

# Kulinarne Dziedzictwo Pogranicza Warmii i Mazur

Warsztaty zostaną przeprowadzone przez **Wojciecha Charewicza** i doktora dietetyki - **Aleksandrę Czarnewicz-Kamińską**.

**Wojciech Charewicz** – dziennikarz, kucharz, podróżnik. Autor ponad 800 publikacji kulinarnych; finalista konkursów kulinarnych; wyróżniony dyplomem mistrzowskim Akademii Kuchni Polskiej w 2006 roku za zwycięstwo w konkursie kulinarnym mistrzów Warmii i Mazur; pomysłodawca i współautor scenariuszy oraz współprowadzący serial telewizyjny Kulinarna Mapa Polski (2012r. – 2013 r.); autor scenariuszy i prowadzący serię 36 filmów (dla TV Polsat) kulinarno-podróżniczych pod tytułem „Zjedź Alaskę”(2010r.), Zjedź Rosję” (2011 r.) i „Zjedź Kambodżę” (2012 r.). Współautor książki kucharskiej „Dieta i Miłość” (2012 r.). Juror kulinarny, autor kulinarnych programów na żywo prowadzonych podczas imprez plenerowych, szkoleniowiec prowadzący kursy dla kucharzy z zakresu potraw z ryb i dziczyzny. Autor rubryk kulinarnych w czasopiśmie: Wiadomości Wędkarskie i Brać Łowiecka.

**Dr Aleksandra Czarnewicz – Kamińska** – doktor nauk żywieniowych, dyplomowany dietetyk, specjalista ds. żywienia człowieka, absolwentka studiów na Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. W okresie studiów trzykrotny laureat Stypendium Ministra Edukacji Narodowej i dwukrotny Primus Inter Pares (najlepszy student SGGW). Dziennikarz i współpracownik wielu czasopism związanych z żywieniem i zdrowiem, dyplomowany pedagog, nauczyciel przedmiotów gastronomicznych w Technikum Gastronomicznym w Gołdoczyźnie; członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki.

Zawodowo zajmuje się poradnictwem dietetycznym. Prowadzi szeroko pojętą edukację żywieniową dzieci i młodzieży. Organizuje wykłady, szkolenia, warsztaty kulinarne. Uczestniczy w konkursach kulinarnych w roli jurora.

Od 2000 współpracuje z czasopismami, m.in.: „Świat konsumenta”, „Żyj zdrowo i aktywnie”, „Moda na zdrowie”, „Fakt”, „Brać Łowiecka”, „Farmacja i ja”, „Praktyka Lekarska”, „Zdrowie”, „Świat Kobiety”, „Kuchnia”, „Mamo to Ja”. Jako ekspert ds. żywienia występuje również w programach Telewizji Polskiej, rozgłośniach radiowych oraz portalach tematycznych.

Współautorka książki kucharskiej „Dieta i Miłość” oraz „Kuchnia Myśliwska”.

Współautorka scenariuszy i współprowadząca w serialu „Kulinarna Mapa Polski”.



ORGANIZATORZY:



**GOK** Gminny Ośrodek Kultury  
www.gokpurda.pl

Operacja pn. Kulinarne Dziedzictwo Pogranicza Warmii i Mazur mająca na celu aktywizację mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw w zakresie rozwoju obszarów wiejskich, w tym kreowania miejsc pracy na terenach wiejskich współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania – Aktywizacja mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw służących włączeniu społecznemu, w szczególności osób starszych, młodzieży, niepełnosprawnych, mniejszości narodowych i innych osób wykluczonych społecznie Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

# Kulinarne Dziedzictwo Pogranicza Warmii i Mazur

\* \* \*

W cyklu szkoleniowym wprowadzone zostaną 6 z podanych poniżej propozycji 8 potraw:

## 1. Zupa rybna

- jak prawidłowo sprząć i przechowywać sprawione ryby?
- jak rozpoznawać świeżość ryb?
- jak prawidłowo gotować wywar z ryb?
- jakie rodzaje rybnych zup przygotowano na Warmii?

## 2. Zupa pokrzywowa

- wartości zdrowotne i odżywcze pokrzywy
- jak zbierać pokrzywę tak, by mieć młode pędy przez cały sezon?
- prawidłowa obróbka termiczna pokrzywy

## 3. Klopsiki mięsno-warzywne

- ich zalety zdrowotne, odżywcze i ekonomiczne

## 4. Paszтет z dziczyzny

- tajemnica doskonałego pasztetu
- paszтет nie musi być tłusty żeby był soczysty, smarowny i z chrupiącą skórką
- wielofunkcyjność pasztetu w kuchni (potrawa samodzielna albo wyjściowa do wielu innych potraw)

## 5. Kiszka ziemniaczana w grubym jelicie

- jak sposób na ścieranie ziemniaków wpływa na jakość kiszki ziemniaczanej?
- co zrobić, żeby masa ziemniaczana nie cieniła?
- co zrobić, żeby kiszki nie pękały w czasie pieczenia?

## 6. Ciasto marchwiowe czyli warmiński piernik

ORGANIZATORZY:



**GOK** Gminny Ośrodek Kultury  
www.gokpurda.pl

Operacja pn. Kulinarne Dziedzictwo Pogranicza Warmii i Mazur mająca na celu aktywizację mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw w zakresie rozwoju obszarów wiejskich, w tym kreowania miejsc pracy na terenach wiejskich współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania – Aktywizacja mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw służących włączeniu społecznemu, w szczególności osób starszych, młodzieży, niepełnosprawnych, mniejszości narodowych i innych osób wykluczonych społecznie Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

# Kulinarne Dziedzictwo Pogranicza Warmii i Mazur

## 7. Pierogi z jagodami

- rodzaje ciasta na pierogi (ptysiowe, leniwe, twarde)
- dlaczego ciasto na pierogi przeznaczone do mrożenia ma inny skład?

## 8. Chleb razowy żytnio-psenny na zakwasie

- rodzaje mąki (chlebowa żytnia, chlebowa pszenna, razowa żytnia i razowa pszenna)
- jak przygotować zakwas chlebowy?
- dlaczego nie z każdej mąki będzie dobry chleb lub zakwas?

W części dotyczącej zagadnień dietetyki:

### Zagadnienia:

- jak odróżnić produkty ekologiczne od fermowych lub upraw wielkoprzemysłowych (mięso, jaja, warzywa)
- zasady prawidłowej obróbki wstępnej i cieplnej mięsa, warzyw, jaj
- walory mięsa z dziczyzny w porównaniu z mięsem z hodowli fermowej
- wartości odżywcze poszczególnych surowców użytych w recepturach
- jak prawidłowo bilansować posiłki
- co najważniejsze w karmieniu dzieci?
- ile posiłków w ciągu dnia?
- warzywa w codziennej zdrowej diecie – proporcje warzywa/owoce
- bilans dodatni, ujemny i zerowy w codziennej diecie
- zasady przechowywania mięsa i ryb w zamrożeniu /przygotowanie do mrożenia. Pakowanie, zamrażanie, rozmrażanie itd./

Opracował: Wojtek Charewicz i Aleksandra Czarnewicz-Kamińska  
Materiał objęty ochroną praw autorskich©



Operacja pn. Kulinarne Dziedzictwo Pogranicza Warmii i Mazur mająca na celu aktywizację mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw w zakresie rozwoju obszarów wiejskich, w tym kreowania miejsc pracy na terenach wiejskich współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania – Aktywizacja mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw służących włączeniu społecznemu, w szczególności osób starszych, młodzieży, niepełnosprawnych, mniejszości narodowych i innych osób wykluczonych społecznie Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

