



### Położenie miasta:

Wodzisław Śląski stanowi **Południową Bramę Polski**. Jest miastem powiatowym, położonym 17 km od przejścia granicznego z Republiką Czeską w Chałupkach, na przecięciu ważnych szlaków komunikacyjnych. Położenie Wodzisławia Śląskiego na mapie określają współrzędne 18° 28' długości geograficznej wschodniej i 50° szerokości geograficznej północnej.



### Herb Wodzisławia Śląskiego:

Tarcza dwupolowa, w lewym błękitnym polu pół orła złotego bez korony, zwróconego w lewo, którego dziób, język i szpony czerwone; w prawym czerwonym polu połowa pięciolistnej złotej róży z zielonymi listkami między płatkami i z czerwonym dnem. Orzeł symbolizował założyciela miasta, księcia Władysława opolskiego, zaś róża nawiązuje symboliką do patronki Kościół parafialnego - Maryi Panny.



### Rys historyczny:

Pierwsze ślady osadnictwa na terenie ziemi wodzisławskiej sięgają epoki kamiennej. W 1241 r. miasto zniszczyły hordy tatarskie. Książę opolski Władysław I zdecydował się wówczas na wskrzeszenie miasta przez kolonizację. Od imienia fundatora pochodzi nazwa miasta. W 1257 r. sprowadził on do Wodzisławia klasztor franciszkanów, którego zadaniem miało być między innymi niesienie pomocy ludziom żyjącym w nędzy. Ten rok przyjmuje się za datę przyznania praw miejskich. Władysław I popierał księcia Henryka IV Probusa. Oddał mu rękę swojej córki Konstancji. Małżeństwo nie układało się jednak zbyt dobrze. Po jego rozpadzie Konstancja obrała za swą rezydencję Wodzisław. Specjalnie dla niej wydzielono Księstwo Wodzisławskie. Konstancja zmarła bezpotomnie, zaś księstwo dostało się pod władzę czeską, a następnie przechodziło z rąk do rąk. W czasach Księżnej Konstancji miasto było ufortyfikowane, rozwijało się bardzo dynamicznie. Ludność miasta zajmowała się kupiectwem i rzemiosłem, a zwłaszcza garbarstwem, szewstwem i tkactwem. Rzemieślnicy zbywali swe wyroby na wielodniowych jarmarkach. Na początku XVI wieku miasto zostało Stolicą Wodzisławskiego Państwa Stanowego, w skład którego oprócz samego miasta wchodziły okoliczne miejscowości. W okresie istnienia tego państwa Wodzisław posiadał status miasta prywatnego. Często zmieniali się jego właściciele. Do roku 1526 Wodzisławskie Państwo Stanowe pozostawało pod zwierzchnią władzą królów czeskich, do 1742 roku pod berłem Niemieckiego Cesarstwa Habsburgów, a do roku 1809 było w granicach Niemieckiego Państwa Pruskiego. Miasto znacznie podupadło, a pełnego dzieła zniszczenia dokonała wojna trzydziestoletnia, rozpoczęta w 1618 roku. Na przestrzeni wieków było również nawiedzane przez liczne klęski żywiołowe, jak chociażby w 1536 roku wielka powódź, w 1822 r. pożar całego miasta, a w 1848 roku gradobicie, które całkowicie zniszczyło uprawy rolne i spowodowało tyfus głodowy. Ziemia wodzisławska znajdująca się pod panowaniem Prus, była terenem postępującej germanizacji. Z drugiej strony był to również okres poprawy sytuacji gospodarczej i społecznej. Od 1809 roku Wodzisław pozostawał pod zarządem władz miejskich pochodzących z wyboru. Wzrastała też liczba mieszkańców. Po I Wojnie Światowej i Powstaniach Śląskich Wodzisław został przyłączony do Rzeczypospolitej Polskiej. W pierwszym dniu II Wojny Światowej Ziemia Wodzisławska została opanowana przez hitlerowców, a wiosną 1945 roku przyniosła miastu zagładę. Przystąpiono jednak szybko do odbudowy, podczas której starano się zachować wszystkie wartościowe elementy tradycyjnego układu miasta i jego zabudowy.



ŚŁAWNE POSTACIE Z OKOLIC WODZISŁAWIA ŚLĄSKIEGO



Data i miejsce urodzenia: [1 marca 1977 Wodzisław Śląski](#)  
Dyscypliny: gimnastyka

**Leszek Blanik**- polski [gimnastyk sportowy](#), mistrz olimpijski, mistrz świata i mistrz Europy. Brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich w [Sydney](#) w 2000 w konkurencji [skok](#).

Pierwszy polski gimnastyk, którego nazwiskiem nazwano element gimnastyczny. Zapisany pod nr 332 przez [Międzynarodową Federację Gimnastyczną](#) skok-przerzut, podwójne salto w przód w pozycji łamanej, otrzymał nazwę "blanik". [Złoty medalista](#) Igrzysk Olimpijskich "Pekin 2008" w konkurencji skok (medal zdobył 18 sierpnia). Wygrał pokonując Francuza i Rosjanina, stając się tym samym pierwszym Mistrzem Olimpijskim w historii polskiej gimnastyki.



Urodzony: [7 czerwca 1946](#)

Miejsce urodzenia: [Tarnowskie Góry, Polska](#)

**Jan Franciszek Miodek** – językoznawca, piszący i opowiadający o kulturze języka polskiego; profesor i dyrektor Instytutu Filologii Polskiej [Uniwersytetu Wrocławskiego](#); członek Komitetu Językoznawstwa [Polskiej Akademii Nauk](#) oraz [Rady Języka Polskiego](#).



Data urodzenia: 21 grudnia 1973

Miejsce urodzenia: **Wodzisław Śląski**

**Tomasz Sikora**-polski [biathlonista](#), uczestnik igrzysk olimpijskich [1994](#), [1998](#), [2002](#) i [2006](#), srebrny medalista [olimpijski](#), indywidualny mistrz i wicemistrz [świata](#), brązowy medalista mistrzostw świata w drużynie, mistrz Europy ( [2007](#)) i zarazem 12-krotny medalista mistrzostw Europy, wielokrotny medalista mistrzostw Polski w biegach biathlonowych. 10 stycznia 2009 r. jako pierwszy w historii Polak został liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata.



Data urodzenia: [3 kwietnia 1953](#)

Miejsce urodzenia: [Pszów](#)

**Jerzy Szymik**- polski [ksiądz](#), poeta, [doktor habilitowany teologii dogmatycznej](#), profesor [Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego](#), kierownik Katedry Chrystologii Instytutu [Teologii Dogmatycznej](#), wykładowca [Wydziału](#)

[Teologicznego Uniwersytetu Śląskiego](#). Od [2004](#) roku członek [Międzynarodowej Komisji Teologicznej](#).



**Franciszek Ignacy Henke** (ur. 8 kwietnia 1797 Łubowice, zm. 28 marca 1891 w Wodzisławiu Śląskim) - nauczyciel, pedagog, kronikarz. Do Wodzisławia przyjechał w 1821 roku. Jest autorem kroniki *Miasta Wodzisławia i miejscowości dawnego Wodzisławskiego Państwa Stanowego*, obejmującej okres od średniowiecza do 1864 roku.



**Kazimierz Kut**- polski reżyser filmowy oraz teatralny. Wielką popularność przyniosły mu dzieła dotyczące tematyki Śląska. Najpopularniejsze z nich to "Sól ziemi czarnej" i "Perła w koronie". Wychowany na Górnym Śląsku i przywiązany do tradycji stworzył autentyczny i pełen realizmu portret regionalnej zbiorowości.

śląskiego Henryka wraz z bratem śmierci osiadła w Konstancja raz: po raz pierwszy 1351 roku w Kronice princeps Ladislaviensis", czyli najświetlejsza księżna wodzisławska. Wiąże się z nią wiele legend i podań.



**Konstancja opolska**- żona księcia IV Probusa. Ok. 1286 r. zamieszkała Przemyślem w Raciborzu. Po jego zamku wodzisławskim. Imiennie wymieniona jest w źródłach tylko dwa w 1321 roku jako księżna raciborska i w Raciborskiej jako „preclarissima





**Stanisław Hadyna**- polski kompozytor, dyrygent, muzykolog i pisarz. Założyciel i wieloletni kierownik artystyczny Zespołu Pieśni i Tańca "Śląsk". Komponował m.in. utwory skrzypcowe, fortepianowe; wśród ważniejszych kompozycji znajdują się kantaty, poemat symfoniczno-baletowy *Wiosna*, 250 pieśni chóralnych i solowych, 14 kołęd, 13 pieśni pasyjnych, a poza tym muzyka baletowa, teatralna i filmowa. Obecnie Zespół Pieśni i Tańca "Śląsk" nosi imię Stanisława Hadyny. 1 lipca 2006 roku przed siedzibą zespołu kompozytorowi postawiony został pomnik.

## ŚLĄSKIE TRADYCJE I ZWYCZAJE

- Utrzymuje się tradycja roznoszenia po wsi *kołaczy* weselnych - z makiem, z serem, z posypką i z owocami, którymi na kilka dni przed weselem obdarowuje się nie tylko zaproszonych na tę uroczystość, ale spore grono innych osób.
  - Kojarzenie małżeństw - pośredników matrymonialnych na Śląsku nazywano: *klyta*, *bereźnik*, *kmoter*, *swat*, a rzadziej - *starosta* lub *rajek*.
  - Polterabend jest często łączony z relikiami obchodzonego dawniej wieczoru dziewiczego i kawalerskiego, noszącego tutaj nazwę *przedweselek*.
  - Dożynki - Po skwarnych dniach lata, następuje pora sprzątnięcia tego, czym Pan Bóg wynagrodził pracę rolnika. Dawniej do pierwszego zbioru wychodzili ubrani w kwiaty. Ostatni snopek na polu zebrany *staruchą*, *babą* lub *kogutem* zwany, musiał być olbrzymiego rozmiaru i uroczyście dostarczony do spichlerza. Pierwsza niedziela po zwiezieniu wszystkiego z pola poświęcona jest wesołości, przy której wieniec kłosiany główną gra rolę. Nadszedł upragniony *dzień okrężnego*, także *dożynkami* zwany. Tańce i zabawy trwały do późnej nocy.
- Obowiązuje zasada, że należy wszystkich potraw skosztować, wówczas nie zazna się głodu. Kto wyrzeknie się choć jednego dania, w ciągu roku będzie miał o jedną przyjemność mniej.
- Zwyczaje Wigilijne:
  - ☀ Na stole powinno się znaleźć 12 potraw. Nikt nie powinien wstawać w trakcie posiłku, wróżyło to nieszczęście bądź śmierć w rodzinie.
  - ☀ Podczas jedzenia nie należało odkładać łyżki, bo można wtedy nie doczekać następnej wigilii.
  - ☀ Na stole wigilijnym kładziono siano lub słomę - symbol narodzin Pana Jezusa w stajence.
  - ☀ Pozostawia się jedno miejsce wolne przy stole dla niespodziewanego gościa, wędrowca, kogoś samotnego, dla Pana Boga bądź dla Pana Jezusa.
- Hodowla gołębi - Ruch hodowli i lotowania gołębi - w celach już nie tylko doraźnie użytecznych, ale i konkurencyjno-sportowo-zabawowych - rozpoczął się na naszych ziemiach w pierwszych latach XX wieku. Na początku na Śląsku - zapewne pod wpływem Niemiec, gdzie ruch taki rozpoczął się znacznie wcześniej. Już w 1905 roku powstaje pierwsze zrzeszenie hodowców gołębi - w Zabrze.

Na czym polega sport gołębiarski? Zasady lotowania w różnych Okręgach czasem nieznacznie się różnią, jednak zawsze odbywają się według mniej więcej podobnego schematu. Każdy ptak posiada swoją obrączkę rodową z indywidualnym numerem. Przed rozpoczęciem sezonu lotowego spis gołębi danego hodowcy trafia do siedziby Oddziału (mniej więcej teren jednego powiatu). Wtedy też ustala się ilość lotów i ich odległość. Następnie przed każdym lotem, gołąb otrzymuje dodatkową obrączkę lotową z kolejnym numerem, który zestawiany jest z numerem rodowym. Hodowcy wieczorem przed dniem lotów gromadzą się w siedzibie oddziału, gdzie synchronizują specjalne zegary lotowe, oddają listę z zestawieniem gołębi na dany lot i wytypowaną serią 15 "pewniaków", a wreszcie wkładają gołębie do przystosowanej do tego celu naczepy samochodowej zwanej popularnie "koszem". Gołębie przetransportowane zostają do miejsca wypuszczenia.

## LEGENDA O DIABELSKIM MŁYNIE W STARYM ICINIE

Grupa czeska przygotowała dla polskich uczniów scenariusz przedstawienia na podstawie legendy o diabelskim młynie, który znajdował się na terenie Starego Icina – miasteczka, które leży u podnóża góry, na której znajdują się ruiny gotyckiego zamku. Akcja przedstawienia toczy się po zakończeniu wojny trzydziestoletniej, kiedy to na Valaszko wracali dwaj żołnierze – Ondra i Kuba. Ów żołnierze zatrzymali się w Starym Icinie, gdzie znajdował się przeklęty młyn, w którym straszył diabeł. Owi dzielni bohaterowie postanowili przechytryć diabła i przywrócić młyn we władanie młynarza, co też im się udało. W związku z tym obaj pozostali w Starym Icinie, zaś Ondra w nagrodę otrzymał córkę młynarza za żonę i pracował w młynie, a Kuba mu pomagał.

Reżyseria – Hanna Goszyc

Poszczególne role odgrywają:

- NARRATOR – Paulina Malirz
- ŻOŁNIERZ ONDRA – Andrzej Talenta
- ŻOŁNIERZ KUBA – Mateusz Sałaciak
- DZIEDZIC PERZINA – Klaudia Pawełek
- DZIEDZICZKA – Monika Pawłowska
- MŁYNARZ – Artur Czech
- ŻONA MŁYNARZA – Ela Bander

- CÓRKA MŁYNARZA - AMALKA – Edyta Grychnik
- DIABEŁ – Patrycja Janik
- DIABEŁ LUCIUS – Natalia Kwaśniok
- CZARNY KOGUT – Magdalena Płonka

Ponieważ przedstawienie w celu wzmacniania więzi polsko-czeskiej ma charakter interaktywny, troje uczniów z grupy czeskiej zagra w przedstawieniu z grupą polską i odwrotnie. Aktorami ze strony czeskiej są:

### Strój górnośląski

Strój ten ma kilka odmian, najbardziej rozpowszechniony jest strój rozbarski: granatowa kurtka z kołnierzykiem i połami zachodzącymi na siebie, ozdabiana szafirowym sznurkiem z frędzelkami na brzegach przy guzach i na szwach. Podobnie ozdabia się kamizelę i spodnie (dawniej z jeleniego zamszu). Koszule miały wyłożone na wierzch haftowane kołnierzyki, a pod nimi – węzeł jedwabnej chusteczki ("przewiązki"). Czarny kapelusz z wypukłym denkiem i czarne skórzane buty stanowiły komplet męskiego stroju. W zimie mężczyźni nosili długie granatowe sukmany, oszczędnie sfałdowane i ozdobione podobnie jak kurtki.



Strój kobiecy – podstawowym elementem ubioru kobiecego na Śląsku jest tzw. "oplecek" z "kiecką", oraz stanik z przyszytą do niego spódnicą. Pozostałe części ubioru, takie jak zapaska, kabotek, czepiec i chustka są noszone także przez grupy sąsiednie w podobny sposób. Nowym prostszym elementem stroju kobiecego jest "jakła" – luźny, opadający poniżej stanu kaftan, używany do chwili obecnej. Strój dziewcząt składał się z bufiastego "kabotka" (koszuli), "oplecka", obszytego galonem na brzegu, połączonego z długą spódnicą zdobioną dołem "galonką" (wstążką). Uzupełnieniem stroju była zapaska. Od 1871 roku galonkę zastąpiono szerokimi, tkanymi w girlandy, jedwabnymi wstęgami. Strój szyty z jedwabi i welen. Spódnice i fartuchy były długie i szerokie, czarne gorsety sukienne – zdobione, zgodnie z figurą, do talii. U koszuli krótki bufiasty rękaw jest ujęty w łokciu zdobnym paskiem, u szyi – szeroka kreza kołnierza spadała na ramiona. Do uroczystego ubioru dziewczęta śląskie nakładały na głowę wieńce ze sztucznych kwiatów i szychu, przystrojone długimi i szerokimi wzorzystymi wstęgami. Noszone zimą i latem jakie, okrywające postać od szyi po biodra, z długim rękawem, wyparły "kabotek" i "oplecek", używane jeszcze do 1939.

Strój męski – charakterystyczny jest płaszcz męski z pelerynką, popularny do pierwszych lat XX w., zwłaszcza w grupie pszczyńskiej. Ze wzrostem zamożności "gazda", czyli gospodarz, zaczął nosić cienką koszulę, zwykle haftowaną. Spodnie nowego kroju, szyte z cienkiego

materiału fabrycznego lub z sukna. Proste buty gospodarz zamienił na fabryczne tzw. "polskie zgrzyboki". Zdobny "bruchik" oraz suty "płaszcz z pelerynką" lub "żupańce" dopełniały ubioru. Dawny biały lub żółty kozuch pokrywano suknem i zdobiono "bromkiem" z futra baranów. Latem nakryciem głowy był słomiany kapelusz własnej roboty, noszony zarówno koło domu, jak i w polu, zimą zaś "baranica", czyli czapka z futra baraniego o podstawie cylindrycznej, przechodzącej w stożkowate zakończenie. Od święta noszono kupowane na jarmarkach "czopki" z czarnego, rzadziej siwego filcu, o szerokiej "strzesze" (rondo).

### TROJAK - TRADYCYJNY TANIEC ŚLĄSKI

Trojak, zagrodnik, śląski taniec ludowy tańczony w grupach trzyosobowych (tancerz i 2 tancerki). Składa się z 2 części: pierwsza utrzymana jest w wolnym tempie i m



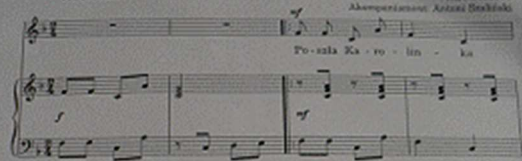
etrum 3/4, druga w metrum dwudzielnym i tempie szybkim.

### PIEŚŃ ŚLĄSKA

# Karolinka

Rebasznie

Maryka Stanisław Hadyne  
Brama Ludowa  
Akompagnowanie: Artur Szlachetka



1. Posła Karolinka do Gogolina, (bis)  
a Karliczek za nią, a Karliczek za nią } (bis)  
z flaszką wina.

2. Sola do Gogolina, przedsię patrzała, (bis)  
ani się na mego synka' szykowanego } (bis)  
nie obejrzała.

3. Prowadź mnie dróżko hen, w szeroki świat, (bis)  
znajda tam naszego syneczka miłego, } (bis)  
co mi będzie rad.

4. Nie goń mnie Karliczku, czego po mnie chcesz? (bis)  
Jech ci już podziła, nie była cie chciała, } (bis)  
som to przeca wiesz.

5. Wróć się, Karolinko, bo jadą goście! (bis)  
Jo się już nie wróca, jo się już nie wróca, } (bis)  
boch jest na moście.

6. Wróć się, Karolinko, czemu idziesz precz? (bis)  
Nie odpowiem tobie, po swojemu zrobię, } (bis)  
to nie twoja rzecz!

Nie odpowiedziała, synka odbieżała,  
woj, uokropno rzecz!

Piosenka z repertuaru zespołu „Śląsk”, opracowana na podstawie ludowego pierwowzoru przez Stanisława Hadyne.





## TRADYCYJNE ŚLĄSKIE POTRAWY

- Tradycyjny obiad śląski: kluski śląskie, rolada i modra kapusta



### 1. Kluski śląskie

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka soli

Ugotowane ziemniaki ostudzić, przecisnąć przez praszkę, włożyć do miski, uklepać i wyrównać powierzchnię, podzielić na 4 części.  $\frac{1}{4}$  część ziemniaków wyjąć i w to miejsce wsypać tyle mąki ziemniaczanej, aby wypełnić powstałą lukę. Zagnieść ciasto, dodając wyjęte ziemniaki, jajko i żółtko, formować okrągłe kluski. Wrzucać na osoloną wodę. Gdy wypłyną, pozostawić jeszcze chwilę w wodzie na słabym ogniu!!!



### 2. Rolady wotowe

- 5 – 6 plastrów wołowiny
- 30 dag boczku wędzonego
- łyżka musztardy
- średnia cebula
- ogórek kiszony niekoniecznie
- sól pieprz

Mięso rozbić z obu stron tłuczkiem, posolić i oprószyć pieprzem. Cebulę drobno pokroić, boczek pokroić w kostkę a ogórek w paski. Każdy plaster mięsa posmarować musztardą, posypać cebulą, rozłożyć boczek, ułożyć w środku pasek ogórka. Dobrze zwinąć i spiąć specjalną igłą lub obwinąć nitką.

Rolady smażyć ze wszystkich stron, na rozgrzanym tłuszczu. Gdy są brązowe, dolewać partiami wrzącą wodę (1 – 2 szklanki) dusić pod przykryciem do miękkości. Podawać z kluskami i sosem z pieczeni zaprawionym śmietaną z mąką.

- Deser: kołocz (ciasto drożdżowe z posypką nadziewane serem, makiem lub jabłkami)



3.

Kołacz z kruszonką

### Ciasto drożdżowe

- 1kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 25 dag cukru

- 5 dag drożdży
- 4 żółtka
- ½ szklanki mleka
- kruszonka

Mleko lekko podgrzać, rozpuścić w nim drożdże, dodać 3 łyżki mąki i 1 łyżkę cukru; postawić do wyrośnięcia. Gdy zaczyn się spieni, włożyć doń mąkę, żółtka i cukier. Wstępnie zamieszać, dodając po trosze roztopioną, ale wystudzoną margarynę. Ciasto bardzo dobrze wyrobić i pozostawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na blachę i dokładnie rozciągnąć po same brzegi, wygładzić, pokłuć widelcem, nałożyć masę serową i rozsypać kruszonkę. Upiec na złoty kolor.

### *1. Masa serowa*

- 1 kg tłustego twarogu
- 2 jajka
- 5 dag masła
- 6 dag cukru
- sok i skórka z pomarańczy
- rodzynki

Twaróg zemleć, utrzeć z jajkami, masłem i cukrem wymieszać z rodzynkami, dodać aromat. Wyłożyć na ciasto. Wyrównać powierzchnię i posmarować rozmaconym jajkiem.

### *2. Kruszonka na kołacz*

- 1 kg mąki
- 50 dag tłuszczu
- 1 szklanka cukru
- 1 żółtko

- cukier waniliowy

Żółtko, cukier i tłuszcz wyrobić ręką na pianę, aż się cukier rozpuści. Później dodać tyle mąki, ile wchłonie tłuszcz. Zagnieść ciasto.

- Inne śląskie potrawy: żurek śląski, sałatka jarzynowa, ziemniaki zasmażane z cebulką i maślanką, pieczona kiełbasa z cebulą, krupnioki, moczka (potrawa z piernika z dodatkami bakalii i czekolady), szpacza (pianka kakaowa lub cytrynowa).

#### 4. Sałatka jarzynowa



- 10 ziemniaków ugotować

---

- 8 marchewek

- 5 pietruszek

- 1 seler

ugotować razem

---

- 1 cebula

- 5 ogórków konserwowych

- 1 puszka groszku majonez mały

- pieprz i sól do smaku

Jarzyzny ugotować w mundurkach obrać i pokroić w kostkę dodać groszek, majonez wymieszać, doprawić pieprzem i solą do smaku.



## 5. Żurek śląski

- 3 – 4 łyżki kwasu żytniego
- 4 – 5 łyżek mąki żytniej
- 3 – 4 dag wędzonego boczku lub słoniny
- 1,5 litra wody
- kilka suszonych grzybów
- szczypta kminku
- sól

Kwas żytni (zrobić samemu według poniższego przepisu lub zakupić gotowy) dobrze wymieszać z letnią wodą i mąką. Pozostawić na 1 – 2 godziny w ciepłym miejscu. Grzyby zalać wodą (1 litr) ugotować, po czym wlać wszystko do zaczynu z kwasu żytniego i mąki. Dodać sól i kminek, gotować 25 minut mieszając. Okrasić wysmażoną słoniną. Jeżeli do żuru dodaje się kiełbasę należy ją podgrzać w zupie. Zamiast wody można użyć wywaru z gotowanej szynki lub boczku.

### 1. Kwas żytni

- 50 dag mąki żytniej – pytłowej i razowej (w proporcji pół na pół)
- 2 – 3 litry wody
- listek laurowy
- skórka chleba razowego
- cukier
- ząbek czosnku

Wymieszaną mąkę zalać przegotowaną, letnią wodą, dodać listek laurowy i skórkę czarnego chleba. Naczynie, najlepiej kamionkowe, obwiązać ściereczką i postawić na 4 – 5 dni w ciepłym miejscu. Kiedy żur zakiśnie, można go jeszcze przez jakiś czas przechowywać w chłodnym miejscu.