



# WSTĘPNIAK

Mili E-STK-owi czytelnicy, oddajemy w Wasze ręce kolejny numer naszego biuletynu. Mamy nadzieję że i tym razem dostarczymy dużą dawkę ciekawych informacji, dotyczących działalności Stowarzyszenia Turystyczne Kaszuby i tego co się dzieje w naszym regionie. Czas jaki minął od ostatniego wydania biuletynu był niezwykle pracowity i wiele się działo dlatego też mamy co opowiadać i czym się z Państwem podzielić. W tym roku bardzo aktywnie promowaliśmy Szwajcarię Kaszubską podczas różnych imprez targowych, wydaliśmy nowe publikacje i sporo też podzieliło się w naszym Leaderowym świecie. Wszystko to spowodowało, że znów jesteśmy bogatsi o kolejne doświadczenia, które dodają nam sił i motywują do dalszych owocnych działań na rzecz naszego regionu i naszego Stowarzyszenia. Nie pozostaje nam zatem nic innego jak życzyć Państwu ciekawej lektury i zaprosić wszystkich do współpracy.





# LEADERlandia

## V NABÓR NA „MAŁE PROJEKTY”

W dniach od 22 kwietnia do 6 maja 2013 roku, Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby przeprowadziło V nabór wniosków na działanie z zakresu „małych projektów”. Do biura stowarzyszenia wpłynęło 105 wniosków, na łączną kwotę wnioskowaną. 4 067 580,33 zł. Pula środków dostępnych na działanie wynosiła 2 325 555,80 zł. Spośród wszystkich złożonych wniosków, w ramach procedury oceny zarówno zgodności z lokalną strategią rozwoju jak również kryteriami wyboru projektów wybrano 59 projektów, które rekomendowane zostaną do dofinansowania. Łączna wartość projektów wybranych wyniosła: 2 313 039,56 zł. Zgodnie z zasadami, dalsza ich ocena formalna będzie przebiegać w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego.

Już dziś deklarujemy pomoc pracowników biura wszystkim Wnioskodawcom, których projekty znalazły się na liście projektów wybranych, w przypadku trudności na etapie oceny formalnej.

Dla tych Wnioskodawców, dla których zabrakło środków na realizację złożonych do nas pomysłów informujemy, że na przełomie 2013/2014 roku odbędzie się jeszcze jeden nabór na „małe projekty”.

## TRWAJĄCE NABORY TEMATYCZNE!

Pozyskane przez LGD Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby dodatkowe środki finansowe w wysokości 4,7 mln. zł pozwoliły na przeprowadzenie kolejnych konkursów w ramach wdrażania Lokalnej Strategii Rozwoju Szwajcarii Kaszubskiej. Są to konkursy tematyczne obejmujące dwa przedsięwzięcia:

- **Stworzenie szlaku parków rekreacyjno – naukowych** – dla działań: Odnowa i rozwój wsi; Tworzenie i rozwój mikroprzedsiębiorstw; Różnicowanie w kierunku działalności nierolniczej
- **Rozwój infrastruktury służącej do wykorzystania energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych** – dla działania: małe projekty

Termin wszystkich naborów: 10 czerwca  
– 1 lipca 2013 r.



Pula środków przeznaczonych na poszczególne działania:  
„Odnowa i rozwój wsi” – 3 850 000,00 zł  
„Różnicowanie w kierunku działalności nierolniczej” – 150 000,00 zł  
„Tworzenie i rozwój mikroprzedsiębiorstw” – 200 000,00 zł  
„Małe Projekty” – 500 000,00 zł

## WDRAŻANIE LOKALNEJ STRATEGII ROZWOJU SZWAJCARII KASZUBSKIEJ W LICZBACH

Ilość zawartych umów z beneficjentami wszystkich działań: 141  
Wartość zawartych umów: 7 889 841,33 zł  
Ilość zrealizowanych i rozliczonych projektów: 84  
Wartość wypłaconej pomocy: 3 535 063,29 zł  
Ilość wniosków w weryfikacji formalnej: 113



TABLICZKI DLA WNIOSKODAWCÓW



Informujemy wszystkich, którzy już zrealizowali swoje projekty za pośrednictwem Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby o przygotowaniu tabliczek informujących o źródłach finansowania. Zgodnie z zawartymi umowami o dofinansowanie na realizację projektów w ramach wszystkich działań wdrażanych za naszym pośrednictwem każdy Beneficjent jest zobowiązany do informowania o współfinansowaniu w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013.

W związku z tym, dla wszystkich Beneficjentów projektów nasze LGD przygotowało bezpłatne tabliczki informujące o współfinansowaniu, które są do odebrania w biurze STK.

Taka informacja umieszczona przy zrealizowanej inwestycji jest spełnieniem wymogu informowania o otrzymanym dofinansowaniu i świadczy o wywiązaniu się z obowiązku, jaki narzuca zawarta umowa.

Zapraszamy do odbioru tabliczek! (od 10 lipca br.)

### SZKOLENIA Z RELIZACJI I ROZLICZENIA PROJEKTÓW

Dla Wnioskodawców, którzy otrzymali dofinansowanie w ramach IV naboru na „małe projekty” (w terminie 3 – 24 września 2012 r.) przeprowadzone zostanie szkolenie w zakresie:

- obowiązków wynikających z zawartych umów o dofinansowanie
- sporządzania wniosków o płatność.

Zapraszamy wszystkich, którzy zawarli z Urzędem Marszałkowskim umowy o dofinansowanie na szkolenie w celu zapoznania się z zasadami realizacji i rozliczenia projektów. Mamy nadzieję, że przekazana wiedza pozwoli na sprawne i prawidłowe rozliczenie zrealizowanych projektów.



#### Terminy szkoleń:

- 24.06.2013 (poniedziałek) – godz. 10.00

Centrum Informacji Turystycznej w Kartuzach

Program szkolenia umieszczony jest wraz z formularzem zgłoszeniowym na naszej stronie internetowej: [www.kaszubylgd.pl](http://www.kaszubylgd.pl)





# NEWSY

## PODPISANIE UMOWY W URZĘDZIE MARSZAŁKOWSKIM WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Dnia 24 stycznia 2013 roku w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego zgromadzili się przedstawiciele władz Województwa Pomorskiego oraz lokalnych grup działania. Zaszczyt wyróżnienia w ogólnopolskim konkursie Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 przypadł również nam, a stawką były dodatkowe środki finansowe na kolejne nabory wniosków w ramach wdrażania Lokalnej Strategii Rozwoju Szwajcarii Kaszubskiej. Umowę podpisali Marszałkowie Województwa Pomorskiego - Mieczysław Struk, Wiesław Byczkowski oraz przedstawiciele naszego Stowarzyszenia - Prezes - Wojciech Okroj i Wiceprezes - Jarosław Zielonka. Podpisanie tej umowy to dla nas z całą pewnością nie tylko zaszczyt, ale i środki finansowe w wysokości 4,7 miliona złotych dla kolejnych beneficjentów PROW 2007 - 2013. Uroczystość była okazją

do zaprezentowania naszej lokalnej grupy działania, a także jednego ze zrealizowanych za naszym pośrednictwem „małego projektu” – zakup strojów i wyposażenia na potrzeby Firmy GRONO s.c.. Dla gości uroczystości przygotowany został

poczęstunek na zastawie zakupionej w ramach „małych projektów” a imprezę obsługiwali kelnerzy w przygotowanych w ramach projektu strojach stylizowanych na stroje kaszubskie.





## **BARDZO WAŻNE!!!! ZMIANA SIEDZIBY BIURA STOWARZYSZENIA TURYSTYCZNE KASZUBY!!!!**

Informujemy iż w miesiącu sierpniu Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby zmienia swoją siedzibę. Wszystkich naszych beneficjentów, petentów oraz gości zapraszamy do nowej siedziby w Kartuzach przy ul. Klasztornej 1 (budynek Domu Rzemiosła w Kartuzach, przy Centrum Informacji Turystycznej)

### **e-STK'owe dziecko :)**

Z ogromną radością chcielibyśmy wszystkich poinformować, iż 29 marca br. nasza serdeczna koleżanka Beata Wysocka – Mielewczyk wydała na świat nowego sympatyka naszego Stowarzyszenia. Olivier ma się dobrze i rośnie jak na przysłowiowych „drożdżach”. Zatem.... Kochani gratulujemy Wam z całego serca i życzymy wszystkiego co najlepsze... nie ukrywając przy tym, że z utęsknieniem czekamy Beatko – nie tylko my, ale czytelnicy biuletynu również - na Twój powrót do pracy :)





## Imprezy targowe – nas nie zabrakło..

### Toruńskie targi turystyczne „WYPOCZYNEK 2013”

W dniach 16-17 marca 2013 roku w Centrum Targowym „PARK” w Toruniu odbyła się trzecia już edycja Targów Turystycznych „WYPOCZYNEK”. Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby po raz pierwszy na toruńskiej ziemi promowało Szwajcarię Kaszubską. Włożyliśmy wiele starań aby nasze stoisko budziło zainteresowanie przyciągając gości targowych. Nie zabrakło wielu materiałów promocyjnych w postaci folderów i broszur. Największą popularnością cieszył się katalog turystyki wiejskiej, który udało się wydać w ramach projektu współpracy czterech lokalnych grup działania. Publikacja zawiera obszerną bazę noclegową z terenu Kaszub i Kociewia. Na stoisku można również było podziwiać rzeźby Pani Ireny Brzeskiej, które są w pełni odzwierciedleniem nietypowej twórczości ludowej Kaszub. Imprezie tradycyjnie towarzyszył Toruński Festiwal Smaków, który stanowił niepowtarzalną okazję do spróbowania i zakupu smacznych wyrobów podchodzących z różnych regionów Polski, takich jak pieczywo na zakwasie, tradycyjne wędliny, sery kozie, razowe mąki i makarony, bułgarskie pasty i przetwory, oliwy tłoczone na zimno, z także miody, andruty i pierniki. Niewątpliwą atrakcją była możliwość spotkania się ze znawcami tradycji kulinarnych. Mamy nadzieję, że przekonałiśmy mieszkańców Torunia i nie tylko do odwiedzenia naszego pięknego kaszubskiego zakątka.



### Międzynarodowe Targi Turystyczne – Wrocław

Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby wzięło również udział w Międzynarodowych Targach Turystycznych, które miały miejsce w dniach 5 – 7 kwietnia br. w Hali Stulecia we Wrocławiu. Celem targów była promocja różnych regionów turystycznych z całej Polski. Organizatorzy przygotowali liczne atrakcje, które przyciągnęły wielu odwiedzających, a były to między





innymi spotkaniem ze znanymi podróżnikami – Wojciechem Cejrowskim i Beatą Pawlikowską. Nasze stoisko promujące region Szwajcarii Kaszubskiej cieszyło się wielkim zainteresowaniem odwiedzających. Również tu katalog turystyki wiejskiej był publikacją po którą najczęściej sięgali goście targów. „Rowerowe Kaszuby” i „Nordic Walking – marsz po zdrowie”, to kolejne praktyczne poradniki i foldery, które zachęcały do odwiedzenia naszego regionu i aktywnego spędzenia czasu. Odwiedzający nasze stoisko dopytywali o historię naszego regionu a także o jego kulturę i możliwości bliższego jej poznania. Zadbaliśmy aby nasi goście zechcieli odwiedzić i spędzić czas poznając Szwajcarię Kaszubską.

### Gdańskie Targi Turystyczne 2013

Targi Turystyczne w Gdańsku odbyły się 12 -14 kwietnia 2013 r. Nie mogło na nich zabraknąć Stowarzyszenia Turystyczne Kaszuby, które corocznie promowało tu turystykę w obszarze Kaszub. Podczas 16 – tej edycji Gdańskich Targów zaprezentowaliśmy nasze najnowsze publikacje z zakresu turystyki aktywnej. W czasie targów miejsce miała gala rozdania medali Mercurius Gedanensis, podczas której organizatorzy przyznali

Turystyczne Kaszuby aż dwie nagrody. Pierwszy medal otrzymaliśmy w kategorii Turystyka przyjazdowa za publikację „W Kaszubskich i kociewskich progach – katalog turystyki wiejskiej 2012/2013”. Drugi medal przyznany został w kategorii najlepsza kampania promocyjna w Polsce za kampanię promocyjną: „Kaszuby okiem dziecka”. Stoisko odwiedziło wielu gości targowych, a nasze publikacje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Poza członkami STK, stoisko uatrakcyjnił swoją obecnością „SREL”- kaszubski diabeł, którego coraz częściej spotkać można odwiedzając Szwajcarię Kaszubską.





### Targi Turystyki i Wypoczynku LATO 2013

W dniach 19 – 21 kwietnia 2013 roku Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby uczestniczyło w Targach Turystyki i Wypoczynku LATO 2013 w Warszawie. Na wspólnym stoisku, które zostało zorganizowane przez Regionalną Organizację Turystyczną, STK zaprezentowało walory Szwajcarii Kaszubskiej. Ulotki, foldery i broszury promocyjne miały przybliżyć jej piękno oraz atrakcje, których tu nie brak. Bardzo dużym zainteresowaniem, tak jak w przypadku pozostałych targów, cieszył się katalog turystyki wiejskiej „W Kaszubskich i Kociewskich Progach”, a także folder skierowany do najmłodszych: „Kaszuby okiem dziecka”. Nasze stoisko odwiedziło wiele gości i mamy nadzieję spotkać ich po raz kolejny -tu – u nas na Kaszubach.

### Piknik nad Odrą 2013

11 i 12 maja 2013 roku na Wałach Chrobrego zorganizowany został wielki turystyczny festyn połączony z targami żywności – „Piknik nad Odrą”. Na tę niezwykłą plenerową imprezę co roku przybywają zainteresowani polską ofertą turystyczną Szwedzi, Duńczycy oraz Niemcy. Nie zabrakło ich i tym razem podobnie jak i nas. Korzystając z tej okazji postanowiliśmy rozkochać w Kaszubach „nowych” odbiorców poprzez prezentację charakterystycznej i osobliwej kaszubskiej twórczości ludowej. Nasze stoisko było pełne rzeźbionych aniołów, diabłów i innych stworów, które dosłownie „wyskakiwały” spod dłuta p. Zenona Peplińskiego. Haftowane serwety, chusty i malowane na szkłe kaszubskie akcenty zachwyciły odwiedzających nas gości targowych. Zainteresowani turystyką pobytową w Polsce Skandynawowie chętnie sięgali po katalog turystyki wiejskiej zawierający szeroką bazę noclegową. Promując region Szwajcarii Kaszubskiej rozdaliśmy wiele publikacji dotyczących atrakcji kulturalnych i rekreacyjnych.



## PUBLIKACJE

W tym roku udało się nam wydać 9 publikacji/przewodników promujących aktywne spędzanie wolnego czasu. Szwajcaria Kaszubska jest miejscem idealnym do uprawiania coraz modniejszych sportów lub turystyki konnej czy rowerowej. Malownicze krajobrazy pełne pól i lasów, z dużą ilością morenowych wzgórz i polodowcowych rynien z błyszczącymi taflami jezior, a przede wszystkim czystym powietrzem, od dawna wywierają na turystach niezapomniane wrażenia. Szwajcaria Kaszubska oferuje szeroki wachlarz bazy noclegowej, smaczną kuchnię oraz wiele cennych zabytków architektonicznych, które zostały ujęte w publikacjach.

Każdy z przewodników związany jest z jedną, konkretną aktywnością jaką można uprawiać na terenie Szwajcarii

Kaszubskiej. Dotyczą one turystyki rowerowej, nordic walking, turystyki kajakowej, turystyki konnej, narciarstwa, caravaningu, wędkarstwa, żeglarstwa oraz inne (nurkowanie, paralotnie, mountainboard, golf, quady, paintball, parki linowe, skateparki, bojery, narty wodne). Ponadto wydana została mapa, na którą naniesiono najważniejsze informacje związane z noclegami, atrakcjami oraz miejscami, w których można smacznie zjeść. Nie zapomniano również oznaczyć na niej wszystkich szlaków, na których można uprawiać wyżej wymienione dyscypliny.

Opracowania wydane zostały w ramach projektu pn. „Żyj aktywnie, żyj zdrowo – promocja turystyki aktywnej obszaru Szwajcarii Kaszubskiej z wykorzystaniem narzędzi marketingu mobilnego” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2007 – 2013.



Najważniejsze informacje związane z poszczególnymi aktywnościami znalazły się również na specjalnie przygotowanej w ramach projektu mobilnej stronie internetowej [www.m.zmyslykaszub.pl](http://www.m.zmyslykaszub.pl), na którą przekierowuje stworzony na potrzeby projektu QR code.

Promocja znaku odbędzie się w miesiącach letnich w środkach komunikacji miejskiej na terenie naszego województwa.



### NAGRODY!

Z radością informujemy, że Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby otrzymało **dwa medale Mercurius Gedanensis**, w ramach konkursu MERCURIUS GEDANENSIS konkurs na najciekawszy produkt turystyczny prezentowany na Gdańskich Targach Turystycznych GTT 2013. Celem konkursu było wyłonienie oraz nagrodzenie najciekawszego produktu turystycznego, najlepszego katalogu, strony internetowej, najlepszej kampanii promocyjnej prezentowanych przez wystawców na Gdańskich Targach Turystycznych GTT 2013.

Pierwszy z nich, w kategorii: Turystyka Przyjazdowa/Katalog za publikację „W Kaszubskich i kociewskich progach – katalog turystyki wiejskiej 2012/2013”, która powstała w ramach projektu współpracy z LGD Stolem, LGD "Chata Kociewia" oraz LGD Wstęga Kociewia. Publikacja

przedstawiająca szeroką, aktualną ofertę dostępnej bazy noclegowej na terenie Kaszub i Kociewia cieszy się ogromnym powodzeniem i przed tegorocznym sezonem turystycznym jej nakład został praktycznie rozdysponowany.

Drugi medal w kategorii: najlepsza kampania promocyjna w Polsce za kampanię promocyjną „Kaszuby okiem dziecka”, na którą składała się publikacja promocyjna "Kaszuby okiem dziecka", maskotka kaszubskiego

d





## Już dziś serdecznie zapraszamy...

### Puchar Bałtyku w Nordic Walking 2013

13 lipca 2013 r. w Żukowie (przy jeziorku) odbędzie się jeden z etapów Pucharu Bałtyku w Nordic Walking 2013.



Organizowana przez nas wspólnie z Ośrodkiem Kultury i Sportu w Żukowie impreza sportowa to jeden z siedmiu etapów zawodów w Nordic Walking, które odbywają się na przestrzeni kwietnia – listopada w wybranych miejscowościach województwa pomorskiego i zachodnio - pomorskiego. Rywalizacja

odbywa się na dwóch dystansach 5 i 10 km, a zawodnicy rywalizują ze sobą w różnych kategoriach wiekowych. Głównym celem imprezy jest popularyzacja Nordic Walking jako jednej z najprostszych form aktywności ruchowej. Jej organizacja pozwoli również na propagowanie zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa w każdym wieku, promocję regionu a także promocję tras Nordic Walking na terenie Szwajcarii Kaszubskiej, które zostały wyznaczone i oznakowane przez naszą organizację.

Wszystkich chętnych już dziś zapraszamy do uczestnictwa. Chęć udziału zgłaszać można stronie: [www.pucharbaaltyku.pl](http://www.pucharbaaltyku.pl)

### Targi Wiatr i Woda

W Gdyni, w dniach 15 – 18 sierpnia br. odbędą się Targi Wiatr i Woda, podczas których zaprezentujemy możliwości aktywnego spędzania czasu na terenie Szwajcarii Kaszubskiej. Wszystkich członków Stowarzyszenia, zainteresowanych czynnym udziałem w tej czterodniowej imprezie promocyjnej zapraszamy do kontaktu z biurem w celu ustalenia szczegółów. Istnieje oczywiście możliwość przekazania za naszym pośrednictwem Państwa materiałów promocyjnych, w związku z tym prosimy o przekazywanie ich do 13 sierpnia do naszego biura (przy ul. Kościuszki 12).





### Wystawa „Lipowi Ludzie. Dziesięciolecie pracy. Rzeźba Ireny Brzeskiej”

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia twórczości ludowej Ireny Brzeskiej – członkini naszego Stowarzyszenia. Wystawa to zbiór prac prezentujących różne aspekty życia codziennego Kaszub w oczach Pani Ireny. Wystawę można oglądać w Centrum Informacji Turystycznej W Chmielnie do końca sierpnia br.





# ROZRYWKOWO

Lato już za pasem..., To czas nie tylko pięknej pogody, słonecznego nieba, ale i czas urlopów, wakacji i błogiego wypoczynku. Wypoczynek przybiera różne formy – jedni lubią leniuchować inni – aktywnie spędzać czas. Szwajcaria Kaszubska jest niczym skarbiec możliwości dla różnych form aktywności zarówno latem, jak i zimą. Żagle, kajaki, jazda konna, jeziora pełne ryb, bogate w trasy nordickowe i rowerowe tereny to tylko namiastka propozycji Kaszubskiego regionu. Odważni mogą spróbować swoich sił nurkując albo latając niczym ptak na parolotni, rozważni zaś w zaciszu pograją w golfa bądź powędkują na łódce. („Aktywne” publikacje dostępne są w naszym biurze). Kiedy już się poruszamy i rozruszamy warto przyrządzić sobie coś pysznego na grillu bo to najlepszy czas na podniebienne rozkosze. Przy tej okazji chcielibyśmy przedstawić kilka propozycji na grillową ucztę.

## Kiedy uda się złowić okonia:

**Składniki:** 1 okoń, świeża bazylia, świeże oregano, sos ziołowy, sól, pieprz, cytryna

**Przygotowanie:** Rybę myjemy, osuszamy i nacieramy sosem kilka godzin przed grillowaniem. Zioła bardzo drobno siekamy i wkładamy do środka ryby i dodajemy pieprz. Skrapiamy sokiem z cytryny, solimy. Grillujemy z każdej strony. Podajemy z pieczonymi ziemniakami, cytryną i listkami ziół.



## Kaszanka z jabłkiem

**Składniki na 1 osobę:** 200 g kaszanki, 1 kwaśne jabłko, 1 cebula, kawałek czerwonej papryki, 2 ząbki czosnku, 30 ml oleju, majeranek, pieprz, sól.

**Przygotowanie:** Czosnek obieramy i drobno siekamy mieszamy z majerankiem i olejem. Smarujemy kaszankę i odstawiamy ją w chłodne miejsce na 30 minut.



Jabłko i cebulę kroimy na cztery części. Usuwamy z jabłka gniazda nasienne. Kawałek papryki kroimy w kostkę o boku 3 cm. Kaszanekę, ćwiartki jabłek, cebuli i kawałki papryki nabijamy na metalowe szpadki i układamy bezpośrednio na ruszcie. Pieczemy po 10 minut z każdej strony. W połowie grillowania obracamy na drugą stronę.

### Szaszłyk z polędwiczki

**Składniki:** 150 g polędwiczki lub ewentualnie innej wieprzowiny na osobę, 3 śliwki suszone bez pestek, 30 ml czerwonego wina, kawałek czerwonej papryki, 3 małe cebulki (mogą być też szalotki), 20 ml oliwy, kilka igieł świeżego rozmarynu, sól, pieprz.

**Przygotowanie:** Śliwki moczymy przez całą noc w winie. Mięso kroimy w kostkę. Paprykę kroimy na kawałki najlepiej kwadratowe. Szalotki przekrawamy na pół, śliwki odsączamy z wina. Wszystkie składniki nadziewamy na patyczki (jeżeli używamy patyczków drewnianych to trzeba je najpierw namoczyć w wodzie). Szaszłyki grillujemy przez 8-10 minut co jakiś czas obracając, smarujemy je świeżą oliwą, a na koniec posypujemy ziołami.

### Ziołowa karkówka z grilla

**Składniki:** 1 kg karkówki, 1 łyżka musztardy, 4 ząbki czosnku, 50 ml ginu lub sok z cytryny, 1 łyżka miodu, 2 łyżki majeranku, 2 łyżeczki tymianku, 1 łyżeczka rozmarynu, 100 ml oleju, sól, pieprz.

**Przygotowanie:** Karkówkę dzielimy na kotlety po około 150 g każdy. Każdy kotlet lekko rozbijamy tłuczkiem lub lepiej pięścią, by nie kaleczył mięsa. Przygotowujemy marynatę. Łączymy ze sobą olej, musztardę, gin, dodajemy



Mięso nacieramy solą i pieprzem i następnie wkładamy do marynaty. Całość bardzo dokładnie mieszamy. Mięso odstawiamy w chłodne miejsce na minimum 2 godziny. Kotlety wyjmujemy z marynaty, kładziemy na rozgrzanym grillu i smażymy po około 5 minut z każdej strony.

### Boczek nadziewany karkówką

**Składniki:** 600 g karkówki bez kości, 150 g wędzonego boczku, liście włoskiej lub białej kapusty, 1 kwaśne jabłko lub 200 g wiśni - mogą być również inne wyraziste i soczyste owoce. Bejca: 5 łyżek oleju lub oliwy, pół łyżki majeranku, sól, pieprz, ewentualnie pół łyżki świeżego tymianku.



**Przygotowanie:** Karkówkę dzielimy na plastry, które rozbijamy drewnianym tłuczkiem przez folię. Z oliwy, przypraw i ziół przygotowujemy bejcę, którą smarujemy plastry mięsa i odstawiamy na noc w chłodne miejsce. Następnego dnia przygotowujemy owoce: jabłka kroimy na cząstki i usuwamy z nich gniazda nasienne, wiśnie drylujemy. Dla wzmocnienia efektu możemy jabłka połączyć niewielką

ilością zubrówki, a wiśnie namoczyć w wiśniówce. Boczek kroimy na cienkie plastry. Kładziemy plaster boczku, na nim plaster mięsa, a w środku układamy kawałek jabłka lub kilka wiśni. Zwijamy roladki i zawijamy je dodatkowo w liście kapusty. Grillujemy około 15-20 minut.

Na koniec pyszna sałatka – do grilla oczywiście:

### Sałatka szopska

**Składniki:** 5 pomidorów, 2 różnokolorowe papryki, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 200 g sera typu feta lub solan, 2 ogórki kiszzone (najlepsze są małosolne), 2 łyżki oleju, 1 łyżka octu winnego, sól







**Przygotowanie:** Pomidory kroimy w cząstki, paprykę w plastry, cebulę, ogórki i ser w kostkę, jeśli dysponujemy czuszką to kroimy ją w plasterki. Przygotowujemy sos: czosnek siekamy, ucieramy z solą, dodajemy ocet winny i dolewając olej dalej dokładnie ucieramy, aby składniki dobrze się połączyły. Pokrojone warzywa lekko solimy i delikatnie mieszamy. Przed podaniem polewamy sosem i jeszcze raz delikatnie mieszamy.

I na deser...

### Sałatka owocowa

**Składniki:** 1 średniej wielkości arbuza, 1 melon, 2 gruszki, 2 brzoskwinie, kiść winogron, 1 łyżka posiekanej melisy, sok z połowy cytryny.

**Przygotowanie:** Arbuza przecinamy na pół i łyżeczką wycinamy kulki z miąższu. Podobnie postępujemy z melonem. Gruszki obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w dużą kostkę. Dodajemy winogrona. Wszystkie składniki wkładamy do wydrążonej połówki arbuza, polewamy sokiem z cytryny, mieszamy i możemy posypać melisą lub liśćmi mięty.





### A dla uśmiechu...

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

- Czym będzie wyraz „chętnie” w zdaniu - "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach"?

Zgłasza się Jasiu:

- Kłamstwem, Panie profesorze.

Podczas jednej z wizyt w Polsce Breżniew został zaprowadzony przez Gierka do biblioteki. Breżniew chodzi, przegląda książki, nagle w jego ręce dostał się Pan Tadeusz. Breżniew zaczyna czytać: "Litwo, ojczyzno moja...", wściekły rzuca książkę i pyta się Gierka:

- Kto to napisał?! Gierek wystraszony nie na żarty:

- Mickiewicz, ale... ale on już nie żyje...

Na to rozpromieniony Breżniew:

- Wiesz co Edziu, za to cię właśnie lubię!

Na lekcji pani nauczycielka kazała wszystkim uczniom powiedzieć jakiego zwierzątko mają w domu. Doszło do Jasia, nauczycielka spytała:

-Jasiu jakie masz zwierzątko w domu ??

A Jaś na to:

-Kurczaka w zamrażalniku

