

# Przepis na sąsiada

Zeszyt z ulubionymi przepisami  
mieszkańców dzielnicy Główna w Poznaniu

# przez żołądek do serca

Wspólne gotowanie i jedzenie łączy, integruje, bywa świetnym pretekstem do dzielenia się doświadczeniami oraz do zacieśniania więzów międzyludzkich.

Ulubionym ciastem częstujemy gości, deserem zapamiętanym w dzieciństwie karmimy własne dzieci, domowy rosół przynosimy chorym, by ich wzmocnić. Zimną lemoniadą ratujemy się w upale, a gorącą herbatą z imbirem rozgrzewamy się zmarznięci po zimowym spacerze. Sprawiamy sobie przyjemność ulubionym pączkiem z pobliskiej cukierni i sałatką z wyhodowanych w ogrodzie pomidorów. Uczymy się przyrządzać potrawy od naszych seniorów, żeby ukochany smak zawsze przypominał nam ich obecność. Wspólne gotowanie i jedzenie jest takie ważne!

*Przepis na sąsiada* to zbiór przepisów mieszkańców dzielnicy Główna, które kolekcjonowałyśmy podczas sąsiedzkich spotkań przy wspólnym stole w Otwartym Ogrodzie Nadolnik. Dzielenie się ulubionymi potrawami i rozmowy o jedzeniu stały się przyczynkiem do nawiązania nowych, pięknych relacji.

Dla wygody czytelnika przepisy podzielone zostały na 5 kategorii: *na śniadanie/na kolację, na obiad, słodkości, do picia i na życie.*

Mamy nadzieję, że ta publikacja posłuży za inspirację do kulinarnych eksperymentów i do dzielenia się ich efektami z sąsiadami\* i bliskimi!

*\* jeśli jeszcze nie znasz swoich sąsiadów, wystarczy pożyczyć „szklankę cukru” do ciasta i odwdziżyć się kawałkiem :)*

# na śniadanie na kolację

## Dobry przepis pani Marii na pyszną pastę

### Składniki:

- 4 ugotowane na twardo jajka
- 4 obrane ząbki czosnku
- pęczek pietruszki
- 2 łyżki orzechów włoskich
- ½ awokado
- 100g schłodzonego masła
- sól, pieprz

Jajka gotujemy na twardo, studzimy i obieramy ze skorupki. Czosnek myjemy i obieramy, pietruszkę myjemy. Orzechy włoskie sparzamy gorącą wodą. Wszystkie składniki blendujemy. Pastę należy podawać z pieczywem, świetnie smakuje na kanapkach.

PROBLEM Z CZOSNKIEM?  
DZIĘKI DODATKOWI PIETRUSZKI  
ZAPACH I SMAK CZOSNKU NIE  
SA, UCIAŻLIWE!



# Sałatka hawajska Tomka

## Składniki:

- puszka tuńczyka
- puszka kukurydzy
- puszka ananasa
- kilka łyżek majonezu
- kilka łyżek gęstej śmietany
- sól i pieprz

Tuńczyka, kukurydżę, ananasa odcedzamy z zalewy. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą.

## Sałatka Krzysia i Moniki

## Składniki:

- kapusta pekińska
- ziemniaki młode
- pomidory
- ser feta
- oliwa lub olej lniany
- majeranek/przyprawa ziołowa zamiast soli

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i zjadamy ze smakiem!



## Sałatka Natalii z tuńczykiem

## Składniki:

- puszka tuńczyka
- puszka kukurydzy
- cebulka
- papryka czerwona
- 3-4 kiszone ogórki
- kilka łyżek majonezu
- sól i pieprz

Paprykę, cebulę i ogórki drobno siekamy. Odcedzamy z zalewy konserwy. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą.



## Ogórki letnie szaleństwo (małosolne) od Małgosi

### Składniki:

- ogórki gruntowe
- czosnek w ząbkach
- korzeń chrzanu
- liście chrzanu, wiśni i czarnej porzeczki (lub winogrona)
- koper z baldachimami (dają przyjemną goryczkę)
- ziele angielskie
- sól kamienna (koniecznie)

Na dnie umytego słoika układamy koper (kilka gałązek), czosnek (umyte, obrane i pokrojone wzdłuż ząbki) i korzeń chrzanu (umyty i pokrojony w słupki). Na to układamy umyte ogórki, aż słoik się wypełni. Na wierzch znowu kładziemy koper, czosnek i korzeń chrzanu, parę kulek ziela angielskiego, a także liście: chrzanu, wiśni i czarnej porzeczki (ewentualnie winogrona).

We wrzątku rozpuszczamy  $\frac{3}{4}$  łyżki soli kamiennej, gorącą mieszankę wlewamy do słoika tak, by wszystko dokładnie przykryła (w przeciwnym wypadku ogórki mogą spleśnieć). Słoik szczelnie zakręcamy i odstawiamy. Im dłużej stoją, tym mocniej się kiszą, dlatego po otwarciu ogórki warto przechowywać je w lodówce, wtedy proces kiszenia się zwalnia. Już po 3 dniach są pyszne!

### Przekąska Pana Piotra

- ziemniaki ugotowane
- kwaśna śmietana
- cebulka
- zieleńcina
- śledzik



# Tortilla de patatas (tortilla z pyrek) od Daniela

Składniki na kilkanaście porcji:

- 1,5 kg ziemniaków
- 12-15 jajek (na 0,5 kg ziemniaków ok. 5 jajek)
- 1-2 cebule
- sól i pieprz do smaku (dużo!)
- zioła (świeża pietruszka, rozmaryn, kolendra)
- oliwa z oliwek

Ziemniaki obieramy i kroimy na cienkie plasterki. Na dużą patelnię wlewamy oliwę z oliwek (sporo, ale kto nie lubi oliwy?) i podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę. Cebulę odcedzamy, na patelni zostawiamy oliwę i wrzucamy ziemniaki. Możemy dodać ulubione zioła. Smażymy na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż zmiękną (około 15-20 minut).

W tzw. międzyczasie w misce roztrzepujemy trzepaczką jaja. Usmażoną cebulkę i ziemniaki przekładamy do roztrzepanych jajek i mieszamy. Gotową masę pyrkowo-jajeczną przelewamy na patelnię. Smażymy 5-10 minut na małym ogniu i pod przykryciem. Później na patelnię kładziemy talerz i dynamicznym, pewnym ruchem obracamy ją! Delikatnie zsuwamy tortillę z talerza na patelnię i smażymy 5-10 minut z drugiej strony.

Tortilla dobrze smakuje samodzielnie i z pieczywem, na ciepło i na zimno - na śniadanie, obiad, kolację. Można podawać ją z salsą pomidorową, jogurtem naturalnym, oliwą, posypaną pietruszką lub kolendrą. PSYCHOTKA!

poznałem i zochwyłem mię  
prostą tego przepisu podał  
mojej pienszej podmiły do koleśka  
Hiszpanii



Uważaj przy mieszaniu  
ziemniaków, aby nie  
myła pyrkowa breja.



## JAK WYBRAĆ NAJSŁODSZEGO ARBUZA?

1. Arbuź powinien mieć ciemnożółtą plamę na boku - oznacza ona że arbuź długo leżał w słońcu i zdołał dojrzeć.
2. Pozostałość łodyżki powinna być sucha, brązowa, nie zielona.
3. Przy opukiwaniu owoc powinien wydawać dudniący, głęboki dźwięk.

## Salatka arbuźowa na upalne dni

### Składniki:

- arbuź
- ogórek
- feta
- świeża mięta

### Składniki sosu:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- sól

Arbuźa i ogórki kroimy w kostkę. Fetę kroimy lub kruszymy na kawałki. Oliwę, sok z cytryny, miód i przyprawy mieszamy (najwygodniej w małym słoiczku którym można wstrząsnąć). Salatkę polewamy sosem, posypujemy miętą. Najlepiej smakuje schłodzona.



## ŚNIADANIE MOLY

WSTAŃ RANO PRAWĄ NOGĄ.  
KONIECZNIE ZAPARZ KAWĘ  
- W KAWIARCE!  
UGOTUJ Z JAJKA NA TWARDO  
UMYJ ULUBIONE WARZYWA -  
POMIDOR, OGÓREK, CUKINIA  
ALBO OWOCY SEZONOWE.  
NA JAJKA POŁÓŻ KROPELKĘ  
MAYONEZU. PODAWAJ Z  
PIECZYWEM.

SMACZNEGO :)

# na obiad

## Chłodnik bardzo letni od Małgosi

### Składniki:

- pół litra maślanki, mały jogurt, zsiadłe mleko
- pół kilograma ugotowanych i osolonych buraków
- kilka surowych ogórków (50-70 dag w zależności od konsystencji, musi być gęste)
- duży pęczek koperku, drobno pokrojonego
- 2-3 jajka
- pół łyżeczki cukru, sól, pieprz

Jajka gotujemy na twardo, obieramy i kroimy w ćwiartki. Buraki ścieramy na tarce, ogórki kroimy w drobną kostkę. Wszystkie składniki (oprócz jajek) mieszamy ze sobą. Chłodnik powinien stać w lodówce 1-2 godziny przed zjedzeniem. Zupę podajemy posypaną koperkiem, na wierzch kładziemy jajka.





# Barszcz ukraiński Tatiany (wegetariański)

## Składniki:

- ziemniaki - 2-3 sztuki
- marchewki - 1 wielka
- burak - 1 wielki
- cebula - 1-2 sztuki
- kapusta biała
- ketchup lub pasta z pomidorów
- śliwki suszone
- olej słonecznikowy do smażenia
- sól, pieprz
- ocet
- cukier (opcjonalnie)

Kroimy w kostkę cebulę, marchewkę, buraka (można też użyć tarki) i smażymy na patelni do uzyskania złocistego koloru. Przekładamy warzywa do garnka, zalewamy wodą, dodajemy ketchup lub pastę z pomidorów, sól i gotujemy około 10 minut. Następnie dodajemy pokrojoną kapustę, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, doprawiamy pieprzem, odrobiną cukru i octu (do smaku), gotujemy 30-40 minut. Na koniec wrzucamy suszone śliwki i gotujemy kolejne 10 minut. Gotowe! Smacznego!



Kółka z ciasta  
na pierogi najłatwiej  
wycinać przeką aluminową  
(np. po groszku)!  
Jest lekka, ma  
ostre brzegi, dobrą  
wielkość i się nie ślizga  
w dłoni!



## Pierogi wschodnie z Pierogarni Ręcznie Lepiony

### Składniki na ciasto:

- mąka 800g
- 1 całe jajo
- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka wrzącej wody

### Składniki na farsz:

- mąka 800g
- 1 całe jajo
- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka wrzącej wody

Wszystkie składniki na ciasto dobrze zagniatamy i zostawiamy na pół godziny dla „odpoczęcia materiału”.

Ziemniaki gotujemy i przeciskamy przez praskę. Na patelni roztapiamy kostkę masła i podsmażamy drobno posiekaną cebulkę. Do ziemniaków dodajemy zawartość patelni, ser (nie trzeba go mielić), sól i pieprz do smaku - całość ugniatamy na jednolitą masę.

Ciasto wałkujemy i wycinamy z niego kółka. Na środek każdego kółka kładziemy dużą łyżkę farszu i lepimy brzegi formując pierogi. W dużym garnku gotujemy wodę i ją solimy. Pierogi wrzucamy na wrzątek, gotujemy 2 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Odcedzamy.

Pierogi podajemy polane wytopionym boczkiem lub smażoną na maśle cebulką.

# Zupa z korbola z kulankami od pani Czesi

## Składniki:

- 200g korbola, czyli dyni
- 0,5l mleka
- 1l wody
- 4-5 ziemniaków
- 2 łyżki mąki
- cukier
- sól

Pamiętam, że jako dziecko nie lubiłam korbola ze kulankami. Mama zawsze ją za mocno sładziła. Czasem za bardzo rozgotowała i wtedy pływały w niej takie niteczki – ich nie lubiłam najbardziej.

Pokrojoną dynię gotujemy w wodzie. Kulanki to po prostu kluseczki. Ziemniaki na tarce przecieramy i wyciskamy przez szmatkę albo gazę. Żeby były gęste jak ciasto to troszkę mąki trzeba dodać. Potem w rękach lepimy kulki i rzucamy na gotującą się zupę.

Na końcu jeszcze wlewamy mleko, potem trzeba dobrze wymieszać i doprawić cukrem i solą.

Na drugie było kaszanka z ziemniakami albo ziemniakami z grzkiem. Dzisiaj się już tego nie robi, ale wtedy to my na okrągło, co piątek. W inne dni było mięso, sos i kapusta kwaszona. Dnaważnie tak się jadło. Jeśli były pyce, to zawsze z sosem pomidorowym albo od mięsa.

## ŚLEPE RYBY?

To była taka dawniejsza zupa, jak dzieckiem byłam. Tak się nazywała. To była zupa z włoszczyzną – woda, włoszczyzna, ziemniaki i kawał mięsa – mogła być karkówka, wołowina albo na kości. Liścia laurowego się wtedy nie dawało. Tylko pieprz, sól do smaku i „marianka”. Przyprawa taka – majeranek. Ale kiedyś mówili „marianka”. Nie było żadnej zasmażki, nie było żadnego niczego, tak żeśmy jedli. Ślepe ryby robiło się w każdym domu, to był taki odpowiednik jarzynowej. Tylko wodnista była.

## Biała polewka od pana Henia

Czarna i biała polewka  
A JAK KAWALER PRZYCHODZIŁ  
DO DZIEWCZYNY I NIE BYŁ LUBIANY  
PRZEZ RODZICÓW, TO DAWAŁO MU  
SIĘ CZARNĄ POLEWKĘ, CZYLI  
CZERNINĘ. ZA TAKIEJ POLEWKI  
NIGDY NIE DOSTAŁEM.  
BARDZO PRZYJĄCIE BYŁEM PRZYJĘTY!



DO SMAKU  
NARTO DODAC  
KMINĘK!

### Składniki:

- 1 l wody
- 1,5 l maślanki
- 3 łyżki mąki
- 50g masła
- 200 ml śmietanki 30%
- szczypta soli
- chleb lub ziemniaki do podania

W garnku gotuje się wodę. W innym naczyniu do maślanki dodaje się mąkę i wyrabia kwirlejkę. To jest taki przyrząd – drewniany patyk i z jednej strony gwiazdka – po prostu do mieszania. Bierze się tę kwirlejkę w dwie ręce i się kula tak, żeby mąkę rozrzedzić w maślanke. Trzeba ją całkiem rozpuścić. A jak już jest rozpuszczona, to do gotującej wody wlewa się ten roztwór i miesza, żeby się nie zgęściła. Trzeba uważać, bo można niechcący przypalić. Kiedy polewka zaczyna się gotować, to wkładamy masło. Gotujemy, aż składniki się połączą.

Gotową polewkę odstawiamy, żeby ostygła do 80-90 stopni, zalewamy śmietaną – 30% oczywiście, bo innej to ja nie używam – i jeszcze raz kwirlejkę w garnku mieszamy, żeby się rozpuściła. Potem do smaku tylko trzeba dosolić i już jest coś fajnego do picia. Można jeść z chlebem, można jeść z ziemniakami.

## CUKINIA z WĄTRZEM

- CUKINIA JAK NAJWIĘKSZA I NAJSTARSZA TRAFIA DO PIEKARNIKA. PIECZEMY AŻ BĘDZIE MIĘKKA. WODĘ WYLEWAMY
- DO TEGO WERZUCAMY FARSZ DOWOLNY
- z MIĘSIEM LUB BEZ
- z RYZEM LUB BEZ
- GRUNT BY ZE SMAKIEM



## Naworka od pani Czesi

### Składniki:

- 1l wody
- 0,5l mleka
- 6 łyżek mąki
- szczypta soli

Naworka to zupa podobna do polewki, tylko robi się ją nie na maślanie, tylko na mleku.

Do gotującej się osolonej wody powoli sypie się mąkę, mieszając cały czas kopystką, żeby się zrobiły takie „kluberki”, to znaczy kluseczki. Potem wystarczy dodać do tego mleka i znowu zamieszać.

# Słodkości

## Ciasto marchewkowe pani Danieli

### Składniki:

- 2 szklanki mąki
- szklanka cukru
- szklanka oleju
- 4 jajka
- 3 duże marchewki starte na tarce o dużych oczkach
- pół szklanki rodzynek
- posiekane orzechy
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- przyprawa do piernika lub cynamon

Jajka ucieramy z cukrem. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą. Ciasto przelewamy do blaszki wyłożonej papierem i pieczemy przez 45 minut w 180 stopniach.



# Placek drożdżowy z owocem od pani Janki

## Składniki na ciasto:

- 10 dag drożdży
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 4 jajka roztrzepane
- 1 szklanka oleju
- $\frac{3}{4}$  szklanki letniego mleka
- szczypta soli
- 4,5 szklanki mąki tortowej

## Składniki na kruszonkę:

- $\frac{1}{2}$  szklanki cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 100 g Kasi
- 1 szklanka mąki

Wszystkie składniki trzeba wrzucić po kolei – tak jak Pani powiedziałam. W tej kolejności wrzucić do naczynia i nie mieszać. Nie, nie, nie, nie, nie. Wstawić miskę w ciepłe miejsce na około trzech godzin. Czekać aż wyrośnie. Następnie połączyć wszystko ręcznie – nie mikserem. Włożyć na blaszkę – taką trochę większą, podłużną. Dodać owoce. Mama robiła z różnymi: z agrestem, porzeczką czarną, czerwoną, ze śliwkami, wiśniami, ze wszystkim. Owoce posypać kruszonką. I to wszystko. Piec 40 minut w temperaturze 180°. Może być?

OWOCY DO CIASTA PO UMYCIU  
I POKROJENIU NAŁEPIEJ OSUSZYĆ  
PAPIEROWYM RĘCZNIKIEM I OBTOCZYĆ  
W MĄCIE ZIEMNIARANEJ.  
DZIĘKI TEMU NIE PUSZCZA ZA DUŻO  
SOKU I CIASTO LEPIEJ SIĘ UDA!



# Ciasto czekoladowe z malinami od Elizy


## Składniki:

- 300 g malin
- 250 g mąki
- 150 g cukru
- 80 g masła
- 200 g czekolady
- 200 ml mleka
- 2 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Najpierw rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni - bez tego lipa. Blachę wykładamy papierem.

Żeby stała się magia trzeba zmienić masło w palone (ale nie spalone!). Kiedy jest już brązowe i ładnie pachnie, wyłączamy palnik, wrzucamy czekoladę i mieszamy aż się rozpuści. Gdy trochę przestygnie dodajemy mleko, jajka, i mieszamy, mieszamy, mieszamy... Warto robić to w dużym garnku, bo do całości przesiewamy mąkę z proszkiem i dodajemy cukier. Do wymieszanej masy dodajemy prawie wszystkie maliny (jak kogoś stać i ma więcej czekolady to może posiekać i dodać).

Ciacho przelewamy do formy, wykładamy na wierzch resztę malin i pieczemy 45 minut lub do relatywnie suchego patyka (delikatnie płynne wewnątrz też jest okej).



Kiedy się zakocham,  
zaczęłam dużo piec, przez  
przez ziołodek do serca...  
dostałam kosza\*, ale jeśli Ty  
masz kosz malin, możesz  
zrobić to ciasto (mrożone  
też dadzą radę)!

\*takie życie, samo  
ciasto jest super!





# Lody bananowo-czekoladowe (wegańskie) od Dominiki

## Składniki:

- banany (2 na porcję, ale to zależy od apetytu)
- gorzkie kakao (2 łyżeczki lub więcej, do smaku)
- kapka wody lub mleka

Gdy mamy w domu za dużo bananów, które zaczynają ciemnieć i czujemy, że nie zjemy ich na czas - oto rozwiązanie! Banany myjemy, obieramy ze skórki i wsadzamy do zamrażarki - ten krok należy wykonać z wyprzedzeniem. Ja latem zawsze trzymam kilka zamrożonych bananów w lodówce.

Kiedy najdzie nas ochota na lody, wyciągamy zamrożone banany. Wrzucamy je do miski, dosypujemy kakao, dolewamy troszkę mleka lub wody, i blendujemy. Gotowe! Lody podajemy w salaterce, można przystroić je owocami i czekoladą.

Jeśli lubimy smak gorzkiej czekolady, możemy dodać bardzo dużo kakao, jest bardzo zdrowe. Przepis można wzbogacić kardamonem, cynamonem, orzechami, masłem orzechowym.



Zamiast lodów łatwo możemy  
przygotować zimny orzeźwiający  
KOKTAJL - wyciarczy dodać  
więcej mleka!

## CZARNE BANANY?

Jeśli nie zjedliśmy naszych bananów na czas i zapomnieliśmy ich zamrozić, nic straconego! Nadal możemy je uratować - przejrzale banany świetnie nadają się do zrobienia bananowego chlebka albo placuszków bananowych!

## Placuszki bananowe Pauliny

### Składniki:

- 2 banany
- 250 g mąki pszennej (migdałowa też jest super)
- 200 ml mleka (ja daję 100 ml krowiego i 200 ml napoju migdałowego)
- 2 jajka
- cynamon
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- olej do smażenia
- 1 łyżeczka cukru pudru

Banany rozgniatamy widelcem w misce, dodajemy pozostałe składniki i mieszamy.

Na patelni rozgrzewamy olej. Łyżką nakładamy masę formując małe placuszki. Smażymy je na małym ogniu, żeby miały szansę wyrosnąć. Podajemy posypane cukrem pudrem.



## Jabłecznik sypany

### Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka cukru pudru (lub trochę mniej)
- 1 szklanka kaszy manny
- pół kostki mrożonej margaryny
- litr (dwa słoki) przecieru jabłkowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- cynamon

W dużej misce mieszamy ze sobą suche składniki. Na blaszkę do ciasta wysypujemy warstwę mieszanki, na to kładziemy warstwę jabłek, kolejną warstwę mieszanki, kolejną warstwę jabłek, kończąc warstwę suchych składników. Na wierzch ścieramy na tarce margarynę. Pieczemy w temperaturze 150 stopni przez godzinę.

# Jesienne powidła węgierkowe od Małgosi

## Składniki:

- około 5 kg śliwek węgierek
- szklanka cukru

Ze śliwek wyciągamy pestki, wkładamy je do garnka i pomału smażymy na wolnym ogniu, często mieszając. Dodajemy tylko cukier, jadają brązowy, można dodać więcej jeśli śliwki są mało słodkie. Nie dodajemy żadnych żelfiksów, pektyn ani dodatków. Tak smażymy kilka dni, ciągle mieszając, koniecznie w garnku z grubym dnem, bowiem smażyć się powidła będą się przypalać od spodu. Jeśli już się to zdarzy to koniecznie przekładamy je do innego garnka - w przeciwnym wypadku będą miały gorzki smak.

Gotowe powidła przekładamy do czystych, małych słoików z szerokim otworem (łatwiej się nakłada). Na dnie dużego garnka układamy ściereczkę, na niej słoiki i zalewamy je wodą do  $\frac{1}{3}$  wysokości. Gotując wodę pasteryzujemy słoiki przez około 20 minut.

Wyjaśnienie:  
- jesień wiadomo  
- powidła inaczej dziem, konfitura  
- węgierka nazwa śliwki



# do picia

## Kompot z korbola pani Czesi

### Składniki:

- 0,5 kg korbola, czyli dyni
- kilka goździków
- cukier
- woda
- łyżka octu

To się robi tak: dynię trzeba obrać i pokroić, wrzucić do gotującej wody, wsypać cukier i goździki, po chwili dodać ocet. Jak będzie miękki ten korbol, to kompot gotowy. Bardzo lubiłam ten napój.

## Syrop miętowy od Klaudii

### Składniki:

- świeża mięta (2-3 litry świeżych gałązek)
- 1,5 l przegotowanej wody
- 2 kg cukru
- 2 cytryny
- 20 g kwasku cytrynowego

Cukier, sok z cytryn i kwas cytrynowy mieszamy. Do środka wrzucamy mięte (w gałązkach) i zostawiamy na 2 doby do moczenia. Następnie odcedzamy miętę, przelewamy syrop do słoiczków i pasteryzujemy. Syropu używamy do letnich napojów.



## Nalewka z wiśni pana Karola

### Składniki:

- 1 kg wiśni
- 1 kg cukru
- 1 l wody
- 0,5 l wódki

Tę nalewkę pierwszy raz robiłem 30-40 lat temu. To taki prosty zalew jest. Bierze się 1 kg wiśni. Ja robię z pestkami, bo wtedy jest taka fajna goryczka. Te wiśnie się zasypuje cukrem, zalewa wodą i zostawia na 10 dni w jakimś gąsiorku. Ja miałem taki szklany. Czasem trzeba wstrząsnąć, żeby się cukier lepiej rozpuścił.

Po tych 10 dniach przecedzić przez gazę i sok przelać do innego szklanego naczynia, a wiśnie zalać w tym samym gąsiorku 0,5 l przegotowanej wody i 0,5 l wódki. Postawić w słońcu na 3 tygodnie. Po tym czasie znowu przecedzić przez gazę i połączyć oba płyny ze sobą. Można dać też te wiśnie do środka. Ja to nieraz zostawiam je i jeszcze kilka razy zalewam. One są też dobre same – jako przysmak. Jak kiedyś przyniosłem do klubu seniora to wszyscy zachwalali.



Przepis na herbatę  
związać liście maliny  
zagotować wodę,  
zalać do kubka.

Piotr

## Herbata zimowa od Marleny

### Składniki:

- ćwiartka limonki, cytryny  
i pomarańczy
- łyżeczka miodu
- goździki
- czarna herbata

Herbatę zalewamy wrzątkiem, gdy temperatura się nieco obniży dodajemy pozostałe składniki.

# na życie


Przepis na szczęśliwe życie:

- wziąć odpowiedzialność za swoje szczęście
- regularnie się rozśmijać
- regularnie się uczyć
- mieć pasję / hobby
- próbować nowe
- ryzykować
- nie bać się porażek i wszystkich doświadczeń z nich



Przepis na wieczór:  
kakao, ciasto,  
dobry film :-)

5 sposobów na... dobre zobow.

- gry improwizacyjne / teatr
- gitara / młode + kawa
- PODKŁADANIE DIALOGÓW POD FILMY
- wspólne molowanie jednego <sup>książki</sup> <sub>książki</sub> <sup>zobowiązania</sup>
- wianki z kwiatów 

Niniejsza publikacja powstała w ramach rezydencji społeczno-artystycznej Fyrtla Główna pod hasłem: *Do źródeł*. Rezydentkami w 2024 roku zostały Marta Maria Madej i Dominika Szelażek, które zrealizowały projekt *Przepis na sąsiada*, integrujący społeczność lokalną i badający kulinarne bogactwo kulturowe Główniej.

Rezydencja społeczno-artystyczna *Przepis na sąsiada* jest realizowana w ramach projektu *Fyrtel Główna – interdyscyplinarne laboratorium twórcze Społecznego Centrum Kultury*, który dofinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.

POZnań\*



FYRTEL  
GŁÓWNA

SPOŁECZNE  
CENTRUM  
KULTURY

Autorki zdjęć:

Ula Jocz (*okładka, do picia, na życie*)

Eliza Hajdenrajch (*na śniadanie/na kolację,  
na obiad, słodkości*)

Autorki polaroidów:

Marta Maria Madej, Dominika Szelażek

Autorka publikacji:

Dominika Szelażek

Poznań 2024



