



W poniedziałek, 6.11.2023 r. uczniowie klasy drugiej i trzeciej technikum żywienia i usług gastronomicznych w ZSZ im. S. Petke w Ostródzie spotkali się na warsztatach kulinarnych w ramach projektu „Żeby zdrowym być, trzeba zdrowo żyć”. Projekt ten realizowany jest w ramach programu profilaktyki prozdrowotnej finansowanej ze środków Starostwa Powiatowego w Ostródzie. Warsztaty przeprowadził Jarosław Flis właściciel firmy Flis-Pol w Miomynie, tradycyjnego Zakładu Wdliniarskiego, członka Dziedzictwa Kulinarne na Warmii, Mazurach i Powiśle.

Uczniowie pod okiem szefa, z naturalnych i wyselekcjonowanych surowców oraz wytwarzanych tradycyjnie produktów, przygotowali menu składające się z przystawek zimnych, zup i dania głównego, które odzwierciedla tradycję kuchni naszego regionu. Z przystawek zimnych zaserwowano: carpaccio z buraka ćwikowego z dodatkiem sera koziego, wybór swojskich wędlin m.in. kiebasa polska i krakowska, polędwiczki wędzone na zimno, deska serów kozich oraz roladki z wędzonym sumem, placuszki ziemniaczane podane z domowym paprykarzem. Z zup przyrządzono żurek na wędzonce, zupa porowa oraz rosół z kaczki. Z dań głównych podano min. kaczka faszerowana w całości z jabłkami, bitki z schabu, pierogi z kaczki z buraczkami oraz kaczka z papryczkami chili, kotlet schabowy podany z pieczoną dynią i ziemniakami, polędwiczka wieprzowa z pudrem z grzybów z zestawem surówek, gołąbki oraz burgery wołowe. Na deser zaś podano rogaliki wiśtomarcińskie.

Tak szeroki wybór potraw pozwolił młodzieży odkryć prawdziwe bogactwo i różnorodność smaków i stanowi źródło inspiracji do własnych kulinarnych poszukiwań. Pan Jarosław przekazał uczniom wiele cennych wskazówek i umiejętności dotyczących rozbioru potuszy wieprzowej oraz technik kulinarnych i procesów technologicznych, które pozwalają zachować wartości odżywcze produktów i korzystnie wpływać na nasze zdrowie. Warsztaty pozwoliły także ukazać wpływ zęgo odżywiania na nasze zdrowie oraz zainspirowały młodzież do podejmowania na terenie szkoły lub poza nią różnorodnych działań promujących zdrowy styl życia.

Uczniowie z dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem brali udział w przygotowaniach zdrowych dań. Na zakończenie zajęć otrzymali drobne upominki. Zajęcia odbyły się w ramach projektu opracowanego przez ZSZ im. Sandora Petke w Ostródzie.

Źródło informacji: Wiesława Bartnicka  
Foto: Agnieszka Kołodziejka

