Wędrówki kulinarne

po Gminie Nozdrzec

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

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie przy Zespole Szkół im. Aleksandra Fredry w Nozdrzcu, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

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

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie przy Zespole Szkół im. Aleksandra Fredry w Nozdrzcu, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Koordynator projektu
Edyta Serwatka

Przepisy
Koła Gospodyń Wiejskich z terenu Gminy Nozdrzec

Korekta
Małgorzata Kuźniar

Zdjęcia
Małgorzata Habrat, Józefa Potoczna, Ewa Toczek, Krystyna Toczek
Bartosz Kuźniar, Małgorzata Kuźniar, Edyta Serwatka

Wykonano na zlecenie
Stowarzyszenia przy Zespole Szkół im. Aleksandra Fredry w Nozdrzcu
Nozdrzec 227
36-245 Nozdrzec

ISBN 978-83-66309-11-1

Opracowanie graficzne, skład i przygotowanie do druku

WYDAWNICTWO
EDYTORIAL

35-614 Rzeszów, ul. Św. Kingi 20/70
tel. +48 730 999 731, 730 999 732
e-mail: redakcja.edytorial@gmail.com
www.edytorial.com

Wędrówki kulinarne

po Gminie Nozdrzec

Nozdrzec 2019

Ziemia Brzozowska to miejsce, które zachwyca wszystkich malowniczymi pagórkami, osobliwościami przyrody połączonej z unikatowymi zabytkami wpisanymi na listę UNESCO i zachęca do uprawiania turystyki. Łany zbóż poprzecinane polnymi drogami, czyste powietrze oraz bogate tradycje tworzą niepowtarzalny i swoisty klimat tego regionu. Atmosfera, jaka tu panuje, wynika z gościnnego charakteru mieszkańców oraz pielęgnowania staropolskiej maksymy „Gość w dom, Bóg w dom".

Sztuka kulinarna i tradycje z nią związane stanowią ważny dorobek materialny każdej społeczności lokalnej. Na przestrzeni wieków ścierały się tu wpływy różnych grup etnicznych wraz z ich tradycjami, co miało wpływ na złożony i unikatowy smak kuchni Ziemi Brzozowskiej.

Tradycyjna kuchnia ludowa charakteryzowała się nie tylko zestawieniem prostych produktów, których sposób przetwarzania był nieznaczny. W kuchni tej wykorzystywano wyłącznie składniki dostępne w najbliższym otoczeniu, uprawiane i hodowane na miejscu. Na dworskich stołach królowały potrawy inspirowane przepisami przywiezionymi z zagranicznych podróży, które dla chłopskiej strzechy były zgoła obce. To dzięki różnorodności kulinarnej nasze tradycyjne dania zachwycają swoim smakiem i niepowtarzalnością, a tym samym są doskonałym przykładem łączenia różnych oryginalnych receptur. Bogate tradycje kulinarne tego regionu zachęcają do odkrywania smaków, tradycji i zwyczajów z nim związanych.

Na obszarze działania Lokalnej Grupy Działania „Ziemia Brzozowska" dziedzictwo kulinarne jest wyjątkowo widoczne, tradycje z nim związane są przekazywane i kultywowane z pokolenia na pokolenie. LGD podejmuje liczne inicjatywy, organizuje imprezy kulinarne, które stwarzają znakomitą okazję do promocji regionalnej kuchni i tradycji z nią związanych. Do udziału zapraszane są aktywnie działające lokalne Koła Gospodyń Wiejskich, które od wielu pokoleń przyczyniają się do kultywowania i pielęgnowania przekazanych tradycji kulinarnych regionu. Działania tego rodzaju cieszą się ogromną popularnością wśród lokalnej społeczności oraz turystów.

Publikacja ta przybliża tradycyjną kuchnię gminy Nozdrzec i jest odpowiedzią na wzrastające zainteresowanie turystyką kulinarną, która

od kilku lat staje się coraz bardziej popularna. Jej celem jest przede wszystkim pogłębianie wiedzy na temat lokalnej kuchni oraz przekazanie kolejnym pokoleniom wiedzy na temat dziedzictwa kulinarnego.

W dziewięciu sołectwach naszej gminy od kilkunastu lat prężnie działają Koła Gospodyń Wiejskich, dzięki którym możemy degustować tradycyjne potrawy. Są one zmodyfikowane przez specjalistki w tej dziedzinie, które poszukują nowych pomysłów na dania regionalne. Niniejsza publikacja jest znakomitą formą promowania i ocaleniem od zapomnienia tradycyjnych dań z terenu naszej gminy. Członkinie Kół Gospodyń Wiejskich zechciały podzielić się swoimi doświadczeniami i uchylić rąbka tajemnicy w przygotowaniu wyjątkowych potraw. Mamy nadzieję, że przepisy zawarte w tej publikacji będą przydatne i zyskają nowych zwolenników. Samodzielne wykonanie prezentowanych potraw niech będzie zachętą do poszukiwania własnych inspiracji i tożsamości kulinarnej.

Mając na uwadze, że dorobek kulinarny to jeden z ważnych elementów dziedzictwa każdego regionu, wierzymy, że „Kulinarne wędrówki po gminie Nozdrzec" będą świetną przygodą kulinarną oraz zachętą do smakowania regionalnych specjałów.

Obecnie funkcjonujące Koła Gospodyń Wiejskich swoją działalność głównie opierają na bezinteresownym zaangażowaniu wszystkich Członkiń w działalność społeczną.

Koła z terenu gminy Nozdrzec od wielu lat pielęgnują polską kulturę oraz wywierają silny wpływ na rozwój swojego lokalnego środowiska. To Członkinie KGW uczą młode pokolenia szeroko rozumianego rękodzieła ludowego, tj. wykonywanie kwiatów z bibuły i słomy, pieczenie chleba, haft czy koronki. Ich prace budzą podziw i uznanie. Panie często biorą udział w lokalnych konkursach, przeglądach, jarmarkach czy festiwalach kulinarnych, wpisując się swoją działalnością w historię regionu. Ponadto przez cały rok aktywnie współpracują z lokalnymi organizacjami i placówkami publicznymi, włączając się w organizację różnych przedsięwzięć. Chętnie uczestniczą w projektach o tematyce kulinarnej, dzięki czemu mogą przekazywać i pielęgnować stare receptury. To one przywracają smaki naszego dzieciństwa.

Członkinie stale się zmieniają… jedne odchodzą, kolejne zaś zasilają Koło. Podczas spotkań okolicznościowych i świątecznych Panie wymieniają się swoją wiedzą, doświadczeniem, podtrzymując jednocześnie tradycje polskiej wsi.

Racuchy z jabłkami

Składniki:

- 0,5 mleka
- 1 jajko
- 2 żółtka
- szczypta soli
- cukier do smaku (0,5 szklanki)
- 2 jabłka (najlepiej szara reneta)
- mąka
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- olej lub smalec do smażenia

Przygotowanie:

Do mleka dodać 1 całe jajko i 2 żółtka, cukier, sól, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy. Wszystko dobrze wymieszać. Następnie dodawać mąkę, aby uzyskać ciasto średnio gęste.

Obrać jabłka, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do przygotowanego ciasta i delikatnie wymieszać.

Na patelni rozgrzać tłuszcz. Najlepiej porcjować ciasto małą chochelką. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

Po usmażeniu racuchy posypać cukrem pudrem albo polać śmietaną wymieszaną z cukrem kryształem.

Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich Izdebki-Rudawiec

Dom Strażaka 699

Zupa „Hrabianka”

Składniki:

- mały groszek konserwowy
- 4 ziemniaki
- 2 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- 0,5 kg mięsa (szynka wieprzowa lub mięso drobiowe)
- „dobra” garść bobu
- 2 l wywaru rosołowego
- śmietana
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz, maggi do smaku

Przygotowanie:

Ziemniaki, pietruszkę oraz jedną marchewkę pokroić w kostkę. Drugą marchewkę zetrzeć na tarce.

Mięso pokroić w większą kostkę, podsmażyć na patelni dla zamknięcia walorów smakowych.

Bób podgotować w lekko słonej wodzie.

Do przygotowanego wywaru rosołowego dodać ziemniaki, marchew, pietruszkę. Wszystko podgotować. Następnie dodać groszek, bób i mięso. Doprawić do smaku pieprzem, solą lub maggi. Potrawa ma większą kaloryczność po dodaniu śmietany 18%. Na końcu posypać natką pietruszki.

Kapusta z grochem i fasolą

Składniki:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 25 dag fasoli „Jaś”
- 25 dag grochu łuskanego
- 3 marchewki
- 15 dag słoniny
- 25 dag boczku gotowanego lub wędzonego
- liść laurowy
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Fasolę i groch zalać na noc wodą. Gotować w tej samej wodzie, aż będzie miękki.

Na patelni podsmażyć pokrojoną w kostkę słoninę do uzyskania „skwarków” oraz pokrojony w plasterki boczek.

Kapustę przed gotowaniem przelać zimną wodą. Dwie marchewki zetrzeć na tarce, a trzecią pokroić w plasterki.

Do garnka przełożyć kapustę z marchwią, dodać liść laurowy, zagotować. Następnie połączyć z fasolą i grochem, doprawić do smaku solą i pieprzem, omaścić słoniną oraz podsmażonymi plasterkami boczku. Jeżeli oddzieli się woda, zagęścić ugotowanym, przetartym ziemniakiem albo w czasie końcowego gotowania zetrzeć na tarce o grubych oczkach surowego ziemniaka.

Makowiec drożdżowy

Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich w Hłudnie

Dom Strażaka 22

Składniki na ciasto:

- 0,5 kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 10 dag cukru pudru
- 5 dag drożdży
- 2 jajka
- 3 żółtka
- szczypta soli
- 3 łyżki śmietany

Składniki na masę makową:

- 0,5 kg maku sparzyć i zemleć
- 3 łyżki miodu prawdziwego
- 2 dag drożdży
- 4 jajka

Przygotowanie:

Drożdże wymieszać ze śmietaną i szczyptą soli.

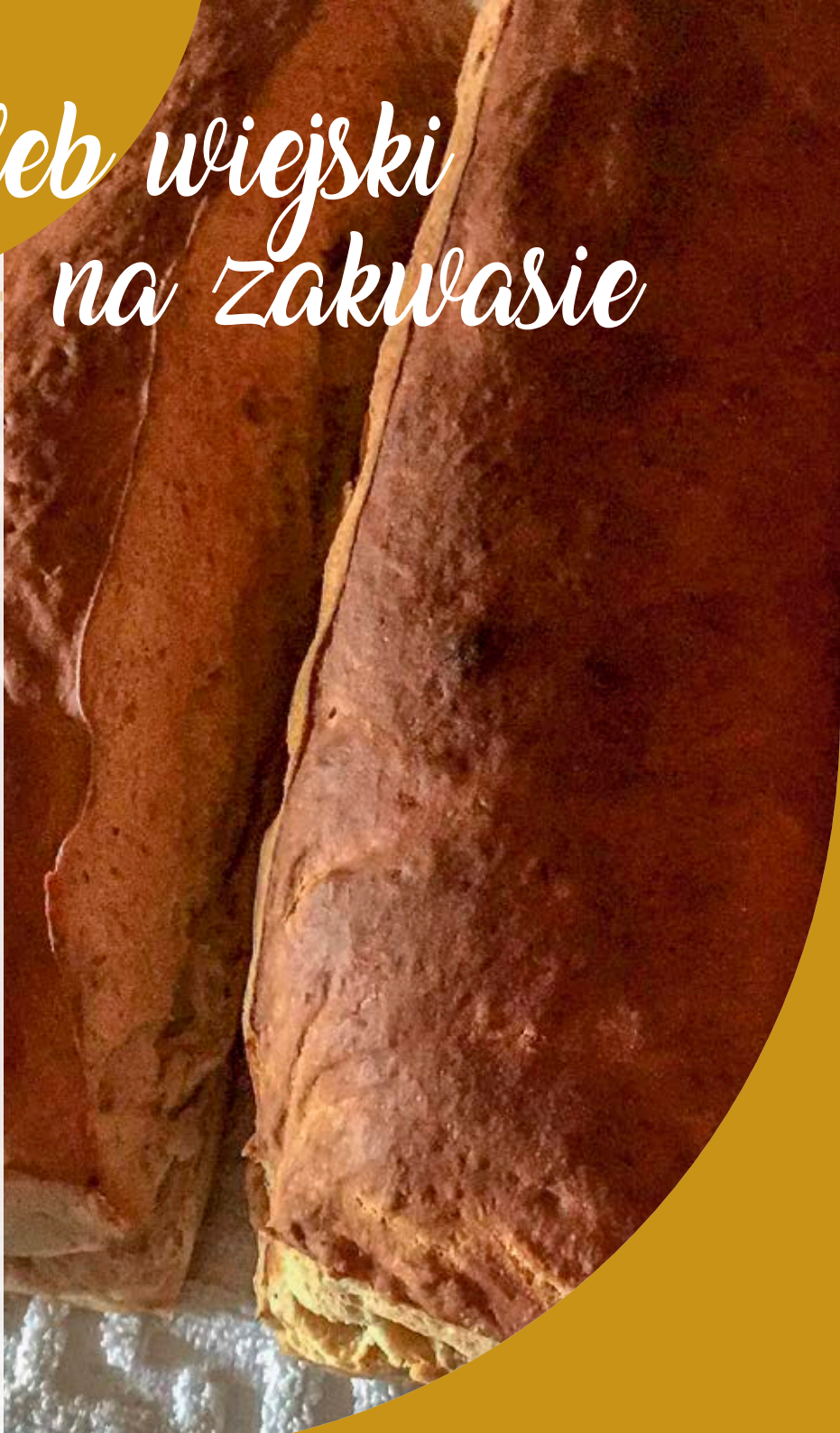
Rozczyn dodać do mąki, margaryny, cukru oraz 3 żółtek i 2 całych jajek. Wszystko razem wymieszać. Wyrobić ciasto, które trzeba podzielić na 3 równe części.

Żółtka utrzeć z miodem, dodać mak oraz ubitą pianę z 4 białek. Przygotowany mak podzielić na 3 równe części.

Ciasto rozwałkować na placki i posmarować je masą makową. Zwinąć całość w roladę, zlepić końce i odstawić do wyrośnięcia na ok. 3 godziny.

Makowiec piec ok. 60 minut w temperaturze 200°C. Wystudzony udekorować według własnego uznania, np. polukrować.

Chleb wiejski na zakwasie



Składniki na zakwas:

- do 3 kg mąki żytniej
- 7 l mleka
- 10 dag drożdży
- 1,5 kg ciasta z poprzedniego wypieku
- 3 garście soli
- mąka pszenna (dodajemy tyle, aby ciasto odchodziło od ręki)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na zakwas wymieszać razem i odstawić na 12 godzin.

Po wykiszeniu dodać sól i mąkę pszenną. Wymieszać i wyrobić, aż ciasto będzie odrywać się od ręki.

Rozpalić w piecu i wyłożyć ciasto do blaszek wysmarowanych tłuszczem.

Kiedy piec jest dobrze nagrzany, włożyć blaszki do środka. Chleb piec ok. 1,5 godziny. Upieczony wyjąć z pieca i posmarować tłuszczem.

Zapiekanka z kapusty kiszonej, karkówki i ziemniaków

Składniki:

- 1,5 kg karkówki lub żeberek
- 1,5 kg kiszonej kapusty
- ok. 1 kg ziemniaków
- 2–3 marchewki
- liście laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- kminek
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju
- przyprawa do ziemniaków

Przygotowanie:

Kapustę kiszoną ugotować w małej ilości wody z dodatkiem marchewki startej na tarce. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, kminek, sól i pieprz do smaku.

Karkówkę pokroić w plastry, oprószyć solą i pieprzem (można dodać przyprawy do grilla). Obsmażyć po obu stronach.

Ziemniaki lekko podgotować, odcedzić i pokroić w duże kawałki. Dodać łyżkę oleju i przyprawę do ziemniaków.

Na spód naczynia żaroodpornego wyłożyć połowę kapusty, ułożyć warstwę obsmażonej karkówki oraz drugą część kapusty. Na wierzch wyłożyć ziemniaki.

Zapiekankę włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Piec ok. 2 godziny. Przed końcem pieczenia odkryć, żeby ziemniaki ładnie się zarumieniły.

Proziaki

Składniki:

- 1 kg mąki
- sól
- 0,5 l kwaśnego mleka
- 2 jajka
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zagnieść na stolnicy, tak aby ciasto było luźne.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 1 cm i wykrawać krążki. Piec ok. 40 minut na blasze kuchennej na wolnym ogniu, obracając kilka razy.

Proziaki podawać z masłem czosnkowym.

Chłopski przysmak

Składniki:

- 2 kg cebuli
- przecier pomidorowy
- 2 papryki czerwone
- kilka ziaren ziela angielskiego
- liść laurowy
- 40 dag kiełbasy
- 40 dag boczku
- 1 puszka czerwonej fasoli
- sól, pieprz do smaku
- tłuszcz do smażenia

Przygotowanie:

Cebulę pokroić w piórka, paprykę w paski, dusić na patelni z dodatkiem tłuszczu.

Kiełbasę i boczek pokroić w kostkę, podsmażając na osobnej patelni i połączyć z cebulą. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, podlać wodą i dusić na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodać przecier pomidorowy i fasolę, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Tradycyjny piernik

Składniki:

- 40 dag mąki pszennej
- 2 łyżeczki sody
- 2 opakowania przyprawy do piernika
- 20 dag masła
- 50 ml mleka
- 15 dag cukru
- 5 dag miodu
- 10 dag bakalii
- 4 jajka

Przygotowanie:

Do rondelka dać: masło, mleko, miód, cukier. Podgrzewać, mieszając do rozpuszczenia składników. Odstawić do wystygnięcia, dodać jajka oraz pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do keksówki.

Piernik piec ok. 40 minut w temperaturze 175°C. Po wystudzeniu można udekorować według własnego uznania.

Smalec z wędzoną śliwką

Składniki:

- 1,5 kg słoniny grubszej
- 2 cebule
- 10 dag suszonych śliwek
- 1 łyżka majeranku
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Słoninę pokroić w kostkę 1 x 1 cm. Stopić, mieszając cały czas. W połowie smażenia, jeżeli już jest dość wytopione, dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Smażyć, aż cebula nabierze słomkowego koloru. Dodać śliwkę pokrojoną w paski. Ma to dosłownie 3 minuty „pyrknąć". Dodać szczyptę soli, pieprz, majeranek i odstawić.

Po wystudzeniu przemieszać, aby wszystko dokładnie się ze sobą połączyło. Smalec podawać z pajdą swojskiego chleba i koniecznie z kiszonym ogórkiem.

„Jad teściowej" (pomarańczówka)

Składniki:

- 1 l czystego spirytusu 96%
- 2 szklanki cukru
- 2 szklanki dobrej wody (ważne)
- cienko skrojona skórka z 2 pomarańczy

Przygotowanie:

Cukier z wodą zagotować, dokładnie rozmieszać aż do całkowitego rozpuszczenia cukru i odstawić do wystudzenia.

Skórkę pomarańczy dać do dużego słoja, zalać spirytusem, dolać przestudzoną wodę z cukrem i dokładnie wymieszać. Szczelnie zamknąć i odstawić na 4 dni (nie dłużej, ponieważ zgorzknieje).

Po odsączeniu przez gęste sito wyłożone warstwą bibuły rozlać do butelek i szczelnie zakorkować.

Pierogi razowe „Staropolskie"

Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich w Izdebkach

Dom Strażaka 69

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanki mąki razowej
- 2 jajka
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju
- letnia woda

Składniki na farsz:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 5 dag grzybów suszonych lub pieczarek
- 2 cebule
- sól, pieprz do smaku
- Vegeta

Przygotowanie:

Obydwie mąki wymieszać, dodać pozostałe składniki, dolewać ciepłą wodę i zarobić ciasto.

Kapustę na farsz ugotować, odsączyć i drobno posiekać. Grzyby ugotować, pokroić i dodać do kapusty. Cebule pokrojone w drobną kosteczkę usmażyć na oleju i dołożyć do farszu. Dodać przyprawy i dobrze wymieszać, aby składniki się ze sobą połączyły.

Ciasto rozwałkować, wykrawać krążki, nałożyć farsz i skleić pierogi.

Pierogi wrzucać na wrzątek porcjami i gotować aż wypłyną. Podawać polane skwarkami ze słoniny i boczku lub masłem.

Chlebek domowy wiejski

Składniki:

- 1 kg mąki
- 10 dag drożdży
- 2 łyżki soli
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 1 szklanka otrębów pszennych
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżka kminku
- 1 łyżka cukru
- tłuszcz do formy

Przygotowanie:

Drożdże połączyć z łyżką wody i łyżką cukru, odstawić w ciepłe miejsce na około 15 minut.

Do miski wsypać mąkę i pozostałe składniki. Wlać ok. 3,5 szklanki ciepłej wody i całość wyrobić. Następnie dodać rozpuszczone drożdże i mieszać ok. 4 minut. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 30 minut.

Dwie keksówki o wymiarach 11 x 30 cm posmarować tłuszczem, posypać otrębami i przełożyć do nich ciasto.

Chlebek piec ok. 60 minut w temperaturze 180°C.

Amoniaczki

Składniki:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 20 dag margaryny
- 3 żółtka
- 0,5 szklanki cukru
- 0,5 szklanki śmietany
- 2 dag amoniaku

Przygotowanie:

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać cukier, posiekać z margaryną.

Amoniak rozpuścić w śmietanie, dodać do mąki, dołożyć żółtka i zarobić ciasto.

Rozwałkować ciasto na grubość 5 mm i wykrawać foremkami ciastka. Wierzch ciastek posmarować białkiem i posypać cukrem kryształem.

Amoniaczki piec w temperaturze 170°C na złoty kolor.

Kapuśniaczki

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mleka
- 10 dag drożdży
- 8 szklanek mąki
- 8 łyżek oleju
- 4 jajka
- sól
- cukier

Składniki na farsz:

- 1 kapusta świeża (może być też kiszona)
- 1 cebula
- tłuszcz do smażenia
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Rozpuścić drożdże w letnim mleku, dodać cukier i 2 szklanki mąki. Zrobić zaczyn i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Gdy ciasto podrośnie, dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto (gdy będzie bardzo miękkie, dodać mąki). Pozostawić do wyrośnięcia.

Ugotować pokrojoną kapustę świeżą lub kiszoną. Odcisnąć, dodać przysmażoną cebulkę i doprawić do smaku według uznania. Do farszu można dodać biały ser. Jeśli robimy farsz z ugotowanych ziemniaków z białym serem, cebulką i przyprawami będziemy mieć kartoflaczki.

Gdy ciasto podwoi swoją objętość, rozwałkować na stolnicy na grubość ok. 0,5 cm. Wykrawać prostokąty 10 x 12 cm, nakładać farsz i zlepić boki. Układać luźno na blachy posmarowane tłuszczem. Gdy kapuśniaczki podrosną, posmarować rozkłóconym jajkiem.

Kapuśniaczki piec w temperaturze 180–200°C na złoty kolor.

Koło Gospodyń Wiejskich w Warze

Dom Strażaka 221

Famuła

Składniki:

- 2 kg jabłek
- cynamon
- cukier
- 2 budynie śmietankowe lub waniliowe
- mleko lub śmietana do rozpuszczenia budyniu

Przygotowanie:

Jabłka obrać, pokroić i rozgotować. Zmiksować blenderem. Dodać cynamon, cukier do smaku i zagotować. Podczas gotowania podbić budyniami rozpuszczonymi w śmietanie lub mleku.

Ziemniaki z serem Cheddar

Koło Gospodyń Wiejskich w Nozdrzcu

Dom Strażaka 63

Składniki:

- 8 ziemniaków
- 25 dag sera Cheddar
- pęczek dymki
- 15 dag wędzonego boczku
- gałązka rozmarynu
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ziemniaki dokładnie wymyć, nakłuć widelcem, ułożyć na blaszkę. Piec 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C. Wyciągnąć i odstawić do przestudzenia. Następnie przekroić je wzdłuż na pół. Wydrążyć środek, zostawiając ok. 2 cm miąższu przy skórce.

Dymkę i szczypiorek posiekać. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć. Ser Cheddar pokroić w drobną kostkę. Rozmaryn posiekać.

Wydrążony z ziemniaków miąższ lekko rozgnieść. Połączyć z boczkiem, serem, rozmarynem i połową dymki. Doprawić solą, pieprzem i wszystko razem dokładnie wymieszać.

Wydrążone ziemniaki napełnić farszem, ułożyć na blaszkę. Piec przez 15 minut w temperaturze do 180°C. Po upieczeniu posypać resztą dymki.

Sernik z rosą

Składniki na ciasto:

- 30 dag mąki
- 10 dag margaryny
- 10 dag cukru
- 1 łyżka smalcu
- 1 jajko
- 1 żółtko
- proszek do pieczenia

Składniki na masę serową:

- 1 kg sera (przemielonego)
- 0,5 szklanki oleju
- 1,5 szklanki cukru
- 1 budyń śmietankowy
- 2 jajka
- 4 żółtka
- 1,5 szklanki mleka
- sok z jednej cytryny

Składniki na pianę:

- 6–7 białek
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- kokos do posypania

Przygotowanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto i wyłożyć na blaszkę, zakładając brzegi blachy.

Wszystkie składniki na masę serową wymieszać mikserem i wylać na wcześniej przygotowane ciasto.

Sernik piec 45 minut w temperaturze 170°C.

Ubić pianę z białek i cukru, następnie dodać łyżkę mąki ziemniaczanej i pół łyżeczki proszku do pieczenia.

Na gorący sernik wyłożyć pianę i posypać kokosem. Piec ok. 15 minut, aż kokos będzie rumiany. Wyjąć, wystudzić.

Rolada wieprzowo-wołowa

Składniki:

- 60 dag schabu
- 0,5 kg mięsa wołowego (rozbrat)
- 20 dag suszonych śliwek
- zioła i przyprawy do mięsa
- 0,5 szklanki słodkiej śmietany
- 1–2 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz do smaku
- olej

Przygotowanie:

Mięso wołowe rozbić. Schab na całej długości nakłuć szpikulcem i nadziać suszonymi śliwkami. Mięso doprawić przyprawami.

Wołowe mięso rozłożyć, położyć na nim schab nadziany śliwkami i zwinąć jak roladę, związując sznurkiem do mięsa. Polać olejem i zawinąć całość w folię aluminiową. Przełożyć na blaszkę i piec przez ok. 1,5 godziny w temperaturze 150°C.

Przestudzone mięso pokroić na plastry. Z soku powstałego podczas pieczenia, śmietany i mąki zrobić sos. Mięso zalać sosem i podgrzać.

Sernik

Składniki:

- 1,5 kg sera
- 15 jajek
- 0,5 kg cukru
- 1 szklanka śmietany
- 1 szklanka oleju
- 0,5 kostki masła lub margaryny
- 3 łyżki mąki zwykłej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki grysiku
- 1 budyń śmietankowy
- rodzynki
- olejek cytrynowy

Przygotowanie:

Żółtka, margarynę, śmietanę, olej, cukier utrzeć w malakserze, dodać ser i wszystko dokładnie wymieszać.

Do ubitej piany ze szklanką cukru dodać pozostałe mąki i aromat, całość wymieszać z masą serową i wylać na blachę.

Sernik piec przez 1 godzinę 20 minut w temperaturze 170°C. Wyjąć, wystudzić.

Koło Gospodyń Wiejskich w Wesołej

Dom Ludowy 301

Pieczone pierożki

Składniki na ciasto:

- 0,5 kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 5 dag drożdży
- 3 jajka
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka płaska soli
- 2 łyżki cukru

Składniki na farsz:

- 1 kg kapusty kiszonej (może być też słodka)
- 0,5 kg pieczarek
- 0,5 kostki masła
- cebula
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Mąkę posiekać z margaryną, dodać drożdże rozmieszane ze śmietaną. Dołożyć pozostałe składniki i wyrobić ciasto.

Kapustę posiekać i ugotować. Pieczarki drobno pokroić i usmażyć na cebulce. Przyprawić i połączyć z kapustą.

Rozwałkować ciasto, wykrawać krążki. Nakładać na nie farsz i lepić pierożki.

Pierożki piec w temperaturze 180°C do zarumienienia. Są pyszne, a ciepłe idealnie pasują do czerwonego barszczu.

Chlebek z ziarnami

Składniki:

- 2 szklanki mleka
- 2 szklanki wody
- 5 dag drożdży
- 8 łyżek płatków owsianych
- 1 kg mąki
- 2 łyżki soli
- 2 łyżki cukru
- 4 łyżki oleju
- ziarna (siemię lniane, dynia, słonecznik)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wymieszać, dodając ok. 0,5 szklanki mąki. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Dodać resztę mąki.

Dodać kilogram mąki, garść siemienia lnianego, garść ziaren dyni łuskanej, garść słonecznika, 2 łyżki soli, 2 łyżki cukru, 4 łyżki oleju. Wszystko dokładnie połączyć i odstawić do wyrośnięcia. Przełożyć ciasto do dwóch keksówek.

Chlebek piec przez ok. 1 godzinę 10 minut w temperaturze 180°C.

Torcik kokosowy

Składniki na ciasto:

- 4 jajka
- 0,75 szklanki cukru
- 0,75 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- masło do posmarowania formy

Składniki na masę:

- 0,5 l mleka
- 3 łyżki mleka kokosowego
- 30 dag wiórek kokosowych
- 0,5 szklanki cukru
- 20 dag masła
- 1 budyń waniliowy
- polewa czekoladowa

Koło Gospodyń Wiejskich Huta Poręby

Dom Strażaka 5

Przygotowanie:

Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę. Stopniowo dodajmy żółtka. Lekko mieszać i dodawać pozostałe składniki porcjami. Wylać ciasto do tortownicy (o średnicy 24 cm) posmarowanej masłem.

Piec przez ok. 45 minut w 170°C.

Mleko i mleko kokosowe zagotować z cukrem i masłem na małym ogniu. Dodać wiórka kokosowe oraz suchy budyń. Energicznie rozmieszać, tak aby budyń nie miał grudek. Gotować ok. 15 minut, aby wiórka wchłonęły mleko.

Wystudzoną masę wylać na spód biszkoptowy. Całość polać gorzką czekoladą. Można również posypać kokosem.

Pierogi z kapustą

Składniki na ciasto:

- 0,5 kg mąki
- 1 jajko
- 0,5 szklanki mleka (i trochę wody)
- szczypta soli

Składniki na farsz:

- 1 główka świeżej kapusty
- 1 cebula
- 25 dag białego sera
- trochę masła do podsmażenia cebuli

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na ciasto wymieszać i wyrobić na stolnicy.

Kapustę poszatkować i zagotować. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na maśle.

Kiedy kapusta ostygnie, posiekać ją jeszcze drobniej, dodać cebulę i ser. Wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku.

Ciasto rozwałkować. Wykroić szklanką krążki. Nakładać na nie farsz i dokładnie zlepiać brzegi.

Pierogi wrzucać partiami do osolonego wrzątku. Gotować do wypłynięcia na wierzch.

Papryka faszerowana

Składniki:

- 3 cebule
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 1 szklanka ryżu
- 0,75 l bulionu warzywnego
- 6 sztuk papryki czerwonej
- 20 dag pieczarek
- 4 łyżki oleju
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Z papryki odkroić wierzch i usunąć gniazda nasienne.

Cebule pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Pieczarki obrać, pokroić i podsmażyć na patelni. Do cebuli dodać pieczarki, ryż, wlać 0,75 l bulionu warzywnego i gotować wszystko 15 minut pod przykryciem.

Półmiękki ryż wymieszać z mięsem mielonym, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Każdą paprykę napełnić farszem, przykryć odciętymi wierzchami i ułożyć w naczyniu ciasno obok siebie.

Papryki faszerowane zapiec w piekarniku przez ok. 40–45 minut w temperaturze 180°C.

Rogaliki drożdżowe z owocami

Koło Gospodyń Wiejskich Ujazdy

Dom Ludowy 596

Składniki:

- 50 dag mąki tortowej
- 1 kostka margaryny
- 3 łyżki mleka
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 3 łyżki cukru
- 8 dag drożdży
- 1 jajko
- jagody, truskawki, maliny bądź konfitury
- cukier puder do posypania

Przygotowanie:

Mąkę przesiać, posiekać z tłuszczem. Do rozkruszonych drożdży wsypać cukier, dodać mleko i śmietanę, dokładnie wymieszać. Wlać do mąki i starannie wyrobić. Włożyć do worka foliowego i odstawić na 60 minut do lodówki.

Wyjmować porcjami, wałkować na grubość 5 mm i wycinać trójkąty. Na każdym położyć trochę owoców i zaczynając od rogu, zwinąć w rogalik. Posmarować rogaliki rozkłóconym jajkiem i wstawić do piekarnika.

Rogaliki piec w temperaturze 180–200°C, aż będą rumiane. Przed podaniem można posypać cukrem pudrem.

Pierogi ruskie z mięta

Składniki na ciasto:

- 0,5 mleka
- 300–350 dag mąki pszennej
- 250 ml ciepłej wody lub mleka
- 2 jajka
- sól

Składniki na farsz:

- 60 dag ziemniaków (mogą być młode skrobane)
- 20 dag białego sera
- 1 cebula
- 1 kostka margaryny
- 2 łyżki drobno siekanej mięty
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać bądź oskrobać, umyć i ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu przepuścić przez praskę. Po wystygnięciu dodać ser biały (też przepuszczony przez praskę). Dodać szklisto przysmażoną cebulkę, miętę, sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać.

Z podanych składników wyrobić ciasto. Ciasto rozwałkować, wykroić krążki. Nakładać na nie farsz, dokładnie zlepiać brzegi.

Pierogi wrzucać do osolonego wrzątku. Po wypłynięciu podbierać łyżką cedzakową na durszlak. Po lekkim opłukaniu wodą, podawać okraszone topioną słoninką lub masłem.

Rogaliki

Koło Gospodyń Wiejskich w Siedliskach

Dom Strażaka 79

Składniki:

- 4 szklanki mąki
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 1 kostka masła
- 5 dag drożdży
- 0,75 szklanki śmietany 18%
- powidło, marmolada

Przygotowanie:

- Drożdże rozmieszać ze śmietaną, tak aby troszkę podrosły.
- Dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto.
- Rozwałkować równomiernie ciasto. Wycinać trójkąty, nakładać na nie nadzienie i zwijać, formując rogaliki.
- Rogaliki piec ok. 20 minut w temperaturze 180–200°C.

Kwasówka z grzybami i ziemniakami

Składniki:

- 1–1,5 l kwasu odlanego przy obgotowywaniu kiszonej kapusty
- 2 małe marchewki
- 1 mała pietruszka
- kawałek selera
- 3–4 łyżki suszonych grzybów
- 2–3 łyżki kaszy gryczanej
- 1 nieduża cebula
- tłuszcz do smażenia kminku
- 3–5 ziarenek ziela angielskiego
- 2–3 listki laurowe
- sól, pieprz do smaku
- opcjonalnie łyżeczka Vegety lub innej tego typu przyprawy
- 0,5–1 szklanki dobrej śmietany (wiejskiej lub takiej do zup. Ważne, aby śmietana była dobra, bo 24% może się zwarzyć)
- 1 łyżka mąki

Przygotowanie:

Cebulkę usmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu.

Jarzyny oczyścić, pokroić na pół i włożyć do garnka ok. 4-litrowego. Dodać kminek, ziele angielskie, liście laurowe, suche grzyby, usmażoną cebulę i sól. Zalać ok. 1 l wody i gotować do miękkości jarzyn. Dołożyć kaszę. Dolać kwas (jeśli jest zbyt kwaśne, można dolać przegotowanej gorącej wody).

Gdy nam chwilkę „podkipi" (ok. 5 minut), dodać Vegetę, podbić śmietaną zmieszaną z mąką i odrobiną gorącego wywaru. Doprawić pieprzem i jeśli trzeba solą. Gdy „zakipi" (nie za mocno), odstawić na ok. 15 minut, aby wszystko dokładnie sobą przeszło.

Taką „zupę" z uszkami z grzybów jadamy w Wigilię. W ciągu roku zaś z pierogami lub gotowanymi ziemniakami pokrojonymi w ćwiartki. Można dodać trochę koperku. Zupa jest dobrym sposobem na wykorzystanie wywaru przy okazji gotowania kiszonej kapusty, np. do potraw wigilijnych czy bigosu.

Spis treści

KGW Rudawiec	Racuchy z jabłkami	4
	Zupa „Hrabianka”	5
	Kapusta z grochem i fasolą	6
KGW Hłudno	Makowiec drożdżowy	7
	Chleb wiejski na zakwasie	8
	Zapiekanka z kapusty kiszonej, karkówki i ziemniaków	9
	Proziaki	10
	Chłopski przysmak	11
	Tradycyjny piernik	12
	Smalec z wędzoną śliwką	13
	„Jad teściowej” (pomarańczówka)	14
KGW Izdebki	Pierogi razowe „Staropolskie”	15
	Chlebek domowy wiejski	16
	Amoniaczki	17
KGW Wara	Kapuśniaczki	18
	Famuła	20
KGW Nozdrzec	Ziemniaki z serem Cheddar	21
	Sernik z rosą	22
	Rolada wieprzowo-wołowa	24
KGW Wesoła	Sernik	25
	Pieczone pierożki	26
	Chlebek z ziarnami	27
KGW Huta Poręby	Torcik kokosowy	28
	Pierogi z kapustą	29
	Papryka faszerowana	30
KGW Ujazdy	Rogaliki drożdżowe z owocami	31
	Pierogi ruskie z miętą	32
KGW Siedliska	Rogaliki	33
	Kwasówka z grzybami i ziemniakami	34

ISBN 978-83-66309-11-1

Egzemplarz bezpłatny