Moje jedzenie
- moje korzenie

Moje jedzenie
- moje korzenie

Książka powstała przy współpracy Gminy Dzierżoniów, Gminy Kłodzko, Gminy Międzylesie
i Gospodarstwa gościnnego „Jesionówka"

KOORDYNATORZY PROJEKTU

Jolanta Zarzeka • Gmina Dzierżoniów
Aleksandra Łuszczyńska • Gmina Kłodzko
Wiesława Szyrszeń • Gmina Międzylesie

ZDJĘCIA POTRAW

Wydawnictwo Alia-Media
Lorelia Widuch

OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD I ŁAMANIE TEKSTU, DRUK

Wydanictwo Alia-Media
tel. 609 547 182 • aliamedia.wydawnictwo@gmail.com
www.aliamedia.pl

© 2017 Gmina Dzierżoniów, Gmina Kłodzko, Gmina Międzylesie
Wszelkie prawa zastrzeżone • All rights reserved

WYDAWCA

Gmina Dzierżoniów
www.ug.dzierzoniow.pl
tel. 74/832 56 95 • sekretariat@ug.dzierzoniow.pl

Gmina Kłodzko
www.gmina.klodzko.pl
tel. 74/647 41 00 • ug@gmina.klodzko.pl

Gmina Międzylesie
www.miedzylesie.pl
tel. 74/812 63 27 • urzad@miedzylesie.pl

Spis treści

Palce lizać, czyli ciasta, ciastka, desery • 9

Mośćki - ciastka z melasy • 10
Drożdżówka sypana • 11
Ciasto miodownik • 12
Ciasteczka kruche ze skwarek • 13
Ciasto babci Marysi • 14
Ciasteczka owsiane Templariuszki • 15
Rogaliki babci Emilii • 16
Jabłka w sosie waniliowym • 17
Rolada domowa • 17
Sękacz suwalski • 18
Sernik puszysty Ireny • 19
Makowiec drożdżowy Topielec • 20

Dla zdrowotności, czyli nalewki, syropy i inne napoje • 21

Nalewka z morwy • 22
Nalewka Babskie Łzy • 23
Syrop z melisy lekarskiej • 24
Syrop z igieł świerka • 24
Miętówka piławska • 25
Kompot z jabłek z goździkami • 26
Kompot z dyni • 26
Kompot roszycki • 27
Herbatka ziołowa wzmacniająca • 27
Nalewka pigwówka • 28
Nalewka wiśniówka • 28

Pyszne, zdrowe i pachnące, czyli domowe chlebki • 29

Chleb z ziarnami • 30
Chleb swojski • 30
Chleb Gabrysi • 31
Chleb wieloziarnisty • 32

Coś pysznego, konkretnego, czyli potrawy mięsne i rybne • 33

Karkówka w kiszonej kapuście • 34
Wiejska kaczka z jabłkami • 35
Schab faszerowany • 36
Pularda - rolada z młodego kurczaka • 37
Pieczeń krakowska • 38
Żeberka duszone z cebulką • 38
Kaczka nadziewana naleśnikami • 39
Królik z serwatki • 39
Pasztet w kąpieli wodnej • 40
Golonka pieczona • 41
Duet rybny z Owiesna • 42
Pulpety z karpia po piławsku • 43
Smalczyk z suszonymi owocami • 44
Smalec tatarski • 44

Coś pysznego, mączystego, czyli potrawy z mąki, kasz, ziemniaków, nasion • 45

Pyzy mięsno-ziemniaczane • 46
Gołąbki z kaszą gryczaną • 47
Tarciuch czyli babka ziemniaczana • 48
Kluseczki z mąki do zup wszelakich • 48
Pasta grochowa z pomidorami • 49
Pasta grochowa z boczkiem • 49
Gołąbki z tartymi ziemniakami i ryżem • 50
Kulebiak z kapustą i grzybami • 51
Babka ziemniaczana • 52
Ciasto ziemniaczane z sosem grzybowym • 53
Kotlety z kaszy gryczanej z grzybami • 54
Placki sodkowe z dżemem • 54
Kugel litewski • 55
Placuszki „Głodniaczki" • 55
Torcik kapuściany • 56
Pierogi z kaczką i suszonymi śliwkami • 57
Pierogi z kapustą i ziemniakami • 58
Pierogi z bobem • 59
Pierożki Sodaczki • 59
Pierogi z soczewicą • 60
Pierogi z serem, kaszą gryczaną i ziołami • 61
Kluski szare z kapustą zasmażaną • 62
Placki ziemniaczano-drożdżowe • 63
Paszteciki z kaszą gryczaną • 64

Coś pysznego, pożywnego, czyli tradycyjne zupy • 65

Kwaśnica • 66
Barszcz lubelski wielkanocny • 67
Zupa wiejska – zalewajka • 68
Zupa grzybowa • 69
Zupa koperkowa • 70
Zupa drwali • 71
Barszcz czerwony zabielany z ziemniaczkami • 72
Zupa z kociołka • 73
Żur na zakwasie • 74

Samo zdrowie z warzywniaka, czyli sałatki, surówki i inne smaczne dodatki • 75

Sałata zielona w sosie miodowym • 76
Surówka z brukwi • 77
Buraczki zasmażane z jabłkami • 78
Sałatka z buraczków z cukinią • 78

Najciekawsze projekty zrealizowane w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich • 79

Drodzy czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce wyjątkową książkę kucharską pt. „Moje jedzenie - moje korzenie", która jest skarbnicą kilkudziesięciu przepisów kulinarnych, przekazanych przez potomków osadników z przeróżnych regionów Polski, a nawet świata, którzy osiedlili się na terenie Dolnego Śląska po drugiej wojnie światowej. Skrzętnie zapisywane receptury, często zachowane na pożółkłych kartkach, przekazywane były z pokolenia na pokolenie. Ich zebranie było możliwe za sprawą organizacji warsztatów kulinarnych pn. „Moje jedzenie - moje korzenie", które odbyły się w Starym Wielisławiu oraz Goworowie z udziałem przedstawicielek kół gospodyń wiejskich z gmin: Dzierżoniów, Kłodzko i Międzylesie. Tam zostały wypróbowane wszystkie opublikowane tu przepisy, dzięki którym powstały dziesiątki wyśmienitych dań. Wówczas też zostały wykonane wszystkie fotografie zamieszczone w książce, co z pewnością czyni ją wyjątkową i autentyczną. Spotkania były okazją do wymieniania się przepisami pochodzącymi z rodzinnych domów, doskonalenia sztuki kulinarnej i tym samym, przeniesienia uczestników w sentymentalną podróż do świata cudownych smaków i zapachów, do których tęsknimy i których szukamy przez całe życie. Ówczesna kuchnia, nierozerwalnie związana z porami roku, obrzędami i świętami kościelnymi, wykorzystywała składniki znajdujące się w polu i zagrodzie. Nie były to jednak beztroskie czasy. Wojna, ubóstwo i powszechny głód wymagały powstawania dań bardzo prostych, które oszczędnie wykorzystywały nieliczne dostępne produkty. Jak wspominały uczestniczki warsztatów, były to jednak najpyszniejsze potrawy, kojarzone z twarzami matek, babć i z dzieciństwem. Szanujmy to dziedzictwo kulinarne, bo jest ono pamiątką niełatwych losów naszych przodków. Niech przetrwa i służy następnym pokoleniom!

Mamy nadzieję, że bogaty wybór przepisów usatysfakcjonuje najbardziej wybredne podniebienia, a być może skłoni do poszukiwania własnych kulinarnych korzeni.

Smacznego!

Serdecznie dziękujemy uczestniczkom warsztatów, twórczyniom tych wspaniałych potraw, które znajdują się w niniejszej publikacji. Oprócz energii i czasu pozostawiacie w niej Panie dużo serca, a przede wszystkim cząstkę siebie i własnej historii. A to się czuje! Jesteście współautorkami tej wyjątkowej książki, a zarazem skarbniczkami dawnych tradycji. Mamy nadzieję, że wspólnie spędzone chwile zapadną na długo w Waszej pamięci, a sama książka będzie Waszą dumą!

Książka zrealizowana została w ramach przedsięwzięcia „Doświadczenia, które łączą - wymiana wiedzy pomiędzy partnerami KSOW". Celem działania „Moje jedzenie - moje korzenie" było zachowanie dziedzictwa kulturowego oraz wymiana wiedzy w zakresie bogactwa kulinarnego regionu. Wszystkie działania prowadzone były przez partnerów projektu: gminę Dzierżoniów, gminę Kłodzko i gminę Międzylesie oraz Gospodarstwo gościnne „Jesionówka".

Palce lizać,
czyli
ciasta, ciastka, desery

Mośćki ciastka z melasy

Składniki

310 g mąki
150 g masła
200 g cukru
1 jajko
100 g melasy
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki zmielonych goździków i imbiru
1/4 łyżeczki soli i gałki muszkatołowej
1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
dodatkowo: cukier i szczypta cynamonu

Wykonanie

Piekarnik rozgrzewamy do 170-175°C.
Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
Masło ucieramy na puszystą masę, dodajemy stopniowo cukier.
Dodajemy jajka i ucieramy do połączenia składników. Dodajemy melasę, po czym dokładnie mieszamy, następnie dodajemy mąkę, przyprawy, sodę i proszek.
Odstawiamy na 10-15 min. Z ciasta robimy kulki wielkości orzecha włoskiego i lekko obtaczamy w cukrze z cynamonem.
Umieszczamy na blasze wyłożonej papierem i pieczemy 10-12 min., aż ciasteczka urosną i lekko się zrumienią.
Przekładamy na kratkę do ostudzenia.
Przechowujemy w szczelnym pojemniku z kawałkiem chleba lub jabłka, aby pozostały miękkie w środku.

Danuta Martowłos
KGD Mościsko

Korzenie

Podstawą tych ciasteczek jest melasa buraczana. Znam ją od małego dziecka. Moja mama została wywieziona jako 15-letnia dziewczyna do prac u gospodarza w Niemczech, gdzie pomagała w kuchni. Tam też robiono domowym sposobem syrop, który używany był zamiast cukru. W Polsce mama uprawiała buraki i robiła syrop-melasę buraczaną. Dodawano ją do pierników, słodzenia kawy, robienia „siwuchy". Potem poszukiwaliśmy innych przepisów i tak znaleźliśmy przepis na te pyszne ciastka. Nazwaliśmy je Mośćki w nawiązaniu do nazwy naszej wsi – Mościsko.

Drożdżówka sypana

Składniki

CIASTO
4 szklanki mąki
4 jajka
3/4 kostki drożdży
1 szklanka mleka
1szklanka oleju (niepełna)
1,5 szklanki cukru
1 opakowanie cukru waniliowego
dowolne owoce – ilość wg uznania

KRUSZONKA
120 g margaryny
3/4 szklanki cukru
1 szklanka mąki

Wykonanie

Do dużej miski sypiemy składniki warstwami: najpierw 2 szklanki mąki z rozkruszonymi drożdżami, zalewamy szklanką letniego mleka, do tego dodajemy cukier, 4 roztrzepane jajka, ponownie 2 szklanki mąki, olej i na koniec opakowanie cukru waniliowego.
Wszystko przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 2 godz. do wyrośnięcia.
Po tym czasie wszystkie składniki mieszamy w misce łyżką drewnianą i wylewamy na wysmarowaną blachę.
Na ciasto wykładamy owoce i na to kruszonkę.
Pieczemy około godziny w 170°C.

Krystyna Koleśnik
KGW Owiesno

Korzenie

Ciasto piekły nasze babcie w okresie m.in. żniw, kiedy było dużo pracy na polu. Wczesnym rankiem, gdy piały koguty, babcie wstawały i pierwsze co robiły, to nastawiały ciasto. Kiedy rosło, szykowały śniadanie i obiad, a nas – wnuków budził już dochodzący z kuchni zapach pieczącej się drożdżówki. Ciasto najlepiej smakowało z kawą zbożową zaparzoną na piecu z odrobiną mleka prosto od krowy. Tego smaku nie zapomnimy do końca życia. Przepis jest prosty i łatwy do wykonania i można go wykonywać niemal ze wszystkimi owocami.

Ciasto miodownik

Składniki

CIASTO
50 dag mąki
2 jajka
20 dag margaryny
20 dag cukru
2 łyżki miodu płynnego
1 łyżka ciepłego mleka
2 łyżeczki sody

MASA ORZECHOWA
30 dag orzechów
10 dag margaryny
10 dag cukru zwykłego
2 łyżki miodu

Wykonanie

Ciasto: mąkę posiekać z tłuszczem i cukrem, dodać 2 jajka, miód, sodę, mleko, wyrobić ciasto, podzielić na dwie części. Jeden placek upiec, na drugi nałożyć masę orzechową i piec około 20-25 minut w temperaturze 180°C.
Masa orzechowa: pokroić 30 dag orzechów, 10 dag margaryny, 10 dag cukru zwykłego, 2 łyżki miodu. Wszystko razem rozpuścić (nie gotować) i wyłożyć na ciasto.
Masa: ugotować budyń. Do ciepłego budyniu dodać jedną kostkę margaryny i wetrzeć w ciepły budyń. Ciepłą masę wylać na ciasto i przykryć drugim plackiem orzechowym.

KGW Kamieniec

Korzenie

Miodownik wypiekano w Zarzeczu w Małopolsce. Jako że miód był niezwykle cennym produktem, dlatego też pieczony był tylko w okresie świąt Bożego Narodzenia.

Ciasteczka kruche ze skwarek

Składniki

200 g zmielonych skwarek
50 g masła
500 g mąki
100 g cukru pudru
1 cukier waniliowy
1 żółtko
kilka łyżek zimnej wody

Wykonanie

Mąkę przesiać razem z cukrem i wymieszać z pozostałymi składnikami. Jeśli ciasto będzie zbyt suche, można dodać kawałek masła lub margaryny. Ciasto zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej 1 godz. Do maszynki do mielenia założyć specjalną końcówkę do ciastek, włożyć ciasto i mielić na odpowiedniej foremce. Wykładamy na blasze i pieczemy przez 15 min. w temperaturze 180°C.

Krystyna Dragan
KGW Długopole Górne

Korzenie

Przepis pochodzi z okolic Kalisza, gdzie mieszkała moja mama. W naszym gospodarstwie przydomowym hodowano m.in. wieprzki. Po przetworzeniu mięsa tłuszcz przetapiano, skwarki z niego służyły jako dodatek do omasty na pierogi, jak również po przemieleniu ich – pieczono ciasteczka kruche.

Ciasto babci Marysi

Składniki

CIASTO
600 g mąki
1 kostka masła ok 200 g
60 g drożdży
6 jajek
wanilia
1 szklanka cukru
szczypta soli
1/2 l mleka

KRUSZONKA
100 g masła
1/2 szklanki cukru
1 żółtko
150 g mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie

Do miski wsypujemy mąkę i robimy w niej dołek. W garnuszku rozpuszczamy drożdże z 1/2 szklanki mleka i 2 łyżkami cukru. Rozpuszczone drożdże wlewamy do dołka w mące i łyżką łączymy składniki tak, żeby powstała masa o konsystencji gęstej śmietany i zostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy rozczyn urośnie, dodajemy kolejno: sól, żółtka i jedno całe jajko, cukier, roztopione wystudzone masło i wanilię.
Zagniatamy ciasto dodając letnie mleko. Ciasto wyrabiamy do momentu aż będzie odchodzić od ręki. Następnie pozostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.
Po 15 min. wykładamy ciasto na blaszkę wyłożoną papierem. Na ciasto wykładamy owoce sezonowe lub ze słoika (takie jakie lubimy) i posypujemy kruszonką. Kruszonkę wykonujemy następująco: masło roztopić i po ostygnięciu wymieszać ze wszystkimi składnikami. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C i pieczemy ok. 50 min.

Maria Dudek
KGW Międzylesie

Korzenie

Przepis pochodzi z okolic Żywca. Pamiętam smak ciasta mojej babci – było najlepsze na świecie – z różnymi owocami w okresie letnim. Babcia podawała mi kawałek ciasta z kubkiem mleka.

Ciasteczka owsiane Templariuszki

Składniki

125 g margaryny
1 całe jajko
1/2 szklanki cukru
1/2 szklanki mąki
1/2 szklanki otrąb pszennych
2 szklanki płatków owsianych

Wykonanie

Margarynę roztapiamy tak, aby nie była zbyt gorąca, ma być po prostu roztopiona i płynna. Do miski wbijamy jajko, dodajemy cukier i dokładnie mieszamy. Dodajemy płynną margarynę, ponownie mieszamy i do tej mieszanki dodajemy mąkę, którą mieszamy z całością na gładkie niezbyt gęste ciasto – jest to baza, do której dodajemy kluczowe składniki ciastek: najpierw otręby pszenne, które mieszamy z całością, potem płatki owsiane, można również opcjonalnie dodać posiekane orzechy, rodzynki, ziarno słonecznika, tarte jabłko, owoce pigwy, posiekaną czekoladę itp. – według uznania, jednak z umiarem, nie za dużo. Blachę wykładamy papierem do pieczenia, z masy formujemy ciasteczka w dowolnym kształcie (byleby nie były za grube) i układamy w odstępach na blasze. Wstawiamy do nagrzanego do 170°C piekarnika i pieczemy ok. 25 min. na złocistobrązowy kolor.

KGW Owiesno

Korzenie

Podukt powstał wiele lat temu wśród lokalnej społeczności, w nawiązaniu do nazwy wsi Owiesno oraz historii o Templariuszach w Owieśnie. Symbolem bogactwa u Templariuszy był bowiem owies. Ciasteczka to wyśmienita i zdrowa przekąska dla całej rodziny, a także miły upominek.

Rogaliki babci Emilii

Składniki

1/2 kg mąki pszennej
kostka masła
30 dag drożdży
mała śmietana
1/2 szklanki cukru
1 jajko
powidła śliwkowe

Wykonanie

Mąkę wysypać na stolnicę, pośrodku zrobić dołek, do dołka wlać śmietanę, posypać łyżeczką cukru i dodać pokruszone drożdże. Łyżką wymieszać śmietanę z cukrem i drożdżami i zostawić na 10 min. Po tym czasie wyrobić ciasto i podzielić na 2 części. Jedną odłożyć i przykryć, by nie wysychało. Drugą część rozdzielić i wyrobić 3 kule. Każdą z kul po kolei rozwałkować na okrągły placek, zrobić nacięcia przez środek, tak by powstało 6 trójkątów stykających się w środku koła. Na każdy z trójkątów nakładać łyżeczką powidła śliwkowe, po czym zakręcić i uformować rogaliki. Przygotować dwa płaskie talerzyki i na pierwszy wysypać cukier, a na drugi rozbełtane widelcem jajko. Rogaliki maczać najpierw w jajku, potem w cukrze i układać na blasze wysmarowanej masłem. Na jednej blasze powinno zmieścić się 18 rogalików. Piec około 30 min. w temperaturze 180°C.

Korzenie

Grażyna Jesionowska
KGW Goworów

Rogaliki z powidłami pamiętam od zawsze, w mojej rodzinie były obecne na każdej wspólnej uroczystości. Piekła je moja prababcia Michalina z Suchej Beskidzkiej, potem babcia Emilia, moja mama Ela, a teraz moi synowie nie wyobrażają sobie bez nich świąt.

Jabłka w sosie waniliowym

Składniki

6 jabłek
50 g cukru

SOS WANILIOWY
20 g mąki ziemniaczanej
1 l mleka
1 żółtko
100 g cukru
1 cukier waniliowy

Wykonanie

Obrane jabłka dzielimy na połówki, wybieramy gniazda nasienne, gotujemy w małej ilości wody z cukrem, uważając, aby się nie rozgotowały. Przyrządzamy sos waniliowy: mąkę ziemniaczaną mieszamy z małą ilością zimnego mleka. Resztę mleka zagotowujemy, odstawiamy z ognia i ciągle mieszając wlewamy mąkę rozrobioną z mlekiem. Zagotowujemy. Żółtko ucieramy z cukrem. Do utartego żółtka wlewamy gorące mleko, roztrzepujemy dokładnie i studzimy. Ugotowane i ostudzone jabłka układamy w salaterce i zalewamy sosem. Podajemy przybrane: wiśniami, malinami świeżymi lub z konfiturą.

Korzenie

Barbara Faron
KGW Międzylesie

Deser wywodzi się z okolic podwarszawskich. Przygotowywała go moja babcia i zajadaliśmy się nim w każde święta. Dziś ja przyrządzam go swoim wnukom.

Rolada domowa

Składniki

CIASTO
13 dag mąki pszennej
7 dag mąki ziemniaczanej
6 jajek
12 dag cukru
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

KREM
1/2 kostki margaryny
1/2 kostki masła
1,5 szklanki cukru pudru
30 dag twardej marmolady

Wykonanie

Ubić białka, powoli dodawać cukier, potem po 1 żółtku i ucierać dalej. Następnie dodać produkty sypkie, wymieszać łopatką. Piec na dużej płaskiej blaszce 10 min. w 200°C. Ułożyć na ściereczce i razem z nią zwinąć upieczony placek. Wystudzić. Zrobić krem ucierając: 1/2 kostki margaryny, 1/2 kostki masła z cukrem pudrem. Rozwinąć roladę, nałożyć krem, na początku ułożyć paski twardej marmolady, potem krem. Zwinąć, posypać cukrem pudrem.

Korzenie

Danuta Martowłos
KGD Mościsko

Przepis na tę pyszną i prostą roladę przywiozła moja mama z terenu Niemiec. W czasie wojny moi rodzice przebywali „na robotach". Tam mama nauczyła się piec to pyszne ciasto z prostych, niedrogich produktów.

Sękacz suwalski

Składniki

20 jajek
0,5 kg masła
0,5 kg mąki
0,5 kg cukru
0,5 l gęstej śmietany
sok z jednej cytryny
2 cukry waniliowe
aromat waniliowy

Wykonanie

Masło dobrze utrzeć z cukrem, dodawać żółtka i ucierać, następnie (cały czas ucierając) dodawać na przemian mąkę i śmietanę, dodać sok z cytryny i aromat, na końcu ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać. Wałek do pieczenia dobrze rozgrzać, owinąć pergaminem i obwiązać sznurkiem. Polewać wałek ciastem małymi porcjami i zapiekać każdą porcję, wałek cały czas musi się obracać. Sęki tworzą się z ciasta ściekającego powoli po wałku. Po upieczeniu pozostawić ciasto na wałku na kilka godzin do całkowitego wystygnięcia.
Do upieczenia sękacza potrzebna jest specjalna elektryczna grzałka lub palenisko na drewno.

KGW Roszyce

Korzenie

Najważniejszy w tym daniu nie jest jednak przepis, ale umiejętność pieczenia tego ciasta nad ogniem. Technika wykonania oraz rodzinny przepis pochodzą z Suwałk (okolice miejscowości Sejny). Legendy głoszą, że sękacza jadła Królowa Bona we wsi Berżniki. Sękacz jest pieczony w okresie świątecznym i z okazji różnych, ważnych uroczystości. Gościł na każdym weselu.

Sernik puszysty Ireny

Składniki

CIASTO
3 szklanki mąki
1/2 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 kostka margaryny
2 żółtka
1 jajko

SER
1 kilogram sera
(ewentualnie wiaderko)
1 szklanka cukru
4 żółtka
2 całe jajka
15 dag roztopionej margaryny
2 budynie śmietankowe
1/2 l mleka

Wykonanie

Zrobić kruszonkę z ciasta. Połowę kruszonki wyłożyć na blachę i rozgnieść dłonią. W ten sposób formujemy spód ciasta. Ser, cukier, żółtka i jajka zmiksować, dodać budyń, rozpuszczoną i ostudzoną margarynę - nadal miksując. Dodać powoli mleko i dalej miksować. Wlać na blachę i piec w temp. 175°C z termoobiegiem przez około 40 min. W tym czasie ubić pianę z 6 białek, dodając 3/4 szklanki cukru. Gdy ser się zarumieni, wyłożyć na niego ubitą pianę i posypać pozostałą częścią ciasta. Piec jeszcze ok. 15 minut.

Irena Kowal
KGW Dobrocin

Korzenie

Zapach tego sernika to wspomnienie dzieciństwa. Moja mama piekła go zawsze na specjalne uroczystości i święta. Tradycyjnie ucierało się ser w makutrze. Jaki był pyszny! Palce lizać!

Makowiec drożdżowy Topielec

Składniki

CIASTO
1 kg mąki pszennej
2 kostki margaryny
(temperatura pokojowa)
10 dag drożdży
1 szklanka mleka
1 szklanka + 1 łyżka cukru
2 jajka
szczypta soli

MASA MAKOWA
1 kg maku
6 białek (mogą być całe jajka)
2 szklanki cukru
1/2 kostki margaryny
10 dag posiekanych orzechów włoskich
10 dag sparzonych wrzątkiem rodzynek
6 łyżek miodu
olejek migdałowy

LUKIER
2 szklanki cukru pudru
3-4 łyżki gorącej wody
sok z połowy cytryny

Wykonanie

Mak zalać wrzącą wodą.
Po 20 minutach zagotować i zostawić do ostygnięcia. Ostudzony przecedzić, a następnie zmielić dwukrotnie.
Połączyć z cukrem, bakaliami, miodem i rozpuszczoną margaryną.
Na końcu dodać ubite na sztywno białka i delikatnie wymieszać. Smarować ciasto.
Ciasto: mąkę przesiać, połączyć z margaryną. Mleko podgrzać z jedną łyżką cukru, rozpuścić w mleku drożdże, dodać do mąki, wbić jajka, wyrobić dość szybko. Ciasto włożyć do garnka z zimną wodą tak, żeby było przykryte wodą i poczekać (około godziny) aż wypłynie. Stolnicę podsypać dość grubo mąką, wyłożyć ciasto, rozciągnąć dłońmi tak, żeby można było wsypać cukier. Ponownie zagnieść ciasto i podzielić na trzy części. Rozwałkować każdą część na prostokąt o grubości około 1 cm. Posmarować białkiem, rozłożyć przygotowany mak zostawiając po bokach około 2-3 cm. Zwinąć jak roladę, a końce założyć pod spód i zlepić. Powstały rulon zawinąć w pergamin robiąc na górze z pergaminu jednocentymetrową zakładkę. Makowce ułożyć na blasze i pozostawić około 15 minut do wyrośnięcia.
Piec w temperaturze 180°C od 45 minut do 1 godziny na mocno złoty kolor.
Makowiec po ostudzeniu posmarować lukrem lub polewą czekoladową.

KGW Piszkowice

Korzenie

Rodzinny przepis pochodzący z centralnej Polski z okolic Sieradza. Zwykle pieczone na święta Bożego Narodzenia.

Dla zdrowotności, czyli nalewki, syropy i inne napoje

Nalewka z morwy

Składniki

1 kg owoców morwy
białej lub czarnej
0,7 l wódki
0,5 l spirytusu
0,3 kg cukru

Wykonanie

Dokładnie umyte owoce morwy wrzucamy do słoja i delikatnie rozgniatamy. Następnie zalewamy wódką, potem spirytusem. Odstawiamy w ciepłe i nasłonecznione miejsce. Po 10 dniach nastaw przelewamy przez sito. Owoców nie wyrzucamy, zasypujemy je cukrem i znów odstawiamy w słoneczne miejsce. Tym razem na miesiąc. Wcześniej zlany płyn przechowujemy w szczelnie zamkniętym naczyniu. Przefiltrowujemy nastaw oraz wcześniej przechowany płyn, następnie łączymy ze sobą i wlewamy do butelek. Nalewka pełni smaku nabiera po pół roku.

KGD Mościsko

Korzenie

W naszej wsi Mościsko rośnie dużo drzew morwy białej. Ostatnie doniesienia naukowe wykazują zbawienny wpływ owoców morwy na zdrowie człowieka. Postanowiłyśmy więc spróbować zrobić nalewkę z owoców morwy, których największa ilość jest na przełomie lipca i sierpnia. Eksperyment się powiódł i teraz nalewka ta jest jedną z naszych ulubionych.

Nalewka Babskie łzy

Składniki

1 kg truskawek (lub więcej)
1 szklanka cukru
750 ml białej wódki
1 duża cytryna lub limonka

Wykonanie

W ogródku należy zebrać dojrzałe i aromatyczne owoce. Następnie dokładnie je umyć i usunąć szypułki. Osuszone na ręczniku papierowym truskawki włożyć do słoja i zasypać cukrem. Słój ustawić na słońcu, w ciepłym miejscu na 24 godziny. Należy nim od czasu do czasu wstrząsać, aby cukier mógł się łatwiej rozpuścić. Po tym czasie do truskawek w soku dolać wódkę, zakręcić słój i odstawić na 5-6 tygodni do piwnicy. Po upływie tego czasu zlać nalewkę, dodać sok wyciśnięty z jednej cytryny lub limonki. Następnie przefiltrować i rozlać do butelek. Nalewkę odstawić do piwnicy na kolejne minimum 5 tygodni. Z każdym tygodniem jest smaczniejsza! Nalewkę można zrobić na spirytusie, dodając trochę wody.

Ewa Janusz
KGW Uciechów

Korzenie

Tę pyszną nalewkę robię od wielu lat. Moje koleżanki robiły nalewki z różnych owoców. Pomyślałam więc: dlaczego nie zrobić jej z truskawek? Przecież są pyszne i aromatyczne! Tajemnica smaku leży w jakości owoców. Muszą pochodzić z domowego ogródka!

Syrop z melisy lekarskiej

Składniki

listki i miękkie końcówki melisy lekarskiej
(15-20 dużych łodyg)
1 litr wody
1 kg cukru lub 300 g miodu
sok z dużej cytryny

Wykonanie

Melisę delikatnie umyć w letniej wodzie, a następnie wygnieść w dłoniach. Przełożyć do garnka, zalać litrem wrzącej wody, dodać sok z cytryny, przykryć i odstawić na 24 godziny. Po tym czasie całość przecedzić przez gęstą gazę, wycisnąć sok z roślin. Liście wyrzucić. Do wywaru dodać cukier, całość wymieszać i gotować na wolnym ogniu około 30 minut. Gotowy, gorący syrop rozlać do czystych buteleczek i mocno zakręcić. Nie pasteryzować. W lodówce można go przechowywać ok. 3 tygodni.

Ewa Janusz
KGW Uciechów

Korzenie

W moim ogródku rośnie dużo melisy lekarskiej. Melisa to niezastąpione zioło, zarówno w kuchni jak i w leczeniu różnych dolegliwości ze strony układu nerwowego. Doskonale wycisza i sprawia, że łatwiej się zasypia. Pomyślałam, że „zamknę" te cudowne właściwości zioła w buteleczkach. Syrop jest nie tylko leczniczy, ale także bardzo smaczny. Jego cytrynowy aromat i smak doskonale pasuje z zimną wodą i kostkami lodu lub drinkiem, gasząc największe pragnienie, a podany z ciepłą herbatką ukoi przed snem skołatane nerwy.

Beata Lech
KGW Goworów

Korzenie

W Kotlinie Kłodzkiej jest jeszcze sporo lasów świerkowych. Syrop z młodych pędów świerkowych, rozcieńczony z wodą jest orzeźwiający latem, a zimą uszlachetnia smak herbaty. Oczywiście zawiera również mnóstwo pierwiastków odżywczych.

Syrop z igieł świerka

Składniki

młode pędy świerka
w ilości wypełniającej 1-litrowy słoik (ubite)
1 kg cukru
4 cytryny
1,5 litra wody

Wykonanie

Młode pędy świerka zalewamy w garnku wodą, wcześniej sparzone cytryny kroimy na kawałki i dodajemy do garnka razem z cukrem. Gotujemy na małym ogniu doprowadzając do wrzenia. Następnie odstawiamy pod przykryciem na 12 godzin. Po upływie tego czasu odcedzamy dokładnie przez sito i gazę, ponieważ małe igły nieraz przelatują przez drobne sitko. Następnie ponownie podgrzewamy syrop prawie do wrzenia i przelewamy gorący do wcześniej przygotowanych, wyparzonych słoików lub butelek i odwracamy do góry dnem, pozostawiając do wystygnięcia. Nie potrzebują już pasteryzacji, ale bardziej zapobiegliwi twórcy soku mogą pasteryzować w piekarniku. Gotowy sok można pić rozcieńczony wodą lub stosować jako dodatek do napojów i dań.

Miętówka piławska

Składniki

1/2 l spirytusu
1/2 l świeżego soku z cytryny
1/2 l miodu płynnego
1/2 l brandy
syrop miętowy według uznania
świeże liście mięty

Wykonanie

Do butelki lub gąsiora o pojemności trzech litrów wlać płynny miód prawdziwy, spirytus, brandy, sok ze świeżo wyciśniętych cytryn, przecedzony przez sitko. Dobrze wymieszać. Zostawić na 7 do 10 dni. Po tym czasie rozlać do mniejszych butelek, dodać syropu miętowego (ilość według uznania) i włożyć świeże, młode liście mięty. Wymieszać i gotowe.

Teodora Skutnik
Piława Dolna

Korzenie

Przepis na nalewkę otrzymaliśmy przed wielu laty od naszego księdza proboszcza Edwarda. Pochodzi ona od Ojców Bernardynów z Kalwarii Zebrzydowskiej. Nasze panie udoskonaliły ją według własnych upodobań i teraz cieszy nasze podniebienia.

Kompot z jabłek z goździkami

Składniki

3 duże jabłka
6 goździków
1,5 l wody
trochę cukru lub miód do smaku

Wykonanie

Jabłka umyć i pokroić wraz ze skórką na 8 części.
Włożyć do garnka, zalać wodą, wsypać goździki i zagotować.
Zdjąć z ognia, dodać cukier lub chwilę odczekać do ostygnięcia i dodać miód. Gotowe do wypicia.

Krystyna Dragan
KGW Długopole Górne

Korzenie

Moi rodzice wychowali gromadkę dzieci, które przy wzrastaniu potrzebowały zdrowego i wonnego napoju do picia. Ja zmodyfikowałam kompot dodając do niego goździki.

Kompot roszycki

Składniki

jabłka, rabarbar, maliny, czarna porzeczka, borówka amerykańska, cukier – ilość wg upodobań

Wykonanie

Owoce zagotować.
Można dosłodzić cukrem i dodać sok z cytryny.

KGW Roszyce

Korzenie

Dobór owoców wykorzystanych w tym przepisie tworzy niebywale aromatyczny kompot. Autorka przepisu jest jedna z członkiń KGW Roszyce, a kompozycja owocowa stała się produktem lokalnym miejscowości.

Kompot z dyni

Składniki

1 kg dyni
1 cytryna
3-4 łyżki cukru
1 szklanka wody

Wykonanie

Pokroić dynię w drobną kostkę, zalać wodą z wyciśniętym sokiem z całej cytryny, odstawić na jeden dzień.
Na drugi dzień dodać cukier i lekko zagotować, po zagotowaniu odstawić na jeden dzień.

KGW Krosnowice

Korzenie

Przepis pochodzący z Krakowa. Przywieziony przez rodziców jednej z pań KGW Krosnowice, z której relacji wynika, że przepis uznany był za nieco egzotyczny toteż spożywany był jako deser.

Herbatka ziołowa wzmacniająca

Składniki

zioła zbierane lokalnie na ekologicznych łąkach Kotliny Kłodzkiej, suszone i wymieszane:
1 pokrzywa zwyczajna, pierwiosnek lekarski, skrzyp polny, koszyczek nagietka, kwiat czarnego bzu, kwiat głogu, kwiat lipy, liście malin, lawenda

Wykonanie

1 łyżeczkę wymieszanych ziół wsypujemy do koszyczka na zioła i zalewamy wrzątkiem. Stosujemy proporcję 1 łyżeczka na filiżankę.

Beata Lech
KGW Goworów

Korzenie

Kontakt z przyrodą, ze światem roślin jest obecny w mojej rodzinie od pokoleń. Zioła były zbierane na herbaty, ale również jako ochronne wianki i bukiety święcone w cerkwi lub kościele. Czasem dodawano je do herbaty w razie różnych dolegliwości zdrowotnych. Zbieram zioła na łąkach, łączę w aromatyczne herbaty, które zimą przypominają zapachami i smakiem lato. Są łagodne, naturalne i z całą pewnością zdrowe dla ciała i ducha.

Nalewka pigwówka

Składniki

50 dag pigwy
30 dag cukru
700 ml wódki

Wykonanie

Umyć owoce pigwy pod bieżącą wodą miękką szczoteczką, a następnie pokroić na ósemki i usunąć nasiona. Owoce przełożyć do słoika dodając cukier i wódkę. Szczelnie zamknąć i odstawić w ciemne miejsce na jeden miesiąc. Po tym czasie przecedzić przez gazę. Nalewka jest gotowa do spożycia.

KGW Bierkowice

Korzenie

Nalewka z pigwy to idealny trunek na chłodne, jesienne wieczory. Poza oczywistymi aspektami smakowymi, ma również zdrowotne właściwości. Świetnie rozgrzewa, a zawartość witaminy C wspomaga odporność i pomaga leczyć przeziębienia. Przepis na nalewkę jest wynikiem prawie 20 letnich doświadczeń jednej z członkiń KGW Bierkowice.

Nalewka wiśniówka

Składniki

340 owoców wiśni
300 liści wiśni
1,2 litra wody
1,5 kg cukru
1 duży cukier waniliowy
1,5 litra spirytusu
sok z jednej cytryny

Wykonanie

Wiśnie wraz z pestkami oraz liśćmi gotować w wodzie około 20 minut, następnie odcedzić, dodać cukier, cukier waniliowy i jeszcze chwilę gotować.
Do ostudzonego soku dodajemy 1,5 litra spirytusu oraz sok z jednej cytryny.
Nalewkę można już pić na drugi dzień.

KGW Bierkowice

Korzenie

Przepis na tę pyszną nalewkę jest wynikiem własnych, wieloletnich doświadczeń członkini KGW Bierkowice. Nalewka z wiśni sprawdzi się na choroby układu krążenia, ale też jest doskonałym uzupełnieniem „babskich spotkań" członkiń KGW Bierkowice, gdzie doskonale pasuje do kawy i ciasta.

Pyszne, zdrowe i pachnące, czyli domowe chlebki

Chleb swojski

Składniki

1 kostka drożdży
8 łyżek płatków owsianych
1 litr ciepłej wody
2 łyżeczki soli
1 kg mąki typu 650
garść słonecznika
garść siemienia lnianego

Wykonanie

Wszystkie składniki dobrze połączyć i wyrobić ciasto, włożyć do foremki, wierzch ciasta posmarować mlekiem i posypać słonecznikiem. Pozostawić do wyrośnięcia na około 30 minut, a następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec około 1 godzinę.

KGW
Kamieniec

Korzenie

Przepis na ten przepyszny chleb pochodzi z rodzinnego Zarzecza (Małopolska) skąd pochodzi rodzina jednej z członkiń KGW Kamieniec. Został delikatnie zmodyfikowany poprzez dodanie słonecznika i siemienia lnianego.

Chleb z ziarnami

Składniki

1 kg mąki pszennej
0,5 kg mąki żytniej (ew. razowej, graham, orkisz)
2 łyżki soli
3 dag drożdży
zakwas
1,5 litra letniej wody
po 1 szklance siemienia lnianego, otrąb owsianych, płatków owsianych
po 1/2 szklanki pestek słonecznika, pestek dyni
można dodać także sezam, nasiona wiesiołka, kiełki pszenicy itp.

Wykonanie

Mąki połączyć z ziarnami i solą. Dodać zakwas, drożdże (rozrobione ciepłą wodą) i ok. 1,5 l letniej wody. Wszystko wyrobić (ile się da i ile siły w rękach). Rozłożyć w aluminiowych foremkach wcześniej wysmarowanych olejem. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 160°C przez około 1 godzinę. Wyjąć z foremek i ostudzić.
Uwaga: przed pieczeniem chlebki posmarować roztrzepanym żółtkiem i posypać ziarnami. Piekarnik wcześniej rozgrzać do 200°C i dopiero wstawić formy!

Teodora Skutnik
Piława Dolna

Korzenie

Chleb przywędrował z Podlasia, z miasta Królowej Bony – Knyszyna. Od dawien dawna piekły go moja prababcia, babcia i mama. W obecnej chwili po niedużych zmianach dotyczących przepisu, piekę go i ja. Polecam z masełkiem czosnkowym. Pycha!

Chleb Gabrysi

Składniki

1 szklanka mąki żytniej
1 kg mąki pszennej
1 łyżeczka soli
1/3 kostki drożdży
zaczyn
1 szklanka otrąb owsianych lub gryczanych (najlepiej wymieszanych)
1 szklanka siemienia lnianego
1 szklanka słonecznika
sezam
ciepła woda

Wykonanie

Zaczyn z lodówki przełożyć do szklanej miski. Następnie dodać: 1 szklankę ciepłej wody, 1 szklankę mąki żytniej i odstawić na 8 godzin w ciepłym miejscu. Po tym czasie dodajemy: 1 kg mąki pszennej przesianej, 1 małą łyżeczkę soli, 1/3 kostki drożdży, 3 szklanki ciepłej wody, 1 szklankę wymieszanych otrąb owsianych i gryczanych, siemienia lnianego i słonecznika. Wszystko należy zamieszać drewnianą łyżką i odstawić w ciepłe miejsce, by wyrosło. Wybrać 2 łyżki na zaczyn, przełożyć do lodówki (będzie na następny chlebek). Ciasto przełożyć do wysmarowanych olejem foremek i posypać mocno sezamem.
Piekarnik nagrzać do 200°C i piec 1 godz.

Wanda Poznańska
KGW Owiesno

Korzenie

Panie z KGW Owiesno pieką ten chlebek od kilkunastu lat. Najlepiej smakuje ze smalcem tatarskim z Owiesna lub masełkiem i do tego własnej roboty konfitury – niebo w gębie.

Chleb wieloziarnisty

Składniki

CIASTO NA CHLEB
1 kg mąki pszennej typu 650
2 szklanka mąki żytniej
1 woreczek kaszy gryczanej (ugotowanej)
1 szklanka ziaren sezamu
1 szklanka siemienia lnianego
1 szklanka ziaren słonecznika
1 szklanka otrąb
1 szklanka płatków owsianych
1 łyżka soli
5 szklanek wody
1 szklanka wody + 2 łyżki miodu
zakwas

ZAKWAS
30 dag mąki żytniej
300 ml wody

Wykonanie

Do pieczenia tego pysznego chlebka konieczny jest zakwas, który przygotowujemy w następujący sposób:
• 1 dzień - wymieszać 10 dag mąki i 100 ml wody, odstawić na 24 godz.
• 2 dzień - dodać 10 dag mąki i 100 ml wody, wymieszać, odstawić na 24 godz.
• 3 dzień - dodać resztę mąki i 100 ml wody, wymieszać, odstawić na 24 godz.
Kiedy już wyprodukujemy zakwas, możemy przystąpić do pieczenia chlebka. Wszystkie składniki na chleb wymieszać i odstawić na 12 godz. Odłożyć do słoika ciasto (zaczyn) na następny wypiek. W zależności od upodobań można dodać do ciasta żurawinę, suszone pomidory, kminek.
Piec w keksówkach przez 1 godz. w temperaturze 180°C.

Iwona Adamek
KGW Włóki

Korzenie

Po moim domu zapach pieczonego chleba roznosi się prawie co tydzień, od kilku lat. Pierwszy zakwas i przepis dostałam od znajomej i odkąd pierwszy raz upiekłam w domu ten chleb, wszyscy się w nim zakochaliśmy i… ten stan trwa do dzisiaj.

Coś pysznego, konkretnego, czyli potrawy mięsne i rybne

Karkówka w kiszonej kapuście

Składniki

1,5 kg karkówki
70 dag kiszonej kapusty
2 liście laurowe
5 ziaren ziela
1 średnia cebula
1 puszka jabłek w lekkim syropie
olej do smażenia
sól, pieprz

Wykonanie

Mięso myjemy, osuszamy i kroimy na niezbyt duże plastry. Każdy oprószamy solą i pieprzem. Wstawiamy na 8 godzin do lodówki. Kapustę podsmażamy 10 min. co jakiś czas mieszając, dodajemy liście i ziele, podlewamy wodą. Podsmażamy. Na patelni rozgrzewamy olej, podsmażamy mięso z obu stron na rumiano. Zdejmujemy z patelni. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Szklimy na tłuszczu ze smażenia mięsa, dodajemy kapustę i jabłka pokrojone w kostkę. Mieszamy. Wkładamy do rondla mięso i kapustę, przekładając zalewamy syropem z jabłek. Pieczemy 1,5 godz. w temp. 180°C (pod przykryciem).

Danuta Martowłos
KGD Mościsko

Korzenie

Tradycja gotowania mięsa z kapustą pochodzi z mojego rodzinnego domu. Każda gospodyni miała kiedyś w swojej piwniczce beczkę ukiszonej kapusty, a dobry gospodarz świnie w chlewiku. Kiedy przychodziły żniwa czy wykopki, „świniobicie" było nieodłącznym elementem. Trzeba było nakarmić ludzi pracujących przy tych pracach polowych. Wtedy właśnie smażyło się mięso z kapustą. Wszyscy razem po pracy zajadali się tym pysznym, pachnącym daniem.

Wiejska kaczka z jabłkami

Składniki

1 wiejska kaczka
sól, pieprz, majeranek
5-6 jabłek (najlepiej szare renety)

Wykonanie

Sprawioną kaczkę wymoczyć w zimnej wodzie. Potem osuszyć, natrzeć solą, pieprzem, majerankiem. Odłożyć na co najmniej 4 godziny.
Jabłka, najlepiej szare renety, obrać, pokroić w ćwiartki.
Nadziać kaczkę, spiąć wykałaczkami. Kaczkę obsmażyć krótko ze wszystkich stron. Włożyć do rondla i podlać wodą. Włożyć do piekarnika o temp. 200°C.
Czas pieczenia zależy od wielkości tuszki kaczej.
Podlewać w międzyczasie wytwarzającym się sosem.

Danuta Martowłos
KGD Mościsko

Korzenie

Nie ma to jak smak prawdziwej wiejskiej kaczki! Kiedyś nasze mamy na wsi hodowały kury i kaczki i z nich sporządzały pyszne potrawy. Smak pieczonej kaczki kojarzy się ze świętami i ważnymi uroczystościami rodzinnymi.

Schab faszerowany

Składniki

2 kg schabu bez kości
0.8 kg kiełbasy śląskiej lub podwawelskiej
1 puszka zielonego groszku (Bonduelle)
3 jajka
1 łyżka żelatyny i 3 łyżki wody
sól, pieprz, majeranek, czosnek
3 łyżki smalcu

Wykonanie

Schab umyć, osuszyć. Cienkim nożem wyciąć kieszeń zostawiając po około 1-1.5 cm na obwodzie. Schab z zewnątrz i kieszeń natrzeć solą oraz przyprawami, a następnie odstawić do lodówki. Wycięte mięso zmielić i dodać do niego drobno pokrojoną kiełbasę (0.5x0.5 cm). Mięso z kiełbasą wymieszać, posypać żelatyną, polać wodą. Dodać jajka, przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem i majerankiem. Wyrobić na kleistą masę. Groszek odsączyć, dodać do farszu i delikatnie wymieszać. Nafaszerować kieszeń. Do brytfanny dodać tłuszcz. Piec w temp. 180 -200°C około 2 - 2,5 godz., od czasu do czasu polewać wytopionym sosem. Można podawać na ciepło, na zimno lub w galarecie.

Lucyna Pająk
KGW Uciechów

Korzenie

W moim domu rodzinnym w Gorzowie Wlkp., podobnie jak u babci ze strony mamy, mięsa pieczone lub smażone jadało się w niedziele albo w święta. Były to mięsa nadziewane, rolady itp. Jeżeli na stół wjeżdżał indyk nadziewany czy rolada ze schabu to wiadomo było, że w domu jest uroczystość. Taką wykwintną dla mnie potrawą zawsze był schab faszerowany. Przepis dostałam od swojej mamy. Zdając egzamin praktyczny w szkole gastronomicznej otrzymałam za tą potrawę piątkę z wyróżnieniem.

Pularda - rolada z młodego kurczaka

Składniki

1 kurczak
0,5 kg mięsa mielonego
1 jajko
1 łyżka bułki tartej
papryka ostra
papryka słodka
majeranek
sól, pieprz
1/2 pęczka natki pietruszki
10 dag żółtego sera

Wykonanie

Kurczaka myjemy i osuszamy, następnie odcinamy skrzydełka, szyjkę i kuper. Pozbywamy się kości rozcinając wzdłuż piersi i nóżek. Przycinamy piersi kurczaka i uzupełniamy miejsca puste na skórze tak, aby stworzył się duży płat mięsa. Mięso oprószamy solą , pieprzem, pozostałymi przyprawami i odstawiamy do lodówki na około 2-3 godz. W tym czasie wyrabiamy mięso mielone z jajkiem, bułką tartą, startym żółtym serem i przyprawami. Siekamy na drobno natkę pietruszki. Po upływie 3 godzin wyjmujemy kurczaka z lodówki, nakładamy wyrobiony farsz i posypujemy natką pietruszki. Tak przygotowanego kurczaka zawijamy w roladę i obwiązujemy na około grubą nicią (szpagatem). Całość zawijamy w papier do pieczenia i pieczemy w temp. 185°C przez 1 godz. 20 minut, lecz po godzinie odwijamy papier, aby kurczak przyrumienił się. Po ostygnięciu zdejmujemy nici, kroimy w plastry i podajemy jako zimną przekąskę.

Jadwiga Krzesaj
KGW Uciechów

Korzenie

W dawnej kuchni dworskiej pojawiały się potrawy z młodych kurek specjalnie tuczonych. Taką pieczoną kurkę nazywano pulardą. Dzisiaj trudno o taką kurkę, ale potrawy z kurczaka są bardzo częstym gościem na moim stole. Tak też było i u mojej mamy i u babci. Mama i babcia hodowały kury, stąd ich dostatek. Na niedzielny obiad był koniecznie rosół z kury z własnoręcznie robionym makaronem, ale na spotkania rodzinne lub z przyjaciółmi często była robiona rolada z kurczaka. Rolada najczęściej była podawana na zimno, ale można ją też podawać na ciepło z sosem.

Pieczeń krakowska

Składniki

1 kg mięsa mielonego,
najlepiej wieprzowo–wołowego
3 jajka
2 cebule
1 główka czosnku
5 pieczarek
2 papryki czerwone
1/2 szklanki bułki tartej
sól, pieprz, pieprz ziołowy

Wykonanie

Do mięsa dodajemy surowe jajka, startą cebulę i wyciśnięty czosnek i to wyrabiamy. Następnie ścieramy pieczarki, paprykę kroimy w drobną kostkę, dodajemy bułkę tartą, przyprawy i jeszcze raz wszystko wyrabiamy, po wyrobieniu wykładamy do foremek i pieczemy 45 min. w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Korzenie

Przepis na pieczeń pochodzi z terenów krakowskich z miejscowości Wieprz k. Żywca.

Anna Klimczak
KGW Owiesno

Żeberka duszone z cebulką

Barbara Faron
KGW Międzylesie

Składniki

1 kg żeberek wieprzowych
30 g mąki
60 g smalcu
15 dkg cebuli
sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Żeberka myjemy, obgotowujemy w całości, a następnie dzielimy na porcję. Przestudzone żeberka oprószamy mąką, obsmażamy na rozgrzanym tłuszczu, wkładamy do garnka. Na pozostały tłuszczu rumienimy cebulę i dodajemy do żeberek. Podlewamy wodą i dusimy pod przykryciem do miękkości. Podajemy z kopytkami lub ziemniakami i surówką. Rosół powstały z gotowania żeberek można wykorzystać do przyrządzenia zupy.

Korzenie

W gospodarstwie mojego dziadka, który mieszkał w okolicach Warszawy, hodowano bydło i świnie. Do dzisiaj pamiętam jak po „świniobiciu" dziadkowie przygotowywali żeberka z cebulą. Smakowało i pachniało przednio!

Kaczka nadziewana naleśnikami

KGW Krosnowice

Korzenie

Przepis został przywieziony przez pierwszą założycielkę KGW Krosnowice z jej rodzinnych stron: wsi Morawsko (woj. podkarpackie). Opowiadała, że dawniej, z powodu braku wystarczającej ilości mięsa, to właśnie kaczka z własnej zagrody była głównym przysmakiem, a dodatkowo nadzianą mogła się posilić cała rodzina. Głównie przygotowywana na niedzielę lub święta.

Składniki

1 kaczka (około 2 kg)
12 sztuk usmażonych naleśników
podroby z kaczki
3 jajka
majeranek, gałka muszkatołowa, pieprz i sól
czosnek, zielona pietruszka
3 jabłka

Wykonanie

Kaczkę wyluzować z kości, natrzeć przyprawami i zostawić na 2 godziny. Naleśniki pokroić w paseczki, wymieszać z pokrojonymi podrobami i zieloną pietruszką, dodać jajka, przyprawy do smaku i napełnić przygotowaną tuszkę kaczki. Zaszyć i wstawić do piekarnika na około 1,5 godziny na 200°C, co jakiś czas podlać niewielką ilością wody, by się nie przypaliła. Gdy będzie miękka wyjąć, a do wywaru włożyć trzy jabłka (obrane i pokrojone w ćwiartki). Dusić do momentu, aż zmięknie i zmiksować na krem. Kaczkę podawać ciepłą z szarymi kluseczkami polanymi tym sosem.

Królik z serwatki

KGW Krosnowice

Korzenie

„Pamiętam z dzieciństwa jak królik moczył się w serwatce", mówi Halinka Puk, autorytet kulinarny, założycielka KGW Krosnowice, która przywiozła ten przepis z rodzinnego domu: wsi Morawsko (woj. podkarpackie). Królik to wspaniała i smaczna potrawa dietetyczna.

Składniki

1 królik (około 1,5 kg)
3 l serwatki
2 łyżki smalcu
3 łyżki śmietany 18%
1 łyżka mąki
5 sztuk liścia laurowego
5 sztuk ziela angielskiego
3 ząbki czosnku
1 cebula
sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Królika namoczyć w serwatce na 12 godzin po czym poporcjować i włożyć na rozgrzany smalec. Piec na złoto i dusić pod przykryciem podlewając szklanką serwatki i odrobiną wody, dodać pozostałe przyprawy i dusić do miękkości. Wywar zagęścić śmietaną wymieszaną z mąką. Sos doprawić do smaku.

Pasztet w kąpieli wodnej

Składniki

0,5 kg fileta drobiowego
3 jajka
0,5 l śmietany kremówki 30%
1 cytryna
1 cebula duża
1 łyżka masła
0,5 kg pieczarek
zielona pietruszka
gałka muszkatołowa
sól i pieprz

Wykonanie

Mięso rozdrobnić, cebulę zeszklić na maśle, połączyć z jajkami i śmietaną dodać sok z cytryny i przyprawy, zmiksować na puszysty krem, dodać zielona pietruszkę i usmażone, całkowicie odparowane, pokrojone w grubą kostkę pieczarki. Wszystko razem delikatnie wymieszać i wyłożyć do uprzednio przygotowanej foremki keksowej. Foremkę wylepiamy kruchym ciastem, wkładamy masę pasztetową, ozdabiamy.

KGW Krosnowice

Korzenie

W rodzinnym domu, pasztet był rarytasem, lekki, puszysty to zapamiętany smak dzieciństwa, ale i kojarzony z wyjątkowymi okazjami np. świętami czy weselem. Przepis przywieziony z okolic Jarosławia.

Golonka pieczona

Składniki

duża golonka
2 marchewki
1 pietruszka
1/2 selera
1 por
3-5 ząbków czosnku
(ilość dodajemy według smaku i upodobań)
sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Golonkę nacieramy czosnkiem, wkładamy do garnka, dodajemy warzywa, podlewamy wodą i solimy. Gotujemy ok. 3 godzin, aż krew z wodą przestanie wypływać ze środka. Gdy golonka jest już ugotowana należy ją podsmażyć, aż się zarumieni.
Można podawać na ciepło lub zimno z chrzanem lub żurawiną.

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Korzenie

Przepis pochodzi od mojej cioci spod Starego Sącza. Golonka krojona była na ciepło lub zimno, podawana do chleba z żurawiną, kilka razy do roku.

Duet rybny z Owiesna

Składniki

1 kg filetów ryby – najlepszy karp z owieśniańskich stawów
2 jajka
2 szklanki bułki tartej
olej do smażenia
1 słoik ogórków konserwowych
1 słoik papryki w occie
4-5 cebul
sól, pieprz

ZALEWA
szklanka wody
1szklanka oleju
1 słoiczek przecieru pomidorowego
8 łyżek keczupu pikantnego
6 łyżek octu
1 łyżka cukru, sól i pieprz

Wykonanie

Rybę przyprawić solą i pieprzem, po czym odstawić na 30 min. Następnie rybę moczyć w dwóch roztrzepanych jajkach, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju. Wszystkie warzywa pokroić w kostkę. Składniki na zalewę zagotować. W naczyniu układamy na przemian warzywa i rybę, a na końcu zalewamy gorącą zalewą.

Anna Klimczak
KGW Owiesno

Korzenie

Owiesno słynie z dużej ilości stawów, w których najczęściej hodowany jest karp. Nasze babcie przyrządzały je na różne sposoby. Duet rybny jest jednym z przykładów przepisów gdzie wykorzystano rybę w parze z warzywami, a dokładnie z zapasami ze spiżarni w postaci warzyw przyrządzonych jesienią przez nasze babcie i mamy. Danie podawane było jako przekąska, sałatka, a także jako jedno z głównych dań podczas wigilii Bożego Narodzenia.

Pulpety z karpia po piławsku

Składniki

1 kg karpia (ewentualnie szczupaka)
4 cebule
2 jajka
10 dag masła
1 bułka pszenna
mleko do namoczenia bułki
mąka do obtaczania pulpetów
klarowane masło do smażenia
sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, odrobina gałki muszkatołowej

SOS KOPERKOWY
0,5 l śmietany kremówki 30%
pęczek koperku
sól, pieprz biały
sok z cytryny
szczypta cukru
płaska łyżka mąki i masła do zasmażki

Wykonanie

Rybę czyścimy, filetujemy i przepuszczamy przez maszynkę razem z namoczoną bułką. Smażymy w rondelku drobno pokrojoną cebulę na złoty kolor. Do zmielonej masy dodajemy żółtka jaj, przestudzoną cebulę, wyciśnięty czosnek i przyprawy. Na końcu ubitą pianę z białek i delikatnie mieszamy. Dłońmi zwilżonymi w wodzie formujemy pulpety, obtaczamy w mące, a następnie obsmażamy na rozgrzanym klarowanym maśle, aż nabiorą złotej barwy. Następnie przygotowujemy sos. W rondelku rozpuścić masło i wsypać mąkę. Zrobić zasmażkę, dolać śmietanę i przyprawić solą, białym pieprzem, sokiem z cytryny i odrobiną soku z cytryny. Gdy sos zgęstnieje dodać posiekany koper i wyłączyć gaz. Do sosu można dodać odrobinę białego wytrawnego wina. Pulpety rozłożyć na talerzu i polać sosem.

Sylwia Andrzejewska
Piława Dolna

Korzenie

Polska tradycja kulinarna jest obfita w dary natury, m.in. ryby. Ryby od stuleci gościły na naszych stołach, gdyż niegdyś pościło się w poniedziałki, środy i piątki. W Piławie Dolnej są stawy rybne, dlatego dania z ryb często goszczą na piławskich stołach. Jednym z takich dań są pulpety w sosie koperkowym. Właśnie tym smacznym, delikatnym daniem społeczność lokalna podejmuje najważniejszych gości.

Smalczyk z suszonymi owocami

Składniki

300 g surowej słoniny
300 g surowego wędzonego boczku
2 duże cebule
3 łyżki posiekanych suszonych owoców: śliwek, moreli, daktyli, żurawiny
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki
sól, pieprz

Wykonanie:

Słoninę kroję w kostkę, smażę aż roztopi się prawie w całości. Dodaję równie drobno posiekany boczek i dalej smażę, aż będzie rumiany. Cebulę, czosnek siekam, dodaję do roztopionej słoniny. Na koniec dodaję owoce, paprykę, smażę 2-3 min, doprawiam do smaku solą i pieprzem. Przekładam do naczynia i zostawiam do ostygnięcia. Mieszam od czasu do czasu, żeby skwarki i owoce równomiernie się rozłożyły.

Renata Adamek
KGW Włóki

Korzenie

Lubię łączyć smaki: gorzki, kwaśny, słodki, słony, itp. i tak powstał ten smalczyk. Jest delikatniejszy w smaku niż tradycyjny i ma wyraźnie słodkawy smak.

Smalec tatarski

Składniki

3 kg zmielonej słoniny
1 kg cebuli
1-2 główki czosnku
sól, pieprz, pieprz ziołowy

Wykonanie

Słoninę wkładamy do garnka i wytapiamy z niej tłuszcz aż do pojawienia lekko brązowiejących skwarek. Ważne, aby nie były za mocno wytopione. Smalec cały czas mieszamy. Cebulkę kroimy w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę i wrzucamy do wytopionego smalcu, dodajemy przyprawy i dalej smażymy nie zwiększając ognia, smalec potrzebuje kolejnych ok. 15 minut wolnego „pyrkania". Tak wytopiony gotowy smalec przelewamy do kamiennego garnka lub słoików i od czasu do czasu, gdy będzie zastygał mieszamy, aby skwarki z cebulką nie opadły na dno.

KGW Owiesno

Korzenie

„Smalec Tatarski" – jego nazwa wiąże się z jedną z legend pt. „Tatarzy w Owieśnie". Jest nieodzownym „skarbem" naszej wsi Owiesno. Można go spróbować na niemal wszystkich naszych imprezach. Jest to przepyszne smarowidło o niepowtarzalnym smaku, który zawdzięczamy naszemu „mieszającemu" panu Jurkowi – kościelnemu z naszej miejscowości. Smarowidło jest cudownie pachnące, do tego pajda chleba Gabrysi z KGW Owiesno z domowym kiszonym ogórkiem – POEZJA!

Coś pysznego, mączystego, czyli potrawy z mąki, kasz, ziemniaków, nasion

Pyzy mięsno-ziemniaczane

Składniki

2 kg surowych ziemniaków
1 kg ugotowanych ziemniaków
0,5 kg mąki pszennej
2 jajka
20 dag słoniny na skwarki
2 cebule
pieprz i sól do smaku
60 dag łopatki wieprzowej
30 dag podgardla

Wykonanie

Przygotować farsz: mięso wieprzowe i podgardle ugotować, przekręcić przez maszynkę, dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę podsmażoną na słoninie, wymieszać dodając sól i pieprz do smaku. Następnie należy zrobić ciasto. Gotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę. Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Uzyskany miąższ przecisnąć przez płócienną ściereczkę. Do miski włożyć oba rodzaje ziemniaków, dodać jajka, mąkę, sól, pieprz do smaku i dokładnie wymieszać. Z ciasta wyrobić kulki, rozpłaszczyć w dłoniach, położyć farsz i uformować w kształcie podłużnej pyzy. Wrzucać na osolony wrzątek, gotować około 10 minut od czasu do czasu mieszając. Łyżką cedzakową delikatnie wyciągać z garnka na talerz i okrasić pyzy słoniną z cebulką.

Małgorzata Galas
KGW Mościsko

Korzenie

Przepis ten przywiozła Maria Konieczna, babcia Marii Mokrzyckiej, Przewodniczącej KGW w Mościsku. Mieszkała w okolicach Lwowa, przyjechała do Mościska na ziemie odzyskane i zaczęła kultywować rodzinne tradycje wciągając różne tradycyjne potrawy do rodzinnych dań. Potrawa ta była jak na tamte czasy droga i dlatego robiona była tylko od święta lub podczas ważnych uroczystości rodzinnych. Pyzy weszły na stałe do tradycyjnej kuchni rodzinnej.

Gołąbki z kaszą gryczaną

Składniki

1 kapusta włoska
1 marchew
1 cebula
1 surowy ziemniak
0,5 kg kaszy gryczanej
sól i pieprz do smaku
margaryna do wysmarowania rondla

Wykonanie

Wyciąć głąb z kapusty i sparzyć liście. Z liści wyciąć także zgrubiałe części. Kaszę gryczaną ugotować w osolonej wodzie na sypko (na dwie miarki wody jedna miarka kaszy). Marchew, cebulę i ziemniaka zetrzeć na drobnej tarce, dodać do kaszy i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Farsz zawinąć w sparzone liście kapusty. Rondel wysmarować margaryną, wyłożyć liśćmi kapusty i ułożyć na nich gołąbki. Pieczemy pod przykryciem około godziny w temperaturze 200°C. Podajemy z sosem grzybowym lub polane masłem ze smażoną cebulką.

Ewa Janusz
KGW Uciechów

Korzenie

Tradycja kaszy gryczanej w polskiej kuchni wiąże się z najazdami tatarskimi, ale na dobre rozpowszechniła się w Polsce w XV w. W moim domu kasza gryczana wykorzystywana jest do bardzo wielu różnych potraw, ale potrawą na specjalną okazję są gołąbki z kaszą gryczaną zawijane w liście z kiszonej kapusty. Tak przygotowane gołąbki podaję na wigilię. W ciągu roku najczęściej zawijam gołąbki z kaszą gryczaną w liście z włoskiej kapusty. Natomiast w domu moich teściów do farszu z kaszy dodawano tarty ziemniak, marchewkę i cebulę.

Tarciuch czyli babka ziemniaczana

Składniki

2 kg ziemniaków
2 cebule
15 dag wędzonego boczku
1-2 łyżki mąki pszennej
1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 jajka
30 dag kiełbasy
2 ząbki czosnku
sól, pieprz, majeranek, kminek, papryka, cząber
2 łyżki oleju

Wykonanie

Ziemniaki i 1 cebulę zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane. Odlać powstały płyn. Dodać jajka i przyprawy. Kiełbasę, boczek i drugą cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, pod koniec dodać czosnek i krótko smażyć, dodać do masy i wymieszać. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Masę wlać do wysmarowanej blaszki. Piec od 1,5 do 2 godz. Podawać z gęstą śmietaną lub sosami.

Renata Adamek
KGW Włóki

Korzenie

Ta babka to smak mojego dzieciństwa. Piekła ją moja babcia, która pochodzi z woj. małopolskiego. Najsmaczniejsza jest na drugi dzień, kiedy można ją pokroić w plastry i podsmażyć na patelni. Palce lizać.

Kluseczki z mąki do zup wszelakich

Składniki

5 łyżek mąki
(pszennej, gryczanej lub kukurydzianej)
2 jajka
sól

Wykonanie

Ze składników wyrobić ciasto. Łyżką włożyć kluseczki do gotującej się, osolonej wody. Do tak wyrobionego ciasta można dodać posiekaną natkę pietruszki lub grzyby. Podajemy polane słoniną lub dodajemy do zupy.

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Korzenie

Najczęstszy dodatek do zup jaki pamiętam z mojego dzieciństwa. Moja mama do każdej zupy dodawała kluseczki z różnymi dodatkami, na przykład z posiekanymi grzybkami lub natką pietruszki.

Pasta grochowa z pomidorami

Składniki

0,5 kg grochu
6-8 pomidorów suszonych
5-7 ząbków czosnku
pęczek zielonej pietruszki
1/2 szklanki oleju
sól, pieprz i pieprz ziołowy

Wykonanie

Groch namoczyć i ugotować, zmiksować z resztą składników, wymieszać i doprawić do smaku.

Pasta grochowa z boczkiem

Składniki

0,5 kg grochu
1,5 kg boczku wędzonego
2 cebule
pęczek zielonej pietruszki
sól, pieprz i pieprz ziołowy

Wykonanie

Groch namoczyć i ugotować, boczek pokroić i usmażyć, dodać usmażoną cebulę pokrojoną w kostkę. Przestudzony groch zmiksować, wymieszać z boczkiem i cebulą oraz dodać pokrojoną pietruszkę i przyprawy. Wszystko razem wymieszać.

Krystyna Saryczew
KGW Owiesno

Korzenie

Przepisy na pasty pochodzą z terenów poznańskich.

Gołąbki z tartymi ziemniakami i ryżem

Składniki

1 główka białej kapusty
2 kg ziemniaków
1 szklanka ryżu lub kaszy (jęczmienna lub gryczana)
3 cebule
1 główka czosnku
3 łyżki majeranku
2 łyżki oleju
30 dag wędzonego boczku
2 jajka
5 liści laurowych
10 ziaren ziela angielskiego
0,5 l bulionu
1 łyżka masła klarowanego
0,5 l śmietany 36%
sól i pieprz

Wykonanie

Z kapusty wyciąć głąby, sparzyć liście. Ryż ugotować al dente. Na oleju usmażyć boczek z cebulą na złoty kolor. Ziemniaki zetrzeć na tarce jak na placki, lekko posolić, odcedzić na sicie. Czosnek drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę. Do odciśniętych ziemniaków dodać po zlaniu soku powstałą na dnie naczynia skrobię, ryż lub kaszę, czosnek, majeranek, podsmażony boczek z cebulą i jajka. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Na liście kapusty układać łyżką farsz, który powinien być dość luźny, zawinąć gołąbki i układać ciasno w rondlu lub naczyniu do zapiekania. Zalać bulionem, dodać liście laurowe i ziele angielskie. Dusić około 2 godzin. Przygotować sos: cebulę drobno pokroić i podsmażyć na złoty kolor na maśle. Wlać śmietanę 36%, doprawić solą i pieprzem. Gotować chwilę na wolnym ogniu, aż sos zacznie gęstnieć. Polać uduszone gołąbki.

KGW Piszkowice

Korzenie

Potrawa wywodzi się z Kresów Wschodnich, z okolic Drohobycza, miejscowość Czyszki. Wersja postna, to gołąbki bez boczku, które podawane były na wigilię.

Kulebiak z kapustą i grzybami

Składniki

CIASTO
500 g mąki
1 szklanka mąki
20 g drożdży
50 g margaryny
1 łyżka cukru
szczypta soli

NADZIENIE
1,3 kg kapusty kiszonej
1 duża cebula
2 marchewki
40 g grzybów suszonych
szczypta kminku
sól i pieprz
3-4 łyżki oleju
1 jajko

Wykonanie

Grzyby namoczyć, po czym gotować ok. 15 min. Zlać wywar, grzyby przelać na sicie zimną wodą. Posiekać drobno. Cebulę posiekać, przyrumienić na tłuszczu, dodać 3 razy wypłukaną kapustę i startą na tarce marchew. Po kilku minutach smażenia podlać wywarem z grzybków i ewentualnie dolać wody. Dodać posiekane grzyby oraz kminek i pieprz do smaku. Dusić do miękkości, dobrze odparować, wystudzić. Mąkę wsypać do miski. Letnie mleko wymieszać z drożdżami i cukrem, margarynę rozpuścić. Do mąki dodać sól, rozpuszczone drożdże i wystudzoną margarynę, wyrobić ciasto. Kiedy już nie będzie lepić się do rąk, uformować kulkę, obsypać mąką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. pół godziny. Do wystudzonej kapusty dodać jajko i wymieszać. Ciasto podzielić na dwie części, rozwałkować, równomiernie rozprowadzić farsz z kapusty i zwinąć. Ułożyć na blaszce, posmarować rozmąconym jajkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika do temp. 170°C i piec 40-45 min.

Małgorzata Calów
KGW Włóki

Korzenie

Kulebiak pochodzi z rodzinnych stron mojej babci z Wołynia. Tradycyjnie podawany był z czerwonym barszczem w czasie świąt Bożego Narodzenia.

Babka ziemniaczana

Składniki

2 kg ziemniaków
2 średnie cebule
2 jajka
200 g boczku
4 łyżki czubate mąki pszennej
1/2 łyżeczki mielonego pieprzu
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka majeranku
2-3 ząbki rozgniecionego czosnku
kwaśna śmietana

Wykonanie

Ziemniaki i cebulę obrać i zetrzeć na tarce (jak na placki).
Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć.
Z ziemniaków odlać wodę, do masy dodać mąkę, jaja, przyprawy i wymieszać. Jeżeli ciasto będzie zbyt luźne dodać mąkę.
Następnie dodać boczek i wymieszać.
Masę przełożyć do formy i piec do 1,5 godziny.
Danie podawać ciepłe z kwaśną śmietaną.

Świetlica Marcinów

Korzenie

Przepis pochodzi z województwa wielkopolskiego i jest to danie z rodzinnymi tradycjami, przekazywany z pokolenia na pokolenie. Najlepsza babka to ta z chrupiącą skórką, bo chrupiący to mój ulubiony smak - twierdzi twórczyni dania, mieszkanka Marcinowa.

Ciasto ziemniaczane z sosem grzybowym

Składniki

CIASTO DROŻDŻOWE
50 dag mąki pszennej
3 jajka
5 dag masła
1 szklanka mleka
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka soli
3 dag drożdży

FARSZ
60 dag ugotowanych ziemniaków
10 dag kaszy gryczanej
3 łyżki smalcu
1-2 cebule
pieprz
1 jajko

Wykonanie

Utrzeć drożdże z łyżką letniego mleka, cukrem i łyżką mąki (zaczyn). Do miski przesiać mąkę, dodać 2 jajka i mleko. Wyrabiając ciasto, dodać zaczyn drożdżowy i zagniatać aż będzie się odklejać od dłoni. Gdy zrobi się lśniące i gładkie, wlewać stopniowo masło i wyrabiać jeszcze kilka minut. Przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. W tym czasie przygotować farsz. Umytą kaszę wrzucić na osolony wrzątek i gotować 5-6 minut, odcedzić i ostudzić. Posiekaną cebulę zeszklić ze smalcem, dodać kaszę i mieszając chwilę smażyć, przestudzić. Ugotowane ziemniaki dokładnie rozgnieść, dodać kaszę i cebulę, doprawić do smaku solą i pieprzem, wbić jajko i dokładnie wyrobić masę. Wyrośnięte ciasto podzielić na połowę, rozwałkować jedną część i ułożyć na spód formy. Na wierzch położyć farsz, przykryć resztą ciasta i pozostawić do wyrośnięcia.
Gdy ciasto podrośnie posmarować rozkłóconym jajkiem. Piec w rozgrzanym piekarniku na złoty kolor.

KGW Kamieniec

Korzenie

Produkt powstał w oparciu o rodzinny przepis pochodzący z miejscowości Zarzecze. Potrawa podawana w okresie świąt Bożego Narodzenia oraz Wielkiej Nocy.

Kotlety z kaszy gryczanej z grzybami

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Składniki

50 g grzybów suszonych
600 g kaszy gryczanej
woda
sól i pieprz
40 g tłuszczu (smalec)
50 g cebuli
2 jajka
60 g bułki tartej
tłuszcz do smażenia

Korzenie

Sposób przyrządzania kotletów z kaszy przekazany został mojej mamie przez jej matkę, a tej z kolei przez moją prababcię. Na terenie Małopolski kotlety były potrawą postną, aczkolwiek z uwagi na ubóstwo tamtejszej ludności gościły na stołach bardzo często. Było to danie proste, zdrowe i smaczne.

Wykonanie

Umyte i namoczone uprzednio grzyby suszone ugotować do miękkości, odcedzić i drobno posiekać. Do wywaru z grzybów dodać wody tyle, aby jej objętość była dwa razy większa od ilości kaszy (w stosunku 2:1). Zagotować, dodać opłukaną kaszę i następnie gotować do miękkości. ¼ części ugotowanej kaszy zmielić przez maszynkę lub przegnieść przez praskę. Do całości dodać podsmażoną na tłuszczu cebulę, jaja, posiekane grzyby oraz pieprz i sól do smaku. Wyrobić na jednolitą masę. Uformować okrągłe kotlety, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć. Można podać z surówką.

Kugel litewski

KGW Roszyce

Korzenie

Przepis pochodzi z Podlasia (niedaleko granicy z Litwą). Potrawę można przygotować jako pyszny obiadek.

Składniki

2 kg ziemniaków
2-3 łyżki mąki pszennej
4 jajka
2 średnie cebule
1-2 marchewki
10 dag boczku
kawałek wołowiny z rosołu
sól, pieprz
kwaśna śmietana
koperek
olej do smażenia

Wykonanie

Ziemniaki zetrzeć na drobnych oczkach, dodać mąkę, jajka, drobno posiekaną cebulę, marchewkę startą na drobne wiórki, sól i pieprz. Boczek i wołowinę pokroić na drobne paski i podsmażyć, przestudzić i dodać do masy ziemniaczanej. Usmażyć placki, na każdy placek położyć łyżkę gęstej śmietany i udekorować gałązką zielonego kopru. Zamiast wołowiny można dać udko z rosołu podsmażone z przyprawami lub inne mięso według upodobań. Za każdym razem placki mogą smakować inaczej w zależności od rodzaju mięsa i ilości dodanej marchewki.

Placki sodkowe z dżemem

Składniki

1 kg mąki
1 łyżka stołowa sody
1 litr maślanki
1 łyżka cukru
szczypta soli

Wykonanie

Sodę rozpuścić w maślance z łyżką cukru, mąkę wsypać do miski, dolać do niej tyle maślanki, ile mąka zabierze i wyrobić ciasto. Pozostawić do wyrośnięcia. Na gorący tłuszcz nakładać placki sodkowe. Smażyć z obu stron.

KGW Kamieniec

Korzenie

W czasie kiedy trudno było o podstawowe produkty, te pyszne placuszki zastępowały słodycze i chleb. Jadło się je z dżemem lub miodem.

Placuszki „Głodniaczki"

Zdzisława Gębska
Marzenie Gminy Kłodzko

Korzenie

Ten prosty przepis pochodzi z okolic Rzeszowa. Pani Zdzisia Gębska, którą znajomi nazywają „Zdzisią spod lasu", wspomina, że jej mama piekła placuszki, gdy skończył się stary chleb, a nie był jeszcze upieczony świeży. Pamięta też oczekiwanie na nie: – Byliśmy już tacy głodni, w domu roztaczał się wspaniały zapach, a nas skręcało, dlatego nazywaliśmy je „głodniaczki".

Składniki

1 kg mąki
3 szklanki kwaśnego mleka
2 łyżeczki sody oczyszczonej
płaska łyżeczka soli

Wykonanie

Wyrobić ciasto o konsystencji takiej jak na pierogi, podsypać mąką, formować placuszki, piec na płycie kuchennej lub oleju. Podawać z masłem i dodatkiem sera lub powideł.

Torcik kapuściany

Składniki

CIASTO NALEŚNIKOWE
0,5 kg mąki
0,5 l mleka
1,5 szklanki wody gazowanej
3 jajka
1/4 szklanki oleju
sól do smaku

FARSZ
1 duża główka kapusty
3 cebule
sól i pieprz do smaku

SOS GRZYBOWY
0,5 kg grzybów
1 cebula
3 łyżki śmietany
1 łyżka mąki
sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Mąkę przesiać do wysokiego naczynia, dodać jajka (wbijając po jednym), mleko, olej i sól. Wszystkie składniki utrzeć na jednolitą masę. Patelnię posmarować tłuszczem i na rozgrzaną wlać porcję ciasta, aby pokryło dno patelni. Szybkim ruchem rozprowadzić ciasto. Upiec z dwóch stron. Przygotować farsz. Kapustę poszatkować, ugotować w osolonej wodzie. Cebulę obrać, drobno pokroić w kostkę i lekko podrumienić na tłuszczu. Ugotowaną kapustę odcedzić, dodać cebulę, wymieszać dodając sól i pieprz do smaku.
Ugotować sos grzybowy: pieczarki oczyścić, umyć, pokroić w kostkę i wsypać do rondla na rozgrzaną oliwę. Dusić około 15 minut, dodać duszoną cebulę, pieprz do smaku, osolić. Do śmietany dodać mąkę, dobrze roztrzepać i zabielić sos.
Torcik składamy w piramidę na przemian: ciasto naleśnikowe, farsz, itd. Gotowy już torcik polewamy sosem grzybowym.

KGW Bierkowice

Korzenie

Ten stary przepis, około 50-letni, przywieziony został z gór. W czasach kiedy trudno było o różnorodność produktów, wyszukane dania z prostych składników były niezwykle cenione i efektowne.

Pierogi z kaczką i suszonymi śliwkami

Składniki

FARSZ
2 piersi z kaczki
10 suszonych śliwek
1/2 szklanki czerwonego wina
2 ziarna ziela angielskiego
3 łyżki kaczego tłuszczu
sól, pieprz do smaku

CIASTO
2 szklanki mąki pszennej
1/3 szklanki wrzątku wody
1 łyżka oleju

OMASTA NA PIEROGI
skwarki ze słoniny
lub gęsta śmietana

Wykonanie

W misce wymieszać widelcem mąkę z olejem i wodą. Gdy składniki z grubsza się połączą, przełożyć ciasto na stolnicę i wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. W razie konieczności dodać więcej wody. Przygotować dwie piersi kaczki (mogą być upieczone lub usmażone). Obrać je ze skóry i drobno pokroić. Śliwki pokroić w paseczki, dodać ziele angielskie, zalać winem i gotować 10 minut na małym gazie. Dokładnie wymieszać, by uzyskać gładką konsystencję. Ostudzić i dodać do mięsa kaczki wraz z tłuszczem, który wytopił się w brytfance lub na patelni w czasie pieczenia. Doprawić solą, pieprzem. Farsz zawinąć w ciasto i uformować pierogi. Gotować w osolonym wrzątku. Polewać skwarkami lub gęstą śmietaną.

Krystyna Dragan
KGW Długopole Górne

Korzenie

Przepis pochodzi z okolic Kalisza, gdzie mieszkała moja mama. W naszym gospodarstwie hodowano m.in. kaczki. Mięso było wykorzystywane w różnoraki sposób – przede wszystkim na pierogi, które uwielbialiśmy. Wytopiony tłuszcz służył jako omasta.

Pierogi z kapustą i ziemniakami

Składniki

CIASTO
0,5 kg mąki pszennej
3 łyżki mąkiziemniaczanej
250 ml ciepłego mleka
1/2 szklanki ciepłej wody
2 łyżki oleju
szczypta soli

FARSZ
700 g ugotowanych ziemniaków
0,5 kg kapusty kiszonej
szczypta mielonego kminku
2 cebule
150-200 g wędzonego boczku
sól i pieprz

Wykonanie

W celu przygotowania ciasta do miski przesiać obie mąki.
Dodać sól, olej, wlać ciepłe mleko i wodę. Wyrobić gładkie ciasto.
Przygotować farsz. Kapustę kiszoną przepłukać, jeśli jest kwaśna, a następnie gotować ok. 30 minut z dodatkiem kminku. Odcedzić na durszlaku, wystudzić, mocno wycisnąć i drobno pokroić. Cebulę i boczek pokroić w kostkę, razem przesmażyć. Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa lub utłuc tłuczkiem (jak na kopytka lub pierogi ruskie).
Wymieszać z kapustą i przesmażonym boczkiem z cebulą. Przyprawić solą i pieprzem. Ciasto cienko rozwałkować, powykrawać szklanką krążki, każdy nadziewać farszem i zlepiać. Wrzucić na osolony wrzątek. Gotować od chwili wypłynięcia ok. 3-5 minut. Podawać polane podsmażonym boczkiem z cebulą.

KGW Piszkowice

Korzenie

Potrawa wywodzi się z Kresów Wschodnich, z okolic Drohobycza, miejscowości Czyszki. Wersja postna to pierogi bez boczku, które podawane były na wigilię z ciemnym sosem z suszonych grzybów.

Pierogi z bobem

KGW Bierkowice

Korzenie

Ten rodzinny przepis pochodzi ze wschodu. Danie było rarytasem i smacznym pomysłem na urozmaicenie menu w okresie letnim, kiedy to w każdej zagrodzie bobu było pod dostatkiem.

Składniki

CIASTO
1 kg mąki
4 łyżki oleju
2 szklanki gorącej wody
szczypta soli

FARSZ
1,5 kg ugotowanych ziemniaków
0,5 kg zielonego bobu
4 średnie cebule
sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Wyrobić ciasto i pozostawić na pół godziny. Cebulę obrać, pokroić w bardzo drobną kostkę, posolić, wsypać na patelnię i zrumienić. Zmielone ziemniaki i bób połączyć z cebulą, doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Ciasto rozwałkować, wykrawać szklanką, dodać nadzienie i starannie sklejać każdego pieroga. Po zrobieniu wszystkich pierogów, gotować w wodzie z dodatkiem soli i oleju.

Pierożki Sodaczki

Składniki

CIASTO
0,5 kg mąki pszennej
0,5 l maślanki
lub kefiru
1 jajko
1/2 łyżeczki soli
1 płaska łyżeczka sody

FARSZ:
1,5 kg ziemniaków
0,5 kg sera białego
1 usmażona cebula
na 3 łyżkach oleju lub masła
pieprz ziołowy
sól do smaku

Wykonanie

Zagnieść ciasto, wykrawać okrągłe placuszki. Po ugotowaniu ziemniaków wymieszać wszystkie składniki na gładką masę, nakładać farsz ziemniaczany, sklejać jak tradycyjne pierogi, rozpłaszczyć na placek i smażyć na oleju z obu stron.

KGW Krosnowice

Korzenie

Te placki to wielki powrót do czasów dzieciństwa. Gdy byłam mała, Tam zawsze pod dostatkiem było jaj, mleka i dobrej mąki, więc przygotowanie sodaczków nie sprawiało kłopotu. Z uśmiechem wspominam wieczory, gdy po powrocie z podwórkowych gonitw, zajadałyśmy się sodaczkami.

Pierogi z soczewicą

Składniki

CIASTO
0,5 kg mąki
2 żółtka
około jednej szklanki
gorącej wody lub mleka

FARSZ
2 szklanki zielonej soczewicy
2 cebule
1 kg pieczarek lub grzybów leśnych
(opcjonalnie)
tłuszcz do smażenia
pieprz, sól, majeranek

Wykonanie

Soczewicę opłukać i namoczyć przez 1 do 2 godzin, po czym ugotować do miękkości w tej samej wodzie. Ostudzić i przestudzoną soczewicę zmielić w maszynce, przyprawić solą i pieprzem, dodać usmażoną na oleju cebulę. Całość smażyć chwilę na tłuszczu, ostudzić. Farsz można przyrządzić z dodatkiem usmażonych pieczarek lub grzybów leśnych.
Przygotować ciasto. Mąkę zalać gorącą wodą lub mlekiem, wymieszać, lekko przestudzić. Dodać żółtka i sól, zagnieść luźne ciasto. Rozwałkować je na grubość ok. 2 mm, wykrawać krążki, nakładać farsz i zlepiać formując pierogi. Wrzucać do osolonego wrzątku, gotować 3 minuty od wypłynięcia pierogów na wierzch. Podawać polane tłuszczem (masło lub smalec według uznania) z usmażoną na złoty kolor cebulą.

Maria Chudek
KGW Piława Dolna

Korzenie

To danie jest typowe dla kuchni lubelskiej. Na Lubelszczyźnie powszechnie uprawiano soczewicę i bardzo popularnym daniem były pierogi z soczewicą. Są pożywne, zdrowe i bardzo smaczne.

Pierogi z serem, kaszą gryczaną i ziołami

Składniki

FARSZ
250 g twarogu tłustego
250 g kaszy gryczanej prażonej, ugotowanej na sypko
3 łyżki śmietany
sól i pieprz
posiekane zioła: nostrzyk
bluszczyk kurdybanek
czosnek
suszone pomidory

CIASTO
70 ml ciepłego mleka
200 ml ciepłej wody
1 łyżka masła,
400 g mąki pszennej
sól

OMASTA NA PIEROGI
roztopione masło
lub gęsta śmietana
dekoracja ziołami

Wykonanie

W podgrzanym mleku i wodzie rozpuścić masło, dodać mąkę i sól, wyrobić ciasto na pierogi.
Twaróg i ugotowaną kaszę połączyć ze śmietaną, przyprawami i posiekanymi drobno ziołami.
Z ciasta uformować krążki w dowolny sposób, nałożyć farsz i ulepić pierogi, następnie gotować je w osolonej wodzie przez dwie minuty od czasu wypłynięcia na powierzchnię. Ugotowane pierogi wyciągnąć, przelać zimną wodą, polać roztopionym masłem, udekorować ziołami. Można polać kwaśną śmietaną.

Beata Lech
KGW Goworów

Korzenie

Uprawa gryki to połączenie z przeszłością, ponieważ w mojej rodzinie, która pochodzi ze wschodu to właśnie kasza gryczana królowała w kuchni. Babcia opowiadała, że stosowano ją do gołąbków, pierogów, zup i innych dań. Teraz ja stosuję kaszę białą gryczaną, czyli nieprażoną, do farszu na pierogi, dodaję również domowy ser oraz dzikie zioła jako przyprawy: nostrzyk i bluszczyk kurdybanek. Nowe pokolenie, nowe miejsce, a jedzenie tworzy most między nami i tymi, którzy żyli w innym miejscu i czasie.

Kluski szare z kapustą zasmażaną

Składniki

KLUSKI
4 kg ziemniaków
mąka – ilość mąki zależy od odciśnięcia wody z ziemniaków

KAPUSTA ZASMAŻANA
1 główka kapusty
słonina
mąka

Wykonanie

Przygotować kluski. Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, odcisnąć wodę, dodać mąkę w zależności od konsystencji ziemniaków i wyrobić ciasto. Zagotować wodę z solą, ciasto ułożyć płasko na desce do krojenia i odcinać je po kawałku łyżką. Kluseczki wrzucać na wrzątek, gotować 15 minut. Kapustę posiekać, ugotować w osolonej wodzie, po czym odcedzić nadmiar wody. Słoninę pokroić i wysmażyć skwarki. Skwarki odsączyć z nadmiaru tłuszczu i wrzucić do kapusty, a na wytopionym tłuszczu zrobić zasmażkę dodając do tłuszczu mąkę i mieszając na ogniu. Kapustę zagęścić zrobioną zasmażką i chwilę razem pogotować.

Świetlica Marcinów

Korzenie

Odkąd sięgam pamięcią, kluski zawsze były u nas w domu. Smak dzieciństwa, mile widziany w towarzystwie kapusty. Mistrzem klusek zawsze była babcia, wspomina mieszkanka Marcinowa.

Placki ziemniaczano-drożdżowe

Składniki

1 szklanka mleka
1/2 kostki drożdży
3 ziemniaki ugotowane i przemielone przez praskę
40 dag mąki
1/2 łyżeczki soli
0,5 l oleju do smażenia

Wykonanie

Mleko podgrzać, drożdże rozkruszyć i wsypać 2 łyżki mąki. Wlać mleko i wymieszać, aby nie było grudek, wsypać mąkę i sól, zagnieść ciasto. Podzielić na osiem części palcami i robić placki, po czym smażyć na głębokim oleju. Można jeść na słodko i na słono z warzywami i ze śmietaną.

KGW Żelazno

Korzenie

„Powrót do domu jest zawsze niecierpliwie oczekiwany, budzi się radość, wzruszenie i wspomnienia. Bo dom to nie tylko budynek, ale to ludzie w nim mieszkający, to atmosfera w nim panująca, to zapach dobiegający z kuchni, to smak niektórych potraw. Ta potrawa właśnie kojarzy mi się z rodzinnym domem" - tak wspomina członkini KGW Żelazno. Receptura na placki wywodzi się z Kresów Wschodnich.

Paszteciki z kaszą gryczaną

Składniki

CIASTO
40 dag mąki pszennej
20 dag margaryny
1 żółtko
1/2 szklanki kwaśnej śmietany

FARSZ
40 dag kaszy gryczanej
800 ml mleka
30 dag sera białego
2 duże cebule
1/2 kostki margaryny
3 jajka
sól i pieprz

Wykonanie

Zagnieść kruche ciasto, schłodzić w lodówce około 6 godzin.
Kaszę ugotować na mleku, cebulę usmażyć na margarynie. Gdy wszystko wystygnie, przepuścić przez maszynkę dodając pozostałe składniki i 2 jajka, wyrobić farsz, układać na niezbyt dużych prostokątach ciasta, skleić i dekoracyjnie ponacinać, posmarować roztrzepanym jajkiem i piec na złoty kolor około 20-30 minut.
Podawać z barszczem.

KGW Krosnowice

Korzenie

Receptura pochodzi z Kresów Wschodnich z okolic Jarosławia. Potrawa kresowa, typowo wegetariańska. Markowy produkt KGW Krosnowice. Paszteciki można jeść samodzielnie lub jako dodatek do zup, a przede wszystkim jako małe „co nieco".

Coś pysznego, pożywnego, czyli tradycyjne zupy

Kwaśnica

Składniki

0,5 kg kiszonej kapusty z sokiem
4 -5 ziaren ziela angielskiego
3 liście laurowe
250 g wędzonych żeberek wieprzowych
250 g surowych żeberek wieprzowych
250 g surowego boczku
200 g surowych ziemniaków
2 dag suszonych grzybów
2 ząbki czosnku
sól, pieprz, majeranek

Wykonanie

Grzyby namaczamy w zimnej wodzie. Sok z kiszonej kapusty odlewamy do osobnego naczynia, kapustę lekko szatkujemy i wrzucamy do zimnej wody. Na koniec dodajemy 2-3 łyżki soku, ziele angielskie i liść laurowy. Gotujemy. Wędzone i surowe żeberka dzielimy na części i wrzucamy do wywaru z kapustą . Dodajemy suszone grzybki odciśnięte z wody. Boczek kroimy w kostkę i podsmażamy. Dodajemy do kapusty. Obrane ziemniaki kroimy w kostkę, przesmażamy chwilę, posypujemy majerankiem, solą i pieprzem, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Ugotowane ziemniaki dodajemy do wywaru z żeberkami i gotujemy, aż zupa nabierze odpowiedniego smaku. Na koniec doprawiamy zupę sokiem z kapusty, solą, pierzem oraz posiekanym czosnkiem.

Maria Chudek
Piława Dolna

Korzenie

Kwaśnica to tradycyjna zupa kuchni góralskiej, która przybyła na nasze tereny z Podhala i Żywiecczyzny. Podstawą jej jest kapusta kiszona, mięso i grzyby. Kuchnia góralska ukształtowana była w trudnych warunkach materialnych i klimatycznych. Tamtejsze gospodarstwa bazowały jedynie na tym, co wyhodowały i przetworzyły. Takim podstawowym warzywem była właśnie kapusta i na niej oraz kawałku mięsa, odrobinie smalcu i grzybach gotowano kwaśnicę. Obecnie kwaśnicę znacznie udoskonalamy, dodając wędzonkę, warzywa, różne przyprawy.

Barszcz lubelski wielkanocny

Składniki

2 kg czerwonych buraków
włoszczyzna
1 golonka wieprzowa
1 kg białej surowej kiełbasy
jajka
śmietana kremówka
sól, pieprz, chrzan

Wykonanie

Najważniejszym etapem w przygotowaniu dania jest zrobienie zakwasu buraczanego. Pokrojone buraki włożyć do słoika, dodać listek laurowy, czosnek, ziele angielskie, na wierzch kromkę razowego chleba, zalać przegotowaną, chłodną wodą z solą. Odstawić na tydzień. Z golonki i włoszczyzny ugotować wywar, następnie sparzyć w tym wywarze białą kiełbasę. Wyjąć mięso i kiełbasę, dodać zakwas buraczany i zaprawić śmietaną. Do talerza wkroić kiełbasę, mięso z golonki, ugotowane jajko i zalać gorącą zupą. Do smaku można dodać łyżeczkę chrzanu.

Iwona Adamek
KGW Włóki

Korzenie

Barszcz jest głównym daniem śniadania wielkanocnego w mojej rodzinie od wielu lat. Przepis pochodzi z rodzinnej wsi mojej mamy Genowefy Michalak (Gózd w woj. lubelskim). Polecam, warto spróbować!

Zupa wiejska – zalewajka

Składniki

1 spore wędzone żeberko
kawałek wiejskiej kiełbasy
1 ząbek czosnku
1 cebula
2 marchewki
1 pietruszka
kawałek pora
kawałek selera
2 suszone grzybki
pieprz ziarnisty, sól
śmietana
ziemniaki
1 liść laurowy
liście magi/lubczyka
2 ziarenka ziela angielskiego
natka pietruszki

Wykonanie

Żeberko ugotować z warzywami, przyprawami i cebulą podpieczoną na patelni. Gdy będzie miękkie dodać kiełbasę i ziemniaki pokrojone w kostkę. Zupa jest gotowa, gdy ziemniaki są miękkie. Dodać śmietanę i posypać natką pietruszki.

Krystyna Dragan
KGW Długopole Górne

Korzenie

Ten przepis pochodzi z okolic Tarnowa - gdzie mieszkał mój tato. Jak w każdym gospodarstwie hodowano tam wieprzki - wędzono mięso dla dłuższego przechowywania, a żeberka i inne części wykorzystywano np. do zupy.

Zupa grzybowa

Składniki

porcja rosołowa
2 marchewki
1 pietruszka
1/2 pora
1/2 selera
sól i pieprz
3 liście laurowe
3 ziarenka ziela angielskiego
liście lubczyku
1 cebula
1 łyżka mąki
1 łyżka masła
kluski do zupy

Wykonanie

Gotujemy wywar z włoszczyzny i garści suchych grzybów. Dodajemy przyprawy: sól, pieprz. Gdy bulion z grzybami będzie gotowy, doprawiamy zupę zasmażką rumianą z łyżki masła i mąki. Ugotowane grzybki wyjąć i poszatkować drobno. Do zupy dodajemy kluski lane z mąki lub rwaną zacierkę.

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Korzenie

Jako dziecko jeździłam z koleżanką na wakacje do miejscowości Rytro i Grzybowo w Nowosądeckim. Nasze babcie miały w ogrodzie warzywa, a w lesie grzyby, z czego przygotowywały ogrodowo-leśną zupę. Smakowała wyśmienicie.

Zupa koperkowa

Składniki

porcja rosołowa
2 marchewki
1 pietruszka
1/2 selera
1 cebula
150 g śmietany
60 g mąki
3 łyżki świeżego kopru
sól

Wykonanie

Gotujemy wywar z kości i włoszczyzny, odcedzamy. Śmietanę rozmieszaną z mąką rozprowadzamy z częścią wywaru, wlewamy do pozostałego wywaru i zagotowujemy. Doprawiamy solą do smaku. Do gotowej zupy dodajemy umyty i drobno posiekany koperek. Podajemy z ziemniakami lub kluskami. Warzywa z zupy możemy użyć do przyrządzenia sałatki.

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Korzenie

Przepis zupy przekazany został mi przez moją mamę, gotowały ją kobiety ze wsi Porąbka, z okolic Żywca. Zupa super, a najbardziej smakowały kluseczki.

Zupa drwali

Składniki

2 l rosołu wołowego
50 dkg mielonego mięsa
1/4 szklanki grochu
1/4 szklanki fasoli „Jaś"
1/4 szklanki śmietany
1 jajko
liść laurowy
pieprz i sól

Wykonanie

Przygotować rosół. Fasolę i groch namoczyć na noc. Następnie włożyć do rosołu, dodać liść laurowy i gotować do miękkości. Mielone mięso wymieszać z jajkiem, szczyptą pieprzu i soli. Uformować kulki, które należy ugotować oddzielnie, a następnie wraz z uzyskanym wywarem wlać do zupy. Zupę należy doprawić i zabielić śmietaną. Jako dodatek do zupy podaje się zwykłe grzanki z czarnego chleba, obsmażone na tłuszczu i posypane kminkiem.

KGW Roszyce

Korzenie

Przepis pochodzi z Podlasia. Zupa gotowana z darów natury (groch i fasola) z uwagi na biedę w dawnych czasach.

Barszcz czerwony zabielany z ziemniaczkami

Składniki

BARSZCZ
4 l wody
kość wołowa
ok. 1 kg buraków kiszonych (zakwas)
marchew
pietruszka
seler
kilka suszonych grzybów
czosnek
śmietana
sól, pieprz, cukier, majeranek
mąka

ZAKWAS Z BURAKÓW
5 kg buraków
5 l wody
1 główka czosnku
3 łyżki soli kamiennej
pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
1 kromka czerstwego chleba

ZIEMNIAKI DO BARSZCZU
4 kg ziemniaków
4 cebule
0,5 kg słoniny

Wykonanie

Przygotować zakwas z buraków: buraki kroimy w plastry, cebulę w piórka, wszystko mieszamy razem, zalewamy wodą i dodajemy kromkę czerstwego chleba, przygniatamy talerzem (zakwas jest gotowy po 5 dniach). Jak już mamy gotowy zakwas przystępujemy do gotowania barszczu. Z kości i warzyw gotujemy wywar, wlewamy zakwas, następnie dokładamy buraki, czosnek i przyprawy.
Warzywa i buraki można zetrzeć lub pozostawić w kawałkach.
Pod koniec gotowania barszcz zabielić śmietaną z mąką.
Barszcz podajemy z pysznymi ziemniaczkami. Ziemniaki ugotować i utłuc. Słoninę pokroić w kostkę, wysmażyć skwarki, dodać pokrojoną cebulę i podsmażyć.
Dodać do ziemniaków i wymieszać.

Świetlica Marcinów

Korzenie

Prababcia, od której pochodzi przepis, pochodziła z Wielkopolski, a barszcz gotowała fenomenalny. W mojej rodzinie gotuje się barszcz zabielany zgodnie z tradycją, której nas nauczyła.

Zupa z kociołka

Składniki

1 kg mięsa wieprzowego – szynki
2 czerwone papryki
1 żółta papryka
1 kg pieczarek
marchew, pietruszka, seler, por
1 ząbek czosnku
1 cebula
2 łyżki mąki
woda
przecier pomidorowy
przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka
liść laurowy, majeranek, papryka chilli

Wykonanie

W 3 litrach wody zagotować warzywa starte na tarce na grubych oczkach. Mięso kroimy na małe kawałki i podsmażamy na patelni z dodatkiem oleju. Pieczarki kroimy wraz z cebulką i również podsmażamy.
Robimy zaciercke: ok. 30 dkg mąki, szczypta soli, odrobina wody, zagniatamy ciasto, jak będzie gotowe ścieramy na tarce na grubych oczkach.
Do gotującego się wywaru warzywnego dodajemy usmażone mięso. Po godzinie dodajemy pieczarki z cebulą, zaciercke, przecier pomidorowy i pokrojoną paprykę. Dodajemy przyprawy do smaku.

Małgorzata Płaziak
KGW Goworów

Korzenie

Przepis na zupę przywieziony został przez rodziców mojego taty z Białorusi. Rozgrzewająca, wzmacniająca zupka, podawana była w kociołku na ognisku najczęściej w czasie wykopków - zbierania ziemniaków.

Żur na zakwasie

Składniki

ZUPA
0,5 kg kości wieprzowych lub żeberek
4 ziemniaki
1 marchewka
1 pietruszka
1 seler
1 por
10 sztuk suszonych grzybów
5 dag boczku lub słoniny
1 cebula
2 łyżki mąki
liść laurowy
ziele angielskie
lubczyk, zielona pietruszka, liście selera
sól i pieprz

ZAKWAS
1 szklanka mąki żytniej razowej
1 litr wody
3 ząbki zgniecionego czosnku
2 kulki ziela angielskiego
2 listki laurowe
kilka ziaren pieprzu
skórka z kromki razowego chleba

Wykonanie

Przygotować zakwas: wszystkie składniki na zakwas wymieszać w słoju, przykryć spodkiem lub dekielkiem (ale nie szczelnie), nakryć szmatką i odstawić na 3-4 dni, np. na parapet.
Kiedy mamy gotowy zakwas przygotowujemy zupę. Kości lub mięso wypłukać i gotować z grzybami, z dwoma liśćmi laurowymi i pięcioma ziarnami ziela angielskiego prawie do miękkości. Pod koniec gotowania dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, seler, marchew starte na grubej tarce i kawałek pora pokrojonego w półkrążki oraz sól i pieprz według uznania. Kiedy warzywa będą już miękkie wsypać pokrojony lubczyk, zieloną pietruszkę i liście selera. Na sam koniec wlewać ukiszony żur, według uznania i własnego smaku. Przed podaniem posypać skwarkami z usmażonego boczku. Jeśli zamiast wlania żuru, pokroimy słoninę i cebulę w kostkę, zrobimy zasmażkę i dodamy do zupy, otrzymamy zupę - kartoflankę.

Mariola Kozak
KGW Żelazno

Korzenie

Typowa potrawa chłopska, którą gotowała moja babcia mieszkająca w Żywcu. W ciągu roku gotowana na wieprzowinie, podawana z ugotowanymi oddzielnie ziemniakami. W okresie Wielkiego Postu gotowana na wywarze z grzybów i ziemniaków pokrojonych w kostkę.

Samo zdrowie z warzywniaka, czyli sałatki, surówki i inne smaczne dodatki

Sałata zielona w sosie miodowym

Składniki

1 łyżka soku z cytryny lub 1,5 łyżki octu winnego
3-4 łyżki oleju
1 łyżka miodu
1/2 ząbka czosnku
szczypta soli
szczypta pieprzu
sałata zielona

Wykonanie

Do miski włożyć porwaną sałatę. W osobnej misce połączyć ze sobą wszystkie składniki sosu dokładnie mieszając. Polać sosem sałatę. Sos można wykorzystać do innych sałatek, w zależności od upodobań smakowych.

Krystyna Dragan
KGW Długopole Górne

Korzenie

Przepis pochodzi z okolic Kalisza, gdzie mieszkała moja mama. W naszym gospodarstwie dziadek zajmował się hodowlą pszczół i posiadał własną pasiekę. Miód gościł na naszym stole codziennie i bardzo często dodawany był do różnych potraw – m.in. do sałaty zielonej.

Surówka z brukwi

Składniki

300 g brukwi (można zastąpić kalarepą)
1 łyżka startego chrzanu
1 marchew
sól do smaku
cukier do smaku
kwasek cytrynowy do smaku
1/2 szklanki śmietany

Wykonanie

Oczyszczoną i dokładnie umytą brukiew oraz marchew zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami. Do startych warzyw dodać chrzan, wymieszać ze śmietaną i przyprawić do smaku solą, cukrem oraz rozpuszczonym w wodzie kwaskiem cytrynowym. Można dodać starte jabłko, jak również sos z oleju z dodatkiem łagodnej musztardy.

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Korzenie

Na terenie małopolskim, gdzie mieszkała moja babcia uprawiano brukiew, którą nie tylko karmiono zwierzynę, ale gościła także na naszych stołach. Surówkę z brukwi podawano głównie do dań mięsnych. Babcia częstowała nas, kiedy byliśmy dziećmi i tę tradycję przeniosłam na ziemię międzyleską.

Sałatka z buraczków z cukinią

KGW
Krosnowice

Składniki

WARZYWA
2 kg buraków
1 kg cukinii
3 duże cebule

ZALEWA
1/2 szklanki wody
1/2 szklanki octu
1/2 szklanki oleju
1/2 szklanki cukru
sól i pieprz do smaku

Korzenie

Przepis wywodzi się z okolic Jarosławia. Sałatka jest głównie stosowana jako dodatek do kaczki lub królika

Wykonanie

Buraki umyć i ugotować, obrać i zetrzeć na tarce wraz z cukinią, cebulę pokroić w piórka. Wszystko razem wymieszać, dodać składniki zalewy, wkładać do słoików i pasteryzować około 7-10 minut.

Buraczki zasmażane z jabłkami

Korzenie

Surówki z buraków czerwonych i jabłek często gościły na stole mojej babci w Małopolsce. Buraczki o smaku słodko-winnym bardzo nam smakowały, kiedy byliśmy dziećmi.

Małgorzata Bojanowska
KGW Międzylesie

Składniki

1,5 kg buraków ćwikłowych
60 g słoniny
2 cebule
30 g mąki
sól do smaku
ocet do smaku
cukier do smaku
250 g kwaśnych jabłek

Wykonanie

Buraki umyte gotujemy w skórkach. Po ugotowaniu obrane buraki i jabłka rozdrabniamy na tarce do jarzyn. Pokrojoną słoninę podsmażamy z drobno posiekaną cebulą i mąką. Dodajemy do startych buraków oraz jabłek, mieszamy i zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą, cukrem i octem.

Najciekawsze projekty zrealizowane w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich

Partnerzy projektu już od wielu lat aktywnie korzystają ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich, finansowanego z Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. Wsparcie finansowe w ramach PROW umożliwiło poprawę jakości życia naszych mieszkańców i zapewniło dynamiczny rozwój wsi. Na przestrzeni lat zwiększyła się ponadto dostępność do podstawowej infrastruktury. Jedną z korzyści jest również zauważalny wzrost atrakcyjności turystycznej i inwestycyjnej terenów wiejskich, a także wzrost aktywności mieszkańców i rozwój tożsamości społeczności wiejskiej.

Przedstawiamy Państwu kilka przedsięwzięć związanych z rozwojem obszarów wiejskich, wspieranych finansowo ze środków PROW i realizowanych przez partnerów projektu. Są wśród nich operacje zarówno o charakterze infrastrukturalnym, jak i „miękkim", skierowanym na rozwój lokalnych zasobów. Niektóre z wymienionych poniżej inwestycji zostały wykorzystane podczas realizacji przedsięwzięcia „Doświadczenia, które łączą – wymiana wiedzy pomiędzy partnerami KSOW".

1

2

3

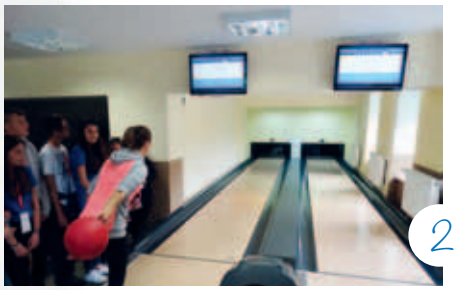
Gmina Dzierżoniów

1. BUDOWA SALI INTEGRACJI SPOŁECZNEJ WE WŁÓKACH
Termin realizacji: 2010 r.
Kwota dofinansowania: 451 861 zł
Wartość projektu: 740 364 zł

2. PRZEBUDOWA DOMKU MYŚLIWSKIEGO W JODŁOWNIKU W CELU UTWORZENIA BAZY TURYSTYKI AKTYWNEJ
Termin realizacji: 2010 r.
Kwota dofinansowania: 127 423 zł
Wartość projektu: 483 961 zł

3. ORGANIZACJA CYKLICZNYCH IMPREZ SPORTOWO-REKREACYJNYCH WYKORZYSTUJĄCYCH LOKALNE WALORY NATURALNE I KULTUROWE
Termin realizacji: 2013 r.
Kwota dofinansowania: 25 000 zł
Wartość projektu: 31 759 zł

1



2

3

Gmina Kłodzko

1. BUDOWA BUDYNKU UŻYTKOWEGO
DLA USŁUG SPORTU I REKREACJI W STARYM WIELISŁAWIU
Termin realizacji: 2013 r. – 2015 r.
Kwota dofinansowania: 453 947 zł
Wartość projektu: 1 042 668 zł

2. MODERNIZACJA DOMU LUDOWEGO
W JASZKOWEJ DOLNEJ
Termin realizacji: 2011 r. – 2012 r.
Kwota dofinansowania: 272 477 zł
Wartość projektu: 550 512 zł

3. KONGRES
PN. ODNOWA WSI SZANSĄ ROZWOJU GMINY KŁODZKO
Termin realizacji: 2013 r. - 2014 r.
Kwota dofinansowania: 19 379 zł
Wartość projektu: 30 725 zł

Gmina Międzylesie

1. REMONT STADIONU SPORTOWEGO W MIĘDZYLESIU
ORAZ BOISKA DO PIŁKI NOŻNEJ W DOMASZKOWIE
Termin realizacji: 2010 r. - 2011 r.
Kwota dofinansowania: 336 852 zł
Wartość projektu: 517 740 zł

2. REMONT MIEJSKO-GMINNEGO OŚRODKA KULTURY
W MIĘDZYLESIU
Termin realizacji: 2010 r. – 2011 r.
Kwota dofinansowania: 83 737 zł
Wartość projektu: 163 905 zł

3. REMONT GMINNEGO BUDYNKU KULTURY
I RATOWNICTWA POŻAROWEGO W DOMASZKOWIE
Termin realizacji: 2009 r. – 2010 r.
Kwota dofinansowania: 224 784 zł
Wartość projektu: 384 092 zł

1

2

3

Gospodarstwo gościnne „Jesionówka"

UTWORZENIE GOSPODARSTWA GOŚCINNEGO JESIONÓWKA
Remont i adaptacja pomieszczeń na pokoje i zaplecze dla gości.
Dofinansowanie: 50%