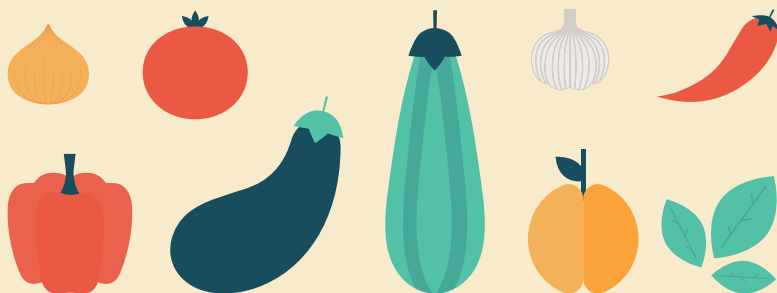


OŁBIŃSKI  
OGRÓD  
OTWARTY



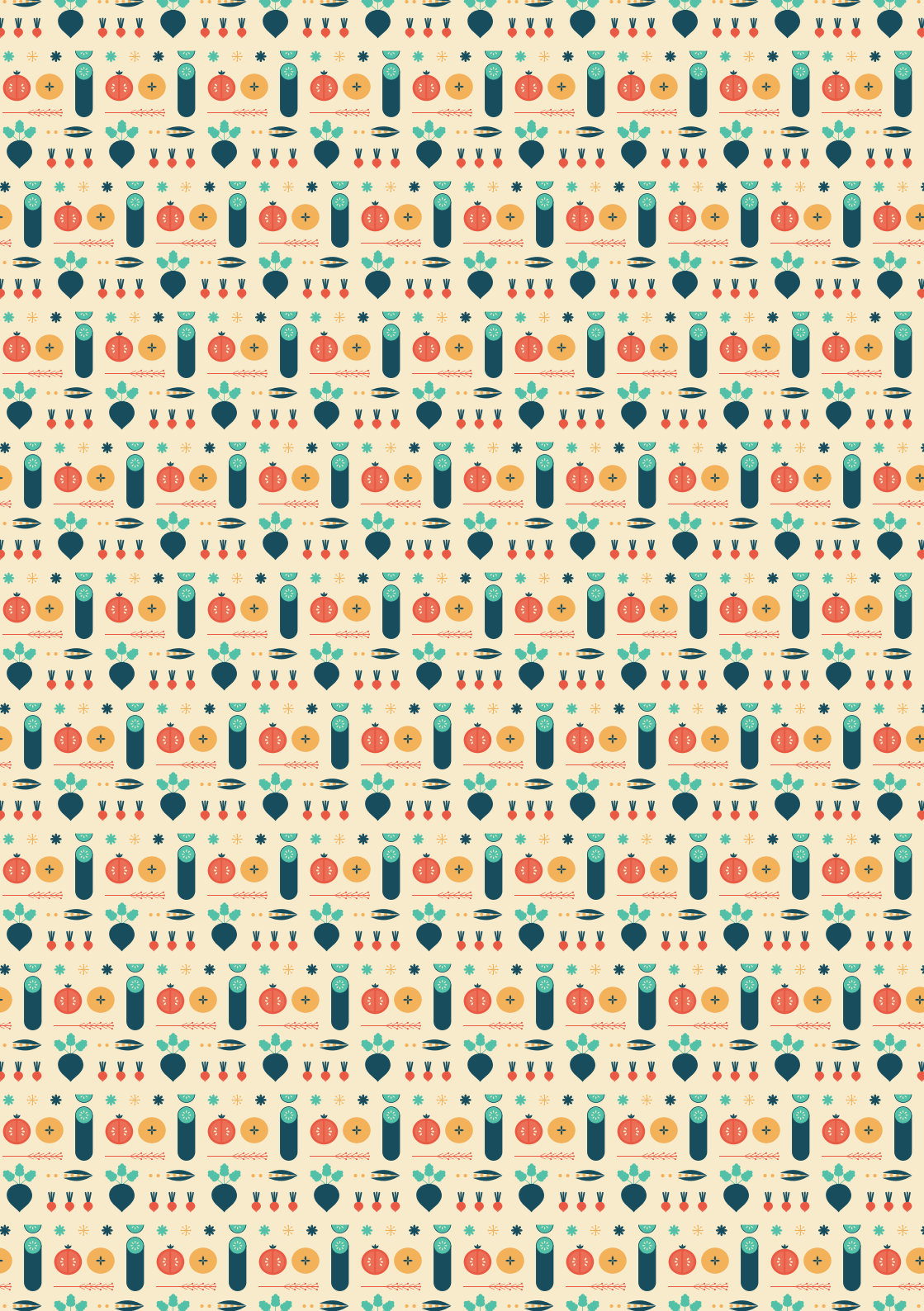
# OŁBIŃSKA KUCHNIA DZIAŁKOWA

PRZEPISY I RECEPTURY  
LOKALNYCH DZIAŁKOWCÓW



Strefa  
Kultury  
Wrocław

Mikrogranty





Czy istnieje typowa kuchnia działkowa? Trudno powiedzieć, gdyż działkowicze niechętnie dzielą się swoimi najlepszymi recepturami, a jeśli już, to w bardzo wąskim gronie. Jednak na kuchnię działkową można spojrzeć inaczej – przez pryzmat krajobrazu działek, a ten na Ołbinie jest szczególny i niepowtarzalny. Nigdzie indziej nie znajdziemy tylu wzniesień, starych, ponemieckich altanek i starodrzewów, kryjących się w centrum Śródmieścia, tuż za zabudową kamieniczną. To jedyne miejsce we Wrocławiu, gdzie w centrum miasta, zaraz przy Odrze, uprawia się na taką skalę warzywa i owoce. I pewnie również się je przetwarza.

W sierpniu 2018 roku zorganizowaliśmy w ramach trzeciego sezonu Ołbińskiego Ogrodu Otwartego m.in. warsztaty z kuchni działkowej. Zaprosiliśmy mieszkańców i działkowiczów do podzielenia się swoimi domowymi przepisami oraz do wspólnego przyrządzania przetworów. W przedjesiennym krajobrazie ołbińskich działek wspólnie kroiliśmy warzywa, odliczaliśmy proporcje oraz gotowaliśmy zalewy, które następnie trafiły do słoików. Z każdą receptą związana jest jakaś historia, skojarzenie, a czasem tylko słowo.

Niniejsza broszura zawiera część z tych sprawdzonych i już wypróbowanych przez jej twórców przepisów. Ich przyrządzenie jest proste, tak samo jak prosta i smaczna jest kuchnia działkowa. Łączą się w niej smaki słodkie ze słonymi, warzywa twarde z miękkimi, surowe z gotowanymi, ciężka praca z rekreacją i zabawą, wspomnienia z dalekich krajów z czasem spędzonym na lokalnej działce.

„Smak każdej potrawy przyrządzanej w plenerze wzrasta dwukrotnie” – te słowa mógłby wypowiedzieć Robert Makłowicz. My się z tą opinią zgadzamy i gorąco zachęcamy do wykorzystania naszych przepisów i ich konsumpcji w Waszych ogródkach!

**SMACZNEGO!**  
Ołbiński Ogród Otwarty

# KISZONA CUKINIA CURRY

na 5 średnich słoików

Kiszona cukinia smakuje trochę jak kiszony ogórek, ale tylko trochę. Jest miękka i słodka. Curry sprawia, że przekraczamy granice polskiej tradycji.

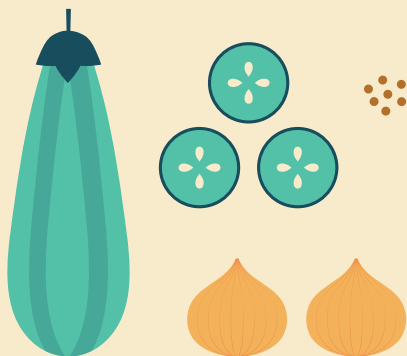
Ania

## \* CO DAJEMY?

2.5 kg cukinii  
2 cebule

## \* ZALEWA

7 szklanek wody  
1,5 szklanki octu 10%  
2,5 szklanki cukru (zalewa)  
2 łyżka curry  
1,5 łyżki soli  
ziele angielskie



## \* JAK ROBIMY?

1. Cukinię myjemy, odcinamy końcówki, kroimy wzdłuż (na styl „japoński”) w długie, cienkie paski.
2. Na spód wyparzonych słoików wkładamy po plasterki cebuli, dodajemy 3 ziarenka gorczycy, 2-3 ziarenka pieprzu i ziele angielskie.
3. Do słoików wkładamy pokrojoną cukinię (zostawiamy minimum 1 cm wolnego miejsca od krawędzi słoika).
4. Składniki na zalewę łączymy i zagrzewamy.
5. Wypełniamy zalewą słoiki – zostawiam przynajmniej 0,5 cm od krawędzi.
6. Pasteryzujemy ok. 10 minut. Odstawiamy do góry nogami do ostygnięcia.

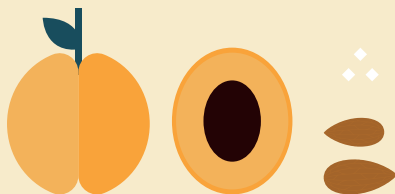
# DŻEM MORELOWY Z NUTĄ SPALONEGO MIGDAŁA

Parę lat temu we Francji jadłam dżem z moreli z prażonymi migdałami i orzechami laskowymi. Ten smak pozostał we mnie na zawsze. Od tej pory próbuję go odtworzyć, co roku inaczej. Nie znam proporcji.

Ania

## \* CO DAJEMY?

garnek moreli  
½ szklanki cukru  
garść pokrojonych migdałów



## \* JAK ROBIMY?

1. Garnek moreli smaży się do miękkości, aż się zrobi pulpa.
2. Robiłam tak przez ok. 3 dni, na 1-2 godziny zostawiałam morelki na małym gazie bez przykrywki, żeby odparowały.
3. Trzeciego dnia dosypałam trochę cukru, tak na oko, nie lubię słodkich przetworów, więc jest to niewiele, ok. ½ szklanki.
4. Robiąc coś innego, zapomniałam, że mam migdały pokrojone w kosteczkę na patelni, dlatego są trochę czarne, ale w smaku są okej.
5. Wrzuciłam je do garnka i gotowałam jeszcze chwilę
6. Ugotowałam słoiki z zakrętkami i hopla, gotowe!
7. Słoiki do góry dnem przez noc i do ciemnej szafki.

# BAZYLIA ZAMOCZONA W OLIWIE

na 2 słoiczki

## \* CO DAJEMY?

- 1 pęczek bazylii
- 4 małe ząbki czosnku
- 1/2 małej papryczki chili
- 1/4 litra oliwy



## \* JAK ROBIMY?

1. Bazylię oskubujemy z listów, następnie je myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym.
2. Czosnek obieramy.
3. Do każdego słoiczka dajemy po 2 ząbki czosnku i trzy plasterki chili.
4. Do słoików wkładamy bazylię.
5. Całość zalewamy oliwą do  $\frac{3}{4}$  wysokości słoika i zakręcamy.
6. Odstawiamy na kilka dni, dając oliwie czas na przegryzienie się z pozostałymi składnikami.
7. Aromatycznej oliwy używamy np. do grzanek, sałatek, smażenia.

# KIJOWSKA SAŁATKA DZIAŁKOWA

Tę sałatkę jadłam zawsze na Ukrainie.  
Bakłażana i paprykę zmiękczałyśmy  
nad ogniskiem.

*Ganna*

## \* CO DAJEMY?

- 1 bakłażan
- 1 duża papryka czerwona
- 1 cebula
- 1 pomidor
- 1 łyżka oliwy
- pół garści świeżej kolendry
- sól, pieprz do smaku



## \* JAK ROBIMY?

1. Cebulę kroimy w kostkę.
2. Bakłażana pieczemy w skórce na ogniu, aż zmięknie (ok. 15 min.).
3. Zdejmujemy skórkę i kroimy na kawałki.
4. Następnie pieczemy paprykę, aż zmięknie (ok. 15 min.) i kroimy w kostkę.
5. Wszystko mieszamy, polewamy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem, posypujemy kolendrą.

# ELBINGERE KOSAKEN GURKEN

na 5 średnich słoików

Starsze pokolenie Niemców ma hopla na punkcie rosyjskich pieśni kozackich. Wielu z nich trzyma w domu dobrze zachowaną kolekcję płyt analogowych (np. „Ural Kosaken Chor” czy „Schwarzmeer Kosaken-Chor”). Gdy jem ogórki po kozacku myślę czasem o tej dziwnej fascynacji. Ten przepis – we własnej wariacji – chciałbym dedykować właśnie temu zjawisku.

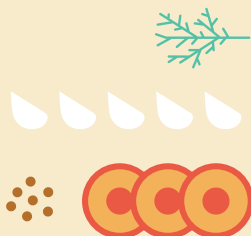
*Albert*

## \* CO DAJEMY?

2 kg ogórków

przyprawy na każdy słoik:

- 3 łyżeczki gorczycy
- 7 ziarenek ziela angielskiego
- 5 ząbków czosnku (pokrojone w plasterki)
- 3 baldachy kopru
- 2 średnie marchewki pokrojone w plasterki
- 2 średnie liście winogrona



## \* ZALEWA:

8 szklanek wody

2 szklanki octu

2 szklanki cukru

6 płaskich łyżek soli

10 łyżek musztardy (jeden słoiczek)



## \* JAK ROBIMY?

1. Słoiki wyparzamy i wkładamy na ich dno wszystkie przyprawy.
2. Przygotowujemy zalewę. Wszystkie składniki łączymy z wodą i gotujemy do wrzenia. Ostudzamy wodę do letniości.
3. W trakcie gotowania zalewy w słoikach ciasno układamy ogórki.
4. Zapełniamy słoiki letnim płynem.
5. Szczelnie zakręcamy i ustawiamy słoiki do góry dnem, aż do wystudzenia.



# LECZO JAK ZAWSZE

Odkąd zaczęłam równo 5 lat temu przyrządzać leczy mam wrażenie, że każda moja potrawa z cukinią kończy się na zrobieniu leczy. Nie wiem, czy przepis na nie ma jakiegokolwiek sens, bo to najbardziej intuicyjna potrawa, jaką znam.

Ania B.

## \* CO DAJEMY?

- 2 cukinie
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 mały słoiczek koncentratu pomidorowego
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 marchewka
- 2 łyżki śmietany (wedle uznania)



## \* JAK ROBIMY?

1. W garnku rozgrzewamy oliwę, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i dusimy pod przykryciem.
2. Po chwili dodajemy posiekany czosnek i pokrojoną w kostkę paprykę. Dusimy, nie smażymy, w razie potrzeby dolewamy trochę wody.
3. Kiedy papryka zmięknie, dorzucamy pokrojoną w kostkę cukinię i marchewkę startą na tarce o grubych oczkach.
4. Dolewamy trochę wody, żeby miało się jak dusić. Ale! Nie za dużo, bo cukinia puszcza swój sok.
5. Kiedy już cukinia zmięknie, odlewamy wodę, jeśli jest za dużo, wrzucamy przyprawę i pomidory.
6. Całość dusimy przez chwilę, a na koniec dodajemy zmieszaną z koncentratem śmietaną i przyprawę do smaku.
7. Gotowe. Smacznego.

# MIEJSCE NA TWÓJ PRZEPIS:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MIEJSCE NA TWÓJ PRZEPIS:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIEJSCE NA TWÓJ PRZEPIS:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MIEJSCE NA TWÓJ PRZEPIS:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Broszura powstała w ramach 3 sezonu projektu „OŁBIŃSKI OGRÓD OTWARTY: WYDOBYWAMY, PRZEWIETRZAMY I DZIELIMY SIĘ!”.

Projekt realizowany był w ramach Edycji 17. – specjalnej, maj 2018 Programu Współorganizacji Projektów Mikrogranty, Strefa Kultury Wrocław

#### GRUPA NIEFORMALNA OŁBIŃSKI OGRÓD OTWARTY:

Albert Miściorak, Joanna Wysoczańska

#### PARTNERZY:

Stowarzyszenie Żółty Parasol, Rada Osiedla Ołbin, Firma Forgreen.pl, Hurtownia Ogrodnicza „Internas”, Fundacja Wspierania Organizacji Pozarządowych „Umbrella”

#### IDENTYFIKACJA WIZUALNA:

Magdalena Przewłocka

#### WSPARCIE MERYTORYCZNE I ORGANIZACYJNE:

Anna Wóźniakowska i Ewelina Gudarowska – prowadzące cykl warsztatów oraz zespół Programu Mikrogranty



PARTNERZY:

