MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

PODKARPACKIE 2026

Współpraca * Inicjatywa * Zmiana

Proziak ma moc, czyli jak zrobić kryzysowy posiłek krok po kroku.

Poradnik odporności kryzysowej i kuchni awaryjnej w czasie blackoutu



Organizator: Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Pobiedno

Partnerzy: Gmina Bukowsko, Koło Gospodyń Wiejskich w Pobiednie

Finansowanie: projekt sfinansowany ze środków mikrodotacji programu „Moc Małych Społeczności – Podkarpackie 2026"

Kwota dofinansowania: 7 000,00 zł

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Operatorzy:

Stowarzyszenie PROARTIS

FUNDACJA Moja Obywatelskiej

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

POBIEDNO 2026 R.

Proziak ma moc, czyli jak zrobić kryzysowy posiłek krok po kroku.

Poradnikodpornościkryzysowej i kuchniawaryjnejwczasieblackoutu.

Kto za tym stoi

Projekt realizuje	**Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Pobiedno**
Partnerzy	Gmina Bukowsko, Koło Gospodyń Wiejskich w Pobiednie
Koncepcja i teksty	Alicja Pocałuń
Zdjęcia	Zuzanna Tomczewska

Opracowanie graficzne i wydruk : Drukarnia Piast Kołodziej

Spis treści

1 Tradycja, która ratuje życie. Dlaczego proziak ma moc? 3

2 Przepis na kryzysowe proziaki 5

3 Technika wypieku i obsługa plenerowej kuchni kryzysowej 7

4 Blackout Survival – domowa odporność 9

5 Podsumowanie: Moc jest w społeczności! 11

ROZDZIAŁ 1

1 Tradycja, która ratuje życie. Dlaczego proziak ma moc?

Chleb, który wymagał czasu



Kiedyś żywność nie była „fast" – była głęboko „slow"." Nie brała się z marketów, aplikacji w telefonie ani nawet z lodówek. Pochodziła ze spichlerzy, piwnic i prosto z pola. Podstawą przetrwania każdej podkarpackiej rodziny był chleb. Stanowił o sytości, sile i kondycji domowników, a jego wypiek był niemal świętym, drobiazgowym rytuałem.

Cały proces zaczynał się od ziarna żyta, mielonego w domowych żarnach na razową mąkę. Mąkę trzeba było ogrzać, przygotować rozczyn na bazie zakwasu w drewnianej dzieży i czekać kilkanaście godzin na fermentację. Dopiero wtedy wyrabiało się właściwe ciasto. W tym samym czasie w piecu rozpalano precyzyjnie przygotowane drewno. Gdy temperatura była idealna, wsuwano bochenki. Pieczenie trwało kolejne 2–3 godziny, a gotowość chleba sprawdzano, opukując jego spód – gdy „zapukał"," lądował na ławie do ostygnięcia. Cała ta procedura trwała od piątkowego popołudnia do sobotniego przedpołudnia. **Chleba musiało wystarczyć na cały tydzień.**

Awaria w dawnej kuchni. Co, gdy zabrakło chleba?

Co robiła gospodyni, gdy zapasy skończyły się przedwcześnie? Nie szła do sklepu – przeciętnej rodziny nie było stać na kupny chleb, bo jego bochenek kosztował tyle, co cała dniówka ciężkiej pracy. Nie opłacało się też rozpalać wielkiego pieca dla jednego bochenka. Co więc jadła rodzina?

Ratunkiem były proziaki.

To był bezpretensjonalny, podkarpacki chleb awaryjny dostępny od ręki. Wystarczyła mąka, kwaśne mleko, soda (dawniej proza), sól, odrobina cukru i jedno jajko. Kilka minut wyrabiania, kilka minut na rozgrzanej płycie kuchennej i rodzina mogła zajadać chrupiące, pachnące placuszki. Proziak nie potrzebował drożdży, godzin wyrastania ani skomplikowanych narzędzi. Nie psuł się szybko, nie pleśniał, a podany z masłem, smalcem, twarogiem, dżemem lub miodem błyskawicznie gasił głód, dawał potężną dawkę energii i poczucie bezpieczeństwa. **Proziak miał moc przetrwania.**

Współczesny komfort na kruchych fundamentach

Tamte odległe czasy były pełne biedy i pozbawione technologii, którą znamy dzisiaj. Żyjemy w zupełnie innym świecie. Nasze domy są wygodne, zautomatyzowane, w pełni skomputeryzowane i zależne od sieci. Internet i wszechobecna elektronika ułatwiają nam życie – ale tylko do momentu, gdy w gniazdkach płynie prąd, a w rurach gaz.

Wystarczy jedna poważna awaria, by nowoczesny, inteligentny dom w kilka godzin stał się zimny, ciemny i nieprzyjazny. Kilka godzin bez zasilania to niedogodność. Kilka dni to już realny kryzys. Brak światła, ogrzewania i – co najważniejsze – możliwości przygotowania ciepłego posiłku to scenariusz, który w ostatnich latach zaskoczył wiele polskich rodzin. Najbardziej bezbronne w obliczu blackoutu okazują się te gospodarstwa, które zrezygnowały z alternatywnych, niezależnych źródeł energii na rzecz pełnej elektryfikacji.

Mądrość przodków jako tarcza kryzysowa

Ten poradnik nie rozwiąże wszystkich problemów, jakie niesie ze sobą długotrwały brak prądu. Udowodni Ci jednak, że sięgając po mądrość i spryt naszych babć, jesteś w stanie zabezpieczyć podstawowe potrzeby swojej rodziny w warunkach ekstremalnych.

Ucząc się na nowo wypieku proziaków na żywym ogniu, zyskujesz bezcenną umiejętność: niezależność od dostawców energii. Przy okazji odkryjesz smak tradycji o szczególnej, kryzysowej mocy. Smak, który kiedyś ratował przed głodem, a dziś buduje naszą odporność na nieprzewidywalną przyszłość.

Trzy filary proziaka awaryjnego

W warunkach kryzysowych jedzenie musi spełniać określone zadania. Tradycyjny podkarpacki placek doskonale wpisuje się w zasady survivalu i domowej odporności dzięki trzem kluczowym cechom:

Żelazny zapas

Dostępność

Składniki potrzebne do wypieku mają bardzo długi termin przydatności do spożycia. Mąkę, sodę oczyszczoną, sól i cukier możesz bez problemu przechowywać w domowej spiżarni przez wiele miesięcy, tworząc tani i niezawodny pakiet ratunkowy.

15–20 MINUT

Szybkość – błyskawiczny posiłek

W sytuacji kryzysowej liczy się każda minuta i oszczędność energii. Od momentu wsypania mąki do miski, przez szybkie zagniecenie, aż do ściągnięcia dymiącego, gotowego placka z ognia mija zaledwie 15–20 minut. Bez czekania na wyrośnięcie ciasta.

Energia

Kaloryczność – zastrzyk energii

Sam proziak jest doskonałą, sycącą bazą, którą można błyskawicznie połączyć z wysokokalorycznymi dodatkami. Smalec, miód, dżem, masło czy wiejski twaróg nie tylko podnoszą walory smakowe, ale przede wszystkim dostarczają organizmowi siły i ciepła niezbędnego do przetrwania trudnych warunków.

2

ROZDZIAŁ 2 · PORCJA: 16 SZTUK

Przepis na kryzysowe proziaki

Wypiek proziaków nie wymaga aptekarskiej dokładności, jednak trzymanie się sprawdzonych proporcji gwarantuje, że placki wyjdą miękkie w środku i chrupiące z zewnątrz – nawet w trudnych polowych warunkach.

Składniki na żelazny zapas

- **Mąka pszenna:** 500 g (najlepiej sprawdzi się tortowa lub poznańska)
- **Nabiał:** 1 szklanka (250 ml) kefiru, maślanki lub zsiadłego mleka
- **Jajko:** 1 sztuka (średnie lub większe)
- **Spulchniacz:** 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- **Smak:** pół płaskiej łyżeczki soli oraz pół łyżeczki cukru

Wskazówka polowa
W idealnych warunkach składniki powinny mieć temperaturę pokojową (warto wyjąć je wcześniej z lodówki). W trybie awaryjnym i przy braku prądu pomiń ten krok – działaj z tym, co masz pod ręką!

Instrukcja wykonania krok po kroku

1

Mieszanie i aktywacja

Do dużej miski wsyp 500 g mąki, sól oraz sodę oczyszczoną. Zrób na środku zagłębienie, wbij jajko, dodaj cukier i wlej szklankę maślanki lub kefiru. Wymieszaj wstępnie składniki i odstaw miskę na około 15 minut, aby soda zaczęła reagować z kwaśnym mlekiem.

2

Szybkie wyrabianie

Całość zagnieć dłońmi. Wystarczy kilka minut, aż ciasto stanie się jednolite. Pamiętaj: ciasto może lekko kleić się do rąk. Nie wyrabiaj go zbyt długo – im dłużej je ugniatasz, tym twardsze będą gotowe proziaki.

3

Formowanie – dwie metody

- **Metoda klasyczna:** rozwałkuj ciasto na grubość około 1–1,5 cm i wytnij placki szklanką lub okrągłą foremką.
- **Metoda awaryjna (bez użycia narzędzi):** uformuj z ciasta podłużny wałek i odcinaj nożem grube plastry, a następnie lekko spłaszcz i wygładź je w dłoniach.

4 **Odpoczynek**

Uformowane placki ułóż na stolnicy lub desce i daj im poleżeć 5 minut. W tym czasie wyraźnie „ruszą" i podrosną.

5 **Przygotowanie do pieczenia**

- **W trybie zwykłym:** użyj szerokiej patelni z grubym dnem, piekarnika lub rozgrzanej płyty tradycyjnej kuchni kaflowej.
- **W trybie awaryjnym (blackout):** wykorzystaj grubą blachę ułożoną bezpośrednio nad wolnym ogniem – nad ogniskiem, piecem rakietowym lub grillem.



Proziaki z Pobiednia – prosto z kuchni Koła Gospodyń Wiejskich

Praktyka mistrzyń: sposób Koła Gospodyń Wiejskich z Pobiedna

Każdy z czasem wypracuje swój własny, unikalny styl pieczenia, ale na start warto zaufać wieloletniej tradycji. Swoim niezawodnym przepisem na idealny wypiek dzieli się **Honorata Nowosielska**, przewodnicząca KGW Pobiedno:

> ***„Swoje proziaki prażę na nagrzanej do średniej mocy patelni. Wybieram szeroką patelnię z grubym dnem. Patelni niczym nie natłuszczam – pieczemy całkowicie na sucho. Kładę po kilka proziaków na raz i piekę je w ten sposób przez około 10–12 minut na jedną partię. Kluczem do sukcesu jest to, że nie trzymam ich zbyt długo na jednej stronie. Co minutę lub dwie obracam placki na drugą stronę. Dzięki temu na bieżąco kontroluję stopień zarumienienia skórki i moc palnika, a proziaki pięknie i równomiernie rosną w trakcie pieczenia."***

ROZDZIAŁ 3

3 Technika wypieku i obsługa plenerowej kuchni kryzysowej

Praca z żywym ogniem w warunkach polowych wymaga dyscypliny i sprytu. Brak dostępu do energii elektrycznej oznacza, że musisz polegać na tradycyjnych metodach oceny temperatury i bezwzględnych zasadach bezpieczeństwa.

1. Przygotowanie bezpiecznego stanowiska (BHP w terenie)

Wybór miejsca
Stanowisko ogniowe (ognisko, grill, piec rakietowy, kuchnia plenerowa) organizuj wyłącznie na otwartej przestrzeni, na stabilnym, wyrównanym podłożu.

Bezpieczna odległość
Zachowaj dystans minimum **2–3 metry** od materiałów łatwopalnych: suchych traw, gałęzi, namiotów czy drewnianych elementów architektury.

Osłona od wiatru
Wybierz miejsce naturalnie osłonięte od silnych podmuchów wiatru lub przygotuj sztuczną osłonę (np. z kamieni lub ekranów polowych). Wiatr gwałtownie rozdmuchuje ogień, drastycznie zwiększa zużycie drewna i utrudnia kontrolę nad temperaturą blachy.

Punkt gaśniczy
Przy każdym stanowisku kuchennym obowiązkowo przygotuj w pogotowiu wiadro z wodą, piasek lub sprawną gaśnicę.

2. Kontrola temperatury bez termometru

W terenie nie masz do dyspozycji cyfrowych czujników. Aby sprawdzić, czy sucha patelnia lub metalowa blacha nad żywym ogniem osiągnęła optymalną temperaturę do wypieku proziaków, zastosuj dwa niezawodne, tradycyjne testy:

Test kropli wody
Otrzep mokre dłonie nad rozgrzaną powierzchnią. Jeśli kropelki wody natychmiast „tańczą” na powierzchni i błyskawicznie parują z głośnym sykiem – blacha jest gorąca.

Test mąki (najdokładniejszy)
Posyp rozgrzaną patelnię odrobiną suchej mąki.

- Jeśli mąka od razu robi się czarna i płonie – temperatura jest **zbyt wysoka** (proziaki spalą się z zewnątrz, a w środku pozostaną surowe).
- Jeśli mąka powoli, w ciągu około 5 sekund brązowieje – powierzchnia ma **idealną temperaturę**. Możesz układać ciasto!

3. Wypiek bez tłuszczu i próba „głuchego dźwięku”

0 g
tłuszczu–pieczemy na sucho

4–6 min
z każdej strony nad ogniem

10–12 min
na patelni domowej, z częstym obracaniem

- **Absolutnie na sucho:** tradycyjne podkarpackie proziaki pieczemy bez dodatku ani jednej kropli tłuszczu. Kładź je bezpośrednio na czystą, dobrze rozgrzaną, suchą patelnię lub metalową płytę pieca.
- **Czas wypieku:** w zależności od intensywności ognia piecz proziaki przez około 4–6 minut z każdej strony (w warunkach stabilnej patelni domowej czas ten może wynosić do 10–12 minut, z częstym obracaniem). Placki powinny wyraźnie urosnąć i równomiernie się zarumienić.

Próba gotowości

Skąd masz mieć pewność, że proziak nie jest surowy w środku?

Zdejmij jeden placek z blachy i postukaj palcami w jego spód. Jeśli usłyszysz wyraźny, **„głuchy” dźwięk** (podobny do pukania w dno pustego, drewnianego pudełka), oznacza to, że ciasto w środku idealnie odparowało, upiekło się i posiłek kryzysowy jest gotowy do podania.



Proziaki pieczą się na suchо na grubej blasze nad żywym ogniem – tak jak w kuchni kryzysowej.

ROZDZIAŁ 4

4 Blackout Survival – domowa odporność

Długotrwały brak zasilania (blackout) to sprawdzian dla domowej logistyki. Panika jest najgorszym doradcą, a kluczem do przetrwania są proste, natychmiastowe nawyki i odpowiednio przygotowane zapasy.

1. Zasada pierwszych 24 godzin: zarządzanie żywnością

Gdy gaśnie światło, czas zaczyna działać na niekorzyść Twoich zapasów. Pamiętaj o żelaznych regułach:

≈ 4 h
zamknięta lodówka utrzymuje bezpieczną temperaturę

24–48 h
dobrze wypełniona zamrażarka

- **Nie otwieraj lodówki i zamrażarki bez wyraźnej potrzeby:** każde otwarcie drzwi drastycznie skraca ten czas.
- **Zjadaj produkty w odpowiedniej kolejności:** w pierwszej dobie spożywaj wyłącznie to, co masz na wierzchu i co szybko się psuje (otwarte wędliny, nabiał, mięso z lodówki). Dopiero gdy te zapasy się skończą, sięgaj po mrożonki, a na samym końcu – po żywność długoterminową ze spiżarni.

2. Żelazna spiżarnia kryzysowa: co musisz mieć?

Przygotuj suchy i szczelny pojemnik (np. plastikowy box), w którym zgromadzisz zapasy pozwalające przetrwać bez dostaw zewnętrznych:

Woda – absolutny priorytet
Przechowuj minimum **3 litry na osobę na dobę** (2 litry do picia, 1 litr do celów higienicznych i przygotowania posiłków).

Baza do proziaków
Mąka pszenna, soda oczyszczona, sól i cukier – podstawa Twojego awaryjnego chleba.

Energia w puszce i słoiku
Konserwy mięsne i rybne, pasztety, warzywa strączkowe w puszce, miód, dżemy oraz bakalie.

Niezależne źródło ognia
Zapałki sztormowe (odporne na wilgoć i wiatr), krzesiwo lub turystyczna kuchenka gazowa z zapasem kartuszy.

3. Zarządzanie światłem i ciepłem

Gdy dom staje się zimny i ciemny, musisz działać strategicznie:

Bezpieczne oświetlenie

Używaj przede wszystkim latarek LED lub czołówek – są bezpieczne i energooszczędne. Jeśli palisz świece, nigdy nie zostawiaj ich bez nadzoru, stawiaj je na stabilnych, niepalnych podstawkach (np. talerzach) i trzymaj z dala od przeciągów oraz dzieci.

Koncentracja ciepła

Ogrzanie całego domu bez prądu jest niemożliwe. Wybierz jeden, najmniejszy pokój (najlepiej z jak najmniejszą liczbą okien) i zamknij do niego drzwi. To tam powinni zgromadzić się wszyscy domownicy. Mniejszą przestrzeń o wiele łatwiej ogrzać ciepłem własnych ciał, ciepłą odzieżą i kocami. Uszczelnij szpary w drzwiach i oknach ręcznikami.

Dowiedz się więcej ze sprawdzonych źródeł

Aby profesjonalnie przygotować swoją rodzinę na każdy rodzaj zagrożenia, pobierz oficjalny, rządowy poradnik przygotowany przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa. Znajdziesz tam kompletne instrukcje dotyczące planowania zapasów i zachowania w sytuacjach kryzysowych.

Poradnik RCB: „Bądź gotowy – Przewodnik na czas kryzysu i wojny”

gov.pl/web/rcb/poradnik-na-czas-kryzysu-i-wojny2

5

ROZDZIAŁ 5 · PODSUMOWANIE

Moc jest w społeczności!

Żaden, nawet najlepszy sprzęt ratowniczy i najbardziej zapobiegliwa spiżarnia nie zdadzą egzaminu, jeśli w obliczu kryzysu zostaniemy sami. Prawdziwa odporność na blackout i sytuacje awaryjne nie rodzi się w izolacji – jej fundamentem jest samopomoc sąsiedzka.

Kiedy gasną ekrany telefonów i znika zasilanie, najcenniejszym kapitałem staje się zaufanie i solidarność ludzi mieszkających obok nas. Zorganizowanie lokalnego **Punktu Wolontariuszy Spontanicznych (PWS)**, podział zadań na logistykę, produkcję i bezpieczną dystrybucję żywności to klucz do opanowania chaosu. Wspólne upieczenie i sprawne rozdanie ciepłych posiłków potrzebującym – seniorom, rodzinom z dziećmi czy chorym – to coś więcej niż zabezpieczenie pustych żołądków. To sygnał dla całej społeczności, że nikt nie został pozostawiony sam sobie.

Nasze podkarpackie prababcie doskonale rozumiały tę zasadę. Zapach pieczonych na żywym ogniu proziaków od pokoleń jednoczył ludzi wokół domowego ciepła, przeganiając strach przed głodem i niepewnością.

Dziś, bogatsi o tę tradycję, potrafimy przekuć dawną mądrość we współczesną siłę. Pamiętajmy o prostych zasadach bezpieczeństwa, dbajmy o relacje z sąsiadami i rozwijajmy lokalne umiejętności. Bo kiedy przyjdzie kryzys, to właśnie zorganizowana, wspierająca się społeczność ma największą moc przetrwania.



Dbajcie o siebie nawzajem.
Proziak ma moc!

MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI
PODKARPACKIE 2026
Współpraca * Inicjatywa * Zmiana

INICJATYWA REALIZOWANA W RAMACH PROJEKTU

„Proziak ma moc – podkarpacki tradycyjny placek jako idealny posiłek kryzysowy”

Organizator: Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Pobiedno
Partnerzy: Gmina Bukowsko, Koło Gospodyń Wiejskich w Pobiednie
Finansowanie: projekt sfinansowany ze środków mikrodotacji programu „Moc Małych Społeczności – Podkarpackie 2026”
Kwota dofinansowania: 7 000,00 zł

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności
Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

Operatorzy:
Stowarzyszenie PROARTIS
FUNDACJA Misja Obywatelska

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI