

## Kuchnia naszych Czytelników

# Przyślij przepis i wygraj 200 zł

**(POWIAT) Szanowni Czytelnicy! Zgodnie z naszą zapowiedzią z początku roku, wprowadzać będziemy na nasze łamy kolejne - nowe - działy. Chcielibyśmy, by jednym z pierwszych był Wasz kącik kuchenny. Będzie to dział, w którym publikować będziemy przysyłane przez Was przepisy. Każdy, kto przyśle swoją recepturę na smaczną potrawę będzie mógł wygrać nagrodę - 200 zł.**

### Jak to zrobić?

Na początku trzeba wybrać potrawę, którą chcecie do nas wysłać. Następnie dokładnie napisać, krok po kroku, jak powstaje, zaczynając od składników, a kończąc na opisie jej przygotowania. Zachęcamy, aby do przepisu dołączyć również zdjęcia osoby przygotowującej danie - nagroda wówczas może wynieść nawet 200zł. Ci, którzy wyślą zdjęcie samej potrawy, lub prześlą tylko sam przepis, będą mogli otrzymać tylko niższe nagrody w wysokości 100zł (zdjęcie samej potrawy) i 50zł (za dobry przepis bez zdjęcia).

Do przepisu koniecznie trzeba dołączyć imię, nazwisko i adres osoby zgłaszającej przepis. Ponadto prosimy o napisanie 2 - 4 zdań o sobie i

o tym, dlaczego proponujecie właśnie takie danie. Prosimy także o telefon kontaktowy - wyłącznie do wiadomości redakcji.

### Wygrywa najlepszy

Nadsyłane przepisy zamieszczamy będziemy przez cały miesiąc, a potem specjalnie wybrane jury wytypuje najciekawszą potrawę, której autor otrzyma ufundowaną przez nas nagrodę.

#### W skład jury wchodzi:

Helena Kapka - szefowa restauracji „Sezam”

Jadwiga Janowska - kucharka z baru „Fantazja”

Adam Babiak - z baru „Strzelec”

Paweł Łygoński - kucharz z restauracji „Sezam”

Hanna Buczkowska -

dziennikarka „Słowa Regionu Strzelińskiego”.

Jurorzy wszystkim nadesłanym przepisom przyznawać będą punkty od 2 do 5. Wygra ten przepis, który

uzyska największą ilość punktów.

Zapraszamy do przysyłania swoich kulinarnych propozycji. Nagrody czekają.

(AK)

## Golonka po bawarsku

Na początek, ciekawy przepis proponuje kucharz z restauracji „Sezam” Paweł Łygoński.

Golonkę umyć, osuszyć i ponacinać skórkę. Natrzeć solą, pieprzem, rozgniecionym czosnkiem, można

również dodać inne przyprawy np. ziele angielskie, liście laurowe. Całość zawinąć w folię i odłożyć na 3 godziny (można na całą noc). Następnie rozgrzać nieco oleju i obsmażyć mięso ze wszystkich stron. Golonkę przełożyć do rondla, podlać piwem (1/3 litra) i dusić (30 minut). Dopiec w piekarniku w temp. 200° C, podlewając piwem i wodą. Kiedy mięso będzie niemal upieczone (zależnie od wielkości go-

lonki trwa to 1-1,5 godz.) dodać pokrojone warzywa (marchewkę, 1 pietruszkę - pokrojony korzeń, cebulę) piec jeszcze przez ok 20-30 min., podlewając piwem. Skórka powinna być chrupiąca. Podawać z chrzanem i musztardą lub



Dziś Paweł Łygoński proponuje Golonkę po Bawarsku

z surówką z kiszzonej kapusty (z dodatkiem grubo startego jabłka, pora oliwy i pieprzu) lub z czarnej rzepy (ze śmietaną i solą).

(JO)

## Jurorami naszego konkursu będą:



**Helena Kapka - szefowa restauracji „Sezam”**



**Jadwiga Janowska - kucharka z baru „Fantazja”**



**Adam Babiak - z baru „Strzelec”**



**Paweł Łygoński - Kucharz z restauracji „Sezam”**



**Hanna Buczkowska - dziennikarka „Słowa Regionu Strzelińskiego”**

*Składam serdeczne podziękowania za opiekę nad mężem*  
śp.

**Józefem Skórką**  
personelowi oddziału wewnętrznego w Strzelińskim Centrum Medycznym.  
Dziękuję także wszystkim, którzy uczestniczyli w ostatniej drodze mojego  
**MEŻA**  
żona

*Składamy serdeczne podziękowania Rodzinie, Sąsiadom, Przyjaciółom, Znajomym, Koleżankom i Kolegom z pracy za okazaną pomoc i wsparcie oraz wszystkim, którzy uczestniczyli w ostatniej drodze naszego Kochanego Brata i Wujka*

śp.

**lekarza Józefa Skórki**  
rodzina

## Kontynuacja proekologicznych działań dzieci z Borka Strzelińskiego

# Chcą wziąć sprawy w swoje ręce

**(Borek Strzeliński) To ogólnoswiatowa inicjatywa założona w 2007 roku przez niemieckich uczniów po to, aby nie tylko uczyć się na lekcjach o zmianach klimatycznych i ich konsekwencjach, ale aktywnie im przeciwdziałać.**

Początek działalności „Plant for the Planet” („Drzewa dla planety”) w Polsce miał miejsce w grudniu 2009 roku w Borku Strzelińskim. Uczniowie z Klubu Ekologicznego przy Szkole Podstawowej im. Wincentego Witosa spotkali się z przedstawicielami organizacji „Plant for the Planet”, aby wspólnie zaplanować konkretne akcje mające na celu przyłączenie się do

wynikiem uczestnictwa dwóch uczennic - Natalii Szutenbach i Mileny Florek - w Międzynarodowej Konferencji Dzieci organizowanej corocznie przez UNEP (United Nations Environmental Programme - Programy Środowiskowe Organizacji Narodów Zjednoczonych), która ostatnio odbyła się w sierpniu 2009 roku w Korei Południowej. Tam właśnie 11-letni Fe-



Uczniowie ze Borka Strzelińskiego nie mogą się doczekać, kiedy zasadzą pierwsze drzewka

ogólnoswiatowego projektu. Uczniowie z powiatu strzelińskiego zasadzą pierwsze drzewa. Jej uczestnicy będą mogli zostać „Ambasadorami Ekologicznymi”, którzy zajmą się organizacją dalszych działań oraz będą reprezentować Polskę w międzynarodowych projektach. Uczniowie z Borka Strzelińskiego są dumni, że rozpoczynają u siebie kampanię, którą chcą objąć całą Polskę. Nie mogą już się doczekać, kiedy stopnieje śnieg.

Rozpoczęcie akcji „Plant for the Planet” właśnie w Borku Strzelińskim jest

lix Finkbeiner prezentował dokonania szkolnej inicjatywy „Plant for the Planet” w Niemczech, a swój występ zakończył apelem - *Kto chce posadzić w swoim kraju milion drzew, niech wejdzie na scenę!* Kilka minut później na scenie stały dzieci z ponad stu krajów, w tym również Natalia i Milena z Polski, które powróciły z konferencji zarażone swoim entuzjazmem całą szkołą.

Strona internetowa rozwijającego się projektu:

www.plant-for-the-planet.org

(JL)

## Markowe Szyby Samochodowe

WROCLAW,  
ul. Krakowska 29  
tel. 071/372 55 31,  
071/342 06 96  
www.autoszyby.pl



PILKINGTON  
AUTOMOTIVE

Team Partner