

# Podróże ze smakiem

## Tasty travels





*Włochy 2014*



*Włochy 2015*



# PODRÓŻE ZE SMAKIEM

## Tasty travels



Erasmus+

Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Programu Erasmus+

**Wydawca / Publisher:**

XXXXXXXXXX XXXXXXXXX

**ISBN: 978-83-925222-8-7**

**Skład i łamanie / Typesetting and text makeup:**

hedom.pl

**Tekst / Text:**

XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXX

**Zdjęcia / Photos:**

XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXX

**Zdjęcie okładka / Cover photo:**

XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXX

# Spis treści

<b>I. Program Erasmus+</b> .....	<b>7</b>
1. Zadania programu Erasmus+.....	7
2. Struktura programu.....	7
Akcja 1. Mobilność edukacyjna.....	8
Akcja 2. Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk.....	8
Akcja 3. Wsparcie w reformowaniu polityk.....	8
Erasmus+ Sport.....	8
Jean Monnet.....	8
<b>II. Erasmus+ w ZSGH w Iwoniczu-Zdroju</b> .....	<b>9</b>
1. Cele projektu „Podróże ze smakiem/Tasty travels”.....	9
2. Instytucje partnerskie.....	9
<b>III. Podróże ze smakiem do Bolonii i Walencji</b> .....	<b>11</b>
1. Kraj: Włochy – Region: Emilia-Romania – Miasto: Bolonia.....	12
1. Kraj: Hiszpania – Region: Walencja – Miasto: Walencja.....	14
<b>IV. Dieta śródziemnomorska dziedzictwem niematerialnym</b> .....	<b>18</b>
Manifest diety śródziemnomorskiej.....	21
<b>V. Przepisy kulinarne</b> .....	<b>22</b>
1. Kuchnia włoska.....	22
2. Kuchnia hiszpańska.....	30
<b>VI. Słownik</b> .....	<b>38</b>
1. Artykuły spożywcze.....	38
2. Mięso.....	39
3. Nabiał.....	40
4. Ryby i owoce morza.....	40
5. Owoce.....	41
6. Warzywa.....	42
7. Pieczywo.....	43
8. Zioła i przyprawy.....	43
9. Napoje.....	44



# I. Program Erasmus+

Erasmus+ to program Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu na lata 2014-2020. Erasmus+ opiera się na osiągnięciach europejskich programów edukacyjnych, które funkcjonowały przez 25 lat, i jest wynikiem połączenia następujących europejskich inicjatyw realizowanych przez Komisję Europejską w latach 2007-2013: programu „Uczenie się przez całe życie”, programu „Młodzież w działaniu”, Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink, oraz programów współpracy z krajami uprzemysłowionymi w dziedzinie szkolnictwa wyższego.

## 1. Zadania programu Erasmus+

Program Erasmus+ został opracowany tak, aby wspierać kraje uczestniczące w programie w zakresie efektywnego wykorzystywania potencjału kapitału społecznego oraz promowania idei uczenia się przez całe życie. Erasmus+ to również odpowiedź na potrzeby współczesnej Europy oraz wyzwania, które przed nią stoją. Najważniejsze z nich to:

1. Stopa bezrobocia młodzieży w całej Unii Europejskiej wynosi ok. 20 proc., a w niektórych państwach członkowskich nawet ponad 50 proc., z tego też powodu walka z nim stała się jednym z najpilniejszych zadań rządów europejskich. Erasmus+ ma pomóc przezwyciężyć ten kryzys, wzmacniając i usprawniając systemy edukacji i szkoleń oraz umożliwiając obywatelom zdobywanie umiejętności wymaganych dziś przez pracodawców.
2. Program Erasmus+ został opracowany tak, aby wspierać starania krajów uczestniczących w programie na rzecz efektywnego wykorzystywania potencjału umiejętności ludzkich i kapitału społecznego Europy, potwierdzając jednocześnie zasadę uczenia się przez całe życie przez powiązanie wsparcia na rzecz uczenia się formalnego, pozaformalnego i nieformalnego w dziedzinach kształcenia, szkolenia i sportu. Program zwiększa również możliwości z zakresu współpracy i mobilności dotyczącej krajów partnerskich.
3. Erasmus+ pomaga promować systemowe reformy w krajach uczestniczących zgodnie z ustaleniami na szczycie Unii Europejskiej. W tym zakresie konieczne jest również zapewnienie organizacjom młodzieżowym i osobom pracującym z młodzieżą możliwości szkolenia oraz współpracy w celu nadania pracy z młodzieżą wymiaru europejskiego.
4. W ramach jednego z nowych elementów wprowadzonych w traktacie lizbońskim Erasmus+ wspiera działania z zakresu sportu powszechnego w krajach uczestniczących w programie oraz promuje europejską współpracę polityczną w dziedzinie sportu.

## 2. Struktura programu

Program Erasmus+ obejmuje trzy główne typy działań, a także dwa zarządzane centralnie: Akcja

1. Mobilność edukacyjna, Akcja 2. Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk, Akcja 3. Wsparcie w reformowaniu polityki, Erasmus+ Sport, Jean Monnet<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <http://erasmusplus.org/pl/>

## **Akcja 1. Mobilność edukacyjna**

Beneficjenci programu Erasmus+ realizują projekty w zakresie mobilności oraz organizują wydarzenia na dużą skalę w ramach Wolontariatu Europejskiego. Program umożliwia studentom odbycie wspólnych studiów magisterskich, a także korzystanie w trakcie nauki w innym kraju z nisko oprocentowanych pożyczek. Jeśli chodzi o kadre i osoby pracujące z młodymi ludźmi, Erasmus+ wspomaga rozwój kompetencji zawodowych i językowych oraz umożliwia pogłębienie wiedzy na temat strategii w dziedzinie kształcenia, szkolenia oraz młodzieży. Uczestnicy programu stają się bardziej otwarci na różnorodność kulturową i społeczną. Oferta Akcji 1. programu Erasmus+ została skierowana do sektorów: Edukacja szkolna, Kształcenie i szkolenia zawodowe, Szkolnictwo wyższe, Edukacja dorosłych i Młodzież.

## **Akcja 2. Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk**

Beneficjenci programu Erasmus+ tworzą partnerstwa strategiczne w dziedzinie edukacji, szkoleń i młodzieży; zawierają sojusze na rzecz wiedzy oraz umiejętności sektorowych, a także budują potencjał w dziedzinie młodzieży. Uczestniczące w programie podmioty chętniej wdrażają innowacje: przygotowują atrakcyjniejsze programy kształcenia i szkolenia, szerzej wykorzystują technologie informacyjno-komunikacyjne. Dzięki Erasmusowi+ europejskie instytucje i organizacje częściej korzystają z doświadczeń innych podmiotów, a także rozwijają swój potencjał, co umożliwia im działanie na szczeblu międzynarodowym. Oferta Akcji 2. programu Erasmus+ również została skierowana do sektorów: Edukacja szkolna, Kształcenie i szkolenia zawodowe, Szkolnictwo wyższe, Edukacja dorosłych i Młodzież.

## **Akcja 3. Wsparcie w reformowaniu polityk**

W dziedzinie reform politycznych organizowane są spotkania z osobami decyzyjnymi w sprawach młodzieży, gromadzona jest wiedza na temat edukacji, szkoleń oraz młodych ludzi, realizowane są tzw. przyszłe inicjatywy, czyli perspektywiczne projekty współpracy, a także prowadzona jest współpraca z organizacjami międzynarodowymi. Dzięki programowi ulepszone są systemy funkcjonujące w obszarze edukacji, szkoleń i młodzieży. Oferta Akcji 3. programu Erasmus+ została przygotowana dla sektora Młodzież.

## **Erasmus+ Sport**

Beneficjenci programu Erasmus+ Sport prowadzą współpracę partnerską oraz organizują niekomercyjne europejskie imprezy sportowe. Dzięki tym działaniom eliminowane są takie zagrożenia, jak doping, ustawianie wyników zawodów sportowych oraz przemoc.

## **Jean Monnet**

Uczestnicy programu Jean Monnet zajmują się badaniami i nauczaniem, a także prowadzeniem debaty orientacyjnej ze światem akademickim. Głównym celem tych działań jest propagowanie doskonałości w nauczaniu i badaniach w obszarze studiów w dziedzinie integracji europejskiej.



# Erasmus+ w ZSGH w Iwoniczu-Zdroju

W Zespole Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Iwoniczu-Zdroju zrealizowany został w latach 2014-2016 Projekt „Podróże ze smakiem/Tasty travels” finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ skierowanego do sektora Kształcenie i szkolenia zawodowe – Akcja 1. Mobilność edukacyjna. Projekt dotyczył mobilności uczniów. Dzięki programowi Erasmus+ osoby uczące się zawodu mogą zdobyć praktyczne doświadczenie zawodowe za granicą oraz podwyższyć swoje umiejętności językowe. Uczniowie mogą podjąć staż w przedsiębiorstwie, instytucji publicznej lub organizacji pozarządowej, a także w centrum kształcenia lub szkolenia zawodowego. Mobilność ma im ułatwić przejście z etapu nauki do zatrudnienia.

## 1. Cele projektu „Podróże ze smakiem/Tasty travels”

Projekt skierowany został do uczniów ZSGH w Iwoniczu-Zdroju. Miał na celu zorganizowanie miesięcznych staży zagranicznych dla uczniów – 4 grupy po 13 uczniów w każdej. Integralną częścią projektu było przygotowanie w postaci zajęć językowych oraz kulturowo-pedagogicznych.

Podstawowe cele projektu, to:

- Zwiększenie szans uczestników na zatrudnienie poprzez zdobycie nowych umiejętności, wiadomości i doświadczenia;
- Wyrównywanie szans życiowych i zawodowych osób zagrożonych wykluczeniem z powodu bezrobocia, niepełnosprawności, trudnych warunków materialnych, z rodzin niepełnych, zastępczych, eurosierot;
- Podnoszenie umiejętności samodzielnego zdobywania wiedzy – uświadamianie korzyści, jakie daje rozwijanie umiejętności zawodowych i podnoszenie kwalifikacji, stosowanie zdobytej wiedzy w praktyce;
- Poznanie smaków i przepisów kuchni regionalnych i narodowych, organizacji pracy i form promocji zagranicznych obiektów gastronomicznych i hotelarskich;
- Umiejętność radzenia sobie w nowych sytuacjach, w obcym kulturowo środowisku - otwarcie na innych ludzi, kulturę, obyczaje - zwiększenie wiary we własne możliwości;
- Rozwijanie umiejętności dzielenia się wiedzą i doświadczeniem w środowisku szkolnym i lokalnym;
- Integracja międzynarodowa;
- Poznanie i wykorzystanie możliwości, jakie dają projekty unijne;
- Nadanie wartości uczeniu się;
- Zastosowanie nowych form szkolenia zawodowego.

## 2. Instytucje partnerskie

W ramach projektu „Podróże ze smakiem/Tasty travels” uczniowie Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Iwoniczu-Zdroju odbyli staże w zakładach pracy branży gastronomicznej i hotelarskiej w Bolonii we Włoszech i w Walencji w Hiszpanii. Było to możliwe dzięki współpracy z organizacjami partnerskimi, które podjęły się organizacji staży dla uczniów ZSGH.

Partner włoski to YouNet<sup>2</sup>, innowacyjna organizacja pozarządowa, zajmująca się edukacją i praktykami zawodowymi w ramach realizacji projektów unijnych. Główna siedziba instytucji

<sup>2</sup> <http://www.you-net.eu/>

znajduje się w Bolonii, w atrakcyjnym turystycznie regionie Emilia-Romania. Co roku realizuje około 20 projektów, dzięki którym setki młodych ludzi z całej Europy zdobywają wiedzę i doświadczenie zawodowe. Organizacja zajmuje się realizacją i promocją m.in. projektów mobilności na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym i międzynarodowym, współpracuje z lokalnymi władzami, instytucjami publicznymi i przedsiębiorcami. Centralne położenie Bolonii, a także siedziby YouNet są bardzo komfortowe, co dodatkowo przyczynia się do jakości odbywanych staży. Bolonia i Emilia-Romania słyną z tradycji kulinarnej i sektora gastronomicznego, który jest bardzo dobrze rozwinięty.

Partner hiszpański to Centro Superior de Hostelería del Mediterráneo<sup>3</sup>, organizacja stworzona przez biznesmenów hiszpańskiego sektora gastronomicznego, hotelarskiego i turystycznego, których celem było podniesienie konkurencyjności ich obiektów poprzez poprawę jakości kształcenia i przygotowania zawodowego pracowników. Centro Superior de Hostelería del Mediterráneo działa od 1994 roku. Stworzone przez doświadczonych w branży właścicieli obiektów hotelarskich i gastronomicznych, usytuowane w centrum Walencji, stolicy popularnego turystycznie regionu Hiszpanii, stało się symbolem rozwoju hiszpańskiej i śródziemnomorskiej kuchni i zdobyło światowe uznanie, jako jeden z najlepszych specjalistycznych ośrodków szkoleniowych. Na przestrzeni lat rozszerzyło swoją działalność również na inne poza turystyką sektory tematyczne.

---

<sup>3</sup> <http://www.cshm.es/>

*There is no more delicious way to experience the soul of European culture, history and traditions than through its food. As you travel through Europe, you will find numerous gastronomic fairs, festivals and trails to taste the unique local products and dishes. Let's see what's on the table!\**

## II. Podróże ze smakiem do Bolonii i Walencji

Gdziekolwiek jedziemy, lubimy smacznie zjeść. Nie jest więc zaskoczeniem, że jedzenie, obok klimatu, zakwaterowania i krajobrazu, uznawane jest obecnie za główny element wyjazdu turystycznego. Degustowanie tradycyjnych specjałów jest dla turystów-smakoszy sposobem dogłębnego poznania kultury, historii i zwyczajów danego regionu.

Turystyka kulinarna występuje w literaturze branżowej pod kilkoma nazwami, z których najczęstsze to:

- turystyka kulinarna (culinary tourism);
- turystyka gastronomiczna (gastronomic tourism);
- turystyka kuchni narodowej (cuisine tourism);
- turystyka żywności i wina (food and wine tourism)<sup>5</sup>.

Ten rodzaj turystyki jest już od dłuższego czasu popularny na świecie. W naszym kraju także zaczyna cieszyć się coraz większym zainteresowaniem. W 2011 roku w Poznaniu powstało nawet Polskie Stowarzyszenie Turystyki Kulinarnej. Głównym jego celem jest skupienie osób o podobnych zainteresowaniach, aby w coraz większym gronie mogli rozwijać swoją pasję. Stowarzyszenie otwarte jest dla wszystkich, którzy uwielbiają w trakcie podróży poznawać nowe smaki i gotowi są podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi<sup>6</sup>.

Zasadne jest więc zwrócenie uwagi szerszego grona odbiorców, a w szczególności kadry i młodzieży Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Iwoniczu-Zdroju na możliwości, jakie daje rozwój przemysłu gastronomiczno-turystycznego pod kątem promowania lokalnych produktów spożywczych i turystycznych. Na wzór dobrych praktyk wybrano regiony cieszące się uznaną sławą. W projekcie „Podróże ze Smakiem/Tasty Travels”, realizowanym w ramach programu Erasmus+, zaplanowano i zrealizowano cztery podróże do dwóch miejsc – włoskiej Bolonii, region Emilia-Romagna i hiszpańskiej Walencji, region Walencja.

Bolonia i Walencja, choć są daleko od siebie i choć różnią się znacznie wyglądem, stylem, organizacją czy klimatem, mają istotną wspólną cechę – oba miasta położone są w regionach niezwykle bogatych rolniczo, dumnych z jakości i różnorodności wytwarzanych produktów żywnościowych. Oba regiony i ich stolice oparły też znaczną część gospodarki na gastronomii i turystyce, wykorzystujących naturalne bogactwa regionu. Wiele z nich to produkty zarejestrowane, czyli wpisane przez Komisję Europejską do:

<sup>4</sup> <http://www.tastingeurope.com/>

<sup>5</sup> <https://www.fly4free.pl/podroze-ze-smakiem-tematyczne-szlaki-kulinarne/#more-95566>

<sup>6</sup> [pstk.pl](http://pstk.pl)



Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia  
(ang. *Protected Designation Of Origin*, **PDO**; wł. *Denominazione d'Origine Protetta* **DOP**)

czyli kategorii produktów wytwarzanych w konkretnym regionie, miejscu lub (wyjątkowo) w państwie. Nazwa tego miejsca lub regionu zarejestrowana jest dla konkretnego produktu chronionego, i nie może być używana jako nazwa produktów wytwarzanych gdzie indziej lub według innych receptur.



Chronionych Oznaczeń Geograficznych  
(ang. *Protected Geographical Indication*, **PGI**; wł. *Indicazione Geografica Protetta*, **IGP**)

czyli również kategorii produktów wytwarzanych w konkretnym regionie, miejscu lub (wyjątkowo) w państwie. Związek produktu z regionem nie musi być jednak tak ścisły jak w wypadku produktu z Chronioną Nazwą Pochodzenia.



Rejestru Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności<sup>7</sup>

(ang. *Traditional Speciality Guaranteed*, **TSG**)

czyli kategorii produktów chronionych ze względu na tradycyjny sposób produkcji, skład lub wykonanie z tradycyjnych surowców. W przeciwieństwie do dwóch powyższych kategorii, produkt T.S.G. może być produkowany na terenie całego kraju<sup>8</sup>.

## 1. Kraj: Włochy – Region: Emilia-Romania – Miasto: Bolonia

Włochy są celem podróży smakoszy z całego świata. Słynne na cały świat produkty spożywcze – m.in. szynka parmeńska *Prosciutto di Parma*, parmezan *Parmigiano Reggiano*, *Mortadella*, ocet balsamiczny z Modeny *aceto balsamico di Modena*, wino *lambrusco* - wywodzą się właśnie z regionu Emilia-Romania. Nawet większość Włochów przyznaje, że stolicą włoskiej kuchni jest właśnie Bolonia. Według wielu osób to słynące z wielowiekowych tradycji uniwersyteckich miasto ma także najwspanialsze tradycje kulinarne, najlepsze restauracje, targi i szkoły gotowania.

Region Emilia-Romania jest również ojczyzną znanych wszędzie dań na bazie makaronu, takich jak *lasagne*, *tagiatelle con ragù*, czy *tortellini* (według legendy pierożki te są wzorowane kształtem na pępku Wenus), duże nadziewane *tortelli* oraz okrągłe *agnolini*, *gramigna*, czyli kluski o charakterystycznym, zakręconym kształcie, *cappelletti* - małe kapelusiki z nadzieniem z szynki lub grzybów, *cappellacci* - dosłownie: wielkie kapelusze - faszerowane kabaczkciem, i wiele, wiele innych. W okolicy Bolonii znajdziemy najlepsze zakłady produkujące makarony. Ciekawostką dla nas Polaków jest to, że Bolończycy nie znają, nie gotują, tak popularnego w Polsce dania *spaghetti bolognese*, co więcej – nie zaliczyliby go do dań kuchni włoskiej z powodu zbyt dużej ilości i złej konsystencji sosu.

<sup>7</sup> <http://www.trzyznakismaku.pl/oznaczenia>

<sup>8</sup> <http://www.minrol.gov.pl/Jakosc-zywnosci/Produkty-regionalne-i-tradycyjne/Produkty-zarejestrowane-jako-Chronione-Nazwy-Pochodzenia-Chronione-Oznaczenia-Geograficzne-oraz-Gwarantowane-Tradycyjne-Specjalnosci>

Polenta wytwarzana z lokalnie produkowanej mąki kukurydzianej, niegdyś podstawa miejscowej diety, podobnie zresztą jak ryż i *gnocchi*<sup>9</sup> (podobne do polskich małych kopytek), ustąpiły miejsca makaronom. Choć nadal w tym regionie uprawia się najwięcej we Włoszech kukurydzy i charakterystycznego, krótko ziarnistego ryżu, to ze zbóż najważniejsza jest uprawa pszenicy. Różne odmiany wszelakich warzyw – kilkanaście gatunków pomidorów, papryki, dyni, cukinii, bakłażana, sałaty, cebuli, pęki świeżych, aromatycznych ziół, grzyby leśne to często dodatek do makaronów czyli *pasta* i ryżu w postaci tradycyjnego *risotto*, jak i zup i sałatek.

Pochodzący z Emilii Parmigiano Reggiano, „król wszystkich serów”, to ser bardzo twardy, ale łatwo łamiący się na kawałki wielkości kęsa, o eleganckim, łagodnym smaku. Długo dojrzewający Parmigiano, minimum 12 miesięcy, nabiera złotej barwy i staje się twardszy, przez to lepiej nadaje się do starcia – 36-miesięczny parmezan jest też znacznie bardziej ostry w smaku. Wyrabiany w Romanii z mleka owczego lub krowiego *formaggio di fossa* dojrzewa przez trzy miesiące w specjalnie w tym celu przygotowanych dołach w ziemi. *Ravaggiolo* i *squaquarone* to z kolei ostre kremowe sery, używane głównie jako składnik innych dań<sup>10</sup>.

Przez region Emilia-Romania przebiegają szlaki win i smaków *Le Strade dei Vini e dei Sapori*, na których producenci przybliżają zainteresowanym tajniki wytwarzania tradycyjnych specjałów. Tu też powstało pierwsze we Włoszech muzeum wędliniarstwa – stosunkowo małe, ale wyposażone w nowoczesną technologię i bogate w eksponaty i informacje. Specjalny szlak kulinarny *Strada del Prosciutto e dei vini dei Colli di Parma* najlepiej zwiedzić we wrześniu podczas trwania Festiwalu Szynki Parmeńskiej, na który producenci przygotowują specjalne pokazy i degustacje. Tu również przebiega szlak borowikowy - *Strada del Fungo Porcino di Borgotaro*, a także trasa poświęcona *culatello*, czyli niezwykle rzadkiej i cenionej wędlinie z udźca wieprzowego - *Strada del Culatello di Zibello*. Natomiast w punktach gastronomicznych wzdłuż *Strada dei Vini e dei Sapori della Pianura Modenese* w prowincji Modena można spróbować słynnego włoskiego octu balsamicznego<sup>11</sup>. *Aceto balsamico tradizionale* wymaga co najmniej 12-letniego okresu dojrzewania w baryłkach z różnych gatunków drewna. Dzięki temu zyskuje ciemny kolor, gęstą konsystencję i smak niemal tak doskonały, że „świętokradztwem wydaje się nazywanie go octem”<sup>12</sup>. Ten tradycyjny rodzaj chroniony jest zastrzeżonym znakiem DOP, który obejmuje obszar Modeny i Reggio. Najnowszym szlakiem, zainauguowanym w 2015 roku w związku z Expo2015 w Mediolanie, jest przedsięwzięcie pod nazwą *Discover Ferrari and Pavarotti Land* łączące kilkanaście miejsc niezwykle atrakcyjnych dla turystów z różnych grup wiekowych i o różnych zainteresowaniach – od kulinarnych skupionych na specjałach regionu, przez ekologiczne, motoryzacyjne, aż po muzyczne. Na szlaku tym, w ramach jednego biletu, na przestrzeni kilku dni, dotkniemy i posmakujemy, a nawet weźmiemy udział w produkcji, słynnych tradycyjnych regionalnych specjałów, serów, octu balsamicznego, wieprzowej szynki, wędlin, oliwy i wielu innych produktów. Poznamy uprawy roślin i hodowlę zwierząt gospodarczych, także w wersji bio. Zwiedzimy motoryzacyjne serce Włoch – fabrykę i muzeum *Ferrari* i samego Enzo Ferrari, obejrzymy największą na świecie kolekcję *Bucati, Masserati, Ducatii* i innych pojazdów, w tym rowerów. Zasłuchamy się w cudownym głosie jednego z trzech tenorów, Luciano Pavarottiego, spacerując po jego zacisznym, ostatnim domu.

<sup>9</sup> [www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html](http://www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html)

<sup>10</sup> [www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html](http://www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html)

<sup>11</sup> <https://www.fly4free.pl/podroze-ze-smakiem-tematyczne-szlaki-kulinarne/#more-95566>

<sup>12</sup> [www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html](http://www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html)

Jeżeli zechcemy, to zagubimy się w winnicach produkujących „napój bogów” według pradawnych receptur. W Emilii-Romanii produkuje się 18 win DOC. Emilia słynie przede wszystkim z win gazowanych, a najlepszym dodatkiem do wystawnych posiłków jest orzeźwiająca czerwone wytrawne *Lambrusco*. W Romanii do mięs i serów najczęściej podaje się czerwone *Sangiovese*, natomiast do dań rybnych białe wytrawne *Trebbiano*. Jediną regionalną apelacją DOCG jest białe wino *Albana di Romagna*, dawniej słodkie, a obecnie raczej wytrawne. Ulubionym trunkiem wspomagającym trawienie jest w Emilii *nocino*, nalewka wyrabiana z zielonych orzechów włoskich, macerowanych w spirytusie.

Po tak obfitym wyborze dań głównych słodczyce wydają się niemal przesadą. Stąd na zakończenie posiłku najczęściej można spodziewać się owoców, głównie uprawianych na miejscu brzoskwiń, czereśni, truskawek, gruszek i melonów, a także orzechów. Na specjalną uwagę zasługują czereśnie z Vignoli oraz gruszki, brzoskwinie i nektaryny chronione znakiem IGP jako wyprodukowane w Romanii<sup>13</sup>. Emilia-Romania ma w swojej kuchni także różnego rodzaju ciasta, ciastka, tarty, słodkie ravioli i tortelli, sorbety oraz lody. Wśród tradycyjnych deserów warto wymienić bolońskie *certosino* - ciasto korzenne, *torta di mele* z Ferrary – rodzaj szarlotki, *bensone* z Modeny - placek cytrynowy, wyrabiane w Romanii *gialetti* - ciasteczka kukurydziane oraz *piada dei morti* - płaski placek z orzechami i rodzynkami. Dla amatorów lodów, choć nie tylko, niezwykle interesujące i inspirujące będzie mieszczące się niedaleko Bolonii muzeum - fabryka lodów włoskich, oferujące praktyczne warsztaty wykonywania tych zimnych słodkości.

## 2. Kraj: Hiszpania – Region: Walencja – Miasto: Walencja

Cała Hiszpania, ale w szczególności Walencja – miasto i region – są niezwykle cenionym kierunkiem podróży kulinarnych. Walencja słynie przede wszystkim jako ojczyzna i zarazem najlepsze miejsce do spróbowania i nauki dania zwanego *paella*. Słowo to wywodzi się od nazwy naczynia – *paella* lub *paellera* – czyli rodzaju patelni z dwoma uchwytyami. Jednak inne wyjaśnienie tej nazwy, które znajdziemy na dekoracyjnych kafelkach w najstarszej *horchaterii* w Walencji bardziej oddaje charakter i tradycje związane z przygotowaniem tego dania. Według tradycji zmęczeni ciężką pracą na morzu i jeziorze rybacy okolic jeziora Albufera i znudzeni monotonną dietą z ryb i owoców morza schodzili w niedzielę na ląd, brali w ręce strzelby i siekiery, polowali na dzikie króliki i ptactwo, ścinali drzewka pomarańczowe, a następnie na wolnym, aromatycznym ogniu pod słonecznym niebem gotowali dla swoich ukochanych kobiet smakowite danie z upolowanego mięsiwa, warzyw i ryżu. Gotowali *para ella* czyli *dla niej*. Dlatego też *paella* uważana jest za potrawę bardzo *macho* - męską.

Czym więc jest *paella*? Daniem sporządzanym na bazie lokalnie uprawianej odmiany ryżu o okrągłych, dość krótkich ziarnach. Ryż długi nie nadaje się – nie wchłonie soków i aromatów we właściwy sposób. A co do ryżu? Właściwie wszystko, co jest pod ręką. Do niedawna, zanim *paella* stała się sztandarowym daniem restauracyjnym, była prostym daniem codziennym, rodzajem naszego bigosu – co zostało z tygodnia, można było połączyć z ryżem. Oczywiście jest kilka określonych rodzajów tej potrawy, z tradycyjnymi składnikami:

- *Paella Valenciana* – z kurczakiem i królikiem, płaską, zieloną fasolą szparagową i białą fasolką, niekiedy z dodatkiem małych ślimaków;
- *Paella Negra* – z owocami morza i zabarwiona czarnym atramentem z kałamarnicy;

<sup>13</sup> [www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html](http://www.smakitalii.pl/poznaj/regiony/emilia-romagna.html)

- *Paella Marinera* zwana też *Arroz de Marisco* – pełna różnorodnych owoców morza – krewetek, kalmarów, muli, małą delikatnie smażonych w oliwie, udekorowana wielkimi krewetkami tygrysimi;
- *Arroz al Horno* – najprościej można określić tak: *paella* ... zapiekana w piekarniku.  
W rzeczywistości tyle jest rodzajów *paelli*, ile razy jest ona przygotowywana. Należy tylko pamiętać o kilku kluczowych zasadach w trakcie sporządzania tego dania:
  - **Paella ma być złota** – nie żółta, nie pomarańczowa tylko w odcieniu złota, który nada jej jedynie odpowiednia ilość cennego szafranu.
  - **Gotując nie wolno się śpieszyć** – potrawa musi dojrzeć w swoim tempie.
  - **Nie wolno mieszać składników po dodaniu ryżu** – ryż ma sam wchłonąć wilgoć.
  - **Nie wolno jeść zaraz po zrobieniu** – *paella* powinna być ciepła, ale nie gorąca – dopiero wtedy poczujemy jej smak, który skryje się pod tworzącą się skorupką.
  - Najlepiej używać produktów dobrej jakości, nawet jeśli w niewielkiej ilości.
  - Najlepiej **przyrządzać ją na otwartym ogniu z drewna pomarańczy**, które odda swój dymny aromat potrawie.
  - Najlepiej **przygotowywać ją z innymi ludźmi przy lampce wina** – wtedy staje się potrawą niezapomnianą.
  - Najlepiej **jeść ją prosto z patelni** – daje to poczucie wspólnoty – a poza tym najlepsza jest właśnie warstwa przylegająca do dna<sup>14</sup>.

Ograniczenie walorów smakowych kuchni regionu Walencja jedynie do *paelli* byłoby wielkim błędem, a nawet zaniedbaniem. Wiele innych tutejszych dań zasługuje na uwagę i spróbowanie. Sporządzane są one według starych, lokalnych przepisów z doskonałych jakościowo, świeżych, regionalnych produktów.

Region Walencji to królestwo przekąsek - *tapas* – niewielkich, wręcz na jeden kęs, czasami bardzo prostych, kiedy indziej wykwintnych, ale zawsze wyjątkowo smacznych, podawanych przed lub między posiłkami. Spożywa się je popijając kieliszkiem wina, piwa lub sherry. Obecnie ich głównym zadaniem jest pobudzenie apetytu i zapełnienie czasu oczekiwania na główny posiłek. *Tapas* – zawsze w liczbie mnogiej - niejednokrotnie mogą posiłek zastąpić – zwłaszcza nienawykłym do długiego biesiadowania turystom.

A skąd wziął się pomysł na stworzenie *tapas*? Z prostej konieczności uchronienia naczyń z napojami przed natrętnymi owadami. Na szklance lub kieliszku kładziono mały talerzyk – *tapa* – a na nim „coś na ząb”, aby nie było pusto – także w żołądku. Kreatywność kucharzy i gospodyń pod względem rodzajów *tapas* wydaje się nieskończona. Te przepiękne, kolorowe, małe dzieła sztuki kulinarnej kuszą wyglądem i smakiem - bufety zastawione są mnóstwem przeróżnych smakołyków, którym trudno się oprzeć. Tę atrakcyjność i popularność *tapas* doskonale wykorzystują lokalne firmy turystyczne organizując tzw. *tapas tours* - zwiedzanie najważniejszych miejsc historycznej Walencji, przerywane degustacją hiszpańskich przystawek, którym od wieków w Hiszpanii towarzyszy dobre wino i wspaniała zabawa<sup>15</sup>.

Nie da się wymienić wszystkich *tapas*, poniżej tylko kilka z nich<sup>16</sup>:

- *pulpo* – małe ośmiorniczki podawane w sosach przygotowanych na bazie białego wina;
- *sopa de ajo* – zupa czosnkowa;

<sup>14</sup> Zasyłane od lokalnych mieszkańców.

<sup>15</sup> [http://www.touristguide-valencia.com/2/wyjajae\\_tkowe\\_atrakcje\\_314733.html](http://www.touristguide-valencia.com/2/wyjajae_tkowe_atrakcje_314733.html)

<sup>16</sup> <http://www.vinifera.pl/wina,11,170,0,0,F,news.html>

- *gambas al pil* – krewetki w gęstym sosie czosnkowym lub po prostu duszone w oliwie z oliwek z dodatkiem czosnku lub w cieście naleśnikowym;
- *salchichas picantes* – pikantne kielbaski, czasem podawane solo, czasem duszone w czerwonym winie;
- kalmary – smażone, duszone, panierowane;
- warzywa czy grzyby – nadziewane, grillowane, zapiekane, smażone;
- małe rybki – wędzone, solone, smażone;
- krokiciki i kotleciki – z mięsa, ziemniaków, warzyw, ryb;
- grzanki nacierane ziołami, czosnkiem, pomidorem i polewane oliwą;
- wędliny – *chorizo*, *jamon serrano*;
- różnego rodzaju sery owcze, kozie, mieszane, pokrojone, panierowane, na zimno, na gorąco;
- oliwki zielone, czarne, nadziewane, z pestkami, bez pestek.

Różnorodność form *tapas* trafnie zilustrowała Anna Kalaji - autorka bloga poświęconego przekąskom i daniom kuchni hiszpańskiej<sup>17</sup>:



Co jeszcze koniecznie trzeba zjeść w Hiszpanii? Omlot hiszpański z ziemniakami pod wdzięczną nazwą *tortilla española* lub *tortilla de patatas*. Zjeść trzeba obowiązkowo, ale najlepiej nauczyć się ją robić samemu. Prawie każdy mieszkaniec Hiszpanii potrafi przyrządzić tortillę, nawet ci, którzy nic innego nie potrafią ani ugotować, ani zrobić w domu. *Tortilla* – prosta i tania potrawa – jedana jest na śniadanie, obiad lub kolację, na gorąco i na zimno, jako danie główne lub jako *tapas*, sama lub z dodatkami. Bazą tortilli są ziemniaki, jajka i oliwa (oczywiście ta z pierwszego tłoczenia, innego tłuszczu prawie się tu nie stosuje). Ziemniaki surowe – obrane i pokrojone, nie za grubo i nie za cienko, najlepiej w plastry, ale kostka też być może – smażymy na lekko złoty kolor na rozgrzanej na patelni oliwie. W tym miejscu po chwili możemy dodać inne składniki – cebulę, chorizo, szynkę, cukinię, zieloną pietruszkę, borowiki – na co tylko mamy ochotę. Od podsmażonych ziemniaków odsączamy nadmiar oliwy, wrzucamy je do roztrzepanych wcześniej jajek, wlewamy na tą samą patelnię i smażymy na lekkim ogniu. A potem odwracamy przy pomocy talerza i obu rąk, a potem znów odwracamy, i odwracamy, i znów odwracamy – im grubsza tortilla tym więcej i dłużej to robimy (tak do 12 minut maksymalnie – nie cały dzień). A potem jemy, albo zostawiamy i jemy później. Czyli wszystko tak jak ma być – po hiszpańsku.

A co w Walencji można polecić do picia? Oczywiście wodę – czystą, chłodną, bez dodatków, do każdego posiłku. Świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy rosnących w kwitnących sadach ciągnących się przez około 350 km. Herbatę niekoniecznie, a kawę jeśli tak, to *cafe solo*, czyli hiszpańską wersję espresso. No i oczywiście wino, napój popularny w tym rejonie od czasów rzymskich, pity na co dzień przez wszystkich, od dzieci po starców. Wino było tańsze i bardziej dostępne niż woda, stąd jego popularność. Woda była potrzebna do uprawy roślin, bez niej nie byłoby życia, a wina było dużo.

<sup>17</sup> <http://taparica.com/>



W regionie Walencja i regionach sąsiednich znajdziemy kilka rodzajów dobrych białych i czerwonych win, słodkich i wytrawnych, wytwarzanych z lokalnych szczepów winorośli. Tu powstaje też *cava* – produkowane klasyczną metodą orzeźwiający napój musujący znakomity do różnorodnych dań. Koniecznie trzeba też spróbować typowego napoju o nazwie *sangria* sporządzonego na bazie czerwonego wina, z dodatkiem winiaku i dodanych do niego świeżych owoców, mandarynek, cytryny, ananasów, pomarańczy. Pija się tu oczywiście również piwo – *cerveza*. – ale w mniejszych ilościach. Turyści powinni choć raz spróbować *Aqua de Valencia* – mocno schłodzonej mieszanki *cava*, ginu, wódki i świeżo wyciśniętego soku z lokalnych słodkich pomarańczy.

Pisząc o napojach typowych dla Walencji obowiązkowo trzeba też omówić charakterystyczny, lekko słodkawy, początkowo trochę ziemisty w smaku, wytwarzany lokalnie napój *horchata de chufa*. Jego głównym składnikiem są rzadkie, uprawiane głównie w Alboraya, obecnie dzielnicy Walencji, migdały ziemne – *cibora* jadalna, niewystępująca w Polsce bylina kłączowa - po hiszpańsku *chufa*. Migdały ziemne zalewa się wodą na 12 godzin, ani mniej, ani więcej, dodaje cukier do smaku i miksuje. Podaje się bardzo mocno schłodzone, a do przygryzania najczęściej zamawia się *farçon*, czyli słodkie puszyste paluchy. Oczywiście napój jest idealny na upalne dni – choć większość osób potrzebuje czasu, aby docenić jego walory smakowe.

Kuchnia hiszpańska regionu Walencja to prawdziwa kopalnia pomysłów, potraw, przysmaków. Kuchnia włoska okolic Bolonii to znane na całym świecie potrawy. W Walencji ryż, a w Bolonii makaron odgrywa rolę bazy wielu dań. Świeże warzywa, bogactwo serów, szlachetne wędliny, doskonałe mięsa, oliwa z oliwek, lokalne gronowe wino, pyszne pieczywo – to tylko początek wspólnych elementów kuchni włoskiej i hiszpańskiej. Który ze wspólnych elementów jest najważniejszy? Wydaje się, że radość, jaką daje jedzenie w trakcie całego procesu produkcji – od uprawy, zbiorów, hodowli i łowów, przez sprzedaż i kupowanie produktów, wybieranie specjalów, przetwarzanie ich, dopieszczanie smaków, gotowanie z rozmową, śmiechem, piosenką i tańcem w tle, po wspólne, biesiadne zjedanie i rozkoszowanie się smakiem wśród dzielenia się naszą codziennością z bliskimi nam ludźmi.

Warto wybrać się w podróż ze smakiem do Bolonii i Walencji, kulinarnych stolic swych krajów, choćby tylko po to, by nauczyć się od naszych południowych przyjaciół radości życia.

### III. Dieta śródziemnomorska dziedzictwem niematerialnym<sup>18</sup>

W 2013 roku dieta śródziemnomorska została wpisana na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Ludzkości UNESCO<sup>19</sup>. Wniosek złożyło 7 państw: Włochy, Hiszpania, Portugalia, Grecja, Chorwacja, Cypr i Maroko. Jednak pojęcie diety śródziemnomorskiej obejmuje cały basen Morza Śródziemnego, a więc także kraje takie, jak Turcja, Syria, Liban, Izrael, Algieria, Libia, Tunezja, Egipt czy Francja. Poznawanie dań kuchni śródziemnomorskiej to podróż pełna aromatów, smaków, zwyczajów, wierzeń – podróż niezwykle barwna i urozmaicona, jednocześnie znajoma i egzotyczna. Poszczególne kraje, choć łączy ich wiele wspólnych produktów i przypraw, zachowały odrębną tradycję sztuki kulinarnej. Różnice te można zobaczyć, poczuć, posmakować<sup>20</sup>. Poznanie ich to prawdziwe *podróże ze smakiem*.

Według UNESCO dieta śródziemnomorska obejmuje wiedzę, umiejętności, tradycje i zwyczaje dotyczące wszystkiego, co związane jest z kuchnią krajów rejonu Morza Śródziemnego, od uprawy roślin i hodowli zwierząt, poprzez zbiory plonów, ubój zwierząt, rybołówstwo, polowania, następnie konserwowanie, przetwarzanie żywności, przygotowanie dań, a w szczególności ich spożywanie<sup>21</sup>.

Baza diety śródziemnomorskiej nie zmieniła się od pokoleń – chleb, oliwa z oliwek i wino były dla starożytnych Greków i Rzymian stałym produktami spożywczymi<sup>22</sup>. Nadal podstawowymi składnikami są oliwa z oliwek i produkty zbożowe, a także owoce świeże lub suszone, w tym orzechy i nasiona, warzywa, szczególnie liściaste i strączkowe, ryby i owoce morza, nabiał i mięso, głównie białe, a czerwone w ograniczonych ilościach oraz wiele ziół i przypraw, a do tego wino i woda. Podstawową strukturę diety właściwie obrazuje tzw. piramida żywieniowa<sup>23</sup>:

Dieta śródziemnomorska określana jest w licznych badaniach epidemiologicznych jako główny czynnik sprzyjający długowieczności poprzez ograniczenie występowania wielu chorób. Przeprowadzone w ostatnim dziesięcioleciu badania naukowe potwierdzają, że ludzie żyjący w basenie Morza Śródziemnego odznaczają się mniejszą podatnością na choroby układu sercowo-naczyniowego w porównaniu do ludzi żyjących w głębi kontynentu europejskiego<sup>24</sup>. Uważa się, że przestrzeganie tej diety chroni również przed zaburzeniami poznawczymi, w tym przed chorobą Alzheimera<sup>25</sup>. Stosowanie diety śródziemnomorskiej często polecane jest w profilaktyce chorób przewlekłych zależnych od

<sup>18</sup> Dziedzictwo niematerialne - zwyczaje, przekaz ustny, wiedza i umiejętności oraz związane z nimi przedmioty i przestrzeń kulturowa, które są uznane za część własnego dziedzictwa przez daną wspólnotę, grupę lub jednostki. Ten rodzaj dziedzictwa jest przekazywany z pokolenia na pokolenie i ustawnie odtwarzany przez wspólnoty i grupy w relacji z ich środowiskiem, historią i stosunkiem do przyrody. Dla danej społeczności dziedzictwo niematerialne jest źródłem poczucia tożsamości i ciągłości

<sup>19</sup> <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>

<sup>20</sup> *Kuchnia Śródziemnomorska*

<sup>21</sup> <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>

<sup>22</sup> *Mediterranean Thoughts*

<sup>23</sup> <http://www.smedyczny.pl/dieta-sroziemnomorska-opinie/>

<sup>24</sup> <http://odchudzanie.damtom.pl/o-dietach/107-dieta-%C5%9Br%C3%B33dziemnomorska.html>

<sup>25</sup> *Mediterranean Thoughts*

diet, takich jak cukrzyca typu drugiego, bulimia, otyłość czy choroby serca i układu krążenia, w tym udary mózgu. Ze względu na silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające składników odżywczych zawartych w oliwie z oliwek i licznie spożywanych warzywach odgrywa też ona istotną rolę w zapobieganiu niektórym nowotworom<sup>26</sup>. Potwierdzeniem dobroczynnych dla zdrowia skutków stosowania diety śródziemnomorskiej może być fakt, że większość światowych organizacji zdrowotnych zaleca ją do stosowania.

Ogromną zaletą diety śródziemnomorskiej jest jej uniwersalność – może być stosowana przez całe rodziny i przez całe życie, dzięki czemu zachować można szczupłą sylwetkę, młody wygląd i cieszyć się długowiecznością. Wielu naukowców uważa, że pozytywny wpływ na zdrowie ma nie tylko zawartość diety, ale też kultura sporządzania i spożywania posiłków i ogólny styl życia mieszkańców rejonu Morza Śródziemnego<sup>27</sup>. Dieta śródziemnomorska to znacznie więcej niż tylko proste i zdrowe jedzenie. *Diaita* po grecku oznacza *sposób życia*<sup>28</sup> – i tym właśnie jest dieta śródziemnomorska: sposobem życia opartym na pielęgnowaniu kontaktów społecznych. Wspólne, rodzinne, przyjacielskie, sąsiedzkie posiłki – te świąteczne i te codzienne – są charakterystycznym elementem kultury społeczności mieszkających nad Morzem Śródziemnym. Wzmacniają poczucie tożsamości i przynależności kulturowej, podtrzymują, budują i naprawiają relacje między ludźmi poprzez możliwość rozmowy, wspólnie spędzony czas i brak pośpiechu. To podczas długiej wspólnej wielopokoleniowej biesiady zwyczaj, wiedza i umiejętności przekazywane są z pokolenia na pokolenie, a to wpływa na zachowanie tradycji w regionie i na wzmocnienie poczucia przynależności kulturowej jednostki. Znacznie lepiej więc przedstawia charakter diety i kultury śródziemnomorskiej poniższa piramida żywieniowa, gdzie jej podstawą jest kontakt z innymi ludźmi podczas wykonywania różnych zajęć, zawodowych i rekreacyjnych<sup>29</sup>.



Posiłek dla społeczności osiadłych w basenie Morza Śródziemnego, poza swą prozaiczną funkcją zaspokojenia głodu fizjologicznego, ma jeszcze inne ważne zadanie. Prawie nikt nie jada posiłków sam. Posiłek, nawet ten najmniejszy poranny, zazwyczaj kawa i coś słodkiego, jest pretekstem do spotkania z innymi ludźmi, tymi najbliższymi, ale i zupełnie obcymi. Posiłek wieczorny jest dodatkowo okazją do odpoczynku po dniu pracy, ochłody po skwarным dniu, szansą wytonowania negatywnych emocji, przetworzenia ich w coś pozytywnego, radosnego. Wieczorem przy stole spotykają się całe rodziny lub grupy znajomych i sąsiadów, od seniorów po niemowlęta. Posiłek taki zwiększa poczucie przynależności społecznej niwelując poczucie odosobnienia jednostki. Tak jedzenie, jak i przygotowywanie go, w domu czy w restauracji, jest czynnością wspólną, pełną radości

<sup>26</sup> <http://en.dietamedunesco.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea-unesco>

<sup>27</sup> *Mediterranean Thoughts*

<sup>28</sup> <http://www.unesco.pl/kultura/dziedzictwo-kulturowe/dziedzictwo-niematerialne/listy-dziedzictwa-niematerialnego/lista-reprezentatywna-niematerialnego-dziedzictwa-ludzkości/>

<sup>29</sup> <http://odchudzanie.damtom.pl/o-dietach/107-dieta-%C5%9Br%C3%B3dziemnomorska.html>



i pasji. Jest swoistym dziełem sztuki celebrującym uroki życia.

Popularność diety śródziemnomorskiej i jej pozytywnego wpływu na zdrowie człowieka ciągle wzrasta na całym świecie. Powstaje wiele restauracji, kulinarnych blogów internetowych, wydawanych jest coraz więcej książek kucharskich. Można kupić niemal wszystkie oryginalne produkty, od typowych wędlin i serów, produktów zbożowych, w tym makaronów, ryżu, przez owoce i warzywa, po zioła i przyprawy. Należy jednak pamiętać, że poza doskonałymi składnikami i smakowitymi potrawami, w diecie śródziemnomorskiej kryje się coś znacznie więcej, niż tylko jedzenie – są to tajemne składniki, które warunkują skuteczność zastosowanej diety. Tymi niezbędnymi składnikami są ludzie i nasz stosunek do nich. Poniższa grafika, zgodnie z życzeniem autorki, Eleny Paravantes, często stosowana przez blogerów i restauratorów, podaje zasady diety śródziemnomorskiej w pigułce. W oryginale angielskim:

# THE MEDITERRANEAN DIET MANIFESTO

**EAT HAVE YOUR LARGEST MEAL AT LUNCH**

**PLANTS** SAY NO TO PROCESSED FOODS EVEN IF THEY SAY **SHARE** THEY ARE MEDITERRANEAN-THEY ARE NOT **YOUR**

**DO NOT BE AFRAID OF OLIVE OIL FOOD**

**EAT SMALL AND CHEAP FATTY FISH LIKE SARDINES** **EAT FRUIT AS A DESSERT ALWAYS** EAT AT THE TABLE NOT STANDING UP

**THERE IS NO SUCH THING AS A LOW FAT MEDITERRANEAN DIET** **ACCOMPANY ALCOHOL WITH FOOD**

**EAT VEGETABLES AND FRUIT THAT ARE IN SEASON** **TALK DURING MEALS.**

**LEARN TO COOK** **DRINK WATER OR WINE**

**EAT MEAT AS A SIDE DISH** **YOUR MEALS**

**AVOID YOGURT THAT TASTES LIKE CHEESECAKE OR BLUEBERRY PIE**

**DRINK HERBAL BEVERAGES** **ENJOY**

**DO NOT BE AFRAID OF BREAD** **FOOD** KNOW THAT CANOLA OIL IS NOT MEDITERRANEAN

**OLIVE OIL IS YOUR MAIN SOURCE OF FAT**

**EAT BEANS**  
*at least*  
**TWICE A WEEK**

oliveoilmatters.com

I w polskim przekładzie:

## **MANIFEST DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ<sup>30</sup>**

- Twoim największym posiłkiem powinien być obiad.
- Jedz produkty roślinne.
- Powiedz NIE żywności przetworzonej, nawet gdy mówią, że jest śródziemnomorska - nie jest.
- Dziel się jedzeniem z innymi.
- Nie bój się oliwy.
- Jedz małe i tanie tłuste rybki, takie jak sardynki.
- Jedz owoce na deser.
- Jedz przy stole, a nie na stojąco.
- Zawsze zjedz coś, gdy pijesz alkohol.
- Nie ma czegoś takiego jak niskotłuszczowa dieta śródziemnomorska.
- Wybieraj sezonowe warzywa i owoce.
- Rozmawiaj w czasie posiłków.
- Naucz się gotować.
- Pij wodę lub wino z posiłkami.
- Jedz mięso jako dodatek do głównego dania.
- Unikaj jogurtów, które smakują jak sernik lub ciasto jagodowe.
- Pij ziołowe napoje.
- Nie bój się chleba.
- Jedz fasolę/warzywa strączkowe co najmniej dwa razy w tygodniu.
- Wiedz, że olej rzepakowy nie jest śródziemnomorski.
- Oliwa jest Twoim głównym źródłem tłuszczu.
- Ciesz się jedzeniem.

<sup>30</sup> <http://durszlak.pl/przepis/zasady-diety-sroziemnomorskiej-w-pigulce?c=tag&t=podstawowa-zasada-bycia-na-diecie>

## IV. Przepisy kulinarne

### 1. Kuchnia włoska

#### 1.1 Zupa minestrone

5 porcji

**Składniki:**

1.5 l bulionu

100 g surowego boczku

200 g ziemniaków

150 g białej fasoli (ugotowanej)

50 g cebuli

100 g selera

100 g dyni lub cukini

100 g marchwi

200 g pomidorów

50 g tartego Parmezanu

1 ząbek czosnku

liść laurowy, sól, pieprz

gałązka rozmarynu, bazyliia posiekana

50 g ryżu lub makaronu (rurki lub nitki)

**Sposób wykonania:**

Boczek pokroić w kostkę, stopić, dodać łyżkę masła. Warzywa i ziemniaki pokroić w kostkę, czosnek rozetrzeć. Przesmażyć na tłuszczu cebulę i dodać pozostałe warzywa, poddusić, dodać ziemniaki i obrane ze skóry pomidory. Połączyć warzywa z wywarem, dodać zioła i liść laurowy, posolić. Gotować, aż ziemniaki będą miękkie, ale nie rozgotowane, dodać ugotowaną fasolę. Podawać z ryżem lub makaronem, posypane tartym *Parmezanem*. Przed podaniem usunąć gałązki ziół.

#### 1.2 Penne All'Arrabbiata

4 porcje

**Składniki:**

400 g makaronu *penne*

2 puszki pomidorów

2 papryczki chili

4 ząbki czosnku

2 czerwone cebule

sól, pieprz

natka pietruszki (do posypania)

4 łyżki oliwy z oliwek

100 g tartego *Parmezanu*

**Sposób wykonania:**

Zagotować posoloną wodę (1litr na 100 g makaronu). W międzyczasie na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić drobno posiekane: czosnek, cebulę, chili bez pestek. Do gotującej wody dodać makaron, ugotować al dente. Smażyć czosnek i paprykę przez kilka minut, a następnie dodać pomidory z puszki (lub świeże) bez skóry i posiekane. Doprawić sos solą i pieprzem, gotować ok. 7-10 minut aż zgęstnieje. Sos zestawić z ognia, dodać połowę *Parmezanu*, wymieszać. Ugotowany, odcedzony makaron przełożyć do sosu, wymieszać. Podawać posypane *Parmezanem* i natką pietruszki.

**1.3 Tagliatelle w sosie śmietanowym z szynką parmeńską**

4 porcje

**Składniki:**

500 g makaronu *tagliatelle*

2 ząbki czosnku

8-10 suszonych pomidorów z oliwy

oliwa ze słóiczka z pomidorami

400 g śmietana 30%

20 gałązek rukoli

12 plasterów szynki *Parmeńskiej*

100 g tartego *Parmezanu*

pieprz, sól

**Sposób wykonania:**

Zagotować dużą ilość posolonej wody (1litr na 100 gram makaronu). W trakcie robienia sosu ugotować makaron al dente. **Sos:** rozgrzać na patelni dwie łyżki oliwy z pomidorów, przesmażyć na niej czosnek pokrojony w cienkie plasterki razem z pomidorami pokrojonymi w paski. Dodać porwane na kawałeczki plasterki szynki *Parmeńskiej* (połowę), dolać śmietanę, zredukować. Dodać sól, pieprz, połowę gałązek rukoli. Gdy sos zgęstnieje dodać makaron. Wyłożyć na talerz, dodać porwane plasterki szynki, posypać *Parmezanem*, grubo zmielonym pieprzem oraz udekorować gałązkami świeżej rukoli.

**1.4 Farfalle z pesto bazyliowym**

4 porcje

**Składniki:**

400 g makaronu *farfalle*

**Pesto**

100 g listków bazylii

2 ząbki czosnku

100 g orzeszków pinii (zrumienionych na suchej patelni)

80 g tartego *Parmezanu*

120 ml oliwy

sól morską, świeżo zmielony pieprz

**Sposób wykonania:**

Wszystkie składniki utrzeć w moździerzu lub zmiksuj blenderem (mają pozostać małe drobinki składników). Na koniec doprawić solą i pieprzem. Ugotować makaron al dente, wymieszać z pesto.

### 1.5 Melon w szynce parmeńskiej

4 porcje

**Składniki:**

½ melona

1 limonka

4 łyżki orzeszków pini

1 sałata

4 plastry szynki *Parmeńskiej*

sól morską, pieprz kolorowy, cukier - do smaku

oliwa

rukola - do dekoracji

**Sposób wykonania:**

Obranego melona pokroić na 4 kawałki, posypać solą, cukrem i pieprzem, skropić sokiem z limonki. Orzeszki zrumienić na suchej patelni. Sałatę i rukolę opłukać, osuszyć, ułożyć na półmisku. Kawałki melona owinać szynką, ułożyć na sałacie, polać sokiem z melona, posypać orzeszkami, udekorować świeżymi ziołami.

### 1.6 Panna cotta

5 porcji

**Składniki:**

250 ml śmietanki 30%

250 ml mleka 3,2%

80-100 g cukru

10 -11 g (3 płaskie łyżeczki)żelatyny

1 laska wanilii

olej (do wysmarowania foremek)

**Sposób wykonania:**

Mleko, śmietankę i cukier podgrzać na bardzo małym ogniu (nie gotować). Laskę wanilii przeciąć, zdjęć tępą stroną noża nasionka. Nasionka i laskę wanilii dodać do podgrzanego mleka i śmietanki. Żelatynę namoczyć w wodzie. Gdy napęcznieje dodać do gorącego mleka i śmietanki (wcześniej wyciągnąć laskę wanilii), wymieszać. Całość przestudzić, przelać do foremek delikatnie posmarowanych olejem. Wstawić do lodówki do zastygnięcia. Panna cottę wyjąć z foremek na talerzyk, podawać z sosami np. karmelowym, owocowym.

### 1.7 Sos z owoców leśnych

**Składniki:**

250 g mieszanki owoców leśnych (mrożonej)

100 ml czerwonego wytrawnego wina

70 g cukru trzcinowego

szczypta cynamonu



**Sposób wykonania:**

Mieszankę owoców leśnych, wino oraz cukier przełożyć do garnka, doprowadzić do wrzenia. Ogrzewać ciągle mieszając aż większość płynu odparuje i osiągniemy konsystencję sosu. Dodać szczyptę cynamonu, jeszcze chwilę gotować, zdjąć z ognia.

**1.8 Tiramisu**

5 porcji

**Składniki:**

500 g serka *Mascarpone*

6 jaj

30 podłużnych biszkoptów

350 ml *espresso*

60 g (3 łyżki) cukru

4 łyżki kakao

ok. 50 ml likieru *Amaretto*

**Sposób wykonania:**

Oddzielić żółtka od białek. Do żółtek dodać cukier i utrzeć na puszystą masę. Dodać serek *Mascarpone* i połowę *Amaretto*, zmiksować. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy, delikatnie wymieszać. Kawę wlać do miseczki, dodać pozostałe *Amaretto*, wymieszać. Zanurzać biszkopty i układać na dnie naczynia. Na warstwie biszkoptów rozprowadzić połowę masy z serka *Mascarpone*. Warstwy powtórzyć, na koniec oprószyć kakao. Wstawić do lodówki na 4 godziny.

**1.9 Sałatka caprese**

1 porcja

**Składniki:**

1 pomidor

1 ser *Mozzarella*

10 listków świeżej bazylii

świeżo zmielony pieprz, sól

oliwa z oliwek

**Sposób wykonania:**

Pomidora i *Mozzarelę* pokroić w plasterki (ok. 0,5 cm). Układać pomidory, *Mozzarelę* i bazylię naprzemiennie na kształt koła. Doprawić solą i pieprzem. Polać oliwą z oliwek.

## 1.1 Minestrone soup

5 servings

### Ingredients:

1.5 l meat broth  
100 g raw bacon  
200 g potatoes  
150 g white beans (cooked)  
50 g onion  
100 g celery  
100 g pumpkin or zucchini  
100 g carrot  
200 g tomatoes  
50 g grated *Parmesan* cheese  
1 garlic clove bay leaf,  
salt, pepper sprig of rosemary, basil (chopped)  
50 g rice or pasta (*capelli d'angelo* or *grattoni*)

### Preparation:

Dice bacon, fry, add a tablespoon of butter. Dice vegetables, crush garlic. Fry onion and add vegetables, stew for a while, add potatoes and peeled tomatoes. Combine vegetables with the broth, add herbs, bay leaf and salt. Cook until potatoes are soft but not overcooked, next add boiled beans. Serve with rice or pasta, sprinkled with grated *Parmesan* cheese. Before serving, remove the sprigs of herbs.

## 1.2 Penne All'Arrabbiata

4 servings

### Ingredients:

400 g *penne*  
2 cans peeled tomatoes  
2 chilli peppers  
4 garlic cloves  
2 red onions  
salt, pepper parsley (to sprinkle)  
4 tablespoons olive oil  
100 g grated *Parmesan*

### Preparation:

Bring salted water (1l for 100 g pasta) to the boil. Meanwhile, heat the oil in a pan and put finely chopped: garlic, onion, chili peppers without the seeds. Cook the pasta al dente. Fry garlic, onion and peppers for a few minutes, then add tinned, peeled and chopped (or fresh) tomatoes. Season the sauce with salt and pepper and cook for approx. 7-10 minutes until it thickens. Add half of *Parmesan* cheese, stir. Add cooked, drained pasta to the sauce, mix well. Serve sprinkled with *Parmesan* cheese and parsley.

### 1.3 Tagliatelle in cream sauce with serrano ham

4 servings

**Ingredients:**

500 g *tagliatelle*

2 garlic cloves

8-10 dried tomatoes olive oil (from the jar of tomatoes)

400 g cream 30%

20 g sprigs of arugula

12 slices of *Parma* ham

100 g grated *Parmesan* cheese

pepper, salt

**Preparation:**

Place in a pot large quantity of salted water and bring to the boil. While making the sauce, cook the pasta al dente. Sauce: Pour into the frying pan two tablespoons of olive oil, fry thinly sliced garlic with sliced tomatoes. Add 6 slices of ham cut into smaller pieces, then add cream and reduce. Add salt, pepper, half the arugula leaves. When the sauce thickens, add pasta. Put in onto plates, add on top sliced ham, grated *Parmesan* cheese, ground pepper and sprigs of fresh arugula.

### 1.4 Farfalle with basil pesto

4 servings

**Ingredients:**

400 g *farfalle*

**Pesto**

100 g basil leaves

4 small garlic cloves

100 g pine nuts

80 g *Parmesan* cheese

120 ml olive oil

**Preparation:**

Chop finely basil leaves, crush garlic. Grate thinly cheese. Grind basil in a mortar with garlic and pine nuts. When it is a homogeneous mass, add olive oil in small portions and continue grinding. When oil combines with basil, add *Parmesan* and stir. Cook the pasta al dente, mix with the pesto.

### 1.5 Melon in parma ham

4 servings

**Ingredients:**

1/2 melon

1 lime

4 tablespoons pine nuts

1 lettuce

4 slices *Parma* ham

sea salt, pepper colored, sugar - to taste

oil rocket leaves (for decoration)

**Preparation:**

Cut peeled melon into 8 pieces, sprinkle with salt, sugar and pepper, sprinkle with lime juice. Brown peanuts on a dry frying pan. Rinse and dry lettuce and rocket leaves, place on a platter. Wrap ham around pieces of melon, place on lettuce, pour with juice melon, sprinkle with nuts, garnish with fresh herbs.

### 1.6 Panna cotta

5 servings

**Ingredients:**

250ml 30% cream

250ml milk 3.2%

80 - 100 g sugar

10 -11 g Gelatin (3 flat teaspoons)

1 vanilla pod oil (for greasing molds)

**Preparation:**

Warm milk, cream and sugar on a very low heat (do not boil). Cut vanilla pod, remove the seeds. Add the seeds and vanilla pod to the warmed milk and cream. Soak gelatin in water. When it bulges, add to the hot milk and cream (first remove the vanilla pod) and mix. Cool everything, pour into lightly oiled molds. Refrigerate to solidify. Remove *Panna cotta* from the molds on a plate, serve with caramel or fruit sauces.

### 1.7 Forest fruit sauce

**Ingredients:**

250g mix of forest fruit

100ml dry red wine

70 g sugar cane pinch of cinnamon

**Preparation:**

Put a mix of fruit, wine and sugar into a pot, bring to a boil. Heat stirring constantly until most of the liquid has evaporated and we achieve the consistency of a sauce. Add a pinch of cinnamon, cook for a little longer, remove from heat.

## 1.8 Tiramisu

5 servings

### Ingredients:

500g *mascarpone* cheese

6 eggs

30 ladyfingers

350 ml *espresso*

3 tablespoons sugar

4 tablespoons cocoa

50 ml *amaretto*

### Preparation:

Separate egg yolks and whites. Add sugar to egg yolks and whisk until it is light and fluffy. Add *mascarpone* cheese and half of *amaretto*, mix. Beat up egg whites until stiff and add to the mass, mix gently. Pour coffee into a bowl, add the remaining *amaretto* and stir. Dip the biscuits in coffee and place on the bottom of the baking tin. On a layer of ladyfingers put half of *mascarpone* cheese mass. Repeat the layers and at the end of sprinkle with cocoa. Refrigerate for 4 hours.

## 1.9 Caprese salad

1 serving

### Ingredients:

1 tomato

1 *mozzarella* cheese

fresh basil leaves

freshly ground pepper, salt

olive oil

### Preparation:

Slice tomato and *mozzarella* (approx. 0.5 cm). Arrange tomatoes, *mozzarella* and basil alternately on a plate in a circle. Season with salt and pepper. Pour olive oil on top.

## 2. Kuchnia hiszpańska

### 2.1 Gazpacho

4 porcje

#### Składniki:

4 pomidory, duże, dojrzałe

3 ogórki świeże gruntowe

1 czerwona papryka

1 czerwona cebula

2 cukinie

1 bakłażan

1-4 ząbki czosnku

1/2 szklanki oliwy extra vergin

ocet winny, sól, kumin do smaku

2 szklanki wody mineralnej niegazowanej

grzanki

#### Przygotowanie:

Warzywa umyć. Paprykę przekroić, usunąć pestki; ogórki i bakłażana obrać, cukinie pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa włożyć do miski i zmiksować na jednolitą masę, w razie potrzeby dolewać wodę mineralną. W moździerzu utrzeć ząbki czosnku ze szczyptą soli, stopniowo dodając 1/2 szklanki oliwy z oliwek. Dodać do zmiksowanych warzyw, doprawić octem winnym, solą i kuminem. Podawać z grzankami natartymi czosnkiem i ziołami prowansalskimi. Przed podaniem można dodać posiekane w drobną kostkę warzywa: pomidora, ogórka i czerwoną paprykę.

### 2.2 Paella

6 porcji

#### Składniki:

0,5 kg ryżu do paelli (najlepiej typu *bomba* lub *senia*),

700 g kurczaka (piersi, nóżki oraz wątróbka do wyboru)

500 g królika bez skóry i kości

250 g zielonej fasolki szparagowej typu mamut (podobna do oryginalnej hiszpańskiej odmiany *bajoqueta* lub *ferraura*), umytej i obranej, pokrojonej w 3 cm-owe kawałki

100 g dużej białej fasoli, najlepiej hiszpańskiej *garrofó* (wcześniej moczonej w wodzie przez 12 godz.)

400 g krojonych pomidorów z puszki lub pomidora startego na tarce

200 ml oliwy

szczypta szafranu

1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej

sól do smaku

5-6 gałązek świeżego rozmarynu

1,5-2 l wody

**Przygotowanie:**

Należy umieścić patelnię równo na środku źródła ciepła, tak aby równomiernie rozchodziło się ono po całej powierzchni. Rozgrzać na niej oliwę. (Niektórzy obsypują najpierw brzegi patelni solą, a oliwę wlewają na środek – w ten sposób nic się później nie przypala. W tym przypadku nie używa się już później soli do przyprawiania mięsa.)

Pokroić piersi kurczaka, wątróbkę oraz królika w ok 2 cm-ową kostkę („pałki” zostawić w całości). Przyprawić mięso solą (jeśli nie posoliłeś patelni) i wrzucić na rozgrzaną oliwę, pamiętając że duże części takie jak udka powinny znajdować się na środku. Smażyć na wolnym ogniu co jakiś czas mieszając

Gdy mięso będzie złote, przesunąć je do krawędzi patelni. Na środek wrzucić zieloną fasolkę. Tak samo jak mięso, fasolkę co jakiś czas mieszać i smażyć do uzyskania złotego koloru.

Ponownie odsunąć składniki na bok, a na środek wrzucić pomidory i uważać aby się nie przypaliły.

Kiedy z pomidorów odparuje plyn, wymieszać wszystkie składniki. Doprawić składniki słodką papryką i dodać bulion. Zamieszać.

Dodać szafran oraz białą fasolę i ponownie wymieszać. Spróbować, ewentualnie doprawić do smaku solą (bardzo ważne jest by *sofrito* było doprawione zanim dodamy ryż, gdyż to ono nada mu smaku). Doprowadzić wszystko do wrzenia i zmniejszyć ogień. Wrzucić rozmaryn i gotować przez ok. 30-45 min. Jeśli poziom wody znacznie się obniży, dodać ok. szklankę (warto zachować trochę bulionu na później – w razie gdyby danie po dodaniu ryżu zaczęło się przypalać).

Na osobnej, suchej patelni podprażyć ryż (ok 20-30 sekund). Dodać ryż do paelli (eksperci wsypują go na patelnię tworząc kształt krzyża – w ten sposób nie trzeba go odmierzać). Gotować 5 min na dużym ogniu, 5 na średnim oraz 8-10 na małym (łącznie ok 18-20 min). Nigdy nie należy przekraczać tego czasu, nawet jeśli cały plyn nie odparuje. Kiedy przedłużymy czas gotowania, ryż stanie się zbyt miękki. Jeśli paella zaczyna się przypalać, można dodać trochę bulionu i przykryć patelnię, aby plyn nie wyparowywał.

Po zakończonym gotowaniu, przykryć paellę bawełnianą ściereczką lub gazetą i odstawić na ok. 10 min do „przegryzienia”.

**2.3 Fideua**

4 porcje

**Składniki:**

400 g makaronu typu *fideos*

200 g krewetek

200 g kalmarów

4 dojrzałe, soczyste pomidory

1 cebula

3 ząbki czosnku

natka pietruszki

szafran

oliwa 1 l wywar rybny

### **Przygotowanie:**

Czosnek i cebulę drobno pokroić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kawałki. Kalmary pokroić w kostkę. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć razem czosnek, cebulę, pomidory i natkę. Dodać owoce morza, całość jeszcze chwilę podsmażyć. Dodać makaron, szafran i wywar. Zmniejszyć ogień i gotować do miękkości makaronu, w razie konieczności podlewając ciepłym wywarem.

## **2.4 Tortilla**

4 porcje

### **Składniki:**

500 g ziemniaków

2 cebule

500 ml oleju

2 jajka

3 łyżki natki pietruszki

sól

pieprz

1 ostra papryczka

### **Przygotowanie:**

Ziemniaki obrać i pokroić w bardzo cienkie plasterki (można robić to obieraczką do warzyw). Ziemniaki ułożyć warstwami na patelni (będziemy jej później używać w piekarniku, więc należy wybrać patelnię z odporną na wysokie temperatury rączką) i zalać olejem. Olej powinien zakrywać ziemniaki.

Ustawić patelnię na małym ogniu i podgrzewać przez mniej więcej 20 minut (ziemniaki powinny być miękkie w środku, ale nie usmażone). Ziemniaki przełożyć na sito i odcedzić.

Na patelnię, na której były wcześniej ziemniaki, wrzucić pokrojoną w krążki cebulę i smażyć, aż się mocno przyrumieni.

Do miseczki wbić jajka, roztrzepać widelcem. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, posiekaną natką pietruszki. Dodać pozbawioną pestek i bardzo drobno pokrojoną ostrą papryczkę.

Do odcedzonych z tłuszczu ziemniaków dodać cebulę i masę jajeczną. Całość delikatnie wymieszać.

Na patelni rozgrzać odrobinę oleju i przełożyć na nią ziemniaczaną masę. Całość wyrównać drewnianą łyżką i smażyć na niewielkim ogniu ok. 10 minut. W tym czasie rozgrzać piekarnik do 180 stopni.

Już dość dobrze ściętą tortillę włożyć do piekarnika na kolejne kilka minut, aż wierzch również się zetnie i lekko przyrumieni.

Jak podawać:

Tortillę przełożyć na talerz, odwracając ją górą do dołu. Kroić na mniejsze kawałki. Podawać jako przekąskę lub danie śniadaniowe.



## 2.4 Churros

4 porcje

### Składniki:

250 ml mleka

50 g masła

1 łyżka cukru wanilinowego

2 łyżki cukru

szczypta soli

190 g mąki

4 jajka

ORAZ

500 g smalcu lub oleju do smażenia

cukier puder wymieszany z cynamonem

### Przygotowanie:

Mleko zagotować z masłem, cukrem wanilinowym, cukrem i solą. Dodać mąkę, zmniejszyć ogień i mieszać (ucierać) drewnianą łyżką przez ok. 2 minuty, aż powstanie gładka, sprężysta i odchodząca od brzegów garnka masa (będzie też dość gęsta).

Przełożyć do miski i ostudzić. Wbijać po jednym jajku i miksować mikserem do połączenia się składników w gładkie, jednolite ciasto.

Przełożyć je do rękawa cukierniczego. Rozgrzać tłuszcz w garnku (ok. 180 stopni C), zmniejszyć ogień aby temp. za bardzo nie rosła. Wyciskać ok. 8 - 10 cm kawałki ciasta bezpośrednio do tłuszczu. Końce odcinać nożyczkami lub nożem.

Smażyć po około 2 minuty z każdej strony na złoty kolor, wylawiać łyżką cedzakową i odkładać na talerz wyłożony ręcznikami papierowymi. Po przestudzeniu posypać cukrem pudrem z cynamonem.

## 2.5 Sałatka valenciana

4 porcje

### Składniki:

1 sałata lodowa

4 jajka

4 łyżeczki kaparów

2 pomidory

200g tuńczyka

1 ogórek

1 marchewka

8 szparagów

100g oliwek

oliwa z oliwek

sól oregano bazylia

### Przygotowanie:

Jajka ugotować, przekroić na 4 części. Szparagi delikatnie blanszować. Sałatę lodową poszarpać, następnie dołożyć pomidory pokrojone w ćwiartki, ogórki pokrojone w plasterki, jajka w ćwiartki, tuńczyka w kawałkach. Następnie szparagi, marchewkę startą w drobnych oczkach oraz oliwki. Na końcu posypać kaparami. Połączyć wszystko oliwą z przyprawami.

## 2.1 Gazpacho

4 servings

### Ingredients:

4 tomatoes, large, ripe

3 cucumbers, fresh

1 red pepper

1 red onion

2 zucchinis

1 eggplant

1-4 cloves of garlic

1/2 cup extra virgin olive oil vinegar,

salt, cumin to taste

2 glasses of still mineral water croutons

**Preparation:** Wash vegetables. Cut peppers, remove seeds, peel cucumbers and eggplant, dice zucchinis. Put all vegetables in the bowl and mix until smooth. If necessary, pour mineral water. In a mortar mash garlic cloves with a pinch of salt, gradually adding 1/2 cup of olive oil. Add to mixed vegetables, season with vinegar, salt and cumin. Serve with garlic croutons and herbes de Provence, on top add thinly chopped vegetables: tomatoes, cucumbers and red peppers.

## 2.2 Paella

6 servings

### Ingredients:

0.5 kg paella rice (preferably *bomb* or *senia*)

700 g chicken (breasts, legs or sticks and liver)

500 g rabbit (without skin and bones)

250 g green mammoth beans (similar to Spanish *bajoqueta* or *ferraura* varieties), washed and peeled, cut into 3 cm pieces

100 g large white beans, preferably Spanish *garrofó* (previously soaked in water for 12 hours)

400 g chopped tinned tomatoes or fresh grated tomatoes

200 ml olive oil pinch of saffron

1 teaspoon sweet paprika

Salt to taste

5-6 sprigs of fresh rosemary

1.5-2 liters of broth

### Preparation:

Place a pan at the center of heat source so that it spreads evenly over the entire surface. Heat olive oil in the pan. (Some sprinkle the edges of the pan with salt and pour oil into the center of the pan - in this way the dish does not burn later. In this case salt is no longer used to flavor the meat).

Cut chicken breast, liver and rabbit in about 2 cm pieces (leave sticks whole). Season meat with salt (if the pan has not been salted) and put it on hot oil, keeping in mind that large parts such as legs should be in the center of the pan. Fry over low heat stirring occasionally.

When meat gets golden, move it to the edge of the pan. At the center place green beans. Just like meat, fry beans until golden stirring every now and then. Again slide the ingredients on the side, and the

center place tomatoes, be careful not to let them burn.

When tomato liquid evaporates, mix all the ingredients. Season with sweet paprika and add broth. Stir. Add saffron and white beans and mix again. Try and, if necessary, season to taste with salt (it is very important to season *sofrito*).

Bring everything to the boil and reduce heat. Put rosemary in and cook for approx. 30-45 min. If the water level reduces significantly, add approx. a glass of broth (it is worth keeping a little broth for later - in case the dish begins to scorch after adding rice).

In a separate, dry pan roast rice (about 20-30 seconds). Add the rice to paella (experts strew it in the pan forming the shape of cross - this way you do not have to measure it). Cook 5 minutes over high heat, 5 over medium and 8-10 over low heat (a total of about 18-20 min). Never exceed this time, even if not all the liquid has evaporated. When you extend the cooking time, the rice becomes too soft. If paella starts to scorch, add a little broth and cover the pan so that the liquid does not evaporate.

After cooking, cover the paella with a cotton cloth or newspaper and let it stand for approx. 10 min.

## 2.3 Fideua

4 servings

### Ingredients:

400g pasta (*fideos* type)

200 g shrimps

200 g squids

4 ripe, juicy tomatoes

1 onion

3 cloves garlic parsley saffron oil

1 l fish stock

### Preparation:

Chop garlic and onions finely. Blanch tomatoes, peel and cut into pieces. Dice squids. In hot oil, fry garlic, onion, tomatoes and parsley. Add seafood and fry everything for a little while. Add pasta, saffron and stock. Reduce heat and boil until pasta is soft, pouring warm stock if necessary.

## 2.4 Tortilla

4 servings

### Ingredients:

500g potatoes

2 onions

500ml oil

2 eggs

3 tablespoons parsley salt pepper

1 hot pepper

**Preparation:**

Peel the potatoes and cut into very thin slices (you can use vegetable peeler). Arrange potatoes in layers in the pan (you will use it later in the oven so to choose a pan with a heat-resistant handle) and pour oil. The oil should cover the potatoes.

Set the pan over low heat and heat up for about 20 minutes (potatoes should be soft inside, but not fried). Put potatoes on the sieve and drain off. Place onion chopped into rings into the same pan and fry until brown.

Break eggs into a bowl, fluff with a fork. Season to taste with salt, pepper and chopped parsley. Add hot pepper without seeds and finely chopped. Add onions and eggs to drained potatoes. Mix gently.

Heat up a little amount of oil in the pan and place potatoes. Level with a wooden spoon and fry on low heat approx. 10 minutes. At the same time heat up the oven to 180 degrees. Already fairly well chamfered tortilla put already fairly well solidified tortilla in the oven for another few minutes until the top has set and is lightly brown.

How to serve:

Put tortilla on a plate, turning it upside down. Cut into smaller pieces. Serve as a snack or breakfast dish.

**2.5 Churros**

4 servings

**Ingredients:**

250 ml of milk

50 g of butter

1 tablespoon vanilla sugar

2 tablespoons sugar pinch of salt

190 g flour

4 eggs AND

500 g frying fat or oil

powdered sugar mixed with cinnamon

**Preparation:**

Bring milk with butter, vanilla sugar, sugar and salt to the boil. Add flour, reduce heat and stir (pound) with a wooden spoon for approx. 2 minutes until the dough is smooth, elastic and comes off the edges of the pot (it will be quite thick).

Transfer to a bowl and let it cool. Add one egg at a time and mix until the ingredients combine into smooth, homogeneous dough. Put dough into a piping bag. Heat the fat in the pan (approx. 180 ° C), reduce the heat so the temperature would not be too high. Squeeze approx. 8 - 10 cm pieces of dough directly into the fat. Cut ends with scissors or a knife.

Fry for about 2 minutes on each side until golden brown, take out with a skimmer and put on a plate lined with paper towels. After cooling down sprinkle *churros* with powdered sugar and cinnamon.

## 2.6 Valencian salad

6 servings

### **Ingredients:**

1 iceberg lettuce

4 eggs

4 teaspoons capers

2 tomatoes

200g tuna

1 cucumber

1 carrot

8 asparagus

100g olives olive oil

salt oregano basil

### **Preparation:**

Boil eggs, cut into quarters. Blanch asparagus gently. Arrange Iceberg lettuce on plates, then add chopped tomatoes, sliced cucumbers, quartered eggs, and pieces of tuna. Next add asparagus, grated carrot and olives, and finally sprinkle the salad with capers. Pour olive oil with spices on top.

## VIII. Słownik

polski	english	italian	español
<b>1. Artykuły spożywcze</b>			
ryż	rice	riso	arroz
makaron	pasta	pasta	pasta
mąka	flour	farina	harina
majonez	mayonnaise	maionese	mayonesa
oliwa	olive oil	olio d'oliva	aceite de oliva
olej rzepakowy	rapeseed oil	olio di colza	aceite de colza
olej słonecznikowy	sunflower oil	olio di girasole	aceite de girasol
keczup	ketchup	ketchup	ketchup
musztarda	mustard	mostarda	mostaza
kasza gryczana	buckwheat	arrosto di grano saraceno	alfortón asado
kasza jaglana	millet groats	miglio	mijo
płatki owsiane	oatmeal	finocchi d'avena	copos de avena
płatki jęczmienne	barley flakes	finocchi di orzo	copos de cebada
kasza jęczmienna	barley groats	orzo	cebada
płatki kukurydziane	cornflakes	finocchi di mais	copos de maiz
otręby	bran	crusca	salvado
płatki zbożowe	cereals	cereali	cereales
dżem	jam	jam	jam
marmolada	marmalade	marmelatta	mermelada
miód	honey	miele	miel

<b>2. Mięso</b>			
mięso	meat	carne	carne
boczek	bacon	pancetta	tocino
wołowina	beef	manzo	vaca
burger	burger	hamburger	hamburguesa
kurczak	chicken	pollo	pollo
curry	curry	curry	curry
kotlet	cutlet	costoletta	chuleta
kaczka	duck	anatra	pato
filet	fillet	filetto	filete
gęś	goose	oca	oca
szynka	ham	prosciutto	jamón
jagnięcina	lamb	agnello	cordero
pulpety	meatballs	polpette	albóndigas
baranina	mutton	montone	cordero
wieprzowina	pork	maiale	cerdo
drób	poultry	pollo	aves
pieczeń	roast	arrosto	asado
kielbasa	sausage	salsiccia	salchicha
stek	steak	bistecca	filete
gulasz	stew	stufato	estofado
indyk	turkey	tacchino	pavo
cielęcina	veal	vitello	ternera

### 3. Nabiał

nabiał	dairy	latticini	lácteos
jajo	egg	uovo	huevo
jogurt	yoghurt	yogurt	yogurt
masło	butter	burro	mantequilla
mleko	milk	latte	leche
ser biały	cottage cheese	ricotta	quesosón
ser kozi	goat cheese	caprino	queso de cabra
ser żółty	cheese	formaggio	queso
serek topiony	processed cheese	formaggino	queso cremoso
śmietana	sour cream	panna	nata
nabiał	dairy	latticini	lácteos
jajo	egg	uovo	huevo
jogurt	yoghurt	yogurt	yogurt
masło	butter	burro	mantequilla
mleko	milk	latte	leche
ser biały	cottage cheese	ricotta	quesosón
ser kozi	goat cheese	caprino	queso de cabra
ser żółty	cheese	formaggio	queso
serek topiony	processed cheese	formaggino	queso cremoso
śmietana	sour cream	panna	nata

### 4. Ryby i owoce morza

ryby	fish	pesce	pescado
śledź	herring	inseguimento	arenque
dorsz	cod	merluzzo	bacalao
szyprót	sprat	spratto	espadín
makrela	mackerel	sgombro	caballa
węgorz	eel	anguilla	anguila
łosoś	salmon	salmone	salmón
tuńczyk	tuna	tonno	atun
rekin	shark	squalo	tiburón
pstrąg	trout	trota	trucha
karp	carp	carpa	carpa
owoce morza	seafood	frutti di mare	mariscos
małże	mussels	cozze	mejillones
ostrygi	oysters	ostriche	ostras
kalmar	squid	calamaro	calamar
krab	crab	granchio	cangrejo
homar	lobster	aragosta	langosta
krewetki	shrimps	gamberetti	camarones
ośmiornica	octopus	polpo	pulpo



<b>5. Owoce</b>			
owoce	fruit	frutta	fruta
agrest	gooseberry	uva spina	grosella espinosa
ananas	pineapple	ananas	piña
arbuz	watermelon	anguria	sandía
banan	banana	banana	plátano
borówka	blueberry	mirtillo	arándano
brzoskwinia	peach	pesca	melocotón
cytryna	lemon	limone	limón
czarna porzeczka	black currant	ribes nero	grosella negra
czerwona porzeczka	red currant	ribes rosso	grosella
daktyl	date	dattero	dáctilo
granat	grenade	melagrana	granada
grejpfrut	grapefruit	pompelo	pomelo
gruszka	pear	pera	pera
jabłko	apple	mela	manzana
jeżyna	blackberry	mora	mora
kiwi	kiwi fruit	kiwi	kiwi
liczi	lychees	lychees	lichies
limonka	lime	calce	lima
malina	raspberry	lampone	frambuesa
mandarynka	tangerine	mandarino	mandarina
mango	mango	mango	mango
melon	melon	melone	melón
morela	apricot	albicocca	albaricoque
nektarynka	nectarine	nettarina	nectarina
orzech kokosowy	coconut	noce di cocco	coco
papaja	papaya	papaina	papaya
pigwa	quince	mela cotogna	membrillo
pomarańcza	orange	arancione	naranja
poziomka	wild strawberry	melone	fresa silvestre
śliwka	plum	prugna	ciruela
truskawka	strawberry	fragola	fresa
winogrono	grape	uva	uva
wiśnia	cherry	ciliegia	cereza
żurawina	cranberry	mirtillo rosso	arándano rojo

## 6. Warzywa

warzywa	vegetables	verdera	verduras
awokado	avocado	avocado	aguacate
bakłażan	aubergine	melanzana	berenjena
bób	broad bean	fava	haba
brokuł	broccoli	broccolo	brócoli
brukselka	brussels sprout	cavoletti di bruxelles	col de bruselas
burak	beetroot	barbabietola	remolacha
cebula	onion	cipolla	cebolla
chrzan	horseradish	rafano	rábano
cukinia	zucchini	zucchini	calabacines
cykoria	chicory	cicoria	endibia
czosnek	garlic	aglio	ajo
dynia	pumpkin	zucca	calabaza
fasola	beans	fagioli	judía
groszek	peas	dil pisello	guisante
kalafior	cauliflower	cavolfiore	coliflor
kalarepa	kohlrabi	cavolo rapa	colinabo
kapusta	cabbage	cavolo	col
karczoch	artichoke	carciofo	alcachofa
kukurydza	corn	mais	maíz dulce
marchew	carrot	carota	zanahoria
ogórek	cucumber	cetriolo	pepino
papryka	pepper	paprica	pimiento
pietruszka	parsley	prezzemolo	perejil
pomidor	tomato	pomodoro	tomate
por	leek	porro	puerro
rzepa	turnip	rapa	nabo
rzodkiewka	radish	ravello	rábano
sałata	lettuce	lattuga	lechuga
seler	celery	sedano rapa	apio
seler naciowy	celery	sedano	apio
soja	soy	soia	semilla de soja
szczaw	sorrel	acetosa	acedera
szparagi	asparagus	asparagi	espárragos
szpinak	spinach	gli spinaci	espinaca
ziemniaki	potato	patata	patata

<b>7. Pieczywo</b>			
pieczywo	bakery products	pane	pan
bagietka	baguette	baguette	junquillo
chleb	bread	pane	pan
bułka tarta	breadcrumbs	briciole	pan rallado
drożdżówka	bun	ciambella	bollo
rogalik	croissant	croissant	croissant
grzanki	croutons	crostini	cuscurrones
falafel	falafel	falafel	falafel
chlebek pita	pita bread	pita	pan de pita
bułka	roll	rotolo	rollo
chleb tostowy	toast bread	pane tostato	pan tostado
chleb pszenny	wheat bread	grano pane	pan de trigo
chleb pełnoziarnisty	wholegrain bread	pane di granaio	pan de grano entero
chleb razowy	wholemeal bread	pane integrale	pan con grano
bułka razowa	wholemeal roll	rotolo integrale	rollo con grano
<b>8. Ziola i przyprawy</b>			
ziola i przyprawy	herbs and spices	erbe e spezie	hierbas y especias
liść laurowy	bay leaf	alloro	laurel
bazylia	basil	basilico	albahaca
kardamon	cardamom	cardamomo	cardamono
chilli	chilli	peperoncino	guindilla
cynamon	cinnamon	cannella	canela
goździk	clove	garofano	clavo
kminek	cumin	cumino	comino
curry	curry	curry	curry en polvo
kolendra	coriander	coriandolo	cilantro
czosnek	garlic	aglio	ajo
majeranek	marjoram	maggiorana	mejorana
mięta	mint	menta	menta
gałka muskatołowa	nutmeg	noce moscata	nuez moscada
oregano	oregano	origano	orégano
papryka	paprica	paprica	pimentón
pietruszka	parsley	prezzemolo	perejil
pieprz	pepper	pepe	pimienta
rozmaryn	rosemary	rosmarino	romero
sól	salt	salt	sal
szałwia	sage	salvia	salvia
tymianek	thyme	timo	tomillo
estragon	tarragon	dragoncello	estragón
kurkuma	turmeric	curcuma	cúrcuma
ziele angielskie	allspice	pepe della giamaica	pimienta de jamaica

## 9. Napoje

napoje	drink	bevande calde	bebidas
sok jabłkowy	apple juice	succo di mele	jugo de manzana
piwo	beer	birra	cerveza
czarna herbata	black tea	tè nero	té negro
sok porzeczkowy	blackcurrant juice	succo di ribes	zumo de grosella negra
piwo butelkowe	bottled beer	birra in bottiglia	cerveza embotellada
herbata rumiankowa	camomile tea	camomilla tè	té de camomila
piwo puszkowe	canned beer	birra in lattina	cerveza en lata
szampan	champagne	champagne	champán
kawa	coffee	caffè	café
kawa z mlekiem	coffee with milk	caffè con latte	café con leche
koniak	cognac	cognac	coñac
piwo lane	draught beer	birra draft	cerveza de barril
wytrawne wino	dry wine	vino secco	vino seco
espresso	espresso	espresso	café exprés
herbata owocowa	fruit tea	tè alla frutta	té de frutas
sok grejfrutowy	grapefruit juice	succo di pompelmo	jugo de uva
zielona herbata	green tea	tè verde	té verde
ziołowa herbata	herbal tea	tè di erbe	té de hierbas
kawa rozpuszczalna	instant coffee	caffè instantaneo	café instantáneo
sok	juice	succo	jugo
likier	liqueur	liquore	licor
woda mineralna	mineral water	acqua minerale	agua mineral
herbata miętowa	mint tea	tè alla menta	té de menta
sok pomarańczowy	orange juice	succo d'arancia	zumo de naranja
wino półwytrawne	semi-dry wine	vino semisecco	vino semiseco
wino półsłodkie	semi-sweet wine	vino semidolce	vino semidulce
gazowana woda mineralna	sparkling mineral water	acqua minerale frizzante	agua mineral con gas
wino musujące	sparkling wine	vino spumante	vino espumoso
niegazowana woda mineralna	still mineral water	acqua minerale senza gas	aún agua mineral
wino słodkie	sweet wine	vino dolce	vino dulce
herbata	tea	tè	té
herbata z cytryną	tea with lemon	tè con limone	té con limón
herbata z mlekiem	tea with milk	tè con latte	té con leche
wódka	vodka	vodka	vodka
wino	wine	vino	vino







*Hiszpania 2015*



*Hiszpania 2016*



## Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Iwoniczu-Zdroju

ul. Piwarskiego 19, 38-440 Iwonicz-Zdrój  
tel. 013 437 54 31, fax 013 435 03 26, [www.zsgh.pl](http://www.zsgh.pl), sekretariat@zsgh.pl



# ATRAKCYJNE ZAWODY

## 4-LETNIE TECHNIKUM

**kelner**  
**technik hotelarstwa**  
**technik żywienia i usług gastronomicznych**  
**technik technologii żywności (z kwalifikacją cukiernika)**



## 3-LETNIA ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA

**kucharz                      piekarz                      cukiernik**



- sukcesy w konkursach zawodowych w kraju i za granicą
- doskonała baza do nauki zawodów:  
pracownie technologii gastronomicznej, informatyczne, cukiernicza, barmańska, hotelarska, ćwiczeń praktycznych
- Szkolne Centrum Edukacyjne
- praktyki zawodowe w renomowanych hotelach i zakładach gastronomicznych na terenie całej Polski
- kursy i staże zawodowe w kraju i za granicą finansowane z projektów unijnych Erasmus+ i EFS
- Ośrodek Egzaminacyjny dla wszystkich nauczanych zawodów
- wysokie wyniki na egzaminach potwierdzających kwalifikacje zawodowe
- języki obce: angielski, niemiecki
- internat dla 112 osób
- bezpośrednie połączenia komunikacyjne z okolic Haczowa, Rymanowa, Dukli, Lubatowej.



**SZCZEGÓLWNE  
INFORMACJE:**  
sekretariat szkoły  
tel. 13 437 54 31  
warunki naboru  
[www.rekrutacja.zsgh.pl](http://www.rekrutacja.zsgh.pl)

**ISBN: 978-83-925222-X-X**