

POTRAWY ŚWIĄTECZNE – przygotuj z nami szczupaka po zbójnicku

Zygmunt Malewicz – dziennikarz z Senioralnego Oddziału Radia SoVo w Legionowie poleca na święta SZCZUPAKA PO ZBÓJNICKU.

Ta unikalna potrawa to jedna ze świątecznych tradycji w rodzinie pana Zygmunta, bo przepis pochodzi od jego dziadka. Jak go przyrządzić i dlaczego powinni go przygotować szczególnie panowie? Tego dowiedzie się z naszego materiału

SZCZUPAK PO ZBÓJNICKU

usmażony filet szczupaka

bulion rybny

0,5 kg pieczarek

3 szt. cebuli

2 szt. ogórka

2 szt. papryki

cukinia

śmietana lub jogurt grecki

sól, pieprz, liść laurowy

przyprawa do ryby

SMACZNEGO!!!

Mazurski Król ciast SĘKACZ

Zapraszamy Państwa na niezwykłą kulinarną podróż. Dziś spotkanie z prawdziwym rarytasem – sękaczem. Lubicie? Gości czasem na Waszym stole? Posłuchajcie rozmowy Marzanną Kiezik – z właścicielką mazurskiej manufaktury, która produkuje sękacze.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/sekacz-mj.mp3>

Pierwsze doniesienia o sękaczu, pojawiają się w średniowiecznych Niemczech. W tłumaczeniu określany mianem „ciasta drzewnego”. Polska nazwa sękacz funkcjonuje od lat 70.

Przez wieki sękacz zrobił międzynarodową karierę. Wypiekany z powodzeniem w Szwajcarii, we Francji, Rumunii, na Węgrzech, na Litwie, na Białorusi, w Szwecji, a nawet w Japonii. Wypiekany był zarówno w królewskich i mieszczańskich kuchniach, pomniejszych gospodarach, nawet na polach bitew.

Realizacja: Jola Brzuszkiewicz

Montaż/Wydanie : Mariusz Kuncer

Intro: Dariusz Jodko, Zespół Jarzębiny z Wilkas



Domowy sękacz z blachy



Proces wyrobu sękacza



niemiecki Baumkuchen





Yerba mate – niezwykły napój z Ameryki Południowej, który podbija Europę

Dziś zapraszamy Was na spotkanie z panią Agnieszką Zientarską – podróżniczką z Opola, która opowie nam o cudownym napoju, z którym spotkała się w Ameryce Południowej. To yerba mate, która jest coraz popularniejsza w krajach europejskich. Chętnie pije się ją również w Polsce.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/calosc_yerba.mp3

Więcej o yerba mate przeczytacie na stronie:

<https://dobrzeziele.pl/poczytaj-o-yerba-mate/wlasciwosci-yerba-mate>

Zapraszamy też na pokaz parzenia yerba mate przygotowany przez dziennikarzy Radia SoVo:

<https://radiosovo.pl/gotowy-yerba-mate-magiczny-napoj-lekcja-parzenia/>

Materiał przygotowali: Tomasz Jachimowski i Radosław Cybulski.

YERBA MATE – magiczny napój, lekcja parzenia

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Yerba_lekcja-parzenia_gotowy.mp4