

CZARNORZECKO- -STRZYŻOWSKA KRAINA SMAKÓW

*Tradycyjne przepisy kulinarne
Kół Gospodyń Wiejskich
z terenu działania Stowarzyszenia
Czarnorzecko-Strzyżowska
Lokalna Grupa Działania*

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Europa inwestująca w obszary wiejskie

Publikacja wydana przez Stowarzyszenie Czarnorzecko-Strzyżowska Lokalna Grupa Działania
Publikacja bezpłatna, współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 LEADER
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013

ISBN 978-83-936264-3-4



Czarnorzecko-Strzyżowska krajina smaków

*Tradycyjne przepisy kulinarne
Kół Gospodyń Wiejskich
z terenu działania*

*Stowarzyszenia Czarnorzecko-Strzyżowska
Lokalna Grupa Działania*

„Jesteśmy tym, co jemy!”

„Przez żołądek do serca”, to porzekadło nijak się ma kiedy zagłębiamy się w tradycje żywieniowe ludu polskiej wsi galicyjskiej. Kuchnia tradycyjna bowiem skierowana była na przetrwanie proste i tanie, a nie na rozpustę dla podniebienia. Wiele dzisiejszych codziennych potraw jeszcze przed wojną jak i po niej nazywano mianem rarytasów, które jadano od wielkiego święta.

Także na terenie obecnych miejscowości należących do obszaru objętego działaniem Stowarzyszenia Czarnorzecko-Strzyżowska Lokalna Grupa Działania posiłki sporządzane były w najprostszy sposób z produktów które wydała ziemia i krowa „żywicielka”, obecna niestety nie we wszystkich zagrodach. Sporej ilości pokarmów dostarczały też w sezonie okoliczne lasy. Były to jagody, poziomki, maliny, borówki oraz oczywiście różnego rodzaju grzyby.

Bazą żywieniową były głównie: zboża, proso, ziemniaki, kapusta, karpiele, groch, bób, owoce, kwiaty, nasiona drzew i krzewów, runo leśne, mleko i jego przetwory, a także sporadycznie i okazjonalnie żywy inwentarz. Jajka były rarytasem Wielkanocnym, gdyż na co dzień służyły za środek płatniczy w zamian za m. in.: sól, naftę, płótna, sukno, mazidło do łożysk.

Na dużą skalę wykorzystywano też różnego rodzaju zioła polne oraz pędy wielu drzew leśnych. Suszone zioła stanowiły gałąź medyczną domostwa i raczej nie były wykorzystywane jako przyprawy. Napar rumianku miał właściwości lecznicze, bakteriobójcze np. na dolegliwości żołądkowe, podobnie też siemię lniane. Młode pędy topoli oraz świerka zalane spirytusem stanowiły doskonały środek dezynfekujący na rany i otarcia, jak również leczył stłuczenia.

Jednym słowem prostota pozyskiwania i przetwarzania produktów żywieniowych była podstawą funkcjonowania polskiej wsi. Co za tym szło - odżywiało się w sposób zdrowy! Niestety w dobie wysokich technologii często zapominamy o rzeczach prostych i sprawdzonych. Dlatego też zadaniem niniejszej publikacji jest dostarczenie miłośnikom kuchni staropolskiej, kuchni tradycyjnej wiele ciekawych rozwiązań. Być może wielu czytelników praktykujących na co dzień tajniki gotowania na nowo odkryje np. smaki swojego dzieciństwa. Inni zaś po raz pierwszy spróbują potraw o nietypowych nazwach takich jak Gołdyrydy, Jaglanki czy Paryje.

Staraniami Stowarzyszenia Czarnorzecko-Strzyżowska Lokalna Grupa Działania udało się aktywizować Panie z kół gospodyń wiejskich z całego terenu objętego działaniem. Sięgnęły one do najgłębszych zakamarków swojej pamięci i wielostronicowych zżółkniętych kajetów z przepisami, aby wydobyć te najlepsze najbardziej tradycyjne smaki swoich przodków. Efekty tej współpracy przedstawiamy w niniejszej publikacji.

Kulinarna podróż w czasie to fascynująca przygoda. Dlaczego więc nie cofnąć się do czasów bardzo odległych? Warto? Zdecydowanie tak! Bo jak mówi staropolskie porzekadło: „Jesteśmy tym co jemy!” Warto więc poznać historię naszych przodków również poprzez doznania smakowe.

Wszystkim miłośnikom gotowania nie zależnie od stopnia zaawansowania życzymy miłej lektury, udanych potraw i... SMACZNEGO!



GMINA FRYSZTAK

Ziemia Frysztacka ma ogromny potencjał w naszych zasobach i kulturze regionu. Dzięki warunkom przyrodniczym rolnictwo w tej części regionu było najważniejsze. To ono dostarczało i do dziś dostarcza wielu surowców lub półsurowców, z których przy tradycyjnej metodzie przetwarzania powstają wyróżniające się składem, jakością i swymi walorami smakowymi potrawy regionalne.

Rolnictwo opierało się przede wszystkim na uprawie zbóż, które były podstawą pożywienia miejscowej ludności. Uprawiano również różne gatunki drzew i krzewów owocowych. Dominowały sady i ogrody przydomowe z przewagą jabłoni, grusz, śliw, których owoce spożywano świeże, przetworzone lub suszone. Używano ich nie tylko do gotowania zup i kompotów czy nadziewania pierogów, ale też smażyło z nich powidła i marmoladę, a w ostatnich latach również konfitury oraz używano ich jako dodatek do ciast.

Głównym pożywieniem lokalnej ludności, oprócz wypiekanego chleba, były przeważnie różne rodzaje kaszy. Kasza jęczmienna z suszkami była prostym, ale także pożywym daniem. W przyzagrodowych ogródkach rosło wiele różnych warzyw, ale głównie królowała kapusta. Na stołach obecne były potrawy z kapusty, kartofli, grochu, fasoli, marchwi. Kartofle podawano okraszone niekiedy słoniną. Robiono świeże masło i sery.

Gospodynie gotowały strawę raz lub dwa razy dziennie. Na śniadanie najczęściej był barszcz z ziemniakami w takiej ilości, aby starczyło też na obiad. Ziemniaki występowały często i pod różnymi postaciami m.in.: bigos z ziemniaków, gołdyrydy. Gotowano też zupy ze świeżych warzyw lub owoców. Tu za przykład można podać barszcz czerwony na serwatce, zacierkę z dynią, zalewającą z ogórków. Najczęściej jednak gotowano zupę szczawiową, a do potraw dodawano rosnący na łąkach czosnek niedźwiedzi.

Okolice Frysztaka porośnięte są lasami, dzięki bogactwu których mieszkańcy mieli zawsze w swoich spiżarniach suszone grzyby. Były one aromatycznym dodatkiem do zup, sosów, a ze świeżych robiono nawet „salcesony”. Często daniem były również pierogi gotowane na wiele sposobów: z kapusta słodką, z kapustą i serem, soczewicą, z owocami. Na szybko pieczono proziaki, podpłomyki, drożdżowce same i z owocami, pierniki, kruche placki. Podawano pyszne suszone „gomółki” z dodatkiem świeżej mięty.

Raz lub dwa razy do roku w okresie Bożego Narodzenia lub Wielkanocy następował ubój świń i wtedy pojawiała się mięso wieprzowe. Wyrabiano kielbasy i wędzonki, solono słoninę i sadło, które potem przez wiele miesięcy służyło do chleba lub okraszania ziemniaków, kasz i gotowanej kapusty. Dostępne było też domowe różnorodne ptactwo i tłusta wołowina. Mięso na co dzień spożywano rzadko, za to na weselu stanowiło ono główną atrakcję w postaci smakowitych salcesonów, kielbas, boczku i pieczonej kaszanki.

O zachowanie spuścizny i tradycji, która jest chluba mieszkańców naszego terenu dbają działające w gminie Koła Gospodyń Wiejskich, które prezentują wybrane stare przepisy na potrawy.

KGW STĘPINA

ZUPA ZIEMNIACZANA

Składniki:

ok. 2 l wody

5-6 ziemniaków

2-3 ząbki czosnku

1 marchewka mała

5 dag masła

2 łyżki mąki

Wykonanie:

Ziemniaki obrane pokroić w kostkę lub drobne plasterki. Czosnek obrać i pokroić w plasterki, wysypać do garnka z wodą, troszkę posolić. Ziemniaki gotować do miękkości. Na patelnię dać masło i mąkę, przyrumienić, zrobić zasmażkę i dać do zupy. Przyprawić pieprzem i solą dla smaku, zagotować i danie gotowe.



KASZA JĘCZMIENNA Z SUSZKAMI

Składniki:

1 l wody

ok. ½ szk. suszek gruszek, śliwek, jabłek

ok. ½ szk. kaszy siekanki

cukier

Wykonanie:

W wodzie zagotować gruszki z kaszą, dodać cukru dla smaku. Jabłka i śliwki dodać później, bo szybciej się gotują. Gotować aż kasza się ugotuje, często mieszając. Podawać ugotowane na gęsto.



ZUPA MLECZNA Z DYNIA

Składniki:

mleko

dynia

makaron nitki lub krajanka

cukier, sól

Wykonanie:

Nastawić mleko, do tego dodać obraną pokrojoną w kostkę dynię i gotować, aż dynia zrobi się miękka, tak by można ją było łyżką roztrzepać czy rozwiąć. Wrzucić makaron (drobny jak do rosołu – krajanka lub nitki). Gotować razem do miękkości, doprawić odrobiną cukru i soli. Ilość przygotowanej potrawy zależy od liczby porcji, jaką chcemy ugotować.



SMALEC DOMOWY

Składniki:

70 dag świeżej słoniny (bez skórk)

30 dag wędzonego boczku

2 jabłka

2 - 3 duże cebule

biały pieprz, sól

1 łyżka suszonego majeranku

Wykonanie:

Słoninę i boczek pokroić w drobną kostkę. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę. Cebule obrać i drobno posiekać. Na patelni najpierw powoli podsmażyć słoninę. Gdy tłuszcz się wytopi, a skwarki zaczną się złocić, wrzucić boczek i cebulę. Smażyć ok. 15 minut, dodać jabłka i dalej smażyć 4-6 minut, od czasu do czasu mieszając. Patelnię zdjęć z ognia, powstałą masę doprawić do smaku pieprzem, solą i majerankiem. Jeżeli ktoś lubi można dodać „magii”. Odstawić, zanim tłuszcz całkowicie skrzepnie, zamieszać go i przełożyć do wyparzonych słoików, szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym miejscu, podawać z pieczywem.



KGW PUŁANKI

NALEŚNIKI Z SEREM I SMAŻONYMI JABŁKAMI

Składniki:

Porcja na ok. 10 sztuk dużych, ale cienkich naleśników.

150 g mąki

2 jajka

250 ml mleka

szczypta soli

woda mineralna lub zwykła woda

masło lub olej roślinny do smażenia

8 szt. jabłek

30 dag sera



Wykonanie:

Zrobić ciasto naleśnikowe: mąkę przesiać, dodać jajka, mleko i sól. Zmiksować, przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Przed samym smażeniem dodać do ciasta wodę w takiej ilości, aby uzyskać odpowiednią konsystencję ciasta (ok. 1/2 - 3/4 szklanki). Naleśniki smażyć z dwóch stron, na średnio rozgrzanej patelni teflonowej z cienkim dnem, na małej ilości masła lub oleju roślinnego. Jabłka obrać, pokroić w plasterki i usmażyć dodając cukru (wg uznania). Wymieszać z serem i przełożyć naleśniki. Składać w trójkąty lub związać w rulony.

SZARLOTKA

Składniki:

1/2 kg maki

1 szk. cukru

1 kostka margaryny

4 żółtka

2-3 łyżki śmietany

2 łyżeczki proszku do pieczenia

cukier waniliowy

1 kg jabłek

1/2 szk. cukru

1/2 szk. wody



Wykonanie:

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, dodać margarynę. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym, dodać do ciasta, dalej śmietanę i wyrobić ciasto, aby było wolne. Włożyć do lodówki na 15 minut, podzielić na trzy części, rozwałkować i upiec trzy placki. Obrane jabłka zetrzeć na tarce. Cukier zalać wodą i zagotować. Gdy zaczną perlić, dodać jabłka i smażyć, aż będą przejrzyste. Można dodać zapach cytrynowy i troszkę cynamonu. Gorącymi jabłkami przełożyć placki. Wierzch wysypać cukrem pudrem.

KACZKA W GALARECIE

Składniki:

1 kaczka
 ½ kg mięsa mielonego
 1 cebula
 1 bułka kajzerka
 2 ząbki czosnku
 1 jajko
 sól, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie
 1 szk. wina białego /półwytrawnego/
 ½ l bulionu
 2-3 łyżeczki żelatyny, cytryna

Wykonanie:

Tuszkę kaczki oczyścić, wydrążyć kości, wypłukać i osuszyć na ręczniku papierowym. Natrzeć z zewnątrz i wewnątrz przyprawami. Cebulę i czosnek drobno pokroić, bułkę namoczyć w mleku i dodać do mięsa mielonego. Doprawić do smaku, jak na kotlety mielone, dodać jajko i wyrobić. Kaczkę nadziać farszem, zszyć lub spiąć wykałaczkami, przełożyć do naczynia żaroodpornego, dodać trochę wody i piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez około 1 ½ - 2 godzin. W trakcie pieczenia mięso, co jakiś czas polewać powstałym sosem. Pod koniec pieczenia dodać wino, liść laurowy, ziele angielskie, cebulę, czosnek /wg uznania/. Po ostygnięciu kroić w plastry, rozkładając na półmisku. Z boku dołożyć udka i skrzydła, udekorować zieleniną /wg uznania/. Całość zalać zimnym bulionem zmieszany z rozpuszczoną żelatyną. Podawać z cytryną pokrojoną w plasterki.

PIEROGI Z KAPUSTĄ BIAŁĄ I SEREM

Składniki:

Ciasto:
 1 kg mąki
 1 jajko
 2-3 łyżki oleju
 letnia woda ile potrzeba
Farsz:
 1 średnia główka kapusty
 1 kostka sera półtłustego /ok.25-30 dag/
 1 cebula
 sól, pieprz, magą, trochę margaryny
 do smażenia cebuli



Wykonanie:

Ze składników zrobić ciasto dosyć wolne i pozostawić w przykrytym naczyniu na ok. 1 godzinę, aby „odpoczęło”. Kapustę ugotować do miękkości, wycisnąć mocno, cebulę usmażyć na złoty kolor. Wyciśniętą kapustę, ser i cebulę zmielić w maszynce do mięsa na jednolita masę. Doprawić solą, pieprzem i magą – wymieszać. Ciasto rozwałkować cienko, wykrawać szklanką i nakładać farsz – zlepić. Gotować w dobrze osolonej wodzie, pomaścić po wierzchu masłem lub skwarkami.

KGW KOBYLE

KURCZAK FASZEROWANY

Składniki:

1 duży kurczak
70 dag mięsa mielonego
30 dag pieczarek
suszona jarzynka
1 duża cebula
5 ząbków czosnku
2 jajka
1 mała bułeczka
sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Kurczaka wyfiletować, natrzeć pieprzem i solą, odstawić w chłodne miejsce. W tym czasie przygotować farsz. Pieczarki podusić z cebulą. Bułeczkę namoczyć w mleku. Wszystkie składniki połączyć, dobrze wymieszać i doprawić. Farszem wypełnić kurczaka i spiąć wykałaczkami, natrzeć olejem, przyprawą do mięs i czerwoną papryką. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec pod przykryciem, około 1 godziny na 1 kilogram wagi. Po pół godzinie odkryć dla nabrania koloru.



ZUPA ZIEMNIACZANA Z GRZYBKIEM

Składniki:

6 ziemniaków
1 l bulionu
1 marchew
1 pietruszka
cebulka
czosnek
sól, pieprz
garść grzybów
2 łyżki masła
2 łyżki śmietany
1 łyżka mąki
4 listki mięty



Wykonanie:

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, gotować na wywarze, dodać jarzyny. Grzybki podsmażyć na maśle i dodać do ziemniaków, gotować razem na wolnym ogniu. Zabielić śmietaną z mąką, doprawić solą i pieprzem, miętą i natką pietruszki.

ZACIERKA Z DYNIĄ

Składniki:

*½ kg dyni
100 g mąki razowej
1 l mleka
woda do ciasta
sól do smaku*

Wykonanie:

Dynię obrać z łupiny, wydrążyć pestki i pokroić w małe kawałki. Gotować na mleku do całkowitego rozgotowania. Z mąki i wody zagnieść twarde ciasto. Zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Wrzucić kluski na rozgotowaną dynię i jeszcze chwilę gotować. Doprawić solą do smaku.



JABŁKA W CIEŚCIE

Składniki:

*2 jajka
1 szk. mleka
szczypta soli
4 łyżki cukru
mąka pszenna
1 szk. sody
1 łyżka kwaśnej śmietany
2 duże jabłka
1 łyżeczka cynamonu
cukier puder do posypania
olej do smażenia*

Wykonanie:

Żółtka ubić z mlekiem, śmietaną, mąką i cukrem, wyrobić ciasto, na końcu dodać pianę ubitą na sztywno. Jabłka pokroić w plastry, wydrążyć środki i maczać w cieście. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, na złoty kolor. Przed podaniem, posypać cukrem pudrem.



KASZA PARZONA Z CEBULKĄ LUB SKWARKAMI

Składniki:

10 dag kaszy

1 duża cebula

2 łyżki smalcu lub 10 dag słoniny

1 łyżka soli

Wykonanie:

Do gotującej się wody, wrzucić kaszę, dodać sól i parzyć do miękkości. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na tłuszczu. Kaszę odcedzić i połączyć cebulką lub usmażoną słoniną.



GOMÓŁKI

Składniki:

1 kg sera

2 jajka

10 dag masła

4 łyżki suszonej mięty

sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Ser zmielić, białka ubić, mięte pokruszyć na drobne kawałki. Wszystkie składniki razem wyrobić. Konsystencja powinna być taka, aby można było wyrobić kulki, a następnie je spłaszczyć na brytfankę. Dać papier do pieczenia i ułożyć jedną koło drugiej. Włożyć do kuchenki z termoobiegiem z niską temperaturą (mają się suszyć). Można też użyć suszarki do grzybów.



SER BIAŁY WĘDZONY

Składniki:

10 l mleka

1 gram podpuszczki

50 ml wody (woda + sól

na zalewę)

Wykonanie:

Mleko zostawić na noc w zimnym pomieszczeniu, rano zebrać śmietanę. Do naczynia wlać wodę ciepłą, wsypać podpuszczkę i zostawić na 20 minut. Mleko podgrzać do temp. 36-37 C. Wlać podpuszczkę i odstawić na godzinę. Po tym czasie wytworzy się skrzep oraz serwatka, skrzep przedzić do innego naczynia. Następnie potrzebna jest gorąca bieżąca woda. Sito podstawić ze skrzepem pod strumień gorącej wody i energicznie mieszać, gdy powstanie czysta masa, wtedy nabierać szybko ser w dłonie i wyciskać, aby pozbyć się nadmiaru wody - formować zgrabne wałki. Następnie z zimnej wody i soli, zrobić solankę. Włożyć sery do solanki (powinny pływać, jeżeli sery opadną na dno, to znaczy że trzeba dodać soli). Pozostawić sery na noc w zalewie. Rano wyciągnąć i zostawić na 3-4 godziny, żeby obeschły. Następnie wędzić powoli w temp. 40-45 C.



KGW TWIERDZA

GOŁDYRYDY

Składniki:

1 kg ziemniaków

mąka pszenna

sól

Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć na tarce, odcisnąć przez płótno, dodać mąki, tak żeby się ziemniaki zabieliły i lekko posolić (niekoniecznie), razem dokładnie wymieszać. Formować kulki wielkości małego orzecha włoskiego. Gotować w lekko osolonej wodzie. Podać z gorącym mlekiem. Można też gotować w mleku.



BARSZCZ CZERWONY NA SERWATCE

Składniki:

2 l serwatki

4-5 buraków ćwikłowych

włoszczyzna + kość kulinarna

śmietana + mąka, sól, cukier do smaku

Wykonanie:

Z kości i włoszczyzny ugotować wywar /ok. 0,5 l/. Serwatkę postawić na ogniu, włożyć do niej buraki starte na grubej tarce. Krótko gotować. Odcedzić. Dodać do barszczu wywar z włoszczyzny. Doprawić solą i cukrem. Podlać śmietaną z mąką. Podawać ze świeżo ugotowanymi ziemniakami.



OCET OWOCOWY WG PRABABCI

Składniki (wszystkie składniki muszą być świeże):

skórki z jabłek, gruszek,

pozostałości po przecieraniu malin, porzeczek, jeżyn,

kawałki sliwek

woda

cukier (2-3 łyżki na litr wody)

Wykonanie:

Umieścić składniki we wcześniej wyparzonym gąsiorku. Zalać wodą przegotowaną z cukrem i ostudzoną, która powinna całkowicie przykryć owoce. Otwór gąsiorka przykryć rzadkim płótnem i pozostawić na 2-3 miesiące w pobliżu płyty kuchennej. Ocet będzie fermentował w temp. ok. 20° C. Gotowy ocet przecedzić przez rzadkie płótno, wlać do butelek, zakorkować, zalakować. Przechowywać w piwnicy. W oryginalnym przepisie radzi się zastąpić całkowicie lub częściowo cukier miodem. Taki ocet będzie mocniejszy.

DŻEM BRZOSKWINIOWY

Składniki:

1 kg brzoskwiń

60 dag cukru

½ szk. soku z czerwonych porzeczek



Wykonanie:

Brzoskwinie obrać ze skórki, usunąć pestkę, $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ owoców pokroić w drobną kostkę. Rozdrobnione owoce wymieszać z cukrem, ogrzewać mieszając, aż cukier się rozpuści. Wówczas dodać sok wyciśnięty z czerwonych porzeczek, zagotować. Do podstawy dżemu dodać pozostałe brzoskwinie pokrojone w ćwiartki, doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu, co kilka minut wstrząsnąć rondelkiem, aż dżem zgęstnieje, a kawałki owoców zawisną w syropie. Gorący dżem nakładać do słoików i od razu zamknąć, ostudzić.

KGW WIDACZ

STUDZIELINKA DROBIOWA

Składniki:

włoszczyzna

1 pierś z kurczaka

2 nóżki z kurczaka

2 jajka

1 mała puszka kukurydzy z groszkiem

żelatyna

sól, pieprz



Wykonanie:

Mięso umyć i w całości ugotować z włoszczyzną. Lekko posolić i posypać świeżo zmielonym pieprzem. Gotować wywar na średnim ogniu, około 1 godzinę. Wywar przecedzić przez gazę i dać do niego żelatynę. Marchewkę pokroić w plastry, mięso obrać od kości i pokroić w drobne kawałki. Jajka ugotować na twardo i pokroić w plastry. Układać po trochu mięsa, marchewki, jajka, groszku i kukurydzy w miseczkach. Zalać lekko stężałym wywarem. Odstawić do lodówki, aby galaretką stężała. Podawać z cytryną lub octem.

JAJKA FASZEROWANE

Składniki:

6 jajek
2 małe cebulki
6 pieczarek
3 łyżki majonezu
½ pęczka natki pietruszki
1 ½ łyżki oliwy
sposzkwowana ostra papryka
pieprz, sól

Wykonanie:

Jajka ugotować na twardo. Ostudzić, obrać, przekroić na pół. Zeszklić na oliwie posiekaną cebulę, dodać umyte i pokrojone w talarki pieczarki. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką. Smażyć do zrumienienia pieczarek. Z połówek ugotowanych jajek wyjąć żółtka i przełożyć je do miseczki. Rozdrobnić widelcem, dodać majonez i pieczarki z cebulą. Dokładnie wymieszać, dodać posiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku. Farszem napęlnić miejsca po żółtkach. Udekorować z wierzchu natką pietruszki.



KAPUŚNIACZKI

Ciasto:

½ kg mąki
15 dag margaryny
5-6 dag drożdży
2 jajka
2 żółtka
½ szk. kwaśnej śmietany
2 łyżki mleka
cukier (2 łyżki do rozpuszczenia drożdży)
sól do smaku

Farsz:

Kapusta według własnego uznania.

Wykonanie:

Rozkruszyć drożdże z mlekiem, cukrem i odrobiną mąki. Margarynę posiekać z resztą mąki, dodać sól, jajka, żółtka, śmietanę oraz wyrośnięte drożdże. Zarobić ciasto i robić kapuśniaczki.



CHLEB Z ZIARNAMI

Składniki:

1 kg mąki
1 paczka otrąb
1 ½ łyżki soli
garść siemienia lnianego
garść słonecznika
garść pestek dyni
garść płatków owsianych
10 dag drożdży
1 łyżka cukru
5 ½ szk. ciepłej wody
2 łyżki oleju

Wykonanie:

Ziarna wymieszać z mąką, zrobić w mące dołek. Drożdże rozpuścić w pół szklanki ciepłej wody, dać cukier, wlać do dołka, pozostawić do wyrośnięcia. Jak drożdże wyrosną, dodać 4-5 szklanek wody ciepłej z kranu, wymieszać drewnianą łyżką, dodać olej, wyrabiać łyżką, aż ciasto będzie odstawać od miski. Pozostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu przełożyć do keksówek i piec około 1 godziny.



SERNIK Z ŻURAWINĄ

Składniki:

2 kg sera
10 jaj
3 szk. cukru
20 dag masła
2 łyżki mąki kartoflanej
1 łyżka mąki zwykłej
15 dag żurawiny
skórka z cytryny

Wykonanie:

Ser przemleć przez maszynkę dwa razy. Masło, żółtka, cukier zmiksować. Do dobrze zmiksowanych żółtek dodać zmielony ser, dalej miksować, dodać obie mąki. Gdy masa będzie gładka, ubić pianę z białek, dodać do sera, delikatnie wymieszać. Dodać żurawinę, lekko wymieszać. Wylać na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i piec w dobrze nagrzanym piekarniku aż ser nabierze złotego koloru.



ROGALIKI

Składniki:

Rozczyn:

½ l mleka (ciepłego)

5 łyżek mąki

1 łyżka cukru

15 dag drożdży

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wszystko wymieszać i zostawić do
wyrośnięcia.

1 kg mąki

10 łyżek cukru

3 jajka

cukier waniliowy

½ łyżeczki soli

¾ szk. oleju



Wykonanie:

Rozczyn wlać do pozostałych składników, wyrobić około 15 minut, wałkować, wykrawać trójkąty i zwi-
jać rogalie.

KGW LUBLA

ZIEMNIAKI Z SOSEM ŚLIWKOWYM

Składniki:

½ kg ziemniaków

½ kg śliwek renklody (lub inne
miękkie)

2 łyżki cukru, wanilia

1 łyżka masła

½ szk. wody

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować i utłuc z ma-
słem. Śliwki ugotować z wodą,
wanilią i cukrem do miękkości –
rozbić trzepaczką i polewać sosem
ziemniaki. Smacznego.



SAKIEWKI Z WARZYWAMI

Składniki na ciasto:

*500 ml (2 szk.) mleka 3,2%
200 g (1 szk. i 3 płaskie łyżki)
mąki pszennej
szczypta soli
1 całe jajko
1 łyżka oleju
olej do smażenia*

Składniki na farsz:

*1 opakowanie mrożonki wielowarzywnej (leczo)
4 szt. cienkiej parówki
10 dag sera żółtego
2 łyżki oleju
sól, pieprz, papryka*



Wykonanie:

Z ciasta naleśnikowego upiec cieniutkie naleśniki. Warzywa podsmażyć na oleju, dodać drobno pokrojone parówki. Wszystko razem dusić. Na końcu dodać przyprawę. Ser żółty utarty – wymieszać. Nałożyć na środek naleśnika i formować sakiewkę, wiążąc szczypiorkiem lub paskiem pora.

KGW GLINIK DOLNY

ROGALIKI DROŻDZOWE NA ZIMNO

Składniki:

*1 kg mąki
10 kg drożdży
½ l mleka
1 kostka margaryny
6 łyżek cukru
2 całe jajka
szczypta soli*

*Do nadzienia: powidła, smażone
jabłka, konfitury*



Wykonanie:

W jednej szklance ciepłego mleka, rozpuścić margarynę, w drugiej drożdże i połączyć razem. Dodać mąkę oraz wszystkie składniki naraz. Wyrabiać 5-10 minut, po czym naczynie z ciastem wstawić do lodówki na 30 minut. Ciasto podzielić na 4 części, każdą rozwałkować na okrągło i podzielić na 12 części. Nakładać powidło i zwijać rogaliki, ułożyć na blaszce dość rzadko, zostawić aby podrosły. Piec w temperaturze ok. 200 st. C przez 30 minut. Posypać cukrem pudrem.

2 wersja: składniki te same, tylko zamiast 2 jaj – 4 żółtka, a zamiast margaryny – 1 szklanka oleju. Po zostałye czynności te same. Smacznego!

ZUPA SZCZAWIOWA Z FASZEROWANYMI JAJKAMI

Składniki:

6 szk. wywaru z włośczyzny
i kości lub rosolu z koncentratu
20 dag liści szczawiu
1 łyżka masła
1 szk. śmietany
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
sól do smaku

Ponadto:

4 jajka ugotowane na twardo
plaster gotowanej szynki lub
chudej wędliny
1 łyżka śmietany
sól, pieprz



Wykonanie:

Dokładnie opłukać szczaw, dodać na roztopione masło i prażyć na malutkim ogniu, aż zbrunatnieje. Wlać trochę rosolu i przetrzeć przez sito, od czasu do czasu polewać wywarem. Przetarty szczaw połączyć z pozostałym rosolem, zagotować, zagęścić śmietaną z mąką i doprawić do smaku. Po 3 minutach zestawić z ognia. Jajka podzielić na połowy, wyjąć żółtka, a białka układać na deseczce. Żółtka utrzeć z drobno pokrojoną szynką oraz śmietaną i przyprawami. Powstałą masę, nałożyć do białek, formując zgrabny czubek i rozłożyć po 2 połówki na talerzu. Tuż przed podaniem nalewać ciepłą (nie gorącą) zupę. Zupa doskonale smakuje też z grzankami zamiast jajek. Smacznego!

PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ

Składniki:

2 woreczki kaszy gryczanej ugotować,
do tego dodać:
1 dużą cebulę pokrojoną w kostkę
2 marchewki, 1 pietruszkę, 1 seler, zetrzeć
surowe na tarce o grubych oczkach
3 ząbki czosnku zmiażdżonego
natka pietruszki
por posiekany
3-4 jajka
2 łyżki mąki,
2 łyżki grysiku
2 łyżki płatków owsianych
sól, pieprz, oraz przyprawy według uznania



Wykonanie:

Wyrobić masę. Smażyć na oleju niewielkie placuszki, jak placki ziemniaczane. Podawać z gulaszem lub innym sosem i dowolną surówką. Smacznego!

ZAWIJAKI Z DWOMA FARSZAMI Z SOSEM Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

Składniki:

Ciasto:

40 dag mąki
12 dag masła
5 dag drożdży
3 łyżki śmietany
2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka soli
2 całe jajka
2 żółtka

Farsz 1:

2 cebule
1 opakowanie szpinaku
pestki dyni
chili w proszku
1 kostka sera feta
1 puszka kukurydzy
olej

Farsz 2:

kilka plastrów sera żółtego
kilka plastrów szynki

Sos:

½ szk. liści czosnku niedźwiedziego (drobno pokrojonych lub zmielonych)
1 szk. śmietany
1 szk. jogurtu naturalnego
½ szk. majonezu



Wykonanie:

Ciasto: Drożdże rozetrzeć z cukrem i śmietaną, dodać do mąki oraz reszty składników, zarobić ciasto, odstawić do wyrośnięcia.

Farsz 1: Cebule usmażyć na oleju, dodać szpinak i dusić, aż odparuje, powstały płyn wystudzić. Na osobnej patelni sparzyć pestki dyni z chili, dodać do szpinaku. Do zimnej masy dodać ser feta pokrojony w kostkę i odsączoną kukurydzę, lekko wymieszać.

Ciasto przełożyć na stolnicę, podzielić na połowę. Rozwałkować 1 część na kwadrat o grubości ½ cm, nałożyć równomiernie farsz 1 i zwinąć jak roladę. Pokroić na 1 cm plastry i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować do wyrośnięcia.

Farsz 2: Ciasto drugie tak samo rozwałkować i kłaść plaster sera i plaster szynki, jeden na drugi, aż założymy cały kwadrat i też zwinąć w rulon. Postępować jak ciastem pierwszym.

Piec 15-20 minut w 180 C. Po upieczeniu podawać ciepłe z sosem czosnkowym.

Sos z czosnku niedźwiedziego: Wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku solą, pieprzem. Smacznego!

PIEROGI Z SOCZEWICĄ

Ciasto:

2 szk. mąki
2 łyżki oleju
1 jajko
sól

Farsz:

1 szk. ugotowanej soczewicy
2 ugotowane ziemniaki
1 jajko ugotowane na twardo
2 duże cebule
sól, pieprz, majeranek

Wykonanie:

Zarobić ciasto, dodając wody, ile zabierze. Cebulę zeszklić na oleju, zmielić z soczewicą i ziemniakami, dodać pokrojone w kostkę jajko, dodać przyprawy, wyrobić masę. Ciasto rozwałkować, pokroić, dodać farsz, lepić pierogi. Ugotowane, polać topionymi skwarkami. Smacznego!



KGW GLINIK ŚREDNI

GOŁĄBKI Z KASZY JĘCZMIENNEJ

Składniki:

1 główka kapusty włoskiej
4 torebki kaszy
½ kg karkówki mielonej
cebula, sól, pieprz, olej, kostka rosółowa

Wykonanie:

Ugotować kaszę. Kapustę obgotować, cebulę posiekać, usmażyć na oleju. Do kaszy dodać cebulę, mięso surowe przyprawić solą „maga” i pieprzem. Dobrze wyrobić. Na liść kapusty nakładać farsz i zwiijać gołąbki. Ułożyć w garnku, zalać ½ litra rosółu z kostki. Piec w piekarniku około 2 godziny w 130 C. Podawać z sosem grzybowym.



NALEWKA KAWOWA

Składniki:

1 szk. spirytusu

1 szk. wody

1 cukier waniliowy

2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej

Wykonanie:

Wodę z cukrem i cukrem waniliowym zagotować. Kawę rozpuścić w $\frac{1}{4}$ szklanki gorącej wody. Po wystudzeniu, wlać spirytus.



PIEROGI ZE SZPINAKIEM

Farsz:

*1 opakowanie szpinaku
mrożonego*

½ opakowanie sera feta

1 mała cebula

2 ząbki czosnku

sól i pieprz

Wykonanie:

Szpinak rozmrozić i odcedzić. Cebulkę zeszklić na maśle, dodać 2 ząbki czosnku. Dodać szpinak, chwilę dusić, aż odparuje reszta wody. Dodać pokruszony ser feta i przyprawić.

Ciasto: Mąkę zarobić z jajkiem i maślanką.



ZALEWAJKA

Składniki:

1 l wody
1 szk. wody z kiszonych ogórków
3 ziarenka czosnku
2 łyżki śmietany
2 łyżki mąki
majeranek, sól, pieprz

Wykonanie:

Wodę zagotować, dodać wodę z ogórków oraz czosnek, majeranek, sól i pieprz do smaku. Mąkę ze śmietaną rozmieszać połączyć wszystko razem i przez chwilę gotować. Podawać z całymi ziemniakami.



PIEROGI Z KAPUSTY SŁODKIEJ

Składniki:

1 średnia główka kapusty,
pokroić na ćwiartki i obgotować
2 cebule
1 laska kielbasy kanapkowej
grubej
olej, sól i pieprz

Wykonanie:

Kapustę drobno posiekać. Cebulę posiekać i usmażyć na oleju, dodać zmieloną kielbasę i chwilę smażyć razem. Dodać posiekaną kapustę, chwilę smażyć, doprawić solą i pieprzem. Wystudzić. Ciasto na pierogi zagnieść z jajkiem i maślaną.



CHLEB

Składniki:

1 szk. mleka

3 szk. wody

8-9 dag drożdży

½ łyżeczki cukru

80 dag mąki

*Wszystko razem zmiksować
i odstawić na 5 godzin.*

Wykonanie:

Po wyrośnięciu dodać około 1 kg mąki, 1 łyżkę soli, 1 jajko. Dobrze wyrobić i wyłożyć do wysmarowanych foremek. Piec: 230 st. C przez 15 minut, 180 st. C przez 45 minut.



KGW GLINIK GÓRNY

CHLEB WIEJSKI Z ZIARNAMI

Składniki:

1 ½ kg mąki pszennej

10 dag drożdży

1 l wody

2 łyżki soli

2 łyżeczki cukru

4 łyżki siemienia

2 łyżki słonecznika

1 łyżka kminku

Wykonanie:

Drożdże z cukrem i wodą rozmieszać. Resztę składników wsypać do miski, wlać wodę i wyrobić ciasto. Włożyć do 3 wąskich keksówek posmarowanych tłuszczem i wysypanych bułką tartą. Pozostawić do wyrośnięcia. Piec około 40 minut w piekarniku w temp. 180 st. C.



MALINÓWKA

Składniki:

2 ½ kg malin
1 kg cukru
½ l spirytusu

Wykonanie:

Maliny zasypać cukrem i zostawić w lodówce na około 7 dni. Można delikatnie zamieszać po 4-5 dniach. Po 7 dniach, zlać sok i zmieszać ze spirytusem.



ŁAZANKI Z KAPUSTĄ

Składniki na makaron - łazanki:

1 szk. mąki
2 jajka
woda, sól

Farsz:

50 dag kapusty kiszzonej
1 cebula
liść, ziele angielskie
sól, pieprz
20 dag boczku lub kielbasy

Wykonanie:

Z mąki, jajek i wody, zagnieść elastyczne ciasto, rozwałkować cienko i pokroić w małe romby. Gotować w osolonym wrzątku, odcedzić, a następnie przelać zimną wodą. Kapustę ugotować z przyprawami. Cebulę podsmażyć na boczku. Dodać do kapusty, doprawić do smaku i wymieszać z makaronem.



ZUPA SZCZAWIOWA

Składniki:

15-20 dag szczawiu
 1 pęczek włoszczyzny
 1 szklanka śmietany 18%
 2 łyżki masła
 1 łyżka mąki
 4 jajka ugotowane na twardo
 sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Wykonanie:

Szczaw umyć, posiekać, dusić kilka minut na maśle. Obraną i umytą włoszczyznę, zalać ½ litra wody, dodać liść i ziele angielskie i gotować 40 minut. Wywar przecedzić, dodać szczaw, zagotować. Śmietanę wymieszać z mąką, wlać do zupy. Doprowadzić do wrzenia, zestawić z ognia. Przyprawić solą i pieprzem. Jajka pokroić w ćwiartki, dodać do zupy.



KGW GOGOŁÓW

PIERNICZKI

Składniki:

1 margaryna
 1 miód
 4 jajka
 1 szk. cukru zwykłego
 przyprawa do piernika
 1 szk. śmietany
 1 łyżka prozy (sody), amoniak
 1 kg mąki

Wykonanie:

Z podanych składników zrobić ciasto, wycinać ciasteczka i piec na rumiany kolor. Po upieczeniu lukrować.



PIEROŻKI

Składniki:

60 dag mąki
6 żółtek
2 margaryny
3 dag drożdży
3 łyżki śmietany

Wykonanie:

Zrobić ciasto, wykrawać kształt babeczką, nałożyć marmoladę i złożyć na pół. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.



NALEWKA WIŚNIOWA

Składniki:

100 szt. wiśni
100 szt. liści wiśni
1 kg cukru
½ l spirytusu
1 ½ l wody

Wykonanie:

Owoce i liście zagotować z cukrem i wodą, gotować godzinę. Wystudzić, przecedzić i dodać spirytus. Nalewka jest gotowa do spożycia.

KAPUSTA ZASMAŻANA

Składniki:

1 kg kapusty
1 ½ kostki masła
3 cebule
2 łyżki mąki
kminek
liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i sól

Wykonanie:

Kapustę wypłukać i zagotować, dodać kminek i resztę przypraw oraz ½ kostki masła. Cebule zeszklić na ½ kostki masła i dodać do kapusty. Z ½ masła i 2 łyżek mąki zrobić zasmażkę i dodać do kapusty doprawić solą i pieprzem.



KGW HUTA GOGOŁOWSKA

BIGOS Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

1 kg ziemniaków
15 dag wędzonego boczku
1 łyżka octu
1 mała cebula
sól, pieprz
1 szk. śmietany
1 łyżka oleju
1 szk. grochu Jaś
½ łyżki mąki



Wykonanie:

Groch zalać przegotowaną wodą. Przykryć i odstawić na 3 godziny, aż napęcznieje. Następnie gotować w tej samej wodzie, w której się moczył do miękkości. Odcedzić i dokładnie rozetrzeć tłuczkiem do ziemniaków. Ziemniaki obrać, umyć i kroić w drobną kostkę, zalać wodą w takiej ilości, by przykryła ziemniaki. Dodać ocet i gotować na pół twardo. Na oleju smażyć boczek pokrojony w kostkę, dodać cebulę, zeszklić. Zalać śmietaną, wymieszaną z mąką i chwilę gotować. Ziemniaki, groch i boczek ze śmietaną, mieszać i doprawić solą i pieprzem. Podawać z dowolną surówką.

PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM

Składniki na ciasto:

2 szk. mąki
1 jajko
1 łyżka oleju
szczypta soli
ciepła woda

Składniki na farsz:

¾ szk. kaszy gryczanej
kostka sera białego
masło
sól, pieprz
1 cebulka posiekana w kostkę



Wykonanie:

Kaszę ugotować na sypko, odstawić do przestygnięcia. Cebulę zeszklić na maśle, następnie wymieszać z kaszą i twarogiem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Zagnieść ciasto z podanych składników, dolewając po trochu wody tak, aby było sprężyste i niezbyt twarde. Podzielić na dwie części. Rozwałkować, wyciąć szklanką kółka, napęścić farszem i skleić brzegi. W dużym garnku zagotować wodę i na wrzątek wrzucać partiami pierogi, mieszając delikatnie drewnianą łyżką, aby się nie sklejały. Gdy pierogi wypłyną, gotować jeszcze 3 min., wyjąć na durszlak, przelać cienkim strumieniem zimnej wody, przełożyć do półmiska, polać roztopionym masłem.

KASZANKA W CIEŚCIE

Składniki:

50 dag kaszanki

1 szk. mąki

1 jajko

¼ szk. mleka

szczypta soli

szczypta cukru

olej do smażenia

Wykonanie:

Z mąki, mleka, szklanki wody i jajka, zrobić dość gęste ciasto naleśnikowe, dodać sól i cukier, mieszać. Z kaszanki usunąć osłonkę, kroić w plastry 1,5 cm grubości. Na patelni rozgrzać olej. Każdy plaster obtoczyć w cieście. Smażyć na złoto.



ZIEMNIACZANA BIDA

Składniki:

1 kg ziemniaków tartych

½ kg boczku surowego

2 jajka surowe

2 cebule

2 łyżki mąki

sól, pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć jak na placki tarte, odstawić na 2 minuty i odcedzić. Dodać do nich jajka, cebulę drobno pokrojoną, mąkę, sól, pieprz do smaku i wszystko dokładnie wymieszać. Boczek pokroić w plastry. Pokrojony boczek układać w blaszce, potem nałożyć warstwę ziemniaków, znowu boczek i warstwę ziemniaków. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 st. około 30 minut, sprawdzić. Podawać ciepłe.

SALCESON GRZYBOWY

Składniki:

20 dag grzybów
2 cebule
5 jajek ugotowanych na twardo
2 jajka surowe
10 dag boczku
½ łyżki oleju
½ łyżki kminku
pieprz, sól

Wykonanie:

Grzyby ugotować i pokroić. Pokroić ugotowane jajka. Cebulę posiekać i podsmażyć na oleju. Wymieszać grzyby, cebulę, pokrojone jajka, dodać drobno pokrojony boczek i przyprawy. Wbić surowe jajka i wymieszać. Uformować kulę, owinać gazą, gotować w osolonej wodzie 15 minut. Włożyć między dwie deseczki, obciążyć i ostudzić. Pokroić na plasterki i podawać z kwaśną śmietaną.



ROGALIKI - SZMALCÓWKI

Składniki:

1 kg mąki
2 kostki smalcu
10 dag drożdży
ok. 1 l śmietany kwaśnej
10 dag cukru
1 jajko
1 łyżeczka soli
marmolada do środka
cukier puder do posypania

Wykonanie:

Śmietanę, jajko, drożdże, cukier, sól roztrzeć w rondelku. Mąkę roztrzeć dokładnie ze smalcem, dolewać roztrzone składniki i zarobić ciasto. Jeżeli wyjdzie za rzadkie, dodać mąki i odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto, wyrabiać na stolnicy, wałkować dość cienko, kroić w nieduże prostokąty, nacinać jeden bok, dodawać marmoladę do środka, zwiijać w rurki i formować w podkówki. Piec w 180 C, po upieczeniu, posypać cukrem pudrem.





GMINA KORCZYNA

Mieszkańcy gminy Korczyna od pokoleń utrzymywali tradycje żywieniowe w swoich rodzinach. Starali się przygotowywać potrawy z naturalnych składników, które dzisiaj nazywamy ekologicznymi. Wykorzystywane były do tego dobre, sprawdzone przepisy kulinarne, zachowane w rodzinach pokoleniowo, często korzystając z ustnego przekazu wiadomości na temat dawnych zwyczajów kulinarnych.

Generalnie sposób żywienia rodziny zależny był od zmian zachodzących w przyrodzie w ciągu czterech pór roku. Najłatwiejszym dla gospodyń domowych był okres jesienno - zimowy, który pozwalał na przygotowanie posiłków z zapasów zgromadzonych w spichlerzach czy komorach. Po tym okresie następował trudniejszy - zwany „przednówkiem”, podczas którego przyrządzało się potrawy postne, często oparte na bazie mąki, wody i ziemniaków. Czekano z utęsknieniem na wiosnę, która przynosiła ze sobą nadzieję na możliwość korzystania z rosnących młodych pędów pokrzywy czy lebiody. Krowy wypędzane na pastwisko dawały więcej mleka. Letnia pora roku pozwalała z kolei na łatwiejsze zaspokojenie potrzeb żywieniowych rodziny. Każda rodzina zachowywała własny tryb postępowania w określonej porze roku, posiadała odrębny pogląd na obowiązujące od wieków obyczaje i pokoleniową tradycję.

Takie poglądy miały bardzo duży wpływ na kulinarną stronę życia mieszkańców. Trzeba było się bardzo natrudzić by wyżywić swoją liczną rodzinę. Gospodynie wykorzystywały do tego wszystko to, co urodziła ziemia, pozyskiwały owoce runa leśnego, zajmowały się przydomową uprawą warzyw, zbierały zioła. Potrawy przyrządzane były głównie z kapusty i ziemniaków, podawano gotowany groch, kapustę, kaszę. Do gotowania zup, pierogów i różnych placków używano mąki razowej. Do wypieku ciasta świątecznego stosowano mąkę pytlową. Bogatsi gospodarze posiadali krowę, chowali świnie, czasem kozy lub owce.

W takich okolicznościach powstawały różne przepisy kulinarne, które były pilnie strzeżone przez gospodynie, a tajniki przyrządzania potraw przekazywane w rodzinie z pokolenia na pokolenie. Zdarza się, że przygotowana potrawa na bazie jednego przepisu u każdej gospodyni będzie smakować inaczej. Nawet po smaku chleba rozpoznawano gospodynię, która go upiekła na własnym rozczyńcu. Nie należało w żadnym przypadku pożyczać rozczyńcu od sąsiadki, ponieważ chleb straciły swój dobry smak.

Z upływem czasu, jak w każdej innej dziedzinie życia, zachodziły zmiany w codziennym sposobie żywienia rodziny. Potrawy świąteczne i okolicznościowe urozmaicano różnymi bakaliarnymi i dodatkami spożywczymi. Zaczęto stosować różnorodne składniki, z których gospodynie przyrządzały potrawy według swoich własnych przepisów.

Sporą zasługę w promowaniu dobrego sposobu żywienia rodziny mają Koła Gospodyń Wiejskich. Te małe prężne organizacje od dziesięcioleci organizowały spotkania edukacyjne, kursy żywieniowe oraz zajmowały się upowszechnianiem dawnej tradycji kulinarnej. Swoją cenną działalność prowadzą do dzisiaj.

KGW KORCZYNA

BARSZCZ CZERWONY Z BOTWINKĄ

Składniki:

2 l wody
1 marchewka
1 pietruszka
2 buraki ćwikłowe z natką
3 łyżki śmietany
1 łyżka mąki
koperek
ocet do smaku
sól, pieprz, przyprawy

Wykonanie:

Do wody wkroić jarzyny i buraki wraz z nacią, dodać trochę octu, aby barszcz nie stracił koloru. Gdy jarzyny będą miękkie, należy podbić wywar zawiesiną z mąki i śmietany. Po zagotowaniu barszcz przyprawić, dodać pokrojony koperek i zieloną pietruszkę.



KAPUSTA Z GROCHEM

Składniki:

1 kg kapusty kiszzonej
1 duża cebula
łyżeczka kminku
masło (1 łyżka)
1 łyżka mąki
30 dag grochu luskanego
pieprz, sól

Wykonanie:

Kapustę ugotować z kminkiem, groch namoczyć i ugotować. Z masła, cebuli i mąki przygotować zasmażkę. Połączyć ugotowaną kapustę z grochem. Następnie dodać zasmażkę, przyprawy i wszystko wymieszać i zagotować.



KLUSKI KUDŁATE

Składniki:

*1 ½ kg ziemniaków
1 jajko
1 łyżeczka soli
2 łyżki mąki pszennej*

Wykonanie:

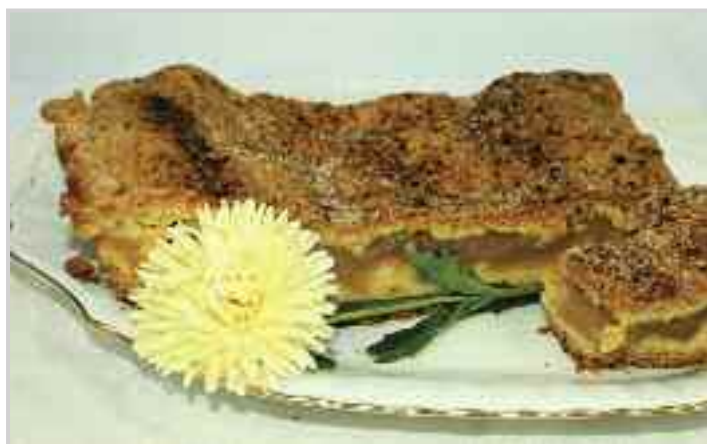
Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce, wycisnąć masę ziemniaczaną przez tetrę lub gazę. Dodać do ciasta ziemniaczanego jajko, sól, mąkę i skrobie z ziemniaków (osad po wyciśnięciu ziemniaków). Wyrobić ciasto. Formować kulki lub paluszki, gotować w osolonej wodzie do miękkości. Podać ze skwarkami, masłem, można posypać białym serem.



PLACEK „JABCZOK”

Składniki:

*80 dag mąki pszennej
1 margaryna
5 żółtek
niepełna szklanka cukru
zwykłego
1 cukier waniliowy
1 proszek do pieczenia
niepełna szklanka kwaśnej
śmietany
1 ½ kg jabłek winnych
kilka łyżek cukru
trochę cynamonu*



Wykonanie:

Mąkę i margarynę posiekać na stolnicy nożem, dodać żółtka, cukier, proszek, śmietanę i zarobić ciasto. Zrobić kulę i podzielić na 2 części. Obrać jabłka i pokroić nożem na cienkie plasterki. Dużą blaszkę posmarować margaryną. Jedną część ciasta rozwałkować i włożyć do blaszki (boki blaszki obłożyć ciastem). Ciasto posmarować białkiem na spodzie i potrząsać troszkę bułką tartą, na to wyłożyć jabłka, posypać cukrem i cynamonem. Na jabłka położyć rozwałkowany placek i dobrze zlepować boki. Wierzch ciasta nakłuć widelcem, lekko posmarować surowym białkiem i posypać cukrem kryształem. Piec w piekarniku w temp. 190 stopni ok. 45 minut, aż wierzch się lekko przyrumieni. Wystudzić placek na blaszce.

KGW WĘGLÓWKA

AMONIACZKI PRZEKŁADANE MASĄ SEROWĄ

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 margaryna
- 1 łyżka smalcu
- 2 szk. cukru pudru
- ½ torebki proszku do pieczenia
- 1 szk. gęstej śmietany
- 1 całe jajko
- 2 łyżeczki amoniaku

Masa do amoniaczków:

- 1 kostka masła
- 1 szk. cukru pudru
- 2 szk. zmielonego białego sera
- 2 żółtka
- olejek cytrynowy



Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto. Wykrawać okrągłe ciasteczka i piec w piekarniku w temp. 200 stopni na złoty kolor. Masło, cukier, żółtka, ser utrzeć na jednolitą masę. Pod koniec ucierania dodać olejek cytrynowy. Masą smarować ciastka, składać i posypać cukrem pudrem.

MACKI RAZOWE

Składniki:

- ½ kg grubo zmielonej mąki pszennej
- ½ l mleka kwaśnego
- 2 łyżki oliwy
- 1 jajko
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka soli

Wykonanie:

Wszystkie produkty wrzucić do miski, dobrze rozmieszać. Jeśli ciasto będzie za rzadkie, dodać mąki. Blaszkę do pieczenia natrzeć tłuszczem-smalcem. Kłaść na blachę łyżką stołową małe kupki ciasta w odstępach. Piec w piekarniku w temp. 200 stopni ok. 20 - 30 minut, muszą być lekko zrumienione. Przystudzone smarować dobrym masłem, dżemem, smalcem z przyprawami lub serem rozmieszany ze śmietaną.



BULECZKI DROŻDŻOWE Z SEREM I BORÓWKAMI

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki pszennej

½ szk. cukru

cukier waniliowy

10 dag drożdży

300 ml mleka

½ kostki masła

3 całe jajka

2 żółtka

szczypta soli

Ser:

60 dag twarogu

1 żółtko, jedno jajko

½ szk. cukru

1 cukier waniliowy

20 dag borówek



Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku. W dużej misce przesiać mąkę, dodać cukier, cukier waniliowy i sól. Dodać jajka i żółtka i długo wyrabiać na gładkie ciasto, a na koniec wlać schłodzone roztopione masło i zagnieść ciasto. Odstawić na 1 godz. do wyrośnięcia. Ser utrzeć z cukrem i jajkami. Wyrośnięte ciasto przenieść na stolnicę wysypaną mąką i nie wyrabiać. Lekko rozwałkować ciasto, wzdłuż ułożyć masę serową i posypać borówkami. Zwinąć w rulon, posmarować białkiem i pokroić w poprzek w małe bułeczki. Przełożyć na blaszkę i piec ok. 25 minut w 180 stopniach.

PLACEK Z JAGODAMI

Składniki:

6 jajek

25 dag mąki

1 ½ szk. cukru

¾ kostki margaryny

40 dag jagód

cukier puder do posypania

Wykonanie:

Białka ubić z cukrem, dołożyć żółtka i ubijać. Margarynę roztopić. Masę jajeczną połączyć z mąką i ciepłą roztopioną margaryną. Przygotowane ciasto wylać na posmarowaną blachę i na wierzch rozsypać jagody. Piec w piekarniku w temp. 180 stopni, ok. 40 minut. Po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.



KGW KRASNA

ZUPA Z CZEREŚNI „JAGODZIANKA”

Składniki:

1 kg czereśni
2 l wody
1 szk. serwatki
1 łyżka cukru
1 łyżeczka soli
½ szk. wody
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka śmietany (jeżeli ktoś lubi)
30 dag mąki pszennej
1 jajko
trochę wody



Wykonanie:

Czereśnie ugotować w 2 litrach wody, dodać serwatkę, cukier i sól. Ugotowane czereśnie przetrzeć przez grube sito, dodać do wywaru. Wodę i mąkę ziemniaczaną rozrobić, wlać do wywaru i zagotować. Po ugotowaniu dodać śmietanę. Z mąki pszennej, jajka i wody zagnieść ciasto, tak żeby było twarde. Zetrzeć na grubej tarce i ugotować na wodzie. Połączyć z przygotowaną wcześniej „jagodzianką”.

KULKI ZIEMNIACZANE Z PIECZARKAMI

Składniki:

1 kg mąki pszennej
1 kg ziemniaków
½ kg pieczarek
1 duża cebula
1 jajko
15 dag masła
szczypta soli
pieprz



Wykonanie:

Ziemniaki ugotować i ciepłe zemleć. Połowę cebuli pokroić w kostkę, zeszklić na maśle. Z jajka, ziemniaków i mąki zagnieść ciasto. Pieczarki zetrzeć na grubej tarce, usmażyć dodając sól, pieprz i zeszkloną wcześniej cebulę i dobrze wymieszać. Z ciasta formować kulki, nadziać farszem. Gotować uformowane kulki ok. 10 minut. Po ugotowaniu połączyć z cebulką usmażoną na maśle.

STARY BIAŁY SER SMAŻONY Z DODATKIEM ZIOŁ

Składniki:

1 kg sera białego

2 łyżki masła

1 cebula

ziola: kminek, majeranek

Wykonanie:

Ser biały rozkruszyć na drobno, lekko posolić i pozostawić w misce na 5 dni w ciepłym miejscu. Codziennie pomieszać, żeby równo się starzał. Po 5 dniach ser nadaje się do smażenia. Masło roztopić na patelni, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i lekko zrumienić. Następnie dodać ser i gotować na małym ogniu, aż powstanie jednolita masa, ciągle mieszając. Potem dodać zioła np. kminek, majeranek według uznania. Podawać z chlebem na gorąco.



NALEWKA ZIOŁOWA „KRÓLOWA BONA”

Składniki:

1 l wody

1 garść zielonej macierzanki

1 garść zielonej babki lancetowatej

1 garść świeżego dziurawca

1 butelka wina białego

½ słoiczka miodu prawdziwego (spadziowy)

cukier waniliowy

anyż

Wykonanie:

Wodę i zioła zagotować, przeceścić i schłodzić wywar. Do zimnego wywaru dodać wino i miód, cukier waniliowy, anyż. Zlać do jasnych butelek i odstawić na 2 tygodnie.



KGW KOMBORNIA

ZUPA CHRZANOWA

Składniki:

4 l wody
30 dag surowego boczku
20 dag białej kielbasy
20 dag chrzanu (korzeń)
½ l śmietany
1 łyżka mąki
2 ząbki czosnku
sól, pieprz
jarzynka
1 gotowane jajko

Wykonanie:

Boczek i kielbasę gotować kilka minut w 4 l wody, dodać starty na tarce chrzan i przyprawy. Boczek i kielbasę wyjąć, pokroić wraz z jajkiem i układać na talerzu. Zupę podbić śmietaną z 1 łyżką mąki i zagotować. Tak przygotowaną zupą zalać talerz z pokrojonym boczkiem, kielbasą i jajkiem.



USZKA WIGILIJNE Z BOBEM

Składniki:

Ciasto:
1 szk. mąki pszennej
1 jajko
½ szk. ciepłej wody
sól
Farsz:
½ kg bobu zielonego
1 cebula
1 łyżka masła
sól, pieprz

Wykonanie:

Bób ugotować i odcedzić, następnie zmielić przez maszynkę. Drobną pokrojoną cebulę zeszklić na masle, dodać zmielony bób i doprawić solą i pieprzem. Z podanych produktów zrobić luźne (jak na pierogi) ciasto, cienko rozwałkować i pokroić na małe kwadraty. Nakładać farsz, składać po przekątnej i dokładnie zlepić. Gotować w osolonej, wrzącej wodzie.



SZYSZKI

Składniki:

1 kg mąki
10 dag drożdży
8 łyżek cukru
4 żółtka
½ l mleka
niecała roztopiona margaryna
cukier waniliowy
szczypta soli

Wykonanie:

Trzy łyżki mąki, 3 łyżki mleka, drożdże i łyżkę cukru rozetrzeć i zostawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Jak rozczyzn wyrośnie, dodać pozostałe mleko, sól, utarte żółtka z cukrem i dobrze wyrobić ręką. Pod koniec wyrabiania dodać roztopioną margarynę i dalej wyrabiać. Pozostawić do wyrośnięcia. Formować szyszki i piec. Z tego ciasta można piec drożdżówki, paszteciki, pączki i bułeczki.



ROŻKI

Składniki:

3 szk. mąki pszennej
300 ml kwaśnej śmietany
1 kostka margaryny
½ łyżeczki sody
½ łyżki octu
ser lub marmolada do przekładania (ok. 30 dag)

Wykonanie:

Mąkę z kostką margaryny i sodą posiekać. Dodać śmietanę, ocet i dokładnie wyrobić. Wyrobite ciasto rozwałkować, kroić kwadraty i nakładać ser lub marmoladę. Następnie składać na pół i brzegi dobrze zlepiać. Tak przygotowane rożki upiec na złoty kolor. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.



KGW ISKRZYŃNIA

KOPYTKA

Składniki:

1 kg ziemniaków
25 dag mąki pszennej
2 jajka
10 dag masła
3 łyżki bułki tartej
sól do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, przepuścić przez praskę, dodać mąkę, jajka i sól. Wyrobić ciasto. Uformować walek i pokroić kopytka. Ugotować w posolonej wodzie. Podać polane bułką tartą z masłem.



PASZTET Z KRÓLIKA

Składniki:

1 kg królika
25 dag tłustej wieprzowiny
25 dag wątróbki cielecej
5 dag słoniny
1 cebula
1 bułka
4 jajka
przyprawy

Wykonanie:

Mięso ugotować, zmielić, połączyć z jajkami i przyprawami. Wyrobić masę, wyłożyć do formy i upiec.



KIEŁBASA SWOJSKA ZAŁANA SMALCEM Z CEBULKĄ

Składniki:

1 kg słoniny

2 cebule

½ kg kielbasy swojskiej

Wykonanie:

Słoninę pokroić w drobną kostkę i usmażyć na złoty kolor. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić. Usmażoną słoninę (skwarki ze smalcem) połączyć z cebulką i posolić do smaku. Kielbasę swojską pokroić w kawałki (około 3 cm), ułożyć w naczyniu i zalać gorącym smalcem.



PLACEK ZE ŚLIWKAMI

Składniki:

1 kostka margaryny

1 szk. cukru

2 szk. mąki pszennej

6 jajek

2-3 łyżki śmietany kwaśnej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 kg śliwek

2 łyżki cukru do piany

Wykonanie:

Margarynę utrzeć z cukrem, dodawać kolejno żółtka, mąkę z proszkiem do pieczenia i śmietaną. Ciasto powinno być gęste. Ubić z białek pianę, 3- 4 łyżki wymieszać z ciastem. Do pozostałej piany dodać 2 łyżeczki cukru i jeszcze chwilę ubijać. Ciasto wyłożyć na posmarowaną blachę, na wierzch układać śliwki obtoczone w mące i upiec w piekarniku w temp. 180 stopni. Na upieczony placek rozsmarować przygotowaną pianę z cukrem i piec jeszcze ok. 10 minut.



KGW CZARNORZEKI

ŻUR



Kwaszenie żuru

Składniki:

*1 szk. mąki żytniej
kilka ząbków czosnku
mała cebula
liść laurowy
pół kromki razowego chleba
5 szk. wody*

Wykonanie:

Do kamiennego garnka lub szklanego słoja wsypać mąkę. Wymieszać z taką ilością gorącej wody, aby powstała zawiesina o konsystencji ciasta naleśnikowego. Dodać czosnek i liść laurowy. Gdy zawiesina ostygnie wlać 4 szklanki chłodnej, przegotowanej wody, dodać pokrojoną cebulę i chleb. Wymieszać, przykryć ściereczką, odstawić w ciepłe miejsce. Po trzech dniach zakwas jest gotowy.

Przygotowanie żuru:

Składniki:

*½ kg białej kielbasy
3-4 jajka
warzywa,
½ l zakwasu
4 ziarna ziela angielskiego
2 listki laurowe
1 łyżeczka majeranku
1 ząbek czosnku
suszone grzyby
sól, pieprz*

Wykonanie:

Oczyszczone i umyte warzywa zalać litrem wody, dodać przyprawy, suszone grzyby, lekko posolić. Gotować ok. 20 minut, dodać kielbasę i dalej gotować na małym ogniu. Jajka ugotować na twardo. Z wywaru wyjąć warzywa, przyprawy i kielbasę, dodać do wywaru zakwas, roztarty z solą ząbek czosnku i majeranek. Całość zagotować. Podawać z pokrojoną kielbasą i jajkiem, posypać zieleniną.

PIEROGI RAZOWE Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Składniki:

Ciasto:

½ kg mąki pszennej

½ kg mąki razowej

2 jajka

2 łyżki oleju

sól

1 szk. ciepłej wody

Farsz:

1 kg kapusty kiszonej

garść grzybów suszonych

2 cebule

1 marchewkę



Wykonanie:

Do mąki wsypać 1 łyżeczkę soli, wbić 2 całe jajka i dodać olej. Zarobić ciasto ciepłą wodą, aby miało luźną konsystencję. Do kapusty zetrzeć marchew i razem ugotować. Jeżeli kapusta będzie za kwaśna, to odcedzić i ponownie zalać wodą i zagotować. Ostygniętą i dobrze odcisniętą kapustę pokroić. Ugotowane, posiekane grzyby wraz z cebulką podsmażyć na tłuszczu i dodać do farszu, doprawić solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować cienko, wykrawać szklanką, nakładać farsz i zlepiać. Gotować w dobrze osolonej wodzie.

DŻEM Z CUKINII

Składniki:

2 ½ kg cukinii

½ kg cukru

3 cytryny lub 3 łyżeczki kwasku cytrynowego

Wykonanie:

Cukinię obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, zasypać cukrem i zostawić na noc. Następnego dnia gotować, aż do odparowania płynu, co chwilę mieszać, aby się nie przypaliło. Na koniec dodać kwasek lub sok z cytryny. Gorące nakładać do słoików i odwracać do góry dnem.



PIGWÓWKA

Składniki:

1 kg pigwy
1 kg cukru
¼ l spirytusu

Wykonanie:

Do 3- litrowego słoja włożyć starte na grubej tarce, umyte i pozbawione pestek owoce pigwy. Do owoców wsypać 1 kg cukru i odstawić na 5 dni, aż wytworzy się sok. Następnie wlać ok. ¼ l spirytusu i odstawić ponownie na 5 dni w ciemne i suche miejsce. Przecedzić i zlać do butelek.



KGW SPORNE

KAPUŚNIACZKI KRUCHO-DROŻDZOWE

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki pszennej
25 dag margaryny
1 szk. gęstej śmietany
½ szk. mleka
1 łyżka soli
1 łyżka cukru
3 jajka
2 żółtka
7 dag drożdży

Nadzienie:

1 ½ kg ugotowanej kiszonej kapusty
garść grzybków suszonych
2 cebule
2 łyżki tłuszczu
pieprz



Wykonanie:

Drożdże rozpuścić z cukrem, połączyć z mąką, margaryną, śmietaną i mlekiem. Dodać całe jajka, żółtka i wyrobić na stolnicy gładkie ciasto. Grzybki namoczyć, ugotować i posiekać. Cebulę zeszklić na tłuszczu i połączyć z grzybami. Ugotowaną kiszoną kapustę odcisnąć, drobno pokroić i wymieszać z grzybami. Można lekko masę odparować. Ciasto rozwałkować, pokroić w prostokąty 8x4 cm. Nakładać farsz, związać w rulony i dokładnie zlepiać końcówki. Kapuśniaczki posmarować jajkiem i posypać kminkiem. Gdy lekko podrosną włożyć do piekarnika i upiec na złoty kolor. Kapuśniaczki piec w piekarniku w temp. 200 stopni. Podawać z czystym czerwonym barszczem.

NALEWKA SOSNOWA - SYROP

Składniki:

1 kg młodych pędów sosnowych

2 kg cukru

spirytus

słoń o pojemności ok. 5 l

Wykonanie:

Umyte i osuszone młode, wiosenne pędy sosny układać warstwami do słoja, posypywać cukrem i mocno ugniatać. Pozostawić na ok. 2 tygodnie w słonecznym miejscu. Od czasu do czasu wstrząsnąć słojem lub lekko mieszać drewnianą łyżką. Kiedy cukier zamieni się w aromatyczny

syrop, zlać go i podzielić na 2 części. Jedną część zostawić w butelce z ciemnego szkła i używać jako syrop na dolegliwości przeziębieniowe. Do drugiej części dolać spirytus w ilości $\frac{1}{3}$ objętości syropu. Wymieszać, rozlać do butelek, zakręcić i zostawić do dojrzewania na okres 2-3 tygodni. Stosować na choroby górnego układu oddechowego i na złe samopoczucie. Nalewka ma własności wykrztuśne, napotne i wzmacniające odporność.



NALEWKA WIŚNIOWA

Składniki:

2 kg dojrzałych wiśni

$\frac{1}{2}$ l spirytusu 96%

$\frac{1}{2}$ l wódki

300 g cukru

Wykonanie:

Półowę wiśni wydrylować, a drugą połowę pozostawić z pestkami. Owoce zalać wódką i spirytusem, odstawić na ok. 2 tygodnie. Następnie zlać płyn do innego naczynia, a owoce zasypać cukrem i czekać, żeby puściły sok. Cukier zwykle rozpuszcza się całkowicie po ok. 7 dniach. Od czasu do czasu należy potrząsać naczyniem. Przecedzić, połączyć uzyskany syrop z wcześniej zlanym płynem, pomieszać i rozlać do butelek. Nalewka jest gotowa po 2-3 tygodniach. Spożywana w małych ilościach stabilizuje pracę serca, obniża poziom cholesterolu.



CIASTEczKA KRUCHE Z WODY

Składniki:

*½ kg mąki pszennej
25 dag margaryny
4 dag drożdży
1 łyżka cukru
szczypta soli
woda lub śmietana w zależności
ile ciasto jej zabierze*

Wykonanie:

Drożdże rozetrzeć z cukrem na płynną masę. Tłuszcz posiekać z przesianą mąką, połączyć wszystkie składniki i zagnieść ciasto luźne jak na pierogi. Włożyć ciasto do czystej lnianej ściereczki, zawiązać i wstawić do garnka z zimną wodą na 2 godziny. Stolnicę posypać mąką, wyłożyć ciasto, rozwałkować na grubość około 2 cm, posmarować roztrzepanym białkiem, posypać cukrem, pokroić kwadraty. Wykładać na wyłożoną natłuszczonym papierem blachę. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku na złoty kolor.



KGW WOLA KOMBORSKA

ŻUREK NA ZAKWASIE Z FASOLĄ I GRZYBAMI

Składniki:

*60 dag boczku lub kielbasy
10 dag suszonych grzybów
2 listki laurowe
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka majeranku
300 ml zakwasu na żur
1 szk. mleka
2 l wody
50 dag fasoli Jaś*

Wykonanie:

Fasolę namoczyć, pozostawić na noc i następnego dnia ugotować. Oddzielnie ugotowane suszone grzyby rozdrobnić. Pokrojoną w kostkę kielbasę i boczek podsmażyć. Podsmażoną wędlinę, grzyby, przyprawy wsypać do wody i zagotować. Następnie dodać zakwas, mleko i gotować powtórnie 10 min. Na koniec dodać ugotowaną fasolę.



RYŻOWE PYZY Z MIĘSEM

Składniki:

2 woreczki ryżu
2 żółtka
50 g sera żółtego najlepiej parmezanu
30 dag mięsa mielonego
10 dag pieczarek
2 łyżki przecieru pomidorowego
2 łyżki natki pietruszki
½ szk. oleju
pieprz, sól



Wykonanie:

Ryż ugotować w słonej wodzie, schłodzić, dodać żółtka, starty na drobnej tarce ser i wymieszać.

Można dodać warzywa i mielony czosnek. Pieczarki podsmażyć z cebulą, dodać mięso i smażyć, podlewając odrobiną wody. Mięso przyprawić pieprzem, solą, przecierem pomidorowym i natką pietruszki. Mięso surowe można zastąpić gotowanym. Ryż nabierać na dłoń, wkładać do środka mięso i formować kulki. Panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć w głębokim tłuszczu na złoty kolor. Danie można podawać z sałatką zieloną lub surówką z kapusty pekińskiej.

ZAKWAS DO ŻURU

Składniki:

1 szk. mąki żytniej
1 łyżka otrębów żytnich lub owsianych
skórka z kromki razowego chleba
mały listek laurowy
po 3 ziarna ziela angielskiego i pieprzu
2 ząbki czosnku
szczypta soli
łyżeczka majeranku

Wykonanie:

Zagotować 3 szklanki wody i odstawić do ostygnięcia. Do glinianego garnka lub szklanego naczynia wsypać mąkę, otręby, dodać przyprawę, zamieszać. Czosnek obrać, wrzucić do mąki i przypraw, wlać ciepłą, ale nie gorącą wodę, zamieszać. Dołożyć skórkę razowego chleba, przykryć, najlepiej obwiązać gazą, odstawić w ciepłe miejsce. Raz dziennie należy zakwas przemieszać. Po trzech dniach zakwas jest gotowy do użycia.

ZAPIEKANKA SEROWO-ZIEMNIACZANA

Składniki:

Ciasto:

½ l mleka

2 jajka

2 butelki wody mineralnej

mąka do zagęszczenia ciasta

sól

Farsz:

1 kg ugotowanych ziemniaków

1 cebula

smalec

25 dag twarogu

sól, pieprz

jarzynka

2 łyżki śmietany

2 jajka

zielenina do posypania



Wykonanie:

Do mleka dodać mąkę, wodę mineralną, jajka i sól. Wszystko ubić na jednolitą masę i smażyć naleśniki. Małą tortownicę posmarować tłuszczem. Ugotowane ziemniaki ubić, dodać twaróg, usmażoną cebulę, pieprz, sól oraz jarzynkę. Wszystko wyrobić na jednolitą masę. Do tortownicy włożyć naleśnik i przełożyć farszem, ile starczy. Na wierzch dać naleśnik i wylać na niego ubite 2 jajka ze śmietaną i przyprawami. Na koniec posypujemy zieleniną. Tak przygotowaną zapiekankę pieczemy w gorącym piekarniku przez 30 minut. Po upieczeniu kroimy na porcje i polewamy sosem pomidorowym.



GMINA KROŚCIENKO WYŻNE

Podobnie jak w przypadku wielu innych wsi na południu Polski na terenie dzisiejszej gminy Krościenko Wyżne gotowano bardzo prosto. Generalnie do garnka wkładało się wszystko co urosło we własnym ogródku lub w polu bądź wyhodowano w zagrodzie. Produkty kupowano bardzo rzadko. To co w gospodarstwie było w nadmiarze sprzedawano na rynkach miejskich lub wymieniało się i sąsiadów na inne produkty.

Najczęściej gotowało się raz dziennie, ale na cały dzień. Po pierwsze było to podyktowane względami oszczędzania energii. Jak się raz rozpałiło w piecu to trzeba było wykorzystać. Po drugie – oszczędność czasu. W sezonie całe rodziny pracowały na gospodarce, w polu, więc nie było mowy o staniu w kuchni przez pół dnia. Gospodyni już wcześniej rano stawiała garnki ze stawami do pieca by było śniadanie i obiad ze sobą do prac rolnych. Ponadto konstrukcja pieców pozwalała na długie zachowanie ciepła, więc nawet po południu danie było jeszcze dobre do zjedzenia.

Gotowano sporo dań z kapusty i fasoli, bo ten teren obfitował w te warzywa. Na wiele sposobów jadano też ziemniaki oraz różnego rodzaju kasze: jęczmienną, jaglaną gryczaną, które były uprawiane niemal w każdym domostwie. Aby dania były bardziej pożywne dodawano sadło, które przyrządzano i przechowywano w specjalny sposób. Kawalki słoniny po zabiciu świni solono i wkładano pomiędzy deski mocno je ściskając sznurkiem. Następnie podwieszano je w przewiewnym miejscu np. na strychu. W ten sposób wisiało dość długo. Odkrajano od niego po kawałku wg potrzeb, aby ugotować kolejne danie. Kapustę i fasolę często gotowano też na żeberkach.

Mięso w czystej postaci gościło dosyć rzadko. Przeważnie na święta albo Bożego Narodzenia albo Wielkanocne. Wówczas robiło się pasztety, kielbasy, gotowało się lub piekło mięso w kawałku. Drób w czystej postaci był zarezerwowany do gotowania rosółu, który też gotowano nie zbyt często.

Wśród zup królowały m.in.: ziemniaczana, barszcz czerwony w równych odmianach, cebulowa, polewka na serwatce. Ubogi był wachlarz przypraw. Do gotowania używano praktycznie tylko soli i pieprzu. Do konsekrowania używano octu. Na święta do dań mięsnych przygotowywano natomiast chrzan lub ćwikłę. Istotną rolę octu w kuchni może podkreślić fakt, że wkładano nawet niewielką buteleczkę do koszyka ze świeconym.

Skromna też była paleta wypieków. Nie było wielowarstwowych placków z masami. Przeważały proste serniki, makowce, pierniki, babki różnego rodzaju, strucle i zawijarce.

KGW KROŚCIENKO WYŻNE

ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ JAŚKIEM

Składniki:

2 l wywaru mięsnego
 1 marchewka
 1 pietruszka
 1 seler
 2 ząbki czosnku
 3 łyżki kaszy jaglanej
 1 cebula
 1 łyżka masła
 1 szklanka fasoli jaśka (namozonej i ugotowanej osobno)



Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i dusić na maśle. Wszystkie jarzyny pokroić w słupki. Gdy cebula się zeszkli wrzucić pokrojony czosnek (drobno) i jeszcze 10 minut dusić na wolnym ogniu. Następnie wsypać pokrojone w słupki jarzyny i dusić jeszcze 10 minut. Wlać ½ szklanki wody – następnie wlać gotowy wywar i gotować 20 minut. Wsypać 3 łyżki kaszy jaglanej i razem gotować 20 minut. Doprawić pieprzem, solą i na końcu dać pietruszkę posiekaną, wsypać fasolę.

ROLADKI DROBIOWE ZE ŚLIWKĄ I BOCZKIEM

Składniki:

2 piersi z kurczaka
 6 plasterów boczku wędzonego surowego
 20 śliwek kalifornijskich
 sól, pieprz
 przyprawa do kurczaka
Sos:
 1 łyżka musztardy
 1 łyżka miodu
 1 łyżka oliwy z oliwek
 1 łyżka „magi”



Wykonanie:

Piersi rozkrawamy na 6 części, lekko rozbijamy, przyprawiamy solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka. Wkładamy do środka 3 śliwki i zwijamy w roladkę. Wierzch roladki owijamy boczkiem i układamy roladki w naczyniu żaroodpornym, zalewamy sosem. Składniki na sos mieszamy i zalewamy roladki. Pieczemy 40-50 minut. Pod koniec zdjąć pokrywę, żeby roladki się zrumieniły. Podawać z ryżem i surówką z czerwonej kapusty.

ROLADKI DROBIOWE Z JARZYNĄ

Składniki:

2 piersi drobiowe
 1 papryka
 2 ogórki kiszone
 4 plastry sera żółtego
 ½ cebuli
 sól, pieprz
 2 jajka
 bułka tarta
 olej do smażenia



Wykonanie:

Piersi myjemy, rozkrawamy na kotlety, lekko rozbijamy, przyprawiamy solą, pieprzem i przyprawą. Na każdym kotlecie układamy ser, pasek papryki, pasek ogórka i plasterki cebuli. Kotlety zwijamy w roladki, panierujemy w jajku i bułce tartej i smażymy ze wszystkich stron kilka minut. Podajemy z saurówką.

MAKOWIEC UCIERANY

Składniki:

30 dag maku
 1 kostka margaryny
 45 dag cukru pudru
 60 dag jabłek (szara reneta)
 9 jaj
 9 łyżek kaszy manny
 2 łyżeczki proszku do pieczenia
 1 szklanka orzechów włoskich
 10 dag rodzynek
 3 łyżki skórki pomarańczowej
 zapach migdałowy
 cukier waniliowy



Wykonanie:

Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Mak sparzyć, zmielić. Margarynę utrzeć z cukrem (zostawić 3 łyżki do piany), dodać żółtka, dalej ucierać, dodawać mak, jabłka. Białka ubić z 3 łyżkami cukru i cukrem waniliowym. Połączyć wszystkie składniki, delikatnie wymieszać. Wylać na blachę wyścieloną papierem. Piec w temperaturze 180 stopni przez 50 min. Po upieczeniu można placek przekroić na połowę, przełożyć masą cytrynową, po wierzchu poleać polewą.

KGW PUSTYNY

SZASZŁYK W KURCZAKU

Składniki:

1 kg piersi z kurczaka
6 małych cebulek
10- 15 dag boczku
6 pieczarek marynowanych
2- 3 jajka
bułka tarta
tłuszcz, sól, pieprz
patyczki do szaszłyków



Wykonanie:

Piersi kurczaka pokroić na porcje, doprawić i rozbić. Cebule pokroić na połówki w poprzek. Boczek pokroić w kostkę. Na patyczek nadziewać połówkę cebuli, boczek, pieczarkę, można kawałek ananasa, śliwki, papryki. Zakończyć połówką cebuli. W rozbite piersi kurczaka zwinąć szaszłyk, panierować w roztrzepanym jajku, bułce tartej i usmażyć. Po wystudzeniu przekroić na pół wzdłuż patyczka.

PIECZARKI FASZEROWANE

Składniki:

0,5 kg dużych pieczarek
1 cebula
1 czerwona papryka
1 pęczek natki pietruszki
1 ząbek czosnku
2 surowe jajka
4 łyżki tartej bułki
sól, pieprz
łyżka masła



Wykonanie:

Z umytych, obranych ze skórki pieczarek odcinamy nóżki przy kapeluszach i ścieramy je na jarzynowej tarce. Na patelni roztopiamy masło i podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i starte pieczarki. Pod koniec duszenia dodajemy drobno pokrojoną paprykę, zmiążdżony czosnek i smażymy jeszcze chwilę. Do przestudzonego farszu pieczarkowego dodajemy jajko, posiekaną natkę pietruszki i dwie łyżeczki bułki tartej. Doprawiamy solą i pieprzem. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Napęlamy farszem kapelusze pieczarek, lekko przyciskając. Następnie delikatnie panierujemy roztrzepanym jajkiem i bułką tartą. Smażymy po obu stronach na złoty kolor.

PLACEK „ZEMSTA TEŚCIOWEJ”

Składniki:

Ciasto:

3 szklanki mąki

1 kostka margaryny

1 szklanka cukru pudru

5 żółtek

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Beza:

5 białek

1 szklanka cukru

1 opakowanie (niecałe) płatków migdałowych

Galaretka:

2 opakowania galaretki wiśniowej

1 szklanka soku wiśniowego

2 szklanki wody

1 łyżeczka żelatyny (można dodać)

wiśnie (wg upodobania)

Śmietana:

½ l śmietany kremówki 30% (do ubijania)

3 fixy do śmietany



Wykonanie:

Przygotować ciasto z podanych składników, tzn. wyrobić (będzie się kleić do rąk, ale tak ma być). Ciasto podzielić na 2 części: jedną część wyłożyć na blachę i piec ok. 30 min w temperaturze 180-190 stopni. Przygotować pianę z białek. Drugą część ciasta wyłożyć na blachę, a na ciasto dać pianę bezową i posypać płatkami migdałowymi. Włożyć do piekarnika i piec ok. 30-35 min w temp. 150-160 stopni.

Przygotować galaretkę: rozpuścić galaretki w 2 szklankach wody, dodać sok z wiśni (oraz opcjonalnie 1 łyżeczkę żelatyny), odstawić do stężenia. Na ostudzone ciasto (bez niczego) wyłożyć wiśnie, a następnie wylać tężejącą galaretkę, wstawić do lodówki. Ubić śmietanę dodając fixy i nałożyć na stężałą galaretkę, przykryć drugą częścią ciasta (tą z bezą) i wstawić do lodówki – najlepiej na noc.

NALEWKA WIŚNIOWA

Składniki:

1 kg wydrylowanych wiśni

0,7 kg cukru

250 ml wody źródlanej

500 ml spirytusu

Wykonanie:

Wydrylowane wiśnie zasypać w dużym słoju cukrem i odstawić w ciepłe miejsce na 2-3 dni. Wśród owoców zostawić kilkanaście sztuk z pestkami. W tym czasie kilkakrotnie potrząsnąć słojem lub pomieszać łyżką drewnianą. Po dwóch dniach owoce zalać spirytusem i odstawić na około 2 miesiące (im dłużej tym lepiej). Od czasu do czasu wstrząsnąć zawartością słoja. Po tym okresie odcedzić owoce i zalać je w kolejnym słoju wodą źródlaną.

Po upływie miesiąca połączyć oba płyny (wodę z owoców oraz spirytus z cukrem). Zlać do butelek. Od tej pory nalewka jest gotowa do spożycia, ale im dłużej będzie leżakowała tym smak będzie pełniejszy i dojrzałszy. Owoce, które pozostają w trakcie produkcji mogą być użyte do ciast lub deserów. Można przechowywać je w pojemnikach w zamrażarce.



GMINA STRZYŻÓW

W dawnych czasach na terenie obecnej gminy Strzyżów, główną przyprawą w kuchni była sól szara, gdyż była tańsza od białej. Używano ją do wypieku chleba, gotowanej kapusty, zup itd. Białą sól używano do ciast, masła, sera, słoniny, sadła itp.

Kuchnia starodawna była skromna. Cukru używano sporadycznie, tylko w czasie choroby. Sery robione w czasie lata suszono na zimę. Robiono gomółki (w kształcie bułek), które suszono, a także bryndzę, ubijaną w drewnianej beczułce i mocno soloną. W zimie używano jej do pierogów, mieszając z kapustą lub ziemniakami, dodawano do barszczu albo jedzono z chlebem. Oprócz sera na zimę gromadzono także masło, które ubijano w garnku kamiennym i także mocno solono. Ser robiony był z podgrzewanej maślanki. Często był on sprzedawany na pokrycie domowych wydatków. Z pozostałej serwatki gotowano tzw. polewkę.

Śniadanie zazwyczaj stanowiły: żur lub polewka z chlebem albo z ziemniakami, ziemniaki ze zsiadłym mlekiem albo maślanką, ścieranka na mleku albo banianka (dynia gotowana na mleku z łazankami). W bogatszych domach: chleb z masłem, serem lub z miodem i mleko lub kawa zbożowa.

Do cięższych prac polowych, żniw i wykopu ziemniaków robiono pierogi przeważnie z kapustą, rzadziej z serem, kluski z serem, knedle z jagodami, z jabłkami, śliwkami, paluszki, kluski kudłate, gotowano też tzw. prażuchę (mąkę pszenną na wodzie), którą maszczono masłem lub polewano gotowanym mlekiem.

Często wykorzystywano owoce z sadu. Na strzyżowszczyźnie było dużo śliwek, więc gotowano tzw. pamulę i jedzono ją z ziemniakami lub chlebem. Od tej potrawy wzięło się przezwisko mieszkańców Zawadki – „pamulorze”, gdzie znajdowało się wiele sadów śliwkowych. Potrawa ta przetrwała do dnia dzisiejszego dzięki KGW z Glinika Zaborowskiego, które otrzymało na nią certyfikację Ministerstwa Rolnictwa.

Obiad składał się m.in. z: kapusty z grochem, czasem z kawałkiem mięsa lub maszczoną słoniną albo sadłem. Jedzono ją z ziemniakami całymi opieczonymi pod kuchnią. Gotowano też kaszę jaglaną, gryczaną i jęczmienną na mleku albo z suszonymi owocami, rzadziej z flakami (jelitami), ziemniaki tłuczone (kukielka) z zsiadłym mlekiem lub maślanką, bób, fasola, itp. Gotowano go rano i przetrzymywano w palenisku kuchni lub w brandurze znajdującej się w piecyku do ogrzewania. W lecie w okresie żniw około godziny czwartej lub piątej jedzono podwieczorek zwany jurzyną. Stanowił go chleb z masłem lub serem, czasem z miodem i kwaśnym mlekiem lub maślanką. Podczas kopania ziemniaków, przed obiadem podawano przedobiadek, następnie obiad (który spożywano w polu), a czasem nawet kolację.

Na kolację najczęściej jedzono zupę ziemniaczaną nazywaną ziemniakami na wodzie lub z wody, zaprawianą mąką, przyrumienioną na maśle, zwaną zasmażką i doprawioną miętą pieprzową, chleb z mlekiem lub żurem albo z polewką, tłuczone ziemniaki z zsiadłym mlekiem, maślanką albo z polewką.

Mięso gotowano na niedzielę lub święta i to tylko w szczególnych wypadkach. Mięso pochodziło np. z królika czy kury, które ucierpiały w stajni od innych zwierząt, z wołowiny (roznoszonej po domach przez gospodarza, który z konieczności dorzynał krowę) sprzedawanej po znacznie zaniżonej cenie, ze świni albo leśnej zwierzyny (legalnie lub nielegalnie upolowanej przez myśliwego). Mięso jedzono zazwyczaj gotowane, a rosół z ziemniakami. Świnie, jeśli bito to przed Świętami Bożego Narodzenia lub Wielkanocnymi. Sztukę przeznaczoną na zabicie tuczono, by posiadała grubą słoninę oraz ważyła około 200 kg. Świnie, która nie miała słoniny co najmniej na cztery lub pięć męskich palców (tak mierzono jej grubość), uważano za chudą, bo w tamtym czasie w cenie była słonina, a nie mięso. Z mięsa robiono zazwyczaj kiełbasy, boczek, salceson i kiszki. Nie było zwyczaju robienia szynki. Słoninę krajano w paski, solono i rozkładano na większych, drewnianych nieckach (służących do pieczenia białego pieczywa na święta), by wchłonęła sól. Po zakonserwowaniu w soli wieszano ją w komorze lub na strychu.

Z błon smalcu robiono sadło, które wewnątrz mocno solono. Obie błony wokół zszywano grubą nicią (dratwą) i posiadały kształt koła. Wkładano je w dwie specjalnie wykonane deseczki, które ścisłano sznurem. Takie wieszano na strychu lub w komorze. Ponieważ było mocno solone, więc mogło być przechowywane przez dłuższy czas. Używano go do gotowanej kapusty, ale też do maszczenia niektórych potraw. Przez dłuższe przetrzymywanie zmieniało pierwotny kolor z białego na żółty. Istniała tradycja, że po zabiciu świni dzielono się nią z rodziną oraz najbliższymi sąsiadami, którym zanoszono przednią nogę lub inny kawałek mięsa i kielbasę.

Dziś tak powszechnie dostępny chleb dawniej był symbolem dostatku, gdyż nie był dostępny dla wszystkich. Biedniejsi jedli go od święta, a na co dzień zastępowany był przez pieczone prozioki (placki z mąki, wody, soli i „prozy” czyli sody oczyszczonej). Gospodarz wyjeżdżający do uprawy na pole otrzymywał w zamian chleba tzw. podpłomyki, tj. placki mączne z dodatkiem wody i soli pieczone na rozgrzanej blasze. Podpłomyki wypiekane były też w rozżarzonej piecu. Prozioki, jak i podpłomyki, najlepiej smakowały z masłem.

Choć kuchnia starodawna była skromna, to jednak na przygotowanie wesel i innych uroczystości weselnych nie szczędzono na poczęstunek dla gości. W okolicach Strzyżowa na tego typu uroczystości przygotowywano: placki z marmoladą i kruszonką, pierniki, serniki, makowce, wafle, ciastka amoniaczki, babeczki, ptysie, torty. Nie było jednak tak powszechnych dziś galaretek. Tradycją było wypiekanie tzw. szyszek weselnych, tj. ciastek w różnych kształtach, które nabijano na patyk i wbite w bochen chleba stały przez całe wesele na stole, a na zakończenie goście zabierali po 1 do domu lub rozdawano je dzieciom. Popularnym daniem obiadowym weselnym był barszcz biały z jajkiem, w późniejszych czasach zastępowano go rosółem. Danie główne to najczęściej były sznyce z ziemniakami i buraczkami ćwikłowymi. Gości podejmowano również kanapkami np. z ogórkiem, kielbasą, jajkiem. Były również robione pasty kanapkowe najczęściej serowe barwione na różne kolory, dostępnymi barwnikami naturalnymi, np. sokiem z buraka ćwikłowego. Na stoły przygotowywano także sałatki jarzynowe. Z tak wyjątkowych okazji pieczono swojski chleb. Wesele nie mogło również odbyć się bez alkoholu, tj. wódki i piwa w beczkach. Przygotowywanie potraw było znacznie dłuższe niż obecnie, gdyż wszystko krojono ręcznie, ucierano w makutrach pałąk, ubijano trzepaczką. Stąd też weselny poczęstunek gospodynie przygotowywały nawet tygodzień.

Wyjątkowość smaków kuchni tradycyjnej zapewniała prostota składników. Z racji tego, że produkty były mało przetworzone potrawy były zdrowe.

KGW BONARÓWKA

GOŁĄBKI Z GRZYBAMI

Składniki:

1 główka kapusty
1 szk. ryżu
½ szk. kaszy jęczmiennej
2 cebule
8 dag suszonych grzybów
3 łyżki masła
sól, pieprz

Wykonanie:

Grzyby namoczyć na noc, ugotować i drobno posiekać. Przygotować kapustę. Pozbawić kapustę głębia i oddzielić liście. Każdy liść blanszować w gotującej się wodzie ok. 2-3 minuty. Po przestudzeniu z każdego liścia ściąć zgrubiały nerw. Ugotować ryż i kaszę na sypko, każde osobno. Drobno posiekać cebule i udusić na maśle. Ryż, kaszę, grzyby i cebulę połączyć razem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Liście kapusty napelnić farszem, zwinąć i ściśle ułożyć w rondlu wyłożonym na dnie liśćmi kapusty. Ułożone gołąbki polać wywarem z grzybów i dusić pod przykryciem.



RYBA W GALARECIE

Składniki:

1 kg filetów z ryb
duża cebula
2 jajka
1 bułka czerstwa
porcja włoszczyzny bez kapusty
2 łyżki żelatyny
po 3 ziarenka ziela angielskiego i
pieprzu
3 łyżki margaryny
sól, pieprz

Wykonanie:

Filety zmielić razem z namoczoną i odcisniętą bułką oraz cebulą. Do zmielonej masy dodać jajka, pieprz i sól oraz 2 łyżki stopionej margaryny. Masę dokładnie wyrobić i uformować wałek. Gazę posmarować pozostałą margaryną, ułożyć na niej wałek z masy, ciasno zawinąć i związać końce. Z warzyw ugotować wywar. Włożyć roladę do zagotowanego wywaru z warzyw i gotować ok. godziny. Po ugotowaniu pozostawić w wywarze do ostygnięcia. Rolady pokroić i ułożyć na półmisku. Wywar przecedzić i dodać do niego żelatynę. Dekorować według uznania. Całość polać tężejącą galaretką.



ROLADKI WOŁOWE ZAWIJANE

Składniki:

ROLADKI I:

4 plastry wołowiny na zrazy

4 plastry surowego boczku

1 papryka czerwona

1 por - biała część

20 dag sera żółtego

Natka pietruszki

Wykonanie:

Plastry mięsa rozbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem, posypać natką pietruszki. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokroić w paski. Ser żółty pokroić w słupki. Por przekroić wzdłuż i sparzyć, natkę pietruszki posiekać. Na każdy plaster mięsa położyć plaster boczku, obłożyć porem, papryką i żółtym serem. Ciasno zwinąć i spiąć wykałaczką lub owinąć bawełnianą nitką.



ROLADKI II:

5 plasterów wołowiny na zrazy

10 szt. pieczarek

2 marchewki

1 cebula

sól, pieprz

3 łyżki masła

Wykonanie:

Plastry mięsa rozbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem. Cebulę zeszklić na maśle, dodać drobno pokrojone pieczarki, smażyć na małym ogniu, aż sok odparuje. Marchewkę pokroić w słupki podsmażyć na tłuszczu do miękkości. Farsz równomiernie rozłożyć na mięsie a marchewkę wzdłuż mięsa zwinąć.

ROLADKI III

4 plastry wołowiny na zrazy

4 plastry boczku

1 cebula

1 łyżka musztardy

1 ogórek kiszony

1 papryka

sól, pieprz

olej do smażenia

Wykonanie:

Plastry mięsa rozbić tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem, cebulę pokroić w piórka i zeszklić na tłuszczu. Boczek pokroić w cienkie plastry, paprykę i ogórek pokroić w słupki. Płaty mięsa posmarować musztardą położyć boczek, ogórek, paprykę i cebulę. Zwinąć w roladki.

ROLADKI IV:

4 plastry wołowiny

50 dag wieprzowiny mielonej

1 cebula

2 marchewki

sól, pieprz

1 jajko

Wykonanie:

Plastry mięsa rozbić tłuczkiem, mięso mielone wymieszać z jajkiem, solą i pieprzem. Cebulę pokroić w piórka podsmażyć na tłuszczu, marchewkę pokroić w słupki i też podsmażyć na tłuszczu. Na plasterkach mięsa ułożyć mięso mielone, cebulkę i marchewkę. Zwinąć roladki, spiąć wykałaczką. Wszystkie zrazy mocno obrumienić na rozgrzanym oleju, przełożyć do rondla podlać bulionem, posolić i dusić pod przykryciem.

ŁAMAŃCE Z MAKIEM MOJEJ BABCI

Składniki:

Masa maku:

25 dag maku

10 dag bakalii

2-3 łyżki miodu

zapach migdałowy

Ciasto na łamańce:

25 dag mąki

1 jajko

woda

Wykonanie:

Mak sparzyć, osączyć, zmielić dwukrotnie. Rodzynki namoczyć, orzechy drobno posiekać. Dodać do maku osączone roszynki i posiekane orzechy. Wszystko razem wymieszać. Zagnieść ciasto jak na pierogi. Cienko rozwałkować. Upiec na blasie kuchennym. Połamać na mniejsze kawałki, wymieszać z masą makową.



POWIDŁO ŚLIWKOWE

Składniki:

5 kg śliwek

ok. ½ kg cukru kryształu do smaku

Wykonanie:

Umyte śliwki wydrylować. Następnie wrzucić je do garnka z grubym dnem i dusić co jakiś czas mieszając. Śliwki zasypać cukrem, można na początek wykorzystać mniej cukru, potem ewentualnie dosłodzić. Powidła gotować przez kolejne dwa dni na małym ogniu po parę godzin. Jeżeli gęstość powidła jest zadowalająca to przekładać do słoiczków i pasteryzować przez ok. 15 minut.



KGW BRZEŻANKA

BIGOS

Składniki:

5-litrowe wiaderko kapusty kiszzonej

1 główka kapusty świeżej

2 golonki

1 kg boczku

2 kg mięsa gulaszowego, albo łopatki

1 do 1 ½ kg kielbasy zwyczajnej

Przyprawy:

kminek ziarnisty

koncentrat pomidorowy duży (¼ l)

„Vegeta” mała



Wykonanie:

Kapusty poszatkować, przełożyć do dużego garnka i zalać niewielką ilością wody. Do kapusty dodać przyprawy. Doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu około półtorej godziny. Mięso oczyścić, umyć, pokroić w kostkę (tak jak do gulaszu) i podsmażyć. Mięso przełożyć do garnka z kapustą. Na tej samej patelni usmażyć pokrojone w kostkę boczki i kielbasę, a następnie przełożyć je do garnka z kapustą i mięsem. Całość gotować na wolnym ogniu co najmniej godzinę. Aby bigos był gotowy, potrzebuje podgrzewania i chłodzenia przynajmniej przez trzy dni. Wystarczy, że raz dziennie będzie go gotować na wolnym ogniu przez mniej więcej godzinę. Podczas podgrzewania należy często mieszać i ewentualnie dolewać wody, aby się nie przypalił.

SAŁATKA Z BROKUŁĄ

Składniki:

1 brokuł

1 puszka kukurydzy

1 puszka groszku zielonego

1 puszka czerwonej fasoli

1 pierś z kurczaka (podwójna)

½ kg pieczarek

1 majonez

„Vegeta” lub przyprawa

do kurczaka



Wykonanie:

Brokuł ugotować, następnie pokroić na części. Pierś pokroić i usmażyć, posypując „Vegetą” lub przyprawą do kurczaków. Pieczarki pokroić i usmażyć. Dodać pozostałe składniki, majonez i wszystko razem wymieszać. Ewentualnie doprawić solą i pieprzem.

KLOPSIKI W SOSIE PIECZARKOWYM

Składniki:

½ kg mięsa mielonego
 2 ząbki czosnku
 2 łyżki bułki tartej
 2 jajka
 1 łyżka mąki ziemniaczanej
 ok. 30 dag smalcu albo oleju
 30 dag pieczarek
 1 cebula
 mąka pszenna
 przyprawy



Wykonanie:

Mięso mielone wymieszać z jajkami, rozartym czosnkiem, bułką tartą. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i szczyptą cukru. Formować małe kuleczki, obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor na smalcu albo oleju.

Pieczarki umyć, pokroić (drobno), cebulę pokroić i udusić razem pod przykryciem. Do naczynia wsypać 2 łyżki mąki pszennej, dodać przyprawy wg smaku. Gdy mąka się zrumieni dodać wody ciągle mieszając, następnie uduszone pieczarki. Gdy sos zgęstnieje dodać usmażone klopsiki. Gotować na słabym ogniu ok. 15 minut.

SURÓWKA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Składniki:

Surówka:

1 główka kapusty
 1 duża marchewka
 1 czerwona papryka
 1 cebula (czerwona)

Zalewa:

1 szk. octu
 ¾ szk. oleju
 ¾ szk. cukru
 łyżeczka soli



Wykonanie:

Kapustę poszatkować, paprykę i cebulę skroić w kostkę, marchew zetrzeć na grubej tarce, wszystko wymieszać. Ugotować zalewę i gorącą zalać składniki. Przykryć, zostawić na ok. 12 godzin. Następnie lekko odcisnąć, podawać do każdego rodzaju mięs.

KEKS

Składniki:

- ½ kostki margaryny*
- 3 jajka*
- 3 łyżki cukru*
- 1 łyżka kwaśnej śmietany*
- 4-5 łyżek mąki pszennej*
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia*
- 1 galaretka wiśniowa*
- 1 galaretka cytrynowa*
- 1 galaretka agrestowa*
- 10 dag rodzynek*

Wykonanie:

Zagotować $\frac{3}{4}$ l wody i osobno rozpuścić galaretki. Zostawić do zastygnięcia. Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami, następnie dodać śmietanę, mąkę z proszkiem, pianę z ubitych białek i lekko wymieszać. Zastygłe galaretki pokroić w kostkę, dodać do ciasta, dodać rodzynek i lekko wymieszać. Wlać do wysmarowanej „keksówki” i piec ok. 30-40 minut – jak biszkopt. Po wierzchu polukrować, posypać galaretkami.

Lukier robimy ucierając drewnianą pałką białko z cukrem pudrem, dodając kilka kropel cytryny do nitki tzn. – podnosząc pałkę powstaje nitka.



SERNIK BABUNI

Składniki:

- Ciasto:**
- 30 dag mąki*
- 10 dag cukru pudru*
- 1 jajko*
- 2 żółtka*
- 1 łyżka margaryny*
- 2 łyżki kwaśnej śmietany*
- Ser:**
- 1 kg sera*
- 1 łyżka oleju*
- 2 szk. mleka*
- 2 budynie śmietankowe*
- 20 dag cukru*
- 5 żółtek*
- Kokos:**
- 5 białek*
- 20 dag kokosu*
- 5 łyżek cukru*



Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto. Wyłożyć na blaszkę z wysmarowanym papierem do pieczenia. Ser, żółtka, budynie i cukier wyrobić mikserem. Dodać mleko, dalej miksować, wsypać budynie i wymieszać. Ser będzie rzadki, ale taki wlać na ciasto. Piec ok. 40- 45 minut. Gdy będzie podpieczony wlać masę kokosową i piec jeszcze ok. 15 minut.

Masa kokosowa – białka ubić na sztywno, dodać cukier, następnie kokos, lekko wymieszać.

KGW DOBRZECHÓW

OPONKI SEROWE

Składniki:

- ½ kg mąki*
- ½ kg twarogu*
- ½ kostki margaryny*
- 3 jajka*
- ½ szk. cukru*
- cukier waniliowy*
- 1 łyżeczka proszku*
- 1 łyżeczka prozy (sody)*
- 1 łyżka octu*
- 1 l oleju*



Wykonanie:

Składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Z podanych składników zarobić ciasto. Rozwałkować na grubość 1 cm, wykrawać literatką. Na rozgrzany olej kłaść ciasto i smażyć na złoty kolor. Po usmażeniu posypać cukrem pudrem.

PLACEK Z RABARBAREM

Składniki:

Ciasto:

- 3 szk. mąki pszennej*
- 6 żółtek*
- 1 ½ kostki margaryny (palma)*
- 2 łyżeczki cukru pudru*
- 1 łyżka proszku do pieczenia*

Rabarbar:

- 1 kg rabarbaru*
- 3 łyżki cukru*

Piana:

- 6 białek*
- 1 ½ szk. cukru*
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej lub budyń*



Wykonanie:

Z podanych składników zarobić ciasto. Jedną trzecią ciasta odłożyć, podzielić ją jeszcze na pół i zamrozić. Resztę ciasta wyłożyć na blachę, posypać bułką tartą. Jeden kg rabarbaru obrać, przekroić wzdłuż i pokroić na małe kawałki. Zasypać to 3 łyżkami cukru, żeby puścił sok (20 minut). Zasypany rabarbar odcisnąć i wyłożyć na ciasto. Na rabarbar zetrzeć pierwsze zamrożone ciasto na grubej tarce. Z białek ubić pianę, dodać cukier i mąkę ziemniaczaną lub budyń. Dodać to na starte ciasto, a następnie zetrzeć drugą połowę zamrożonego ciasta. Piec w temp. 180 stopni 45-60 minut.

KOCIOŁEK Z OGNISKA

Składniki (proporcje zależą od wielkości kociołka):

*karkówka pokrojona w dużą kostkę
ziemniaki pokrojone w grube plastry
marchew pokrojona w plastry
cebula pokrojona w plastry
tłusty boczek (lub pachwina)
kilka liści kapusty
pół szklanki piwa
sól, pieprz, czerwona papryka
grzyby dla dekoracji*



Wykonanie:

Dno kociołka wykładamy liśćmi kapusty, (jeśli cokolwiek ma się przypalić to niech to będzie kapusta). Na liściach kapusty układamy tłusty boczek. Następnie warstwę najgrubszych plasterów ziemniaków, którą należy przyprawić solą i pieprzem. Na ziemniakach układamy warstwę marchewki i również przyprawiamy. Warzywa przykrywamy ciasno ułożoną warstwą karkówki, którą przyprawiamy solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką. Na wierzchu układamy plastry cebuli i najcieńsze plastry ziemniaków. Kociołek należy wypełnić po brzegi. Całość polewamy odrobiną piwa i zakrywamy kapustą. Zamykamy i zakręcamy szczelnie pokrywą. Kociołek należy umieścić w ognisku, w którym jest już sporo żaru i tak, aby ogień ogrzewał kociołek od dołu. Całość powinna znajdować się kociołku około 1,5 godziny przy około kilogramie włożonego mięsa. Całość należy przełożyć na półmisek tak żeby odwrócić zawartość wtedy tłuszcz z dołu pokryje cały gulasz i zdecydowanie poprawi smak. Dolną warstwę kapusty, która nie przywarła do dna należy od razu wyrzucić.

POLEWKA DOBRZECHOWSKA

Składniki:

*2 l serwatki lub kwaśnego mleka
lub maślanki
¼ l mleka słodkiego
3 łyżki mąki
śmietana
ser biały*

Wykonanie:

Kwaśne mleko zagotować, dodać rozpuszczoną mąkę z mlekiem i razem zagotować. Podawać gorące z białym serem i łyżką śmietany.



KGW GBISKA

ZUPA CHLEBOWA

Składniki:

*30 dag chleba razowego
wywar z jarzyn
przyprawy do smaku*

Wykonanie:

Chleb pokroić na grzanki i przyrumienić na patelni. Następnie wrzucić do gotującego wywaru, aby się rozgotowały. Zrobić zasmażkę i podbić zupę śmietaną.



ZUPA Z MAŚLANKI

Składniki:

*1 l maślanki
3 dag mąki pszennej
3 dag ostrego sera żółtego (np.
Tylżycki)
makaron lub łazanki
zielenina
sól*

Wykonanie:

Maślanke ugotować na silnym ogniu, ubijając cały czas trzepaczką. Zalać wodą z rozmieszaną mąką, zaprawić utartym serem, solą i zieleninką. Makaron lub łazanki ugotować osobno na wodzie, odcedzić i podawać do zupy.



PLACEK AMONIAKOWY

Składniki:

50 dag mąki pszennej
2 jajka
12 ½ dag masła
½ szk. cukru
½ szk. kwaśnej śmietany
1 płaska łyżka amoniaku
1 łyżka mąki ziemniaczanej

Wykonanie:

Jajka utrzeć z cukrem, potem dodać śmietanę i mąkę ziemniaczaną. Posiekać masło z mąką i amoniakiem, dodać utarte jajka i zarobić ciasto. Najlepiej dziś na jutro. Upiec 3 placki i przełożyć marmoladą.



GOTOWANE I PIECZONE PALUSZKI

Składniki:

50 dag mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 szk. białego wina
25 dag cukru
15 g migdałów
trochę soku i skórki z cytryny
2 jajka

Wykonanie:

Mąkę z proszkiem wysypać na stolnicę i w środku zrobić wgłębienie. W rondelku zagotować na syrop wino, cukier, sok z cytryny, skórkę i zmielone migdały. Gotować przez minutę i odstawić do wystygnięcia. Do syropu dodać 2 jaja, dodać wszystko do mąki i zarobić ciasto. Wyrobić długie paluszki i wrzucić je na wrzącą, słoną wodę. Gdy wypłyną na powierzchnię, wyjąć je, ułożyć na wysmarowanej brytfannie i piec.

RYDZE PO CYGAŃSKU

Składniki:

2 kg rydzy

5 cebul

Zalewa:

1 szk. wody

1 szk. cukru

¼ szk. octu

3 łyżki soli

8 łyżek przecieru pomidorowego

„Pudliszki”

2 łyżeczki papryki słodkiej

2 liście laurowe (pokruszyć)

5 ziarenek ziela

1 szk. oleju

1 łyżeczka pieprzu

Wykonanie:

Grzyby pokroić i sparzyć. Cebule pokroić w piórka, sparzyć i wymieszać z grzybami. Z podanych składników ugotować zalewę, wlać do rydźów i wymieszać. Włożyć do słoików i pasteryzować ½ godziny.



CIASTKA KARTOFLOWE

Składniki:

30 dag mąki

30 dag kartofli

2 jajka

½ szk. cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

aromat cytrynowy

mleko

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować i odstawić do ostygnięcia, przepuścić przez praskę. Jajka utrzeć z cukrem, dodać aromat cytrynowy. Wszystko wymieszać i zarobić ciasto mlekiem (ile ciasto przyjmie mleka). Ciasto rozwałkować, wykrawać ciasteczka, posypać makiem i piec.

KGW GLINIK CHARZEWSKI

PIERNIK MARCHEWKOWY

Składniki:

4 jajka
 2 szk. cukru
 3 szk. mąki
 1 szk. oleju
 5-6 marchewek
 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 1 łyżeczka sody
 1 łyżka cynamonu lub przyprawy
 do piernika
 cukier puder lub polewa do
 dekoracji



Wykonanie:

Jajka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Następnie dodać mąkę i olej, po czym energicznie ucierać. Wsypać proszek do pieczenia i sodę, wymieszać. Następnie dodać cynamon lub przyprawę do piernika. Marchewkę obrać i zetrzeć, dodać do ciasta i wymieszać. Gotową masę wylać na prostokątną blaszkę posmarowaną tłuszczem. Wstawić do piekarnika i piec w temp. 180 stopni ok. 40- 50 minut. Po upieczeniu, wyjąć, przestudzić, posypać cukrem pudrem lub poleać polewą.

BABKA CHARZEWSKA

Składniki:

2 szk. mąki pszennej
 1 szk. cukru
 150 g masła
 4 jajka
 1 opakowanie cukru waniliowego
 4 łyżki kakao
 4 łyżki likieru amaretto
 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Wykonanie:

Jajka ubić z cukrem, a następnie utrzeć z masłem. Wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia i cukier waniliowy. Do natłuszczonej formy wlać połowę ciasta. Do pozostałego ciasta dodać kakao, likier amaretto i wymieszać. Wlać do formy na ciasto białe i wymieszać widelcem. Ciasto wstawić do piekarnika i piec 45 minut w temperaturze 190 stopni. Po upieczeniu wyjąć z formy, wystudzić i posypać cukrem pudrem.

AMONIACZKI

Składniki:
 50 dag mąki
 8 dag margaryny
 15 dag cukru
 cukier waniliowy
 2 jajka
 1 dag amoniaku
 ¼ szk. mleka



Wykonanie:

Margarynę posiekać z mąką, dodać cukier i cukier waniliowy. Amoniak rozpuścić w ciepłym mleku, dodać jaja i zagnieść ciasto. Gdy jest już wyrobione odłożyć na noc do lodówki. Na drugi dzień rozwałkować ciasto, nakłuć w wielu miejscach i wykrawać różne kształty. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku na złoty kolor.

PĄCZKI Z POLEWĄ

Składniki:
 1 ½ kg mąki
 12 ½ dag masła
 12 dag smalcu
 12 dag drożdży
 10 żółtek
 ½ l mleka
 40 dag cukru
 1 l oleju
Lukier:
 2 białka
 20 dag cukru pudru
 1 łyżka mąki ziemniaczanej
 sok z cytryny



Wykonanie:

Mleko podgrzać, dodać drożdże, cukier, mąkę ile ciasto zabierze i odstawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, utrzeć cukier z żółtkami do białości. Masło utrzeć w makutrze, smalec rozpuścić w garnuszku na kuchence. Do rozczyntu dodać utarte żółtka, tłuszcz i wyrabiać ciasto tak długo, aż będzie błyszczące i będzie odchodziło od ręki. Odstawić ponownie ciasto do wyrośnięcia. Gdy ciasto będzie gotowe wyrabiać małe paczki. Ręce maczać w tłuszczu. Łyżką nabierać ciasto, kłaść na lewą dłoń, palcami prawej ręki wytlaczać dołeczki i wkładać kawałki marmolady lub konfitury. Formować kulki, układać na desce wysypanej mąką i odstawić w ciepłe miejsce, aby wyrosły. Paczki wrzucać na rozgrzany tłuszcz i smażyć na złoty kolor. Wyjąć z tłuszczu, układać na półmisku, a gdy wystygną połączyć lukrem i posypać skórką pomarańczową.

Lukier – białka utrzeć z cukrem pudrem na pulchną masę. Dodać mąkę ziemniaczaną i sok z cytryny do smaku. Połączyć paczki.

KGW GLINIK ZABOROWSKI

WIELKANOCNY ŻUR BIAŁY

Składniki:

*Zakwas - domowego wyrobu,
który należy przyrządzić kilka
dni wcześniej*
½ l letniej wody
2 łyżki mąki żytniej
2 łyżki mąki pszennej
2 łyżki mąki razowej
2 ząbki czosnku
2 kawałki grzybów suszonych

Wykonanie:

Wszystkie składniki zmieszają i pozostawić kilka dni w ciepłym miejscu do ukiszenia. Dwa litry wody zagotować i wlać zakwas, dodać płaską łyżeczkę soli, płaską łyżeczkę majeranku i łyżkę startego chrzanu. Wszystko razem ugotować. Żur podawać ze święconą, podsmażoną wędzonką (boczek, kielbasa, szynka) oraz pokrojonymi święconymi jajkami.



ĆWIKŁA Z CHRZANEM

Składniki:

1 kg buraków ćwikłowych
2 korzenie chrzanu
cukier
sól
sok z cytryny lub odrobina octu

Wykonanie:

Buraki ugotować w łupinkach. Obrać, zetrzeć na drobnej tarce, dodać starty chrzan i pozostałe składniki. Wymieszać i wyłożyć na salaterkę.



JAJKA NADZIEWANE SEREM ŻÓŁTYM

Składniki:

2 jajka
30 dag startego żółtego sera
sól, pieprz do smaku
1 łyżka kwaśnej śmietany

Wykonanie:

Jajka ugotować, obrać, przeciąć wzdłuż i wyjąć żółtka. Do żółtek dodać starty ser i śmietanę, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystko utrzeć na jednolitą masę. Gotowym farszem napełnić połówki jajek.



JAJKA NADZIEWANE FARSZEM ZIELONYM

Składniki:

2 jajka,
2 łyżki twarogu białego
szczypiorek
sól, pieprz według smaku

Wykonanie:

Ugotowane jajka obrać, przeciąć wzdłuż i wyjąć żółtka. Do żółtek dodać zmielony biały ser i posiekany drobnutko szczypiorek. Doprawić solą, pieprzem i utrzeć na jednolitą masę. Gotowym farszem napełnić połówki jajek.

JAJKA Z NADZIENIEM FARSZEM RÓŻOWYM

Składniki:

2 jajka
2 łyżki twarogu białego
1 łyżka przecieru pomidorowego
sól do smaku

Wykonanie:

Ugotowane jajka obrać, przeciąć wzdłuż i wyjąć żółtka. Do żółtek dodać zmielony biały ser i przecier pomidorowy. Doprawić solą i utrzeć na jednolitą masę. Gotowym farszem napełnić połówki jajek.

BULKA DROŻDŻOWA - BRYTFON

Składniki:

1 ¼ l mleka
2 kg mąki
6 dag drożdży
3 jajka
1 łyżka cukru
sól

Wykonanie:

Z ¼ litra mleka, drożdży, 3 łyżek mąki i łyżki cukru zrobić rozczyn. Pozostawić do wyrośnięcia. Gdy rozczyn podrośnie, połączyć z pozostałą mąką i mlekiem dodać jajka, sól i wyrobić na jednolitą masę. Wyłożyć do brytfanki i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy ciasto podrośnie posmarować jajkiem i piec w piecu na złoty kolor ok. godziny. Najlepiej w piecu z cegły.



SEROWIEC Z ZIEMNIAKAMI

Składniki:

2 kg sera
4 szk. cukru
4 ugotowane ziemniaki
20 dag margaryny
2 cukry waniliowe
12 jajek
1 budyń śmietankowy lub waniliowy
2 łyżki mąki pszennej
rodzynki
zapach cytrynowy i pomarańczowy

Wykonanie:

Ser przemleć z 3 szklankami cukru i ziemniakami. Dodać żółtka, roztopiony tłuszcz, budyń, na końcu ubitą pianę ze szklanką cukru. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i wylać na blachę. Piec na złoty kolor ok. godziny.



MAZUREK CYTRYNOWY

Składniki:

Ciasto kruche:

1 ½ szklanki mąki
 ½ szk. cukru pudru
 ½ kostki masła
 3 żółtka
 szczypta soli

1 łyżeczka proszku do pieczenia
 śmietany ile zabierze

Ciasto ucierane:

2 cytryny
 ¾ szk. cukru
 3 jajka
 ½ kostki masła
 2 łyżki śmietany
 1 szk. mąki
 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 sok z 3 cytryn
 rodzyunki



Wykonanie:

Ciasto kruche – podane składniki posiekać nożem, szybko zarobić ciasto i odstawić do lodówki na 30 minut.

Ciasto ucierane – jajka dobrze utrzeć z cukrem, masło również utrzeć i połączyć składniki.

Ciasto kruche rozwałkować i wyłożyć na blachę podnosząc boki. Na to rozsmarować ciasto ucierane. Na cieście rozłożyć obrane i cienko pokrojone plasterki cytryn. Całość wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i piec na złoty kolor.

PAMUŁA GLINICKA – ZUPA OWOCOWA

Składniki:

2 garście suszonych śliwek
 2 garście suszonych gruszek
 trochę suszonych jabłek
 cukier
 mąka
 słodka śmietana

Wykonanie:

Wszystkie owoce namoczyć w wodzie na 12 godzin. Później wszystko razem ugotować w tej samej wodzie. Ugotowane owoce rozetrzeć na durszlaku (lub zmiksować) i dodać cukier do smaku. Zupę podbić mąką i słodką śmietaną. Podawać w kubkach do picia lub jako dodatek do zapiekanych ziemniaków.



KGW GODOWA

ZIELONY ROZTRZEPANIEC (CHŁODNIK)

Składniki:

*4 szk. zsiadłego mleka
zielenina: koper, natka pietruszki, szczypior, zielone liście czosnku
sól
mały ogórek*



Wykonanie:

Mały ogórek, tylko po umyciu, zetrzeć na tarce lub pokrojony ze skórką na mniejsze kawałki włożyć do miksera, dodać drobno posiekane zieleniny, sól, 2-3 łyżki mleka i zmiksować. Mieszaninę połączyć ze schłodzonym zsiadłym mlekiem i jeszcze zmiksować. W upalny dzień można do zielonego chłodnika dodać do filiżanek po kostce lodu.

PIEROGI Z BOBEM

Składniki:

Nadzienie:
*½ kg bobu
½ kg kapusty
½ kg kielbasy
2 duże cebule
2 ząbki czosnku
sól, pieprz*
Ciasto:
*½ kg mąki
1 jajko
sól, woda*



Wykonanie:

Kapustę i bób ugotować osobno i wystudzić. Po wystygnięciu przepuścić przez maszynkę razem z podsmażoną kielbasą z cebulą. Wszystko razem wymieszać, dodać sól, pieprz i czosnek. Z podanych składników zarobić ciasto pierogowe, rozwałkować i wycinać szklanką kółeczka. Nakładać farsz i zlepić pierożki. Wrzucić na gotującą wodę, po wypłynięciu (3 minuty) wyjąć i precedzić. Podawać z masłem lub skwarkami z boczku.

PSTRĄG FASZEROWANY ŁOSOSIEM

Składniki:

pstrąg świeży

łosoś

sól, pieprz

1 żółtko

1 łyżka bułki tartej

ogórki, cytryna do dekoracji

Wywar:

warzywa

3 szk. białego wina

2 łyżki żelatyny

ziele angielskie

liść laurowy

gałka muskatołowa



Wykonanie:

Świeżego pstrąga oczyścić, wyjąć kręgosłup i oddzielić mięso od skóry. Mięso pstrąga przepuścić przez maszynkę i przyprawić solą i pieprzem wg uznania. Dodać żółtko, bułkę tartą i wymieszać. Rozłożyć skórę pstrąga i na nią wyłożyć równo masę mięsną. Mięso łososia posiekać, doprawić i wyłożyć na warstwę pstrąga. Zwinąć formując pstrąga, owinać gazą i mocno ścisnąć. Piec 35-40 minut w piekarniku nagrzanym do 110 stopni. Po upieczeniu wyjąć z piekarnika i ostudzić tak, aby możliwe było jego pokrojenie. Całość pokroić w plastry i złożyć w formę ryby na półmisku. Do dekoracji ułożyć ogórki. Z warzyw i pozostałych składników ugotować wywar i wystudzić na galarecie. Wystudzoną galareta z wywaru zalać półmisek.

SALATKA WANDZI

Składniki:

brokuł

majonez mały

trochę śmietany

5 ogórków konserwowych

2 woreczki oliwek

2 pęczki rzodkiewki

1 duża kukurydza

2 papryki świeże

cebula konserwowa

pieczarki marynowane

sos czosnkowy do salatek

10 jajek

Wykonanie:

Brokuł sparzyć i pokroić, jajka ugotować. Ogórki, oliwki, rzodkiewkę, paprykę, cebulę i pieczarki pokroić w kostkę, a jajka w ósemki. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić.

KAPUSTA FASZEROWANA

Składniki:

1 główka kapusty
 ½ szk. ryżu
 500 g tłustej wieprzowiny
 1 kostka bulionowa
 1 łyżka mąki
 1 łyżka masła
 szczypta cukru
 sól, pieprz

Wykonanie:

Główkę kapusty włoskiej lub zwykłej oczyścić z wierzchnich liści, umyć, wyciąć część głąbu, tak aby się kapusta nie rozpadła, włożyć do odpowiedniej wielkości garnka i zalać osolonym wrzątkiem. Obgotować, aby liście zmiękły ok. 10 minut. Odcedzić i odcisnąć wodę nie odrywając liści. Zmielone mięso wieprzowe wymieszać z ryżem ugotowanym na pół twardo, doprawić solą i pieprzem. Zaczynając od dołu, nafaszerować liście kapusty masą mięsną. Kapusta powinna mieć kształt lekko rozchylonej główki. Można ją obwiązać dookoła grubą bawełnianą nitką lub serwetką, by w czasie gotowania nie straciła kształtu. Włożyć do garnka, zalać bulionem i gotować na wolnym ogniu tak długo, aż będzie zupełnie miękka. Sos od duszenia zageęścić zasmażką, zrobioną z łyżki masła i łyżki mąki, doprawioną szczyptą cukru. Kapustę wyłożyć na okrągły półmisek i polać sosem.



NAJSZYBSZE KLUSKI Z TWAROŻKU

Składniki:

2 opakowania twarożku homogenizowanego
 2 jajka
 6 łyżek mąki
 sól
 4 dag masła lub innego tłuszczu
 łyżka bułki tartej

Wykonanie:

Wyłożyć twarożek do miski, dodać surowe jajka i wymieszać, a dopiero później wsypać do masy przesianą mąkę. Wymieszać ciasto łyżką. Przed samym podaniem kłaść małą łyżką kluski do powolnie wrzącej, osolonej wody. Gotować 4-5 minut. Podawać natychmiast polane masłem i posypane zrumienioną bułką. Kluski mają bardzo oryginalny smak polane tylko masłem i posypane zieloną pietruszką.



SCHAB Z MAJERANKIEM

Składniki:

750 g schabu

1 czubata łyżeczka majeranku

sól

1 łyżka wina

1 łyżeczka cukru

1 łyżka smalcu

Wykonanie:

Schab umyć, osuszyć, natrzeć solą i majerankiem. Obsmażyć ze wszystkich stron na silnie rozgrzanym smalcu, aż stanie się rumiany. Włożyć do brytfanny z wkładką perforowaną. Rozcieńczone łyżką wody wino wlać na dno. Wstawić

schab do silnie nagrzanego piekarnika i upiec. Od czasu do czasu polewać tłuszczem z pieczeni. Pod koniec pieczenia rozmieszać w sosie łyżeczkę cukru i poleć tym mięso, aby się zrumieniło. Podawać z tłuczonymi ziemniakami, posypanymi drobno pokrojoną natką pietruszki.



CUKINIA SMAŻONA

Składniki:

2 cukinie (ok. 60-70 dag)

łyżka mąki

sól, pieprz

8 łyżek oleju

zielony koper lub pietruszka

Wykonanie:

Młode cukinie dokładnie wymyć. Można, kto nie uznaje warzyw nieobieranych, cukinie bardzo cienko obrać, pokroić i krążki i osolić, oprószyć pieprzem, mąką. Tak przygotowane krążki cukinii kłaść na rozgrzany tłuszcz np. olej, smażyć z obu stron. Składać

usmażone krążki cukinii na wygrzany półmisek opierając jeden o drugi. Przed podaniem posypać sporą ilością zielonej pietruszki lub kopru, udekorować cząstkami pomidorów. Tak przygotowaną cukinię można posypać serem i na kilka minut wstawić do piekarnika.



KGW GRODZISKO

PIEROGI Z KAJZEREK

Składniki:

Kajzerki:

5 kajzerek

1 szk. mleka

jajko

bułka tarta

Nadzienie:

20 dag pieczarek

1 cebula

10 dag sera żółtego(starty)

sól, pieprz



Wykonanie:

Kajzerki przekroić na połowę (jak na kanapkę), wydrążyć miąższ z każdej połowy i pomoczyć w mleku od strony skórki. Pieczarki zetrzeć na tarce. Cebulę podsmażyć, dodać pieczarki. Pod koniec smażenia dać ser, miąższ z kajzerek, pieprz, sól. Na każdą połówkę kajzerki nakładać farsz, składać na połowę jak na pieroga. Moczyć w roztrzepanym jajku i bułce. Smażyć na głębokim oleju.

SERNIK Z ŻURAWINĄ

Składniki:

Ciasto:

1 ½ szk. mąki

10 dag cukru pudru

1 jajko + 1 żółtko

10 dag margaryny

1 łyżeczka proszku do pieczenia

20 dag żurawiny

Ser:

1 ½ kg sera

2 jajka + 2 żółtka

40 dag cukru pudru

½ szk. oleju

1 literatka mleka

2 łyżki mąki ziemniaczanej

Masa:

2 budyń śmietankowe

5 łyżek cukru

1 cukier waniliowy

3 szk. mleka

15 dag masła

4 jajka



Wykonanie:

Ciasto – z podanych składników zagnieść ciasto, rozwałkować i wyłożyć na blachę. Ciasto posypać żurawiną.

Ser – wszystkie składniki wymieszać i wylać na żurawinę.

Masa – z budyń, cukrów i mleka ugotować budyń i wystudzić.

Masło utrzeć z żółtkami i dodawać stopniowo wystudzony budyń.

Następnie dodać pianę ubitą z białek, wymieszać, wylać na ser i piec.

DESER NA ZIMNO

Składniki:

Spód delicyjowy (może być biszkopt na 5 jajach):

8 jaj

23 dag cukru

20 dag mielonych orzechów

20 dag kokosu

1 łyżka mąki

2 łyżeczki proszku

Masa serowo-czekoladowa:

1 kg sera (wiaderko)

3 czekolady deserowe

3 czekolady mleczne

6 łyżeczek żelatyny

12 łyżek wody

600 ml śmietanki 30%

1 szk. cukru

1 cukier waniliowy



Wykonanie:

Podane składniki wymieszać jak na biszkopt, dać tylko 3 żółtka. Upiec placek. Twaróg utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Żelatynę namoczyć w wodzie zimnej. Czekolady roztopić w kąpeli wodnej (kolorami osobno). Gdy żelatyna napęcznieje podgrzać ją ciągle mieszając, aż się rozpuści. Następnie wymieszać z utartym twarogiem. Aby zapobiec powstaniu grudek, najlepiej dodać dwie łyżki masy serowej do rozpuszczonej żelatyny i wymieszać, a następnie dodać do reszty masy i dokładnie wymieszać. Śmietanę ubić na sztywno. Twaróg podzielić na 2 części. Do każdej dać czekolady (kolorami) i wymieszać. Dodać po ½ ubitej śmietany i delikatnie wymieszać (dodając śmietanę nie używać miksera). Wyłożyć na spód masy kolorami. Na wierzch dać miękkie owoce, zalać galaretką z 3 szk. wody i 2 galaretek. Deser schłodzić.

KROKIETY Z ZIEMNIAKAMI

Składniki:

1 kg ziemniaków

½ kg pieczarek

1 wafel

1 cebula

bułka tarta

sól, pieprz

jajko

olej do smażenia



Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, przepuścić przez praskę. Pieczarki pokroić, usmażyć z cebulą dodać sól, pieprz, gorące ziemniaki. Smarować wafel, skręcać jak roladę, pokroić na kawałki, panierować w jajku i bułce, smażyć.

KGW ŁĘTOWNIA

PASZTECIKI W CIEŚCIE ŚMIETANOWYM

Składniki:

Ciasto:

2 szk. mąki

½ kostki margaryny

½ szk. śmietany kwaśnej

2 dag drożdży

½ łyżeczki soli

trochę gałki muszkatołowej

Farsz:

25 dag kielbasy

25 dag pieczarek

2 duże cebule

sól, pieprz

jajko do posmarowania

kminek do posypania



Wykonanie:

Mąkę wymieszać z solą i gałką muszkatołową, wysiekać z margaryną, dodać śmietanę wymieszaną z drożdżami. Zagnieść ciasto, wyrobić i pozostawić do wyrośnięcia. Ciasto podzielić na mniejsze kawałki, wałkować, kroić na szersze paski. Smarować każdy pasek farszem i zwiijać w wałek, a później dzielić na paszteciki dowolnej długości. Smarować roztrzepanym jajkiem i posypać kminkiem. Pozostawić do wyrośnięcia – piec.

PLACEK Z MAŚLANKĄ LUB ŚMIETANĄ

Składniki:

3 szk. mąki

¾ szk. cukru

½ szk. oleju

1 szk. maślanki lub ½ szk. śmietany

18%, resztę wody do pełna szklanki

3 całe jajka

3 łyżeczki proszku do pieczenia

Kruszonka:

½ kostki margaryny „Kasi” lub masła

½ szk. cukru grysiku

7 łyżek mąki

szczypta proszku do pieczenia



Wykonanie:

Całe jajka ubić z cukrem mikserem, dodać mąkę z proszkiem, olej, maślanę na przemian, wszystko mieszać drewnianą łyżką. Wyłożyć do blaszki, dać owoce sezonowe na wierzch i posypać kruszonką.

PLACEK JABŁKOWO-BUDYNIOWY

Składniki:

Ciasto:

3 szk. mąki

1 szk. cukru pudru

1 margaryna

2 żółtka

2 łyżki kwaśnej śmietany

2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 kg jabłek

Budyń:

2 budynie waniliowe bez cukru

3 szk. mleka

4 łyżki cukru



Wykonanie:

Z podanych składników zarobić ciasto, trochę pozostawić na kruszonkę. Z budyniu, mleka i cukru ugotować budyń. Pozostałą część ciasta rozwałkować i wyłożyć na blachę. Ułożyć obrane i pokrojone jabłka, zalać gorącym budyniem. Na wierzch dać kruszonkę z pozostałego ciasta i piec. Ciasto wykładamy z blaszki dopiero po wystygnięciu.

PIERNIK Z HERBATĄ

Składniki:

1 szk. oleju

1 szk. miodu

1 szk. cukru

1 szk. esencji z herbaty (zaparzyć

3 łyżki herbaty)

1 ½ łyżeczki sody

cała przyprawa do pierników

4 jajka

3 ½ szk. mąki

1 łyżka kakao

Polewa:

1 margaryna

1 szk. cukru kryształu

1 cukier waniliowy

3 łyżki kakao

4 łyżki wody



Wykonanie:

Ciasto – białka ubić z cukrem, dodać żółtka, olej, miód i herbatę, mąkę, sodę, przyprawę. Wymieszać i upiec 3 placki. Przełożyć dowolną masą lub marmoladą i polewą czekoladową.

Polewa – wszystkie składniki wymieszać aż rozpuści się cukier. Chwilę pogotować i odstawić do wystudzenia, gdy zgęstnieje można smarować piernik.

KGW WYSOKA STRYŻOWSKA DÓŁ

ŚLEDŹ W POMIDORACH

Składniki:

*1 kg solonych śledzi
4 cebule
1 szk. oleju sojowego
15 dag koncentratu pomidoro-
wego
10 dag rodzynek
1-2 łyżeczki cukru
szczypta kwasku cytrynowego
lub łyżeczka soku z cytryny*

Wykonanie:

Śledzie wymoczyć, pokroić w dzwonka. Olej rozgrzać i zeszklić cebulę pokrojoną w talarki na kolor słomkowy, dodać koncentrat, cukier, sok z cytryny i na końcu rodzynki. Zagotować mieszając. Ostudzoną pastą zalać śledzie i odstawić do następnego dnia.



CHRZAN WŁASNEJ ROBOTY

Składniki:

*słoik chrzanu ze sklepu
lub utartego z korzenia
5-6 jajek
2 łyżki majonezu
sól, cukier według smaku*

Wykonanie:

Jajka zetrzeć na tarce, dodać majonez, chrzan, wymieszać, doprawić do smaku. Na koniec zmiksować.



ZALEWA DO CHRZANU

Składniki na 1 kg chrzanu

Zalewa:

2 szk. wody

½ szk. cukru

½ szk. octu

½ łyżeczki soli

Wykonanie:

Podane składniki wymieszać i zagotować, zalewać chrzan w trakcie tarcia. Na końcu całość wymieszać, przełożyć do słoików, zamknąć i wstawić w chłodne miejsce lub do lodówki.



BABECZKI

Składniki:

½ kg mąki

1 szk. cukru pudru

1 margaryna

2 żółtka

Wykonanie:

Margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami. Jak dobrze utarte dodać mąkę i szybko zarobić ciasto. Ciasto rozwałkować i włożyć do foremek. Piec na złoty kolor. Babeczki wypełnić masą krówkową lub dowolnym kremem i dekorować.



CIASTECZKA ZBOŻOWE

Składniki:

2 łyżki miodu
 ¼ szk. cukru
 cukier waniliowy
 1 kostka masła lub margaryny
 3 jajka
 10 dag słonecznika
 10 dag sezamu
 10 dag orzechów (posiekać)
 10 dag wiórek kokosowych
 20 dag płatków owsianych
 3-4 łyżki maki pszennej
 1 łyżeczka proszku do pieczenia



Wykonanie:

Miód, masło, cukier i cukier waniliowy rozpuścić w garnku, przestudzić, dodać jajka i zmiksować. Do zmiksowanej masy dodać pozostałe składniki. Wymieszać łyżką, kłaść łyżeczką na blaszce. Piec 10-15 minut na złoty kolor.

BUŁECZKI MLECZNE

Składniki:

2 żółtka
 3 łyżki cukru
 3 dag drożdży
 8 dag masła
 1 szk. mleka
 3 szk. mąki
 skórka otarta z cytryny
 szczypta soli



Wykonanie:

W ciepłym mleku rozprowadzić drożdże z dodatkiem łyżki mąki i 3 łyżek cukru. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy zaczyn podwoi objętość, dodać żółtka, skórkę z cytryny, sól. Składniki wymieszać, dodać przesianą mąkę i wyrobić ciasto. Dodać roztopiony letni tłuszcz i dalej wyrabiać, aż będzie jednolite, sprężyste i lśniące. Odstawić w ciepłe miejsce, by wyrosło. Gdy ciasto podwoi objętość formować bułeczki, układać na wysmarowanej tłuszczem blaszce, odstawić do wyrośnięcia i piec.

WYSOKA STRZYŻOWSKA GÓRNA

ROLADKI PO WYSOCKU

Składniki:

Mięso:

1 kg wołowiny
 2 cebule
 2 ząbki czosnku
 1 łyżeczka majeranku
 szczypta rozmarynu
 3 jajka
 5 łyżek zmielonej bułki
 tłuszcz do smażenia
 sól, pieprz

Grzyby:

wg zasobności spiżarni

Kapusta:

1 kg czerwonej kapusty
 60 g słoniny
 2 cebulki
 2 łyżki mąki
 sól, pieprz
 sok z cytryny lub kwasek
 cukier



Wykonanie:

Mięso – mięso zmielić, dodać drobno posiekaną cebulkę, czosnek, roztrzepane jajka, przyprawy i dokładnie wymieszać. Następnie z masy mięsnej robić ładne kotleciki „kwadratowe”, nakładać farsz z grzybów, zwijać w rulonik, obtaczać w bułce tartej i smażyć na tłuszczu dookoła. Po usmażeniu układać w rondlu, zalewać wywarem z ugotowanych grzybów i dusić ok. 30 minut. Sos przyprawić według uznania. Podawać z zasmażaną czerwoną kapustą.

Kapusta – kapustę drobno posiekać, sparzyć wrzątkiem i odsączyć. Na patelni usmażyć słoninę, skwarki dodać do kapusty dolewając szklanek wody, dusić ok. 30 minut. Na wytopionym tłuszczu ze słoniny podsmażyć cebulkę, mąkę, gdy się zarumieni dodać do kapusty. Przyprawić sokiem z cytryny lub kwasem, solą, pieprzem i cukrem. Dusić jeszcze chwilę – mieszając.

Grzyby – suszone grzyby namoczyć i ugotujemy. Ugotowane drobno posiekać, podsmażyć z cebulką, doprawić do smaku solą i pieprzem.

JABŁECZNIK

Składniki:

2 szk. mąki
 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
 25 dag margaryny
 4 jajka
 1 szk. cukru pudru
 2 łyżeczki proszku do pieczenia
 70 dag oczyszczonych jabłek
 cukier waniliowy
 tłuszcz i tarta bułka do formy

Wykonanie:

Margarynę stopić, ostudzić i wlać do cukru. Połączone składniki ucierać, dodając kolejno całe jajka.

Mąkę i mąkę ziemniaczaną przesiać proszkiem do pieczenia i stopniowo dodawać do ciasta dokładnie mieszając. Formę wysmarować tłuszczem, posypać bułką. Połowę ciasta umieścić w formie. Na cieście ułożyć obrane i pozbawione gniazd nasiennych kawałki jabłek (lub innych owoców) i przykryć je resztą ciasta. Piec w umiarkowanie gorącym piekarniku 50 - 60 minut.



PLACEK DROŻDZOWY Z DYNIA

Składniki:

75 dag mąki
 ½ kg dyni obranej i oczyszczonej
 1 szk. cukru
 niepełna szklanka mleka
 3 jajka
 5 łyżek oleju
 cukier waniliowy
 10 dag drożdży
 szczypta soli

Wykonanie:

Drożdże rozetrzeć z łyżeczką cukru i kilkoma łyżeczkami letniego mleka. Postawić do wyrośnięcia. Do mąki dać sól, ciepłe mleko, cukier, jaja, olej i cukier waniliowy, wyrośnięte drożdże i startą dynię. Ciasto wyrobić i odstawić do wyrośnięcia. Następnie wyłożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę i poczekać by jeszcze wyrosło.

Piec około 50 minut w średnio nagrzanym piekarniku.



NALEWKA Z MNISZKA

Składniki:

400 główek kwiatów mniszka
1 kg cukru
1 cytryna
spirytus
woda
miód
sok z cytryny

Wykonanie:

Kwiaty mniszka wypłukać, odcedzić i wysuszyć na ścierece. Włożyć do garnka z 2 litrami wody. Dodać sparzoną cytrynę i gotować na małym ogniu przez 2 godziny. Po ostudzeniu odstawić na 24 godziny najlepiej w lodówce. Następnie przetrzeć przez sito, dodać cukier i gotować 2 godziny, aż powstanie żółto-brązowy syrop. Na pół szklanki syropu dać szklankę spirytusu, 2 szklanki wody, sok z cytryny oraz 2-3 łyżki miodu.



PASZTET Z SOI

Składniki:

2 szk. ugotowanej soi
3 cebule
seler, pietruszka
½ kg pieczarek
2 marchewki
3 jajka
3 łyżki kaszy manny
3 łyżki oliwy
1 łyżka majeranku
sól, pieprz
tłuszcz i bułka tarta do formy

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie. Dodać pokrojone pieczarki i dusić 7 minut. Seler, pietruszkę i marchew ugotować w osolonej wodzie. Pieczarki, soję i warzywa zemleć w maszynce, dodać żółtka, kaszę, przyprawy oraz pianę z białek. Wyłożyć do foremki i piec 1 godzinę w temp. 200 stopni.



GROCHÓWKA (DUŻA PORCJA)

Składniki:

25 l wody
 2 ½ kg groszku łuskanego
 połówki
 2-3 kg ziemniaków
 50 dag marchwi
 ½ kg słoniny
 majeranek
 ziele angielskie, liść laurowy
 3 papryki
 2 cebule
 czosnek, pieprz, mąka



Wykonanie:

Groch namoczyć na noc. Na drugi dzień trochę posolić i gotować do miękkości. Ziemniaki, marchew, paprykę pokroić w kostkę i dodać do grochu pod koniec gotowania wraz z liściem laurowym i ziele angielskim. Słoninę usmażyć, dodać pokrojoną cebulkę, zeszklić i wymieszać z mąką. Lekko zrumienić i połączyć z zupą. Pogotować kilka minut, dodać majeranek, doprawić do smaku solą i pieprzem.

CHRUPIĄCE PIEROŻKI Z KAPUSTĄ I BOCZKIEM

Składniki:

2 szk. mąki
 25 dag szynki
 10 dag boczku
 1 ¼ pojemnika śmietany
 60 dag kapusty kiszzonej
 2 żółtka
 4 łyżki masła
 1 łyżka oleju
 1 łyżka kminku
 ½ łyżki papryki
 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 sól, pieprz



Wykonanie:

Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, dodać starty tłuszcz, sól, żółtka i śmietanę. Zrobić ciasto, wstawić do lodówki. Kapustę wypłukać, odcedzić i pokroić. Boczek i szynkę drobno pokroić i usmażyć, dodać kapustę, doprawić pieprzem, solą, papryką i kminkiem. Ciasto ponownie zagnieść i cienko rozwałkować. Wykrawać krążki szklanką, dać farsz i kleić. Wierzch posmarować żółtkiem. Piec 25-30 minut w 200 stopniach C.

SCHAB PIECZONY W BOCZKU

Składniki:

1 ½ kg schabu
30 dag boczku w plastrach
4 jabłka
1 łyżeczka Vegety
majeranek
olej, sól, pieprz

Wykonanie:

Schab umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę. Następnie mięso owinąć plasterkami boczku, obwiązać nitką. Mięso obsmażyć na oleju, przełożyć do brytfanny, podlać kilkoma łyżkami wody i piec w temp. 180 stopni przez 1-1,5 godziny. Na 15 minut przed końcem pieczenia obłożyć mięso jabłkami pokrojonymi w ćwiartki obsypane majerankiem. Po upieczeniu pokroić i podawać z ziemniakami. Można poleać dowolnym sosem.



KGW ZAWADKA

BEFSZTYK PO CHŁOPSKU

Składniki:

60 dag wołowiny
30 dag wędzonego boczku
3 cebule
6 pomidorów
4 papryki
6 korniszonów
4 jajka
sól, pieprz
czosnek
chleb tostowy

Wykonanie:

Mięso umyć, posiekać tasakiem lub ubić na miazgę. Dodać pokrojone w kostkę ogórki, cebulę, przyprawy oraz ubite jajka. Wyrobić, formować trójkątne befsztyki, usmażyć. Podawać z pomidorami na grzance.



SALATKA Z ZIELONYCH POMIDORÓW

Składniki:

1 kg zielonych pomidorów
 1 kg ogórków
 1 kg kapusty włoskiej
 1 kg słodkiej cebuli
 ½ kg marchwi (zetrzeć
 na grubym tarku)
 1 kg jabłek
 1 kg pomidorów czerwonych

Zalewa:

½ szk. soli
 1 l octu 6% lub ½ l octu 10 %
 ½ l i 1 szk. wody
 2 szk. cukru
 liście laurowe
 ziele angielskie



Wykonanie:

Ugotować zalewę, składniki nasolić na 3 godziny. Warzywa wrzucić do zalewy. Gotować 10-15 minut. Jabłka, pomidory czerwone wrzucić pod koniec gotowania. Nakładać gorące do słoików.

TORT KRUCHY MARSZAŁKA

Składniki:

17 dag masła topionego
 35 dag mąki
 10 dag orzechów mielonych
 1 jajko
 cukier waniliowy
 10 dag cukru
Masa orzechowa parzona:
 24 dag orzechów mielonych
 24 dag orzechów siekanych
 10 jajek
 ½ kg cukru
 łyżka miodu
 2-3 łyżki mąki
 mleko
 olejek migdałowy



Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść cisto i wyrobić 3 placki. Można przełożyć konfiturą. Masa orzechowa - orzechy zalać mlekiem z cukrem, dodać olejek migdałowy. Z białek ubić pianę, dodać cukier i dalej ubijać. Dodać pozostałe składniki, wszystko razem wymieszać i przekładać placek. Połączyć polewą i udekorować wiśniami.

NALEŚNIKI PIWNE ZE SZPINAKIEM I SEREM

Składniki:

Ciasto na naleśniki:

1 szk. mąki

1 szk. piwa

1 jajko

1 łyżeczka drobno posiekanej

natki pietruszki

odrobina oleju do smażenia

sól, jarzynka według smaku.

Farsz:

opakowanie szpinaku (świeży

lub mrożony)

kostka śmietankowego sera twarogowego

1 duża cebula

3-4 ząbki czosnku

łyżka masła

sól, pieprz



Wykonanie:

Ciasto – wszystkie składniki dokładnie wymieszać lub zmiksować. Ciasto odstawić na 30 minut, choć nie jest to konieczne. Smażyć na lekko naoliwionej patelni z obu stron, do złotego koloru, przewracając po około 30 sekundach.

Szpinak – jeśli szpinak jest mrożony, rozmrozić i odsączyć. Rozgrzać masło na patelni i zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Wrzucić szpinak. Smażyć do momentu, kiedy odparuje nadmiar wody. Następnie do ostudzonego szpinaku dodać pokruszony ser twarogowy i doprawić do smaku. Farsz nakładać na naleśnik, zwinąć go tak jak krokiety i przysmażyć na patelni, aż się zrobi chrupki lub obtoczyć go w rozmażonym jajku i w grubo mielonej bułce tartej lub zapiec na grillu.

BABKA MATEŃKI

Składniki:

5 jajek

$\frac{3}{4}$ szk. cukru

cukier waniliowy

$\frac{1}{2}$ szk. mąki ziemniaczanej

1 szk. mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 margaryna

Wykonanie:

Białka ubić z cukrem, dodać żółtka i resztę składników. Margarynę rozpuścić, przestudzić, wlać do ciasta i wymieszać. Wylać do formy i piec.



PIERNICZKI WIECZNE

Składniki:

- ½ szk. mleka*
 - 1 kg mąki*
 - 3 dag wody*
 - 2 całe jajka*
 - 1 ½ przyprawy do piernika*
 - 20 dag cukru*
 - ½ l miodu*
 - 1 kostka margaryny*
- Lukier:**
- ½ kg cukru pudru*
 - 2 cytryny*

Wykonanie:

Miód rozpuścić z cukrem, dodając margarynę, mieszać ok. 20 minut na ogniu. Gdy ostygnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Ciasto dać do lodówki na 2-3 dni. Dwa tygodnie może być w lodówce. Wykrawać pierniczki, ale można też upiec piernik. Lukier – wszystkie składniki wymieszać. Lukrować pierniczki. Ciastka można przechowywać nawet rok.



PLACEK ŚMIETANKOWO-KAKAOWY

Składniki:

- 1 margaryna*
- cukier waniliowy*
- aromat*
- ½ proszku do pieczenia*
- ½ kg cukru*
- 6 jajek*
- ½ kg mąki*
- 1 szk. mleka*
- kakao*

Wykonanie:

Margarynę utrzeć z cukrami, dodawać po 1 jajku cały czas mieszając. Gdy utarte dać proszek, mleko, mąkę i aromat. Podzielić na 2 części. Do jednej dodać kakao. Na tacy układać kulkami na przemian. Włożyć do piekarnika i piec ok. 1 godz. w 180 st. C.



RÓŻE KARNAWAŁOWE

Składniki:

20 dag mąki pszennej
 4 żółtka
 2 łyżki cukru pudru
 2 łyżki śmietany kwaśnej
 1 dag masła
 1 łyżka rumu
 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
 1 l oleju do smażenia
 powidło (lub owoce świeże
 i 1 serek homogenizowany)



Wykonanie:

Z mąki, żółtek, śmietany, masła, cukru pudru, proszku do pieczenia i rumu zagnieść ciasto. Rozwałkować na grubość 3-4 mm i wycinać krążki o trzech różnych średnicach (szklanką, literatką i kieliszkiem). Każdy krążek naciąć w kilku miejscach na obwodzie. Nakładać kolejno krążki na siebie od największego do najmniejszego, na środku docisnąć palcem by krążki się skleily. Wkładać na rozgrzany olej mniejszymi krążkami do dołu. W oleju róża rozwinie płatki. Po zrumienieniu delikatnie odwrócić. Upieczone przełożyć na ręcznik papierowy do odsączenia z nadmiaru tłuszczu. Posypać cukrem pudrem. Róże dekorujemy powidłem na wierzchu lub przed podaniem nałożyć do środka po 1 łyżeczce serka homogenizowanego naturalnego i kawałek świeżego owocu.

KGW ŻARNOWA TORT ORZECHOWY

Składniki:

Ciasto:
 25 dag orzechów mielonych
 25 dag cukru
 10 jajek
 1 łyżka bulki tartej
 2 łyżeczki proszku do pieczenia
Masa czekoladowa:
 1 czekolada gorzka
 1/2 kostki masła lub margaryny
 cytryna wg uznania



Wykonanie:

Żółtka utrzeć z cukrem. Pianę ubić na sztywno dodając cukier. Do piany dodawać po 1 łyżce utartych żółtek, orzechy, bułkę tartą, proszek do pieczenia. Wylać na blachę i piec ok. 15 minut. Czekoladę gorzką roztopić, ostudzić i utrzeć z 1/2 kostki masła lub margaryny. Do masy dodać sok z cytryny według uznania. Tort przekroić na 2-3 części, dać masę, na wierzch posypać mielonymi orzechami.

WOŁOWA PIECZEŃ Z BRZOSKWINIĄ I ŚLIWKĄ

Składniki:

1 ½ kg wołowiny bez kości

10 dag śliwek suszonych

1 duża cebula

1 marchewka

6 łyżek oleju

1 puszka brzoskwiń

1 szk. bulionu warzywnego

sól, pieprz

2 łyżki śmietany

1 łyżka mąki

Marynata:

1 łyżka „magi”

5-6 łyżek oleju

1 łyżka Delikata do mięs lub

przyprawy do wołowiny

4 ząbki czosnku przepuścić przez praskę

1 łyżeczka kminku

2 liście laurowe

5-6 ziaren ziela angielskiego

1 płaska łyżeczka pieprzu



Wykonanie:

Składniki marynaty wymieszać, natrzeć tym wypłukane mięso z obu stron. Włożyć na noc do lodówki. Na drugi dzień mięso obsmażyć na patelni i oleju z obu stron. Przełożyć mięso do opiekacza i podać 1 szk. bulionu warzywnego wraz z pozostałościami z patelni i resztą marynaty. Na mięso ułożyć pokrojone w talarki marchew i cebulę. Dookoła mięsa wyłożyć śliwki i doprawić solą i pieprzem. Piec w temp. 180°C ok. 1,5-2 godz. co jakiś czas polewając mięso sosem. Po wyjęciu z piekarnika i ostudzeniu ściągnąć marchewkę i cebulę. Mięso pokroić w grube plastry i ułożyć na półmisku obkładając dookoła śliwkami upieczonymi oraz brzoskwiniami z puszki pokrojonymi w grube części. Pozostały sos z opiekacza zaprawiamy śmietaną i mąką. Jeśli za gęste rozcieńczyć wodą. Sos podawać do pieczeni.

KWAŚNA KASZA

Składniki:

3-4 szk. ryżu

30-40 dag suszonych śliwek

30-40 dag suszonych gruszek

30-40 dag suszonych jabłek

30-40 dag suszonych moreli

30 dag rodzynek,

2-3 słoiki śliwek mirabelek

1-2 słoiki aroni, porzeczki (w zależności od zasobności spiżarni)

1-2 słoiki wiśni lub czereśni w syropie

1-2 gruszek w syropie

2-3 słoiki soków (malinowy, wiśniowy, jabłkowy)

Wykonanie:

Na gotującą wodę wrzucić ryż, po 15-20 minutach (jak jest miękki) odcedzić i włożyć do dużego garnka. Do ryżu wrzucić wszystkie wcześniej przygotowane owoce, łącznie z sokami i kompotami z domowej spiżarni, zagotować wszystko razem dodając 10-15 goździków (do smaku) oraz cynamon. Wszystko razem zagotować i doprawić do smaku sokami. Kwaśną kaszę przygotować dzień wcześniej i wynieść do chłodnego miejsca. Kasza powinna być gęsta i słodko-kwaśna. Jest to wspaniała potrawa uwięczająca wigilię.



MAKOWIEC BABCI NOWACZKI

Składniki:

Ciasto:

40 dag mąki

25 dag margaryny

25 dag cukru

6 jajka

6 łyżek mleka

1 proszek do pieczenia

1 cukier waniliowy

Mak:

½ kg maku

1 łyżka miodu

1 szk. cukru grysiku

3 jajka

olejek migdałowy



Wykonanie:

Mało utrzeć z cukrem do białości, dodawać po jednym żółtku i po łyżce mleka, a na końcu wymieszać z mąką i ubitą pianą.

Mak sparzyć i przemleć przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem, dodawać mak, zapach i pianę z białek – wszystko razem wymieszać (lub współczesna wersja gotowa masa makowa w opakowaniu dodać tylko miód i zapach).

Ciasto podzielić na dwie części. Jedną dać na spód blachy wysmarowanej tłuszczem i wyłożonej papierem do pieczenia, następnie wyłożyć masę makową i przykryć drugą częścią ciasta. Piec w piekarniku nagrzanym do 100 st. C ok. 1 godziny.

KGW ŻYŻNÓW

CZARNA KASZA NA SŁODKO

Składniki:

2 l wody

1 l owoców suszonych mieszanych, gruszek, jabłek, śliwek, rodzynek

cukier

cynamon według smaku

¼ szk. kaszy pęczak

Wykonanie:

Owoce pogotować chwilę, dać wypłukany pęczak i gotować do miękkości. Posłodzić do smaku.



ROLADA ZIEMNIACZANA

Składniki:

1 ½ kg ziemniaków

1 duża cebula

30 dag parówek

sól, pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, utłuc. Parówki pokroić w kostkę, dać do gorących ziemniaków, doprawić. Dać usmażoną cebulę, wymieszać, wyłożyć na 2 wafle, zwinąć jak roladę, dać do lodówki. Kroić w plastry, panierować w jajku i bułce, usmażyć. Można przekroić na 2-3 części, panierować, usmażyć i potem kroić. Zamiast parówek można dać mięso smażone w środek rolady.

CIASTKA Z PŁATKAMI

Składniki:

2 jajka
20 dag cukru
20 dag margaryny
30 dag mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
10 dag słonecznika
10 dag rodzynek
płatki kukurydziane

Wykonanie:

Cukier i jajka utrzeć, margarynę roztopić, schłodzić i dać do jajek. Dodać mąkę z proszkiem, rodzynki, słonecznik i wymieszać. Łyżeczką nakładać porcje ciasta, obtaczać w płatkach kukurydzianych. Piec 15-20 minut w 200 stopniach C.



ŻYZNOWSKI KAPŁON

Składniki:

czerstwy chleb (najlepiej swojski)
ok. 15 dag (dobrze odcisniętego) twarogu
2 łyżki gęstej śmietany
1 łyżkę masła lub stopione skwarki

Wykonanie:

Chleb pokroić w kostkę i rozłożyć w głębokim naczyniu. Twaróg rozkruszyć po chlebie, dodać śmietanę i masło lub skwarki. Całość troszkę posolić i zalać gotującą wodą – wymieszać.



GMINA WIŚNIOWA

Na terenie obecnej Gminy Wiśniowa, posiłki sporządzane były w najprostszy sposób z produktów, które wydała ziemia i krowa „żywicielka” obecna nie we wszystkich zagrodach. Gospodyni całą swoją energię wykorzystywała do pomocy w ciężkiej pracy na roli, mając przy tym obowiązki zajmowania się dziećmi i domem. Nie przywiązywano wagi do jakości i sposobu przyrządzania i podawania potraw. Brakowało czasu na szukanie i eksperymentowanie w kuchni, jedzenie nie było urozmaicone, główny jego cel to zaspokojenie głodu i dostarczenie energii. Pomimo pospolitości było smaczne, pożywne, a co najważniejsze – zdrowe. Potrawy były „warzone”, czyli gotowane, nie stosowano smażeń. Chleb wypiekano w domowych piecach, był on zwykle z razowej mąki i można go było zabrać w odległe prace polowe.

Smakował i dostarczał kalorii, jeśli był posmarowany masłem lub „łotopą” – stopioną słoniną z cebulą i czosnkiem. Podczas pieczenia chleba często pojawiały się podpłomyki – płaskie placki z ciasta chlebowego, które według niektórych podań były testerami temperatury piecowej przed właściwym wypiekiem bochenków, choć niektórzy twierdzą, że podpłomyk zaspokajał niepochamowane apetyty. Na śniadanie dominował barszcz biały, często zagęszczony ziemniakami. Popularną była także polewka na serwatce z dodatkiem sera. Mleko zagotowane z mąką pszenno-razową dawało „papciak”. Szlachetniejszą jego odmianę stanowiła „farmuga” z mąką pytlowaną. Rodzajem chłodnika była „pamuła” z ugotowanych, przetartych, mięsistych owoców. Często do garnka wędrowała kapusta, urozmaicona grochem, marchewką i suszonymi grzybami. Ponoć dostarczycielem siły i wigoru był „bób na sypko” najlepiej z masłem. Odżywczym napojem była maślanka, która w połączeniu z bobem dawała odrzutowo-wystrzałowe rezultaty.

Kasze (jaglana, gryczana, pęczak) to także podstawowe składniki potraw gotowanych na wodzie lub mleku, które kiedyś i dziś dostarczają cennych minerałów ludzkiemu organizmowi, stając się jego naturalnym katalizatorem. „Kluski z banią” to charakterystyczna smakowo strawa z dyni. Na stole w chłopskiej chacie mięso pojawiało się w okresie Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Menu wtenczas stawało się bogatsze, pojawiały się kołaczki, pierogi, barszcz z dudami, flaki z kaszą. Szlachtowanie tuczniaka miało miejsce zazwyczaj w zimie, ponieważ wtedy nie było świeżyny z pola i wyroby masarskie dłużej mogły się przetrzymać. Po uboju najważniejsza była słonina, rombanka (kawalki mięsa z kością), wyrabiano salcesony i kiszki, sporadycznie kielbasy. W błonach tłuszczowych zawijano smalec ze ścinkami słoniny, mocno zgniatano i solono. Taką kulę zawieszano nad kuchnią, aby dojrzewało – sadło.

Doskonałe jako omasta, wzbogacenie pajdy chleba, zakąska po tłuce. Sporadycznie ugotowano kulawą kurę lub zabłąkanego królika, rosół zjadano z ziemniakami, a także z karpielami. Chłopi raczej nie znali smaku ryb i dziczyzny, gdyż stawy należały do majątnych włościan, a polowania też były przywilejem tego stanu. Na tzw. „przednówku”, kiedy opustoszały sąsiedzi, zdarzało się żywienie szczawiem i innymi wcześniej wzeszłymi zielonymi roślinami. Z bulw ziemniaczanych pozostawały jedynie grube obierki, tak aby mogły się przyjąć w ziemi po wysadzeniu. W okresie Wielkiego Postu wyparzano garnki z resztek ewentualnych tłuszczów i pozostawała wtedy tylko woda i mąka. Większą część Gminy Wiśniowa obejmowała terytorialnie parafia Niewodna. Tradycją było podczas I Komunii Świętej podawanie dzieciom gotowanego mleka lub kawy z białą, słodką bułeczką z plebańskiej kuchni.

Zdarzało się, iż w czasie śniadań z możniejszymi gospodarzami pleban częstował odstany węgrynem lub księżą jałowcówką (ziarna jałowca zalane mocnym destylatem). Pierwowzorem dzisiejszych chipsów mogły być płaskie talarki surowych ziemniaków rzucone na rozgrzaną blachę, podpieczone z obu stron, posypane solą – smakując wyśmienicie. Oprócz zbóż, nasion, ziół gromadzonych na zimę suszono owoce i sporządzano powidła wazone w garach lub kotłach przez kilka dni. Na weselnych sto-

łach dominowały proste kanapki, a niekiedy także suche ciastka i proziaki (w przydziałowych ilościach). Trawienno-rozweselająco-procentowy trunek to także porcja jednego lub dwóch kielichów – na drugą nogę, aby nie kuleć.

Po niektórych przyjęciach na przydomowych zagonach z rzepą lub karpielami pozostawała tylko nać, która niezbyt smakowała wygłodniałym i spragnionym weselnikom. Wyznacznikiem jakości i ilości jadła była zasobność i status społeczny gospodarzy. Nieliczne innowacje kulinarne pojawiły się w chłopskich chatach, kiedy domownicy wracali z emigracji zarobkowej z Ameryki czy też Europy zachodniej, przywożąc: kawę, kakao, czekoladę, różne przyprawy i inne obce smakołyki. Nowe sposoby przygotowania potraw przenikały stopniowo za opłotki z dworów i plebanii. Sporadycznie dziarskim kawalerom zdarzało się wyłowić raka i upiec go nad ogniskiem, i to właśnie oni trafiali przez żołądek do serca panien przez swój spryt i nowość kulinarną (zwłaszcza, gdy panny posiadały wiele morgów). Dzisiaj zacierają się różnice żywieniowe, choć ze smacznym sentymentem na chwilę wróciłoby się do tych prostych, starodawnych straw, wyjadając je dużymi drewnianymi łyżkami z jednej miski. Niektóre dawne receptury znajdziecie Państwo w przepisach członkiń Kół Gospodyń Wiejskich z terenu Gminy Wiśniowa, lecz widać w nich kulinarne przemiany pokoleniowe.

KGW WIŚNIOWA

PIEROGI Z DWOMA FARSZAMI

Składniki:

Ciasto:

3 szk. mąki

trochę wrzątku

1 żółtko

1 płaska łyżeczka soli

Wykonanie:

Ciasto: na stolnicę wsypać przesianą mąkę. Na środku mąki zrobić wgłębienie, wlewać w dołek po trochę wrzątku, mieszając czubkiem noża i zgarniać z brzegów mąkę. Gdy zostanie trochę mniej niż połowa suchej mąki wbić żółtko i zagnieść ciasto dobrze wyrabiając je rękami. Następnie rozwałkować cienko, podsypując mąką, wykrawać kwadraty nożem lub radełkiem. Nałożyć farsz i zlepić dokładnie pierożki. Pierogi wrzucać na wrzącą, osoloną wodę i gotować od chwili wypłynięcia około 3-4 minuty. Ugotowane pierogi polewać roztopionym tłuszczem, żeby się nie zlepily.



Farsz ziemniaczano-serowy (na pierogi ruskie)

Składniki:

50 dag ziemniaków ugotowanych

30 dag sera białego

1 duża cebula

sól, pieprz

1 łyżka tłuszczu

Wykonanie:

Ugotowane, wystudzone ziemniaki zemleć w maszynce razem z twarogiem. Cebule posiekać, lekko zarumienić na tłuszczu. Dodać do ziemniaków z twarogiem, wymieszać i przyprawić solą i pieprzem.

Farsz do pierogów z serem i miętą

Składniki:

40 dag sera białego

4-5 łyżek cukru

4-5 listków świeżej mięty

4 łyżki gęstej śmietany

Wykonanie:

Twarożek przemielić przez maszynkę, dodać śmietanę i cukier, wyrobić na jednolitą masę. Widelcem dodać pokrojone listki mięty.

BULKA NA DYNI

Składniki:

50 dag dyni

1 kg mąki

5 dag tłuszczu

1 szk. mleka

1 łyżka cukru

3 dag drożdży

szczypta soli

jajko do posmarowania

Wykonanie:

Dynię zalać $\frac{1}{2}$ szklanki wody, rozgotować i przetrzeć. Z mleka, cukru, drożdży zarobić rozcżyn i dać 1 łyżkę mąki. Zostawić, żeby podrosło. Dodać do tego rozartą dynię, tłuszcz i resztę mąki, wymieszać, dać do foremek (korytka) i czekać, żeby podrosło. Gdy podrośnie, smarować jajkiem i piec około 50 minut w rozgrzanym piekarniku.



NALEWKA ARONIOWA

Składniki:

1 $\frac{1}{2}$ kg aronii

140 liści z wiśni

Wykonanie:

Owoce zagotować kilka minut w $1 \frac{1}{2}$ - 2 l wody. Odstawić na 12 godzin, przecedzić. Dodać $\frac{1}{2}$ - 1 kg cukru i zagotować. Następnie dodać 1 łyżkę kwasu cytrynowego, ostudzić. Dodać $\frac{1}{2}$ l spirytusu (może być więcej). Im dłużej stoi w ciemnym miejscu, tym lepsza.



KAPUSTA WIGILIJNA Z GROCHEM I GRZYBAMI

Składniki:

*1 kg kapusty kwaszonej
1 szk. grochu jaśka
garść grzybów suszonych
1 cebula
2 łyżki oleju lub masła
liść laurowy
ziele angielskie
kminek
sól, pieprz do smaku*

Wykonanie:

Dzień przed gotowaniem: groch zalać letnią wodą tak, żeby go przykryła. Grzyby również zalać wodą.

Następnego dnia w tej samej wodzie groch ugotować do miękkości i odcedzić, tak samo ugotować grzyby i pozostawić w wodzie. Kapustę (jeśli jest zbyt kwaśna – odcisnąć sok) zalać w garnku zimną wodą, dodać przyprawy, wodę z grzybów, pokrojone grzyby i gotować pod przykryciem ok. 1 godz. do miękkości. Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oleju lub maśle. Gdy kapusta jest miękka, dodać ugotowany groch i podsmażoną cebulę, wymieszać i gotować razem ok. 10 min.



ZUPA OGÓRKOWA

Składniki:

*około 1 ¼ l wywaru
z włoszczyzny
2 duże kwaszone ogórki
½ szk. kwasu z ogórków
1 łyżka mąki
2 łyżki śmietany
8 sztuk niedużych ziemniaków
1 łyżka posiekanej natki
z pietruszki
1 łyżeczka tłuszczu*

Wykonanie:

Ogórki bez obierania zetrzeć na tarce i dusić z łyżeczką tłuszczu przez 15 minut. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Zagotować wywar, dodać ziemniaki, po 10 minutach gotowania dodać uduszone ogórki. Dodać kwas rozmacony z mąką, zagotować. Po odstawieniu z ognia – wlać śmietanę, a już na talerzu dodać natkę z pietruszki.



KGW KOŻUCHÓW

ZUPA GRZYBOWA Z ŁAZANKAMI

Składniki:

5 dag suszonych grzybów
 2 l wywaru z rosółu lub jarzyno-
 wego
 ½ szk. mleka
 ½ szk. śmietany (gęstej)
 2 łyżki mąki
 sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Grzyby moczyć w wodzie z mlekiem nawet całą noc. Gotować do miękkości w wodzie, w której się moczyły pod przykryciem, odcedzić przez sito. Wywar z grzybów połączyć z wywarem rosółowym (3 łyżki odlać). Grzyby posiekać na drobno, dodać do zupy, zagęścić mąką rozprowadzoną w odlanym wcześniej i wystudzonym wywarze. Doprawić do smaku, zagotować i trzymać na ogniu 3 minuty. Po zdjęciu z ognia połączyć z ubitą śmietaną. Oddzielnie ugotować łazanki, nakładać je na talerze i zalać gorącą zupą. Dekorować natką pietruszki.



KLUSKI PIECZONE

Składniki:

½ kg mąki
 1 jajko
 1 łyżeczka soli
 szczypta cukru
 1 łyżeczka sody
 350 g śmietany i kefiru
 (pół na pół)

Wykonanie:

Sodę wymieszać ze śmietaną i kefirem, dodać resztę składników i zarobić ciasto. Rozwałkować na grubość około 1 cm i zrobić paski nożem na szerokość 1,5 cm. Piec na blasze jak proziaki. Po upieczeniu pokroić po zaznaczonych paskach na kwadraty. Pokrojone dać do rondla, zalać wrzącą wodą i zaraz odlać na durszlak. Przed podaniem do jedzenia włożyć na chwilę do lekko ciepłego piekarnika. Podawać z przyrumienionym masłem lub skwarkami.



NALEWKA Z MALIN

Składniki:

3 kg malin

1 l spirytusu

40 dag cukru

100 ml wody

Wykonanie:

Półtora kg malin zalać spirytusem na 24 godziny. Potem odcisnąć maliny i tym spirytusem zalać następne 1 ½ kg malin na 24 godziny. Na następny dzień rozpuścić cukier w wodzie, zagotować i gotować przez 10 minut. Jeszcze gorące wlać do wyciśniętych malin. Zlać do butelek.



PODPIWEK

Składniki:

10 dag kawy zbożowej

5 l wody

garść szyszek chmielowych

1 cytryna

cukier (niecała szklanka)

2 dag drożdży

Wykonanie:

Kawę zbożową zagotować z wodą, dodając szyszki chmielowe. Gotować na wolnym ogniu ok. 15 min. – pozostawić do przestudzenia. Przepędzić przez gęste sito, do płynu dodać sok z 1 cytryny, cukier i drożdże – wymieszać. Pozostawić do wytworzenia się piany. Zlać do butelek i po ok. 5 dniach będzie gotowe do picia.



ZRAZY ZWIJANE

Składniki:

*1 - 1 ½ kg schabu
70 dag kapusty kiszzonej
sól, pieprz
przyprawy
trochę masła
ugotowany rosół
1 łyżka mąki*

Wykonanie:

Schab pokroić w plastry, ubić cienko pałką, posolić, popieprzyć. Kapustę odcisnąć, pokroić i nakładać na mięso. Zrazy zwijać i obwiązać nitką bawełnianą. Kłaść na gorące masło, obsmażyć. Po przestudzeniu zdjąć nieć i dusić pod przykryciem na miękko podlewając rosół. Gdy się wyprażą i są miękkie można zrobić sos z 1 łyżki mąki. Podawać do tego sypkie kasze, ziemniaki, kiszzonego ogórka lub buraczki.



STRUDEL Z JABŁKAMI

Składniki:

*1 jajko
trochę letniej wody
szczyptę soli
25 dag mąki lub ile zabierze
1 kg jabłek winnych
4 łyżki cukru
rodzynki
cynamon do smaku
masło*

Wykonanie:

Wyrobić ciasto tak, żeby było wolne, długo wyrabiać, gdyż będzie się lepiej wyciągało. Wyrobyte ciasto nakryć ciepłym garnkiem i tak zostawić na godzinę. Potem posypać obrus mąką i rozciągnąć ciasto. Ciasto, które zostało z boku obciąć, gdyż jest za grube a resztę zostawić, by trochę przeschło, lecz nie za długo, bo nie da się zwinąć. Jabłka pokroić. Na przeschnięte ciasto kłaść kawałeczki masła w niewielkich odstępach, posypać bułką tartą, krojonymi jabłkami, cukrem, dodać rodzynki, cynamon, zwinąć w rulon, dać na wysmarowaną blachę kładąc na wierzch trochę masła i upiec. Po upieczeniu posypać cukrem.



KGW JAZOWA

KOTLETY Z ZIEMNIAKÓW

Składniki:

Ciasto:

1 ½ kg ziemniaków

5 dag masła

5 dag cebuli

2 jajka

sól, pieprz do smaku

10 dag mąki

6 dag bułki tartej

olej do smażenia

Sos grzybowy:

5 dag suszonych grzybów

¾ l wody

1 cebula średniej wielkości

1 łyżka masła

1 łyżka mąki

1 szk. śmietany

sól, pieprz do smaku



Wykonanie:

Kotlety: ziemniaki ugotować na sypko, zmielić w maszynce. Do zmielonych ziemniaków dodać podsmażoną cebulę, pieprz, sól i wbić jaja. Masę dokładnie wyrobić, formować kotlety, obtoczyć w tartej bułce, smażyć na złoty kolor. Podawać z sosem grzybowym.

Sos: grzyby umyć, włożyć do rondla, dodać pokrojoną cebulę, zalać zimną wodą i gotować pod przykryciem. Miękkie grzyby odcedzić, posiekać. Tłuszcz stopić wsypać mąkę i mieszając lekko zrumienić. Do zasmażki powoli wlać śmietanę i ½ l wywaru z grzybów. Sos zagotować, cały czas mieszając, dodać posiekane grzyby, sól i pieprz do smaku.

ZUPA SZCZAWIOWA

Składniki:

1 l wody

garść pokrojonego szczawiu

sól, pieprz, śmietana

Wykonanie:

Razem gotować około 30 minut, następnie przecedzić. Szczaw przetrzeć przez sito, dodać do wywaru, doprawić solą i pieprzem. Podbić śmietaną. Podawać z grzankami i gotowanym jajkiem.



KOPYTKA Z FASOLI I ZIEMNIAKÓW

Składniki:

15 dag fasoli Piękny Jaś
40 dag ugotowanych ziemniaków
2 jajka
1 szk. mąki pszennej
5 dag mąki ziemniaczanej
sól, słodka mielona papryka,
bazylija
do polania 5 dag masła,
1 duża cebula

Wykonanie:

Namoczoną poprzedniego dnia fasolę ugotować w wodzie, w której się moczyła, odcedzić. Zmleć fasolę i ziemniaki. Do zmielonej masy dodać jaja, mąkę pszenną i ziemniaczaną, sól, przyprawy. Starannie wyrobić, uformować lekko spłaszczony walek. Odcinać ukośne kluski, gotować je partiami we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowane kopytka odcedzić, polać podsmażonym masłem z cebulą. Podawać z surówką z cebuli.



SURÓWKA Z CEBULI

Składniki:

4 czerwone cebule
2 jabłka
2 duże łyżki posiekanej natki
pietruszki i koperku
5 łyżek śmietany
sok z cytryny, sól, cukier, pieprz

Wykonanie:

Cebule obrać, pokroić na cieniutkie półplasterki. Jedną łyżkę śmietany połączyć z połową natki i koperku, przyprawić szczyptą soli. Dwoma łyżkami śmietany polać cebule, dokładnie wymieszać. Jabłka umyć, osuszyć pokroić na cienkie plasterki, skropić sokiem z cytryny. Dodać do cebuli, wlać pozostałą śmietanę, wszystko wymieszać. Całość posypać natką i koperkiem.



SŁODKIE KULE NA PARZE

Składniki:

*¼ l mleka
3 dag cukru
4 dag drożdży
½ kg mąki pszennej
2 jajka
6 dag stopionego ostudzonego
masła
Szczypta soli
Słoiczek konfitur*



Wykonanie:

Pół mleka podgrzać, wsypać cukier, mieszać, aż się rozpuści.

Dodać pokruszone drożdże. Mąkę wsypać do miski, zrobić zagłębienie, wlać mleko i przemieszać drewnianą łyżką. Odstawić na 15 minut. Następnie dodać resztę mleka, przemieszać wszystko drewnianą łyżką, dodać masło, roztrzepane jajka, sól. Wszystko wymieszać a następnie wyrobić ciasto ręką. Gotowe przykryć, odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Następnie rozwałkować na grubość 1 cm i wykrawać krążki. Na środek każdego nałożyć konfiturę, uformować kule, odstawić na 15 minut do wyrośnięcia. Gotować na parze pod przykryciem. Podawać na ciepło lub zimno.

KGW SZUFNAROWA

„SZUFNAROWSKI PRZEDNÓWEK AKACJOWY” („RARYTASOWA”)

Składniki:

*1 szk. mleka
1 ½ szk. mąki
1 jajko
Szczypta soli
1 łyżeczka cukru
½ łyżeczki sody
Olej do smażenia*



Wykonanie:

Z mąki, wody, jajek i cukru przygotować lejące ciasto (gęstsze niż masa naleśnikowa). Świeże grona kwitnącej akacji koniecznie z lodżyką osuszyć i zanurzyć w cieście trzymając za nią. Położyć na rozgrzanym tłuszczu i smażyć do lekko złocistego koloru. Najlepiej, gdyby tłuszcz był pochodzenia roślinnego, gdyż smażąc na stopionej świńskiej szpyrce, smak gotowej potrawy może trącić boczkciem. Posypać cukrem pudrem.

DESER WANILIOWY

Składniki:

½ l mleka

2 jajka

laska waniliowa

Na gotujące się mleko kłaść

łyżką ubite na sztywno białka.

Gdy zrobią się kule, wyciągnąć

na talerz. Z reszty mleka, w któ-

rym gotowały się kule, zrobić

krem.

Krem:

2 żółtka

2 łyżki mąki ziemniaczanej

2 łyżki mąki pszennej

Laska waniliowa

Wykonanie:

Ugotować z tego krem. Kremem zalewać kule i posypać gorzką czekoladą. Deser ten był serwowany Jerzemu Połomskiemu, gdy przebywał w Kobylu u Pani Liszczonej.



ZUPA CHLEBOWA

Składniki:

2-3 ząbki czosnku

1 l wody

2 kromki czerstwego chleba

½ łyżeczki soli

1 łyżka wytopionego boczku

Wykonanie:

Obrany czosnek rozetrzeć z solą, wymieszać z chlebem pokrojonym w drobną kostkę i zalać wrzącą wodą. Okrasić stopionym boczkiem. Można przyprawić do smaku pieprzem i ewentualnie kilkoma kropelkami przyprawy do zup.



STRUCLA MAKOWA

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki
25 dag cukru
15 dag masła
4 żółtka
½ l mleka
½ dag drożdży

Masa:

50 dag maku
25 dag cukru
4 białka
10 dag masła
5 dag rodzynek
skórka z cytryny lub pomarańczy
cukier waniliowy



Wykonanie:

Zaczn drożdżowy: drożdże rozetrzeć z kilkoma łyżeczkami cukru z letnim mlekiem. Odstawić w ciepłe miejsce na pół godziny. Następnie szklankę mąki zalać mlekiem, dodać zaczyn drożdżowy, kogel-mogiel z żółtek, cukru oraz cukru waniliowego i stopione masło. Długo i starannie wyrabiać ciasto. Wyrobiane ciasto odstawić, żeby rośło.

Masa: mielony mak utrzeć z cukrem, masłem, cukrem waniliowym. Na koniec dodać skórkę cytrynową, rodzyнки i ubite na sztywno białka. Masę delikatnie wymieszać. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, rozwałkować je i rozsmarować na nim masę. Zwinąć. Piec około 45 minut w 180-200 stopniach C.

KGW OPARÓWKA

ZUPA DYNIOWA

Składniki:

70 dag dyni
1 l mleka
30 dag mąki
2 jajka
sól wg smaku

Wykonanie:

Dynię obrać, pokroić w paski i zagotować z mlekiem. Gdy jest już miękka, rozdrobnić. Z mąki, jajek i soli zagnieść twarde ciasto, a następnie „szarpać” kluseczki. Zagotować z mlekiem i dynią.



JAGLANKI

Składniki:

1 szk. kaszy jaglanej
10 sztuk ziemniaków (większe)
1 jajko
5 łyżek mąki pszennej
1 łyżka mąki ziemniaczanej
Sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Nadzienie: kaszę jaglaną ugotować w osolonej wodzie na sypko. Na łyżce masła zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę i połączyć z kaszą jaglaną, przyprawić pieprzem.

Trzy ziemniaki ugotować i przepuścić przez prasę, a resztę zetrzeć na drobnej tarce. Chwilę poczekać, aby woda się zebrała, odlać do masy ziemniaczanej, dodać gotowane ziemniaki i resztę składników, wymieszać. Łyżkę masy nałożyć na rękę, na to nałożyć łyżkę farszu, przyłożyć drugą łyżką masy i uformować małe bułeczki. Układać je na blachę wyłożoną papierem i piec w piekarniku ok 40 minut. Można podawać polane sosem lub kwaśną śmietaną.



ZAWIJANIEC

Składniki:

25 dag mąki
3 żółtka
½ margaryny
2 łyżki mleka
2 łyżki cukru
3 dag drożdży
Cukier waniliowy

Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w mleku, dodać cukier. Mąkę posiekać z tłuszczem, dodać żółtka, cukier waniliowy, mieszać. Na środku zrobić dołek i wlać drożdże. Zrobić ciasto i rozwałkować na prostokąt, posmarować powidłem

śliwkowym lub innym nadzieniem – może być mak lub ser. Zwijąć w roladę, wierzch posmarować roztrzepanym białkiem i posypać kruszonką. Piec.



ZUPA ŚLIWKOWA

Składniki:

½ litra kompotu śliwkowego

4 szk. wody

Ciasto na kluski:

1 szk. mąki

1 jajko

szczypta soli

odrobina wody

Wykonanie:

Do garnka wlać kompot razem ze śliwkami, dodać wodę i gotować 5 minut. Z pozostałych składników zrobić ciasto. Uformować kulę i odrywać małe kluseczki. Wsypać na gotującą się zupę, mieszać i jeszcze chwilę gotować. Wlać na talerz, na środek można dać łyżkę kwaśnej śmietany.



PIEROGI „BIDULE”

Składniki:

1 kg mąki

2 jajka

3 kg ziemniaków

7 łyżek mąki na zasmażkę

1 cebula

pieprz ziółowy

masło

sól wg smaku

Wykonanie:

Ciasto: z mąki, jajek, ciepłej wody i soli zagnieść ciasto, rozwałkować i wykrawać szklanką krążki. Farsz: ziemniaki ugotować i zmieścić. Siedem łyżek mąki zrumienić na patelni, a potem wystudzić

i dodać do ziemniaków. Cebulę usmażyć na maśle i również dodać do masy ziemniaczanej. Doprawić solą i pieprzem do smaku, dodać 1 łyżeczkę przyprawy „magi”. Lepić pierogi, wrzucać do wrzącej wody i gotować 3-5 minut. Przed podaniem polać masłem lub stopioną słoniną.



PIERNIK STARODAWNY

Składniki:

*3 szk. mąki
1 szk. cukru
1 szk. miodu sztucznego
1 szk. oleju
4 torebki herbaty ekspresowej
(zalewamy 1 szklanką wrzątku)
przyprawa do piernika
2 łyżeczki sody
4 jajka
1 łyżeczka proszku do pieczenia*

Wykonanie:

Białka ubić, dodać cukier, żółtka, olej, miód, herbatę, na końcu mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, sodą i przyprawą do piernika. Wszystko dokładnie wymieszać, wylać na blaszkę i piec około 30 minut.



KGW MARKUSZOWA

KLUSKI ŚLĄSKIE Z MIĘSEM

Składniki:

*1kg ziemniaków
1 lub 2 jajka
25dag mąki ziemniaczanej
mięso drobiowe np. z rosółu
cebula
sól, pieprz*

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, przestudzić i przecisnąć przez praskę. Ugnieść lekko w misce i podzielić na 4 części. W miejsce jednej części nasypać mąkę ziemniaczaną, dodać jajko i wyrobić na gładką masę. Cebulkę drobno pokroić i zeszklić. Mięsko wraz z cebulą zmielić i doprawić do smaku. Ciasto nadziewać farszem i zlepić nadając odpowiedni kształt. Gotować do wypłynięcia. Podawać z sosem grzybowym.



PIEROGI Z ZIEMNIAKAMI



Składniki:

Farsz:

ok. 1 kg ziemniaków

4 duże cebule

4 ząbki czosnek

pieprz czarny, sól, pieprz cayenne (opcjonalnie)

olej (można zastąpić masłem)

kilka listków posiekanej, świeżej mięty

Ciasto (proporcje na ok.40-50 sztuk):

ok. ½ kg mąki pszennej pełnoziarnistej

ok. 4 łyżek oleju

spora szczypta soli

gorąca, lecz nie wrząca woda

jajka nie dodajemy, gdyż bezjajeczne ciasto jest delikatniejsze

Wykonanie:

Farsz: ziemniaki ugotować, ugotowane zmielić w maszynce. Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć na oleju – cebulę dłużej, czosnek wrzucić później, dodać pieprz (spora ilość pieprzu) i sól. Połączyć podsmażoną cebulę i czosnek z ziemniakami i obsmażyć całość (nie jest to konieczne, ale takie obsmażone są przyjemniejsze, jak prażuchy zamknięte w pierogu, cudo!). Do farszu dodać posiekaną mięętę.

Ciasto: mąkę wsypać do dużej miski, dodać sól, polać olejem, mieszać do uzyskania „konsystencji mokrego piasku”. Dolewać wodę – taką ilość, by ciasto było plastyczne i miękkie, ale nie lepilo się do wałka. W razie potrzeby podsypać dodatkowo mąką. Ciasto rozwałkować na ok. 2 mm i wycinać kółka szklanką. W środku układać farsz i zlepić pierogi. Wrzucać je do wrzącej, osolonej wody i gotować przez około minutę od wypłynięcia pierogów. Pierogi podawać z podsmażoną cebulką i bazylią, koperkiem, pietruszką lub bez. Można je podpiec lub podsmażyć.

RACUCHY Z RABARBAREM

Składniki:

2 lodygi rabarbaru
1 szk. mleka
trochę olejku waniliowego
3 łyżki cukru
1 łyżeczka cukru waniliowego
szczypta soli
1 ½ szk. mąki
2 jajka
cukier puder do posypania
olej do smażenia



Wykonanie:

Wymieszać mąkę, cukier, sól, dodać mleko i olejek. Dobrze wymieszać na gładką masę i zostawić, aby odpoczęło, przynajmniej 30 minut.

Rabarbar umyć, obrać, pokroić na plasterki. Zasypać łyżką cukru pudru, żeby osłodzić rabarbar. Do ciasta dodać rabarbar. Wykładać łyżką na rozgrzany tłuszcz. Smażyć, aż staną się złote z obu stron. Podawać posypane cukrem pudrem.

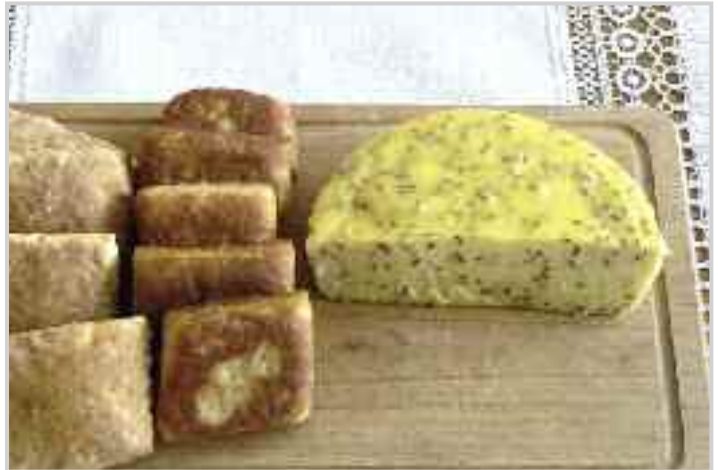
SER ZGLIWIAŁY Z KMINKIEM

Składniki:

1 kg swojskiego twarogu
1 - 2 jajka
2 łyżki masła
kminek
sól, pieprz
soda oczyszczona (może być, ale nie musi)

Wykonanie:

Ser pokruszyć drobno do miseczki i pozostawić na parę dni w ciepłym miejscu bez przykrycia. Ser powinien dojrzeć i mieć specyficzny zapach, tak około 5 dni (czasami posypuję sodą oczyszczoną, wtedy ser szybciej zgliwieje). Na patelni rozgrzać masło, wrzucić ser i podgrzewać do rozpuszczenia sera, aby nie było grudek (tak około 5 minut). Woda powinna odparować. Dodać jajka, kminek, sól, pieprz i mieszać całość, aby wszystkie składniki połączyły się, tak około 5 minut. Wylać na miseczkę. Można jeść zarówno na gorąco, jak i na zimno.



PROZIAKI POSPOLITE

Składniki:

½ szk. mąki
½ szk. mąki pszennej razowej
⅓ szk. mąki żytniej razowej
¾ szk. zsiadłego mleka
lub kefiru
⅓ łyżeczki sody
½ łyżeczki soli



Wykonanie:

Mąki razowe przesiał przez drobne sitko. Podaną w przepisie ilość odmierzyć dopiero po przesianiu. Wszystkie rodzaje mąki wsypać razem do miski, dodać sól. W osobnej miseczce połączyć sodę ze zsiadłym mlekiem (powinno mieć temperaturę pokojową). Mieszać, aż soda spieni mleko tak, że podwoi ono swoją objętość. Wlać spienione mleko do mąki, dokładnie wymieszać i zagnieść sprężyste ciasto, nielepiące się do rąk. Jeśli będzie potrzeba, podsypać więcej mąki. Przykryć ciasto i pozostawić na 10 minut. Następnie podzielić ciasto na 8 równych części, z każdej ulepić kulkę i rozwałkować na owalny placek o grubości pół centymetra. Smażyć na małym ogniu na suchej, grubej patelni po parę minut z każdej strony. Można też po usmażeniu potrzymać placki przez chwilę bezpośrednio nad gazowym palnikiem, aby bardziej się opiekiły. Zamiast na patelni można proziaki upiec również w piekarniku – rozgrzanym do 200 stopni C – układając je na suchych blachach. Trzeba w trakcie przewrócić je kilka razy, przed uzyskaniem właściwego koloru i stopnia wypieczenia (ta wersja jest bardziej chrupiąca, ale mniej przypomina oryginalne proziaki). Podawać ciepłe z masłem, masłem ziołowym lub czosnkowym albo twarożkiem ze szczypiorkiem.

SERNIK MOCNO CYTRYNOWY

Składniki:

1 kg twarogu tłustego lub półtłustego, zmielonego przynajmniej dwukrotnie
2 łyżki mąki ziemniaczanej
5 jajek, osobno żółtka i białka
6 cytryn (do otarcia skórki) + sok z jednej z nich
125 g masła
1 ¼ szk. cukru (lub więcej)



Wykonanie:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Żółtka utrzeć z cukrem do białości i puszystości. Dodać resztę składników, poza białkami, zmiksować tylko do połączenia się składników. Białka ubić na sztywno, delikatnie wmieszać do masy serowej. Masę serową przelać do tortownicy o średnicy 23 cm wyłożonej uprzednio papierem do pieczenia. Piec około 50 minut - do 1 godziny w temperaturze 170°C. Wystudzić w lekko uchylonym piekarniku.

KGW JASZCZUROWA

ZUPA PODKARPACKA Z KLUSECZKAMI

Składniki:

Zupa:

3 l wody

1 marchew

1 pietruszka

kawałek selera

1 mały por

½ szk. słodkiej śmietany

gałka muszkatołowa

zielona pietruszka

sól, pieprz

Kluseczki:

2 jajka

szczypta soli

¾ szk. mąki

natka pietruszki

łyżka masła



Wykonanie:

Zupa: warzywa drobno posiekać, zalać wodą i gotować do miękkości. Przecedzić, przetrzeć przez sito, dodać do wywaru. Wywar z warzywami postawić na kuchni, aby się zagotował. Następnie dodać drobne kluseczki, zagotować i odstawić. Doprawić gałką muszkatołową, solą, pieprzem. Dodać śmietanę i zieloną, posiekaną pietruszkę. Śmietanę można zastąpić 2 żółtkami rozartymi z łyżką masła.

Kluseczki: dwa żółtka roztrzeć z łyżką masła i szczyptą soli, dodać ¾ szklanki mąki, ubitą pianę z dwóch białek i posiekaną natkę pietruszki. Masę dobrze utrzeć, nabierać łyżką małe kluseczki i bezpośrednio dawać do zupy. Zagotować i odstawić.

PARYJE

Składniki:

1 kg ziemniaków, w tym:

¾ kg ziemniaków surowych,

¼ kg ziemniaków ugotowanych

sól

Wykonanie:

Ćwierć kilograma ziemniaków ugotować i wystudzone przepuścić przez praskę. Zetrzeć na tarce ¾ kg ziemniaków surowych. Włożyć do lnianego worczka i mocno odcisnąć nad miską. Po 10 minutach zlać płyn z miski i osad dodać do odcisniętych ziemniaków, dodać ugotowane ziemniaki, doprawić solą i wymieszać. Wyrobić, uformować okrągłe kluski i gotować na osolonej wodzie. Po wyłożeniu na talerz polać masłem, dowolnym sosem lub stopioną słoninką. Mogą być same, z serem na słodko lub słono, ewentualnie ze słodką kapustą.



PIEROŻKI „PROZIACZKI”

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki
½ l zsiadłego mleka
szczypta soli
garść cukru
3 - 4 całe jaja
2 łyżeczki sody

Farsz:

1 kg twarogu tłustego
2 garście cukru
1 cukier waniliowy
2 żółtka



Wykonanie:

Zarobić ciasto jak na pierogi. Wszystkie składniki farszu utrzeć. Z ciasta wykrawać szklanką krążki, nakładać farsz i zlepiać pierożki. Smarować białkiem i piec w piekarniku.

SMALEC ROLNIKA

Składniki:

1-1 ½ kg słoniny
ok. 70 dag chudej kielbasy
ok. 30 cm pora (część biała)
4 - 5 sztuk cebuli
3 - 4 ząbki czosnku
1 papryka świeża czerwona
1 papryka świeża żółta
1 łyżka Vegety
1 łyżeczka ostrej papryki
1 łyżeczka pieprzu
1 torebka majeranku
3 torebki pestek słonecznika
(można dać też sezam i pestki z dyni)



Wykonanie:

Słoninę drobno pokroić, usmażyć. Następnie dodać drobno pokrojoną kielbasę. Po ze złoceniu się słoniny dodać drobno pokrojony por. Po 10 minutach dodać pokrojoną drobno cebulę i czosnek przeciśnięty przez praszkę. Gdy cebula będzie miękka dodać drobno pokrojoną paprykę, wsypać pestki, doprawić pozostałymi składnikami. Po częściowym schłodzeniu rozlać do pojemników. Najlepiej smakuje ze swoim chlebem.

KGW NIEWODNA

KOTLETY Z JAJ

Składniki:

5 - 6 jajek ugotowanych na twardo

1 jajko surowe

1 - 2 cebulki

1½ bulki czerstwej

mleko do namoczenia bułki

sól, pieprz do smaku

bułka tarta do obtaczania

smalec do smażenia



Wykonanie:

Bułkę namoczyć w mleku, cebulę udusić na tłuszczu. Jaja przemleć w maszynce, dodać cebulę, doprawić do smaku, formować kotlety. Obtaczać w bułce tartej, smażyć na złoty kolor. Podawać na gorąco.

POCHLAPKA

Składniki:

50 dag ziemniaków

pół główki kapusty

włoszczyzna

2 cebule

2 łyżki przecieru pomidorowego

łyżka mąki

łyżka masła

pęczek koperku

sól

Wykonanie:

Kapustę drobno poszatkować, cebule posiekać, a jarzyny pokroić w paski. Zalać dwoma litrami wrzątku i gotować 10 minut. Włożyć pokrojone ziemniaki, a gdy będą miękkie, dodać przecier z mąki i tłuszczu. Do zupy dodać posiekany koperk.



PLASKANKA SEROWA

Składniki:

¾ kg twarogu zmielonego

5 jajek

10 dag rodzynek

15 dag cukru

Wykonanie:

Do zmielonego sera dodać żółtka i cukier, utrzeć, dodać rodzynek. Dodać ubitą pianę, delikatnie wymieszać i upiec na złoty kolor.



GALARETA Z NÓŻEK (opis skrócony)

Składniki:

1 kg nóżek wieprzowych

25 dag warzyw

pieprz

czosnek do smaku

Wykonanie:

Nóżki opalić, dokładnie umyć. Poprzecinać, ułożyć w garnku, zalać wodą (2 l wody). Gotować na bardzo słabym ogniu około 2,5 godziny. W połowie gotowania dodać warzywa. Miękkie nóżki wyjąć, obrać mięso, pokroić w kostkę. Rosół doprawić do smaku solą, pieprzem i czosnkiem. Można do nóżek dodać marchewkę i drobno posiekany koperek. Galaretkę wylać do 1 dużej salatory lub do kilku małych i wystudzić.



KGW PSTRAĞÓWKA

KARKÓWKA NA KAPUŚCIE

Składniki:

1 kg karkówki
 1 kg kapusty
 1 cebula
 40 g masła
 40 dag grzybów lub pieczarek
 Przyprawa typu „Vegeta”
 Sól, pieprz wg smaku



Wykonanie:

Karkówkę przyprawić solą, pieprzem i Vegetą, piec ponad godzinę w temperaturze 200 st.

Przygotowanie kapusty: kilogram kapusty ugotować w bardzo małej ilości wody, dodać smażoną na maśle cebulę, przyprawić solą, pieprzem, „maga” i „Vegetą”. Kapustę wyłożyć do naczynia żaroodpornego, na kapustę poukładać upieczoną i pokrojoną w talarki karkówkę, wyłożyć grzybkami lub pieczarkami. Razem to zapiec około 30 minut.

CIASTO Z KRÓWKĄ

Składniki

Ciasto:

30 dag masła
 30 dag cukru pudru
 14 dag mąki
 8 żółtek
 20 dag orzechów mielonych
 2 łyżki proszku do pieczenia
 piany z białek

Masa:

2 puszki mleka słodzonego skondensowanego
 2 kostki masła

Polewa:

½ margaryny
 4 łyżki cukru
 2 łyżki kakao
 2 łyżki mleka



Wykonanie:

Ciasto: Masło utrzeć z cukrem, dodać żółtka i ucierać, dać mąkę, orzechy, kakao i pianę. Wymieszać i upiec. Dla lepszego efektu najlepiej upiec 2 placki.

Masa: mleko gotować w puszkach 3 godziny. Ostudzić i utrzeć z masłem.

Przekładanie placka: jedna część placka, połowa masy, druga część placka, druga połowa masy i na wierzch nakładać herbatniki namoczone w rumie.

Polewa: rozpuścić margarynę, dodać kakao z cukrem a potem mleko. Zagotować, aż wszystko się rozpuści tworząc jednolitą masę.

NALEWKA Z ORZECHÓW WŁOSKICH

Składniki:

15 dag zielonych orzechów włoskich

15 dag cukru

1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)

250 ml wódki 40%

250 ml spirytusu

Wykonanie:

Zielone (niedojrzałe) orzechy włoskie zerwać na początku lipca. Oplukać, osuszyć i całe orzechy w zielonych łupinkach pokroić (każdy orzech na 8 części). Do krojenia zielonych orzechów włoskich warto założyć gumowe rękawice, gdyż te orzechy barwią ręce. Słoik (900 ml) umyć i wysuszyć. Pokrojone orzechy układać w słoiku przesypując cukrem i cukrem waniliowym. Słoik zakręcić i odłożyć na około 7 dni, codziennie potrząsając słoikiem, aby cukier się rozpuścił, a orzechy puściły sok (słoik ten może stać na szafce kuchennej, w jasnym miejscu, nie trzeba go chronić przed słońcem). Duży (około 1500 ml) słoik umyć i wysuszyć. Przebrać do niego zielone orzechy włoskie i powstały sok. Dodać wódkę i spirytus. Całość razem wymieszać, szczelnie zakręcić i pozostawić na 1 miesiąc. Przechowywać w ciemnym miejscu (może być na dolnej szafce w kuchni). Co 3-4 dni można tym słoikiem delikatnie zamieszać. Następnie nalewkę przecedzić przez gazę i wlać do czystych i suchych butelek. Zakręcić i włożyć do barku na około 6-12 miesięcy.



KGW KALEMBINA

JABŁKA W CIEŚCIE

Składniki:

3 jajka

1 szk. mleka

2 szk. wody mineralnej

gazowanej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta soli

mąka

jabłka

Wykonanie:

Żółtka roztrzepać z mlekiem, dodać sól, wodę, mąki tyle, aby ciasto było gęste niczym kwaśna śmietana. Na koniec dać pianę z białek, wymieszać. Z jabłek wyciąć gniazda nasienne, obrać, pokroić w plastry około ½ cm. Plastry zanurzać w cieście i smażyć na oleju na złoty kolor, posypać cukrem.



POLEWKA

Składniki:
2 l serwatki
2 łyżki mąki
1 szk. śmietany
szczypta soli
½ kg sera
chleb

Wykonanie:

Do garnka wlać serwatkę i gotować. Dodać sól, ciągle mieszając. W śmietanie rozpuścić mąkę (gdy serwatka jest bardzo kwaśna, dodać ½ szklanki przegotowanego, słodkiego mleka). Na talerze dać ser i zalać polewką. Można podawać z chlebem.



NALEWKA MALINOWA

Składniki:
1 kg malin
½ kg cukru
½ l wódki
½ l spirytusu

Wykonanie:

Umyte maliny zalać w słoiku alkoholem i odstawić w ciepłe, ale ciemne miejsce na miesiąc. Po miesiącu przefiltrować, owoce zasypać cukrem. Po trzech tygodniach zlać, zmieszać z alkoholem i odstawić do klarowania. Im dłużej, tym lepiej.



PARYJE STAROPOLSKIE

Składniki:

Ciasto:

1 kg gotowanych ziemniaków

25 dag mąki kartoflanej

2 łyżki mąki pszennej

2 żółtka

1 jajko

sól, pieprz do smaku

Farsz:

4 cebule

2 jajka surowe

4 łyżki bułki tartej

„Vegeta”

sól, pieprz do smaku



Wykonanie:

Ciasto: ziemniaki ugotować, utłuc i wymieszać z mąką kartoflaną i pszenną, dodając żółtka i jajko. Doprawić do smaku. Zarobić ciasto w jednolitą masę i robić kulki, jak na kluski śląskie.

Farsz: cebule zeszklić na maśle, połączyć z surowymi jajkami i bułką tartą. Doprawić do smaku solą, pieprzem i „Vegetą”. Nadziać kluski. Można nadziać farszem mięsnym. Zagotować albo zasmażyć na oleju – do tego sos grzybowy lub mięsny.

KGW TUŁKOWICE

PROZIAKI

Składniki:

1 ½ łyżki sody oczyszczonej

1 kg mąki pszennej

½ l zsiadłego mleka, kefiru lub

maślanki

1 łyżka soli

2 łyżeczki cukru – w wersji na

słodko 2 łyżki

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać i zagnieść ciasto (jeżeli zajdzie taka konieczność dodać kilka łyżek maślanki). Wałkować na

grubość około ¼ - 1 cm. Wykrawać dowolne kształty i kłaść je na rozgrzaną, suchą patelnię na średnim ogniu. Piec po około 5 minut z każdej strony, pilnując by zbyt nie przypiekły.



CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ

Składniki:

Ciasto:

*½ kg rabarbaru (+3 łyżki mąki
i pół szklanki cukru)*

2½ szk. mąki

kostka margaryny

1 jajko

3 łyżki śmietany

¾ szk. cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Na kruszonkę:

½ kostki masła

70 g cukru

łyżka cukru waniliowego

½szk. mąki

szczypta soli



Wykonanie:

Rabarbar pokroić na kawałki. Wymieszać mąkę i cukier i posypać tym rabarbar. Odstawić, aż puści sok. Zagnieść kruche ciasto - mąkę przesiekać najpierw z masłem i cukrem, proszkiem. Następnie dodać jajko i śmietanę. Ciasto schłodzić. Kruszonkę przygotować podobnie jak kruche ciasto – rozetrzeć palcami masło z mąką i innymi sypkimi składnikami. Ciasto na spód podpiec 15 minut (najpierw ponakłuwać widelcem). Na to wyłożyć masę rabarbarową (odsączoną). A następnie posypać kruszonką. Piec około 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Można podawać na ciepło z kulką lodów waniliowych.

GOMÓŁKI

Składniki (20 gomółek):

1 kg sera białego

2 jajka

sól do smaku

kminek do smaku

Wykonanie:

Rozgrzać piekarnik do 100 stopni. Ser pokruszyć (można go zemleć), dodać do niego jajka, sól i sporo kminku. Dobrze wymieszać. Formować z masy małe kulki (ciut większe od piłeczek pingpongowych) i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, lekko spłaszczając. Pozostawiać odstępy około 5 cm między gomółkami. W czasie pieczenia spłaszczą się niczym ciasteczka. Piec w piekarniku ok. 1 godz., aż gomółki będą z wierzchu sztywne, a w dotyku sprężyste. Po wyjęciu z piekarnika pozostawić na blasze, aby zesztyniały. Zdejmować plastikową łopatką, bo inaczej się połamią. Świeże gomółki są dość miękkie, a im dłużej leżą, robią się bardziej suche i bardziej się kruszą.



ŻUR WIEJSKI

Składniki:

1 szk. ukiszzonego żuru
 1 cebula 100 g
 1 ząbek czosnku
 pół kubka śmietany 18%
 100 g wędzonego boczku
 1 łyżka maki pszennej
 1 łyżeczka majeranku
 1 liść laurowy
 4 ziarna ziela angielskiego
 sól, pieprz



Wykonanie:

Czosnek obrać i rozetrzeć z solą. Cebulę obrać, przekroić na 4 części, zalać 3 szklankami wrzącej wody, wlać ukiszony żur i zagotować. Dodać roztarty z solą czosnek, majeranek oraz przyprawy. Mąkę rozprowadzić 2 łyżkami zimnej wody, wlać do zupy i zagotować. Boczeczek pokroić w kostkę, zrumienić i dodać do zupy, wlać śmietanę i zamieszać. Podawać z ziemniakami okraszonymi stopioną słoniną i zrumienioną cebulą.

KGW KOZŁÓWEK PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Składniki:

Ciasto:
 50 dag mąki
 1 - 2 jaja
 1 szk. wody
 1-2 łyżki oleju
Farsz:
 80 dag kiszzonej kapusty
 10 dag suszonych grzybów
 1 cebula
 sól, pieprz
 3 łyżki oleju



Wykonanie:

Farsz: grzyby moczyć w wodzie przez 2 godziny, następnie gotować do miękkości i odcedzić. Wywar zostawić, grzyby drobno posiekać. Kapustę ugotować do miękkości, jak jest długa, poszatковать ją drobniej. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć, dodać kapustę, grzyby, doprawić do smaku i smażyć, aż do odparowania płynu.

Ciasto: z podanych składników zagnieść ciasto i rozwałkować. Szklanką wykrawać kółka, nadziewać farszem i zlepić pierogi. Wrzucać na wrzącą wodę i chwilę gotować.

BABKA PIASKOWA

Składniki:

4 jajka
2 szk. mąki
½ szk. cukru
1 ½ łyżeczki proszku
do pieczenia
szczypta soli
¼ kostki margaryny

Wykonanie:

Mąkę i margarynę posiekać nożem, dodać szczyptę soli i proszek do pieczenia. Jajka ubić z cukrem, wylać do mąki, dobrze wymieszać. Wlać do formy. Piec w temperaturze 180 stopni od 30 do 40 minut.



BARSZCZ CZERWONY

Składniki:

wywar z grzybów suszonych
6-7 buraków ćwikłowych
ziele angielskie
liść laurowy
„Vegeta”
kwasek cytrynowy
marchewka
pietruszka
liść pora
majeranek
pieprz czarny
1 l wody



Wykonanie:

Z buraków ugotować wywar. W tym celu buraki należy obrać i pokroić w talarki, zalać wrzątkiem, dosypać soli i ugotować do miękkości. Wywar z grzybów, wodę i resztę dodatków gotować, odcedzić, dodać wywar z buraków i doprawić do smaku, nie gotować.

CHLEB PSZENNY

Składniki:

1 kg mąki pszennej
 ½ l wody
 4 dag drożdży
 1 łyżka oleju
 1 łyżeczka soli

Wykonanie:

Przesiać do miski mąkę i zrobić na środku dołek. Do wgłębienia wrzucić pokruszone drożdże i wlać 1 szklankę wody. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce. Gdy pojawią się pęknięcia na wierzchu, ponownie zabierać się do wyrabiania ciasta. Dodać pozostałe składniki i wyrabiać tak długo, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Ponownie odstawić do wyrośnięcia około pół godziny. Wyłożyć na blachę i dalej zostawić do wyrośnięcia na blasze. Piec chleb około 50 minut. Po upieczeniu wyjąć chleb i wierzch posmarować olejem lnianym.



KGW RÓŻANKA

SALATKA JARZYNOWA

Składniki:

10 marchewek
 3 pietruszki
 1 seler
 2 ziemniaki
 5 ogórków kiszonych
 5 jajek
 2 cebulki
 1 groszek konserwowy
 1 majonez mały

Wykonanie:

Warzywa ugotować, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Jajka ugotować na twardo. Pozostałe składniki też pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem do smaku, wymieszać, dodać majonez. Wyłożyć na salaterkę i udekorować.



PASZTET Z CUKINII

Składniki:

3 szk. cukinii obranej z łupin
i utartej na tarce do jarzyn
2 jajka (białka ubić)
3 cebule drobno pokrojone
½ szklanki oleju
1 ½ szklanki tartej bułki
20 dag żółtego sera startego na
grubej tarce

Wykonanie:

Paprykę i natkę pietruszki drobno posiekać. Połączyć z utartą cukinią, pokrojoną cebulą, serem i bułką tartą. Doprawić solą, pieprzem i „Vegetą”. Wyłożyć do formy. Wierzch posypać kminem, zapiekać aż się zarumieni.



JABŁECZNIK

Składniki:

5 szk. mąki
4 żółtka
1 margaryna
1 szk. cukru
3 łyżki kwaśnej śmietany
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 cukier waniliowy
cynamon
1 ½ - 2 kg jabłek

Wykonanie:

Mąkę z margaryną posiekać nożem, dodać cukier, żółtka, śmietanę, resztę składników i wyrobić ciasto. Podzielić na 2 części. Schłodzić w lodówce około ½ godziny.

Jabłka zetrzeć na grubej tarce, wymieszać z cukrem (wg uznania) i cynamonem. Połowę ciasta wyłożyć na wysmarowaną blachę, na to jabłka i drugą część ciasta, nakłuć widelcem. Całość upiec, po wystygnięciu posypać cukrem pudrem.



LIKIER CZEKOLADOWY

Składniki:

- 1 mleko skondensowane niesłodzone (½ l)*
- 1 szk. cukru*
- 1 gorzka czekolada lub 3 łyżki kawy rozpuszczalnej*

Wykonanie:

Mleko zagotować, dodać cukier i czekoladę, przestudzić. Jak przestygnie dodać ¾ szklanki spirytusu.



NALEŚNIKI

Składniki:

- 1 szk. mleka*
- szczypta cukru*
- szczypta soli*
- mąka*
- 1 jajko*

Nadzienie serowe:

- 25 dag sera*
- 3 łyżki cukru*
- 1 żółtko*
- cukier waniliowy*
- 2 łyżki słodkiej śmietany*

Wykonanie:

Mleko wymieszać z cukrem, solą i jajkiem. Dodać mąkę w takiej ilości, aby ciasto uzyskało konsystencję śmietany. Smażyć naleśniki.

Ser wymieszać z pozostałymi składnikami do uzyskania jednolitej konsystencji. Tak przygotowanym nadzieniem przekładać naleśniki i zwijać.



AMONIACZKI

Składniki:

- 50 dag mąki*
- 25 dag margaryny*
- 10 dag smalcu*
- ¼ szk. cukru pudru*
- 4 żółtka*
- ½ szk. kwaśnej śmietany*
- 1 ½ łyżki płaskie amoniaku*

Wykonanie:

Margarynę wysiekać z mąką, dodać cukier, żółtka. Amoniak dać do śmietany. Zagnieść ciasto. Rozwałkować, posypać cukrem kryształem, wykrawać ciastka radełkiem. Piec.



MARCHEWKOWIEC

Składniki:

4 jajka
1 szk. oleju
2 szk. drobno utartej marchewki,
około 4 średnich marchewek
1 ½ szk. cukru pudru, można
dać łyżeczkę waniliowego
2 szk. mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki sody oczyszczonej
2 łyżeczki cynamonu
szczypta soli
można dodać bakalie, orzechy,
rodzynki, migdały i drobną kos-
tkę czekolady



Wykonanie:

Jajka z cukrem utrzeć mikserem do białości. Następnie dodać porcjami mąkę, cynamon i pozostałe składniki, cały czas ucierając. Dalej dodawać porcjami olej, mieszając łyżką drewnianą, następnie bakalie i na końcu marchewkę utartą na drobnej tarce. Natartą blachę posypać bułką tartą i wylać ciasto. Piec 45 minut w temperaturze 200 stopni. Posypać cukrem pudrem.

PIEROGI RAZOWE Z KAPUSTĄ

Składniki:

Ciasto:
50 dag mąki razowej
ok. 1 szk. ciepłej wody
½ szklanki mleka słodkiego
1 jajko
Farsz:
1 ½ kg kapusty kwaszonej
3 cebule
sól, pieprz do smaku
„maga”



Wykonanie:

Ciasto: wymieszać składniki i zrobić ciasto dość wolne.

Farsz: kapustę ugotować, wycisnąć z wody, dodać soli, pieprzu, „maga” wg smaku oraz cebulkę usmażoną na smalcu lub oleju. Ciasto rozwałkować niezbyt cienko, bo razowe się przerywa. Wykrawać kółka i nakładać farsz. Zlepić mocno i wrzucać na dobrze osoloną wodę, gotować. Po ugotowaniu polać skwarkami z boczku.



GMINA WOJASZÓWKA

Dzięki przywiązaniu do tradycji, potrzeby jej kultywowania, miłości do ziemi ojczystej oraz chęci promocji regionalnych smaków do naszych czasów dotrwało wiele prostych, a zarazem dobrych przepisów kulinarnych.

Na terenie obecnej gminy Wojaszówka kuchnia nie wyróżniła się jakimiś szczególnymi specjałami. Jadano prosto aczkolwiek zdrowo. W większości wykorzystywano produkty dostępne niegdyś w każdym gospodarstwie we wsi, będące darem natury. Potrawy przetworzone pozbawione były zaś wszelkich konserwantów i ulepszaczy.

Pożywienia dostarczały przede wszystkim plony rolne. Wysiewano proso, żyto, pszenicę oraz różne rodzaje kasz. Szczególnie też odnosiło się do roślin motylkowych takich jak bób, groch, wyka i soczewica. Dostarczały one bowiem dużo energii i minerałów niezbędnych do ciężkiej pracy gospodarskiej. Przydomowe ogródki (warzywniaki) obfitowały w marchew, ogórki, kapustę, cebulę, koper ogrodowy, rzepę. Surowce te spożywano zarówno na surowo w postaci różnych rodzajów surówek, jak też i w postaci przetworzonej – ugotowanej, upieczonej. Niektóre z nich łądowały do słoików w postaci przetworów, jednakże do konserwacji wykorzystywano jedynie sól, pieprz i ocet.

Wbrew opinii o braku witamin, dostarczały je liczne drzewa owocowe: dominowały jabłonie, śliwy, wiśnie, czereśnie, grusze, orzech włoski, rzadziej brzoskwinie. Owoce sadu jadano na surowo, jak też w różnych postaciach przetworzonych: dżemy, konfitury, soki, kompoty.

Zdobywanie pożywienia zależało przede wszystkim od pór roku: zboże i rośliny strączkowe pozyskiwano latem, jesienią zbierano owoce i większość warzyw, urządzano na większą skalę połowy ryb, zimą ubijano zwierzęta. Zboże podsuszano i zsypywano do spichlerzy, kapustę kiszono, inne warzywa przechowywano w kopcach i piwnicach, owoce suszono i robiono z nich powidła. Mięso solono i suszono na słońcu lub wędzono, gdy przewidywano jego szybkie spożycie.

Sposoby przechowywania wpływały na przyrządanie dań. Świeże produkty podlegały gotowaniu, duszeniu lub pieczeniu na ruszcie lub rożnie. Mięso, przygotowane na dłuższe przechowywanie, wpraw obgotowywano lub moczono, następnie solono. Gdy mięso było mocno przesuszone, nadawało się jedynie na rozgotowanie na papkę. Dla poprawy smaku takich potraw mięsnych dodawano do niego groch, soczewicę i kaszę, także przyprawy. Z kaszy robiono polewki lub podawano ją z tłuszczem. Z warzyw gotowano zupy. Chleb często był zastępowany przez prażony groch. W nieurodzajnych latach gotowano kapustę, bób, kłącze dzikich roślin i rzepę. Zamożni spożywali sosy o silnym smaku.

Receptury powstawania poszczególnych potraw zebranych przez lokalne gospodynie zostały przekazane im przez babcie i matki, a one z kolei otrzymywały je od swoich rodziców. W ten oto sposób do naszych dni dotrwały cenne i jakże ważne elementy kultury wiejskiej, jakimi są tradycyjne przepisy kulinarne.

KGW BAJDY KOTLETY Z GRZYBÓW

Składniki:

70 dag świeżych grzybów
 ½ szk. mleka
 2 czerstwe bułki
 1 duża cebula
 2 ½ łyżki kaszy manny
 1 ½ łyżki mąki ziemniaczanej
 2 ½ łyżki bułki tartej
 2 jajka
 sól, pieprz
 szczypta jarzynki
 4 łyżki tłuszczu do smażenia
 nać pietruszki, koper



Wykonanie:

Grzyby oczyścić, poszatkować, udusić na tłuszczu do wyparowania soku. Bułki namoczyć w mleku, odcisnąć, zemleć, połączyć z posiekanymi grzybami i surową cebulą. Przyprawić, dodać kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, jajka, posiekaną nać i koper oraz przyprawy. Wyrobić masę i formować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać polane sosem, z ziemniakami i surowką.

CHLEBKI TWAROŻKOWE

Składniki:

25 dag twarożku
 ½ kg mąki
 2 łyżki cukru
 1 łyżka masła
 1 jajko
 1 proszek do pieczenia



Wykonanie:

Przesianą mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, dodać pozostałe składniki, wyrobić starannie ciasto i odstawić na pół godziny do chłodnego miejsca. Następnie zrobić z ciasta długi wałek, pociąć na kawałki i formować chlebki. Posmarować rozbitym jajkiem, ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blaszce i upiec w średnio nagrzanym piekarniku, aż nabiorą złotego koloru.

KRUPNIK Z KASZY JAGLANEJ

Składniki:

1 ½ l bulionu z kurczaka
 ⅔ szk. kaszy jaglanej
 20 dag pieczarek
 1 łyżka masła roślinnego
 upieczone udko z kurczaka
 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
 1-2 żółtka
 pieprz, sól



Wykonanie:

Kaszę opłukać, zalać zimnym bulionem i gotować ok. 50 minut na małym ogniu. Pieczarki umyć, oczyścić, pokroić w plasterki i usmażyć na maśle. Mięso z udka pokroić w kostkę i pod koniec gotowania wrzucić do zupy, dodać pieczarki, zagotować i zdjąć krupnik z ognia. Żółtka rozmącić ze szklanką przestudzonej zupy, mieszając wlewać stopniowo do garnka. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posypać zielenią.

CHŁOPSKIE DANIE (PRAŻUCHA)

Składniki:

1 kg ziemniaków
 1 szk. mąki
 15 dag wędzonego boczku
 sól
 zielenina



Wykonanie:

Umyte, obrane ziemniaki zalać wrzątkiem do 3/4 wysokości ziemniaków w garnku. Posolić, gotować pod przykryciem. Gdy ziemniaki będą prawie miękkie, nie odcedzać, posypać mąką po wierzchu, nie mieszać, przykryć i gotować jeszcze 5 min. Wówczas ubić ziemniaki z mąką i wodą, która prawie się wygotuje. W trakcie ubijania dodawać połowę zrumienionego boczku, pokrojonego w kostkę. Nagrząć półmisek lub salaterkę, kłaść łyżką maczaną w tłuszczu nieregularne kłuski. Posypać zielenią. Podawać np. z kapustą.

MAKOWO-SEROWA TĘCZA

Składniki:

Ciasto kruche:

- 4 szk. mąki
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 25 dag margaryny
- 1 szk. cukru
- 2 jajka
- 3 żółtka
- 2 łyżki śmietany 18%
- 2 łyżki kakao

Masa makowa:

- 20 dag maku (sparzyć, zemleć 2 razy)
- 1 jajko
- 1 szk. mleka
- $\frac{3}{4}$ szk. cukru
- 1 łyżka bułki tartej
- 10 dag margaryny
- olejek migdałowy

Masa serowa:

- 1 kg sera
- 3 jajka
- 1 $\frac{1}{2}$ szk. cukru
- 1 budyń śmietankowy
- oraz 20-30 dag owoców (borówek lub malin)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- sok z $\frac{1}{2}$ cytryny



Wykonanie:

Z podanych składników, oprócz kakao, wyrobić ciasto, podzielić na dwie części i do jednej dodać kakao. Zmielony mak zalać szklanką wrzącego mleka, dodać margarynę, cukier i smażyć ok. 10 minut, mieszając. Wystudzić, dodać pozostałe składniki. Wymieszać na jednolitą masę. Wszystkie składniki do masy serowej zmiksować na jednolitą masę.

Ciemne ciasto rozwałkować na grubość ok. $\frac{1}{2}$ cm i wykroić 18 kółek szklanką. Na środek dawać po łyżeczce masy serowej, zlepić pierogi. Pozostałe ciasto włożyć do zamrażarki. Jasne ciasto rozwałkować, jak ciemne, nakładać masę makową, zlepić pierogi. Resztę ciasta włożyć do zamrażarki. Błazkę wyłożyć pierogami białymi i czarnymi na przemian. Około 20-30 dag zmiksowanych, przetartych przez sito owoców, np. borówek lub malin mieszamy z płaską łyżką mąki ziemniaczanej i sokiem z połowy cytryny (żeby owoce w trakcie pieczenia nie zmieniły koloru), dodajemy do reszty sera, wlewamy na pierogi. Następnie kupkami dajemy pozostały mak i ścieramy na tarce o dużych oczkach na przemian jasne i ciemne ciasto (z zamrażarki). Pieczemy ok. 50 minut w temp. 180 stopni. Dekorujemy według upodobań.

KGW ŁĄCZKI JAGIELLOŃSKIE

ROLADA SEROWA (DUŻA BLACHA)

Składniki:

4 jajka (rozklócić)
 30 dag sera żółtego (zetrzeć na tarce do jarzyn)
 3 łyżki majonezu
 3 pojedyncze piersi z kurczaka
 30 dag pieczarek
 2 duże cebule
 marchew

Wykonanie:

Jaja, ser żółty i majonez połączyć ze sobą i piec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ok. 15-20 minut (do osiągnięcia jednolitego ciasta). Piersi z kurczaka rozbić, doprawić przyprawami według uznania i wyłożyć na upieczony ser, na górę udusić 30 dag pieczarek pokrojonych w plastry i 2 duże cebule, wyłożyć na pierś. Na środek ułożyć paski ugotowanej marchwi i zwinąć roladę. Owiniętą w papier piec jeszcze ok. 30-40 minut.



SALATA CEBULOWA

Składniki:

1 kg cebuli
 10 jajek
 1 słoik korniszonów
 majonez
 mały przecier pomidorowy

Wykonanie:

Cebulę pokroić w paski, lekko nasolić i odcisnąć. Jajka ugotować i pokroić w grube plastry, korniszony pokroić w paski. Wszystkie składniki połączyć majonezem, doprawić solą i pieprzem.

PIEROGI DROŻDŻOWE

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki

10 dag drożdży

1 jajko dobrze rozkłócić w letniej wodzie

1 łyżeczka soli

Farsz:

30 dag sera żółtego

30 dag szynki konserwowej

1 łyżeczka ziół prowansalskich
keczup

Wykonanie:

Z podanych składników bardzo wolno zarobić ciasto (jak na pierogi), rozwałkować i kroić w kwadraty. Ser i szynkę zetrzeć na drobnej tarce. Wszystkie składniki farszu wymieszać i kłaść na każdy wykrojony kwadrat. Ciasto zlepić jak pierogi. Piec w większej ilości oleju.



SOS MUSZTARDOWY

Składniki:

½ l musztardy

¼ l oleju

¼ l majonezu

3 ząbki czosnku

Wykonanie:

Musztardę ubić z olejem, dodać majonez i rozgnieciony czosnek. Wszystko razem połączyć.



KGW USTROBNA

ZUPA OWOCOWA

Składniki:

60 dag owoców
 1 ½ l wody
 1 szk. śmietany
 3 płaskie łyżki mąki
 cukier według smaku

Wykonanie:

Owoce opłukać, zalać wrzącą wodą i ugotować szybko na silnym ogniu pod przykryciem. Ugotowane owoce przecedzić i przetrzeć przez sitko. Wywar z przetartymi owocami podprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Mieszając zagotować i dodać cukru do smaku. Podawać na gorąco lub zimno z grzankami, kluskami lub ryżem.



JAJA FASZEROWANE OBSMAŻANE

Składniki:

10 jajek
 pół czerstwej bułki
 1 cebula
 2 łyżki dowolnego tłuszczu
 1 jajko surowe
 sól, pieprz
 zielona pietruszka lub szczypiorek
 5 łyżek tartej bułki
 tłuszcz do smażenia

Wykonanie:

Jaja ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie. Oстрым, cienkim nożem przekroić wzdłuż jaja w skorupkach, wybrać zawartość a skorupki odłożyć. Drobno posiekaną cebulę zrumienić na tłuszczu, bułkę namoczyć i wycisnąć, jaja drobno posiekać, wymieszać z surowym jajem, cebulą, namoczoną bułką, solą i pieprzem. Przygotowaną masą napełnić skorupki, posypać tartą bułką, smażyć na bardzo gorącym tłuszczu. Podawać przybrane zieloną pietruszką lub szczypiorkiem na przekąskę.

JAJECZNICA PO CHŁOPSKU

Składniki:

1 kg ziemniaków
10 dag słoniny
4 łyżki mąki
1 szk. mleka
szczypiorek lub lekko przysmażona cebula
sól, pieprz



Wykonanie:

Ugotowane ziemniaki pokroić w talarki, podsmażyć na tłuszczu ze słoniny, dodać skwarki. Mleko rozmącić z mąką, dodać jaja, sól, pieprz i tą masą zalać ziemniaki. Nakryć, nie mieszając ściągając jajecznicę tak, aby od spodu się lekko przyrumieniła. Posypać szczypiorkiem lub przyrumienioną cebulą. Podawać z kiszonym ogórkiem lub sałatką z pomidorów.

PIERÓG Z KAPUSTĄ

Składniki:

Farsz:

1 nieduża główka kapusty
garść suszonych grzybów
1 duża cebula
3 łyżki tłuszczu

Ciasto:

2 dag drożdży
1 płaska łyżka cukru
mleko
1 ½ szk. mąki
6 łyżek masła
2 żółtka
¾ szk. śmietany
sól
trochę tartej bulki



Wykonanie:

Kapustę ugotować z drobno pokrojonymi i ugotowanymi wcześniej grzybami. Wycisnąć, dodać cebulę zrumienioną na tłuszczu, doprawić solą i pieprzem, odparować wodę. Zrobić rozczyń z drożdży, postawić do wyrośnięcia. Mąkę posiekać z tłuszczem, włożyć do miski, dodać żółtka, wyrośnięty rozczyń, śmietaną, szczyptę soli i zagnieść dość gęste ciasto. Postawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wyłożyć na stolnicę, rozciągnąć na prostokąt i posypać tartą bułką. Na brzeg ciasta wyłożyć zimną kapustę i ciasto zwinąć w wałek. Ciasto włożyć do wąskiej formy wysmarowanej tłuszczem i postawić do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie, posmarować rozmaconym jajem, ponakłuwać wykałaczką lub patykiem do szaszłyków i upiec. Pieróg podawać na gorąco z sosem grzybowym lub jako dodatek do barszczu.

KGW ODRZYKOŃ

ZUPA ZIEMNIACZANA

Składniki:

4 ziemniaki
1 marchew
1 pietruszka
3 dag słoniny lub boczku
2 l wody
1 ½ łyżki mąki
sól, pieprz
majeranek

Wykonanie:

Ziemniaki pokroić w kostkę, zalać wodą, lekko posolić i gotować. Kiedy ziemniaki lekko się podgotują dodać marchew i pietruszkę startą na tarce i dalej gotować. Słoninę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Skwarki wybrać i dodać do zupy. Na powstającym tłuszczu usmażyć mąkę na złoty kolor i dodać do zupy. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem.



TARNIÓWKA (NALEWKA)

Składniki:

500 ml spirytusu
400 ml wody
5 dag cukru
10 dag przemarzniętej tarniny
2 dag wypestkowanych śliwek
2 dag rodzynek
Można dodać:
2 dag daktyli

Wykonanie:

Tarninę, śliwki i daktyle umyć, rozdrobnić, włożyć do butelki, zalać spirytusem, zakorkować i pozostawić na 4 tygodnie. Od czasu do czasu należy potrząsnąć butelką. Wodę zagotować z cukrem, wystudzić, połączyć ze spirytusem poprzedzonym przez watę. Przebrać do butelek i pozostawić na 4-5 miesięcy.



PROZIAKI

Składniki:

1 kg mąki (około 10 dag zostawiamy na podsypkę)

1 łyżeczka sody

1 jajko

1 żółtko

szczypta soli

3 łyżki cukru

1 duży kubek kefiru

Wykonanie:

Mąkę przesiać, dodać wszystkie składniki i zarobić ciasto. Rozwałkować i pokroić na małe kawałki (według swojego uznania). Piec na rozgrzanej płycie kuchennej, pilnując żeby się nie przypaliły. Proziaki można piec także na suchej patelni (patelni nie polewamy olejem). Nieco przestudzone można posmarować masłem, miodem lub dżemem. Pysznie smakują z gorącym kakao.



MALESZKA (DZIAD)

Składniki:

3 l wody

sól według smaku

mąka razowa

masło lub słonina

Wykonanie:

Na gotującą wodę delikatnie wsyypać mąkę razową ciągle mieszając. Przykryć do momentu zaparzenia, od czasu do czasu zamieszać. Ściągnąć z ognia, gdy mąka straci surowy smak. Podajemy z masłem lub stopioną słoniną.



KGW WOJKÓWKA

POLEWKA Z SERWATKI

Składniki:

*1 ½ l serwatki
30 dag sera białego
1 szk. śmietany
3 łyżki mąki
sól
zielenina*

Wykonanie:

Serwatkę zagotować i posolić, dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i ponownie zagotować. Ser pokruszyć lub pokroić w kostkę, dodać do polewki. Podawać z posiekaną zieleniną, z razowym chlebem posmarowanym masłem i szczypiorkiem.



PĄCZKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

*60 dag ziemniaków
½ kostki masła lub margaryny
10 dag drożdży rozmieszanych
z 1 łyżką cukru
5 jajek
cukier waniliowy
1 kg mąki
kieliszek octu lub spirytusu*

Wykonanie:

Gotące ziemniaki przepuścić przez praskę lub maszynkę. Dodać masło lub margarynę, żeby się rozpuściło. Następnie dodać resztę składników, kiedy ciasto będzie rzadkie, formować z niego pączki i smażyć w głębokim tłuszczu (nie zostawiać do wyrośnięcia).



ZUPA DYNIOWA

Składniki:

1 ½ l wywaru

½ kg dyni

1 cebula

pieprz

majeranek

sól

grzanki



Wykonanie:

Startą dynię usmażyć z pokrojoną cebulą. Następnie dodać do rosółu i zmiksować. Przyprawić pieprzem, solą i majerankiem. Podać z grzankami.

PLACEK ORANŻADOWIEC

Składniki:

5-6 jajek

2 ½ szk. mąki

2 szk. cukru

½ szk. oleju

½ szk. oranżady lub wody gazowanej

2 ½ łyżeczki proszku do pieczenia

cukier waniliowy

Wykonanie:

Białka ubić, dodać cukier, żółtka i resztę składników, na końcu wlać oranżadę. Masę podzielić na dwie części, do jednej dodać 2 łyżki mąki, a do drugiej 2 łyżki kakao. Wylewać na blachę, raz jasną, raz ciemną. Piec 45 min. w temp. 180 stopni.

KGW PIETRUSZA WOLA

SMAŻONA CUKINIA

Składniki:

2 kg obranej cukinii

1 kg cukru

1 łyżeczka kwasku cytrynowego

Wykonanie:

Cukinię pokroić w kostkę i zasypać cukrem, pozostawić na 24 godziny. Dodać kwasek i smażyć, aż będzie szklista. Przełożyć do słoików, zakręcić i spasteryzować. Cukinię można dodawać do serników i innych ciast.



SALATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Składniki:

6 kg czerwonej kapusty

1 ½ kg cebuli

1 ½ kg śliwek

1 ½ kg gruszek

6 szk. wody

2 szk. octu

¼ kg cukru (może być trochę mniej)

5 liści laurowych

6 ziaren ziela angielskiego

15 goździków

sól

Wykonanie:

Kapustę i cebulę poszatkować, posolić 3 łyżkami soli i pozostawić na 2-3 godziny. Śliwki i gruszki pokroić w kostkę. Z pozostałych składników przyrządzić zalewę. Do gotującej zalewy dodać nasoloną kapustę, cebule oraz owoce. Gotować 45 minut. Przełożyć do słoików i pasteryzować 15 minut.



CIASTKA ZE SKWARKÓW

Składniki:

30 dag skwarków niesolonych

50 dag mąki

2 jajka

15 dag cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

cukier waniliowy

Wykonanie:

Skwarki zmielić w maszynce, połączyć z mąką, jajkami, cukrem i proszkiem. Zarobione ciasto ma być dość twarde. Rozwałkować i nakłuć widelcem ciasto. Wykrać ciasteczka i upiec. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.



NALEWKA MIĘTÓWKA

Składniki:

garść świeżo zerwanej mięty

½ l spirytusu

1 szk. cukru

1 ½ l wody

Wykonanie:

Miętę starannie opłukać, odsączyć z wody, zalać spirytusem, pozostawić na 2 tygodnie, następnie przetrzeć przez sito. Wodę z cukrem zagotować i ostudzić, połączyć z miętą i odstawić na miesiąc. Po miesiącu przecedzić przez gazę złożoną z kilku warstw.



KGW ŁĘKI STRYŻÓWSKIE BARTNE

ZAPIEKANKA DROBIOWA

Składniki:

6 filetów drobiowych
 1 kg pieczarek
 40 dag sera żółtego
 6-8 jajek
 6-8 łyżek majonezu
 2 łyżki mąki ziemniaczanej
 pieprz
 papryka słodka
 olej
 rozgnieciony czosnek



Wykonanie:

Filety pokroić w paski. Przyprawy wymieszać i wyrobić na gęstą masę, natrzeć nią mięso i pozostawić na 1 godzinę. Pieczarki zetrzeć na grubej tarce i udusić z dodatkiem oleju i małej ilości tłuszczu do odparowania wody. Wystudzić, dodać żółtka, przyprawić solą i pieprzem. Z białek ubić pianę, dodać majonez, mąkę ziemniaczaną i dobrze wymieszać. Ser żółty zetrzeć na tarce. Układać warstwami na blaszce do pieczenia: mięso – pieczarki – $\frac{2}{3}$ startego sera żółtego – piany z majonezem i mąką. Piec w temp. 200 stopni ok. 1 godziny. Pod koniec pieczenia posypać resztą sera.

DUSZONE GRZYBY Z ZIEMNIAKAMI

Składniki:

1 kg grzybów leśnych
 3 jajka
 1 kg ziemniaków
 2 cebule
 łyżka tłuszczu
 koper
 natka pietruszki



Wykonanie:

Oczyszczone i umyte grzyby pokroić i podsmażyć z cebulą na tłuszczu, lekko osolić i dusić, dodać śmietanę. Obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki obgotować przez 10 minut w wodzie, odcedzić i wymieszać z grzybami i surowymi jajkami. Włożyć do piekarnika w naczyniu żaroodpornym i zapiec. Posypać natką pietruszki i/lub koprem.

BÓB Z CEBULĄ

Składniki:

½ kg bobu
 2 łyżki masła
 2 łyżki oliwy
 ¼ szk. posiekanego szczypiorku
 2 małe cebule
 pieprz, sól
 sok z ½ cytryny



Wykonanie:

Umyty bób włożyć do garnka i gotować, doprawić solą i pieprzem, dalej gotować do miękkości pod przykryciem. Ugotowany bób odcedzić i lekko ostudzić. Na patelni rozgrzać oliwę z masłem, zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę, a następnie dodać bób. Całość smażyć ok. 5 minut, a następnie dodać szczypiorek oraz przyprawić do smaku i skropić sokiem z cytryny.

NALEŚNIKI Z FARSZEM MIĘSNYM

Składniki:

Ciasto:

1 szk. wody gazowanej
 1 szk. mleka
 1 szk. mąki
 2 jajka
 sól
 olej

Farsz:

30 dag mięsa mielonego
 1 duża cebula
 2 kolorowe papryki
 3 łyżki koncentratu pomidorowego
 1 łyżeczka ostrej papryki
 4 łyżki oleju
 4 ząbki czosnku
 pół szklanki bulionu warzywnego
 sól, pieprz



Wykonanie:

Z podanych składników przygotować ciasto naleśnikowe. Warzywa drobno pokroić, zrumienić na oleju, dodać mięso i podsmażyć. Wlać bulion, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać farsz i nakładać na naleśniki.

KGW PRZYBÓWKA

PIEROGI Z BOBEM

Składniki:

*½ kg mąki
1 jajko
woda
sól, pieprz
cebula
2 ząbki czosnku
½ kg bobu*

Wykonanie:

Farsz – ugotowany i ostudzony bób przepuścić przez maszynkę. Cebulę podsmażyć, dodać sól, czosnek, pieprz i wymieszać z bobem.

Ciasto – z ½ kg mąki pszennej, żółtka i wody wyrobić ciasto pierogowe, następnie wykroić szklanką krążki. Ulepić pierogi z nadzieniem. Po ugotowaniu, polać masłem lub okrasić skwarkami.



FLACZKI Z PĘCAKIEM

Składniki:

*3 l wody
7 łyżek kaszy jęczmiennej
1 żołądek wieprzowy
2 żeberka wieprzowe (małe kwadraty)
1 marchewka
1 pietruszka
sól, pieprz do smaku*

Wykonanie:

Żołądek dokładnie wyczyścić, 2 razy sparzyć wrzącą wodą i pokroić w cieniutkie paski. Na gotującą się wodę wsypać pokrojony żołądek i gotować do miękkości.

Następnie dodać startą na grubej tarce marchewkę i pietruszkę oraz 7 łyżek kaszy jęczmiennej. Gotować jeszcze ok. 30 minut. Jeżeli podczas gotowania wyparuje woda, to dolać



MOCZKA WIGILIJNA STAROPOLSKA

Składniki

(na ok. 5-litrowy garnek):

200 g piernika

1 l kompotu agrestowego

1 l kompotu ze śliwki węgierki

(można zastąpić kompot

ciemnym piwem)

po 10 dag rodzynek jasnych,

ciemnych i sultańskich

15 dag suszonych moreli

10 dag śliwek suszonych

15 dag obranych ze skórki

migdałów, najlepiej płatki

15 dag orzechów włoskich

25 dag fig

25 dag daktyli (można dodać

inne według upodobań)

200 g czekolady deserowej

cukier lub miód

sok z cytryny



Wykonanie:

Wieczorem dzień przed Wigilią, namoczyć w 2 litrach przegotowanej i ostudzonej wody pokrojony w kostkę piernik. Morele i śliwki pokroić w paseczki, migdały i orzechy posiekać. Rano w wigilię najlepiej wstać ok. godz. 7 i zacząć od gotowania Moczki. Namoczony piernik zmiksować blenderem na jednolitą masę. Gotując wrzucać pokrojone owoce, rodzyunki, orzechy, wlać sok z kompotu i przetrzeć miąższ z owoców usuwając skórki i pestki. Intensywnie mieszać od dna by nie przypalić. Na koniec dodać kostki czekolady. Kiedy się zagotuje skosztować i ewentualnie dosłodzić albo dodać sok z cytryny. Musi mieć smak słodko-kwaśny. Podawać schłodzone, posypane płatkami migdałowymi.

CYBUSZKI ZE ŚMIETANĄ

Składniki:

¾ szk. śmietany

garść (pęczek) cybuszków

(cybuch - zielone pędy cebuli

zwanej inaczej szczypiorkiem)

sól do smaku

Wykonanie:

Cybuszki drobno pokroić, posolić i wymieszać ze śmietaną. Podawać z chlebem.



KGW BRATKÓWKA

BANIANKA

Składniki:

1 ½ l mleka

½ kg bani

30 dag mąki razowej

szczypta soli

1 łyżka cukru

Wykonanie:

Mleko zagotować. Banię obrać ze skórki. Wydrążyć miąższ z pestkami, pokroić w kostkę, wrzucić do gotującego mleka i gotować do miękkości. Później rozkłócić montewką.

Zrobić kluski razowe, drobione lub skubane, wrzucić do ugotowanego wywaru, gotować kilka minut. Doprawić do smaku solą i cukrem.



ZUPA „KWAŚÓWKA”

Składniki:

wywar z kości wołowych

1 l kwasu z kiszanej kapusty

kilka suszonych grzybów

śmietana

sól, pieprz

Wykonanie:

Grzyby ugotować i posiekać, wodę zostawić. Kwas z kapusty wlać do wywaru z kości (ilość według smaku), dodać wywar z grzybów i razem ugotować. Przyprawić solą i pieprzem. Podbić śmietaną (lub pozostawić czystą) i ponownie zagotować. Podawać z ugotowanymi ziemniakami, jajkiem, kaszą lub uszkami.



KLUSKI KUDŁATE (KOLTONY)

Składniki:

1 kg ziemniaków surowych
 ½ kg mąki razowej (można
 dodać trochę mąki pszennej)
 1 jajko
 sól do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcedzić wodę. Do ziemniaków dodać 1 jajko, mąkę i sól, wymieszać.

Wodę zagotować w rondelku, osolić i wrzucać łyżką kulki z ciasta na gotującą wodę. Gotować do wypłynięcia i miękkości.

Podawać można na kilka sposobów np. ze skwarkami, masłem, pokruszonym białym serem lub polewką z wody po kluskach, podbitą śmietaną i dodanym pokruszonym serem.



KASZA JĘCZMIENNA Z SUSZKAMI

Składniki:

½ kg kaszy jęczmiennej
 ½ kg suszek z jabłek
 1 szk. cukru
 szczypta cynamonu
 szczypta soli
 1 szk. mleka

Wykonanie:

Kaszę ugotować do miękkości, suszki sparzyć. Gdy są miękkie połączyć z kaszą. Dodać cukier, cynamon i wymieszać. Dodać mleko i jeszcze raz wymieszać.



PLACKI ZIEMNIACZANE - POSTNE BLASZANE

Składniki:

2 kg ziemniaków

½ kg mąki

1 jajko

sól, pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć sok. Wymieszać z jajkiem, solą, pieprzem, dodać mąkę. W dawnych czasach piekło się na płycie kuchennej. Obecnie można piec na suchej patelni bez tłuszczu.



PACIARA (MAŁYCHA, PINDYGA)

Składniki:

1 kg mąki pszennej - razowej

3 l wody

sól, cukier

masło, mleko

Wykonanie:

Wodę zagotować, wsypać mąkę i gotować ok. 15 minut ciągle mieszając paciochą. Po ugotowaniu nakładać do misek i robić dołek na środku. Do dołka dać łyżkę masła. Łyżką nabierać paciary i maczać w maśle. Gdy masła zabraknie, resztę potrawy można jeść z gorącym mlekiem (można dodać odrobinę cukru).



CEBULA DUSZONA Z JABŁKAMI LUB POMIDORAMI

Składniki:

1,20 kg cebuli

10 dag słoniny

20 dag jabłek lub pomidorów

sól, pieprz

Wykonanie:

Cebulę obrać, umyć i pokroić w cząstki lub półkrażki. Położyć na gorący tłuszcz i lekko zrumienić. Podlać kilkoma łyżkami wody i krótko dusić pod przykryciem. Pod koniec dodać starte na grubej tarce jabłka lub pomidory pokrojone w cząstki. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać jako dodatek do chleba.



PIERNIK Z POWIDŁAMI

Składniki:

4 szk. mąki

2 szk. cukru

25 dag margaryny

2 jajka

słoik powideł lub dżemu

śliwkowego

3-4 łyżki kakao

2 opakowania przyprawy

do pierników

2 szk. mleka

2 łyżeczki sody

tłuszcz i bułka tarta do formy

Wykonanie:

Margarynę roztopić i ostudzić. Mąkę przesiać. Jaja utrzeć z cukrem i przyprawami do piernika. Połączyć stopniowo wszystkie składniki, ucierając dokładnie. Ciasto wlać do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Piec ok. 50-60 minut w średnio gorącym piekarniku.



Spis alfabetyczny potraw

| | | | | | |
|--|---------|---|---------|--|------------|
| Amoniaczki | 71, 133 | Galareta z nóżek | 123 | Kurczak faszerowany | 10 |
| Amoniaczki przekładane masą serową | 36 | Gołąbki z grzybami | 59 | Kwaśna kasza | 96-97 |
| Babeczki | 85 | Gołąbki z kaszy jęczmiennej | 22 | Likier czekoladowy | 133 |
| Babka charzewska | 70 | Gołdyrydy | 13 | Łamańce z makiem mojej babci | 61 |
| Babka mateńki | 93 | Gomółki | 12, 128 | Łazanki z kapustą | 26 |
| Babka piaskowa | 130 | Gotowane i pieczone paluszki | 68 | Macki razowe | 36 |
| Baniana | 154 | Grochówka | 90 | Makowiec babci Nowaczki | 97 |
| Barszcz czerwony | 130 | Jabłecznik | 88, 132 | Makowiec ucierany | 53 |
| Barszcz czerwony na serwatce | 14 | Jabłka w cieście | 11, 125 | Makowo-serowa tęcza | 139 |
| Barszcz czerwony z botwinką | 34 | Jaglanki | 114 | Maleszka (Dziad) | 145 |
| Befszyk po chłopsku | 91 | Jajecznicza po chłopsku | 143 | Malinówka | 26 |
| Bigos | 62 | Jajka faszerowane | 16 | Marchewkowiec | 134 |
| Bigos z ziemniaków | 29 | Jajka faszerowane obsmażane | 142 | Mazurek cytrynowy | 75 |
| Bób z cebulą | 151 | Jajka na trzy sposoby | 73 | Moczka wigilijna staropolska | 153 |
| Brytfon- bułka drożdżowa | 74 | Kaczka w galarecie | 9 | Najszybsze kluski z twarożku | 78 |
| Bułeczki drożdżowe z serem i borówkami | 37 | Kapusta faszerowana | 78 | Naleśniki | 133 |
| Bułeczki mleczone | 86 | Kapusta wigilijna z grochem i grzybami | 105 | Naleśniki piwne ze szpinakiem i serem | 93 |
| Bułka na dyni | 104 | Kapusta z grochem | 34 | Naleśniki z farszem mięsnym | 151 |
| Cebula duszona z jabłkami lub pomidorami | 157 | Kapusta zasmażana | 28 | Naleśniki z serem i smażonymi jabłkami | 8 |
| Chleb | 25 | Kapuśniaczki | 16 | Nalewka aroniowa | 104 |
| Chleb pszenny | 131 | Kapuśniaczki krucho-drożdżowe | 46 | Nalewka kawowa | 23 |
| Chleb wiejski z ziarnami | 25 | Karkówka na kapuście | 124 | Nalewka malinowa | 126 |
| Chleb z ziarnami | 17 | Kasza jęczmienna z suszkami | 6, 155 | Nalewka Miętówka | 149 |
| Chlebki twarożkowe | 137 | Kasza parzona z cebulką lub skwarkami | 12 | Nalewka sosnowa - syrop | 47 |
| Chłopskie danie (Prażucha) | 138 | Kaszanka w cieście | 30 | Nalewka wiśniowa | 28, 47, 56 |
| Chrupiące pierożki z kapustą i boczkiem | 90 | Keks | 64 | Nalewka z malin | 107 |
| Chrzan własnej roboty | 84 | Kiełbasa swojska zalana smalcem z cebulką | 43 | Nalewka z orzechów włoskich | 125 |
| Ciasteczka kruche z wody | 48 | Klopsiki w sosie pieczarkowym | 63 | Nalewka ziołowa „Królowa Bona” | 39 |
| Ciasteczka zbożowe | 86 | Kluski kudłate | 35 | Ocet owocowy wg prababci | 14 |
| Ciastka kartoflowe | 69 | Kluski kudłate (kołtony) | 155 | Oponki serowe | 65 |
| Ciastka z płatkami | 99 | Kluski pieczone | 106 | Paciara (małycha, pindyga) | 156 |
| Ciastka ze skwarków | 149 | Kluski śląskie z mięsem | 116 | Pamuła glinicka | 75 |
| Ciasto z krówką | 124 | Kociołek z ogniska | 66 | Paryje | 120 |
| Ciasto z rabarborem z kruszonką | 128 | Kopytka | 42 | Paryje – staropolskie | 127 |
| Cukinia smażona | 79 | Kopytka z fasoli i ziemniaków | 110 | Paszteciki w cieście śmietanowym | 82 |
| Cybuszki ze śmietaną | 153 | Kotlety z grzybów | 137 | Paszтет z cukinii | 132 |
| Czarna kasza na słodko | 98 | Kotlety z jaj | 122 | Paszтет z królika | 42 |
| Ćwikła z chrzanem | 72 | Kotlety z ziemniaków | 109 | Paszтет z soi | 89 |
| Deser na zimno | 81 | Krokiety z ziemniakami | 81 | Pączki z polewą | 71 |
| Deser waniliowy | 112 | Krupnik z kaszy jaglanej | 138 | Pączki ziemniaczane | 146 |
| Duszone grzyby z ziemniakami | 150 | Kulki ziemniaczane z pieczarkami | 38 | Pieczarki faszerowane | 54 |
| Dżem brzoskwiniowy | 15 | | | | |
| Dżem z cukinii | 45 | | | | |
| Flaczki z pęcakiem | 152 | | | | |

Spis alfabetyczny potraw

| | | | | | |
|--|----------|---|--------|--|----------|
| Pierniczki | 27 | Rogaliki – szmalcówki | 31 | Tort kruchy marszałka | 92 |
| Pierniczki wieczne | 94 | Rogaliki drożdżowe na zimno | 19 | Tort orzechowy | 95 |
| Piernik marchewkowy | 70 | Rolada serowa | 140 | Uszka wigilijne z bobem | 40 |
| Piernik starodawny | 116 | Rolada ziemniaczana | 98 | Wielkanocny żur biały | 72 |
| Piernik z herbatą | 83 | Roladki drobiowe z jarzyną | 53 | Wołowa pieczeń z brzoskwinia i śliwką | 96 |
| Piernik z powidłami | 157 | Roladki drobiowe ze śliwką i boczkiem | 52 | Zacierka z dynią | 11 |
| Pierogi bidule | 115 | Roladki po Wysocku | 87 | Zakwas do żuru | 49 |
| Pierogi drożdżowe | 141 | Roladki wołowe zawijane | 60 | Zalewa do chrzanu | 85 |
| Pierogi razowe z kapustą | 45, 134 | Rožki | 41 | Zalewajka | 24 |
| Pierogi z bobem | 76, 152 | Róże karnawałowe | 95 | Zapiekanka drobiowa | 150 |
| Pierogi z dwoma farszami | 103 | Ryba w galarecie | 59 | Zapiekanka serowo-ziemniaczana | 50 |
| Pierogi z kajzerek | 80 | Rydze po cygańsku | 69 | Zawijaki z dwoma farszami i sosem z czosnku | 21 |
| Pierogi z kapustą białą i serem | 9 | Ryżowe pyzy z mięsem | 49 | niedźwiedziego | 114 |
| Pierogi z kapustą i grzybami | 129 | Sakiewki z warzywami | 19 | Zawijaniec | 55 |
| Pierogi z kapusty słodkiej | 24 | Salceson grzybowy | 31 | Zemsta teściowej | 76 |
| Pierogi z kaszą gryczaną i serem | 29 | Salata cebulowa | 140 | Zielony roztrzępaniec (chłodnik) | 30 |
| Pierogi z soczewicą | 22 | Salatka jarzynowa | 131 | Ziemniaczana bida | 18 |
| Pierogi z ziemniakami | 117 | Salatka Wandzi | 77 | Ziemniaki z sosem śliwkowym | 108 |
| Pierogi ze szpinakiem | 23 | Salatka z brokułu | 62 | Zrazy zwijane | 154 |
| Pierozki | 28 | Salatka z czerwonej kapusty | 148 | Zupa „Kwasówka” | 67, 112 |
| Pierozki „proziaczki” | 121 | Salatka z zielonych pomidorów | 92 | Zupa chlebowa | 40 |
| Pieróg z kapustą | 143 | Schab pieczony w boczku | 91 | Zupa chrzanowa | 113, 147 |
| Pigwówka | 46 | Schab z majerankiem | 79 | Zupa dyniowa | 106 |
| Placek „Jabczok” | 35 | Ser biały wędzony | 13 | Zupa grzybowa z łazankami | 52 |
| Placek amoniakowy | 68 | Ser zgliwiały z kminkiem | 118 | Zupa jarzynowa z fasolą jaśkiem | 7 |
| Placek drożdżowy z dynią | 88 | Sernik babuni | 64 | Zupa mleczna z dynią | 105 |
| Placek jabłkowo-budyniowy | 83 | Sernik mocno cytrynowy | 119 | Zupa ogórkowa | 142 |
| Placek oranżadowiec | 147 | Sernik z żurawiną | 17, 80 | Zupa owocowa | 120 |
| Placek śmietankowo-kakaowy | 94 | Serowiec z ziemniakami | 74 | Zupa podkarpacka z kluseczkami | 27, 109 |
| Placek z jagodami | 37 | Słodkie kule na parze | 111 | Zupa szczawiowa | 20 |
| Placek z maślaną lub śmietaną | 82 | Smalec domowy | 7 | Zupa szczawiowa z faszerowanymi jajkami | 115 |
| Placek z rabarborem | 65 | Smalec rolnika | 121 | Zupa śliwkowa | 38 |
| Placek ze śliwkami | 43 | Smażona cukinia | 148 | Zupa z czereśni „jagodzianka” | 67 |
| Placki ziemniaczane – postne blaszane | 156 | Sos musztardowy | 141 | Zupa z maślanki | 6, 144 |
| Placuszki z kaszy gryczanej | 20 | Stary biały ser smażony z dodatkiem ziół | 39 | Zupa ziemniaczana | 8 |
| Plaskanka serowa | 123 | Strucla makowa | 113 | Zupa ziemniaczana z grzybkiem 10 | 44 |
| Pochlapka | 122 | Strudel z jabłkami | 108 | Żur | 129 |
| Podpiwek | 107 | Studzielinka drobiowa | 15 | Żurek na zakwasie z fasolą i grzybami | 48 |
| Polewka | 126 | Surówka na każdą okazję | 63 | Żywnowski kapłon | 99 |
| Polewka dobrzechowska | 66 | Surówka z cebuli | 110 | | |
| Polewka z serwatki | 146 | Szarlotka | 8 | | |
| Powidło śliwkowe | 61 | Szaszłyk w kurczaku | 54 | | |
| Proziaki | 127, 145 | Szufnarowski przednówek akacyjny | 111 | | |
| Proziaki pospolite | 119 | Szyszki | 41 | | |
| Pstrąg faszerowany łososiem | 77 | Śledź w pomidorach | 84 | | |
| Racuchy z rabarborem | 118 | Tarniówka (nalewka) | 144 | | |
| Rogaliki | 18 | | | | |

Wydawca:

Stowarzyszenie Czarnorzecko-Strzyżowska
Lokalna Grupa Działania



Zespół redakcyjny: Anna Bełch, Andrzej Łapkowski,
Monika Szczepankiewicz

Nadzór wydawniczy: Jerzy Moskwa

Redaktor wydania: Andrzej Łapkowski

Współpraca: Koła Gospodyń Wiejskich z terenu LGD

Zdjęcia: Archiwum KGW, GOK-ów i LGD

Zdjęcie na okładce: Andrzej Łapkowski

Skład i łamanie: Tomasz Świętoniowski

Druk: KlasterPro.pl Sp. z o.o., ul. Kościelna 45, 35-505 Rzeszów

Nakład: 1000 egzemplarzy

ISBN 978-83-936264-3-4

Opisy tradycji kulinarnych gmin powstały na podstawie informacji i wywiadów z członkiniami poszczególnych KGW oraz przy współpracy z Gminnymi Ośrodkami Kultury: we Frysztaku, Korczyniu, Wiśniowej i Wojaszówce, Gminną Biblioteką Publiczną w Krościenku Wyżnym.
Informacje dot. tradycji gminy Strzyżów zaczerpnięte są z książki „Wspomnienia z rodzinnej Zawadki” – Franciszek Kut, Strzyżów - Tuchów 2011.



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Europa inwestująca w obszary wiejskie

Publikacja bezpłatna, współfinansowana ze środków
Unii Europejskiej w ramach Osi 4 LEADER

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

