

Klasa 6b

Lekcja 22 06 2020r.

Temat : Polska kuchnia regionalna .

- 1) Polska Kuchnia podzielona jest na regiony kulinarne, każdy z tych regionów wytworzył specyficzny charakter kuchni i produktów w niej używanych. Rozwój kuchni w poszczególnych regionach uzależniony był od wielu najróżniejszych czynników, takich jak dostęp do produktów leśnych i rolnych, hodowla bydła, trzody i drobiu czy dostępność do rzek, jezior i morza.
- 2) **Babka ziemniaczana po siedlecku - KUCHNIA MAZOWIECKA I KURPIOWSKA**



Pierwsze przepisy na babkę ziemniaczaną po siedlecku nie zawierały jaj, mąki i kiełbasy. Z czasem przepis na babkę ziemniaczaną po siedlecku został wzbogacony i nowe składniki, które poprawiły jej smak.

- 3) **Bliny - KUCHNIA PODLASKA**



Poza Polską bliny znane są również na Białorusi, Litwie i w Rosji. Początkowo bliny były potrawą religijną, spożywaną w ostatnim tygodniu przed Wielkim Postem.

4) Buchty - KUCHNIA ŚLASKA



Buchty określane są inaczej jako kluski na parze. Buchty to danie które smakuje zarówno na słodko jak i z dodatkiem mięsa, dlatego w zależności od regionu Buchty podawane są z dżemem, miodem albo mięsnym nadzieniem.

5) Ciasto z jeżynami - KUCHNIA MAZURSKA I WARMIŃSKA



Ciasto z jeżynami znane jest nie tylko na Mazurach ale również w innych regionach Polski. Jednak to na Mazurach powstał wyjątkowy i smaczny przepis na ciasto z jeżynami. Smakosze polskich owoców sezonowych wiedzą co dobre.

6) Fasola ze śliwkami - KUCHNIA GÓRALSKA



Fasola ze śliwkami to pochodząca z Pienin tradycyjna potrawa wigilijna. Jeżeli chcemy czegoś nowego na naszym stole wigilijnym, warto wypróbować przepis na fasolę ze śliwkami.

7) Jajecznic z pokrzywami - KUCHNIA MAŁOPOLSKA



Jajecznic z pokrzywami to danie dosyć nietypowe i rzadko spotykane w innych regionach Polski. Osoby które lubią wyzwania smakowe i mają dostęp do młodych pędów pokrzyw, zachęcamy do przyrządzenia takiej jajecznicy.

8) [Kaczka po poznańsku](#) - KUCHNIA WIELKOPOLSKA



Kaczka po poznańsku, to jedno z najbardziej popularnych dań w Wielkopolsce. Wiele restauracji Wielkopolskich liczytuje się która z nich przyrządza najlepszą Kaczkę po poznańsku.

9) [Kapuśniak](#) - KUCHNIA GÓRALSKA



Kapuśniak to zupa z kapusty świeżej bądź gotowanej z dodatkiem jarzyn. Kapuśniak często nazywany jest kwaśnicą, ze względu podobny sposób gotowania, co jest błędem.

10) Kurczak po krakowsku - KUCHNIA MAŁOPOLSKA



Kurczak po krakowsku to wizytówka kuchni małopolskiej, odwiedzając ten region, warto spróbować kurczaka po krakowsku. Jeżeli chcemy zjeść w restauracji zalecamy udanie się całą rodziną, albowiem kurczak jest podawany w całości.

11) Ołatki ziemniaczano-marchwiowe - KUCHNIA KRESOWA



Ołatki ziemniaczano-marchwiowe to nic innego jak placki smażonej z tartej marchwi i ziemniaków. Ołatki ziemniaczano-marchwiowe mają odmienny smak od tradycyjnych placków ziemniaczanych, nie mniej są bardzo smaczne

12) Pstrąg po góralsku - KUCHNIA GÓRALSKA



Pstrąg to jedna z ulubionych ryb kuchni góralskiej. Lubujących się w daniach rybnych, zachęcamy do skosztowania pstrąga po góralsku, podczas najbliższego wypadu w góry.

13. Przedstawione potrawy to tylko niewielki wycinek bardzo smacznego jedzenia które proponują poszczególne regionalne kuchnie przeżywające od kilku lat ogromny rozkwit i sięgające do przepisów nawet z bardzo odległych czasów. W podróżach po Polsce warto spróbować kuchni regionalnych , które wykorzystują w swoich przepisach produkty z danego regionu.

Pozdrawiam

Zdzisław Mirek

