



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SZLAKI GASTRO GUIDE - historie Gastro Przewodników i przepisy regionalne.

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

O PROJEKCIE

Projekt Erasmus+: GASTRO-GUIDE - nowy profil zawodowy na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich poprzez edukację i promocję rolno-spożywczą i gastronomiczną

Więcej informacji o projekcie:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

PODZIĘKOWANIA

Autorzy są niezmiernie wdzięczni wszystkim inspirującym przewodnikom gastronomicznym z krajów partnerskich, którzy przyczynili się do powstania tego przewodnika, dzieląc się informacjami i wiedzą na temat lokalnych obszarów, żywności i porad.

Projekt graficzny i edycja: Łukasz Matuszewski

Partnerzy:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Hiszpania
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Hiszpania
3. Social Cooperative Enterprise, Syn tis Allis, Grecja
4. Karaïskou Eleni & Sia O.E., Grecja
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bułgaria
6. VIVA FEMINA, Polska
7. ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Włochy
8. Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Włochy
9. GRAICIUNO AUKSTOJI VADYBOS MOKYKLA, Litwa



**Funded by
the European Union**

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

04

Wstęp

05

O przewodniku

Przepisy i historie

06 Bułgaria

23 Grecja

42 Włochy

59 Litwa

76 Polska

93 Hiszpania



WSTĘP

“Podstawą turystyki jest postrzeganie inności, tego, że coś jest inne niż zwykle”.

- Lucy M. Long, Turystyka kulinarna

Projekt koncentruje się na rozwoju nowego profilu zawodowego GASTRO-GUIDE. GASTRO-GUIDE pomaga lokalnym mieszkańcom wsi wyrazić swoją wiedzę tym, którzy przyjeżdżają, aby lepiej powitać gości. Zyskuje współpracę dydaktyczną i gościnność swoich sąsiadów, ucząc ich umiejętności przyjmowania gości. Gastro Guide zachęca swoich lokalnych sąsiadów do przedsiębiorczości, produkując ręcznie robione jedzenie, odnawiając stare domy i proponując zakwaterowanie dla gości, pomagając im być kreatywnymi, rękodziełem, takim jak ceramika itp. A także tworzyć małe plantacje autochtonicznych produktów spożywczych, zwierząt hodowlanych. Może zachęcać miejscową ludność do ochrony roślin / żywności i zachęcać tych, którzy prowadzą restauracje, do korzystania z lokalnej żywności / roślin w ich wysokiej jakości lokalnej kuchni. Z jednej strony Gastro-Guide szkoli swoich lokalnych sąsiadów, a z drugiej strony uczy odwiedzających o kulturze wioski, gastronomii, lokalnych produktach spożywczych itp. Gastro-Przewodnik sprawia, że jego mała wioska staje się przestrzenią dydaktyczną do nauki i eksperymentowania dla pracowników gastronomii, firm produkujących żywność i osób w każdym wieku zainteresowanych gastronomią. Projekt koncentruje się na dalszym wzmacnianiu kompetencji w turystyce, zwłaszcza w turystyce gastronomicznej na obszarach wiejskich o niskim poziomie rozwoju poprzez rozwój profilu zawodowego osoby, która pracuje jako trener / trener dla mieszkańców (głównie młodych, bezrobotnych, kobiet, niepełnosprawnych), aby pokryć ich brak umiejętności w zakresie społeczności lokalnych; gastronomia, dziedzictwo kulturowe i naturalne.

O PRZEWODNIKU

W "Szlakach Gastro-Guide" znajdziesz 50 historii Gastro-Przewodników z 6 krajów partnerskich: Bułgarii, Grecji, Włoch, Litwy, Polski i Hiszpanii oraz ich sugestie/rady jak zostać gastro-przewodnikiem, ciekawe informacje o regionach i lokalne przepisy kulinarne.

Historie Gastro-Przewodników, przedstawione w tym przewodniku, pomogą lepiej zrozumieć nowy zawód i podjąć decyzję o nowej ścieżce zawodowej. Dla innych, którzy uwielbiają podróżować, będzie to źródło informacji o pięknie świata, różnych zakątkach i niesamowitych krajobrazach.

Mamy nadzieję, że znajdziesz wiele inspiracji i motywacji w naszych Gastro-Przewodnikach. Na naszym kanale Youtube: <https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, można znaleźć filmy z tymi ludźmi i poznać ich lepiej.

BULGARIA 01





GALINA NIKOLOVA

Nauczycielka historii

Bułgaria, Region Północno-Wschodni

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jako historyczka mam głębokie zrozumienie historii, kultury i stylu życia różnych cywilizacji i ludzi od czasów starożytnych do współczesnych. Moje doświadczenie zawodowe w różnych instytucjach oraz w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi obejmuje organizowanie festiwali folklorystycznych i innych wydarzeń, opracowywanie tras turystycznych dla północnej i południowej Dobrudży, oprowadzanie wycieczek po szlakach w regionie, nauczanie etnografii, badania i publikacje na temat świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy, zwyczajów narodu bułgarskiego i tradycji przygotowywania świątecznych potraw.

Chcę zostać Gastro Guide, ponieważ nie boję się eksperymentować, stawiać sobie wyzwań, uczyć się i szukać nowych rzeczy oraz dzielić się nimi z innymi.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Aby pokochać dziedzictwo kulturowe i historyczne danego kraju, trzeba je poznać. Wspólne doświadczenie jest bardzo wiarygodnym źródłem wiedzy.



Bułgaria, Region Północno-Wschodni, v. Krushari



50 min

DUSZONY KURCZAK ZE ŚLIWKAMI

Składniki

4 porcje	Kurczaka	1	Listek laurowy
6-7	Cebule		Ziarna pieprzu czarnego
3-4 ząbki	Czosnku		Cząber
100 g	Śliwek suszonych		Sól
400 g	Pomidorów w puszcze		Świeża pietruszka
1 łyżka	Papryki		Olej słonecznikowy
1 łyżka	Mąki		

Przygotowanie

01

Cebulę i czosnek grubo posiekać. Namocz śliwki w gorącej wodzie.

02

Podsmaż porcje kurczaka z cebulą i czosnkiem. Dopraw solą, papryką, czarnym pieprzem i liściem laurowym. Dodaj pomidory, cząber i odrobinę wody. Gotować na małym ogniu, aż składniki się rozgotują. Dodać suszone śliwki i mąkę rozcieńczoną w niewielkiej ilości zimnej wody. Gotować jeszcze chwilę, aż lekko zgęstnieje. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

03

SMACZNEGO!

Podawać na ciepło.



Bułgaria, północne
wybrzeże czarnomorskie



DARINA ARGIROVA

**Hotelarka; Organizatorka wycieczek; Nauczycielka turystyki
Bułgaria, północne wybrzeże czarnomorskie**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Posiadam wykształcenie w dziedzinie międzynarodowych stosunków gospodarczych i prawa oraz tytuł magistra geografii i turystyki, a także kwalifikacje zawodowe jako nauczyciel geografii.

Mam doświadczenie zawodowe jako agent turystyczny i przewodnik. Od ponad 10 lat prowadzę własny hotel i licencjonowane biuro podróży.

Inwestuję dużo czasu, pomysłów i pasji w pracę lokalnych stowarzyszeń na rzecz zrównoważonego rozwoju turystyki w regionie północnego bułgarskiego wybrzeża Morza Czarnego, zachowania i promocji unikalnego bogactwa naturalnego i archeologicznego, stylu życia, kultury i tradycji kulinarnych miejscowej ludności. Nasze sukcesy zostały nagrodzone nagrodami w dziedzinie turystyki na poziomie krajowym i regionalnym: "Ogólny wkład w rozwój turystyki w regionie nadmorskim" /2020/, "Stowarzyszenie, czynnik w turystyce bułgarskiej za rok 2014", "Dama biznesu w turystyce 2017", "Osoba roku w turystyce" /2020/, artykuły w różnych publikacjach itp.

Jako przewodnik gastro będę wspierać rozwój potencjału turystycznego regionu i przedsiębiorczości lokalnej społeczności.

*Aby powrócić do naszych korzeni,
odkryć i zachować smaki dzieciństwa
dzięki autentycznym lokalnym
produktom i przepisom kulinarnym.*

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Bądź bardziej otwarty na innowacje i łącz "nowe" z tradycjami kulinarnymi.



Bułgaria, północne
wybrzeże czarnomorskie



40 min



Danie rybne

RYBA MORSKA PIECZONA Z ZIEMNIAKAMI

Składniki

2 szt.	Lufar (ruba z Morza Czarnego)	3	Zgniecione ząbki czosnku
200 g	Oliwa z oliwek	6 gałązki	Rozmarynu
20 g	Skórki cytrynowej	1/2	Cytryny - wycisnąć sok
30 g	Lubczyku	1	Lemon
	Soli	8	Pomidorków cherry
	Białego pieprzu	10 ml	Masła czosnkowego
	Czarnego pieprzu	2 szczypty	Posiekanego szczypiorku
1 łyżka	Suszonych włościszyn	200 g	Ziemniaków

Przygotowanie

01

Rybę oczyszczamy i filetujemy. Każdy filet doprawiamy z obu stron oliwą z oliwek, skórką z cytryny, szczyptą soli, białego i czarnego pieprzu, odrobiną zmiędnionego czosnku, drobno posiekanym lubczykiem, 4-5 małymi gałązkami rozmarynu, sokiem z cytryny.

02

Piec w piekarniku/piecu konwekcyjnym przez 6 minut przy wilgotności 65%.

03

Obrane ziemniaki kroimy w kostkę, gotujemy i smażymy na głębokim tłuszczu. Doprawiamy koperkiem, zmiędnionym czosnkiem i mieszanką suszonych przypraw.

04

Każdy talerz udekorować 2 pomidorkami koktajlowymi przekrojonymi na pół, ćwiartką cytryny i gałązką rozmarynu.

05

SMACZNEGO!

Najlepiej smakuje podane na ciepło.



IVALINA TRAIKOVA

**Przewodniczka wycieczek
Bułgaria, Region północny**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem absolwentem Wyższej Szkoły Turystyki z dyplomem przewodnika turystycznego i magistra turystyki. Jestem członkiem Stowarzyszenia Przewodników Turystycznych w Bułgarii.

Moje zainteresowania i aspiracje koncentrują się na zachowaniu i rozwijaniu bułgarskiej kultury oraz promowaniu naszego kraju jako destynacji turystycznej.

Podejmuję wyzwanie zostania Gastro Guide, ponieważ interesuję się wszystkimi rodzajami turystyki i chcę zdobywać wiedzę, doświadczenie i doskonalić się w tej dziedzinie.

Wierzę, że każdy rodzaj turystyki ma swoich wielbicieli. Wraz z bułgarską historią, przyrodą i kulturą, bułgarska kuchnia, zwłaszcza ta tradycyjna, zasługuje na zajęcie ważnego miejsca w doświadczeniu każdego turysty.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Zachęcanie, wspieranie i promowanie przedsiębiorczości w agroturystyce i gastroturystyce w swoich regionach.



30 min



Nabiał



Mięso

MIEŚO I WARZYWA PIECZONE NA ŻELIWNEJ PATELNI

Składniki

500 g	Mięsa wieprzowego	300 ml	Białego wina
200 g	Świeżej zielonej papryki	100 ml	Śmietany do gotowania
200 g	Grzybów	100 ml	Oleju słonecznikowego
200 g	Cebuli	¼	Cytryny
200 g	Małych marchewek	100 g	Żółtego sera
200 g	Brokuła		Gałązka pietruszki
200 g	Kalafiora		Różne przyprawy

Przygotowanie

01

Pokrój mięso na małe kawałki do gotowania. Pokroić warzywa w półksiężycy, z wyjątkiem marchewki.

02

Na patelni z rozgrzanym olejem usmażyć mięso. Dodaj cebulę, zieloną paprykę, grzyby, odrobinę suchej mieszanki przypraw. Po krótkim smażeniu dodać marchewkę, różyczki brokuła i kalafiora oraz białe wino. Przykryj naczynie i gotuj na wolnym ogniu, aż wino wyparuje. Na koniec dodać śmietanę.

03

Przenieś ugotowane produkty z patelni na gorącą żeliwną patelnię. Udekorować 3-4 paskami sera, ćwiartką cytryny i gałązką pietruszki.

04

SMACZNEGO!

Podawać na ciepło.



Bułgaria, północne
wybrzeże Morza Czarnego



KRASIMIR MITEV

**Żeglarz, przedsiębiorca w dziedzinie turystyki wiejskiej
Bułgaria, północne wybrzeże Morza Czarnego**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Do 2006 roku pracowałem w swojej specjalności "Budowa statków", a następnie zająłem się turystyką. W moim regionie staram się zachować autentyczność budynków i bułgarski styl życia moich przodków z początku XX wieku.

Prowadząc dom kultury w wiosce, udało nam się ożywić tę na wpół zapomnianą instytucję i przekształcić ją w centrum zachowania i przekazywania następnym pokoleniom tradycji, lokalnej kultury, pamięci przodków, zwyczajów, folkloru, rybołówstwa jako tradycyjnego źródła utrzymania.

Moje zainteresowania to kultura, przyroda i sztuka kulinarna.

Zachowajmy nasze korzenie przy życiu.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Zachowanie i przekazanie następnym pokoleniom wiedzy o kulturze i stylu życia lokalnej społeczności.



20 min



Nabiał



Pikantne

GAGAUSKI "PIKANTNY SER"

Składniki

200 g	Ostrych zielonych papryk
300 g	Homemade cheese (White Bulgarian cheese)
3 łyżki	Oleju słacznecznikowego
2-3 szczypty	Cząbr
2-3 szczypty	Suszanej papryki

Przygotowanie

01

Usuń łodyżki z ostrych papryczek i pokrój je w krążki.
Pokruszyć ser.

02

Na patelni z rozgrzanym olejem podsmażyć ostrą paprykę, aż lekko się zrumieni. Dodać pokruszony ser. Mieszać, aż woda z sera odparuje i mieszanina zgęstnieje.
Zdjąć z ognia i posypać cząbrem i papryką.

03

Danie podawane jest na ciepło z domowym chlebem lub tostami.

04

Smacznego!
Ale uważaj, jest dość ostry i pikantny.



LIDIYA KOSTOVA

Mistrz rzemiosła

Bułgaria, region północno-zachodni

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jako certyfikowana rzemieślniczka często zajmuję się ręcznie robionymi pamiątkami, obrazami, biżuterią, mydłami itp. różnymi technikami, takimi jak decoupage, quilling, malowanie, dekorowanie.

Przeprowadziłam się do wioski Sumer kilka lat temu i całkowicie zakochałam się w wiejskim stylu życia i lokalnej społeczności. Obecnie pracuję tutaj jako przewodnicząca lokalnego centrum społeczności.

Staramy się przekształcić naszą wioskę w miejsce turystyczne z różnymi inicjatywami i festiwalami. Moje zainteresowanie gotowaniem sięga wczesnego dzieciństwa. Uwielbiam i zawsze uwielbiałam gotować, eksperymentować, ale także zachowywać stare przepisy i przekazywać je mojej córce.

Zacząłam badać, jakie produkty i potrawy przygotowywała lokalna ludność w przeszłości. Doszłam do wniosku, że połączenie mojej wiedzy i umiejętności z zainteresowaniem miejscowej ludności jedzeniem i gotowaniem przyczyni się do zachowania i promowania dawnej wiedzy o tradycjach kulinarnych.

I tak też się stało! Nasz festiwal kulinarny "Sumerian Delights", który zaczęliśmy organizować w wiosce kilka lat temu, stał się obecnie corocznym wydarzeniem.

Dam z siebie wszystko, pomysły i ciężką pracę, aby stworzyć wspaniałą trasę gastronomiczną dla odwiedzających północno-zachodnią Bułgarię i przekształcić wioskę w popularne miejsce turystyczne.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Każdy region ma swoją unikalną historię, przyrodę, kulturę i tradycje kulinarne. To bezcenne bogactwo musi zostać zachowane i przekazane przyszłym pokoleniom.



30 min



Wegańska

“TOPENICA” Z PIECZONĄ PAPRYKĄ

Składniki

500 g	Pieczonej czerwonej papryki
500 g	Pieczonych pomidorów
2	Cebule
	Sól

Przygotowanie

01

Upieczoną czerwoną paprykę oczyścić ze skórki, szypułek i nasion. Upieczone pomidory obrać ze skórki. Obierz cebulę. Każdy produkt jest drobno siekany i miążdżony w drewnianym lub marmurowym moździerzu.

02

W odpowiednio dużym garnku wymieszaj wszystkie składniki i dodaj sól.

03

Served with warm bread for dipping.

04

SMACZNEGO!



MILENA MINCHEVA

**Przedsiębiorczyni
Północny Wschód Bułgarii, Dobrudzha**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem potomkinią starej rodziny z Dobrudży, której głównym źródłem utrzymania było rolnictwo, a której majątek został skonfiskowany w ubiegłym wieku.

Po tym, jak nasza rodzina odzyskała własność ziem i budynków przodków, rozpoczęliśmy uprawę pszenicy, żyta, orkisz, kukurydzy, słonecznika, fasoli, krokosza barwierskiego itp.

Zakupiliśmy kamienny młyn do produkcji niewielkich partii mąki z certyfikowanych, ekologicznych, własnych plonów. Nazywamy je naszą żywą mąką bez konserwantów ani ulepszaczy. Nasz olej jest bursztynowy, tłoczony na zimno z organicznego słonecznika o wysokiej zawartości olein.

Naszą filozofią jest pozostawienie ziemi równie czystej i użytecznej dla przyszłych pokoleń.

Organizujemy warsztaty edukacyjne, obozy i pikniki dla młodych i starszych, z naciskiem na doświadczenie w przygotowywaniu żywności.

*Szukamy, zachowujemy i tworzymy społeczność
koneserów bułgarskości w Dobrudży!*

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Bądźcie zarówno odkrywcami i strażnikami tradycji oraz pamiętajcie, aby przekazywać je następnym pokoleniom.



50 min



Gluten

TRADYCYJNY PODPŁOMYK Z DOBRUDŻY

Składniki

370 g	Organicznej mąki pszennej
100 g	Smalcu/masła
175 ml	Zagotowanej wody
1 łyżeczka	Soli
1 łyżeczka	Octu

Placki można przygotować z nadzieniem (opcjonalnie). Niektóre opcje nadzienia to: Bułgarski biały ser, żółty ser i jajka.

Przygotowanie

01

Zagnieść składniki, aby uformować gładką kulę ciasta, która będzie rosła przez 20 minut. Podzielić na cztery mniejsze kulki, które rozwałkować na grubość 0,5 mm. Za pomocą noża uformować prostokąty, kwadraty lub inne kształty, ale tak, aby można je było łatwo upiec i odwrócić.

02

Farsz (bułgarski ser biały, jajka, ser żółty) umieszcza się w kwadracie w uformowanym cieście i składa w trójkąt.

03

Piec rozwałkowane ciasto na blasze do pieczenia przez 3-4 minuty z każdej strony.
Nadziewane flatbreads piec do 6 minut z każdej strony.

04

Placki podawane są na ciepło, lekko posmarowane z jednej strony olejem słonecznikowym z dodatkiem czosnku i rozmarynu.
Smacznego!



NIKOLAY PANAYOTOV

Właściciel biura podróży
Bułgaria, Środkowa Dobrudża

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Oprócz dyplomu z ekonomii, mam również tytuł doktora w dziedzinie turystyki. Obecnie jestem kierownikiem i właścicielem biura podróży oraz dyrektorem wykonawczym Bułgarskiego Stowarzyszenia Turystyki Wiejskiej i Ekologicznej. Interesuję się rozwojem turystyki w regionie, odkrywaniem historii, zasobów naturalnych i archeologicznych, kulturą, folklorem i tradycjami kulinarnymi lokalnej społeczności.

Jestem założycielem i organizatorem festiwalu kulinarnego "Święto glinianych garnków". Uczestniczę w realizacji krajowych i transgranicznych projektów związanych z turystyką i współpracą międzynarodową, w konceptualizacji i budowie szlaków ekologicznych, parków krajobrazowych itp. w regionie.

*Jedzenie jest uniwersalnym językiem i
najlepszym sposobem na poznanie i zanurzenie
się w kulturze danego narodu.*

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Pomóż turystom, poprzez agro- i gastroturystykę, w poznaniu lokalnych tradycji, smaków, wpływów historycznych, bogactwa ziemi i specyfiki kultury kulinarnej regionu.



50 min



Danie rybne

ZUPA Z RYB Z DUNAJU

Składniki

200-300 g	Co najmniej 3 rodzaje świeżych ryb z Dunaju (sum, flądra, leszcz)		
100 ml	Oleju roślinnego		
3	Cebule		
1	Marchew	1 łyżeczka	Mielonego czarnego pieprzu
1	Świeża zielona papryka		Sok z cytryny lub ocet
1 pęczek	Lubczyk		Woda
	Sól		
1	Świeża słodka papryka		

Przygotowanie

01

Oczyszczoną rybę gotuje się w wodzie doprawionej odrobiną soli i oleju, aż zacznie oddzielać się od ości. Wyjąć łyżką cedzakową i odczekać, aż wywar stężeje i odcedzić. Dodać zmielony czarny pieprz.

02

Podsmaż posiekaną marchewkę i cebulę na odrobinie oleju.

03

Do wywaru rybnego dodajemy podsmażone warzywa i rybę, a po zagotowaniu dodajemy posiekaną świeżą zieloną i czerwoną paprykę i gotujemy, aż zmiękną. Po zdjęciu bulionu z ognia dodać posiekany lubczyk.

04

Zupa rybna podawana jest na ciepło, doprawiona sokiem z cytryny lub octem.
SMACZNEGO!



Bułgaria, północne wybrzeże
Morza Czarnego



PETROSLAV PANAYOTOV

Menedżer rodzinnego biura podróży
Bułgaria, północne wybrzeże Morza Czarnego

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Ukończyłem studia licencjackie na kierunku finanse ze specjalizacją międzynarodowy biznes turystyczny.

Moje zainteresowanie turystyką sięga lat dzieciństwa i jest związane z pracą moich rodziców w tej dziedzinie.

Obecnie jestem menedżerem w naszej rodzinnej firmie turystycznej. Interesuję się opracowywaniem nowych produktów turystycznych i tras oraz chcę zdobyć i rozwijać doświadczenie jako przewodnik turystyczny.

Wierzę, że gastro- i agroturystyka mają potencjał rozwoju, a tym samym mogą przyczynić się do rozwoju całego sektora turystycznego.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Staraj się połączyć tradycję z innowacyjnością, przekształcić gastro- i agroturystykę w atrakcyjne doświadczenie.



1 godzina



Gluten



Nabiał

DOMOWA "PARLENKA" (TRADYCYJNY CHLEB)

Składniki

500 g	Mąki pszennej	3 łyżki	Oleju roślinnego
14 g	Suszonych drożdży		Szczypta sody
400 g	Jogurtu		Letnia woda
1	Jajko		
1 łyżka.	Soli		
1 łyżeczka	Cukru		

Przygotowanie

01

Wymieszać drożdże, cukier, letnią wodę, szczyptę soli, 1 łyżkę mąki i odstawić do wyrośnięcia. Dodaj sodę oczyszczoną do jogurtu i wymieszaj trzepaczką. Wbić jajko do przesianej mąki, dodać jogurt, olej, sól i drożdże. Wyrabiać, aż powstanie dość luźne ciasto. Pozostawić do wyrośnięcia na 30 minut.

02

Ciasto jest dzielone na małe kulki, które są rozwałkowane lub formowane ręcznie.

03

Piec na suchej patelni teflonowej lub patelni do smażenia.

04

Podawać na ciepło, posmarowane masłem lub oliwą czosnkową.
Smacznego!

GRECJA

MAGNEZJA

02





ATHANASIOS DEMESLIS

Producent oliwy z oliwek

Grecja, Magnezja, Achillion

Bogata w polifenole organiczna Oliwa Extra Virgin z Grecji - Myrolion

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem plantatorem oliwek i producentem oliwy z Achillion. "Myrolion" to moja rodzinna firma, która koncentruje się na uprawie oliwek z wykorzystaniem praktyk regeneracyjnych, mających na celu rozwój bioróżnorodności oliwek i regionu w ogóle. Jesteśmy ekspertami w produkcji oliwy z oliwek bogatej w polifenole, związki o udowodnionych właściwościach zdrowotnych. Jako Gastro-Guide chcę wykorzystać swoje umiejętności i wiedzę, aby pomóc naszej społeczności w rozwoju, podkreślając charakterystyczne cechy, które sprawiają, że nasz region jest wyjątkowy.

*Wraz z rodzicami zaczęliśmy zajmować się ziemią
mojego dziadka i wkrótce otrzymaliśmy pierwsze
owoce tego procesu. To było tak różne od życia w
mieście, do którego byliśmy przyzwyczajeni i
całkiem odświeżające!*

MOJA MALOWNICZA KRAINA, ACHILLION

Na samym końcu zatoki Pagasitikos, położonej między majestatycznymi górami Pelion i Othri, znajduje się urocza mała wioska Achillion. Spacerów wśród starożytnych drzew oliwnych, oglądanie starożytnych społeczności, a nawet małych kościołów w centrum naszej wioski i naszym porcie, przyczyniają się do bogatego dziedzictwa kulturowego, przyrodniczego i kulinarnego tego obszaru. Oczywiście możesz zjeść posiłek w jednej z kilku doskonałych tawern w naszej wiosce, gdzie wszystkie serwują wyjątkowe specjały naszej tradycyjnej kuchni. Bez wątpienia nasz obszar jest absolutną skarbnicą produktów rolno-spożywczych; rybołówstwo, łowiectwo, uprawa oliwek i hodowla zwierząt są tutaj dla przyjemności degustacji.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Przyszli Gastro-Przewodnicy powinni wnieść swoją wiedzę i doświadczenie w tworzenie synergii w swojej społeczności, aby podkreślić wyjątkowe cechy swojego obszaru.





25min



Wegański

CHLEB OLIWNY “ELIOPSOMO”

Ingredients

¼ szklanki	Oliwy extra virgin
2 szklanki	Wody
500 g	Mąki
200 g	Oliwek krojonych w plasterki
8 g	Suszonych drożdży
1-2	Cebule w plasterkach
	Szczypta soli, oregano, tymianek

Preparation

01

Podsmaż cebulę na patelni, używając oliwy z oliwek. Podgrzej wodę do średniej temperatury, wymieszaj ją z drożdżami, wlej do dzbanka i dobrze wymieszaj.

02

Umieść mąkę w misce i dodaj rozpuszczone drożdże oraz oliwę z oliwek. Następnie wymieszaj je, aż powstanie gęsta mieszanka. Na koniec dodaj cebulę, oliwki, sól, oregano i tymianek.

03

Nasmaruj blachę do pieczenia oliwą z oliwek, umieść ciasto i pozwól mu odpocząć przez 30 minut. Skropić powierzchnię oliwą z oliwek i piec przez 30'-35'.

04

Podawać, dopóki jest ciepłe!



ZISIS PAPATRIANTAFILLOU

**Pracownik farmy rybnej
Grecja, Magnezja, Volos**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Zisis i pracuję dla jednej z największych farm rybnych w Grecji. Mam dyplom z nauk rolniczych ze specjalizacją w rybołowie. Zdecydowałem się zostać Gastro-Guide, aby móc przyczynić się do poprawy jakości lokalnych produktów w Volos. Tsipouro, rodzimy napój popularny w Volos, jest często podawany z daniami rybnymi. To sprawia, że jest doskonałym uzupełnieniem ryb, które przygotowujemy na stół.

DLACZEGO VOLOS?

Ze względu na swoje strategiczne położenie, nasze miasto bez wątpienia może służyć jako intrygujący cel turystyczny. Dla smakoszy i miłośników historii zainteresowanych ideą "tsipouradiko", a także dla tych, którzy doceniają majestat naszego położenia - między Pelionem, Górą Centaurów i Zatoką Pagasitikos - jest to idealne miejsce.

Jednym z problemów, które dostrzegam jako osoba znająca społeczność wędkarską, jest to, że nasi lokalni rybacy często pracują w pojedynkę. To musi się zmienić!

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Mieszkając w Volos i będąc zaznajomionym ze społecznością wędkarską, zdałem sobie sprawę, że jednym z problemów, z jakimi się borykamy, jest fakt, że nasi lokalni rybacy często pracują w pojedynkę. W rezultacie powstaje "zła" konkurencja, która nie jest konieczna. Zdolność do organizowania miejscowych i szkolenia ich do pracy zespołowej wydaje się być głównym celem Gastro-Guides.



1 h 10 min

FASZEROWANA CUKINIA Z MIĘSEM MIELONYM I SOSEM JAJECZNO- CYTRYNOWYM

Ingredients

1 szklanka
8 szt.
2
½ garści
500 g
szklanka

Oliwy extra virgin
Cukinie
Drobno siekane cebule
Pietruszka, koperek
Mielonej wołowiny
Ryżu
Sól, pieprz

Tarta marchew, 2 pokrojone marchewki

Sos jajeczno-cytrynowy

3 jaja
Sok z 3 cytryn
łyżka skrobii kukurydzianej

Preparation

01

Odciąć górną część wszystkich cukinii i usunąć wnętrze. W misce umieścić mieloną wołowinę, ryż, $\frac{3}{4}$ oliwy z oliwek, cebulę, koperek, pietruszkę, startą marchewkę, połowę miąższu cukinii i pół szklanki wody. Dobrze zagnieść, dodać sól i pieprz.

02

Nadziewaj cukinie mieszanką i umieść je w szerokim garnku, obok siebie. Dodaj wodę, aby je przykryć, dodaj pozostałą oliwę z oliwek i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut. Zdejmij garnek z ognia i utrzymuj bulion w cieple.

03

Oddziel żółtka od białek, ubij białka. Dodać żółtka, skrobię kukurydzianą, cytrynę, sól, pieprz i dobrze wymieszać. Dodawać stopniowo gorący bulion, aż mieszanina osiągnie tę samą temperaturę. Gotuj na wolnym ogniu przez około 1' i nasze faszerowane cukinie są gotowe.

04

Podawać z drobno siekanym koperkiem. Smacznego!



MATINA KARKALIA

Właściciel lokalu "Barakounda"
Grecja, Magnezja, Volos

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Każdy smakosz zainteresowany tradycją "tsipouradiko" powinien natychmiast udać się do tsipouradiko - restauracji "Barakounda", ze względu na wyśmienite świeże owoce morza i ryby. Właścicielka restauracji i aktywny Gastro-Guide, Matina, jest ekspertem w dziedzinie kuchni regionalnej. Ujawnia pochodzenie "tsipouradiko"; tradycja ta jest misternie związana z aromatycznymi i smakowymi normami mieszkańców.

IDEA TSIPOURADIKO

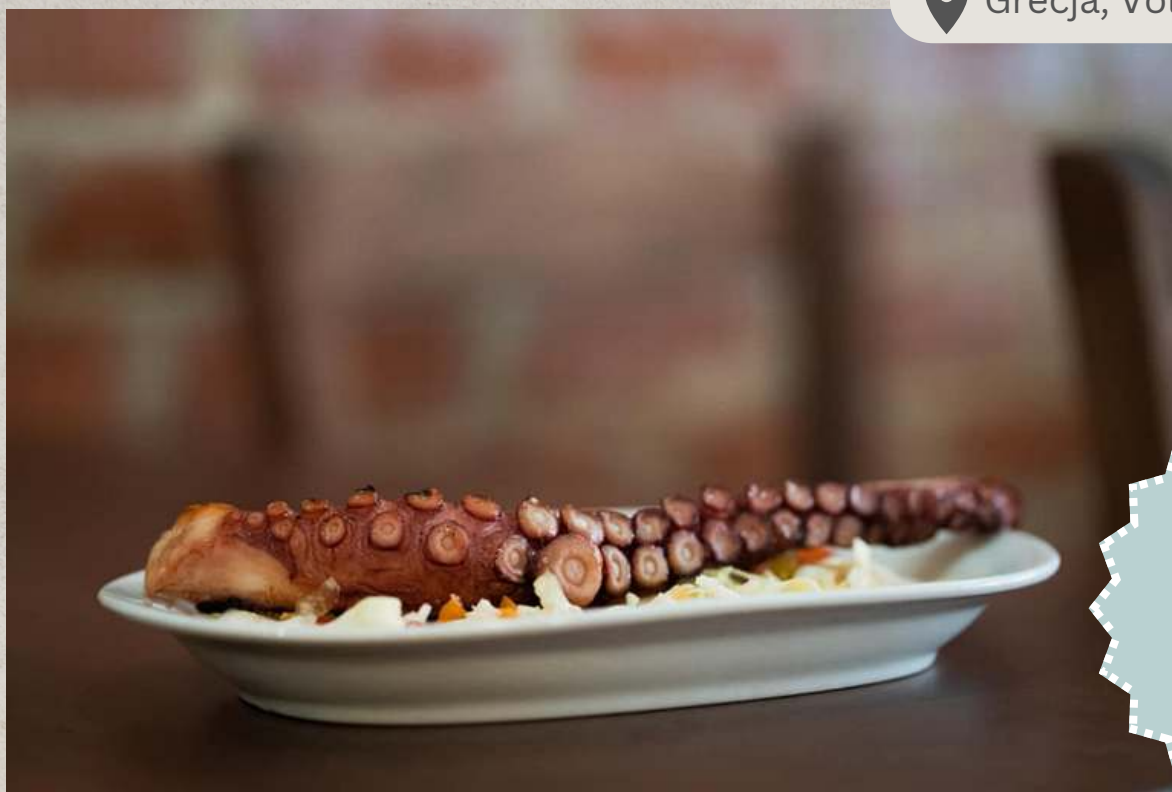
W przeszłości, gdy Volos było jeszcze miastem przemysłowym, powszechną praktyką wśród pracowników było relaksowanie się przy "tsipouro" i lokalnym meze w pobliskiej kawiarni. W ten sposób, po długim dniu pracy, ludzie mogli się zrelaksować, a następnie wrócić do domu na lunch. Stąd właśnie wziął się pomysł na "tsipouradiko". Ponieważ Volos jest jednym z niewielu miejsc w Grecji, gdzie można doświadczyć pełnego smaku morza z odurzającym zapachem "tsipouro", stało się to znakiem rozpoznawczym miasta.



*Jako Gastro-Guides nigdy nie spoczywamy na laurach;
jesteśmy raczej nieustępliwi w naszym dążeniu do
kulinarnych innowacji, szczególnie w dziedzinie
tradycyjnego tsipouro i towarzyszących mu przystawek!*

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Uważam, że kluczowe jest utrzymanie tego kulinarnego dziedzictwa naszego miasta żywym i żywym w mojej roli Gastro-Guide. Idealne byłyby osoby z silnymi umiejętnościami komunikacyjnymi, znajomością historii okolicy i zrozumieniem struktury i sposobu prowadzenia przedsiębiorstw spożywczych. Najważniejsza jest miłość do naszego miejsca i współpraca w zespole!



40 min



Bezglutenowa

GRILLOWANA OŚMIORNICA

Ingredients

1 cała	Ośmiornica
3 szt	Cebule
3 łyżki	Ocet/czerwone wino
1 łyżki	Pieprzu ziarnistego
50 g	Oliwy extra virgin

Preparation

- 01** Opłucz macki ośmiornicy, aby usunąć brud. Dodaj duże kawałki cebuli do garnka i umieść ośmiornicę mackami do góry na cebuli.
- 02** Wlej ocet i ziarna pieprzu do garnka i przykryj folią. Aby zmiękczyć ośmiornicę, gotuj ją w garnku na średnim ogniu przez 20-25 minut. Zdejmij garnek z ognia, delikatnie zdejmij folię i sprawdź, czy ośmiornica jest delikatna. Wyjmij ośmiornicę z garnka i pozwól jej ostygnąć.
- 03** Usuń dziób i płaszcz. Usuń wszelkie pozostałe wnętrzności i oddziel macki. Posmaruj macki i płaszcz i grilluj na złoty kolor przez 3-4 minuty z każdej strony.
- 04** Podawać z surówką z tartej marchewki i kapusty. Smacznego!



THEO OIKONOMIDIS

Barman
Grecja, Magnezja, Agria

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Theo jest nowym Gastro-Guide z Agrii. Ma stały kontakt ze sztuką kulinarną dzięki wychowaniu w rodzinie kucharzy. Theo jest obecnie bardzo zainteresowany branżą alkoholową, gdzie uczy się wszystkiego, co może o historii i smakach wina, tsipouro i likieru z Tesalii. Ze względu na jego regularny kontakt zarówno z turystami, jak i lokalnymi przedsiębiorcami, dobrze nadaje się do roli Gastro-Guide, ponieważ zna perspektywy obu grup na temat atrakcji regionu i potencjału rozwoju.

Magnezja jest warta odwiedzenia, jeśli szukasz pysznych owoców morza prosto z Zatoki Egejskiej i Pagasitic, a także mięsa z Tesalii i słynnych ziół i przypraw Pelionu.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Obszar ten ma ogromny potencjał, co mogę potwierdzić na podstawie mojego doświadczenia jako Gastro-Guide. Wierzę, że potencjał ten można wykorzystać poprzez wspólne wysiłki obejmujące inicjatywy, programy, reklamę i marketing, które wykorzystują naturalną infrastrukturę i surowce. Gdybym mógł dać przyszłym Gastro-Guide'om i przedsiębiorcom jakąkolwiek radę, to byłoby to, aby zawsze szukali nowych i innowacyjnych sposobów na poprawę swoich usług, używali świeżych składników, gdy tylko jest to możliwe, i szkolili swój personel, aby był bardziej kompetentny i pomocny dla turystów.



40 min

SPETZOFAI

(TRADYCYJNY PRZEPIS Z PELION Z DOMOWĄ
KIEŁBASĄ I PAPRYKĄ)

Ingredients

1 kg	Lokalnych kiełbasek z Pelion
½ kg	Zielonej papryki
4	Dojrzałe pomidory
2 szklanki	Oliwy extra virgin
1-2	Papryczki chilli
1	Posiekany ząbek czosnku
1 szczypta	Sól, pieprz do smaku

Preparation

- 01** Umyj paprykę, usuń szypułki i zarodniki i osusz ją. Przygotuj patelnię z połową podanej porcji oliwy z oliwek.
- 02** Podsmaż zieloną paprykę, dodaj pokrojone pomidory, czosnek, papryczkę chili, dodaj sól i pieprz. Podsmaż pokrojone na kawałki kiełbaski na pozostałej oliwie z oliwek na innej patelni i dodaj do papryki.
- 03** Dusić przez około 10 minut.
- 04** Smacznego!



ANNA POURSANIDOU

Rolniczka organiczna
Grecja, Magnezja, Drakeia

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Bogactwo rolno-spożywcze mojej okolicy jest mi dobrze znane jako rolnikowi ekologicznemu i Gastro-Guide, który zajmuje się rolnictwem w trzecim pokoleniu. W naszych sadach uprawiamy pyszne ekologiczne jabłka, które sprzedajemy na surowo na rynku lub wykorzystujemy do produkcji napojów, ciast i regionalnych przysmaków. Tworzymy również tsipouro, regionalny napój alkoholowy o głębokich korzeniach kulturowych, który jest dobrze znany w całej Grecji.

ODWIEDZINY W DRAKEI ZASKOCZĄ CIĘ POZYTYWNIE!

Drakeia to malownicza społeczność bogata w historię i kulturę, a także wspaniałe naturalne krajobrazy. Istnieje wiele przykładów dobrobytu tego obszaru, takich jak wiele festiwali i uroczystości odbywających się przez cały rok z lokalnymi przysmakami, takimi jak jabłka, wiśnie, kasztany, grzyby i wiele innych.

Przeżyj jedyną w swoim rodzaju okazję, aby zanurzyć się w tej tradycyjnej greckiej wiosce na Górze Centaurów, podziwiając jej urocze ścieżki i brukowane kamieniem uliczki, strumień z oszałamiającym starym łukowym mostem z kamiennym młynem w pobliżu, oddać hołd pod pomnikiem wojennym, odwiedzić nasze muzeum folkloru i zjeść tradycyjny grecki posiłek w jednej z lokalnych tawern. Drakeia to miejsce, które zachwyci Twoje zmysły.



MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Piękno i tradycje tego obszaru zachwyciły wszystkich, którzy odwiedzili naszą społeczność. Zanurzają się w naszej kulturze, jedząc nasze jedzenie i słuchając naszych historii. Wydaje mi się, że jeśli będziemy współpracować, możemy zapewnić wspaniałą ucieczkę i wyjątkowe wrażenia każdego dnia!



1 godzina

KOGUT Z SOSEM POMIDOROWYM I TRADYCYJNYM GRECKIM MAKARONEM (CHILOPITES)

Ingredients

1 cały	Kogut	1 laska	Cynamon
1	Siekana cebula	2-3	Ziele angielskie
1	Przetarty pomidor	2-3	Liść laurowy
1 łyżka	Przecieru pomid.	500 g	Makaron chilopites lub spaghetti
½ szkl	Czerwonego wina	100 g	Kefalotyri (twardy ser żółty)
1 szkl	Oliwy extra virgin		
1 łyżeczka	Sól, pieprz		
1 szczypta	Cukru		

Preparation

- 01** Pokrój koguta na duże kawałki, dodaj sól i pieprz i smaż przez chwilę z obu stron. Dodaj cebulę i smaż jeszcze przez 5 minut. Wlej wino i pozwól mu się zagotować.
- 02** Dodaj startego pomidora, koncentrat pomidorowy, cukier, cynamon, liście laurowe, ziele angielskie i sól. Wlać 2-3 szklanki ciepłej wody i gotować koguta na małym ogniu przez 1 godzinę i 30 minut.
- 03** Ugotuj makaron w osolonej wodzie, a następnie odcedź. Podawać makaron z ugotowanym kogutem na wierzchu. Posyp serem kefalotyri na wierzchu.
- 04** To jest tak pyszne, że nie ma porównania!



ANTONIS MARKOZANIS

Właściciel hotelu Mikro Beach
Grecja, Magnezja, Mikro
<https://www.mikrobeachhotel.gr/en/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jako właściciel hotelu "Mikro Beach Hotel" w południowym Pelionie mogę z doświadczenia powiedzieć, że jest to idealny region na spokojne rodzinne wakacje. Region zapewnia nam wyśmienite doznania kulinarne uzupełnione zapierającą dech w piersiach sceną Morza Egejskiego. Lokalny miód, wino, oliwki i oliwa z oliwek, różnorodne zioła i przyprawy uprawiane tutaj, tradycyjne produkty mleczne oraz skorupiaki i ryby złowione tego dnia to tylko kilka z wielu wysokiej jakości produktów, które uwielbiają turyści. W rezultacie zostałem Gastro-Guide, aby zaoferować nasze bogactwo gastronomiczne jako kompleksowe doświadczenie gościom, którzy zdecydują się nas odwiedzić i poznać.

Chociaż nasz obszar jest najbardziej popularny latem, Gastro-Guides może promować go jako wspaniałe miejsce do odwiedzenia o każdej porze roku!

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Byłoby wspaniale, gdyby w okolicznych wioskach były inne Gastro-Guides. W ten sposób, gdy ludzie przyjeżdżają do naszej okolicy, mogą jednocześnie poznać naszą historię, kuchnię i folklor. Wydaje mi się, że jeśli będziemy pracować razem, możemy zapewnić przyjemny wypoczynek i wspaniałe wrażenia każdego dnia!





15 min

GRECKI PUDDING RYŻOWY (RYZOGALO)

Ingredients

1 szklanka	Ryżu
3 szklanki	Wody
1 litr	Świeżego mleka
½ szklanki	Cukru (brązowy lub biały)
½ łyżeczki	waniliowego
1 laska	Cynamonu
	Do smaku skórka pomarańczowa, cytrynowa i/lub woda różana

Preparation

01

W naczyniu żaroodpornym zagotować wodę z ryżem na małym ogniu. Dodać mleko, cukier i wanilię. Stale mieszać, aż lekko zgęstnieje.

02

Jeśli chcesz nadać greckiemu puddingowi ryżowemu dodatkowy smak, dodaj skórkę z cytryny lub pomarańczy.

03

Napełnij poszczególne miseczki ryzogalo i przechowuj w lodówce. Posyp cynamonem i podawaj.

04

Naprawdę pyszne, pomimo pozornej prostoty!



CHRISTOS KOTSANIS

Manager lokalu Agora 1955
Grecja, Magnezja, Portaria
<https://www.facebook.com/agora1955>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Mieszkam i pracuję w Portaria Pelion, pięknym górzystym regionie środkowej Grecji. Firma, w której pracuję, nazywa się Agora 1955, jest to sklep delikatesowy specjalizujący się w lokalnych produktach i gastronomii regionu. Największą zaletą Pelionu jest jego lokalizacja. Jest to jeden z pierwszych obszarów, który został oficjalnie uznany za cel turystyczny w Grecji ze względu na swoje naturalne środowisko. Połączenie gór i morza to wyjątkowa morfologia geograficzna, w której rozwijają się produkty i docenia się ich wyjątkowość. Jest to najlepsze środowisko do pracy i życia dla Gastro-Guide.

Opuszczając Pelion, każdy odwiedzający powinien zabrać ze sobą trochę ziół, wina, oliwek, dżemów lub łyżek słodczy.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Współpraca między lokalnymi przedsiębiorstwami w sektorach pierwotnych (takich jak rolnictwo, górnictwo i leśnictwo) i wtórnych (w tym produkcja, przetwórstwo i budownictwo) może rzeczywiście przynieść znaczne korzyści obszarom wiejskim, szczególnie w zakresie wspierania innowacji i zatrzymywania młodych ludzi. Rolą Gastro Guides jest ułatwianie tej udanej współpracy.





20 min

GRECKIE SMAŻONE PĄCZKI (LOUKOUMADES)

Ingredients

500 g	Mąki
8 g	Suszonych drożdży
$\frac{3}{4}$ łyżeczki	Soli
2 szklanki	Ciepłej wody
	Oliwa extra virgin
	Miód kwiatowy
	Cynamon
	Ziarna sezamu, orzechy włoskie

Preparation

- 01** Do dużej miski wsyp mąkę i dodaj drożdże. Powoli dodawaj wodę i mieszaj, aż powstanie gęste ciasto. Następnie dodaj sól. Przykryj miskę i odstaw w ciepłe miejsce na 1-2 godziny, aż ciasto podwoi swoją objętość.
- 02** W głębokim garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Zanurz lewą dłoń w cieście i ostrożnie zaciśnij pięść tak, aby ciasto wypłynęło ze szczeliny obok kciuka, tworząc małą kulkę. Zanurz łyżkę stołową w wodzie i umieść w niej kulkę ciasta, aby mogła łatwo odpaść, gdy pozwolisz jej spaść na gorący olej w celu usmażenia. Powtórz tę samą procedurę z resztą ciasta.
- 03** Smażyć na złoty kolor i przełożyć na chłonny papier. Ułóż na półmisku, posyp miodem, cynamonem, orzechami włoskimi i sezamem.
- 04** Prostszy niż myślisz, ten przysmak jest uwielbiany zarówno przez młodych, jak i starszych.



STEFANOS KARAISKOS

**Właściciel agroturystyki
Grecja, Magnezja, Portaria
<https://www.peliongastronomy.gr>**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem właścicielem gospodarstwa agroturystycznego na Pelionie, w środkowej Grecji. Wierzę, że gospodarstwa są podstawą koncepcji Gastro Guide. Pelion ma długą historię ze starożytnej Grecji, która często wiąże się z gastronomią. Pelion był miejscem słynnego ślubu Peleusa i Tetydy, podczas którego Parys wręczył złote jabłko Helenie Trojańskiej. To również z naszego regionu Jazon wyruszył na swoją argonautyczną wyprawę. Wreszcie, nasz region jest uważany za miejsce zamieszkania mitycznego Centaura Chirona, który był największym botanikiem i nauczycielem bohaterów starożytnej Grecji, takich jak Herkules i Tezeusz. Z mojego doświadczenia wynika, że połączenie agroturystyki i gastronomii z dziedzictwem kulturowym może przynieść regionowi wiele korzyści.

Na Pelionie występuje ponad 1000 gatunków ziół, które są używane zarówno do gotowania, jak i jako napary, które każdy odwiedzający ten region powinien spróbować i zabrać ze sobą. Jedną z najbardziej typowych potraw Pelionu jest zieleń z jajkami, w której wykorzystuje się dzikie warzywa i zioła, w zależności od pory roku.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Zanim zapoznałem się szczegółowo z programem Gastro Guide, motywowałem już ludzi w moim regionie do zaangażowania się w agroturystykę i gastronomię. Zasadniczo działałem jako GastroGuide empirycznie. Obecnie dostępny jest niezwykle program szkoleniowy, który zawiera wszystkie niezbędne informacje i umiejętności. Dlatego zachęcam osoby zainteresowane do zarejestrowania się i śledzenia modułów szkoleniowych na platformie. Osoby z doświadczeniem w gastronomii i agroturystyce, takie jak GastroGuides, mogą pomóc młodym przedsiębiorcom w rozwijaniu ich pomysłów i pomóc w zrównoważonym rozwoju miejsca docelowego, przy jednoczesnym poszanowaniu środowiska i lokalnej społeczności.





5 min

DUSZNE WARZYWA Z JAJKIEM SADZONYM W OLIWIE Z SOSEM POMIFOROWYM

Ingredients

4	Jajka
500 g	Świeże zielone liście/warzywa
2	Cebule
$\frac{1}{4}$	Siekany koperek/pietruszką
$\frac{1}{2}$	Posiekany fenkuł
2-3 leaves	Liście mięty
1-2 pieces	Pokrojone pomidory
1 pinch	Sól, czarny pieprz do smaku
1-2 cups	Oliwa z oliwek
1 whole	Papryka chilli

Preparation

01

Umyj warzywa i posiekaj je.

02

Wlej oliwę z oliwek na patelnię i podsmaż cebulę, dodaj zieleninę, pomidory, sól, pieprz i szklankę wody i gotuj na wolnym ogniu.

03

Tuż przed gotowaniem rozbij jajka na zieleninie i przykryj garnek, aż białka i żółtka się ugotują.

04

Czas gotowania to zaledwie cztery minuty, ale wspomnienia, które powstają, pozostają na całe życie!



Grecja, Portaria



GIORGOS KANDILAS

Szef kuchni
Grecja, Magnezja, Portaria
<https://www.hotel-kritsa.gr>

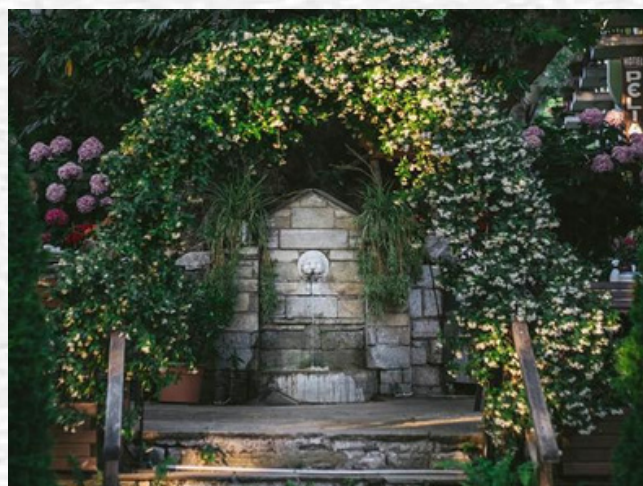
MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Pracuję w Portaria Pelion jako szef kuchni w Kritsa Gastronomy Hotel. Jestem szefem kuchni od ponad 15 lat i nieustannie zadziwia mnie kulinarne dziedzictwo tego regionu. Unikalne produkty i różnorodne tradycje kulinarne, które można znaleźć w każdej wiosce na naszej górze, nigdy nie przestają mnie urzekać. Związek Pelionu z różnymi ziołami i przyprawami nadaje charakterystyczny smak każdemu daniu, które tworzę. Obfite wody bieżące przyczyniają się do powstawania gleby bogatej w składniki odżywcze, sprzyjając wzrostowi wielu warzyw i owoców. Moja filozofia kulinarna obraca się wokół tworzenia dań zakorzenionych w Pelionie i kuchni greckiej, obejmujących esencję domowej kuchni. Poza nowoczesnymi technikami, priorytetowo traktujemy lokalnie pozyskiwane produkty i organiczne składniki uprawiane na naszej farmie.

Jednym z wyróżniających się produktów regionalnych jest "Chichiravla", zbierana wyłącznie na Pelionie i włączona do naszej kuchni, tworząc wyjątkowe meze, które naprawdę reprezentuje nasz region.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Gastronomia służy jako istotne narzędzie rewitalizacji zagrożonych obszarów wiejskich, zapewniając młodym ludziom możliwości rozwijania kreatywnych i innowacyjnych przedsięwzięć biznesowych. Wspierając inicjatywy gastronomiczne, umożliwiamy młodzieży pozostanie w swoich społecznościach, przyczyniając się do wyższej jakości życia. Rolą przewodników gastronomicznych jest pomaganie wszystkim zainteresowanym stronom w odkrywaniu ścieżek, które pozwalają im wyrażać kreatywność i ulepszać każdą lokalizację w wymiarze gospodarczym, środowiskowym i społecznym, tworząc w ten sposób podstawy dla bardziej zrównoważonej przyszłości.





15 min

JAJECZNICA ZE ŚWIEŻYM POMIDOREM I SEREM FETA (STRAPATSADA)

Ingredients

3	Jajka
3	Starte pomidory
50	Ser feta w kawałkach
1 szczypta	Sól, cukier, świeżo mielony czarny pieprz
½ szklanki	Oliwa extra virgin
1-2 plasterków	Papryka

Preparation

01

Dodaj oliwę z oliwek do dużego rondla i poczekaj, aż będzie gorąca. Dodaj starte pomidory, sól, cukier, pieprz i gotuj na wolnym ogniu przez 4'-5'.

02

Dodaj jajka i ciągle mieszaj, aż jajka się ugotują, a na patelni nie pozostanie wilgoć.

03

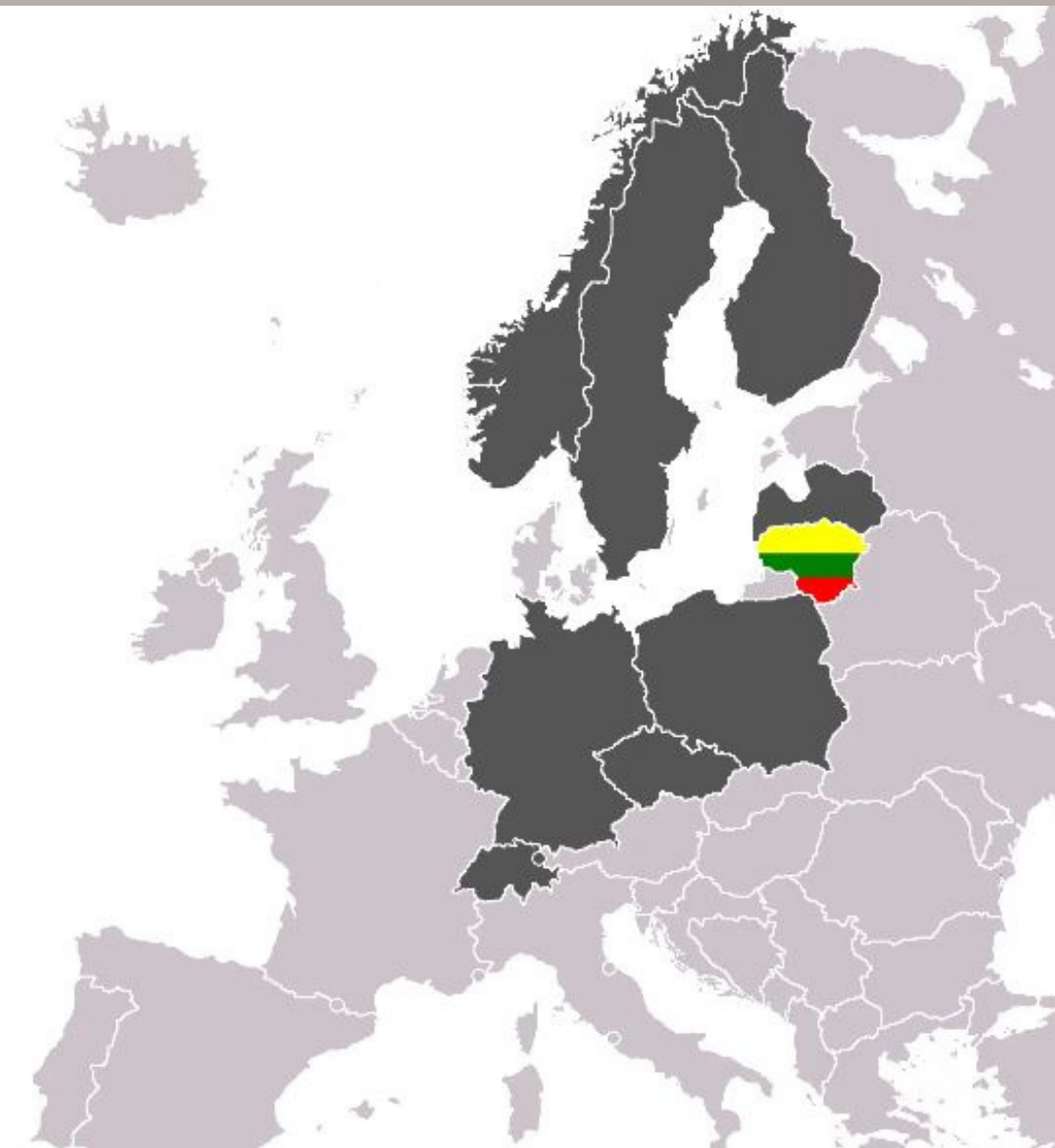
Dodaj jeden plasterki fety w kawałkach i świeżą pietruszkę na wierzch i podawaj. W razie potrzeby dodać paprykę do mieszanki pomidorów.

04

Jest to niezwykle proste, ale smak jest absolutnie oszałamiający!

LITWA

04





DANUTĖ KUPČIŪNIENĖ

Litwa, Region Širvintos

MOJA HISTORIA

W naszym gospodarstwie pszczelarstwem zajmują się wszyscy, szczególnie moja córka Raminta i jej rodzina. Zaczęliśmy od kilku uli na własny użytek, a obecnie mamy około 50 rodzin pszczelich. Turyści mogą zanurzyć się z nami w świecie słodczy i dobrego samopoczucia. Od początku oferujemy pyłek kwiatowy, mleczko pszczele i ekskluzywne mieszanki miodu z liofilizowanymi jagodami. Tego lata nasz spokojny domek letniskowy stał się rajem dla apiterapii, gdzie zapach jadu pszczelego i miodu spotyka się z delikatnym szumem pszczół. Zrelaksuj układ oddechowy i ucieczkę od stresu, zmęczenia i wypalenia. Dołącz do nas w podróży, w której bogactwo natury spotyka się z holistycznym wellness.

*Dołącz do naszej rodzinnej podróży
pszczelarskiej, oferując różnorodne produkty
pszczele i spokojny domek letniskowy
przekształcony w sanktuarium apiterapii -
słodką symfonię dobrego samopoczucia natury
w jednym harmonijnym doświadczeniu.*

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Rozważ podkreślenie wyjątkowej mieszanki natury i dobrego samopoczucia w swoim regionie. Prosta podróż pszczelarska może ewoluować od produkcji miodu do różnorodnej gamy produktów pszczelich i ekskluzywnego sanktuarium apiterapii, oferując słodką symfonię dla odwiedzających. Turyści mogą odkryć przystań, która wykracza poza smaki, obiecując relaks, odmłodzenie i idealne połączenie kulinarnych i wellness przysmaków. Musisz tylko otworzyć swój umysł - czeka na Ciebie niezapomniane doświadczenie, więc nie przegap tej niesamowitej okazji!



1 godzina



8 porcji

CIASTO MIODOWE

Składniki

Na biszkopt

370 g mąki
2 jajek
50 g masła
50 g cukru
40 g brązowego cukru
2 tsp miodu
1 tsp octu
0,5 tsp sody

Masa kremowa

1,5tsp żelatyny
900 g śmietanki 30%
60 ml zimnej wody
6 tsp cukru pudru
0,5 cytryna

Kroki

01 W metalowej misce/garnku ubić jajka, wlać miód, dodać masło, wsypać cukier i umieścić nad garnkiem z wodą. Podgrzewać, ciągle mieszając na jednolitą masę, ale nie gotować.

02 Do powstałej masy dodać sodę oczyszczoną z octem, wymieszać. Na koniec dodajemy mąkę i wyrabiamy ciasto. Ciasto nie powinno w ogóle kleić się do rąk. Podziel je na 5 równych części i każdą z nich rozwałkuj bardzo cienko bezpośrednio na papierze do pieczenia (bardzo cienko, ponieważ podczas pieczenia mocno wyrasta). Weź okrągłą formę o pożądanym rozmiarze i wytnij ciasto, umieszczając kształt na wierzchu każdego rozwałkowanego arkusza ciasta.

03 Piec jeden blat przez 5 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Upiec również odcięte brzegi ciasta (podczas pieczenia jednego blatu, rozwałkować drugi, po wyjęciu upieczonego blatu, natychmiast włożyć nowy do pieczenia, i tak dalej, aż upieczemy wszystkie). Ostudzić upieczone blaty.

04 Żelatynę zalać wodą i odstawić do napęcznienia. Rozpuścić na małym ogniu, mieszając (nie gotować). Pozostawić do ostygnięcia.

05 Śmietanę przełożyć do dużej miski, dodać cukier puder i ubić na sztywno. Dodać sok z cytryny, wymieszać, spróbować czy niczego nie brakuje. Żelatynę wlewamy do śmietany małym strumieniem, cały czas ubijając. Wstawić do lodówki na 5-10 minut, aby krem stężał. Na koniec rozłożyć na biszkoptach i udekorować. Wstawić do lodówki na co najmniej jeden dzień. SMACZNEGO!!!



DALIA ĖMUŽYTĖ

Litwa, Region Širvintos

MOJA HISTORIA

Nazywam się Dalia Ėmužytė, jestem właścicielką ekologicznego gospodarstwa koziego w Griciūnai niedaleko Wilna, ta pasja trwa już 27 lat. Nasi goście mogą delektować się wyborem unikalnych regionalnych serów kozich. Oferujemy również doskonałej jakości kozie mięso, przygotowujemy je z ogromną wprawą. Ponieważ osobiście przedstawiam gościom produkty i potrawy z gospodarstwa, istnieje potrzeba współpracy z innymi przedsiębiorcami i otwarcia możliwości przyciągnięcia większej liczby turystów do regionu.

DZIEDZICTWO BABCI

Po przeprowadzce z Wilna, aby pielęgnować swoje korzenie, przywiozłam ze sobą cenne dziedzictwo mojej znanej babci, uznanej rolniczki, której sery zostały uhonorowane przed wojną przez samą żonę prezydenta Smetonienė. Dziś to dziedzictwo kwitnie, ponieważ moje sery otrzymują certyfikaty dziedzictwa narodowego, co jest świadectwem trwałej jakości.

Ale bogactwo nie kończy się na tym - odkrywam symfonię smaków, ponieważ nasze domowe dżemy, kielbasa wątrobianą i inne pyszne dania kontynuują dziedzictwo kulinarne przekazane przez moją babcię. Dołącz do nas i delektuj się przeszłością, rozkoszując się teraźniejszością, w której każdy kęs opowiada historię i tradycję. Poznaj autentyczny smak poświęcenia i pasji naszej rodziny w Griciūnai, gdzie każdy produkt jest świętem naszego trwałego dziedzictwa kulinarnego.

HISTORIA I PRZYRODA REGIONU

Odziedziczyłam tę ziemię po dziadkach 27 lat temu. Niegdyś centrum wydobywania torfu i produkcji wiązek biczowych w starożytnej wiosce, nasza ziemia szczyci się wyjątkową historią. Otoczona cudami natury, takimi jak lasy i obszar chroniony "Žalioji giria" (Zielony Las), nasza lokalizacja jest rajem dla różnorodnych dzikich zwierząt, od jeleni i łosi po lisy, rysie, wilki i nie tylko. Zanurz się w bogatej historii naszego gospodarstwa, gdzie natura i historia łączą się w harmonijnym uścisku.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

W miarę jak rośnie skala turystyki gastronomicznej, współpraca staje się kluczowa. Stwórzmy sieć (gildię), w ramach której będziemy dzielić się spostrzeżeniami, polecać miejsca, które koniecznie trzeba odwiedzić i wzajemnie oddawać się wyjątkowym kulinarnym skarbowi. Członkowie naszej gildii specjalizują się w różnych ofertach, zapewniając różnorodne, niezapomniane wrażenia. Poznaj naturalne, ekologiczne przysmaki z pierwszej ręki. Dąż do harmonijnej równowagi między miastem a spokojem natury. Dołącz do nas w podróży smaków, wymiany i wspólnego odkrywania kulinarnych cudów, które przekraczają granice i jednoczą entuzjastów jedzenia na całym świecie.



SMAŻONY SER KOZI Z SOSEM OGÓRKOWYM



~ 45 min



wegetariańskie



2 porcje

Składniki

0.4 kg tradycyjnego sera koziego ze słodkiego mleka

2 pomidory

Do smaku możesz dodać:

- oliwę lub inny olej
- sól
- pieprz
- mąkę
- koperek
- czosnek

Sos ogórkowy

Wg uznania: majonez, czosnek, pieprz, koperek, ogórki konserwowe

01

Pokrój kozi ser i pomidory w plastry

02

Wycisnąć czosnek do miski, posypać solą i pieprzem i wszystko wymieszać.

03

Każdy plaster sera posmarować tą pastą czosnkową i odstawić na 30 minut.

04

Obtoczyć plastry sera w mące

05

Wlej odrobinę oleju na rozgrzaną patelnię i usmaż jedną stronę sera. Po przewróceniu sera na drugą stronę, na każdym plasterku sera ułożyć pomidora i posypać solą i koperkiem.

06

PRZYGOTOWANIE SOSU OGÓRKOWEGO

Aby przygotować sos ogórkowy do smażonego sera, wyciśnij czosnek do majonezu (jeśli lubisz ostry, dodaj więcej czosnku). Dodaj starty ogórek kiszony (jeśli lubisz bardziej kwaśny, dodaj więcej ogórka).

Doprawić sos pieprzem i koperkiem.

Wszystko dobrze wymieszać

07

Zapiekany kozi ser z sosem ogórkowym podawać ciepło.
SMACZNEGO!



KRISTINA I ARŪNAS MARTINĖLIAI

Litwa, Region Širvintos

NASZA HISTORIA GASTRO GUIDE

Założone w 1996 roku Martinėliai to malownicze gospodarstwo zajmujące się uprawą najlepszych darów natury. Nasze bydło rasy Highland swobodnie wędruje po polach. Niezależnie od tego, czy szukasz bydła hodowlanego, czy soczystego mięsa, Martinėliai ma dla Ciebie wszystko. Nasze uprawy ekologiczne, w tym gryka, orkisz, koniczyna czerwona, groch i owies, są pielęgnowane z najwyższą starannością.

Rozkoszuj się ofertą Martinėliai - od soczystego mięsa bydła Highland po biodynamiczną mąkę. Zapewniamy najwyższą jakość produktów trafiających z naszych pól na Twój stół. Poznaj rodzinę stojącą za Martinėliai - Augustinas, Julius i nas, kultywującą dziedzictwo zrównoważonego rolnictwa. Martinėliai to coś więcej niż produkty ekologiczne - wybierasz zaangażowanie w jakość, zrównoważony rozwój i prawdziwy związek z ziemią.

Wizyta w ekologicznym gospodarstwie Martinėliai to nie tylko cel podróży, to okazja do nawiązania kontaktów, edukacji i tworzenia trwałych wspomnień.

NASZE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

- Bądź otwarty na tych, którzy są ciekawi pochodzenia produktu, oferuj wciągające doznania kulinarne.
- Poznaj dziedzictwo, proces uprawy i odkryj sekrety kryjące się za wyjątkowymi smakami.
- Zasmakuj w produktach, które oznaczają zaangażowanie w jakość i zrównoważony rozwój. Docień różnicę.
- Propaguj świadomość ekologiczną, ochronę dziedzictwa, także kulnarnego.



 ~ 30 min

✓ 2-3 porcje

✓ wegetariańskie

NALEŚNIKI ORKISZOWE Z SOSEM "POMACZKE"

Składniki

Na naleśniki

2 szkl Ciepłej wody (40-50°C)
1 szkl Mąki orkiszowej
1 Jajko
Posolić wg uznania

Sos "pomaczke"

1 łyżka Maśła
2 łyżka Kwaśnej śmietany
1 Cebula
W zależności od upodobań
dodać wędzoną lub soloną
słoninę, sól, pieprz i grzyby
(borowiki, pieczarki lub inne).

Kroki

01

Dodaj sól i mąkę do wody i wszystko dobrze wymieszaj. Następnie dodaj jajko i ponownie dobrze wymieszaj. Ciasto powinno być płynne. Pozostawić na 15 minut, aby odpoczęło.

02

Dobrze rozgrzaną patelnię posmarować tłuszczem i upiec naleśniki.

PRZYGOTOWANIE SOSU

03

Po upieczeniu naleśników przygotowujemy sos. Drobnio siekamy słoninę i cebulę. Podsmażamy. Dodajemy masło i pokrojone w plasterki pieczarki. Wszystko podsmażamy, dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem (według uznania). Niech się trochę poddusi.

04

Naleśniki podać w sosie i w nim maczać. SMACZNEGO!



KASIA JANKUN

Litwa, region Širvintos

MOJA HISTORIA

Nazywam się Kasia Jankun i jestem właścicielką gospodarstwa rolnego w powiecie Širvintai. Jest to gospodarstwo rodzinne, które powstało prawie 30 lat temu. Cieszymy się, że przez te lata udało nam się tak wiele osiągnąć i rozwinąć.

Wszystko zaczęło się od tradycji mojej babci i mojej matki, ponieważ obie miały wiele krów, więc kontynuujemy ich dziedzictwo. Obecnie hodujemy 70 krów i sami, jako rodzina, przetwarzamy całą produkcję mleczarską.

Tworzymy własne receptury i dodajemy coś innowacyjnego, ale pamiętamy również o przepisach naszych dziadków.

Dążymy do ulepszania wszystkiego, co robimy, z jasną wizją przyciągnięcia turystów z całego świata. Tutaj odwiedzający mogą spróbować naszych produktów, odkryć nowe smaki i zakochać się w nich.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Mam szczerą aspirację, aby wywrzeć trwałe wrażenie na osobach decydujących się na kurs i ścieżkę gastro-przewodnika. Dzięki temu doświadczeniu mogą odkryć fascynujące spostrzeżenia, poszerzając swoje zrozumienie i uznanie dla kulinarnego świata.



 ~ 2:15 godz

✓ dla 2-3 osób

✓ wegetariańskie

MASŁO ZIOŁOWE

Składniki

- 200 g masło
- 1 L osolonej wody
- Czosnek do smaku
- Szczypiorek do smaku
- czarny chleb litewski

Kroki

- 01** Włóż masło do osolonej wody i pozostaw na 2 godziny.
- 02** Po wyjęciu masła z osolonej wody dopraw je różnymi ziołami i przyprawami: czosnkiem, koperkiem itp.
- 03** Zmieszaj wszystko.
- 04** Przygotowane masło rozsmarować na czarnym chlebie i podać do stołu. SMACZNEGO!



RASA I ANDRIUS PRUSAKOVAI

Litwa, region Kaišiadorys

NASZA HISTORIA JAKO GASTRO GUIDE

Jesteśmy nowym gospodarstwem ekologicznym Bačkonys, istniejącym zaledwie 4 lata. Uprawiamy warzywa dla siebie i innych. W połowie listopada w naszej nieogrzewanej szklarni wciąż mamy zielone warzywa, liście kapusty, sałatę i cebulę.

Nasze gospodarstwo posiada cztery szklarnie o łącznej powierzchni 16 akrów. Uprawiamy w nich warzywa takie jak pomidory, papryka, ogórki i inne typowe dla Litwy. Dodatkowo hodujemy 25 krów rasy Highland. Poruszają się one swobodnie po polach i same znajdują sobie pożywienie. Zimą uzupełniamy ich dietę sianem, ale nie dostarczamy dodatkowych zbóż ani dodatków, ponieważ nasze gospodarstwo posiada certyfikat ekologiczny.

Hodujemy kury i sprzedajemy jaja. Są one również wyjątkowe, ponieważ przebywają na zewnątrz przez cały rok, ponieważ drzwi nigdy nie zamykają się na zewnątrz.

HISTORIA I PRZYRODA REGIONU

Gospodarstwo ekologiczne Bačkonys położone jest między dwoma dużymi miastami, w połowie drogi między Wilnem a Kownem, niedaleko autostrady, zaledwie 4 km od Žiežmariai. Žiežmariai jest znane jako miasto żydowskie od czasów starożytnych. Główna droga z Kowna do Wilna przechodziła przez Žiežmariai, gdzie kwitły tętniące życiem targi. Dziś w Žiežmariai znajduje się jedna z najstarszych synagog na Litwie i prawdopodobnie w Europie, która została w pełni odrestaurowana.

W przeszłości Bačkonys był również znany jako zamieszkaný głównie przez rosyjskich wygnańców starożytnej religii, gdy car Piotr Wielki (Piotr Pierwszy) przesiedlił ich z Rosji, a oni rozproszyli się do różnych miejsc w okręgu Kaišiadorys. Jednym z tych miejsc był Bačkonys. Kiedy nasza rodzina przeniosiła się z miasta do zagrody w tej wiosce, kupiliśmy dom od starszej kobiety, która była rosyjską wyznawczynią starożytnej religii. Obecnie odnawiamy to gospodarstwo.

NASZE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Uwolnij potencjał rozwoju biznesu, śmiało korzystając z nowych usług! Zrób odważny krok w ekscytującą krainę turystyki gastronomicznej, nieustraszenie stawiając czoła czekającym wyzwaniom. Gotowy na podróż? Podnieś swoją ofertę, zapewniając ludziom smak zdrowych i zrównoważonych doznań kulinarnych! Skorzystaj z okazji, aby wyróżnić się w tętniącym życiu świecie gastronomii i hotelarstwa. Twoja historia sukcesu zaczyna się od przyjęcia innowacji i spełnienia wymagań dzisiejszych żądnych przygód konsumentów.



~ 20 min.



2 porcje



wegetariański

OMLET Z BAKŁAŻANEM I BAZYLIĄ

Składniki

6	jajek
1	bakłażan
1	pomidor
200 g	sera twardego
2 łyżki	oliwy z oliwek

W zależności od upodobań możesz użyć masła klarowanego/Ghi

Dodaj liście bazylii wg upodobań

Do smaku: pieprz, sól, kurkuma, oregano, szczypiorek, koperek

Kroki

01

Bakłażana pokroić w plastry lub słupki i umieścić w misce.

02

Polej oliwą i natrzyj przyprawami

03

Rozgrzać patelnię z masłem, podsmażyć przygotowanego bakłażana.

04

Ubij jajka i wlej je na patelnię na bakłażany. Zamknąć pokrywkę, podsmażyć.

05

Następnie posyp startym serem, a na wierzch połóż pokrojonego pomidora, posyp przyprawami, dodaj listki bazylii.

06

Smaż jeszcze kilka minut pod przykryciem, żeby ser się roztopił. Smacznego!



EGLĖ OSTVALDS

Litwa, region Kaišiadorys

MOJA HISTORIA

Jestem założycielką i właścicielką fabryki sera "Ostvalds fabrica". Niedawno założyłam tę firmę i w ten sposób trzy lata temu rozpoczęłam swoją przygodę z serowarstwem. Cieszę się, że moja firma odniosła sukces. Otrzymałam uznanie, które napędza mnie do dalszego działania. Mimo że działam w branży serowarskiej dopiero od trzech lat, zdobyłam już dwa złote medale na wystawie "Wybierz litewskie towary".

Produkuję sery. Jednym z moich ulubionych, oprócz tych, które zdobyły złote medale, jest ser wędzony. Jest interesujący, ponieważ pozwala na improwizację. W sumie produkujemy około 11 smaków sera, głównie ze świeżego słodkiego mleka. Moja fabryka sera różni się od większych tym, że używam tylko mleka i naturalnych dodatków, takich jak przyprawy i owoce.

Pokaż swój proces produkcji! Zaproś turystów, aby byli świadkami magii, jaką ożywają Twoje produkty. Od gospodarstwa do stołu, zaprezentuj skrupulatne kroki związane z tworzeniem swoich specjałów. Nie chodzi tylko o to, co smakuje; chodzi o historię i pasję, która kryje się w każdym przepysznym kąsku.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Czy jesteś gotowa/y, aby przekształcić swój biznes w kulinarny raj i podbić serca (i kubki smakowe!) turystów z całego świata? Pożegnaj się ze zwykłością i powitaj nową erę gastronomicznej rozkoszy, podróży, by stać się poszukiwanym Gastro-Guide! Do tej pory produkowałaś i handlowałaś wyjątkowymi produktami. Teraz nadszedł czas, aby zaprosić turystów na wciągające doświadczenie w świecie swoich gastronomicznych przysmaków. Przenieś swoją ofertę na wyższy poziom poprzez włączenie działań edukacyjnych i degustacyjnych. Zaangażuj turystów w sztukę gastronomiczną, dzieląc się sekretami swojej branży i zapewniając praktyczne doświadczenia. Obserwuj, jak ich uznanie dla twoich produktów pogłębia się, tworząc trwałe wspomnienia i lojalnych klientów.



 ~ 15 min.

✓ 2 porcje

✓ wegetariańskie

SMAŻONY SER "LIMASOLIS" Z MELONEM I SOSEM BALSAMICZNYM

Składniki

150 g	sera "Limasolis"
200 g	Melon
50 g	masła
50 g	sosu balsamicznego
4-5	listków mięty

Kroki

- 01** Rozpuść masło na patelni, potem dodaj ser. Smaż z obu stron na małym ogniu. Powinien zmięknąć i zbrązowieć
- 02** Na osobnym talerzu pokrój melon w kostkę
- 03** Na talerzu z pokrojonym melonem ułożyć zapieczony ser i skropić sosem balsamicznym.
- 04** Przyozdób listkami mięty. Smacznego!



ODETA LUKOŠIŪNAITĖ

Litwa, Ukmergė

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Witamy w sercu kulinarnych odkryć w Centrum Edukacyjnym Muzeum Historii Regionu Ukmergė w Užugiris! Jako kurator naszych programów edukacyjnych z przyjemnością zapraszam na kulinarną przygodę, która wykracza poza zwykłe gotowanie - to zanurzenie się w bogatym gobelinie naszego dziedzictwa kulturowego.

Nasze centrum założone osiem lat temu jest przystanią dla kreatywnych umysłów, w której zachęcamy do urzeczywistniania kulinarnych marzeń. W naszej w pełni wyposażonej kuchni znajduje się specjalistyczny piec do przygotowywania pysznych przysmaków, takich jak kugel, bułeczki i pierniki. Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym szefem kuchni, czy doświadczonym entuzjastą jedzenia, nasze drzwi są otwarte zarówno dla dzieci, jak i dorosłych poszukujących niezapomnianych wrażeń.

Dołącz do nas, a poprowadzimy Cię przez sztukę tworzenia idealnego shakotis, dzieląc się sekretami i technikami, które sprawiają, że jest to prawdziwe kulinarne arcydzieło. Rozkoszuj się ciepłym, pocieszającym smakiem naszego świeżo upieczonego kugla i pozwól nam opowiedzieć Ci fascynujące historie kryjące się za każdym daniem. W Centrum Edukacyjnym Muzeum Historii Regionu Ukmergė nie tylko uczymy, jak gotować - zapraszamy do delektowania się smakami tradycji i innowacji.

*Kocham to, co robię i kocham swoją pracę.
Dzielę się więc tym, co wiem z otwartym
sercem i to się opłaca!*

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Wyruszenie w misję promowania gastrourystyki to coś więcej niż tylko pokaz umiejętności kulinarnych - to podróż wzbogacająca kulturę i dumę narodową. Przede wszystkim rozpowszechnianie informacji o gastrourystyce oznacza stanie się ambasadorem swojej wiedzy kulinarnej. Kiedy odwiedzający przyjeżdżają, aby doświadczyć Twojej oferty, jest to okazja nie tylko do zademonstrowania swoich umiejętności kulinarnych, ale także do wychwalania zalet swojej ojczyzny. Zagłębianie się w bogatą historię swojego regionu i wplatanie fascynujących faktów dodaje warstwy kontekstu do gastronomicznej przygody, czyniąc ją holistycznym doświadczeniem.



~ 2:45 h.



dla 3-4 osób



wegetariańskie

PRZEPIS NA PIERNICZKI SOFIJI

Sofija była żoną prezydenta Antanasa Smetony

Składniki

2	Jaja
130 g	Cukru
100 g	Masła
100 g	Miodu
500 g	Mąki

Szczypta soli, ziele angielskie, gorzki pieprz, mielone goździki, wanilia

Kroki

01

W garnku umieścić cukier, miód, masło, sól i przyprawy do piernika. Podgrzewać na małym ogniu, ciągle mieszając, nie dopuścić do zagotowania.

02

Po zdjęciu garnka z ognia, poczekać aż masa ostygnie.

03

Do ostudzonej masy dodajemy jajka i wszystko dobrze mieszamy. Ostatnim krokiem jest dodanie mąki i dobrze zagnieść ciasto, pozostawić na kilka godzin w chłodnym miejscu.

04

Następnie rozwałkuj ciasto do grubości 0,5 cm, wyciśnij pożądane obrazy za pomocą foremek, możesz je wcześniej wyciąć lub zrobić papierowe szablony.

05

Piec w piekarniku, ale uważać, aby się nie przypaliły. Jeśli pieczesz w piekarniku przemysłowym, rozgrzej go do 180 stopni i piecz przez około 7-8 minut. SMACZNEGO!



MINDAUGAS STRAGIS

Litwa, Ukmergė

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Witamy w Dworze Leonpolis, gdzie tradycja spotyka się z innowacją pod moim kierownictwem jako dumnego właściciela. Jako firma rodzinna, Leonpolis to nie tylko miejsce; to dobrze prosperująca jednostka rolnicza głęboko zakorzeniona w zachowaniu dziedzictwa i wspieraniu zrównoważonych praktyk. Położony w samym sercu regionu Ukmergė, nasz dwór cieszy się strategiczną lokalizacją - z dala od głównych miast, takich jak Wilno, Kowno i Poniewież, dogodnie usytuowany wzdłuż międzynarodowej autostrady do Rygi i Daugpilis.

Nasze zaangażowanie w ducha społeczności znajduje odzwierciedlenie w każdym aspekcie Dworu Leonpolis. Z historią sięgającą XVI wieku, kontynuujemy unikalne tradycje, które dodają bogatą warstwę do gobelinu naszego dziedzictwa. Zanurz się w XIX-wiecznych korzeniach rolnictwa dworskiego, zainspirowanych dziedzictwem Benediktasa Tiškevičia, hrabiego Raudondvaris, który zrewitalizował dwór i wydzierżawił go na rozwój rolnictwa.

W Leonpolis nasze rolnictwo koncentruje się na specjalizacji roślin okopowych. Dołącz do nas w podróży, która wykracza poza rolnictwo - to zobowiązanie do zrównoważonego rozwoju, społeczności i odkrywania ukrytych historycznych klejnotów. Przyjdź, bądź częścią naszej historii i doświadczyć ponadczasowego uroku Leonpolis.

Jako gastro-przewodnik, dzielenie się swoją wiedzą nie tylko przyciąga turystów, ale także promuje region, możliwości i kraj, tworząc niezapomniane wrażenia dla odwiedzających.

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

W każdej dziedzinie współpraca jest kluczowa, a jeśli chodzi o budowanie społeczności, możliwości są nieograniczone. Podejmij eksperymenty, ponieważ nieoczekiwane smaki czekają na Twoje odkrycie. Jednocześnie się pod sztandarem tego projektu, nie tylko wzmacniamy nasz wspólny wpływ, ale także przyciągamy uwagę i wsparcie ze strony władz. W miarę jak coraz więcej osób dołącza do ruchu, rośnie atrakcyjność gastronomicznych doświadczeń, tworząc magnetyczną siłę przyciągania, której każdy chce być częścią. Współpracujemy, wprowadzamy innowacje i razem stwórzmy gastronomiczne dziedzictwo, które urzeka zarówno podniebienia, jak i serca



~ kilka tygodni



wegetariański

“SER JABLŃKOWY”

Składniki

- 5 kg Jabłek antonówka
- 1 kg Cukru

Kroki

- 01** Jabłka obrać i pokroić w plasterki, zasypać cukrem i poczekać, aż pojawi się syrop.
- 02** Wlej syrop do innej miski, zagotuj i gotuj, aż pozostanie połowa, a następnie dodaj pokrojone jabłka.
- 03** Gotować przez 1,5-2 godziny, koniecznie mieszając, aby nie przywierał do dna.
- 04** Gotować przez 1,5-2 godziny, koniecznie mieszać, bo istnieje możliwość, że przywiera do dna.
- 05** Suszyć ser w temperaturze 50°-60° przez 6 godzin. Dojrzewamy już wysuszony ser przez kilka tygodni przed spożyciem. SMACZNEGO!

WŁOCHY

EMILIA— ROMANIA

03





MILENA

**Konsorcjum ochrony i promocji Piadina Romagnola
Włochy, Emilia-Romania**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem Milena i od czterech pokoleń jestem “panią Piadina Romagnola”. Nazywają mnie tak, ponieważ robię Piadinę przez całe życie, a Piadina to moje życie. Urodziłam się i mieszkałam w Cervii i od pokoleń wszyscy moi krewni wyrabiają Piadina Romagnola. Dlatego Piadina jest w moim DNA, ale także

DNA Romanii, jako produkt, którego trzeba spróbować, gdy się tu przyjedzie. Romagna jest synonimem Piadina Romagnola, życzliwości i gościnności.

Piadina jest czymś, co teraz wszyscy mniej lub bardziej znają, również dzięki temu, co do tej pory zrobiliśmy, aby ją promować.

Już w 2013 roku wprowadziliśmy specyfikację PGI, która miała na celu ochronę tego produktu, podobnie jak innych włoskich produktów, które charakteryzują nasz region, ale także całe Włochy. Piadina jest typowym jedzeniem ulicznym tego obszaru i ma starożytne korzenie; wspomina się o niej nawet w czasach etruskich. Czuję, że przekazuję to, czym jest tradycja, ponieważ w pełni ją szanujemy, wraz ze składnikami, ze specyfikacją ChOG, w której doskonale się odnaleźliśmy.

Dawno, dawno temu na ulicach stały małe drewniane sztaśy z koszami, żelaznymi koszami, w których umieszczano kamień i patelnię i gotowano piadinę. Teraz mamy małe kioski, które nadają tożsamość i są synonimem ręcznie robionej piadiny Romagnola. Piadina pozostała związana z tradycją, a jednocześnie ewoluowała, wbrew prośbom klientów, z nowymi przepisami i nowymi kombinacjami.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Przynieś tradycję, której jesteś częścią i która jest częścią ciebie. Bądź przewodnikiem dla wszystkich tych, którzy chcą spróbować i poznać twoje produkty i produkty z twojej ziemi, pomóż im je przetestować i działaj jako przewodnik gastronomiczny po tym, jakie są kombinacje, jak najlepiej je spożywać i jeść we wszystkich ich aspektach i możliwościach.



IGP PIADINA ROMAGNOLA Z PDO PIACENTINA COPPA, PESTO Z RUKOLI I STRACCIATELLĄ

✓ Coś na ząb

Składniki

Przepis na 4 Piadiny

200 g	dojrzewającej PDO Coppa Piacentina		
250 g	Świeżego sera stracciatella	50 g	Orzeszków pinii
100 g	Świeżej rukoli	50 g	Sera pecorino
60 g	PDO Parmigiano Reggiano		Sól, pieprz
1 ząbek	Czosnku		
150 g	Oliwy extra virgin		

01

Pierwszym krokiem będzie przygotowanie pesto: umyj liście rukoli pod dużą ilością zimnej wody, ostrożnie osuszając je na arkuszu chłonnego papieru. Uważaj, aby nie zgnieść ich zbyt mocno, aby nie ściemniały i nie straciły swojego jasnozielonego koloru.

02

Umieść je w tłuczku razem z orzeszkami pinii, szczyptą soli i pieprzu, serami i pierwszą łyżką oliwy. Rozgniataj za pomocą moździerza, dodając w razie potrzeby oliwę, aż uzyskasz typową konsystencję pesto.

03

Pozostawić w lodówce z pokrywką lub folią spożywczą, aby zgęstniał i skoncentrował wszystkie smaki.

04

W międzyczasie podgrzej Piadina Romagna ChOG z obu stron przez 4 minuty, a po ugotowaniu wypełnij je Coppa Piacentina ChNP, stracciatellą i, według własnego uznania, pesto, które wyjąłeś z lodówki na kilka sekund przed podaniem.

05

SMACZNEGO!

Kroki



ANDREA MANCUSO

**Konsorcjum ochrony Modeńskiego Octu Balsamicznego
Włochy, Emilia-Romania**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Andrea Mancuso Morini, pochodzę z Emilii-Romanii i pracuję dla Konsorcjum Balsamicznego Modena ChOG. Konsorcjum chroni i promuje produkt doskonałości z naszego terytorium, który jest obecnie znany na całym świecie. Jest to produkt związany z terytorium Modeny i Reggio Emilia, dwóch prowincji naszego pięknego regionu, które mają swoją historię

sięgająca tysięcy lat wstecz. Historia, która zaczyna się już w czasach starożytnych Rzymian i która przez wieki była przekazywana z pokolenia na pokolenie aż do dnia dzisiejszego.

Jestem gastroprzewodnikiem, który ma szczęście opowiadać, przekazywać, ale także nawiązywać relacje z ludźmi, którzy kochają nasze terytorium i kochają produkty, które nasze terytorium i całe Włochy mają do zaoferowania, i którzy kochają różnorodność biologiczną, która istnieje w naszej kuchni, w naszej gastronomii. Jako przewodnik gastronomiczny spotykam najróżniejszych ludzi, młodych ludzi, zapalonych smakoszy, tych, którzy jeszcze nic nie wiedzą, ale są ciekawi i chcą odkryć coś więcej. Ważne jest, aby wiedzieć, jak opowiadać, ale także współpracować ze wszystkimi interesariuszami, ze wszystkimi stronami zaangażowanymi w tę piękną historię, w której każdy ma swoją rolę. My, wraz z konsorcjum, pracujemy jako zespół, aby promować to, co najlepsze. Praca zespołowa to podstawa. Wierzę, że jedną z najpiękniejszych rzeczy, które można zrobić, odwiedzając inne terytorium, inny kraj, inny region, jest doświadczenie produktów z pierwszej ręki, doświadczenie producentów, więc idź i poznaj najbardziej nieznane realia.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Podsumowując, to właśnie musi robić Gastroguide: mieć pasję do produktu, terytorium, które reprezentuje. Gastroguide powinien pełnić tę rolę, jako koordynator różnych osób, podmiotów, rzeczywistości, musi być w stanie rozmawiać z firmami i znać firmy, które wytwarzają produkty, produkują je, wytwarzają je.



RISOTTO Z PARMEZANEM I OCTEM BALSAMICZNYM MODENA PGI

✓ Przystawka

Składniki

320 g	Ryżu "Vialone Nano"
	Ocet winny modeński
1 l	Wywaru mięsnego lub warzywnego
½	Małej cebuli
	Masło do smaku
	Starty ser PDO Parmigiano Reggiano

01

Umieść starty Parmigiano Reggiano ChNP w misce z dodatkiem kilku kropli octu balsamicznego Modena ChOG. Dobrze wymieszaj i uformuj jednolite kulki, które umieść na prostokącie papieru do pieczenia.

02

Złożyć papier nad kulką, a następnie spłaszczyć i uformować cienkie wafle, pozostawiając je na środku papieru do pieczenia. Smaż szybko na nieprzywierającej patelni z obu stron. Zdjąć z ognia.

03

W rondelku lekko podsmażyć drobno posiekaną cebulę, po kilku minutach uprzyć ryż. Kontynuować gotowanie risotto, dodając po trochu bulionu.

04

Po ugotowaniu, gdy ryż będzie al dente, dodaj gałkę zimnego masła i Parmigiano Reggiano ChNP, a następnie wymieszaj i odstaw na minutę pod przykryciem.

05

Podawać ryż z 2 waflami na porcję, dodając mżawkę dojrzałego octu balsamicznego Modena ChOG z boku talerza.

06

Smacznego!

Rozkoszuj się risotto, mieszając wszystkie składniki do smaku.



VALENTINO BEGA

**Znawca turystyki kulinarnej, enoturystyki i specjalista w zakresie marketingu regionalnego
Włochy, Emilia-Romania**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Valentino Bega, jestem byłym menedżerem w sektorze promocji regionu Emilia-Romagna i posiadam certyfikat przewodnika gastronomicznego. Pracowałem intensywnie w regionie, w szczególności nad marketingiem terytorialnym związanym z wysokiej jakości produktami spożywczymi i winami wysokiej jakości. Byłem zaangażowany w narodziny i rozwój projektu rozpowszechniania turystyki / żywności i wina

"Strade dei vini e dei sapori" (Szlaki wina i smaku). Dziedzictwo gastronomiczne naszego regionu jest znane i celebrowane na całym świecie. To, co jest ukryte na tych terenach, to prawdziwa natura, korzenie naszej kultury rolno-spożywczej. Pochodzę z prowincji Ferrara, która ma wspaniałe produkty tożsamościowe, jeden dla wszystkich, "salama da sugo", o którym niewiele osób wie. Slow tourism, zatrzymanie się, aby docenić i poznać terytorium, ludzi, kulturę, sztukę, kuchnię oznacza wzbogacenie się o dziedzictwo, które posiada każdy region. Jakość oznacza kulturę, kultura oznacza możliwość pamiętania, ale także ciągłego zagłębiania się w bogactwo terytorialne, które nie ma granic. Zawsze uważam, że każdy zakątek tej ziemi jest sam w sobie kopalnią dobrego smaku, kultury, jedzenia, absolutnie oryginalnego. przewodnik gastronomiczny ma również to zadanie: zadanie, aby nie pozwolić ludziom zapomnieć. Wszyscy mieszkańcy tej ziemi są w zasadzie przewodnikami gastronomicznymi i mogliby nimi być, gdyby chcieli.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

W przypadku Gastro Guide to serce przemawia. Przewodnicy gastronomiczni muszą być przyjaciółmi terytorium, ludzi, muszą wiedzieć, jak zanurzyć się w terytorium z uczuciem i sercem. Przewodnik gastronomiczny musi opierać swoje kompetencje i kulturę na wiedzy, studiach, zrozumieniu, badaniach i dochodzeniach, musi przeprowadzać wywiady, zapamiętywać i przekazywać dalej. Nie ma potrzeby wymyślania, wystarczy obserwować.



✓ Przystawka

CAPPELLACCI Z DYNI Z FERRARY

Składniki

Na ciasto

250 g Mąka pszenna typ 00
3 Jaja
Sól

Na nadzienie

400 g Pulpy z dyni
120 g Startego sera PDO Parmigiano Reggiano
60 g Bułki tartej
Gałka muskatołowa, sól, pieprz

Kroki

01

Przygotuj ciasto w zwykły sposób, rozwałkuj je niezbyt cienko i pokrój na wiele kwadratów, które wypełnisz przygotowaną osobno mieszanką.

02

Ugotuj dynię w piekarniku, usuń skórkę i za pomocą widelca rozgnieć ją, aż stanie się raczej jednorodną pastą, dodaj ser Parmigiano Reggiano ChNP i gałkę muskatołową i dobrze wymieszaj.

03

Za pomocą łyżeczki umieść kilka dużych orzechów włoskich na środku wcześniej przygotowanego kwadratu z ciasta francuskiego i zamknij kwadraty tak, jak jesteś przyzwyczajony do robienia cappelletti.

04

Gotuj je w dużej ilości osolonej wody przez około 5 minut, wyławiając je łyżką lub łyżką cedzakową, gdy tylko wypłyną na powierzchnię.

05

Doprawić sosem mięsnym lub roztopionym masłem, szalwią i w razie potrzeby posypać startym Parmigiano Reggiano ChNP.

06

SMACZNEGO!



DANIELE DE LEO

Agronomist , teacher and story teller
Włochy, Emilia-Romania

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Daniele De Leo i mam 58 lat, pochodzę z Rumunii. Ukończyłem studia rolnicze, przez wiele lat byłem agronomem. W pewnym momencie poczułem powołanie, emocje: Chciałem być informatorem, chciałem być kimś, kto rozmawia z dziećmi, najmłodszymi, najstarszymi, ale także z ciekawskimi, konsumentami, tymi, którzy naprawdę kochają nasze produkty.

Obecnie przeszedłem od bycia agronomem do popularyzatora, popularyzatora rolno-spożywczego, a następnie opowiadacza historii. Na przykład o winie można opowiadać, o jego aromatach, zawartości alkoholu, wszystko to jest bardzo przyjemne i interesujące, ale za tym musi kryć się coś więcej, marzenie, myśl, sugestia. Dlaczego to wino tak się nazywa? To właśnie musi zrobić Gastro Guide! Następnie oczywiste jest, że istnieją nieodłączne cechy produktów, które należy poznać i opowiedzieć, na przykład jeśli wino jest barrique, to spędziło rok, półtora roku w drewnianej beczce. To, czy ocet balsamiczny ma 12 lat, czy 25 lat, wyraźnie się różni. Istnieją niuanse, różnice, o których musimy opowiedzieć, ale musimy też stać się "emocjonalistami", co jest rolą o nowym znaczeniu.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Co zrobić, aby zostać Gastro Guide? Pozbyć się zahamowań i blokad, wcisnąć pedał gazu, ekscytować się, ponieważ nasze produkty są wyjątkowe i muszą być opowiedziane w swojej specjalności.



✓ Przystawka

PASSATELLI PO EMILIJSKU- ROMAŃSKU W SOSIE Z PIACENTINĄ

Składniki

350 g	Bułki tartej
350 g	Tartego sera PDO Parmigiano Reggiano
50 g	Mąki pszennej typu 00
8	Jajek
	Skórka cytrynowa do smaku
	Gałka muszkatołowa do smaku
150 g	dojrzewającego boczku PDO Piacentina
50 g	Cukinii
½	Czerwonej cebuli
	Oliwa extra virgin
	Pieprz

01

Wszystkie składniki (tj. bułkę tartą, Parmigiano Reggiano ChNP, jajka, białą mąkę typu "00", gałkę muszkatołową i skórkę z cytryny) bardzo dobrze wymieszać, aż do uzyskania jednolitej masy. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji odstawić na co najmniej 3 godziny do lodówki.

02

Aby przygotować sos, pokrój czerwoną cebulę w paski julienne i podsmaż na nieprzywierającej patelni, dodaj boczek ChNP Piacentina i wyłącz ogień, aby pozostał miękki.

03

Oddzielnie, z mżawką oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, smażyć cukinie, uprzednio pokrojone w półksiężycy, przez kilka minut i połączyć wszystko.

04

Używając odpowiedniego narzędzia (podobnego do tłuczka do ziemniaków, ale z większymi otworami), przygotuj passatelli i ugotuj je we wrzącej osolonej wodzie, uważając, aby odcedzić je, gdy tylko wypłyną na powierzchnię.

05

Doprawić sosem z boczku i cukinii ChNP Piacentina i podawać skropione surową oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia.



PIETRO CAMPALDINI

Wydział promocji produktów rolnych regionu Emilia-Romania

Włochy, Emilia-Romania

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Pietro Campaldini, pochodzę z Porretta Terme, małego miasteczka w Apeninach w prowincji Bolonia. Przez trzydzieści lat pracowałem w turystyce, dla prywatnych firm, hoteli i restauracji, ale także dla firm publicznych, w tym gmin i regionu Emilia-Romagna, dla którego obecnie pracuję.

Zostałem Gastro Guide przede wszystkim z pasji, ponieważ w mojej pracy zajmujemy się właśnie promocją certyfikowanych produktów wysokiej jakości, tj. PDO i PGI oraz wszystkich produktów ekologicznych, których nasz region jest pełen. Śledzę konsolidację "Szlaków Wina i Smaku", które są trasami turystycznymi dla miłośników jedzenia i wina, którzy przyjeżdżają z całego świata, aby nas odwiedzić. W naszym regionie mamy 10 tras do wyboru, aby odkryć wszystkie nasze produkty i tradycyjne potrawy.

Gastro przewodnik musi posiadać wiedzę na temat produktów zarówno z historycznego punktu widzenia, jak i tego, jak zmieniały się one w czasie. Na przykład, ostatnią myślą, jaką mogę przekazać na temat Gastro Guide'ów, jest zdecydowanie wiedza na temat parowania żywności i wina, zachęcam wszystkich, którzy chcą zostać Gastroprzewodnikami w Europie, aby zrozumieli, jakie jest właściwe połączenie dla ich potraw. Mówię o winie, jedzeniu, ale także koktajlach, które można przygotować z lokalnych produktów, myślę na przykład o brzoskwiniach IGP i "nektarynkach" z Romanii.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Gastro Guide musi mieć pasję i miłość do swojej pracy i swojej ziemi, a także do ponownego odkrywania starych tradycji, ale dobry Gastro Guide musi także wiedzieć, jak wprowadzać innowacje, a tym samym łączyć tradycję z innowacją. Dlaczego? Ponieważ w ten sposób możemy złapać wszystkie pokolenia.



✓ Danie główne

CARPACCIO Z BIAŁEJ CIEŁĘCINY Z APPENNINO CENTRALE Z TRADYCYJNYM OCTEM BALSAMICZNYM

Składniki

300 g	Białej cielęciny z Appennino Centrale
150 g	Mieszanych sałat
	Oliwa extra virgin PDO Colline di Romagna
3 łyżki	Tradycyjnego octu winnego z Emilii-Romanii
	Sól i pieprz do smaku

Kroki

01

Filet pokroić w cienkie plasterki i bardzo delikatnie ubijać, aż do uzyskania bardzo cienkich plasterków.

02

Połączyć w misce tradycyjny ocet balsamiczny ChNP z Reggio Emilia i oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia ChNP Colline di Romagna, tworząc sos.

03

Ułóż wcześniej umytą, starannie osuszoną i nieregularnie posiekaną sałatkę na talerzu, dopraw ją lekko oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia, solą i pieprzem, a następnie ułóż mięso na wierzchu.

04

Dopraw wszystko sosem z tradycyjnego octu balsamicznego ChNP Reggio Emilia.

05

Odstawić na kilka minut i podawać z pomidorkami koktajlowymi i świeżymi aromatycznymi ziołami.

06

SMACZNEGO!



GIULIA GHIROTTI

Nauczycielka i ekspertka gastronomii, turystyki i komunikacji w social media
Włochy, Emilia-Romania

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Giulia Ghirotti i zajmuję się profesjonalnymi szkoleniami, komunikacją i organizacją wydarzeń związanych z żywnością i winem. Wszystkie moje działania mają na celu promowanie doskonałości kulinarnej i winiarskiej mojego regionu, Emilii-Romanii.

Jako nauczycielka, zajmuję się studentami i młodymi ludźmi w profesjonalnych instytutach hotelarskich, a naszym celem jest właśnie szkolenie osób, które chcą pracować w branży gastronomicznej. Jako nauczyciel zwracam się do studentów i młodych ludzi w profesjonalnych instytutach hotelarskich, a naszym celem jest właśnie szkolenie nowych pokoleń restauratorów i hotelarzy w Emilii-Romanii. Moje lekcje wynikają z nowej potrzeby, jaką jest reagowanie na nowy popyt turystyczny, który jest bardziej uważny, bardziej ciekawy, bardziej wrażliwy na terytorium. Dziś tendencja jest taka, aby robić to coraz bardziej jako bohater; dlatego z rękami w cieście, być może za radą azdory, lokalnego przewodnika. Mój zawód wynika z mojego pochodzenia. Pochodzę z branży gastronomicznej, zawsze byłem zaangażowany w catering, a tym samym w organizację wydarzeń i przyjęć. W 2019 r. wzięłam udział w zaawansowanym szkoleniu i kursie specjalistycznym dotyczącym produktów certyfikowanych ChNP i ChOG. Kurs ten pozwolił mi przede wszystkim poszerzyć horyzonty, ale przede wszystkim nawiązać kontakt ze świetnymi profesjonalistami i ekspertami w tej dziedzinie.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Obecnie popyt na turystykę zmienił się i ludzie starają się odkrywać terytorium w głębszy sposób. Można to zrobić na przykład w sposób zrównoważony, poprzez wędrówki piesze lub rowerowe. Ale moim zdaniem sposobem na poznanie kultury w bardziej autentyczny sposób jest zrobienie tego przy stole, a zatem poprzez gastronomię i doświadczenie wkładania rąk w ciasto.



✓ Pyszny deser

GOTOWANA GRUSZKA ZIMOWA Z WINEM DOCG ALBANA DI ROMAGNA PASSITO W POLEWIE CZEKOLADOWEJ

Składniki

200 g	Ciemnej czekolady
130 g	Cukru
15 g	Masła
4	Lokalne gruszki
1	Laska cynamonu
¼ l	wina Albana di Romagna DOCG passito

01

Gruszki obrać i dobrze umyć. Następnie umieść je w rondlu z cukrem, ½ litra wody i cynamonem.

02

Gotować na małym ogniu przez 30 minut, dodać wino Albana di Romagna DOCG passito dopiero pod koniec i dokończyć gotowanie, upewniając się, że gruszki wchłoną wszystkie płyny.

03

Rozpuść czekoladę z masłem w bagnarze.

04

Gdy gruszki są ugotowane, a czekolada rozpuszczona, zanurz je i umieść na tacy, aby nadmiar czekolady spłynął.

05

SMACZNEGO!

W razie potrzeby można podawać na miękkim budynie lub z bitą śmietaną.

Kroki



CARLA BRIGLIADORI

**Szef kuchni, nauczycielka, historyczka kulinarna
Włochy, Emilia-Romania**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Carla Brigliadori i od 13 lat kieruję szkołą gotowania Artusi. Moja pasja do jedzenia z tego terytorium wywodzi się od Pellegrino Artusi, ojca nowoczesnej kuchni włoskiej, który uwielbiał przenosić doznania do swojej kuchni, wzmacniając je rękami, przede wszystkim w cieście, pracując z produktami tego wspaniałego terytorium.

Produkty, które nie mogą lekceważyć producenta, ale które razem na stole kucharza stają się magiczne i przenoszą cię do historii i podróży, do smaku tego regionu, który jest naprawdę magiczny, ważny i zdolny do dostarczenia tak wielu emocji. Ojciec włoskiej kuchni, Pellegrino Artusi, zawsze uczył nas: usiądź przy stole, dziel się jedzeniem, dziel się doświadczeniami, a sprawisz, że ten stół stanie się niezwykle duży, zjednoczony z produktami, które podałeś swoim gościom. Dzielenie się to całkowite dzielenie się emocjami, produktem i doświadczeniem. Trzeba pracować rękami, czuć produkt, wąchać go, słuchać. Pięć zmysłów ma fundamentalne znaczenie dla podejścia do szczęśliwego stołu, ale przede wszystkim dla regeneracji, ponieważ produkt jest tak wszechstronny, że można wykorzystać wszystkie jego części, nawet te mniej szlachetne, a tym samym wymyślać nowe potrawy.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Bycie Gastroguide to zaproszenie do podążania do serca regionalnych produktów, w całkowitym dzieleniu się emocjami i doświadczeniem.



KOSZYK PDO PARMIGIANO REGGIANO Z TĘCZĄ WARZYW I OLIWĄ Z OLIWEK EXTRA VIRGIN PDO BRISIGHELLA



90 min



Średnio trudne
przygotowanie

Składniki

Na 4 porcje

200 g	Sera PDO Parmigiano Reggiano
70 g	Cukinii
70 g	Lokalnych ziemniaków z Bolonii
70 g	Marchewk
70 g	Żółtej dyni
60 g	oliwy extra virgin PDO Brisighella
	sól, pieprz do smaku

01

Obierz i umyj wszystkie warzywa, a następnie za pomocą mandoliny pokrój je w słupki.

02

Następnie blanszuj pokrojone warzywa we wrzącej osolonej wodzie, aż będą ugotowane.

03

Na nieprzywierającej patelni lekko podgrzej oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia PDO Brisighella i dopraw warzywa solą i pieprzem.

04

W międzyczasie rozgrzać małą nieprzywierającą patelnię i przykryć dno tartym Parmigiano Reggiano ChNP, aż do uzyskania cienkiego naleśnika, obracając go od czasu do czasu i umieszczając nad szklanką, aby nadać mu kształt koszyka.

05

Wypełnij koszyk warzywami smażonymi w oliwie z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia ChNP Brisighella i podawaj z szynką parmeńską ChNP, Culatello di Zibello DOP ChNP lub Spalla cotta di San Secondo.

06

SMACZNEGO!



STEFANO SILVI

**Firma Nero Fermento, sommelier
Italy, Emilia Romagna**

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem Stefano Silvi, inżynier, Sommelier Ais EWST poziom trzeci i jeden z partnerów założycieli start-upu Nero Fermento SRL w Rawennie. Nero Fermento zajmuje się naturalną fermentacją białego czosnku, a w szczególności czosnku Voghiera DOP. Jest to typowy proces ze Wschodu.

Zainspirowaliśmy się tą kulturą i postanowiliśmy wprowadzić ten proces, obcy naszej tradycji kulinarnej, wykorzystując lokalną doskonałość, skromny, ale bogaty produkt, jakim jest właśnie czosnek Voghiera DOP, pierwszy czosnek DOP w całej Europie.

To była inspiracja naszej firmy od samego początku i z przyjemnością mogę powiedzieć, że zarówno konsorcjum czosnku Voghiera, a więc tradycja, jak i region, tak zwane produkty tego terytorium, entuzjastycznie przyjęły ten nasz pomysł, ten nasz projekt i od samego początku towarzyszyły nam w naszym rozwoju. Konsorcjum dostrzegło w czarnym czosnku szansę, nowy klucz dla wielowiekowego produktu, jakim jest czosnek Voghiera, z tradycją sięgającą czasów rodziny Este, a nawet wcześniejszych. Region dostrzegł możliwość zaproponowania czegoś innego i przedstawienia bardziej współczesnej interpretacji tego tradycyjnego produktu.

To naprawdę zaskakujące, że ludzie, którzy nie pochodzą z tego regionu lub pochodzą z zagranicy, są pod wrażeniem skrupulatności, miłości i cierpliwości stojących za naszymi najbardziej typowymi produktami.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Bycie Gastroguide lub w inny sposób promowanie terytorium oznacza po prostu bycie szczerym i okazywanie miłości do doskonałości terytorium innym ludziom.



✓ Świetna przystawka

CAPPELLETTI Z KREMOWYM DORSZEM, FONDUE PARMIGIANO REGGIANO I CZARNYM KREMEM VOGHIERA

Składniki

200 g	Tradycyjne ciasto francuskie
200 ml	Odsolonego dorsza
100 ml	Mleka
	Wody
	Sól, pieprz
	Czarny krem Voghiera
500 ml	Bulionu warzywnego
8 ząbków	Czosnku Nero di Voghiera
	Oliwa extra virgin

Kroki

01

Zaczynamy od rozwałkowania ciasta zgodnie z tradycyjną metodą i pozwalamy mu odpocząć.

02

Następnie przygotuj bulion warzywny zgodnie z preferowanym przepisem (sugerujemy klarowny i delikatny bulion z marchewką, cukinią, porem i selerem) i namocz czosnek Nero di Voghiera w gorącym bulionie przez 3-5 minut w zależności od wielkości.

03

Po upływie czasu wyjąć ząbki czosnku, umieścić je w kielichu blendera i zmiksować, powoli dodając bulion, aż do uzyskania pożądanej konsystencji, na koniec doprawić mżawką oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia i odstawić wszystko na bok.

04

Teraz gotuj dorsza przez 20 minut z wodą i mlekiem, zmiksuj go blenderem zanurzeniowym, powoli dodając oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia, aż uzyskasz piankową mieszankę i odstaw.

05

Rozwałkuj ciasto, aby utworzyć kwadraty na cappelletti, a następnie wypełnij je mieszanką dorsza i zamknij.

06

Ugotować cappelletti w dużej ilości osolonej wody, odcedzić i udekorować śmietaną Nero di Voghiera oraz gałązką pietruszki.

POLSKA 05





KATARZYNA JAKUBOWICZ CZACHUR

Gastro Guide
Bieszczady, Polska

Kontakt: <https://mietowyaniol.pl>

Historia jak zostałam Gastro Guide

Kiedyś jako energiczna współczesna kobieta prowadziłam spotkania w salach konferencyjnych korporacji. Kilka lat temu z mężem dosłownie potraktowaliśmy hasło: „rzucić to wszystko i wjechać w Bieszczady!”

Głównym celem prowadzenia naszego gospodarstwa jest, abyś przyjeżdżając do nas jako nasz gość, wyjeżdżał/a jako nasz przyjaciel. I wiesz co... świetnie nam to wychodzi! Dzięki takiemu podejściu mamy wielu przyjaciół, którzy chętnie do nas wracają.

Uciekliśmy

*od zgiełku miast XXI wieku by stworzyć
miejsce, gdzie z otwartym sercem
witamy wszystkich naszych gości,
którzy chcą spędzić swój czas i
odnaleźć spokój w Bieszczadach.*

Moja porada dla przyszłych Gastro Guide

Dziel się przepisami, kto tylko chce się nauczyć gotować. Jest to bardzo miłe jak turyści uczą się od nas gotowania a my dla nich organizujemy warsztaty kulinarne np. pieczenia chleba na zakwasie.... Pachnie wtedy w domu nieziemsko.

Goście zaś odjeżdżają z przeświadczeniem, że nie tylko miło spędzili czas, ale też nauczyli się czegoś nowego.



20 minut



PYSZNY DESER!

SERNIK PISTACJOWY NA ZIMNO

Składniki

250 g	Twaróg z wiaderka
250g	Serek Mascarpone
370g	Kremu pistacjowego
1 łyżeczka	Ekstrakt z Wanilli
300 ml	Smietanki kremówki 30%
3 łyżeczki	Żelatyny
45 ml	Wody

Przygotowanie

01

Żelatynę zalej wodą i pozostaw do napęcznienia. Następnie delikatnie rozpuść ją na małym ogniu, ale uważaj, aby nie doprowadzić do zagotowania, ponieważ wtedy straci swoją moc.

02

Połącz serki w misce malaksera, dodaj wanilię i masę pistacjową. Starannie wymieszaj wszystko razem

03

Do rozpuszczonej i wystudzonej żelatyny dodaj około 10 łyżek zmiksowanej masy. Ponownie dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj to do reszty masy. Ważne jest, aby zrównoważyć temperaturę obu składników i uniknąć powstania grudek.

04

Teraz przelej starannie wymieszaną masę na tortownicę i schładzaj przez kilka godzin lub najlepiej przez całą noc, aby nasz sernik dobrze stężał



PAWEŁ CZACHUR

Grafik, Malarz, Muzyk
Polska, Bieszczady

Kontakt: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100020464680316>

Historia jak zostałem Gastro Guide

Jako Gastro Guide, muzyk, grafik i gospodarz pensjonatu "Miętowy Anioł" w Równi k. Ustrzyk Dolnych.

Muzyka odgrywa kluczową rolę w naszym pensjonacie, gdzie organizujemy wieczory muzyczne, podczas których goście mogą rozkoszować się koncertami na żywo. Często sam sięgam po instrumenty, by dostarczyć dodatkowego rozrywki i atmosfery.

Jako grafik dbam o estetykę wnętrza pensjonatu, tworząc przestrzeń, która jest zarówno elegancka, jak i przytulna. Moje prace artystyczne zdobią ściany i wnętrza, nadając wyjątkowy charakter każdemu pomieszczeniu.

*W kuchni był mistrzem mój dziadek, tata
a teraz ja lubię się troszkę porządzić. Z
pokolenia na pokolenie
zostałem obdarzony genami do szukania
smaków i aromatów w kuchni.*

Moja rada dla przyszłych Gastro Guide

Nie obawiaj się eksperymentować w kuchni, szukać swoich smaków i radości w gotowaniu.

Otwórzcie swoje serca na przesteń jaką macie w kuchennym labiryncie zapachów, smaków i doznań wizualnych.

Przekazujcie swoją wiedzę dla innych i dzielcie się swoim kawałkiem kuchni z innymi przekazując im swoją radość z gotowania



4h + 24h



Wykwitne



Tradycyjne

GULASZ Z JELENIA

Składniki

1kg	Miesa z udźca jelenia
8	ząbków czosnku
6 ziaren	Ziela angielskiego i owoców jałowca
2 łyżki	Octu balsamicznego
Dostosuj do wielkości naczynia	Cebula, Marchew, Seler
	Czerwone wino wytrawne

Przygotowanie

01

W pierwszym kroku mięso z udźca kroimy w sporą kostkę i marynujemy na minimum dobę, trzymając w lodówce pod przykryciem. Na naszą marynatę składają się mielony czosnek, rozmaryn, ziele angielskie, jałowiec, czarny pieprz oraz sól.

02

Przygotowujemy cebulę, marchewkę i seler, które kroimy w sporą kostkę, a zamarynowane mięso obsmażamy na patelni

03

Gdy nasze kawałki udźca mocno się już zarumienią, przekładamy je wraz z wcześniej pokrojonymi warzywami do naczynia żaroodpornego i zalewamy winem, tak aby pokryć wszystko warstwą o grubości 1 centymetra.

04

Dodajemy 2 łyżki octu balsamicznego, przykrywamy i dusimy około 3-4 godziny na wolnym ogniu. Wyznacznikiem, że możemy kosztować pierwszy kęs, jest moment, w którym mięso zmięknie, a płynna zalewa zmieni się w gęsty i wyrazisty sos.



JULIA JAKUBOWICZ

Instruktorka Jogi
Polska, Bieszczady

Kontakt: <https://flywithbakasana.pl/>

Historia jak zostałam Gastro

Kuchni uczyła mnie babcia i mama... uczyłam się jak gotować zdrowo i wzorowałam się na przepisach, które zawsze ulepszałam i dodawałam im jeszcze większego twistu w smaku, bo kuchnia bez mięsa również jest bardzo smaczna. Prowadzenie zajęć jogi i połączenie ich z wegetariańskim gotowaniem to dla mnie pasja i źródło głębokiego zadowolenia. Od wielu lat praktykuję jogę i eksperymentuję z kulinariami, a to doświadczenie doprowadziło mnie do roli Gastro Guide.

Dzień możesz zacząć przywitaniem słońca i dobrą energią czerpaną z zajęć jogi.

Moja porada dla przyszłych Gastro Guide

Jako Gastro Guide, dzielę się wiedzą na temat zdrowego odżywiania, pokazuję, jak przygotowywać wegetariańskie potrawy i zachęcam do eksperymentowania z nowymi smakami. To nie tylko o jedzeniu, to o tworzeniu więzi z naturą i zrozumieniu, jak jedzenie wpływa na nasze samopoczucie. Zabierz gości w podróż do zdrowia i równowagi, a na pewno to docenią.



25 minut



Wegańskie



Niskokaloryczne



Proste

ZUPA Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

Składniki

2	Drobno posiekane cebule
1	Startej marchewki
1/4	Startego selera
4	Ziarnka ziela angielskiego
2	Liście laurowe
2-3	łyżeczki pesto z czosnku niedźwiedziego

Przygotowanie

01

Na gorącym oleju w garnku na zupę, podsmażyć cebulę na brąz, dodać następnie starty seler i marchew. Wszystko smażyć około 3-4 minut.

02

Dodać 2 litry wody oraz wrzucić ziele angielskie i liście laurowe. Następnie dodać sól i pieprz do smaku. Wszystko razem gotować około 15 minut.

03

Dodać pesto z czosnku niedźwiedziego. Wszystko doprowadzić do wrzenia i gotować 5 minut.

04

Najlepiej podawać z kluskami lanymi



ALEKSANDRA

**Właścicielka piekarni i przetwórnicy Radosna Twórczość
Boguchwała, Podkarpackie**

Kontakt: <https://www.facebook.com/radosnatworczość>

MOJA HISTORIA

Sklep Piekarni Radosna Twórczość w Boguchwale (ul. Kopernika 6A) jest miejscem nietuzinkowym. Właścicielka, energiczna i energetyczna Ola piecze cudowne chleby; wstaje o czwartej rano, aby świeże – jeszcze ciepłutkie – czekały na pierwszych klientów. Cudowność jej chlebów polega na dodanych pozytywnych emocjach, pasji i „rzetelności” - w 100% żytnie, gryczane, orkiszowe.

MY ADVICE FOR OTHER GASTRO GUIDES

Moja rada dla innych to zacząć od jednego dobrego produktu i powoli wprowadzać go na rynek lub nawet rozdawać do degustacji. Brać udział w lokalnych imprezach i promować na nich swoje produkty.

BOGUCHWAŁA

W Boguchwale znajduje się największa atrakcja turystyczna gminy - zespół pałacowo-parkowy. Barokowy pałac wybudowany w latach 1725-1729 przez księcia Teodora Lubomirskiego od południa i wschodu otacza park, a od północy przylega do niego zabytkowy kościół św. Stanisława Biskupa. Niedaleko od kościoła znajduje się budynek plebani z 1729 r., przebudowany w końcu XIX w. W otoczeniu pałacu znajdują się inne zabytkowe obiekty z nim związane - murowany spichlerz z połowy XIX w., w którym obecnie mieści się Gminna Biblioteka Publiczna, brama wjazdowa, kamienna figura św. Jana Nepomucena, a także skwer z Pomnikiem Grunwaldu. Całość zamyka teren byłego gospodarstwa rolnego, który po rewitalizacji w latach 2014-2015 został zmieniony w Rynek Miejski, gdzie w centralnym miejscu znajduje się zabytkowy Spichlerz.



PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ



1 h 30 min



wegańskie

Składniki

Ciasto

2 szklanki Mąki orkiszowej
1 łyżeczka Soli
1/2 szklanki Gorącej wody
Trochę mąki do wałkowania

Nadzienie

szklanka Kaszy gryczanej
1 cebula
3 ziemniaki
1 łyżka oleju
sól, pieprz, czosnek do smaku

01

NADZIECIE

Ugotuj kaszę gryczaną w osolonej gorącej wodzie. Ugotować ziemniaki. Dusić cebulę. Zetrzyj je razem, aby uzyskać nadzienie.

02

PRZYGOTOWANIE CIASTA

Wymieszać mąkę z gorącą wodą. Ciasto rozwałkować na bardzo cienką warstwę, odkładając trochę na bok, aby się nie kleiło. Pokroić na okrągłe kawałki krawędzią szklanki.

03

Umieścić kulki nadzienia na środku koła z ciasta, owiń ciasto wokół niego i sklej krawędzie. Przykryć ściereczką do naczyń.

04

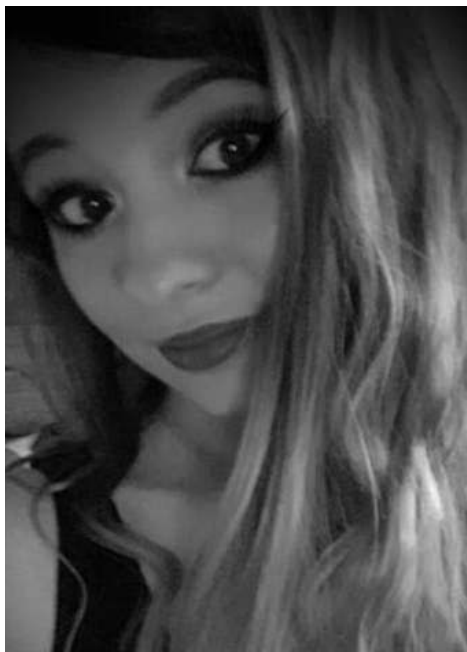
Ostrożnie wrzucić pierogi do wrzącej, osolonej wody. Delikatnie mieszać, aby nie przywarły do dna garnka. Gotuj, aż zaczną unosić się na powierzchni wody i gotuj jeszcze przez minutę.

05

Smacznego!

Można podać z masłem

Przygotowanie



ELŻBIETA KOWALSKA

**Właścicielka agroturystyki Miętowy Zakątek
Konieczna, Beskid**

Kontakt: <https://www.facebook.com/elzbieta.kowalska993>

MOJA HISTORIA

Jestem absolwentką kierunku Dziennikarstwo i komunikacja społeczna oraz Zarządzanie. Wiedzę z zakresu rolnictwa nabyłam na studiach podyplomowych Zarządzanie i marketing w rolnictwie. Ponadto ukończyłam liczne szkolenia z zakresu zielarstwa i ziołolecznictwa, odnowy biologicznej, kosmetologii, dietytyki i muzykoterapii. Jestem pasjonatką życia zgodnego z naturą.

W 2021 roku zakupiłam starą łemkowską chatę wybudowaną w 1913 roku. To miejsce ma bogatą historię, ponieważ w latach 90 było używane jako niewielki, przydrożny zajazd z barem. Z pomocą rodziny wyremontowałam to miejsce i nadałam mu wyjątkowy charakter. Moją agroturystykę nazwałam Miętowy Zakątek, od pięknej i pachnącej mięty porastającej całą działkę..

MOJE MIEJSCE

Konieczna to magiczna wieś gdzie łemkowskie korzenie ścierają się z przysłowiowym Końcem Świata – granicą między Polską a Słowacją. W okolicy znajduje się wiele szlaków turystycznych zarówno pieszych jak i rowerowych. Słowacja obfituje w atrakcje jakim jest Bardejów wpisany na Światową Listę Dziedzictwa UNESCO, jak i Bardejowskie Kupele czyli uzdrowisko gdzie można degustować różnego rodzaju wody mineralne. Również po polskiej stronie jest wiele do zwiedzania: uzdrowisko Wysowa Zdrój, stare cerkwie oraz pozostałości dawnych, łemkowskich wsi. Piękna przyroda stwarza wspaniałe warunki do wypoczynku i rekreacji, a niezliczone połacie ziół okazję na edukację w naturze.

MOJA PASJA

Kocham naturę i wszystko co jej bliskie. Chcę się dzielić tym miejscem z ludźmi, którzy pragną odpoczynku dla duszy i ciała. Zapraszam na fascynującą podróż do świata ziół i roślin leczniczych. Podczas moich warsztatów, uczestnicy stają się bogatsi w wiedzę jak wykorzystać moc natury do poprawy zdrowia i samopoczucia. Nauka łączy się z praktyką podczas niezapomnianych warsztatów terenowych.

Zapraszam moich gości na fascynującą podróż do świata ziół i roślin leczniczych. Podczas moich warsztatów dowiedzą się, jak wykorzystywać moc natury do poprawy zdrowia i samopoczucia. Nauka będzie łączyć się z praktyką podczas niezapomnianych warsztatów terenowych.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO PRZEWODNIKÓW

Prowadzenie agroturystyki może być satysfakcjonującym przedsięwzięciem, łączącym rolnictwo z obsługą gości. Zastanów się, jakie usługi chcesz oferować. Czy będą to noclegi, zajęcia związane z gospodarstwem, degustacje produktów lokalnych czy inne atrakcje? Dostosuj swoją ofertę do oczekiwań potencjalnych gości. Wykorzystaj media społecznościowe, lokalne gazety i strony internetowe, aby promować swoją agroturystykę. Dobre fotografie, opisy i recenzje zadowolonych gości mogą przyciągnąć uwagę potencjalnych klientów. Jeśli oferujesz jedzenie, staraj się korzystać z lokalnych produktów. Współpraca z lokalnymi rolnikami i dostawcami może przynieść korzyści obu stronom. Zwróć uwagę na zrównoważone praktyki. Ochrona środowiska to ważny element agroturystyki. Dbaj o recykling, ograniczaj zużycie wody i energii.



40 min



wegetariańska

ZUPA Z RYDZY

Składniki

500 g	świeżych rydzy
500 ml	bulionu warzywnego
1	cebula
4 łyżki	masła
100 ml	śmietany kremówki
2	ziemniaki
	gałązka świeżej mięty
	sól, pieprz

Przygotowanie

01

Grzyby i ziemniaki oczyść i pokrój w kostkę. Cebulę posiekaj.

02

W głębokim garnku rozgrzej masło i dodaj cebulę. Smaż do uzyskania złocistego koloru.

03

Dodaj mięte i ziemniaki. Podsmaż kilka minut i zalej wszystko bulionem warzywnym.

04

Rydze przesmaż na maśle i dodaj do zupy. Gotuj kilka minut i dodaj śmietanę.

05

Zupę zmiksuj blenderem. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.



MIROŚŁAWA BODZIONY

Właścicielka sadów i agroturystyki
Łącko, Sądecczyzna, Polska

MOJA HISTORIA

Działalność w naszym gospodarstwie w obecnym kształcie zaczęliśmy z myślą o zapewnieniu zdrowego jedzenia i warunków do dorastania dla naszych dzieci. Rolnictwo i uprawy ekologiczne są dla nas elementem dostarczania unikalnej jakości. Hodujemy owoce, np. gruszki, jabłka śliwki, mamy też kaczki, kury, króliki. Nasza agroturystyka korzysta z walorów krajoznawczych regionu jak i wpisuje się w szczególne tradycje sadownicze gminy Łącko.

ZIEMIA ŁĄCKA

Na terenie gminy Łącko na turystów pragnących odpocząć i poznać walory przyrodnicze, czekają liczne, zachęcające do spacerów, znakowane i nie znakowane szlaki górskie. Pokonanie ich w słoneczny dzień pozwoli cieszyć oczy wspaniałą panoramą Beskidów, Pienin i Tatr, a także podziwiać w dole zagospodarowanie Kotliny Łącka, Kotliny Zabrzeży i wijący się Dunajec.

Obok walorów fizyczno-geograficznych, niezapomniane wrażenia pozostawia w pamięci turysty szachownica łąckich sadów; wiosną białych od kwitnących drzew owocowych, latem i wczesną jesienią różnokolorowych od obfitości jabłek, grusz, czereśni, wiśni i śliw. Możesz u nas gromadzić punkty do poszczególnych stopni Górskiej Odznaki Turystycznej. Jeżeli dysponujesz rowerem górskim, proponujemy ci liczne, wyprowadzające na okoliczne szczyty, ścieżki rowerowe. Latem Brzyna, Obidza i Zarzecze słyną z ponadprzeciętnego urodzaju grzybów.

Możesz także próbować szczęścia w łowieniu ryb. Na wędkarzy czekają w Dunajcu pstrągi, lipienie, a przy większej dozie cierpliwości szczupaki i głowacice. Zimą tereny zachęcają do uprawiania narciarstwa.

Aktywna turystyka to wypoczynek w ruchu. Pozwala on na utrzymanie organizmu w wysokiej kondycji fizycznej, a jednocześnie można podziwiać piękno otaczającej nas przyrody. Gmina Łącko oferuje więc wycieczki piesze, konne i rowerowe malowniczymi szlakami Beskidu Sądeckiego, Wyspowego i Gorców, w trakcie których podziwiać można nie tylko urokliwe krajobrazy, ale zapoznać się z tradycyjną sztuką i kulturą.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Nasza działalność dociera do świadomych klientów, którzy doceniają jakość naszych produktów, których wyhodowaniu i przygotowaniu poświęcamy wiele uwagi. Goście mogą obserwować i uczestniczyć w pracy gospodarstwa, samemu zbierać owoce jak i poznawać sposoby ich przetwarzania od kuchni. Na razie nie promujemy się w internecie, ale nawiązujemy dobre współpracy w sąsiednich regionach, gdzie pokazujemy się na wydarzeniach, targach i sprzedajemy produkty.



2 h 30 min



4 porcje

KACZKA PIECZONA Z OWOCAMI

Składniki

1	Tusza kaczki
200 g	Kaszy wiejskiej jęczmiennej lub gryczanej
3+3	Gruszki, jabłka
200 g	Śliwki wędzonej
	Przyprawy: sól, majeranek opcjonalnie: śliwowica lub inny mocny alkohol

Przygotowanie

01

Kaszę ugotować a owoce pokroić w ćwiartki. Nafaszerować nimi kaczkę i natrzeć solą i majerankiem.

02

Kaczkę piec ok. 1,5 h w piekarniku w temperaturze 180 °C, co jakiś czas polewając wytapiającym się tłuszczem.

03

Do pieczenia dodać wędzone śliwki, z który wytworzy się sos a pod koniec można poleć kaczkę śliwowicą.

04

Smacznego!

Podawać na ciepło z sosem z pieczenia.



KRZYSZTOF ZIELIŃSKI

KAZET MEDIA, właściciel

**Stowarzyszenie Pro Carpathia, Dyrektor ds. Promocji
Rzeszów, Podkarpacie, Polska**

MY GASTRO GUIDE STORY

Krzysztof Zieliński to prawdziwy amator kuchni i regionu, pasjonat dziedzictwa kulturowego i kulinarnego Podkarpacia. W swojej pracy skupia się na ukazaniu bogactwa tradycji, smaków oraz historii tego różnorodnego regionu. Jako ekspert i autor książek w dziedzinie kultury i kuchni regionu, Zieliński angażuje czytelników w fascynującą podróż po lokalnych zwyczajach i potrawach. Jego zamiłowanie do odkrywania unikalnych aspektów kultury podkarpackiej sprawia, że jest cenionym ambasadorem regionu, inspirującym innych do odkrywania uroków dziedzictwa. Z ogromną pasją dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniami.

STOWARZYSZENIE "PRO CARPATHIA"

Naszym istotnym celem jest promowanie żywności tradycyjnej, regionalnej i ekologicznej produkowanej na terenie województwa podkarpackiego. Jednym z działań w ramach projektu "Alpejsko-Karpacki Most Współpracy" jest również powołanie Kłastra Podkarpackie Smaki, zrzeszającego m.in. producentów żywności opartej o dwa ważne kryteria: jakość i tradycję. Stowarzyszenie "Pro Carpathia" w ramach swojej długoletniej działalności przyczyniło się do powstania wielu inicjatyw i projektów odnoszących sukcesy. Przyczyniliśmy się do powstania dwóch kłastr: Kłastra Podkarpackie Smaki oraz Karpackiego Kłastra Turystycznego dla których jesteśmy Animatorem, a także trzech szlaków tematycznych: Szlaku Kulinarного Podkarpackie Smaki, Szlaku Kultury Wołoskiej oraz Karpackiego Szlaku Wina, dla których Stowarzyszenie jest Operatorem. Więcej informacji i aktualności znajduje się na odpowiednich do projektów stronach:

<http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl/>, <https://karpackiszlakwina.pl/>.

SZLAK KULINARNY PODKARPACKIE SMAKI

Szlak Kulinarный Podkarpackie Smaki to obiekty gastronomiczne tj. restauracje, zajazdy, bary, oberże, karczmy, obiekty noclegowe posiadające w swojej ofercie tradycyjne i regionalne potrawy. Turystyka kulinarna stanowi bardzo dużą motywację do podróży. W związku z dużym zainteresowaniem gastronomią i kulinariami regionów nasz Szlak podzielono na trzy trasy: beskidzko-pogórzańską, północną i bieszczadzką, które obejmują podmioty zlokalizowane w konkretnych regionach. Aby przyłączyć się do szlaku wystarczy być podmiotem mających w swojej ofercie minimum 3 dania kuchni regionalnej bądź tradycyjnej i poddaniu się certyfikacji.

ENOTURYSTYKA

Karpacki Szlak Wina to idealne uzupełnienie szlaku kulinarnego, to winnice i producenci wina na Podkarpaciu, których łączy zamiłowanie do enoturystyki. Właścicielami tych obiektów są miłośnicy, którzy z pasją podchodzą do tego co robią. Często to miejsca bardzo rodzinne prowadzone przez całe rodziny. Po za możliwością kupna win, istnieje u nich możliwość degustacji a nawet noclegów, które oferują właściciele. Karpacki Szlak Wina to zrzeszenie podmiotów w celu stworzenia wspólnego produktu turystycznego. Jest to zarówno produkt w ujęciu turystyki kulturowej, turystyki w duchu slow life jak i enoturystyki.



30 min

✓ can go with anything

✓ vegetarian

PROZIAKI Z MASŁEM CZOSNKOWYM

Ingredients

400 g	mąki pszennej lub zmieszanej z gryczaną
200 ml	kefiru, maślanki lub zsiadłego mleka
1 łyżeczka	sody oczyszczone
1 łyżeczka	solu
MASŁO CZOSNKOWE	
50 g	masła
2 ząbki	czosnku
	suszone zioła

Preparation

01

Czosnek udusić w prasce. Zmieszać z ocieplonym do temperatury pokojowej masłem i ziołami. Dosolić do smaku.

02

Wszystkie składniki na proziaki wymieszać. Uzyskane ciasto rozwałkować na placek grubości ok. 1,5 cm i wyciąć placki, można to zrobić foremką lub brzegami miseczki.

03

Placki piec na suchej patelni lub na blasze kuchni węglowej po 3-4 minuty z obu stron, tak, aby się nie przypaliły.

04

Smacznego!

Podawać najlepiej na gorąco z masłem czosnkowymi i/lub dowolnymi dodatkami.



Y Z RUDY RÓŻANIEC



z natury wyłowione

SMOLIN FISH

Gospodarstwo Rybne
Roztocze, Polska

Kontakt: smolinfish.pl

MY GASTRO GUIDE STORY

Smolin Fish to rodzinna manufaktura ryb na Roztoczu. Za początek naszej przygody można uznać rok 2017, kiedy to w Pławowie w budynku po szkole podstawowej otworzyliśmy zakład przetwórczy. Jesteśmy małym zespołem entuzjastów produktów z ryb najwyższej jakości. Naszą pasję staramy się odzwierciedlić w smaku i jakości naszych produktów.

Chcemy zachęcić Polaków do regularnego spożywania ryb. Co mamy na myśli mówiąc regularnie? Według zaleceń lekarzy, ryby; świeże albo w formie przetworzonej powinno się jeść co najmniej 2 razy w tygodniu. Dzięki temu, że oferta naszego sklepu jest bardzo bogata, nasi Klienci składając u nas zamówienie, mają pewność, że ich dieta oparta na rybach nie będzie monotonna.

Posiadamy własną hodowlę ryb słodkowodnych. Właśnie stamtąd pochodzą ryby wykorzystywane do produkcji wyrobów Smolin Fish. Nasze gospodarstwo rybne znajduje się w Rudzie Różanieckiej, na Roztoczu, na bardzo czystym ekologicznie obszarze; Natura 2000.

Na naszych stawach hodujemy m.in. karpia, szczupaka, tołpygę, amura czy suma. Wszystkie te ryby są dostępne w naszym sklepie internetowym (chyba, że akurat na odłów ryb nie pozwalają warunki pogodowe np. zamrożnięte stawy albo po prostu brak produkcji danego gatunku w konkretnym sezonie). Ryby żyją w stawach o piaszczystym dnie i jedzą wyłącznie pokarm naturalny oraz zboże.

Ryby przetwarzamy tradycyjnymi metodami w naszej manufakturze. Przetwory w słoiczkach robimy jak w domu; nakładamy ręcznie do środka i pieczemy w piekarniku. Nie stosujemy żadnych konserwantów i polepszaczy smaku poza solą. Nasze produkty są naturalne, zdrowe, a przede wszystkim smaczne.



45 min



gluten-free

KARP SMAŻONY Z PIECZARKAMI

Składniki

300 g	pieczarek
3	cebule
250 g	karpia
3	liście laurowe
3 łyżki	mąki
4 ziarenka	pieprzu czarnego
	olej do smażenia
	sól, pieprz mielony

Przygotowanie

01

Cebulę obierz i pokrój w piórka, pieczarki w mniejsze kawałki. Następnie olej rozgrzej na patelni, dodaj pokrojoną cebulę, liście laurowe, pieprz w ziarenkach oraz sól. Przez kilka minut podsmażaj, następnie dodaj pieczarki. Smaż ok 10 minut co jakiś czas mieszając.

02

Karpia umyj i osusz przy pomocy ręczników papierowych. Ryba jest delikatna, więc ostrożnie z nią postępuj. Następnie przypraw ją solą i pieprzem. Karpia pokrój w kawałki, następnie obtocz w mące. Smaż na oleju na złoty kolor z obu stron.

03

Karpia podawaj ułożonego na cebuli z pieczarkami.

HISZPANIA





JOSE ANTONIO ESTEBAN SANCHEZ

Gastro-Guide, Hiszpania, Aragonia, Blancas

<https://www.saffronspainteruel.com/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Pochodzący z Teruel, zdecydował się zainwestować w uprawę szafranu na obszarze Blancas, Teruel, gdzie istniały tylko wspomnienia dawnych czasów, w których szafran był podstawowym filarem handlu tego obszaru i źródłem pracy dla jego mieszkańców.

Zainspirowany tęsknotą i cenną wiedzą swojego ojca, zainicjował odzyskanie tej uprawy, a następnie jej certyfikację ekologiczną, pierwszą w Hiszpanii, a także rozwój produktów dla smakoszy z tą cenną przyprawą, takich jak czekolada, EVOO, herbata Roca, ser, między innymi. Zarówno szafran, jak i produkty szafranowe są sprzedawane w kraju i za granicą.

Zakład pakowania i sklep znajdują się w Blancas, gdzie można kupić wszystkie produkty, które mają również jakość ekologiczną i skorzystać z okazji, aby dowiedzieć się więcej o gastronomii i miejscach turystycznych w okolicy.

"Kilka lat temu szafran był dla nas wspomnieniem z dzieciństwa; historią opowiadaną w wiosce przez wiele osób. Nagle znaleźliśmy się w czymś śnie, w kampanii na rzecz odzyskania szafranu. I tak odkryliśmy ten świat na nowo. Teraz z naszych własnych oczu i naszych własnych historii, z których nigdy nie przestajemy się uczyć i które nas ekscytują".

RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Jego przywiązanie do swoich ludzi i głęboka wiedza na temat ich kultury, tradycji i korzeni inspirują go do dalszego promowania produktów naszej ziemi w ramach zrównoważonego rozwoju, promowania wizyt z przewodnikiem na polach szafranu, bycia częścią dnia zbiorów (w sezonie kampanii) i dowiedzenia się więcej o tej delikatnej uprawie za pomocą materiałów audiowizualnych. To samo przywiązanie do swojego ludu i znajomość jego mocnych stron ma kluczowe znaczenie dla każdego, kto chciałby zostać Gastro-Guide.

Bycie Gastro-Guide dało jej unikalne narzędzia szkoleniowe i nową perspektywę do podejmowania nowych projektów, więc poleca ludziom, którzy są pasjonatami swoich tradycji, piękna swoich wiosek i gastronomii, aby byli częścią tego wspaniałego projektu.



20 min



proste
przygotowanie

OMLET FRANCUSKI Z SZAFRANEM

Składniki

50 ml	Mleka
2	Jajka
5	Nitki szafranu

Preparation

01

Zaparz szafran w mleku w następujący sposób: podgrzej mleko (bez gotowania), zmniejsz ogień i dodaj nitki szafranu. Odstawić na 15 minut.

02

Ubijaj jajka przez 2 minuty, dodaj napar z szafranu i sól do smaku.

03

Wlać mieszaninę na patelnię z rozgrzaną oliwą z oliwek, 1 minutę z każdej strony.

04

Delektuj się pysznym francuskim omletem z dodatkowym akcentem smakowym.
Smacznego!



SARA BALFAGON

Gastro-Guide, Hiszpania, Aragonia, Cantavieja

<https://hotelspabalfagon.com/es/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Sara Balfagón Vidal i pełnię funkcję dyrektora w Hotel & Spa Balfagón. Pracuję w hotelu od 16 roku życia i przez długi czas łączyłam to ze studiami na uniwersytecie.

Od ponad 10 lat pracuję na stałe i razem z moimi rodzicami i siostrą Marią prowadzimy tę firmę. Firma zawsze była firmą rodzinną, a relacje z klientem są bardzo bliskie i spersonalizowane.

Hotel & Spa Balfagón to czterogwiazdkowy obiekt położony w Cantavieja, w regionie Maestrazgo Turolense. Hotel został założony w 1980 roku, co oznacza, że działamy w sektorze turystycznym i gastronomicznym od ponad 40 lat. Przez ten zakład przewinęły się trzy pokolenia, z których wszystkie były zaangażowane w turystykę w regionie Maestrazgo, gdzie znajduje się ta wioska, region z miejscami o wyjątkowej urodzie i mnóstwem naturalnego piękna.

Hotelowa restauracja zawsze była punktem odniesienia w naszym regionie i nadal nad tym pracujemy. Jedną z polityk firmy w zakresie gastronomii jest nadanie wartości terytorium, promowanie wykorzystania i wspierania produktów lokalnych i Km.0, lokalnych firm i producentów. Staramy się uczestniczyć w pokazach i dniach gastronomicznych, które pozwalają nam dzielić się doświadczeniami z innymi lokalami.

MOJA RADA DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Jako radę dla przyszłych Gastro-Przewodników chciałabym podkreślić, że ważne jest promowanie lokalnych produktów, podkreślanie wartości samego lokalu oraz naszej prowincji i regionu. Ważne jest również, aby doceniać to, co nas otacza, kochać swoją ziemię, znać dostępne produkty, wiedzieć, jak sprzedawać swoje terytorium i być przekonanym do tego, co się robi. Nie chodzi tylko o zapełnienie lokalu, ale także o to, by produkty z danego obszaru stały się znane.

Wszystkim osobom, które myślą o zostaniu Gastro-Guide'ami, zalecam szkolenie się w tym kierunku, ale przede wszystkim poznanie swoich produktów i terytorium. Osoba, która chce zdobyć ten profil, musi być przekonana o otaczającym ją potencjale i wiedzieć, jak go docenić.



2 h

regionalny
specjał

CARNIVAL BALLS

Składniki

2 kg	Grubej bułki tartej
600 g	Kiełbasek z puszki
600 g	Szynki Teruel
50 g	Czosnku
100 ml	Oliwy z oliwek
400 ml	Smalcu
16	Jajek
600 ml	Rosółu

Instrukcje

01

Aby przygotować kulki, wymieszaj 2 kg grubej bułki tartej z szynką i kiełbasą pokrojoną na bardzo małe kawałki (lub posiekaną). Dodaj posiekany czosnek i dobrze wymieszaj, nie ściskając chleba.

02

Z drugiej strony podgrzej masło i bulion, które również dodamy do masy, a także oliwę z oliwek. Na koniec dodać jajka i wszystko dobrze zagnieść. Odstawić na chwilę, aby okruszki nasiąkły.

03

Gdy ciasto jest gotowe, robimy małe kulki (wielkości piłki golfowej) i podajemy je jako zupę, z bardzo gorącym bulionem, w którym gotowały się przez około 10 minut.

04

Można przyozdobić kruszonką.
Smacznego!



CÉSAR LOMBARTE

Gastro-Guide, Hiszpania, Aragonia, Monroyo

<https://www.posadalupe.com/hotel-matarrana/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Jestem César Lombarte z Monroyo w regionie Matarraña, gdzie się urodziłem i gdzie wraz z żoną Marisą prowadzimy hotel Restaurante Posada Guadalupe.

Chciałbym zaznaczyć, że jako hotelarze i restauratorzy prawie zawsze jesteśmy we dwoje, mąż i żona lub żona i mąż.

Gotujemy tradycyjne potrawy, a spośród przystawek, zup, gulaszów, zapiekanek i pieczeni wybieram danie, które zawsze jest w ofercie.

Jest to produkt Monroyo i jest równie smaczny, co prosty.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Moją radą byłoby podkreślenie znaczenia praktykowania gospodarki o obiegu zamkniętym, która ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju regionu i turystyki, wykorzystując lokalne produkty w placówkach gastronomicznych, które pozwalają wspierać lokalnych producentów i oferować doświadczenia i produkty o zróżnicowanej jakości, co przyczynia się do rozwoju gospodarczego obszaru.



2 h 40 min



bezglutenowe

MONTADITOS Z TRUFLAMI LETNIMI I WIÓRKAMI FOIE Z REJONU MUDÉJAR

Składniki

Wg potrzeb	Letnich trufili
Wg uznania	Oliwa - Virgen extra DO Bajo Aragón
1	Świeży przegrzebek z foie z Sierra mudéjar
do smaku	Sól w płatkach
1 szczypta	Cukru

Instrukcje

01

Jeśli trufia jest świeża, należy ją dokładnie umyć, dobrze wysuszyć i zamrozić.
Oczyścić przegrzebki i zamroź to, czego zamierzasz użyć.

02

Pokrój trufle za pomocą krawalnicy i umieść je w pojemniku z olejem, który można przechowywać pod przykryciem w lodówce przez tydzień.
Przygotować płynny, ale gęsty karmel.

03

Umieść wcześniej odsączone plasterki trufli na kromce chleba.
Podgrzać montadito w tosterze lub na patelni bez opiekania.

04

Wykończyć danie wiórkami z przegrzebka, solą i karmelem na foie.
Smacznego!



MARI LUZ SORIANO

Gastro-Guide, Hiszpania, Aragonia, Oliete

https://www.instagram.com/barpiscinasoliete/?utm_medium=copy_link

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Mój mąż David Garces bardzo chciał wrócić do naszych korzeni, ponieważ oboje urodziliśmy się w Barcelonie, ale jesteśmy potomkami Oliete i Lechago. Nie wahaliśmy się więc i zorganizowaliśmy nasze życie rodzinne tak dobrze, jak to tylko możliwe.

Było dla nas jasne, że Oliete jest wartościowe i ma wiele do zaoferowania, a także do rozwoju. Nie wahaliśmy się więc i postanowiliśmy wyremontować i nadać barowi-restauracji bardziej nowoczesny charakter.

Stawiamy na śródziemnomorską gastronomię z domieszką ziemi i maksymalne wykorzystanie surowców, które mamy wokół siebie.

Wszystko było możliwe dzięki zespołowi, który stworzyliśmy: Esteban, Miriam T, Miriam G, Pilar, Leo, Beatriz. Jak zawsze powtarzam, nasz zespół jest naszym największym atutem.

Dzięki nim i naszym wspólnym wysiłkom byliśmy w stanie się rozwijać i robić niewyobrażalne rzeczy.

Wierzymy, że znajdujemy się na terytorium, które ma wiele do zaoferowania pod względem krajobrazu i kultury, a o którym niewiele wiadomo.

Dlatego też, za zgodą biura turystycznego regionu Sierra de Arcos, zorganizowaliśmy mały punkt informacji turystycznej. Ważne jest, aby turysta, który nas odwiedza, wiedział, jak najlepiej wykorzystać swój czas, co odwiedzić, gdzie zjeść, zajęcia z przewodnikiem, ale nie tracąc z oczu naszej kuchni i naszych klientów, których tak bardzo lubimy.

Na koniec chcielibyśmy podkreślić, że dzięki producentom w okolicy byliśmy w stanie gotować i wprowadzać innowacje w pysznych daniach. W naszym regionie bardzo ważne jest aktywne uczestnictwo w gospodarce o obiegu zamkniętym.

Razem rozwijamy się bardziej i pomagamy sobie nawzajem szerzyć tę ideę.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Współpraca Gastro-Guide z władzami lokalnymi i lokalnymi producentami może mieć pozytywny wpływ na gospodarkę o obiegu zamkniętym. Ponadto zorganizowanie punktu informacji turystycznej może pomóc turystom w zorganizowaniu pobytu na naszym terenie i odkryciu nie tylko bogactwa naturalnego i gastronomicznego, ale także tradycyjnego i historycznego bogactwa tego miejsca.



3 h



regional recipe

PIECZONA JAGNĘCINA Z ARAGONII Z TRUFLOWYM PUREE ZIEMNIACZANYM, KONFITOWANĄ SZALOTKĄ I CHIPSAMI Z MANIOKU

Składniki

10 paletillas	Lamb from Aragón
1,5 l	Oliwy z oliwek
2 kg	Ziemniaków
20 gr	Masła
200 ml	Płynnej śmietanki
15 gr	Trufli
300 gr	Cebulek dymek
1 szt.	Kłaczki manioku

Instrukcje

01

Aby przygotować ten przepis, najpierw dopraw łopatki solą i pieprzem i oznacz je. Następnie umieść je w dużym garnku wypełnionym oliwą z oliwek. Po upływie optymalnego czasu gotowania, zmniejsz ogień do minimum i duś łopatki przez trzy lub cztery godziny na małym ogniu.

02

Po upływie tego czasu pokruszyć łopatki i umieścić je na blasze z papierem do pieczenia na wierzchu; na wierzchu należy umieścić obciążnik, aby skompresować mięso. Następnie schłodzić tacę w lodówce przez około 12 godzin. Następnie z kości cielęcych przygotujemy ciemną bazę, z której przygotowujemy sok.

03

Aby przygotować truflowe purée ziemniaczane, gotuj ziemniaki w skórce przez 40-45 minut, obierz je i umieść w blenderze razem z masłem, śmietaną i trufkami. Gdy mieszanina zostanie zmiksowana, bez grudek, dopraw solą i pieprzem, a puree ziemniaczane będzie miało kremową konsystencję. Jeśli chodzi o szalotki, obierz je i podduś przez 15-20 minut na małym ogniu w oliwie z oliwek. Aby przygotować chipsy z manioku, pokrój kawałki mandoliną i smaż je w temperaturze 110°C, aż przestaną bulgotać; osusz je, aby usunąć nadmiar oleju.

04

Wreszcie, gdy wszystkie elementy będą gotowe, zaznaczymy wlewkę na patelni i umieścimy ją w piekarniku, aby była ciepła, po czym zaczniemy ją układać na talerzu. Smacznego!



SERGI DE MEIÀ

Gastro-Guide Hiszpania, Barcelona

banquetbarcelona.com/es/ ; <https://comademeia.cat>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Unowocześniłem tradycyjną kuchnię, dostosowując ją do czasów i aktualnych potrzeb. Definiuję ją jako "kuchnię katalońską wzbogaconą o sezonowe, lokalne, nowoczesne i kosmopolityczne produkty dzięki technikom gotowania z innych krajów oraz wynikiem doświadczeń zawodowych, lektur i osobistych podróży".

Moja kuchnia to powrót do początków tradycyjnej katalońskiej książki kucharskiej, ratowanie przepisów, które zostały praktycznie zapomniane i przekształcanie ich w nowoczesne dania. Zachowuję istotę dania, ale aktualizuję je i unowocześniam dzięki możliwościom oferowanym przez nowe technologie i opanowanie surowców.

Mój projekt gastronomiczny jest filozofią życia: moja kuchnia opiera się na spójności i uczciwości między tym, co mówi, a tym, co robi, "każda czynność, którą wykonujemy, wpływa na nasze środowisko". Tak więc moje zaangażowanie w proces łańcucha żywnościowego wykracza poza drzwi kuchni.

Jestem siłą napędową slow food w Katalonii i preceptorem koncepcji "Km 0", obrońcą i promotorem lokalnych produktów i producentów, z którymi zawsze nawiązywałem relacje oparte na zaufaniu.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Gastro-Przewodnik musi promować korzystanie z produktów sezonowych i km 0 w kuchni, być wrażliwy na jakość i produkty sezonowe, dając pierwszeństwo bliskości. W ten sposób stworzymy bardziej zrównoważony, sprawiedliwy i lepszy świat dla wszystkich.



3 h



regional recipe

KUROPATWY Z OCTEM I KROKIETAMI Z KAPUSTY

Składniki

6
1,8 kg
2 główki
300 ml
75 ml
75 ml
300 ml
450 gr
2

Kuropatw
Cebuli pokrojonej w słupki
Czosnek
Oliwy z oliwek extra vergin
Octu grenache
Koniaku
"Escudella"
Boczek pokrojony w kostkę ok. 0,5 cm
Młode kapusty
rozmaryn, liść, laurowy, tymianek,
sól, pieprz

Instrukcje

01

Wypoleruj, sparz i upiecz kuropatwy, dopraw je solą i pieprzem, a następnie obsmaż je w glinianym lub wykonanym ze stali nierdzewnej naczyniu żaroodpornym na złoty kolor, a następnie wyjmij. Dodaj cebulę i podduś ją, aż całkowicie się zeszkli, ale nie przypali, następnie dodaj boczec i duś.

02

Po zakończeniu tej procedury dodać kuropatwy do góry nogami, pierśią do dołu, pęczek ziół, czosnek, ocet i sól. Pozostawić do gotowania przez 25 minut na małym ogniu, pozwalając alkoholowi odparować, a następnie dodać miskę i pozostawić do gotowania przez 45 minut w piekarniku w temperaturze 180°, dobrze przykrytym. Po tym czasie otworzyć naczynie i sprawdzić, czy są miękkie, jeśli nie, dodać trochę więcej escudilli, jeśli to konieczne. Pozostawić do ostygnięcia.

03

Usunąć twarde części i ugotować kapustę w dobrze osolonej wodzie lub w misce, po ugotowaniu odcedzić i zachować wodę z gotowania do przygotowania zupy lub gotowania innych warzyw. Gdy kapusta zostanie dobrze odsączona, uformuj krążki w kształcie krokietów, obtocz je w ciecierzycy lub mące pszennej, aby były złotobrązowe. Po usmażeniu ułożyć je na ręcznikach papierowych.

04

Przekrój kuropatwy na pół w poprzek i umieść je ponownie na patelni wraz z krążkami kapusty i gotuj przez kolejne 15 minut na małym ogniu, gotowe do spożycia.

Smacznego!



BELÉN SOLER GODOY

Gastro-Guide

Hiszpania, Aragonia, Alloza

<https://laojinegra.com/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Belén i wraz z moim partnerem Xavim zarządzamy małą firmą w wiejskiej okolicy Teruel, La Ojinegra, zajmującą się zrównoważoną turystyką wiejską i odnową ekologiczną.

Ich zakwaterowanie, certyfikowane przez Ceres Ecotur i ECEAT-ECOLABEL, wyróżnia się zrównoważonym rozwojem, oceniając zobowiązania środowiskowe, społeczno-kulturowe i ekonomiczne. Restauracja, z europejskim certyfikatem Ecolabel, obejmuje turystykę eko-gastronomiczną, promując różnorodność rolniczą i suwerenność żywnościową. Belén jest członkinią Slow Food Zaragoza i należy do międzynarodowego stowarzyszenia Slow Food Cooks Alliance, działającego na rzecz globalnej bioróżnorodności żywności. Ponadto Belén jest częścią MEG, Women in Gastronomy, wspierającej kobiece talenty i równość w dziedzinie kulinarnej.

La Ojinegra została wyróżniona Europejskim Terytorialnym Znakiem Jakości CALIDAD RURAL ARAGÓN, wspierającym rozwój obszarów wiejskich. Ich zaangażowanie społeczne i środowiskowe jest widoczne w pieczęci RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN (RSA), podkreślającej etykę i odpowiedzialność w ich podejściu biznesowym.

Firma rewitalizuje życie na wsi poprzez gospodarkę o obiegu zamkniętym, promując naturalne, gastronomiczne i kulturowe dziedzictwo regionu. Ich innowacyjny model ma pozytywny wpływ na sektor turystyczny, przyczyniając się do zrównoważonego rozwoju i umacniając ich pozycję jako przykład odpowiedzialnej turystyki.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Bycie Gastro Guide w małej wiosce, takiej jak Alloza, Teruel, pozwala nam przyczynić się do zmniejszenia przepaści między turystyką a środowiskiem wiejskim poprzez GastroTurystykę i Agroturystykę, generując pozytywny wpływ ekonomiczny, społeczny i środowiskowy. Nasza rada jest taka, że bez względu na to, jak małe jest działanie, należy pracować jako zespół, współpracować z hodowcami zwierząt, rolnikami, administracją, szkołami hotelarskimi i gastronomicznymi... aby pokazać znaczenie pracy tych, którzy produkują, hodują lub przetwarzają żywność, aby połączyć ją z dziedzictwem żywności, naturą i że robiąc to przekrojowo dbają o środowisko i styl życia miejsca, w którym odbywa się akcja.



2 h 40 min



regional recipe

JESIENNY UDZIEC JAGNIĘCY

Składniki

- 1 Udziec jagnięcy bez kości (Ojinegra; Sabor Maestro, Castellote)
- 3 Jajka
- 1 Empeitre Olive Pate from PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Bagged Calanda peaches from La Calandina Coop, Calanda
- Oliwa Extra Virigin, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Saffron la Carrasca herbs, Blancas
- Sól morską
- 2 Count's pumpkin and sweet Fuentes onion
- Dates from Ideas Coop, by CJ
- 1 CJ's Chai-choco tea bag

Instrukcje

01

FARSZ: Wyfiletować udziec. Kość można wykorzystać do przygotowania wywaru. Przy tej okazji farsz można zrobić ze składników sezonowych, ale niekoniecznie. Jajka gotujemy i odstawiamy do ostygnięcia, aby można je było pokroić. Brzoskwinie obieramy i kroimy w plasterki. W moździerzu rozcieramy sól z szafranem.

02

Przygotuj otwarty udziec jagnięcy na płaskiej powierzchni i dopraw wewnątrz mieszanką soli i szafranu. Przykryj powierzchnię brzoskwinia, pasztetem z oliwek i jajkami. Zwiń mięso, aż cały farsz znajdzie się w środku i zawiąż je sznurkiem kuchennym, aby zapobiec otwarciu. Umieść nadziewane udko na blasze do pieczenia, skropić oliwą. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200° C przez 10 minut do zrumienienia, a następnie obniż temperaturę piekarnika do 180° C i piec przez mniej więcej 40 minut, w zależności od piekarnika i wielkości kawałka. W połowie pieczenia obrócić mięso na drugą stronę. Po upieczeniu zdjąć sznurek i pozostawić mięso do ostygnięcia.

03

SOS: Używając piekarnika, upiec dynię w całości i ze skórą. Dynię zalać szklanką wody lub wywaru warzywnego i dodać do naczynia, w którym gotowaliśmy udziec, aby zmiękczyć resztki, które do niego przywarły. Podsmaż cebulę i skarmelizuj z daktylami, dodaj odrobinę miąższu dyni i rozgnieć z wywarem i sokami z mięsa. Powstały sos będzie towarzyszył mięsu.

04

Podanie: Pokroić jagnięcinę na lekko grube medaliony i doprawić solą i pieprzem. **Smacznego!**



AITOR GARTEIZAURRECOA GARCÍA

Gastro-Guía

Spain, La Rioja, Igea

<https://mieldepuebloigea.com/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Aitor Garteizurrecoa García i jestem dyrektorem generalnym spółek Miel del Pueblo SC i Bodegas de Igea SL z siedzibą w Igea, La Rioja. Posiadam wykształcenie wyższe techniczne w zakresie przemysłu rolno-spożywczego.

Od wielu lat zajmuję się pszczelarstwem. Nasze miody są jedynymi w La Rioja z trzema znakami jakości, które potwierdzają nasz produkt. Obecnie, wraz z moim partnerem i bratem Iñakim, rozpoczęliśmy nowe przedsięwzięcie, w ramach którego produkujemy nasze charakterystyczne miody pitne (wina miodowe), łącząc pszczelarstwo i winiarstwo w bogatym w wina regionie La Rioja.

W naszej małej rzemieślniczej winiarni, położonej w samym sercu rezerwatu biosfery wpisanego na listę UNESCO, wytwarzamy różne odmiany miodów pitnych, od wytrawnych po półsłodkie, od młodych po leżakowane w beczkach, od niegazowanych po musujące.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Jeśli chodzi o moją radę dla innych Gastro-Guide'ów, pierwszą i najważniejszą rzeczą jest dostarczenie społeczeństwu produktów wysokiej jakości, bliskości i troski o Ziemię. Prowadzenie zrównoważonych praktyk i staranie się, aby z małych wiejskich gmin, w których opracowywane są tego typu produkty, mogliśmy otworzyć i pokazać reszcie świata naszą gastronomię i nasz region, broniąc jakości i know-how.



50 min

przepis
regionalny

DORSZ "RIOJANA"

TO ACCOMPANY THIS DISH, OUR BEST RECOMMENDATION IS OUR MEAD FROM THE YOUNG VILLAGE OF FLOWERS, WITH SEMI-SWEET NOTES, WHICH PAIRS PERFECTLY WITH FISH, SEAFOOD AND VEGETABLES.

Składniki

- 4 solone polędwice z dorsza (po ok. 150 g)
- 50g mąki pszennej
- 3 łyżki oliwy - of Cooperativa frutera de San Isidro de Igea
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 100ml białe wino DOC Rioja
- sól
- 500g domowy smażony pomidor
- łyżka Riojan chorizo bell pepper meat
- 1 pieczona czerwona papryka słodka
- 1 listek laurowy

Instrukcje

- 01** Dry with kitchen paper 4 cod loins with salt and flour: put 50 g of wheat flour on a plate and dredge the loins in the flour. Shake the loins to remove excess flour. Put 3 tablespoons of extra virgin olive oil in a casserole and heat it over medium-high heat. Fry the floured cod loins for 1 minute on each side, remove from heat and set aside.
- 02** In the same pan, sauté 1 red onion cut into julienne strips and 2 cloves of garlic. Add a little salt and cook these ingredients over medium heat for 5 or 6 minutes, until the onion is transparent. Pour 100 ml of white wine, increase the heat and let the wine reduce for 2 minutes.
- 03** Add the cod loins to the pan to finish cooking with the sauce for 3 or 4 minutes over medium heat. So that the cod is cooked equally on all sides, cover the casserole sides, we cover the casserole during the cooking
- 04** Porcje po jednej polędwiczce podawać na sosie.
Smacznego!



DIEGO PILAQUINGA

Gastro-Guide

Hiszpania, Aragonia, Puertomingalvo

<https://mieldelpuebloigea.com/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Diego Pilaquina, jestem dyrektorem hotelu "Mas de Cebrián" w Puertomingalvo. Działam w branży hotelarskiej od 25 lat i jestem pasjonatem wszystkiego, co związane z turystyką, zwłaszcza turystyką wiejską.

Nasz hotel ma urok i magię, która przekłada się na odpoczynek, spokój i odłączenie, aby ponownie się połączyć.

Nie jest to typowy hotel przejściowy, staramy się, aby goście zapomnieli o codzienności, z rodzinnym i komfortowym traktowaniem z rustykalno-nowoczesnym wystrojem, który pomaga klientom wejść w stan maksymalnego relaksu.

Znajdujemy się w centrum jednych z najpiękniejszych wiosek Hiszpanii w Teruel, takich jak Rubielos de Mora, Cantavieja i Mirambel, chociaż wokół gospodarstwa znajduje się wiele innych wiosek o znaczeniu turystycznym i kulturalnym.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Projekt Gastro Guide jest bardzo ważny, ponieważ ma fundamentalne znaczenie dla wspierania walki o życie na wsi i przewyższania wszystkich problemów, które napotykamy, aby promować nasze wioski. Znaczenie bycia w grupie o tych samych celach jest ważne i myślę, że dzięki projektowi możemy uzyskać większą widoczność naszych wiosek i ich tradycji, gastronomii.



50 min



przepis
regionalny

GULASZ JAGNIĘCY

Składniki

500 gr	Jagnięciny aragońskiej
200 gr	Cebula
2	Pomidor
1	Słodka papryka
2	Czosnek
30 gr	Pietruszki
30 ml	Wody
15 ml	Piwa
1	łyżka masła

Instrukcje

- 01** Aby przygotować bazę, dodaj paprykę, czosnek, natkę pietruszki, 30 ml wody i odrobinę oliwy z oliwek i miksuj aż do uzyskania pożądanego rezultatu.
- 02** Do głównego przygotowania podsmażamy cebulę z łyżką masła, następnie dodajemy jagnięcinę aragońską, dodajemy wodę, aż mięso zostanie przykryte i dodajemy 20 ml preparatu bazowego, który wcześniej wymieszaliśmy.
- 03** Gdy osiągnie temperaturę wrzenia, dodać 15 ml piwa i pozostawić na około 45 minut, aż mięso będzie ugotowane i będzie można je podawać.
- 04** Smacznego!



Hiszpania, Aragonia

ISABEL FÉLEZ ROSELLÓ

Gastro-Guide

Hiszpania, Aragonia, Alcorisa

<https://mieldelpuebloigea.com/>

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Po wielu latach pracy z czekoladą w najlepszych cukierniach i czekoladziarniach w Europie,

w 2013 roku spełniliśmy nasze marzenie: otworzyliśmy małą manufakturę czekolady w naszej wiosce, Alcorisa, małym miasteczku w Teruel w Hiszpanii.

Aby stworzyć nasze rzemieślnicze czekoladki, pracujemy z surowcami pochodzącymi ze Sprawiedliwego Handlu i ekologicznymi, takimi jak kakao i cukier trzcinowy lub powłoki, a także z lokalnej konsumpcji, głównie oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia i migdałów marcona.

Naszym celem jest czerpanie przyjemności z naszej pracy, tworzenie różnych i innowacyjnych czekoladek z najlepszych surowców, aby zaoferować naturalny, zdrowy i uczciwy produkt. Nasza fabryka czekolady była pierwszą w Hiszpanii, która uzyskała certyfikat Fairtrade (Sprawiedliwy Handel) i Rolnictwa Ekologicznego, a także znalazła się wśród pierwszych firm w "Rejestrze Śladu Węglowego" - Ministerstwa Środowiska.

Niektóre z nagród, które zdobyliśmy: Nagroda ALIMENTOS DE ARAGÓN, tytuł "Food Artisans" przyznany przez Rząd Aragonii; byliśmy częścią hiszpańskiej drużyny w Mistrzostwach Świata w Słodkiej Sztuce - (Paryż); Nagroda "BEST ORGANIC PRODUCT 2015" - Biocultura Barcelona; Nagroda za "EXCELLENCE to the INNOVATION of Rural Women" przyznana przez Ministerstwo Rolnictwa, Żywności i Środowiska; Pierwsza aragońska firma, która otrzymała Drugie Nasiono Ekonomii Dobra Wspólnego; Nagroda ARAME (Aragońskie Stowarzyszenie Kobiet Przedsiębiorców); Szósta najbardziej zrównoważona marka czekolady na świecie według międzynarodowej publikacji Influence Digest; Nagroda CEPYME Aragón 2022 za nasze osiągnięcia, odpowiedzialne praktyki i projekt biznesowy w regionie Bajo Aragón; Nagroda za INNOWACYJNOŚĆ FIRMY przyznana przez Aragoński Instytut Rozwoju i Izbę Handlową; Nagroda COMMERCE OF ARAGÓN 2023 za zrównoważony rozwój środowiskowy przyznana przez rząd Aragonii.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Bycie gastroprzewodnikiem jest bardzo ważne dla pobudzenia turystyki w mieście i okolicy, na wyludnionych obszarach wiejskich gastroprzewodnik jest bardzo potrzebną postacią, radzę nie bać się podjąć i zacząć energetyzować nie tylko biznes, ale także rozwijać pozytywne miasto i region, aby przyciągnąć więcej turystów na obszary wiejskie.



1h 30 min



przepis regionalny

CZEKOLADA “BEAN TO BAR”

Składniki

300 gr organicznych ziaren kakao
50 gr organicznego masła kakaowego
150 gr cukier w proszku

Narzędzia: młynek, forma i termometr

Instrukcje

01 Prażyć ziarna kakaowca w piekarniku w temperaturze 110°C przez 45 minut. Po ostygnięciu, gdy będą ciepłe, obierz je ostrożnie, usuwając łuskę palcami i bez skórki, zważ kakao (będziesz musiał pamiętać o tej ilości na później) i zmiel je za pomocą przyboru, którego zwykle używasz do tego celu (młynek, robot kuchenny...).

02 Dodaj taką samą wagę (kakao) cukru pudru. Następnie dodać całe masło kakaowe. Podgrzewaj mieszatinę w bimarze, aż masło kakaowe się rozpuści, a całość stanie się jednorodna, mieszaj mieszatinę tak długo, jak to możliwe, aż uzyskasz drobną pastę. Im bardziej wyrefinowana, tym lepsza będzie konsystencja w ustach, w tym momencie opracowaliśmy już naszą czekoladę.

03 Następnym krokiem jest temperowanie go w celu uformowania i ukształtowania. Użyjemy do tego miski z lodem i zimną wodą. Umieść drugą miskę z roztopioną czekoladą na wierzchu i mieszaj bez przerwy, aż czekolada osiągnie temperaturę 28-29°C, uważając, aby podczas mieszania woda nie dostała się do miski z czekoladą. Po osiągnięciu tej temperatury podgrzej czekoladę w bimarze, aż osiągnie 30-31°C. Napełnij foremki i odstaw je do lodówki, aż czekolada będzie dobrze odchodzić. Ostrożnie wyjąć z formy.

04 Smacznego!



SONIA LORA RAMOS

Gastro-Guide

Hiszpania, Aragonia, Cuevas Labradas

MOJA HISTORIA GASTRO GUIDE

Nazywam się Sonia Lora, od prawie 5 lat zarządzam multiserwisem "El Sitio" w mieście Cuevas Labradas, a wcześniej przez 2 lata teleklubem.

Przyjechałam tu z Barcelony jedenaście lat temu i po kilku latach pracy w mieście Teruel chciałam założyć własną firmę w moim mieście, a czy jest lepszy sposób, aby służyć moim sąsiadom i okolicznym wioskom?

W Multiservicio Rural de Cuevas Labradas mamy bar-restaurację i sklep.

Obsługujemy cały dzień każdego dnia tygodnia, a oprócz lunchu i kolacji mamy codzienne menu, z którego korzysta około piętnastu osób za pośrednictwem kuchni. Jest to sposób na zebranie ich razem i wyciągnięcie z domu, szczególnie w miesiącach zimowych, kiedy są bardziej samotni.

W naszej kuchni staramy się używać lokalnych, lokalnych i świeżych produktów.

Takich jak ogórecznik, cielęcina, brzoskwinie lub trufle i oczywiście szynka Teruel PDO.

W sklepie podajemy codzienny chleb, który jest wytwarzany w wiosce obok przez rodzinę piekarzy, którzy są piekarzami od wielu lat.

I mamy na sprzedaż produkty wszelkiego rodzaju, zawsze starając się dostarczać sąsiadom i turystom żywność z regionu i Aragonii, aby dobrze poznać naszą ziemię.

MOJE RADY DLA INNYCH GASTRO GUIDE

Przyszłym Gastro-Guide'om powiedziałabym, aby kochali to, co robią, produkt, ziemię, miejsce, poznawali zwyczaje ludzi, mieszały się z nimi i uczyli się od podstaw opracowywania produktów. W ten sposób będą mogli przekazać to przyszłym turystom i odwiedzającym oraz wyrazić to tak, jakby zawsze tym żyli.

W ten sposób nadadzą wartość temu, co wystawiają przez cały czas i sprawiają, że odwiedzający zaangażuje się w produkt.



1h



regionalny
przepis

FASZEROWANY ARAGOŃSKI UDZIEC JAGNIĘCY

Składniki

- 1 Udziec jagnięcy bez kości: Ternasco de Aragón
- 150 gr Szyńka Teruel PDO
- Ser w plastrach: Patamulo de Teruel
- 1 Cebula
- 1 Łyżka tymianku
- Oliwa z Bajo Aragón
- Ziemniaki
- Sól i pieprz
- Tarte trufle z Teruel

Instrukcje

01

Natrzyj mięso pieprzem i solą.

02

Na patelni podsmażamy szynkę z cebulą, do której dodajemy łyżkę tymianku, dosalamy. Tak przygotowanym sosem faszerujemy mięso i dodajemy do farszu ser.

03

Przekładamy go do piekarnika i kąpiemy w jego sokach, aż stanie się złotobrązowy, około 40 minut. Na koniec podajemy go z gotowanymi i przyprawionymi ziemniakami cella, do których ścieramy trochę trufli.

04

Smacznego!

UCZESTNICY PROJEKTU

POLSKA:



LITWA:



WŁOCHY:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI

GRECJA:



KARAIKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E.



Social Cooperative Enterprise.,
Syn tis Allis



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

HISZPANIA:

Cámara
Teruel

Cámara Oficial de Comercio e
Industria de Teruel

BUŁGARIA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO., SL



GASTRO GUIDE
