

Towarzystwo Oświatowe Ziemi Chrzanowskiej
w Chrzanowie

Smaki małopolskiej ekonomii społecznej



Chrzanów 2014

04 Fundacja "Koalicja Sprawiedliwego Handlu"

Fundacja KTO Kultura – Troska - Otwartość 06

08 Fundacja Pomyśl o przyszłości

Fundacja Rozwoju Ziem Górskich 10

12 Ludowy Klub Sportowy „Orkan” w Radoczy

Spółdzielnia Socjalna OPOKA 14

16 Stowarzyszenia Przyjaciół Księdza Michała
Połaczko „Apostoł Dobroci”

Stowarzyszenie „Jurajska Wioska Rodaki” 18

20 Stowarzyszenie Łącka Droga Owocowa

Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” 22

24 Stowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym
i Ich Rodzinom „Nadzieja”

Stowarzyszenie Rodzin Zdrowie Psychiczne
U Pana Cogito Pensjonat i Restauracja 26

28 Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw
Społeczno-Gospodarczych “SPONS IUVENTA”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Fundacja

"Koalicja Sprawiedliwego Handlu"



Koalicja
Sprawiedliwego
Handlu

Adres:
Sławkowska 12
31-014 Kraków

Kontakt:
andrzej.zwawa@fairtrade.org.pl
www.fairtrade.org.pl

Działalność

Kampania Miasta Przyjazne dla Sprawiedliwego Handlu

Kampanie Szkoły Przyjazne dla Sprawiedliwego Handlu

Światowy Dzień Sprawiedliwego Handlu (co roku 2 sobota maja)

Cele statutowe

Upowszechniania i promowania idei Sprawiedliwego Handlu

Budowania rozpoznawalności i pozytywnego wizerunku idei Sprawiedliwego Handlu
Tworzenia reprezentacji polskiego ruchu Sprawiedliwego Handlu

Wspierania podmiotów zainteresowanych działaniem na rzecz Sprawiedliwego Handlu

Wspierania inicjatyw zapewniających dostępność produktów Sprawiedliwego Handlu w Polsce

Wspierania badań nad funkcjonowaniem Sprawiedliwego Handlu i jego wpływem na producentów

Kotleciki z komosy ryżowej i ciecierzycy



Skład

- ✓ 1/2 szklanki opłukanej komosy ryżowej (quinoa) Bio/Fairtrade
- ✓ 1/2 szklanki cieciorki suchej lub 1 puszka 400 g Bio
- ✓ 1 większa szalotka lub cebula Bio
- ✓ 1/4 szklanki mąki z amarantusa (opcjonalnie bułki tartej) Bio
- ✓ 1 jajko Bio
- ✓ 1 łyżeczka kuminu Bio w całości lub utartego w moździerzu
- ✓ 1/2 łyżeczki (lub więcej, jak kto woli) łagodnego curry Bio/Fairtrade
- ✓ sól, pieprz wg uznania do smaku
- ✓ masło klarowane (najlepiej samodzielnie) lub olej do smażenia słonecznikowy wysokooleinowy o wysokim stopniu dymienia np. 210 stopni

1 Cieciorkę moczymy dzień wcześniej i gotujemy do miękkości.

2 Quinoa płuczemy i gotujemy ok. 15 minut. Czekamy aż ugotowane składniki przestygną.

3 Wszystkie składniki miksujemy blenderem na gładką masę.

4 Masa jest dość klejąca, więc nakładamy łyżką na patelnię formując małe kotleciki. Smażymy je z obu stron na rumiano (ok. 5-8 minut na stronę).

5 Jeśli smażymy krócej, można włożyć je do piekarnika na blachę wyłożoną folią alu lub pergaminem na 10-15 minut (180 stopni), będą bardziej chrupiące.

Smacznego!

Fundacja KTO

Kultura – Troska – Otwartość



kultura - troska - otwartość

Adres:
Słupnice 833,
34-615 Słupnice

Kontakt:
kontakt@fundacjakto.pl
www.fundacjakto.pl

Działalność

Fundacja na podstawie umowy z Bankiem Żywności w Krakowie przez cały rok 2013 udzielała pomocy żywnościowej w formie paczek żywnościowych z programu PEAD 2012 i PEAD 2013. Łącznie w 2013 roku pomocą objęto 230 osób (37 rodzin), przekazano 8 138,60 kg żywności.

Fundacja zainicjowała projekt utworzenia w Słupnicach spółdzielni socjalnej osób prawnych. Wspólnie z Gminą Słupnice i Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej utworzono grupę inicjatywną, która przystąpiła do konkursu pn. „Małopolski Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej”. Przedstawiciele Fundacji przygotowali wniosek do konkursu i biznesplan spółdzielni, w której zaplanowano miejsca pracy dla 7 bezrobotnych kobiet, w tym osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Od kwietnia 2014 roku „Okno Na Świat” Spółdzielnia Socjalna w Słupnicach zatrudniła pracowników i rozpoczęła działalność gospodarczą. Spółdzielnia prowadzi punkt opieki nad dziećmi do lat 3, realizuje usługi filmowe (spoty, reportaże, filmy dokumentalne, uroczystości weselne, itp.) oraz usługi opiekuńcze nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi.

Fundacja w okresie sierpień-grudzień 2013 realizowała projekt z „małych grantów” w ramach działania 413 „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju” współfinansowany ze środków Funduszu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Konkurs na realizację projektu był prowadzony przez Lokalną Grupę Działania Przyjazna Ziemia Limanowska.

Celem projektu było wypromowanie walorów turystyczno-przyrodniczych i lokalnych atrakcji występujących na terenie Gminy Słupnice i Beskidzie Wyspowym poprzez wydanie informatora turystycznego i kampanię na dużych tablicach bilbordowych zlokalizowanych na terenie Krakowa oraz spot telewizyjny. Wydano 1000 szt. informatora, który rozpropagowano w informacjach turystycznych Urzędu Miasta Krakowa, Powiatu Limanowskiego, Gminy Słupnice.

Kwaśnica Słupnicka



Skład

- ✓ ½ litra wody z kiszzonej kapusty (kiszzonej naturalnie, najlepiej w beczce)
- ✓ 1 litr wody
- ✓ liść laurowy, ziele angielskie, 1 łyżeczka wegety
- ✓ 1-2 łyżki stołowe kwaśnej śmietany
- Do zagęszczenia zupy:
 - ✓ 1 całe jajko
 - ✓ 1 szklanka wody
 - ✓ 1-2 łyżki mąki
- Do okraszenia zupy:
 - ✓ słonina 20 dkg
 - ✓ koper zielony drobno posiekany lub suszony

1 Do 1 litra zimnej wody wlać ½ litra wody z kiszzonej kapusty, dodać liść laurowy, ziele angielskie i wegetę. Całość zagałować. Powstaje baza kwaśnicy.

2 Przygotować zawiesinę z mąki i wody: w 1 szklance wody rozprowadzić 1-2 łyżki mąki.

3 Do zawiesimy wlać trochę gotującej się bazy kwaśnicy (1-2 chochelki) ciągle mieszając, aby nie powstały grudki z mąki, następnie całość wlać do garnka z kwaśnicą (bazą kwaśnicy) i gotować ok. 2 minut.

4 Do kwaśnej śmietany wlać ok. ½ szklanki gorącej kwaśnicy, rozmieszać i odstawić na 5-10 minut do lekkiego ostudzenia. W odrębnym naczyniu roztrzepać całe jajko, a następnie wlać do niego lekko ostudzoną śmietaną z kwaśnicą, ciągle mieszając a następnie połączyć z resztą zupy.

5 Drobno pokrojoną w kostkę słoninę zasmażyć na skwarki i dodać do gotowej kwaśnicy. Dodać koper.

Smacznego!

Fundacja Pomyśl o przyszłości



Adres:
Węgierska 146 c
33-300 Nowy Sącz

Kontakt:
biuro@pomysloprzyszlosci.org
www.pomysloprzyszlosci.org

Działalność

Swój cel Fundacja realizuje głównie poprzez propagowanie wiedzy na temat gospodarki i mechanizmów wolnorynkowych oraz inicjowanie dyskusji wokół tych tematów. W ten sposób chcemy zainteresować Polskie społeczeństwo otoczeniem gospodarczym. Pragniemy, aby Polacy byli nie tylko mieszkańcami kraju ale aktywnie uczestniczyli w życiu wspólnoty ekonomicznej jakim jest Państwo. Dążymy do tego aby Polacy wiedzieli jak funkcjonować w wolnorynkowej i globalnej gospodarce, aby czerpać z tego jak największe korzyści.

Program edukacji ekonomicznej realizowany przez Fundację:

1. Publikacja oraz dystrybucja raportu „Dlaczego w Polsce zarabiamy cztery razy mniej niż w bogatych krajach Europy Zachodniej i przestaliśmy się do nich zbliżać?”
2. Inicjowanie dyskusji na forach internetowych
3. Udział w konferencjach i debatach gospodarczych
4. Promowanie Polski i polskiej przedsiębiorczości poprzez portal firmyrodzime.pl
5. Organizowanie warsztatów ekonomicznych
6. Redagowanie artykułów i ich publikacja w mediach opiniotwórczych

Chcemy, aby za rozwój naszego kraju wzięły odpowiedzialność wszystkie środowiska społeczne: politycy, przedsiębiorcy, media i środowiska opiniotwórcze, urzędnicy, pracownicy, konsumenci, a także wyborcy. Tylko wtedy możemy mieć realny wpływ na rozwój gospodarczy naszego kraju.

Pawie oko



Skład

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| Ciasto: | Masa: |
| ✓ 500g mąki | ✓ 1/2 mleka |
| ✓ 2 łyżeczki proszku do pieczenia | ✓ pół szklanki cukru |
| ✓ kostka margaryny | ✓ 2 łyżki mąki ziemniaczanej |
| ✓ 4 żółtka | ✓ kostka masła |
| ✓ szklanka cukru | Ponadto: |
| ✓ 2 łyżeczki kakao | ✓ 2 galaretki agrestowe |
| ✓ 32szt. wiśni | |
| ✓ słoiczek powidła | |
| ✓ orzechy | |

1 Ciasto: mąkę posiekać z margaryną, dodać żółtka, cukier, proszek do pieczenia. Zarobić ciasto. Jeżeli jest zbyt suche dodać trochę śmietany. Podzielić na 2 części. Jedną rozwałkować i wyłożyć na blaszę, posmarować powidłami i posypać orzechami.

Drugą część ciasta zarobić z kakao. Uformować 32 kulki i w środek każdej włożyć po jednej wiśni. Kulki rozłożyć na cieście posmarowanym powidłem po 4 kulki na szerokość i po 8 na długość. Całość piec w temperaturze ok. 170 st.

2 Masa: z mleka odlać 1/2 szkl. resztę zagotować z cukrem. Odlane mleko zmiksować z mąkami (jak na budyni), dodać do gotującego się mleka. Zagotować, cały czas mieszając. Miękkie masło utrzeć na puch, następnie stopniowo dodawać przestudzony budyni. Miksować, do uzyskania gładkiej masy.

3 Na upieczone i wystudzone ciasto z kulkami wyłożyć masę budyniową, a następnie wylać galaretkę przygotowaną wg przepisu na opakowaniu. Włożyć do lodówki do stężenia.

Smacznego!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Fundacja Rozwoju Ziem Górskich


FUNDACJA

Rozwoju Ziem Górskich

Adres:

 Węgierska 33G
33-340 Stary Sącz

Kontakt:

 biuro@frzgz.pl
www.frzgz.pl

Działalność

Dotychczas Fundacja zrealizowała z sukcesem 13 projektów edukacyjnych, które uzyskały jednostkowe dofinansowanie do 50000 zł/projekt z PO KL w ramach tzw. „inicjatyw oddolnych” (działania 6.3 7.3 i 9.5). Są to projekty: „Jeden czas-dwie możliwości!”, „Nasze wspólne kolorowe ferie”, „Agroturystyka w dolinie Popradu i Dunajca”, „Wakacje z angielskim”, „W Moszczenicy razem znaczy lepiej”, „W Przysięnicy jesteśmy razem”, „Aktywne ferie”, „Wakacje z angielskim 2011”, „RAZEM ZNACZY LEPIEJ!”, „Czas na zmianę”, „Podniesienie kwalifikacji – szansą na rynku pracy”, oraz „Razem łatwiej – Akademia Nowego Życia” i „Akademia Nowego Życia”. Dwa ostatnie we współpracy z administracją samorządową, skierowane były do defaworyzowanych kobiet żyjących w rodzinach objętych długotrwałym korzystaniem z opieki społecznej. Zostały podjęte kompleksowe działania zapobiegające ich wykluczeniu społecznemu, kształtujące umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, poszukiwania pracy i poruszania się na rynku pracy, prowadzące do zwiększenia samodzielności. Wszystkie wymienione projekty miały elementy edukacyjne, szkolenia i warsztaty tym samym można je określić jako podobne do zadania, które chcemy podjąć.

W ścisłej współpracy z administracją publiczną zrealizowaliśmy projekty kulturalne: „Organizacja Międzynarodowych Plenerów Malarskich w Starym Sączu” z dofinansowaniem z samorządu województwa Małopolskiego (edycja 2010 i 2011 oraz PROW oś IV Leader małe projekty (edycja 2012) „Organizacja Festiwalu Podróży i Przygody Bonawentura.org w Starym Sączu we współpracy z Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu (2011 i 2012) oraz z dofinansowaniem z PROW oś IV Leader małe projekty (edycja 2012).

Od 2012 Fundacja w istotny sposób koncentruje się na zagadnieniach seniorów. Jest partnerem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, z którą realizuje dwa projekty partnerskie „Profesjonalne Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce” (od V 2012) i „Regionalne Centrum Wsparcia Uniwersytetów Trzeciego Wieku” (od VII 2012). Przedstawiciele Fundacji współorganizowali ogólnopolskie Forum Trzeciego Wieku w IX 2012 r. (panele, warsztaty).

Fundacja Rozwoju Ziem Górskich w okresie od 01 czerwca 2013 r. do 31 grudnia 2013 r. realizowała projekt pn.: „Potrafimy czerpać z dobrodziejstw kultury” – projekt adresowany był do osób w wieku 60 lat i więcej z powiatu nowosądeckiego, dofinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz A505 na lata 2012-2013.

Bryja starsządecka



Skład

- ✓ woda
- ✓ sól
- ✓ pszenica (mąka pszenna)
- ✓ mleko

- 1** Pół miarki czystej pszenicy wsep do czystego moździerza/zaren, rozgnieć ziarno, odsiej łuski.
- 2** Następnie wsep zmieloną oczyszczoną pszenicę do garnka, dolej czystej wody, posól do smaku i gotuj.
- 3** Ugotowaną bryję wyłóż na talerz, dolej mleka i jedz póki ciepłe.

Smacznego!

Ludowy Klub Sportowy „Orkan” w Radoczy



Adres:
Dworska 8
34-100 Radocza

Kontakt:
k.olszynski@gmail.com
www.orkanradocza.cba.pl

Działalność

Międzypokoleniowy turniej piłki siatkowej reprezentantów Ludowego Klubu Sportowego „Orkan” w Radoczy

Ogólnopolski rajd pieszy, bieg i rajd rowerowy na Groń Jana Pawła II

Założenie klubu reporterów Doliny Karpia

Promocja turystyki w Dolinie Karpia

Promocja produktu lokalnego „Radoczański jabłecznik”



Radoczański jabłecznik



Skład

- ✓ 500g mąki krupczatki
- ✓ 100-150g masła
- ✓ 150g margaryny
- ✓ 100g cukru pudru
- 4-5szt. żółtek gotowanych lub surowych
- ✓ 200g konfitury z róży
- ✓ 1,5kg jabłek kwaskowatych np. antonówek
- ✓ cukier do smaku
- 10g skórki cytrynowej
- cynamon do smaku
- 1szt. cukru wanilinowego
- 30g smażonej skórki pomarańczowej
- 100g rodzynek
- 30g cukru pudru do posypania lub
- 250g cukru pudru
- 2 szt. białek jaj
- kilka kropli olejku różanego

1 Żółtka oddzielić od białek, razem z ceddakiem włożyć do rondla z wrzącą wodą w takiej ilości, aby były przykryte wodą, trzymać ok.15min.

W temperaturze 80 ° C, wyjąć, schłodzić, przetrzeć przez sito.

2 Mąkę przesiać na stolnicę i bardzo dokładnie posiekać z tłuszczem, dodać żółtka (mogą być surowe), przesiać cukier puder, szybko zagnieść rozcierając dłońmi dokładnie wszystkie składniki w gładką, jednolitą masę. Zostawić w chłodnym miejscu na 15 min. pod przykryciem.

3 Podzielić na 2 części: jedną wywałkować na grubość 0,75-1 cm, włożyć do nagrzanego piekarnika i dobrze podpiec w temperaturze 200 ° C i schłodzić. Posmarować konfiturą z róży. Jabłka umyć, obrać, poszatkować na cienkie plasterki, przyprawić do smaku cukrem, cynamonem, cukrem wanilinowym, skórką pomarańczową, rodzynkami, rozłożyć równo na podpieczonym placku, przykryć resztą ciasta i upiec na złoty kolor w temperaturze 200 ° C. Placek wyjąć, oprószyć cukrem pudrem, można polukrować.

Smacznego!

Spółdzielnia Socjalna OPOKA



Adres:
Hułnicza 26
32-310 Chechło

Kontakt:
biuro@opokas.pl
www.opokas.pl

Działalność

Dożywianie osób dorosłych i ich rodzin zlecone przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Kluczach (czwarty rok z rzędu) – przygotowywanie i rozwożenie na terenie gminy Klucze gorących posiłków obiadowych dla ponad 200 osób – klientów OPS

Spółecznej w Kluczach. W ramach programów prowadzone są szkolenia, warsztaty, treningi oraz wyjazdy integracyjne

Usługi cateringowe na szkoleniach, seminariach i konferencjach oraz imprezach okolicznościowych

Prowadzenie Zakładu Aktywności Zawodowej OPOKA o profilu gastronomicznym – zatrudnianie 20 osób niepełnosprawnych

Prowadzenie Restauracji OPOKA w Kluczach i Cafe Safari w Jaroszowcu



Pierogi Aliny



Skład

Ciasto:

- ✓ 4 szklanki mąki
- ✓ 50kg drożdży
- ✓ 1 łyżka soli
- ✓ 1 łyżka cukru
- ✓ 4 łyżki oleju
- ✓ mleko

Farsz:

- ✓ 1 filet drobiowy
- ✓ 25 dkg pieczarek
- ✓ 1 mała cebula
- ✓ 1 świeża papryka czerwona
- ✓ 0,5 puszki kukurydzy
- ✓ ogórek konserwowy
- ✓ 1 mała kapusta pekińska (posiekać)
- ✓ sól, pieprz do smaku

1 Ciasto: połączyć ze sobą wszystkie składniki i dodać taką ilość mleka, aby ciasto stało się elastyczne (podobnie jak na pierogi

2 Farsz: filet drobiowy pokroić w kostkę i usmażyć z przyprawą do gyrosa, pieczarki poszatkować, cebulę, paprykę i ogórek pokroić w kostkę, dodać kukurydzę i wszystko razem usmażyć, kapustę pekińską posiekać i złączyć z łyżką ketchupu i koncentratu pomidorowego, wszystko doprawić solą i pieprzem, a następnie formować duże pierogi i smażyć od razu na głębokim tłuszczu na złoty kolor.

3 Podawać z sosem czosnkowym.

Smacznego!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Stowarzyszenia Przyjaciół Księdza Michała Potaczała „Apostół Dobroci”

Adres:
Borowcowa 76B
32-500 Chrzanów

Kontakt:
stow.apostoldobroci@wp.pl
www.spkmp.cba.pl

Działalność

„Moje pielgrzymowanie z Ojcem Świętym Janem Pawłem II” - konkurs poetycko – literacki dla Młodzieży i Dorosłych oraz konkurs plastyczny dla Dzieci „Jan Paweł II – Ojciec. Kapłan. Pielgrzym” pod patronatem honorowym JE Księdza Kardynała Stanisława Dziwisza

„Biblioteka Młodego Człowieka” – organizacja i otwarcie biblioteki dla Dzieci i Młodzieży z Domu Dziecka (2 edycje)

Tydzień Kultury Chrześcijańskiej – koncerty, spotkania poetyckie, konkursy plastyczne, literackie, zajęcia twórcze dla dzieci

„Podaruj misiaczka dla chorego dzieciaczka” – przekazanie maskotek Dzieciom i Młodzieży do Domu Dziecka, szpitala, „niebieskiego pokoju przysłuchań” w siedzibie Policji oraz do karet pogotowia, wozów policyjnych i strażackich (2 edycje)

Mikołajki, paczki świąteczne, bale karnawałowe dla Dzieci i Młodzieży z Domu Dziecka, Rodzin Zastępczych i słabiej uposażonych

„Kubuś Puchatek i Zaczarowany Stumilowy Las”- konkurs plastyczny oraz koncert koled na rzecz Sandrusi Korbiel pod patronatem honorowym piosł RP Tadeusza Arki

Coś na ząbek



Skład

- ✓ 4 jajka ugotowane na twardo,
- ✓ plasterki rzodkiewki,
- ✓ duży pomidor,
- ✓ 3 pomidorki koktajlowe,
- ✓ łodyżki szczypiorku,
- ✓ liście sałaty,
- ✓ ziarenka pieprzu

1 Muchomorek duży - ścinamy górę i dół jajka, gruby plaster pomidora nakładamy na górną część jajka. Resztę białka kroimy na drobne kawałeczki i posypujemy kapelusze muchomorka.

2 Muchomorek mały – całe pomidorki koktajlowe posypujemy drobno pokrojonymi kawałeczkami jajka

3 Myszka – ścinamy spód jajka, plasterki rzodkiewki przecinamy na pół. Lekko nakłuwamy nożem miejsca na uszka, oczka, nosek, wąsiki i ogonek. Umieszczamy odpowiednio plasterki rzodkiewki, łodyżki szczypiorku, ziarenka pieprzu.

4 Jeżyk - ścinamy spód jajka. Lekko nakłuwamy nożem miejsca na igły, oczka i nosek. Umieszczamy odpowiednio drobno pocięte łodyżki szczypiorku i ziarenka pieprzu. Całą kompozycję układamy na liściach sałaty.

Smacznego!

Stowarzyszenie „Jurajska Wioska Rodaki”

Adres:

Strażacka 4
32-310 Rodaki

Kontakt:

Stowarzyszenie-rodaki@o2.pl
www.jurajskawioskarodaki.prv.pl

Działalność

Stowarzyszenie „Jurajska Wioska Rodaki” powstało w 2005 roku i od tego momentu aktywnie działa na rzecz swojego środowiska lokalnego. Świadczą o tym choćby licznie realizowane projekty, festyny czy festiwale cieszące się ogromnym zainteresowaniem ze strony mieszkańców oraz szeroko komentowane w prasie lokalnej i ogólnopolskiej.

W 2007 roku organizowaliśmy „Małopolski Festiwal Koszenia Łąk”, który był okazją do przypomnienia dawnej metody koszenia łąk kosą. W roku 2008 przystąpiliśmy do organizacji „Festiwalu Otwartych Ogródów”. Honorowy patronat nad imprezą objęła Kira Gałczyńska. Festiwal miał na celu zaprezentowanie dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego regionu, kształcenie świadomości mieszkańców oraz promocje miejscowości Rodaki.

W 2009 roku realizowaliśmy projekt „Otwarte Zagrody”, podczas którego dwukrotnie miała miejsce impreza plenerowa „Festiwal Otwarte Zagrody”. Jednym z celów projektu jest zachęcenie społeczności lokalnych do kreatywnego spojrzenia na własną historię i życia wiejskie i przyjęcia tego dziedzictwa jako potencjału dla przyszłości. Podczas festiwalu mieszkańcy otworzyli swoje zabytkowe, drewniane domy-zagrody łącząc to z opowieścią o dawnej wiejskiej architekturze, ginących zawodach, zwyczajach, muzyce i sztuce ludowej. Na gości czekały lokalne przysmaki, prezentacje sztuki ludowej i rękodzieła. Goście mieli możliwość wzięcia udziału w warsztatach murarskich czy teatralnych.

W latach 2009-2011 stowarzyszenie realizowało projekt „Kreowanie świata na potrzeby małolata”. Kierowany był on do grupy dzieci w wieku przedszkolnym, a jego celem było zaspokojenie potrzeb mieszkańców wynikających z braku przedszkola w naszej miejscowości.

Od kilku lat prowadzimy katalogizację archiwalnych zdjęć związanych z Rodakami i ich mieszkańcami. Galeria „Rodaki na starej fotografii” cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Dzięki niej każdy może przekonać się jak dawniej wyglądało życie na wsi oraz jak ta wieś zmieniała się przez lata. Dążymy do tego, aby ta „chwila” uchwycona w obiektywie aparatu została udostępniona i zachowana nam oraz naszym dzieciom.

Kluski prażone



Skład

- ✓ ½ kg świeżych grzybów (najlepiej zielonki, rydze lub opieńki)
- ✓ 2 surowe ziemniaki
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 25 dag mąki krupczatki
- ✓ 25 dag mąki pszennej
- ✓ słonina lub boczek do przesmażenia

1 ½ kg świeżych grzybów: zielonki, opieńki lub rydze (mogą być mrożone) obgotować na wolnym ogniu z dwoma surowymi ziemniakami (w całości) w 1 litrze wody. Do tego dodać 1 łyżeczkę soli.

2 Kiedy ziemniaki będą miękkie (sprawdzić widelcem czy się rozpadają) do garnka z gorącą wodą, z grzybami i ziemniakami wsypać około 25 dag. mąki krupczatki i 25 dag. mąki pszennej. W garnku z produktami, w mące należy zrobić w środku dziurę po to, aby woda wypłynęła i mąka mogła się uprażyć.

3 Zawartość garnka gotować koniecznie pod przykryciem około 25 min. Po tym czasie z garnka należy odlać do garnuszka połowę wody (nie wylewać jej) i pozostałą zawartość wyrabiać energicznie pałką lub rogalką aż do powstania jednolitej masy. Gdyby kluski były zbyt twarde i suche to dolewać odlanej wcześniej wody.

W rondelku wcześniej przesmażyć świeżą słoninę lub boczek.

Smacznego!

Stowarzyszenie Łącka Droga Owocowa

Adres:
Łącko 445
33-390 Łącko

Kontakt:
sekretariat@ldo.pl
www.ldo.pl

Działalność

Promocja „Jabłek Łąckich” na Targach w Polsce i w Europie

Coroczna Organizacja Konferencji Sadowniczej podczas Święta Kwitnącej Jabłoni w Łącku

Jabłka Łąckie



Wyrazisty smak i zapach jabłka łąckie zawdzięczają mikroklimatowi Kotliny Łąckiej. Większość owoców uzyskiwanych w rejonie Łącka cechuje się wyjątkową soczystością i aromatem. Kształt owoców zależy od poszczególnej odmiany. Ich rumieniec jest wyraźnie mocniejszy od rumieńca jabłek pochodzących z innego regionu. Dzięki specyficznemu mikroklimatowi oraz ukształtowaniu terenu rdzawienie owoców jest stosunkowo małe. Większość sadów znajduje się na stokach o nachyleniu około 15 stopni, co stwarza najkorzystniejsze rozłożenie rocznych temperatur. Jabłka te posiadają tzw. „górką zieloną nutkę”, czyli są bardziej wyraziste w smaku.

Producent soków 100% tłoczonych
ze świeżych owoców i warzyw

WYTWÓRNIA DESTYLATÓW I NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH

MANUFATURA MAURERA
TŁOCZNIJA MAURERA

Składowa: Włosza Dolina, Sosnowo
Zabrzez
Łącko
Zarzecze
Nowy Sącz

Sklep Firmowy i Pijalnia Soków
Zakładem Produkcji

Ekologiczne destylaty i wina owocowe

Soki Bio Syropy

www.maurer.com.pl • www.lackieogrody.pl • www.manufakturamaurera.pl

P.P.U.H. Tłocznia Maurer • Krzysztof Maurer • Zarzecze 1 • 33-390 Łącko
tel. 18 444 64 27 • soki@maurer.com.pl • soki@lackieogrody.pl • dostawa@maurer.com.pl

Smacznego!

Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”

Adres:
Iwkowa 468
32-861 Iwkowa

Kontakt:
biuro@nasliwkowymszlaku.pl
www.nasliwkowymszlaku.pl

Działalność

Śliwkowy Szlak słynie z różnorodności produktów lokalnych, najważniejszymi z nich są produkty regionalne zarejestrowane w Unii Europejskiej: suska sechlońska - wędzona śliwka węgierka (ChOG) oraz fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca (ChNP). Produktami tradycyjnymi wpisanymi na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi są: susorki iwkowskie (mieszanka suszonych owoców: śliwek, jabłek, gruszek), imbirówka iwkowska (aromatyzowany napój alkoholowy), kukiłka uszewska (pszenne pieczywo) oraz polywka (kompot z suszonych owoców). Śliwkowy Szlak charakteryzuje się całą gamą produktów lokalnych, wśród których znajdują się m. in, razowiec lipnicki, lipnicka lipina, powidła śliwkowe, smalec ze śliwkami, doskonałe wędliny, wiejski chleb, sery, naturalnie tłoczone soki oraz miody. Promocji produktów lokalnych służą organizowane przez nas warsztaty i zajęcia edukacyjne skierowane do osób pragnących poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. W ofercie znajdują się: warsztaty wikliniarskie, mydlarskie, robienia i zdobienia „śliwkowych” pierników, kulinarne, wytwarzania „śliwkowej” biżuterii, winiarskie oraz tradycyjnego wypieku chleba.

Od 2012 r. Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” realizuje projekt „Śliwkowe Szkoły”, którego celem jest edukacja związana z produktami lokalnymi i funduszami unijnymi.

W 2013 r. Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” realizowało projekt „Społeczeństwo od kuchni – integracja międzypokoleniowa mieszkańców Śliwkowego Szlaku” dofinansowany z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012 – 2013.



Pierogi z suszonymi śliwkami



Skład

- Ciasto:
- ✓ 2 szklanki mąki,
 - ✓ 3/4 szklanki wody,
 - ✓ 1 jajko
- Farsz:
- ✓ około 25 suszonych śliwek bez pestek,
 - ✓ garść łuskanych orzechów,
 - ✓ pół łyżeczki cukru waniliowego,
 - ✓ miód,
 - ✓ pół kostki masła

1 Z mąki, jajka i wody zagniatamy ciasto, zwijamy w kulę i przykrywamy ściereczką.

2 Śliwki zalewamy ciepłą wodą, odstawiamy na 10 min, a następnie odcedzamy.

3 Z rozdrobnionych orzechów i miodu przygotowujemy masę, którą faszujemy śliwki.

4 Rozwałkowujemy ciasto na podsypanej mąką stolnicy i szklanką wycinamy krążki, na których układamy po jednej śliwce.

4 Zlepiamy brzegi ciasta i gotujemy pierogi we wrzącej wodzie z dodatkiem odrobiny soli.

5 W rondelku topimy masło, dodajemy cukier waniliowy. Pierogi podajemy polane maślanym sosem i ewentualnie posypane cukrem.

Smacznego!

Filet z kurczaka nadziewany mielonym mięsem i jajkiem

Sfowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym i Ich Rodzinom „Nadzieja”

Adres: **Wieprz 424**
34-122 Wieprz

Kontakt: **stowarzyszenienadzieja@interia.pl**
www.nadzieja.wieprz.pl

Działalność

1. Współ organizacja wraz z Gminnym Ośrodkiem Kultury oraz Urzędem Gminy Wieprz cyklicznej imprezy pn. „Święto Gminy Wieprz”, w której uczestniczyło około 1300 mieszkańców gminy, oraz gmin sąsiednich. Impreza odbyła się na terenie obiektu Orlik w Wieprzu.
2. Organizacja stacjonarnego wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych, dotkniętych problemem bezrobocia, zagrożonych wykluczeniem społecznym, niewydolnych wychowawczo czy też samotnie wychowujących dzieci z terenu Gminy Wieprz– w ramach realizacji zadania publicznego „Akcja Lato 2013”, prowadzonego przez Sfowarzyszenie. Realizacja.
3. Organizacja cyklicznych spotkań Klubu Kulinarnego Podróżnika. Ideą kontynuacji klubu pozostała aktywizacja społeczna i kulturalna lokalnej społeczności. Przy przekazywaniu wiedzy o świecie poprzez przyrząd podróży stosuje się techniki nieformalnych metod nauczania. W roku 2013 w spotkaniach KKP uczestniczyło 705 osób.
4. W okresie 4 marca – 28 maja zorganizowano drugą edycję Warsztatów Modelarskich w których uczestniczyło 51 osób z sołectwa Wieprz. W ramach warsztatów dnia 15 kwietnia zorganizowano wycieczkę na lotnisko i do Pułku Lotnictwa Transportowego w Krakowie.
5. Od 1 października 2012r. do 30 listopada 2013r. Sfowarzyszenie realizowało w partnerstwie z Gminą Wieprz Projekt – „Pilotażowe wdrożenie modelu CIS w Wieprzu” realizowanego w ramach projektu „Tworzenie i rozwijanie standardów usług pomocy i integracji społecznej”.
6. Realizacja zadania publicznego z obszaru „Integracja międzypokoleniowa”.



Skład

- ✓ 3 pojedyncze filety z kurczaka (większe)
- ✓ ok. 30-40 dkg mielonego mięsa wieprzowego
- ✓ 1 pęczek zielonek pietruszki
- ✓ ½ świeżej czerwonej papryki
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 zębki czosnku
- ✓ 1 jajko (surowe do mięsa mielonego)
- ✓ 6 jajek ugotowanych na twardo (małych)
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ olej
- ✓ folia aluminiowa

- 1 Filety z kurczaka przeciąć wzdłuż na 6 płatów, rozbić dość mocno przez folię aluminiową, doprawić solą i pieprzem.
- 2 Do mięsa mielonego dodać drobno posiekaną i zeszkloną na oleju cebulę (wystudzoną), zieloną pietruszkę, zmiażdżony czosnek, pokrojoną paprykę, wbić jajko, doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie dobrze wyrobić.
- 3 Na każdym płacie rozbitego fileta położyć ugotowane jajko obłożone mielonym mięsem i dokładnie zawinąć jak roladkę. Ułożyć ją na kawałku folii aluminiowej, lekko polanej olejem i mocno zawinąć tak jak cukierka. Tak samo postąpić z pozostałym mięsem.
- 4 Na blaszkę wlać ok. ½ l wody, ułożyć na niej zawinięte w folię roladki i włożyć do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piec ok. 1 godz. (sprawdzić, czy woda nie wyparowała, w razie potrzeby dolać). Jeżeli mamy małą ilość roladek – to można je włożyć do rondla, podlać wodą i gotować pod przykryciem.
- 5 Po ok. 20-30 min. trzeba je w rondlu odwrócić i dalej gotować jeszcze 20 min. na małym ogniu. Dopiero przed samym podaniem odwinąć folię i podawać przekrojone wzdłuż z frytkami lub ziemniakami oraz z surówkami.

Smacznego!

Stowarzyszenie Rodzin Zdrowie Psychiczne U Pana Cogito Pensjonat i Restauracja

Adres:
Bałuckiego 6
30-318 Kraków

Kontakt:
repcja@pcogito.pl,
biuro@pcogito.pl
www.pcogito.pl

Działalność

U Pana Cogito Pensjonat i Restauracja utworzony w 2003 r. Załudnia 24 osoby niepełnosprawne. Celem działalności jest oferowanie stabilnych miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych z powodu choroby psychicznej. Oferuje miejsca pracy indywidualnie dopasowane do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych. Aktywizuje zawodowo i społecznie.

Oferuje treningi zawodowe, umożliwia przyuczenie do zawodów poszukiwanych w turystyce i gastronomii (repcjonista, kelner, pokojowa, pomoc kuchenna)

Czasopismo RODZINY – półrocznik dla rodzin osób chorujących psychicznie, jako pismo edukacyjno-wpierające wydawane jest od 2007 r. w nakładzie 3000 egz. i bezpłatnie rozsyłane do organizacji i środowisk wspierających osoby chorujące psychicznie i ich rodziny.

Obozy żeglarskie dla osób chorujących psychicznie i wyjazdy integracyjne dla rodzin – co roku z takich form aktywnego wypoczynku i integracji mogą skorzystać osoby chorujące i rodziny. To doskonała forma aktywizacji, przełamywania stereotypów i możliwość podejmowania wyzwań.



Pierogi z łososiem i suszonymi pomidorami



Skład

Ciasto:

- ✓ 1 kg mąki
- ✓ 1/3 szklanki oleju
- ✓ 1 jajko
- ✓ 550-600 ml gorącej wody

Farsz:

- ✓ ½ kg surowego łososia (wymoczyć w zalewie z octu, cukru i wody)
- ✓ ½ kg wędzonego łososia
- ✓ słoik pomidorów suszonych marynowanych w oliwie ok. 200 g. po odsączeniu z oliwy
- ✓ 2 wiązki koperku drobno pokrojonego
- ✓ 2 duże cebule drobno pokrojone i lekko zeszkłone na odrobinie masła.

- 1** Wszystkie składniki farszu zmielić i doprawić przyprawami (sól, pieprz, musztarda, ocet winny) do smaku.
- 2** Przygotować ciasto: do miski wsypać mąkę, wybić jajko, wlać olej, wlać gorącą wodę.
- 3** Wyrobić gładkie ciasto. Krążki wykrawać szklanką. Na środek nałożyć farsz i sklejać pierogi.

Smacznego!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych

“SPONS IUVENTA”

Adres:
Rajska 1 / 227
31-124 Kraków

Kontakt:
biuro@spons.eu
www.spons.eu



Działalność

Projekty zrealizowane:

„Aktywizacja poprzez hydroterapię” dofinansowany w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.3 „Inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji”;

„Integracja dzięki hipoterapii” dofinansowane w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki działanie 7.3 „Inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji”;

„Młodzieżowe Społeczeństwo Obywatelskie” projekt współfinansowany z Funduszy Szwajcarskich;

„Świadomy obywatel - kształtowanie wzorców postaw społecznych - edukacja obywatelska w Gminie Niepołomice” - projekt prowadzony we współpracy z

Małopolskim Stowarzyszeniem Rozwoju Regionalnego - projekt współfinansowany z Funduszy Szwajcarskich

Projekty realizowane:

„Wiek nie gra roli - też możesz działać” projekt partnerski ze Stowarzyszeniem Travelling Inspiration - projekt współfinansowany z Funduszy Szwajcarskich;

„Kantor międzypokoleniowy - edukacja obywatelska w gminie Michałowice” projekt partnerski ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Dzieci i Młodzieży „Pełna Chata” - projekt współfinansowany z Funduszy Szwajcarskich.



Francuskie kopertki



Skład

- ✓ Opakowanie ciasta francuskiego
- ✓ 0,5 kg pieczarek
- ✓ Żółty ser
- ✓ Ulubiona szynka, zamarynowany kurczak lub salami
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 jajko
- ✓ Przyprawy:
 - zioła prowansalskie
 - bazylia

1 Pieczarki razem z cebulką dusimy na maśle do odparowania wody.

2 Na tarcie ścieramy żółty ser. Roztrzepujemy w miseczce jajko.

3 Ciasto francuskie kroimy na kwadraty. Na każdy kwadrat kładziemy szynkę, przesmażoną cebulkę z pieczarkami i posypujemy żółtym serem. Tak przygotowany kwadrat zlepiamy, aby powstała mini kopertka.

4 Następnie pędzelkiem smarujemy każdą z nich roztrzepanym jajkiem i posypujemy ulubionymi ziołami.

5 Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni i pieczemy ok. 15 min., do momentu kiedy się ładnie przyrumienia.

Smacznego!



Wydawca

Towarzystwo Oświatowe
Ziemi Chrzanowskiej
w Chrzanowie

ul. Janiny Woynarowskiej 1
32-500 Chrzanów
tel./fax: (0-32) 623-32-18
e-mail: tozch@tozch.edu.pl
www.tozch.edu.pl

Projekt i wykonanie: Paweł Jackiewicz