

Publikacja finansowana z budżetu projektu:
„Zrównoważona żywność - od produkcji do konsumpcji”,
realizowanego w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

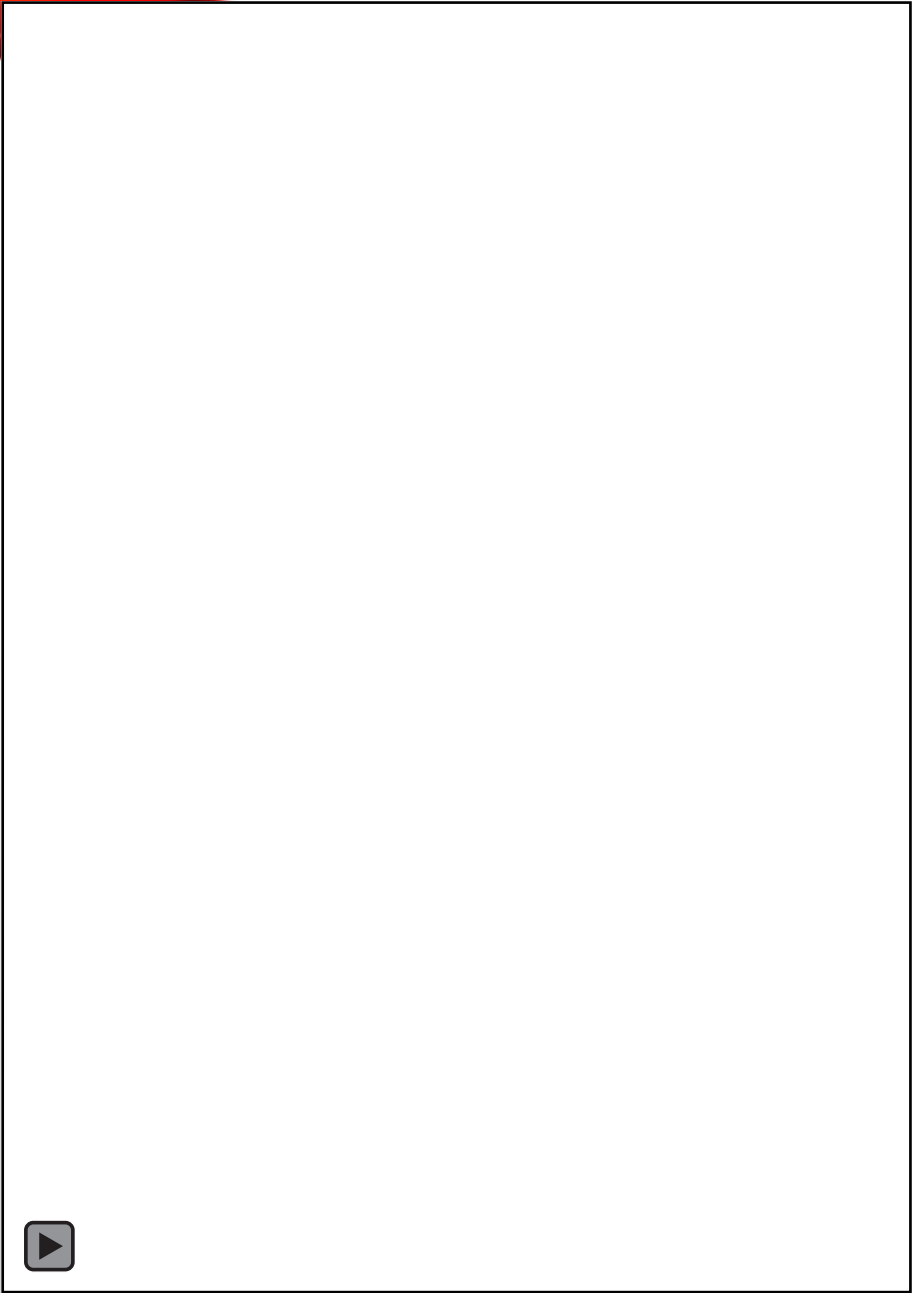
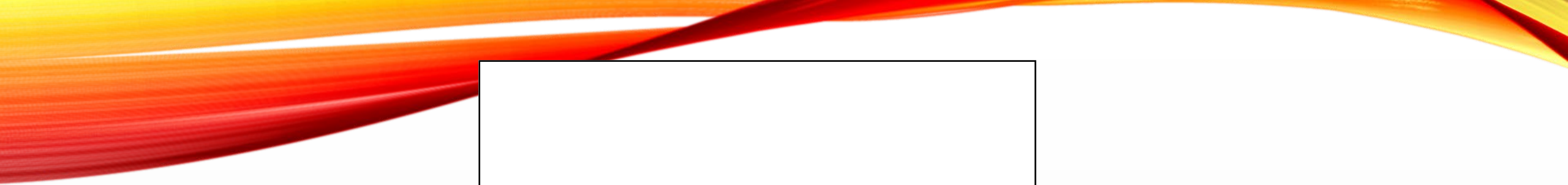


Dofinansowane przez
Unię Europejską

POSTAW NA EKO ZIOŁOWE INSPIRACJE W KUCHNI

Receptury finałowych uczestników drugiej i trzeciej edycji konkursu „Slow Food”

mgr inż. Marta Skiba
Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego
w Oleszycach
mgr inż. Izabela Pyra PCEN w Rzeszowie



TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

Prezentuję Państwu broszurę, która jest świadectwem kreatywności i pasji młodych kucharzy, uczestników Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego „Slow Food”. Wydarzenie to nie tylko promuje zdrowe nawyki żywieniowe, ale także inspirowane młode pokolenie do odkrywania bogactwa polskiej kuchni i jej ziółowych tradycji, odkrycia nowych smaków i aromatów.



BOGACTWO POLSKICH ZIÓŁ

Edycja konkursu 2023 „Wiosenny Obiad z pokrzywą” oraz edycja 2024 „Polskie zioła w kuchni” odbyły się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach, przynosząc ze sobą obietnicę odkrycia nowych smaków i aromatów, co podkreśla znaczenie zrównoważonego rolnictwa i ochrony środowiska dla jakości żywności. Uczestnicy, wykorzystując mięso drobiowe oraz bogactwo polskich ziół, zaprezentowali potrawy, które zachwycaly walorami smakowymi i wizualnymi, jednocześnie będąc odzwierciedleniem zdrowego żywienia.



RECEPTURA TO OPOWIEŚĆ

W niniejszej publikacji znajdą Państwo przepisy, które zaskoczą swoją oryginalnością i głębią smaku na potrawy z pokrzywy i rodzimych ziół. Każda receptura to opowieść o dziedzictwie, innowacji i dążeniu do doskonałości.



PODRÓŻ PO ŚWIECIE POLSKIEJ KUCHNI

Zapraszamy do podróży po świecie polskiej kuchni, gdzie pokrzywa nie jest już tylko skromnym chwastem, a polskie zioła odkrywają przed nami swoje niezliczone możliwości.

Niech ta broszura będzie inspiracją do eksperymentowania w kuchni i celebracji smaków, które są bliskie naszym sercom.



BROSZURA

Receptury z II Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego
„Slow Food 2024” „Wiosenny obiad z pokrzywą”



5

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Podkarpacki Zespół
Placówek Wojewódzkich
w Rzeszowie

CASA CORPULUI DIDACTIC
A JUDEȚULUI BISTRIȚA-NĂSAUD

PROGRAMO DE ESCOLAS
Nuno Álvares
CASTELO BRANCO

*Postaw na eko.
Ziołowe inspiracje w kuchni*

Receptury finałowych uczestników drugiej i trzeciej
edycji konkursu Slow Food

ZESPÓŁ SZKÓŁ CENTRUM
KSZTAŁCENIA ROLNICZEGO
W OLESZYCACH

Recipes from 2nd Polish Culinary Competition "Slow Food 2023"
"Spring dinner with nettle"



37

WARSZTATY – ZSCKR W OLESZYCACH

Komponowanie herbat oraz sporządzanie Bulletproof (kawy kuloodpornej) z wykorzystaniem ziół, przypraw i regionalnego produktu

