

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	9
REGIONÁLNÍ A LIDOVÁ KUCHYNĚ	
Proč právě regionální kuchyně?	11
Je regionální kuchyně totožná s lidovou stravou?	11
SLEZSKO A JEHO KULINÁŘSKÉ TRADICE	
Co je to Slezsko?	13
Existovala tradiční slezská strava s typickými pokrmy?	14
Můžeme ve slezské tradiční kuchyni vysledovat historické mezníky?	15
Moderní variace na tradiční slezskou kuchyni? Ano!	16
OPAVSKÉ SLEZSKO	
KULINÁŘSKÉ TRADICE A REGIONÁLNÍ SPECIALITY	
Co je to Opavské Slezsko?	17
Máme v Opavském Slezsku tradiční regionální pokrmy?	18
REGIONÁLNÍ SPECIALITY	
Co jsou regionální speciality?	19
Regionální speciality Opavského Slezska	19
Certifikované potravinářské a zemědělské produkty v letech 2013-14	20
Modrý mák - Bronislava Scheidelová, Velké Heraltice, Tábor	20
Včelí med - Rodinná farma Košec, Neplachovice	20
Ovocné mošty VITAMINÁTOR - VITAMINÁTOR s.r.o., Sosnová	20
Pstruh duhový - Pstruhařství Jan Raška, Staré Těchanovice	21
Sýry a jogurty z Hlavnice - Zemědělské a obchodní družstvo	21
Hlavnice, Mlékárna Hlavnice	
Zabíjačka z Větrkovic - Lubomír Hluchý, Větrkovice	21
Pekařské mouky - MLÝN HERBER spol. s r. o.,	21
Opava - Palhanec a Holasovice	
Sýry z farmy Klokočov - Vítkovská zemědělská a.s., Vítkov, Klokočov	22
Kozí sýry - Renata Vajdová, Kozí farma Magdaléna, Štítina	22
Pivo SLEZAN ležák - Minipivovar SLEZAN, Ing. René Binar,	22
Březová, Leskovec - Kasárna	
Uzenářské výrobky - Milan Weisz, Stěbořice, Nový Dvůr	22
Uzenářské výrobky - Vršovické uzeniny Pavlík, Vršovice	23
Otické kysané zelí - ZP Otice	23

RECEPTY

Polévky

Česnečka z medvědího česneku	25
Slezská zelňačka	26
Chlebjanka (brotka)	27

Hlavní jídla

Šurimajzl a pečený bůček	28
Slezská kachna s cibulovým zelím, kluski	29
Konfitovaná kachní prsíčka, bramborák a salát z kysaného zeli	31
Slezské nebe	33
Slezský bigos	35
Halečky s cibulkou a kozím sýrem	37
Zabíjačkové jelito, dumfovane zeze a štamfovane kobzole	38
Závitek z kružberského pstruha	40
Smažená žabí stehýnka	41
Uzené, zelnáky a cibulové zeli	43
Slezské smotky, pivo Rohan	44
Katharajnský šnicl	46
Rapuncka	49

Deserty

Brija	51
Maková bábovka	52
Bínenštych	53
Závin z červené řepy	54
Šoldra s jablečným křenem	56

Jak odhadovat množství ve starých receptech s „domácími mírami“?	58
--	----

SOUTĚŽ TÝDEN SLEZSKÉ KUCHYNĚ

Pravidla soutěže 2014	60
Výsledky soutěže gastronomických zařízení	61
Přehled soutěžících gastronomických zařízení	61
Vítěz soutěže 2014	62

SUMMARY	65
---------	----

VÝBĚR Z LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	66
--	----

REJSTŘÍK	67
----------	----