**Co się kryje pod przepisami?**

12 grudnia 1970 roku, czyli tuż przed świętami Bożego Narodzenia, w porannych gazetach można było przeczytać, że rząd postanowił podnieść ceny żywności. Z dnia na dzień zdrożało jedzenie, niektóre produkty niemal o połowę – mięso, ryby, mąka, dżemy.

Rządzący wiedzieli, że ludziom ta podwyżka się nie spodoba i przygotował się na tę sytuację, stawiając jednostki Milicji Obywatelskiej w „pełnej gotowości”. Tak jak przewidziano, Polacy i Polki, zaczęli protestować, nie tylko przeciw podwyżkom, ale też przeciwko rządowi, który doprowadził do trudnej sytuacji w państwie. 14 grudnia w Gdańsku na ulicę wyszli robotnicy ze stoczni, studenci tamtejszej politechniki i akademii medycznej oraz inni ludzie, następnego dnia ogłoszono strajk generalny, dołączyli do niego robotnicy z innych zakładów na całym Wybrzeżu. Buntowano się nie tylko przeciwko cenom, ale także zbyt dużym różnicom w zarobkach, za niskiej płacy minimalnej, za którą ciężko było się utrzymać i wielu innym niesprawiedliwym społecznie rozwiązaniom. Stocznię Gdańską otoczyło wojsko, ale na ulicach były tysiące ludzi. To do nich wojsko i milicja, na rozkaz PZPR\* otworzyły ogień – zginęło 41 osób. Wśród nich 18-letni Zbyszek Godlewski, którego tragiczna śmierć stała się symbolem protestów i okrucieństwa władzy. Został upamiętniony w „Balladzie o Janku Wiśniewskim”, a jego imię nosi kilka ulic w Polsce.

\*PZPR – Polska Zjednoczona Partia Robotnicza, która w czasach komunizmu rządziła Polską. Wówczas najważniejszymi osobami w niej byli m.in. Wojciech Jaruzelski, Władysław Gomułka, Józef Cyrankiewicz czy Mieczysław Moczar. Z tymi nazwiskami spotkasz się w przyszłości, ucząc się o PRL-u i przemianach ustrojowych w Polsce.

Nasz projekt to zabawa-happening, ale niech będzie też okazją do zgłębienia wiedzy o tym, co wydarzyło się 50 lat temu.

Powyższy tekst jest przeznaczony dla młodszych klas. W zależności od poziomu edukacyjnego, na którym się znajdujesz, możesz:

1. Dowiedzieć się, jak długo trwało PRL – kiedy się zaczęło? Jakie wydarzenia zakończyły ten etap w historii Polski?
2. Sprawdzić w jakich jeszcze sytuacjach w latach 70-tych i 80-tych ludzie protestowali. Jakie były główne protesty w tym okresie? Czego dotyczyły, kto im przewodził?
3. Znasz nazwiska rządzących i jednej z ofiar, ale kim byli inni uczestnicy protestów?

**Budyń z ryby, zimne nóżki czy kogel-mogel?**

Co Wasi rodzice brali na śniadanie do szkoły? Co w latach 70-tych i 80-tych podawano, gdy przychodzili goście? Jaki był ulubiony deser ówczesnych dzieciaków? Tego musicie dowiedzieć się Wy – zapytajcie rodziców, dziadków, ciotki i wujków o ich ulubione przepisy, albo o te najdziwniejsze. Może być chleb z cukrem, może być móżdżek w galarecie.

Stwórzcie własną książkę kucharską na podstawie przepisów, które królowały w latach 80-tych. Część z nich króluje do dziś (nieśmiertelna sałatka warzywna), inne to miks dań regionalnych, jeszcze inne wynikały z braków w sklepach i konieczności wymyślania potraw z tego, co akurat jest dostępne. My przedstawiamy Wam kilka przykładowych przepisów, na podstawie książki, która była w niemal każdym domu „Kuchni polskiej”. Być może Wy też ją macie lub, równie popularne, „Nastolatki gotują”? Szukajcie, pytajcie, spisujcie i, co najważniejsze, gotujcie!

**Przepis na zadanie:**

1. Zróbcie wywiady z członkami rodziny lub znajomymi i zbierz przepisy popularne w latach 80-tych. Pamiętaj, żeby zapisać ile jakich składników potrzeba i krok po kroku jak przygotować danie.
2. Wybierzcie najciekawsze przepisy i stwórzcie z nich książkę kucharską – zaznaczcie z jakiego regionu są to przepisy, od kogo dany przepis dostaliście. Książka może być wirtualna lub papierowa.
3. Na postawie książki kucharskiej własnej roboty przygotujcie wspólnie kilka dań. Zróbcie ich zdjęcia i… smacznego! Czas na ucztę w stylu PRL!

**Co wysyłacie do Solidarnej Szkoły?**

1. Książkę kucharską w wersji do druku lub wyraźne zdjęcia książki papierowej
2. Zdjęcia potraw (mogą być dołączone do książki jako ilustracje)

Pytając o przepisy, zapytaj też o wspomnienia i informacje z protestów w Grudniu ’70, zaopatrzeniu sklepów, dostępie do jedzenia i innych produktów. Zbierz informacje i zdjęcia pamiątek i dołącz je do Waszej książki kucharskiej.

**Przykładowe przepisy (na podstawie „Kuchnia Polska”, Warszawa 1977).**

**Kanapka z pastą pomidorową i orzechami**

4dkg masła lub margaryny, 3-4 łyżki zmielonych orzechów włoskich, 3-4 łyżki soku lub przecieru ze świeżych pomidorów, kwasek cytrynowy lub sok z cytryny, sól, cukier, 1-2 łyżki siekanego szczypiorku.

Masło zmiękczyć i utrzeć na pulchną masę, dodając po trochu sok z pomidorów i mielone orzechy. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny, solą, cukrem. Smarować równo kromki chleba, z wierzchu posypać szczypiorkiem. Do masy tej zamiast orzechów można dodać trochę twarożku.

**Ogórki nadziewane jajami z rzodkiewką**

2 duże, długie ogórki, 2 jaja ugotowane na twardo, sól, 2 pęczki rzodkiewek, 3-4 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżka siekanego koperku, 1 łyżka siekanego szczypiorku, liście sałaty.

Ogórki świeże obrać cienko, pokrajać w poprzek na kawałki długości 5-6 cm. Ostrożnie wydrążyć. Jaka obrać, posiekać. Rzodkiewkę opłukać, odciąć korzonki, zetrzeć na tar ce o dużych otworach (kilka rzodkiewek odłożyć). Jaja, rzodkiewkę, śmietanę, koperek i szczypiorek połączyć razem, osolić do smaku. Wydrążone ogórki napełnić sałatką z rzodkiewek, na wierzchu przybrać talarkami lub różyczkami z rzodkiewek. Ułożyć na szklanej tacy na liściach sałaty. Można również napełniać ogórki surówkami z innych warzyw.

**Zupa migdałowa**

15 dkg migdałów słodkich, 1 dkg migdałów gorzkich, 2 dkg masła, 10 dkg ryży, 1 ¼ litra mleka, 5-8 dkg cukru, 6 dkg rodzynków.

Migdały sparzyć, obrać, przepuścić przez maszynkę i zalać wrzącym mlekiem. Ugotować ryż na sypko. Rodzynki przebrać i opłukać, połączyć z mlekiem i ryżem. Osłodzić do smaku.

**Zupa z wiśni lub czereśni**

50-60 dkg wiśni lub czereśni, 1 l wody, 1/8 l śmietany, 10-15 dkg cukru, 1 dkg mąki ziemniaczanej, cynamon, goździki.

Owoce opłukać, zalać gorącą wodą, ugotować z przyprawami, przetrzeć przez sito, osłodzić i podprawić zawiesiną z mąki ziemniaczanej i 1/8 l zimnego wywaru. Połączyć ze śmietaną. Podawać zimną lub gorącą z grzankami, kluseczkami. Można użyć owoców mrożonych.

**Surówka z kapusty włoskiej z jabłkami i ogórkiem**

30 dkg kapusty włoskiej, 10 dkg ogórków kwaszonych, 10 dkg jabłek, 3-4 łyżki oleju, sól, cukier, cytryna, zielona pietruszka.

Kapustę oczyścić, poszatkować, osolić. Ogórki i jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Kapustę, jabłka, ogórek wymieszać z olejem, przyprawić do smaku cukrem, sokiem z cytryny. Ułożyć na półmiseczku, przybrać gałązkami zielonej pietruszki.

**Surówka z cykorii i jabłek**

3 cykorie, 3 jabłka, 3-4 łyżki oleju, 1/8 l soku z ogórków kwaszonych, sól, cukier, 2 łyżki siekanej zielonej pietruszki.

Cykorię oczyścić, wyciąć gorzki miąższ u nasady korzenia, opłukać i pokrajać w paseczki. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, połączyć z cykorią, dodać oleju, soku z kwaszonych ogórków, wymieszać, przyprawić do smaku solą i cukrem. Wyłożyć na szklaną salaterkę, posypać siekaną zieloną pietruszką.

**Surówka z brzoskwiń i gruszek**

20 dkg brzoskwiń, 20 dkg soczystych gruszek, cukier-puder, cytryna lub kwasek cytrynowy.

Owoce opłukać, pokrajać w kostkę lub słupki, przyprawić do smaku cukrem i cytryną, oziębić. Przyrządzić najwyżej 30 minut przed podaniem.\

**Surówka z jabłek**

40 dkg kwaskowatych jabłek, 5 dkg orzechów włoskich łuskanych, 5 dkg żurawin, 3 dkg skórki pomarańczowej, cukier-puder, wanilia.

Jabłka opłukać, obrać, przepołowić, oczyścić z gniazd nasiennych, zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokrajać w paski. Orzechy i skórkę pomarańczową posiekać, wymieszać z cukrem, wanilią i jabłkami. Przyprawić sokiem wyciśniętym z żurawin.

**Kompot z gruszek**

40 dkg gruszek, 10-15 dkg cukru, ½ litra wody, kwasek cytrynowy lub sok z cytryny, wanilia.

Zagotować syrop z przyprawami. Jabłka umyć, cienko obrać, opłukać, przepołowić lub pokrajać w ćwiartki, oczyścić z gniazd nasiennych, wrzucić na wrzący syrop; dać tyle owoców, aby pokryły powierzchnię syropu, gotować 3-5 minut. Gdy zmiękną, odstawić, oziębić i wlać do kompotierki.

**Kisiel z soku owocowego**

1/3 litra soku owocowego, 1/8 litra wody, 4-5 dkg mąki ziemniaczanej, cukier, wanilia lub cukier waniliowy.

Sok zagrzać mocno, osłodzić, połączyć z mąką ziemniaczaną, rozmieszaną z wodą i mieszając zagotować; dodać wanilię lub cukier waniliowy. Zamiast wanilii można dodać sok z cytryny.

**Ryż z bitą śmietaną i konfiturami**

20 dkg ryżu, 3 razy tyle mleka ile wynosi objętość ryżu, sól, cukier, konfitura malinowa (4-6 łyżek), ¼ litra śmietany, ok 6 dkg cukru z wanilią (do śmietany)

Ugotować ryż, ułożyć z niego wałek dookoła półmiska, wyrównać powierzchnię zwilżoną łyżką. Do środka ryżu wlać ubitą śmietanę przyprawioną do smaku cukrem i wanilią. Wierzch wałka ryżowego przybrać konfiturą malinową.