

Z miłości do tradycji

SMAKI ZIEMI SIEDLECKIEJ

Z miłości do tradycji
SMAKI ZIEMI SIEDLECKIEJ

Wydawca: Lokalna Grupa Działania Ziemi Siedleckiej

Korekta: Jadwiga Ostromecka

Opracowanie merytoryczne: Barbara Tekieli

Zdjęcia: zdjęcia z archiwum LGD Ziemi Siedleckiej

Projekt okładki, opracowanie graficzne i skład: EFEKT STUDIO Sp. z o. o.

Druk i oprawa: EFEKT STUDIO Sp. z o. o.

Nakład: 500 egzemplarzy

ISBN: 978-83-954911-7-7

Wiśniew, grudzień 2023



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

Publikacja opracowana przez Lokalną Grupę Działania Ziemi Siedleckiej, współfinansowana jest ze środków EFRR w ramach poddziałania „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” objętego PROW 2014-2020.

Publikacja powstała w ramach projektu współpracy pn. Lokalne Atrakcje Kulinarne.

Szanowni Państwo,

w ostatnich latach obserwujemy duże zainteresowanie turystyką kulinarną – zwłaszcza w kontekście poznawania regionów, które zwiedzamy i ich tradycyjnej kuchni regionalnej. Ta podróż do pięciu zmysłów ma duże znaczenie szczególnie dla smakoszy podążających szlakami kuchni regionalnej.

Mazowsze na tle innych regionów Polski ma wiele do zaoferowania, tym bardziej, że nasze dziedzictwo kulinarne wyróżnia się pasją do gotowania, wielowiekową tradycją oraz różnorodnością i unikalnymi smakami, przywołującymi najlepsze wspomnienia z dzieciństwa. Kuchnia regionalna Mazowsza jest również odbiciem tradycji lokalnej i mocnego poczucia tożsamości mieszkańców Ziemi Siedleckiej.

Duże znaczenie ma przy tym coraz większa świadomość tego, że lokalne produkty są zdrowe i ekologiczne, ponieważ pochodzą z naszych upraw, gospodarstw ekologicznych i przydomowych ogródków. Potrawy

i dania z nich przygotowane nawiązują do lokalnej tradycji, zwyczajów i historii miejsc, w których powstawały. Są przyrządzane z miłości do tradycji, a to pozwoli zachować je w pamięci przyszłych pokoleń i ocalić od zapomnienia.

Zachęcam do korzystania z produktów naszych rodzimych producentów. Produkcja żywności lokalnej i tradycyjnej to ochrona naszego dziedzictwa kulinarnego i kulturowego. To także integracja lokalnych społeczności i rozwój regionu Ziemi Siedleckiej poprzez wytwarzanie produktów najwyższej jakości, które stają się wyznacznikiem marki regionu dzięki połączeniu tożsamości mieszkańców z identyfikacją produktu.

Wierzę, że podróż kulinarna, do której zachęci Państwa niniejsza broszura – łącząc walory smakowe zamieszczonych potraw z atrakcjami kulinarnymi – pozwoli przekonać bliskich i przyjaciół do posmakowania naszej lokalnej, bogatej tradycji. Będzie też okazją do promocji lokalnych przedsiębiorców, producentów i wytwórców aktywnie działających na Obszarze Lokalnej Grupy Działania Ziemi Siedleckiej.

Krzysztof Kryszczuk
Prezes Lokalnej Grupy Działania Ziemi Siedleckiej



Niniejsza publikacja jest efektem współpracy pod nazwą Lokalne Atrakcje Kulinarne – projektu, który Lokalna Grupa Działania Ziemi Siedleckiej realizowała w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania „Razem dla Radomki” oraz partnerem ze Słowacji Laboreckého občianskeho združenia Nová Alternatíva.

W ramach projektu odbyły się spotkania warsztatowe, konkurs kulinarny oraz konferencja z udziałem kilkunastu Kół Gospodyń Wiejskich z terenu działania LGD Ziemi Siedleckiej i przedsiębiorców. Była to też okazja do opowieści o osobliwościach kulinarnych i tradycjach oraz zwyczajach, które stanowią o wyjątkowości danego miejsca i są jego wyróżnikiem.

Prezentujemy receptury sprawdzonych tradycyjnych dań. Są to przepisy o różnym stopniu trudności – na potrawy tradycyjne, zarówno proste, jak i wykwintne, serwowane przy okazji świąt i spotkań rodzinnych, niejednokrotnie okraszone niezwykle opowieścią. Wiele z nich zyskało drugie życie. Niektóre prezentowane są w nowej odsłonie, gdyż autorzy przepisów kultywują modę na slow food, wracając do łask kuchnię witalianką i zero waste.

Drugą część broszury stanowi prezentacja firm – producentów oraz twórców produktów i usług najwyższej jakości. Są one wizytówką regionu objętego działaniem Lokalnej Grupy Działania Ziemi Siedleckiej. W kilku przypadkach są to firmy rodzinne, kultywujące tradycje swoich przodków oraz działające z poszanowaniem środowiska naturalnego. Wszystkie zastępują na wyróżnienie i rekomendację.

Niech ta lektura będzie przewodnikiem po najlepszych smakach dzieciństwa oraz zachęci Państwa do odwiedzenia sprawdzonych miejsc, w których można poznać największe skarby dziedzictwa kulturowego regionu, jakimi są kuchnia regionalna i pielęgnowanie tradycji. Bo właśnie z miłości do tradycji i poszanowania jej największych wartości powstały receptury zamieszczone w niniejszej publikacji. Ocalone od zapomnienia będą służyły kolejnym pokoleniom i, mam nadzieję, zainspirują do wyruszenia na wschodnie Mazowsze.

Pragnę podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do powstania niniejszego wydawnictwa. Bez Waszej pasji, wiedzy i zaangażowania nie poznalibyśmy atrakcji kulinarnych Ziemi Siedleckiej.

Barbara Tekieli

Spis Potraw

PRZYSTAWKI

Pasta z bobu	10
Paszтет z dziczyzny z wiśnią, żurawiną i sosem wiśniowym	11
Chleb żytni na zakwasie z wiśniami	12
Rolada z kozim serem i wiśniami	13
Budyń z pstrąga	14

ZUPY

Zupa dyniowa z kluseczkami jaguškami	16
Zupa marchwiowa „marchwianka” zwana dworską	17
Chłodnik RAPAKIWI	18
Zupa z pokrzywy	19
Rosółek mocarza	20
Chłodnik ze szczawiu	21
Chłodnik z pokrzywy z teriną z wędzonego karpia	22
Wielkanocny barszcz biały prababci Madejowej	23
Parzucha (sałata parzona)	24
Jesienna zupa z pieczonych warzyw	25
Zupa dyniowa z grzankami i pestkami dyni	26
Zupa leśna babci Misi	27
Barszcz szary „Jesionkowa jucha”	28
Pazibroda (parzybroda)	29

DANIA GŁÓWNE

Pierogi z makiem	32
Siwucha z ziemniakami	33
Kociotek wiśniewski	34
Helenowskie płachty	35
Kładzioki	36
Turkaweczki z brytfaneczki (gotąbki ziemniaczane)	37
Parowce z truskawkami	38
Przysmak Proboszcza	39
Gotąbki Dziedzica	40
Naleśniki „Smaki dzieciństwa Ani”	41
Pierogi z kurkami	42
Pieczone pierożki z kapustą i grzybami	43
Regionalna baba ziemniaczana	44
Bigos wiejski z kwaszonej kapusty	45
Gęsia wątróbka na purée jabłkowym z wiśniami	46
Będzwały (bęcwaly)	47
Pierogi z karpem	48

Udziec z indyka marynowany w wiśniach	49
Kotlety chlebowe w sosie z suszonych grzybów	50
Podlasiaki	51
Jesienny kurczak	52
Pieczone gołąbki z kaszy gryczanej w sosie grzybowym	53
Pierogi z tartych ziemniaków	54
Kotlety z kaszy z kozim serem	55

Napoje i syropy

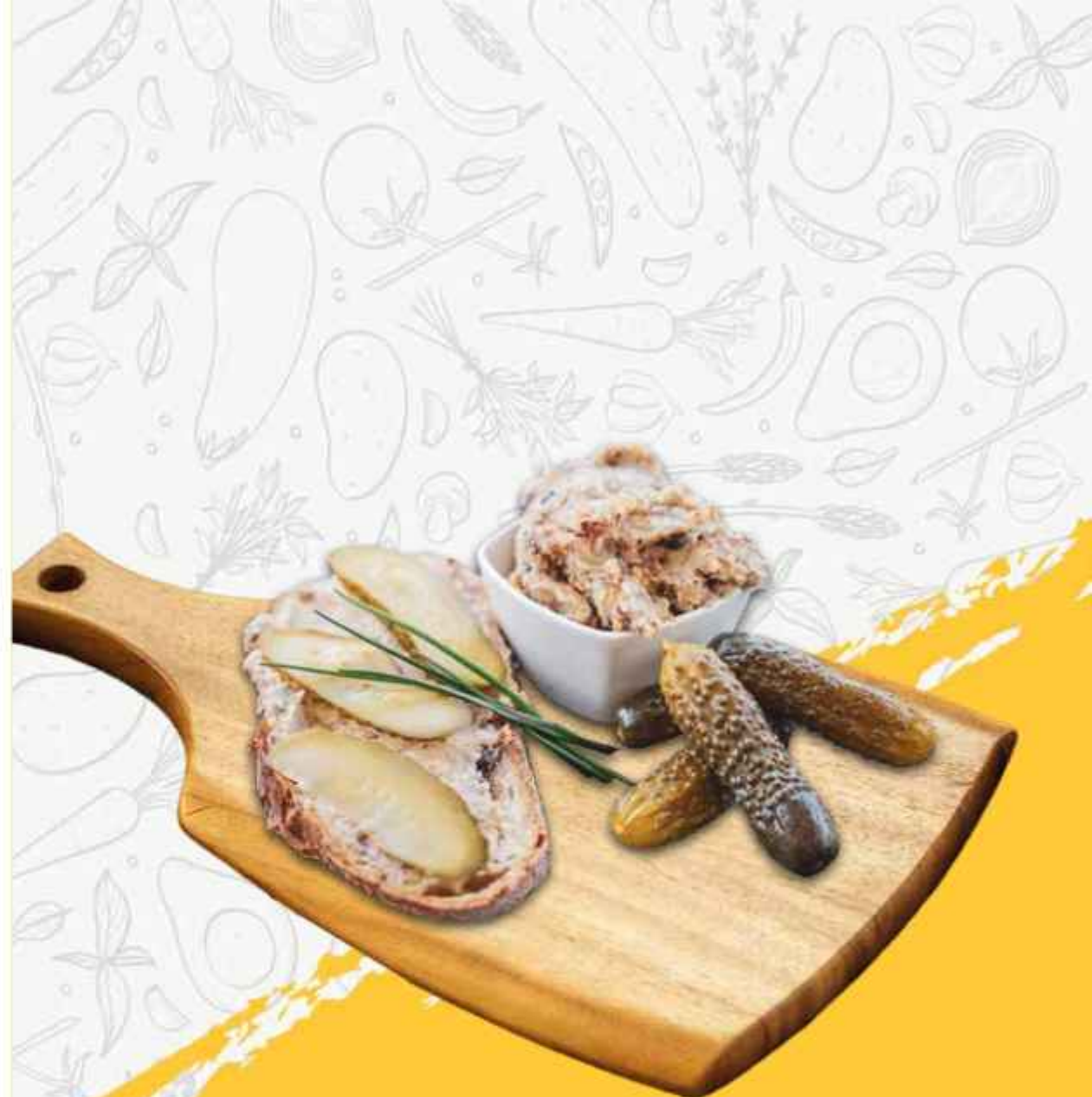
Napój pietruszkowy	58
Podpiwek staropolski	59
Kwas buraczany	60
Syrop z młodych pędów sosny	61
Syrop z malin	62
Syrop z owoców pigwy	63
Syrop z mięty	64
Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego	65

Desery

Marchwianki - bułeczki nadziewane marchwią	68
Zakręcone ślimaki serowe	69
Jagodzianki	70
Racuchy na piwie	71
Marchwiak	72
Ciasto szpinakowe	73
Napoleonka z Seroczyna	74
Jeżowe przysmaki	75
Pączusie ziemniaczane z niespodzianką	76
Kisiel owsiany	77
Mus wiśniowy z glazurą	78
Deser z kaszy jaglanej z jabłkami	79

Lokalni producenci

Dwór Mościbrody	82
Fabryka Soli Ziołowej „Vera Soll”	84
Fundacja Mazowiecka Micha Szlachetka	86
Gospodarstwo Ekologiczne EKO na Szerokim	88
Miodella - Więcej Niż Miód	90
Młyn Ekologiczny Marciszewski Wiestaw	92
Pracownia Cukiernicza „Wszystkiego Dobrego”	94
Sery z Brzozowego Lasu Wioleta Nowosielska	96
Sery znad Liwca Gospodarstwo Agroturystyczne Marianna Rowicka	98



Przystawki

Pasta z bobu

Sposób przygotowania:

Bób dokładnie płuczemy zimną wodą, następnie wrzucamy do garnka z gotującą, posoloną wodą. Młody bób gotujemy 4-5 minut. Gotowy bób od razu przelewamy na durszlak i zalewamy zimną, bieżącą wodą. Po lekkim przestudzeniu z ugotowanego bobu zdejmujemy łupiny. Obrany bób umieszczamy w blenderze. Dodajemy 4 łyżki delikatnej oliwy z oliwek lub ewentualnie oleju roślinnego, 4 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub z limonki, mały ząbek czosnku lub odrobinę chili, 5 łyżek zimnej wody, 4 listki świeżej mięty, 1/3 łyżeczki soli oraz szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę. Tak otrzymaną pastą smarujemy chleb lub grzanki.

Składniki:

- 500 g bobu – najlepiej młodego
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4-8 łyżek soku z cytryny lub z limonki
- 1 mały ząbek czosnku
- 5 łyżek zimnej wody
- 4 listki świeżej mięty

przyprawy:

- 1/3 łyżeczki soli
- spora szczypta pieprzu

dodatki do wyboru:

łyżka pasty tahini, 2 jajka na twardo, pół awokado, chili, dwie połówki suszonych pomidorów z oleju



Pasztet z dziczyzny

z wiśnią, żurawiną i sosem wiśniowym

Sposób przygotowania:

Mięso myjemy i wraz z obranymi i umyętymi warzywami oraz przyprawami zalewamy wodą. Gotujemy pod przykryciem do miękkości (ok. 90 minut). Gdy mięso będzie wystarczająco miękkie dodajemy przygotowaną wątróbkę i gotujemy jeszcze około 20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy 2 ząbki czosnku przepuszczone przez praskę. Następnie wyjmujemy wszystko z bulionu, przestudzamy i mielimy dwa razy wszystkie składniki: mięso, warzywa, bułkę kajzerkę – wcześniej namoczoną w bulionie z gotowania. Jeśli dodajemy bułkę tartą, wówczas do mięsa dolewamy około 1 szklanki bulionu z gotowania. Do masy dodajemy 3 posiekane drobno czosnki, wiśnie, żurawinę oraz jajka. Wszystkie składniki mieszamy dokładnie i doprawiamy do smaku. Pieczemy w przygotowanych blaszkach w temperaturze 180 stopni C około 90 minut.

W międzyczasie przygotowujemy sos. W rondelku rozpuszczamy miód, dodajemy czerwone wino i wypestkowane wiśnie. Gotujemy na małym ogniu aż zgęstnieje. Pasztet podajemy w towarzystwie sosu wiśniowego.

Składniki:

- 1 kg mięsa z dziczyzny
- 0,7 kg wątróbki drobiowej
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 4 cebule
- kawałek selera
- 5 ząbków czosnku
- 5 jajek
- 2 kajzerki lub ¾ szklanki bułki tartej
- garść świeżych wiśni bez pestek
- garść suszonej żurawiny
- ziele angielskie, liść laurowy, jałowiec, pieprze,
- sól, majeranek, rozmaryn

Sos wiśniowy:

- 100 ml wytrawnego czerwonego wina
- 200 g świeżych wiśni bez pestek
- 1 łyżka miodu



Chleb żytni na zakwasie

z wiśniami

Sposób przygotowania:

Mąkę wsypujemy do miski, mieszamy z solą. Dodajemy letnią wodę oraz zakwas. Krótko wyrabiamy ciasto do połączenia składników. Formę (o wymiarach 12x26 cm) wykładamy papierem do pieczenia, ciasto przekładamy do brytfanny. Patyczkiem do szaszłyków wciskamy kawałki słodkich wiśni bez pestek. Dłonie zwilżamy wodą i wyrównujemy wierzch. Przykrywamy ściereczką i pozostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Piekarnik rozgrzewamy do 210 stopni C. Wierzch wyrośniętego ciasta skrapiamy wodą i wkładamy do piekarnika na około 40 minut. Po upieczeniu pozostawiamy do wystygnięcia.

Składniki:

- 150 g zakwasu żytniego
- 500 g mąki żytniej typu 720
- 1,5 łyżeczki soli
- 450 ml letniej wody
- wiśnie



Rolada

z kozim serem i wiśniami



Składniki:

- 10 plasterów boczku wędzonego
- 2 sztuki piersi z kurczaka
- 2 sztuki sera koziego w kształcie walca
- brokuł
- szczypta soli, pieprzu
- ½ szklanki wydrylowanych wiśni

Sposób przygotowania:

Plastry boczku rozkładamy tak, aby się zachodziły na siebie. Piersi kroimy na pół, rozbijamy tłuzkiem, posypujemy solą i pieprzem. Rozkładamy je na boczku, a na środku układamy ser kozí, obok brokuły i wiśnie. Zwijamy w roladę. Owijamy w papier i folię aluminiową. Pieczemy około 45 minut w 180 stopniach C.



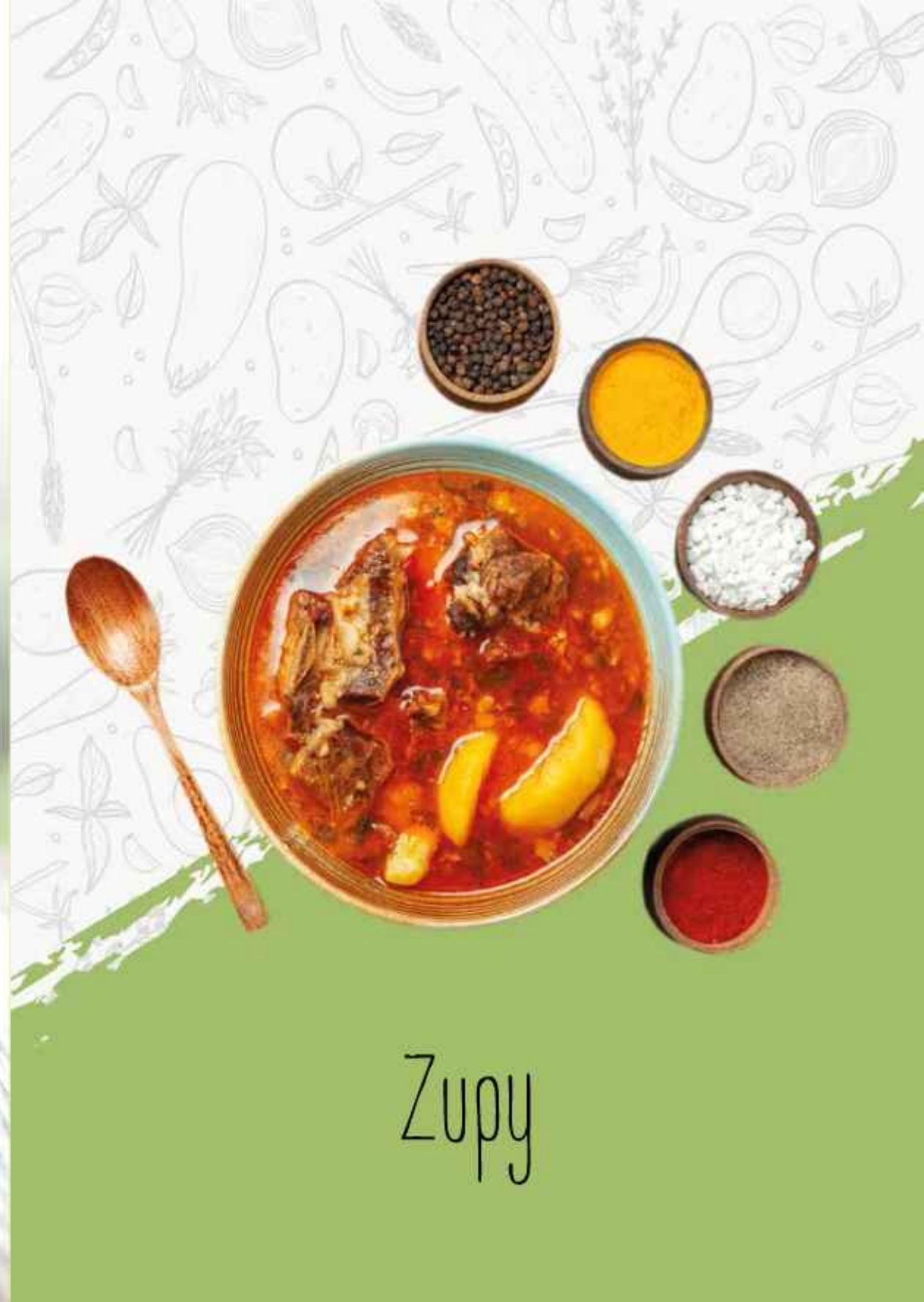
Budyń z pstrąga

Składniki:

- 70 dag czystego filetu z pstrąga
- 5 dag masła
- 4 dag mąki
- ¼ l mleka
- 4 jajka
- 5 dag sera żółtego (tylżycki)
- sól, pieprz
- gałka muskatołowa

Sposób przygotowania:

Filet z pstrąga (bez skóry) przekracamy przez maszynkę na najdrobniejszej siatce. Przygotowujemy zasmażkę z masła, mąki i rozprowadzamy ją mlekiem, a następnie studzimy. Przekładamy do miski wystudzoną zasmażkę, masę z pstrąga oraz ser żółty starty na tarce, dodajemy 4 żółtka, dokładnie ucieramy. Dostawiamy do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Następnie dodajemy pianę z 4 białek. Lekko mieszamy i przekładamy do foremki babkowej wysmarowanej masłem i obsypanej starannie bułką tartą. Tak przygotowany budyń pieczemy w temperaturze 140 stopni C około 40 minut. Po upieczeniu przekładamy budyń (forma musi być w pozycji „do góry nogami”) na półmisek. Podajemy ciepły z surówką, sosem chrzanowym, żurawiną lub kiszonkami.



Zupy

Zupa dyniowa

z kluseczkami jaguškami

Sposób przygotowania:

Pokrojone w kostkę warzywa podduszamy na patelni z niewielką ilością oleju. Dodajemy dynię pokrojoną w kawałki, podlewamy niewielką ilością wody. Dusimy pod przykryciem do miękkości. Całość blendujemy i doprowadzamy do smaku imbirem, solą oraz pieprzem. Posypujemy pestkami dyni z patelni i dodajemy kroplę oleju dyniowego. Posypujemy natką pietruszki. Tradycyjna zupa dyniowa jest podawana z kluseczkami zwanymi jaguškami.

Składniki:

- 2 kg dyni
- ½ kg marchewki
- 1 kg pietruszki
- 1 cebula
- olej do gotowania i smażenia
- sól, pieprz
- natka pietruszki
- imbir
- pestki dyni
- olej dyniowy



Kluski jaguški do zupy dyniowej

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- + mąka z tartych ziemniaków

Sposób przygotowania:

Surowe ziemniaki ścieramy na tarce, po czym odciskamy, łączymy wszystkie składniki, dodajemy mąkę z tartych, odcisniętych ziemniaków. Formujemy małe kluseczki na łyżce. W międzyczasie gotujemy wodę z dodatkiem łyżeczki mąki ziemniaczanej oraz soli. Wrzucamy kluseczki do gotującej się wody i gotujemy jeszcze 1 minutę od wypłynięcia na powierzchnię wody. Podajemy z zupą dyniową.



Zupa marchwiowa

„marchwianka” zwana dworską

Sposób przygotowania:

Przygotowujemy wywar z wieprzowych ogonków tak, by mięso odchodziło od kości. Do wywaru dodajemy pokrojoną marchew oraz pokrojone w kostkę ziemniaki, gotujemy do miękkości. Ugotowane warzywa wyjmujemy z wywaru i przecieramy przez durszlak. Dodajemy zasmażkę ze słoniny i mąki oraz chwilę gotujemy. Na końcu wrzucamy pokrojone w paseczki mięso z ogonów wieprzowych oraz warzywa. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dekorujemy zieloną pietruszką.

Składniki:

- 2 l wywaru z wieprzowych ogonków
- 0,5 kg marchwi
- ziemniaki (połowa ilości marchwi)
- słonina
- sól, pieprz



Chłodnik RAPAKIWI



Sposób przygotowania:

Dokładnie myjemy wszystkie warzywa. Przygotowujemy bulion. Od buraków odcinamy liście i kroimy je w cienkie paski. Dodajemy do bulionu. Gotujemy na wolnym ogniu 6-10 minut. Umyte liście wraz z łodygami siekamy i dodajemy do buraków około 4 minuty przed końcem gotowania. Buraki powinny być al dente. Dwie minuty przed końcem gotowania dodajemy cukier, mieszamy. Odstawiamy do wystygnięcia. Ogórki i rzodkiewkę kroimy w drobną kostkę. Czosnek, szczypiorek oraz koper drobno siekamy. Jogurt naturalny mieszamy z maślanką. Do przestudzonego wywaru z botwinki dodajemy ogórki, pokrojoną rzodkiewkę, czosnek, szczypiorek, koper oraz jogurt wymieszany z maślanką. Wszystko dokładnie mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem oraz ewentualnie octem i cukrem do smaku. Chłodnik najlepiej smakuje schłodzony, ponieważ świetnie przechodzi wszystkimi smakami, dlatego najlepiej umieścić go na minimum 2 godziny w lodówce. Zupę podaje się z jajkiem na twardo. Smacznym uzupełnieniem są młode ziemniaczki.

Składniki:

- esencjonalny bulion warzywny 1/2 litra
- botwinka 1 duży pęczek lub 2 małe
- ogórki gruntowe 4 sztuki
- rzodkiewka 1 pęczek 7-8 sztuk
- czosnek 1 ząbek
- koper 1/2 pęczka
- szczypiorek 1/2 pęczka
- jogurt naturalny gęsty 250 gram
- maślanka 500 ml
- sól 1 płaska łyżeczka
- cukier 1 łyżeczka
- ocet lub sok z cytryny 2 łyżki
- pieprz
- jajka ugotowane na twardo do podania



Zupa z pokrzywy

Składniki:

- 2 garści pokrzywy majowej, listki mniszka, szczawiu, podagrycznika oraz babki lancetowatej
- 3 średniej wielkości ziemniaki
- 2 ząbki czosnku
- 2 średniej wielkości cebule
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz
- jajka ugotowane na twardo
- śmietana do podania

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek kroimy. Pokrzywę, ewentualnie inne listki, płuczemy, osączamy na sitku lub w suszarce do sałaty, kroimy i podsmażamy na oliwie z wcześniej pokrojoną cebulą i czosnkiem. Gotujemy ziemniaki z liściem laurowym i ziele angielskim. Gdy są już miękkie, wyjmujemy przyprawy i dodajemy podsmażoną pokrzywę. Chwilę gotujemy, po czym blendujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Podajemy z jajkiem ugotowanym na twardo i odrobiną śmietany.



Rosółek moczarsza

Sposób przygotowania:

Rosół:

Gotujemy rosół z trzech mięs (skrzydło indyka, udko kurczaka, szponder wołowy) z porcją włoszczyzny i dużą opieczoną na ogniu cebulą. Rosół powinien być gotowany minimum 2 godziny na małym płomyku. Pół godziny przed zakończeniem gotowania rosółu dodajemy cztery duże marchewki pokrojone w cienkie plasterki.

Kulki pyzowe:

Ziemniaki obieramy i ścieramy na drobnej tarce, dobrze odciskamy przez drobne sito lub za pomocą gazy. Odcisnięty płyn pozostawiamy w misce. Ziemniaki ugotowane i odcisnięte umieszczamy w misce, dodajemy mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz sól. Odlewamy płyn z miski, do której odciskane były ziemniaki. Zebraną z dna skrobię dodajemy do miski z masą na kulki pyzowe. Dobrze mieszamy i formujemy małe kulki o średnicy 2 cm. Gotujemy je w oddzielnym garnku w osolonej wodzie, odcedzamy i przekładamy do gorącego rosółu. Przyprawiamy do smaku pieprzem. Podajemy w głębokich talerzach. Można dodać pokrojoną natkę pietruszki lub lubczyk.



Składniki:

Rosół:

- 1 skrzydło indycze
- 2 udka kurczaka
- 30 dkg wołowego szpondera
- pęczek włoszczyzny
- 1 duża cebula
- pęczek natki pietruszki
- ziele angielskie, liść laurowy
- pieprz, sól
- 4 duże marchewki (plastry dodać pod koniec gotowania)

Kulki pyzowe:

- 0,5 kg ugotowanych, zmielonych ziemniaków
- 1,5 kg surowych ziemniaków
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli



Chłodnik ze szczawiu

Przepis na chłodnik ze szczawiu przekazywany był z pokolenia na pokolenie. Dokładny przepis nigdy nie został spisany.

Szczaw na zimno w formie chłodnika był znakomitą dodatką do ziemniaków serwowanych zniwiarzom. Obecne gospodynie modyfikują dawny przepis, a załączony przepis posiada autorskie, przykładowe proporcje:

Składniki:

- 4 garście szczawiu
- 4 jajka
- 3 ogórki
- szczypior
- rzodkiewki
- śmietana duża 18%
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Pokrojony szczaw blanszujemy. Ogórki, szczypior i rzodkiewki kroimy w kostkę. Ugotowane jajka kroimy w kostkę. Wszystkie składniki mieszamy i wrzucamy do wystudzonego, odcedzonego szczawiu. Dodajemy śmietanę. Jeśli jest zbyt gęsty, dodajemy wody. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Serwujemy z ziemniakami podanymi na osobnym talerzu z okrasą lub jako zupę typu chłodnik.



Chłodnik z pokrzywy

z teriną z wędzonego karpia

Sposób przygotowania:

Chłodnik:

Liście pokrzywy sparzymy we wrzątku z solą i octem około 1 minuty i hartujemy pod zimną wodą. Pokrzywę, szczypior i koper siekamy, ogórek i rzodkiewkę kroimy w cienkie plasterki. Wkładamy do głębokiego naczynia. Dodajemy kefir, maślanke i jogurt naturalny w ilości 1 do 1. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Odstawiamy do lodówki na około 1h.

Terina z karpia wędzonego:

Karpia oddzielamy od skóry, drobno siekamy. Szczypior i koper siekamy. Łączymy wszystkie składniki. Dodajemy rozpuszczoną około żelatynę i dokładnie mieszamy, żeby równomiernie rozprowadzić składniki. Formujemy około 3-centymetrowy walek na folii spożywczej. Dokładnie zwijamy i wkładamy do lodówki do stężenia. Chłodnik podajemy z plasterkiem teriny z karpia. Dekorujemy koprem i cytryną.

Składniki:

Chłodnik:

- młode listki pokrzywy
- ogórek zielony
- młody szczypior
- rzodkiewka
- kefir
- jogurt naturalny
- maślanke
- cytryna
- sól
- ocet

Terina z karpia wędzonego:

- karp wędzony filet 0,5kg
- śmietana 18%
- chrzan biały tarty
- szczypta żelatyny
- szczypior
- koper
- cytryna
- sól



Wielkanocny barszcz biały

prababci Madejowej



Sposób przygotowania:

Kawałki mięsa i kości wkładamy do dużego garnka, zalewamy zimną wodą. Dosypujemy ziele angielskie, liście laurowe i gotujemy na małym ogniu do miękkości mięsa. Przecedzamy do drugiego garnka. Mięso obieramy i kroimy na małe kawałki. Cebulę i czosnek kroimy w kosteczkę i suto solimy. Jak warzywa puszcza sok, wyciskamy je i wrzucamy do wywaru mięsnego. Gotujemy razem z liśćmi laurowymi i zielem angielskim aż do miękkości cebuli. Dodajemy ocet, dosalamy do smaku. W międzyczasie w dużej misce przygotowujemy śmietanę ze szczyptą soli. Wlewamy do niej stopniowo część gorącego wywaru, przez cały czas mieszając trzepaczką różgową tak, by śmietana się nie zwarzyła. Następnie przelewamy zawartość z miski do garnka z wywarem. Lekko podgrzewamy, nie dopuszczając do zagotowania. Dodajemy białą kielbasę i nadal trzymamy na bardzo małym ogniu (nie gotować!), aż kielbasa będzie ciepła. Następnie dodajemy pokrojone mięso i powoli podgrzewamy.

Barszcz serwuje się w talerzach głębokich. Na wierzch kładziemy 2 półtówki jajek ugotowanych na twardo i posypujemy szczypiorkiem.

Uwaga - tak przygotowany barszcz można ugotować wcześniej i zawekować (bez jajek). Świetnie się przechowuje.

Składniki:

- plaster schabu
- plaster karkówki
- plaster łopatki
- plaster szynki
- plaster boczku
- kość schabowa
- kość karkowa
- żeberko
- mała golonka
- garść ziela angielskiego
- liście laurowe (8-10 sztuk)
- sól, pieprz
- 1-1,5 kg cebuli
- 3 główki czosnku
- ocet (rodzaj wg. uznania)
- 0,5 l śmietany 18%
- biała kielbasa parzona
- jajka
- szczypiorek



Parzucha

(sałata parzona)



Sposób przygotowania:

Sałatę rozdrabniamy, wkładamy do miski, solimy i ugniatamy. Po kilku chwilach, kiedy puści sok – odciskamy sałatę i wylewamy sok. Szczypior dość drobno kroimy, posypujemy nim sałatę. Kroimy jajko i wkładamy do miski. Słoninkę lub boczek smażymy i gorący wlewamy do miski. Wrzącą wodę mieszamy z octem i śmietaną, wlewamy do miski z parzuchą. Danie podajemy na ciepło, w wazie.

Składniki:

- mała główka sałaty masłowej
- odrobina soli
- 3 długie, grube szczypior
- słoninka lub boczek
- 1/2 l wrzącej wody
- 1 łyżeczka octu spirytusowego lub odrobina kwasu cytrynowego
- łyżka kwaśnej gęstej śmietany
- ugotowane jajko na twardo



Jesienna zupa z pieczonych warzyw



Sposób przygotowania:

Marchew, ziemniaki i seler dokładnie myjemy. Obieramy ze skórki jedynie seler. Wszystkie jarzyny kroimy w dwucentymetrową kostkę i przekładamy do szerokiej miski. Dodajemy koncentrat pomidorowy lub passatę i dokładnie mieszamy.

Nagrzewamy piekarnik do 190 stopni. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i rozkładamy na niej warzywa wraz z obranym, posiekanym czosnkiem. Pieczemy około 30 minut aż wszystkie warzywa będą miękkie. Czosnek wyjmujemy wcześniej, po upływie około 15 minut.

W międzyczasie na rozgrzanej patelni dusimy na oliwie z oliwek posiekaną cebulę, aż będzie zeszkłona. Następnie dodajemy starty imbir i chwilę jeszcze podduszamy, mieszając energicznie. Upieczone warzywa przekładamy do garnka bądź do blendera kielichowego, dodajemy cebulę z imbirem. Miksujemy na wolnych obrotach, dodając powoli bulion aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Dodajemy przyprawę, doprawiamy solą i pieprzem.

Podajemy z ciepłymi grzankami, kleksem słodkiej śmietany lub z prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Składniki:

- 3 mniejsze marchewki
- połowa średniego korzenia selera
- 1-2 średnie ziemniaki
- 1 duża cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka startego, świeżego imbiru
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego lub passaty
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ½ litra-1 litr bulionu warzywnego lub grzybowego
- 1 łyżeczka startej papryki wędzonej
- 1 łyżeczka startej papryki ostrej
- pół łyżeczki kuminu (kminu rzymskiego)
- sól
- pieprz
- grzanki
- słodka śmietanka
- uprażone pestki dyni lub słonecznika

Zupa dyniowa

z grzankami i pestkami z dyni

Składniki:

- 2l wywaru na kościach
- 1 kg dyni
- 2 marchwie
- 1 cebula średniej wielkości
- sól, pieprz
- liść laurowy
- ziele angielskie
- kilka plasterków świeżego imbiru
- 250 ml gęstej śmietany
- grzanki lub groszek ptysiowy
- uprażone pestki dyni
- listki zielonej pietruszki

Sposób przygotowania:

Gotujemy wywar na kościach z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Po ugotowaniu odcedzamy. Dynię, ziemniaki, marchew obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Wrzucamy do przygotowanego wywaru. Dodajemy kilka plasterków imbiru oraz pokrojoną w kostkę, zeszląoną na patelni cebulę. Gotujemy do miękkości, miksujemy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy w miseczkach z grzankami lub groszkiem ptysiovym, posypujemy uprażonymi pestkami dyni. Dekorujemy kleksem śmietany i listkami zielonej pietruszki.



Zupa leśna

babci Misi



Składniki:

- 100 g suszonych grzybów (borowiki lub podgrzybki)
- 1 litr wody
- 1-2 szklanki kwasu z kiszonej kapusty
- garść kiszonej kapusty (opcjonalnie)
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki wiejskiej śmietany
- 1 płaska łyżka mąki pszennej lub ziemniaczanej
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Grzyby zalewamy litrem zimnej wody i odstawiamy na 7-8 godzin. Po tym czasie wyjmujemy grzyby z wody i przepłukujemy je zimną wodą, większe kroimy w paseczki. Wodę z grzybów przecedzamy przez sitko, dolewamy wody do 1 litra i przelewamy do dużego garnka. Dodajemy grzyby, ziele angielskie, liście laurowe, szczyptę soli, 1 szklankę soku z kiszonej kapusty (w zależności od kwaśności soku można dodać 2 szklanki), oraz opcjonalnie kiszoną kapustę. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez godzinę.

Śmietanę łączymy z mąką oraz niewielką ilością gorącej zupy. Stopniowo wlewamy do garnka i ciągle mieszając zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy z łazankami lub ziemniakami.



Barszcz szary

Jasionkowa jucha



Składniki:

- 0,5 kg kości karkowych
- 0,5 kg topatki wieprzowej
- 0,5 kg płuczek wieprzowych
- 1 kg buraków ćwikłowych
- 2 szt. cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 0,5 l krwi z wieprza
- 2 duże łyżki mąki
- sól
- pieprz
- ziele angielskie
- liść laurowy
- ocet
- cukier

Sposób przygotowania:

Kości, mięso, płucka, buraki, opaloną nad gazem cebulę gotujemy z przyprawami do momentu, aż mięso będzie miękkie. Krew mieszamy z mąką. Do jednolitej masy dolewamy po trochu gorącego wywaru, a potem przelewamy do garnka z mięsem. Starannie mieszamy. Od momentu zagotowania wywaru, gotujemy go jeszcze przez 5 minut na małym ogniu. Przecedzamy wywar do czystego naczynia. Mięso oraz buraki kroimy na mniejsze kawałki. Doprawiamy do smaku. Podawać z pieczywem.

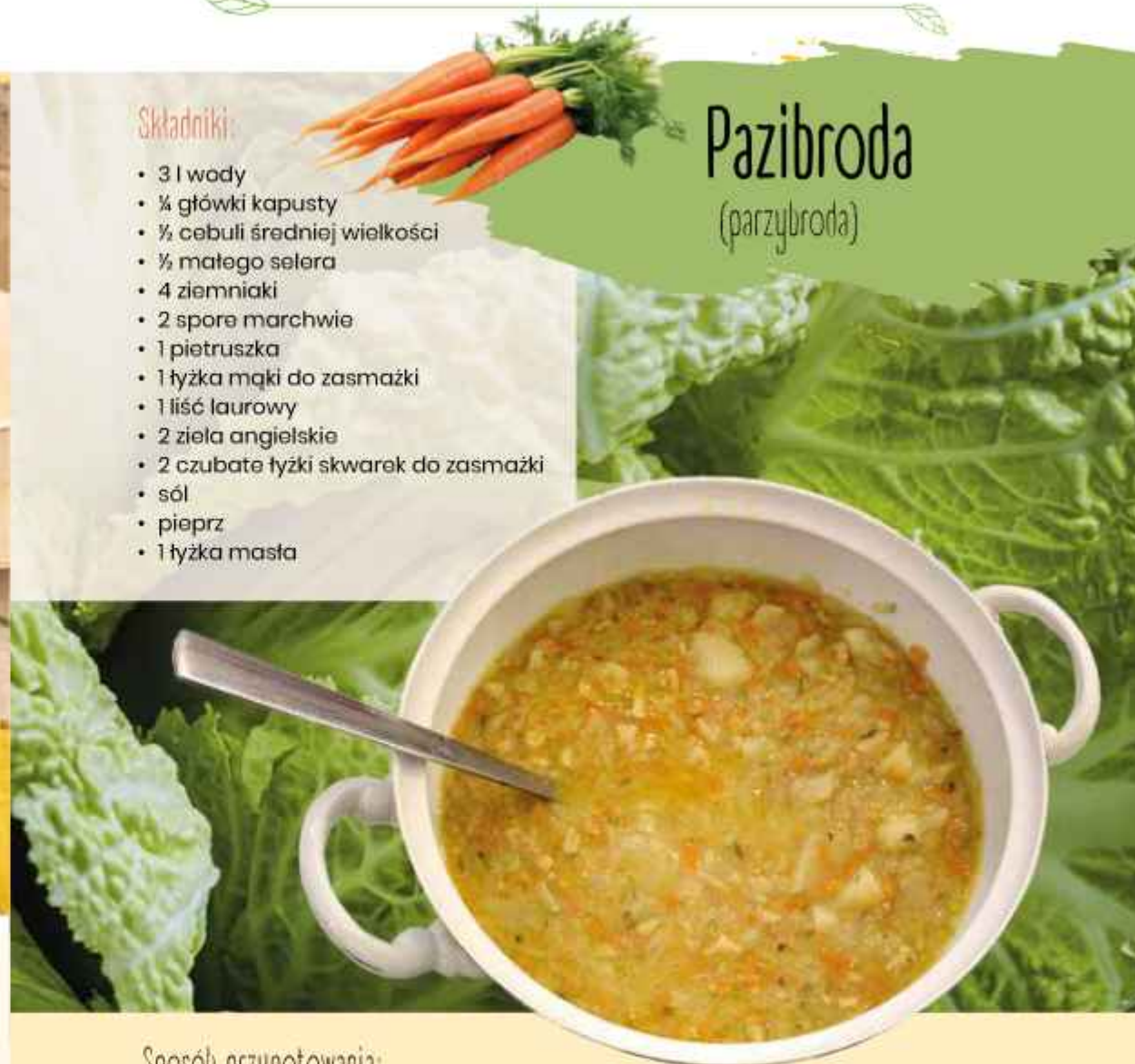


Pazibroda

(parzybroda)

Składniki:

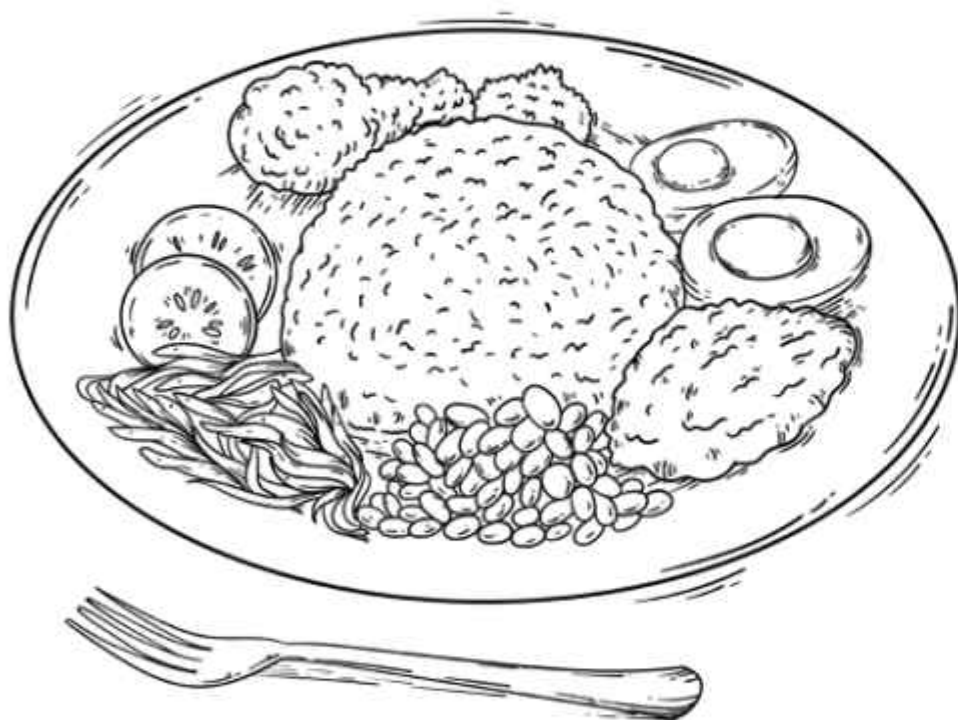
- 3 l wody
- ¼ główki kapusty
- ½ cebuli średniej wielkości
- ½ małego selera
- 4 ziemniaki
- 2 spore marchwie
- 1 pietruszka
- 1 łyżka mąki do zasmażki
- 1 liść laurowy
- 2 ziele angielskie
- 2 czubate łyżki skwarek do zasmażki
- sól
- pieprz
- 1 łyżka masła



Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą dodajemy poszatowaną i wcześniej sparzoną kapustę, podpieczoną cebulę, liść laurowy, ziele angielskie. Utrarte na dużych oczkach warzywa korzeniowe chwilę podsmażamy na maśle i dodajemy do wody z kapustą. Gotujemy bez przykrytki. W czasie gotowania uzupełniamy wyparowaną wodę. Gdy kapusta jest miękka, dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki. Dalej gotujemy do miękkości. Przyprawiamy solą, pieprzem. Dodajemy zieleninę.

Przygotowaną zasmażkę dodajemy do zupy i chwilę jeszcze gotujemy. Doprawiamy solą i pieprzem, aby zupa miała wyrazisty smak.



Dania główne

Pierogi z makiem

Składniki:

Ciasto

- 1 kg maki
- 2 dag drożdży
- woda
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru

Farsz

- 600 dag maku
- paczka rodzynek
- 2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej
- 15 dag masła
- 4 łyżki miodu
- 2 szklanki mleka
- zapach migdałowy



Sposób przygotowania:

Z podanych składników zagniatamy ciasto na pierogi.

Przygotowujemy farsz. Zagotowujemy mleko z masłem i miodem, dodajemy mak, gotujemy 10 minut na wolnym ogniu. Dodajemy pozostałe składniki, w tym sparzone gorącą wodą rodzyнки. Po wystudzeniu farszu lepimy pierogi. Podajemy je polane ciepłym miodem. Można je także posypać orzechami.



Siwocha z ziemniakami

Składniki:

- 1kg kiszzonej kapusty
- 1/3 szklanki kaszy jęczmiennej
- 25dkg słoniny (lub innego tłuszczu)
- 2 cebule
- 5 litrów wody
- sól, pieprz ziarnowy, lubczyk zielony lub suszony, czosnek
- tłuszcz do pokraszenia ziemniaków
- ziemniaki

Sposób przygotowania:

Do gotującej się wody dodajemy kapustę wcześniej optukaną i drobno pokrojoną. Wsypujemy kaszę (mogą być płatki jęczmienne).

Na patelni smażymy skwarki z cebulą. Traszkę cebuli zostawiamy do pokraszenia ziemniaków. Tłuszcz zlewamy do gotującej się kapusty. W trakcie gotowania dodajemy przyprawy. Mieszanym często, bo może się przypalić. Dodajemy gotowanej wody, jeśli uważamy, że jest zbyt gęsta. Podajemy z tłuczonymi ziemniakami pokraszonymi skwarkami.

Uwaga – Równie dobrze smakuje, gdy użyjemy oleju zamiast słoniny.



Kociotek wiśniewski



Składniki:

- 250 g mięsa mielonego (wieprzowe i wołowe)
- 1 ziemniak
- pół dużej marchewki
- pół dużej pietruszki
- 1/4 selera
- 1/8 kapusty twardej
- 150 ml bulionu warzywnego lub rosółu
- 3 łyżki oliwy lub oleju do polania po wierzchu przed pieczeniem
- sól
- świeżo mielony pieprz
- kminek
- rozmaryn

Uwaga: można przygotować wersję z pieczarkami, wówczas małe pieczarki należy pokroić na 4 części

Ciasto:

- 5 jajek
- mąka

Sposób przygotowania:

Kociotek wiśniewski to potrawa warzywno-mięsna, zawinięta w ciasto makaronowe swojskie. Ważne jest także pokrojenie warzyw, kapusta powinna być w formie kwadratów 2 na 2 cm, aby po upieczeniu stanowiła odrębne kawałki. Ważne, jest aby ilość kapusty była dwa razy większa od pozostałych warzyw. Mięso, doprawiamy przyprawami i odstawiamy na pół godziny, można dodać połowę kminku. Świeże, obrane i pokrojone warzywa łączymy z przyprawami i odstawiamy na pół godziny.

Następnie połowę warzyw przekładamy do blachy wyłożonej papierem do pieczenia, a na nie mięso jako drugą warstwę. Mięso po wyłożeniu na warstwę warzyw dobrze „uklepujemy” i układamy pozostałe warzywa. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika, pieczemy w temperaturze 200 stopni około pół godziny.

W tym czasie przygotowujemy ciasto makaronowe. Z ciasta rozwałkowujemy placek. Placek „wyścielamy” specjalnie przygotowaną miskę i wykładamy warzywa, a następnie „zaklejamy”, nakładając na siebie brzegi ciasta. Następnie wykładamy na przygotowaną blachę. Dekorujemy wg. uznania i smarujemy rozbitym jajkiem. Pieczemy w 180 stopniach około 45- 50 minut.



Helenowskie Płachty



Sposób przygotowania:

Połowę ziemniaków gotujemy, gorące przeciskamy przez praskę lub maszynę do mielenia mięsa. Pozostałe ziemniaki ścieramy na drobnej tarce i przeciskamy przez lniany worek lub lnianą ścierkę. Po ok. 10 minutach na dole miski ustoi się krochmal. Delikatnie oddzielamy go od wody i dodajemy do startych i ugotowanych ziemniaków.

Z podanych składników zagniatamy ciasto, dzielimy je na 2 części i rozwałkowujemy na duże jednakowej wielkości placki. Jeden placek wykładamy na dół, na to dajemy farsz i rozsmarowujemy, kładziemy drugi placek, tak, żeby nie powstały żadne pęcherze powietrza. Całość kroimy w kostkę i wrzucamy do gotującej, posolonej wody. Kiedy wypłyną na powierzchnię wody, zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze ok. 10-15 minutach. Po tym czasie wyjmujemy łyżką cedzakową i podajemy ciepłe ze skwarkami z pieczoną cebulą.

Składniki:

Farsz:

- 6 kg ziemniaków
- sól

Ciasto:

- 1 kg mąki
- 2-3 jaja
- ok. 1 szklanki wody
- 1,5 łyżeczki soli



Kłodzioki



Składniki:

- 750 g ziemniaków (waga po starciu)
- 1-1,5 szklanki mąki pszennej tortowej
- 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soli
- pieprz do smaku
- 2 jajka

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ścieramy na tarce o małych oczkach i odcedzamy z wody. Po kilkunastu minutach na dnie miski z tą wodą pojawi się skrobią. Wodę z nad skrobi odlewamy, a do skrobi dodajemy sól, pieprz, jajka, mąkę ziemniaczaną i pszenną (ilość mąki pszennej zależy od tego, jak mokre są ziemniaki). Mieszmamy dokładnie wszystkie składniki. Ciasto powinno być gęste. W dużym garnku zagotowujemy wodę. Zanurzamy łyżkę w gorącej wodzie, nabieramy trochę ciasta i wkładamy kluski do gotującej się wody. Po wypłynięciu klusek na powierzchnię, gotujemy je jeszcze około 4 minuty. Ugotowane wyjmujemy na durszlak i przelewamy zimną wodą, aby się nie sklejały.

Podajemy z dodatkami, np. okrasą przygotowaną ze skwarek i cebuli.



Turkaweczki z brytfaneczki

Gołąbki ziemniaczane



Składniki:

- 1 mała kapusta
- 1 kg ziemniaków
- 30 dkg wędzonego boczku
- 2 cebule
- 2-3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- pieprz ziołowy

Sposób przygotowania:

Ze środka kapusty wycinamy głąb, kapustę gotujemy na małym ogniu przez około 10-15 minut. Po przestudzeniu delikatnie zdejmujemy kolejno liście kapusty, usuwamy nerw oraz resztki głąba.

W międzyczasie przygotowujemy farsz. Ziemniaki ścieramy na tarce, boczek i cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy. Dodajemy do ziemniaków, doprawiamy do smaku pieprzem, pieprzem ziołowym i solą, mieszamy, podsmażamy na patelni. Gotowy farsz kładziemy na liściach kapusty i ciasno zwijamy. Gołąbki przekładamy do garnka, podlewamy bulionem. Dusimy do miękkości około 40-50 min.

Gołąbki możemy podawać same lub z dowolnym sosem.



Parowce z truskawkami



Składniki:

- 50 dkg mąki
- 4 dkg drożdży
- 1 łyżka cukru
- 250 ml ciepłego mleka
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli
- truskawki



Sposób przygotowania:

Drożdże, cukier i ciepłe mleko mieszamy w naczyniu i odstawiamy do wyrośnięcia. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy jajko i olej, wyrośnięte drożdże, wyrabiamy na gładką masę tak, aby odstawało od ręki. Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie, formujemy kulki, spłaszczamy i do środka wkładamy truskawkę, ponownie formujemy kulki. Układamy na wysypanej mąką stolnicy i pozostawiamy do wyrośnięcia. W tym czasie przygotowujemy duży garnek z wodą zaopatrzoną w sito lub tetrową ściereczkę, na której układamy parowce. Garnek przykrywamy metalową miską i parujemy ok. 7-10 min. Parowce najlepiej smakują na ciepło z musem owocowym i śmietaną.

Przysmak Proboszcza



Składniki:

- 4 garście liści komosy
- 2 łyżki masła
- 3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej

Sposób przygotowania:

Cztery garście liści komosy parzymy w osolonej wodzie ok. 3 minuty. Odsączamy i drobno kroimy. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki masła, dodajemy komosę i 3 ząbki czosnku. Doprawiamy solą i pieprzem. Szklankę kaszy jęczmiennej prażymy w 2 szklankach osolonej wody. Wszystkie składniki mieszamy i podgrzewamy. Serwujemy jako danie główne na ciepło.



Gołąbki Dziedzica

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanych suszonych grzybów
- 1 cebula
- 1,5 szklanki kaszy jaglanej
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- sól
- pieprz
- kapusta

Sposób przygotowania:

Ze środka kapusty wycinamy głąb i gotujemy ją na małym ogniu przez około 10-15 min. Wyjmujemy z garnka i zostawiamy do wystygnięcia. Zdejmujemy delikatnie kolejno liście kapusty, usuwamy nerw oraz resztki głąba.

Cebulę szklimy na tłuszczu. Dodajemy grzyby. Podduszamy na małym ogniu, doprawiamy solą i pieprzem.

Półtorej szklanki kaszy jaglanej prażymy w 3 szklankach osolonej wody. Kiedy jest ugotowana dodajemy 2 łyżki masła. Łączymy z grzybami, przyprawiamy według uznania. Gotowy farsz układamy na liściach kapusty i ciasno zwijamy. Gołąbki przekładamy do garnka. Dusimy do miękkości około 40-50 min.

Z wody, w której gotowaliśmy grzyby przygotowujemy sos – doprawiamy i dodajemy pół szklanki zimnej wody z jedną łyżką mąki ziemniaczanej. Zagotowujemy.



Naleśniki

„Smaki dzieciństwa Ani”

Składniki:

Ciasto na naleśniki standardowe

Farsz:

- 4 spore garści szczawiu
- 2-3 łyżki masła
- cukier
- usmażone naleśniki

Sposób przygotowania:

Szczaw dusimy na patelni z dodatkiem masła. Dodajemy cukier według uznania. Usmażone naleśniki przekładamy „dżemem” szczawiowym. Podajemy z kłosem śmietany.



Pierogi z kurkami

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg mąki
- szczypta soli
- 50 ml oleju

Farsz:

- 1 kg kurek
- 0,5 kg cebuli
- 2 łyżki masta
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na ciasto zagniatamy i odkładamy przykryte lnianą ściereczką.

Grzyby gotujemy, odcedzamy, przekracamy przez maszynkę. Cebulę lekko podsmażamy na maśle, dodajemy zmielone grzyby, sól i pieprz do smaku, chwilę dusimy.

Zlepiamy pierogi i gotujemy je w osolonej wodzie 2 minuty od wypłynięcia na powierzchnię wody. Serwujemy z dowolną okrasą.



Pieczone pierożki z kapustą i grzybami

Sposób przygotowania:

FARSZ

Kiszoną kapustę wraz z suszonymi grzybami gotujemy do miękkości, odciskamy i drobno siekamy. Na patelni przesmażamy posiekaną cebulę i dodajemy kapustę z grzybami. Doprawiamy solą i pieprzem. Studzimy.

CIASTO

Mieszmamy mąkę, żółtka, drożdże, śmietanę i sól. Wyrabiamy ciasto na jednolitą masę. Schładzamy w lodówce przez około 25 minut. Ciasto, podsypując mąką, walcujemy na stolnicy na grubość ok. 0,4 cm, po czym wycinamy koła o średnicy ok. 8-10 cm (małą szklanką). Nakładamy farsz i dokładnie zlepiamy, formując dość duże pierożki.

Następnie smarujemy roztrzepanym żółtkiem, posypujemy sezamem i czarnuszką. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 20 minut.

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- 5 żółtek
- 600 ml śmietany 18%
- 1 dag drożdży
- szczypta soli
- żółtko do posmarowania pierogów
- sezam
- czarnuszka

Farsz:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 10 dag suszonych grzybków
- 2 cebule
- sól, pieprz



Regionalna
Baba ziemniaczana**Składniki:**

- ziemniaki najlepiej białe 1 kg i żółte 1 kg
- cebula 0.3 kg
- czosnek 3 duże ząbki
- jaja 5 sztuk
- mąka około 1 szklanka
- podgardle 0.5 kg
- boczek 0.5 kg
- kasza manna
- smalec do posmarowania glinianego naczynia
- Przyprawy: cząber, estragon, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obieramy, połowę ścieramy na tarce o drobnych oczkach a pozostałe gotujemy (najlepiej ugotować je dzień wcześniej). Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez prasę. Cebule, podgardle, boczek kroimy w drobną kostkę. Smażymy podgardle i boczek, następnie dodajemy do przesmażenia posiekaną cebulę i czosnek przeciśnięty przez prasę, do tego cząber i estragon. Odstawiamy do przestygnięcia. Przygotowane ziemniaki łączymy, dodajemy przesmażony i przestygnięty wkład mięsny, jaja, kaszę manną, mąkę i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Powinno wyjść ciasto o dość gęstej konsystencji bez widocznej oddzielającej się wody.

Gliniak smarujemy smalcem i posypujemy kaszą manną, wlewamy farsz i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury około 180° C. Pieczemy przez około 1,5 godziny. Danie można podawać prosto z piekarnika, jak też po ostygnięciu i odsmażeniu w plastrach na patelni.

**Bigos wiejski**
z kwaszonej kapusty**Składniki:**

- 2 kg kapusty kwaszonej
- 1 mała główka kapusty słodkiej
- 1,5 kg mięsa wieprzowego karkówka lub łopatka
- 1 kg żeberek
- kielbasa swojska ½ kg
- boczek wędzony 30 dag
- cebula
- grzyby suszone garść
- śliwki suszone 5-10 sztuk
- pieprz
- sól
- majeranek
- kminek
- owoce jałowca (kilka ziarenek)
- czosnek 2-3 ząbki
- miód 1-2 łyżki

Sposób przygotowania:

Kwaszoną kapustę gotujemy na wolnym ogniu na rosolu z żeberka około godziny. W międzyczasie dusimy mięso wieprzowe z cebulą, podsmażamy pokrojony w kostkę boczek i kielbasę.

Do gotującej się kwaszonej kapusty dodajemy poszatowaną słodką kapustę, uduszone mięso, podsmażoną wędlinę, suszone grzyby (wcześniej zamoczone w wodzie) i śliwki pokrojone w paski.

Całość doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem, kminkiem, ziarnkami jałowca oraz prawdziwym miodem.

Gotujemy na wolnym ogniu około godzinę. Powtarzamy tę czynność przez kolejne 3 dni.



Gesia wątróbka

na purée jabłkowym z wiśniami

Składniki:

- 500 g gęsich wątróbek
- smalec do smażenia z gęsi
- mąka do oprószenia wątróbki
- sól, pieprz do smaku
- 4 jabłka
- gałązka świeżego rozmarynu
- 400 g wiśni
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 50 g wina czerwonego wytrawnego
- 2 cebule

Sposób przygotowania:

Jabłka obieramy i wykrawamy gniazda nasienne. Umieszczamy je w naczyniu żaroodpornym ze świeżym rozmarynem. Pieczemy tak długo, aż jabłka się rozpadną. W tym czasie obtaczamy kawałki wątróbki w mące i kładziemy na rozgrzany tłuszcz. Smażymy z dwóch stron. Po usmażeniu doprawiamy solą i pieprzem. Pokrojoną cebulę wrzucamy na tłuszcz, podsmażamy i odstawiamy.

Do rozgrzanego masła, dodajemy cukier tak, by się delikatnie skarmelizował, a następnie wydrylowane wiśnie. Smażymy do uzyskania jednolitej konsystencji. Podgrzewamy cebulę i zalewamy sosem z wiśni. Usmażoną wątróbkę polewamy sosem wiśniowym. Podajemy z purée jabłkowym.



Będzwały (becwały)

Składniki:

MASA

- 2 kg ugotowanych ziemniaków
- 1 kg ziemniaków startych, surowych
- 1 kg mięsa gotowanego
- 2 jajka
- mąka ziemniaczana (1/8 szklanki)
- sól do smaku

FARSZ MIĘSNY

(proporcje na 1 kg mięsa):

- Mięso gotowane z rosółu (do wyboru: wołowe, kacze, gęś, indyk, kura zagrodowa)
- sól, pieprz
- pieprz ziółowy
- gałka muszkatołowa
- imbir
- 2 duże cebule
- 6 ząbków czosnku
- smalec

Sposób przygotowania:

Ugotowane ziemniaki studzimy i przekracamy przez maszynkę (gotowej masy powinno być ok. 2 kg). Ziemniaki surowe ścieramy na tarce na drobnych oczkach. Na sicie kładziemy gazę, wylewamy masę ziemniaczaną i lekko odciskamy, tak by była wilgotna. Powstały z ziemniaków krochmal odkładamy.

Do dużej miski wkładamy ziemniaki ugotowane oraz surowe. Dobrze mieszamy i dzielimy na 4 części, a czwartą część na połowę. Wyjmujemy z niej 1/8 ciasta i wysypujemy mękę ziemniaczaną, dodajemy krochmal z tartych ziemniaków, 2 całe jaja i sól do smaku, dokładnie łączymy wszystkie składniki.

Wcześniej przygotowujemy farsz do nadzienia. Mięso mielimy w maszynce na drobnych oczkach. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, pieprzem ziółowym, gałką muszkatołową i imbirem. Dwie duże cebule i 6 ząbków czosnku przeciśniętego przez praskę dusimy na smalcu i po wystudzeniu wyrabiamy z mięsem na gładką masę. Takim farszem nadziewamy masę ziemniaczaną i formujemy duże pyzy, obtaczając ręce i pyzy w mące ziemniaczanej. W dużym garnku nastawiamy osoloną wodę i sukcesywnie wrzucamy na gotującą wodę. Gotujemy 10 minut na małym ogniu. Wyjmujemy na tacę zwilżoną olejem.

Farsz można przygotować także z sera białego na półśłodko lub pikantnie, lub z kapusty z grzybami.



Pierogi z karpem

Sposób przygotowania:

Przygotowujemy ciasto pierogowe standardowe.

FARSZ DO PIEROGÓW

Przygotowujemy bulion rybny. Podzielonego na porcje karpia i gotujemy wraz z włoszczyzną do miękkości w niewielkiej ilości wody tak długo, żeby mięso lekko odchodziło od ości. Obieramy karpia od ości. Dodajemy 3 ugotowane marchewki z bulionu. Przekręcamy przez maszynkę i doprawiamy do smaku solą pieprzem, cytryną, białym winem i dużą ilością świeżego kopru. Formujemy pierogi i gotujemy je w osolonej wodzie, tak by po wypłynięciu na powierzchnię wody jeszcze gotowały się 2 minuty.

OKRASA DO PIEROGÓW

Cebulę smażymy na maśle, dodajemy posiekane drobno grzyby oraz koper i przyprawy. Polewamy ugotowane pierogi.

Składniki:

- włoszczyzna
- karp surowy patroszony 2szt. około 2,5kg (bez głowy)
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz
- cytryna
- białe wino

OKRASA DO PIEROGÓW

- masło klarowane
- cebula
- koper
- cytryna
- białe wino 50 ml
- sól, pieprz
- ugotowane grzyby leśne (taka sama ilość jak cebuli)



Udziec z indyka marynowany w wiśniach

Składniki:

- 3 sztuki udźca z indyka
- 1 szklanka wiśni
- ½ szklanki wina wytrawnego czerwonego
- 4 ząbki czosnku
- rozmaryn
- tymianek
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu

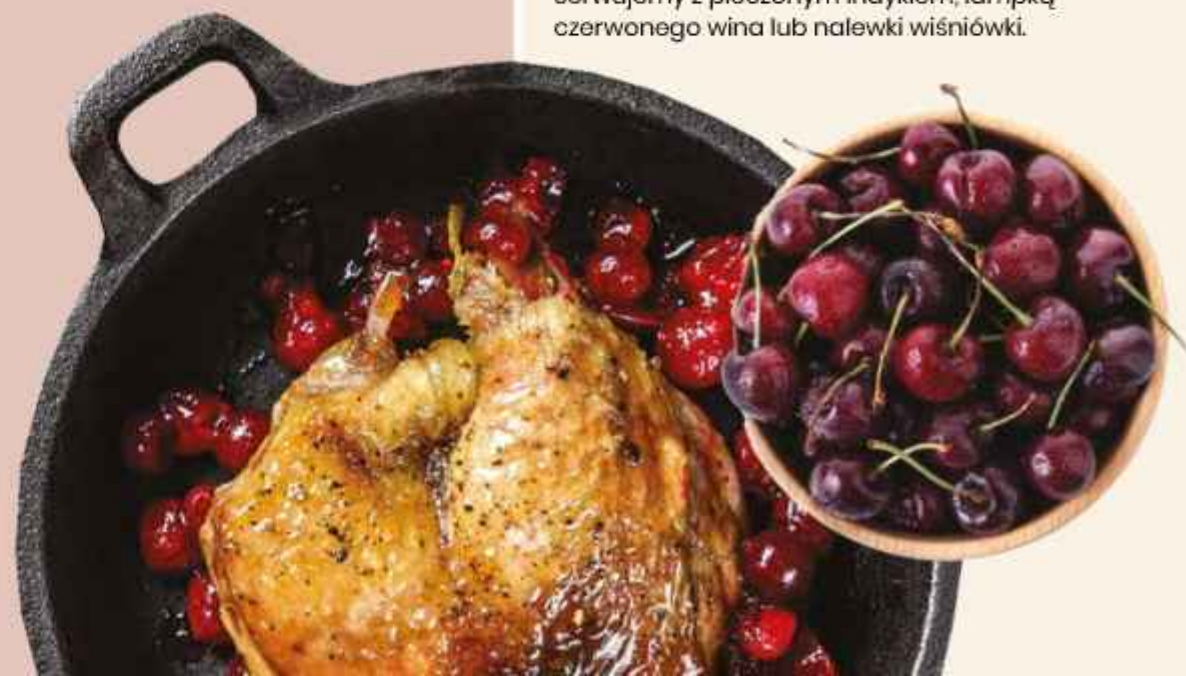
SOS WIŚNIOWY

- 400 g wiśni bez pestek
- 2 czerwone cebule
- 140 g cukru
- 100 ml octu jabłkowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 cm imbiru
- 2 łyżki oleju
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

Z wina, miodu i pozostałych składników oraz wiśni (mogą być z pestkami) przygotowujemy marynatę, w której układamy porcjowany udziec z indyka. Pozostawiamy w chłodnym miejscu na noc. Następnie przekładamy do naczynia żaroodpornego, pieczemy w temperaturze 180-190 stopni C, przez 1,5 godziny.

W międzyczasie przygotowujemy sos wiśniowy. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy do miękkości. Dodajemy imbir, czosnek i cukier. Przez chwilę smażymy, po czym dolewamy ocet jabłkowy i smażymy dalej, kolejno dodając wiśnie (mogą być mrożone), aż do zgęstnienia sosu. Gotowy sos przyprawiamy solą i pieprzem. Serwujemy z pieczonym indykiem, lampką czerwonego wina lub nalewki wiśniówki.



Kotlety chlebowe

w sosie z suszonych grzybów



Sposób przygotowania:

Chleb razowy (najlepiej czerstwy) moczymy w bulionie i kiedy będzie miękki odciskamy. Dodajemy cebulę zeszkłą na tłuszczu, dwa jajka, sól oraz pieprz do smaku. Można też dodać posiekaną natkę pietruszki. Starannie wyrabiamy, a następnie formujemy kotlety, które obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na rumiano.

Przygotowujemy sos do kotlecików. Wcześniej namoczone w wodzie suszone grzyby gotujemy do miękkości, a następnie kroiśmy na drobne części i dusimy razem z pokrojoną cebulą. Dodajemy wodę z gotowania grzybów. Doprawiamy pieprzem ziołowym. Sos możemy zagęścić delikatnie mąką. Pod koniec dodajemy pokrojony koperek. Można też dodać odrobinę śmietany. Podajemy z usmażonymi kotlecikami.

Składniki:

KOTLETY

- chleb razowy (najlepiej czerstwy)
- bulion
- 1 cebula
- 2 jajka
- sól, pieprz
- natka pietruszki
- bułka tarta

SOS GRZYBOWY

- garść suszonych grzybów
- cebula
- pieprz ziołowy
- mąka
- koperek
- śmietana (opcjonalnie)



Podlasiaki

Składniki:

CIASTO

- 1 kg mąki pszennej
- 2 szklanki gorącej wody
- łyżka masła
- sól

FARSZ

- 2 kg ziemniaków ugotowanych
- 1 kg ziemniaków startych na małych oczkach
- 2 średnie cebule
- sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy
- majeranek, koperek
- papryka słodka

OKRASA

- 0,5 kg stoniny

SURÓWKA

- 70 dag kapusty kiszonej (z dobrego źródła)
- olej lniany
- 1 jabłko
- 1 marchewka
- 1 średnia cebula
- pieprz czarny
- cukier

Sposób przygotowania:

Z podanych składników zagniatamy ciasto jak na pierogi. Powinno być elastyczne, aby dobrze dało się rozwałkować.

Ziemniaki ugotowane przecięnię przez praskę i surowe odcisnięte w ściereczce mieszamy z cebulą podsmażoną na łyżce tłuszczu. Dodajemy do farszu sól oraz przyprawy do smaku.

Ciasto dzielimy na mniejsze części, rozwałkowujemy w formie prostokątnego placka. Nakładamy równomiernie masę ziemniaczaną i zwijamy jak roladę. Następnie kroimy ukośnie plastry o grubości około 1,5-2 cm. Wrzucamy na osolony wrzątek. Gotujemy jeszcze kilka minut od wypłynięcia na powierzchnię wody. Podajemy gorące, okraszone skwarkami ze stoniny.

Doskonałym dodatkiem do dania jest surówka z kiszonej kapusty przygotowana z podanych składników. Marchew i jabłko ścieramy na tarce jarzynowej, cebulę kroimy w drobną kostkę. Dodajemy do kapusty z olejem, przyprawami i dokładnie mieszamy.



Jesienny kurczak

Składniki:

- 1 kurczak zagrodowy

MARYNATA

- 1 łyżeczka papryki mielonej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka szatwii
- 1 łyżeczka soku z cytryny

FARSZ

- 6 łyżeczek kaszy jęczmiennej grubej
- 10 dkg masła
- 500 ml wody
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki orzechów włoskich
- 3 łyżki orzechów laskowych
- 1 łyżka kozieradki
- 1 łyżeczka szatwii
- 3 ząbki czosnku

Sposób przygotowania:

Składniki na marynatę łączymy i nacieramy nimi kurczaka. Pozostawiamy na noc w chłodnym miejscu. Kaszę gotujemy z dodatkiem masła i szczypty soli. Ugotowaną i ostudzoną kaszę łączymy z orzechami i przyprawami oraz pokrojonym drobno czosnkiem. Tak przygotowanym farszem nadziewamy kurczaka, spinamy wykałaczkami. Pieczemy w brytfannie z niewielką ilością wody około 2 godziny. Przez pierwsze 30 minut w 200 stopniach C, kolejne 1,5 godziny w 180° C. W czasie pieczenia uzupełniamy wodę, by kurczak się nie przypalił. Doskonale smakuje z marynowanym topinamburem.



Pieczone gołąbki

z kaszy gryczanej w sosie grzybowym

Sposób przygotowania:

Usuwamy z kapusty uszkodzone liście, wycinamy głąb, a następnie wkładamy do dużego garnka i zalewamy wrzącą wodą. Z obgotowanej kapusty zdejmujemy miękkie liście.

Umytą kaszę zalewamy zimną wodą w proporcji 1:1,5. Gotujemy w posolonej wodzie na małym ogniu około 10 minut. Następnie wyłączamy gaz i pod przykryciem parujemy 15 minut.

Wyplukane grzyby moczymy w zimnej wodzie, a następnie gotujemy 30 minut (wody z ugotowanych grzybów nie wylewamy). Cebulę kroimy w kostkę i dusimy do miękkości na maśle. Dodajemy liść laurowy, zmielone ziele angielskie, sól, pieprz oraz pokrojone, ugotowane grzyby. Kaszę mieszamy z cebulą i przyprawami. Do zimnej kaszy dodajemy jajka, starannie mieszamy.

Na każdy liść kapusty nakładamy 2-3 łyżeczki farszu i zawijamy w kształcie gołąbka.

Na dnie brytfanki układamy liście kapusty, gołąbki układamy ściśle w brytfance, zalewamy wodą z gotowanych grzybów lub bulionem. Pieczemy w przykrytej brytfannie około 60 minut w temperaturze 180 stopni C do miękkości kapusty.

W międzyczasie przygotowujemy sos grzybowy. Namoczone wcześniej grzyby gotujemy 20 minut, a następnie kroimy w kostkę i podsmażamy z cebulą na maśle. Doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec doprawiamy śmietaną (można zagęścić mąką).



Składniki:

GOŁĄBK

- 1 główka kapusty
- 400 g kaszy gryczanej
- 3 garście suszonych grzybów
- 3 średnie cebule
- 2 jajka
- ziele angielskie
- listek laurowy
- sól, pieprz
- masło
- wywar warzywny 250 ml

SOS

- grzyby suszone (dwie garście)
- woda z moczonych grzybów
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka mąki
- sól
- pieprz
- 1 łyżka masła

Pierogi z tartych ziemniaków

Składniki:

CIASTO NA PIEROGI

- 1 kg mąki pszennej
- ok 0,5 litra wody
- sól
- olej
- 1 jajko

FARSZ

- 2 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 0,5 kg boczku
- 0,5 kg kielbasy

OKRASA

- 0,5 kg boczku
- 0,5 kg kielbasy
- sól
- pieprz
- majeranek

Sposób przygotowania:

Z mąki, wody, soli, oleju i jajka zagniatamy ciasto na pierogi. Obrane ziemniaki oraz dwie cebule ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Na patelni podsmażamy 0,5 kg boczku i 0,5 kg kielbasy. Do wysmażonego boczku i kielbasy dodajemy utarte ziemniaki i przyprawy. Smażymy około 15 minut. Gdy farsz wystygnie, przygotowujemy pierogi. Następnie pozostałe boczki i kielbasę podsmażamy na smalcu.

Pierogi gotujemy aż do wypłynięcia. Podajemy z przygotowaną okrasą z boczku i kielbasy.



Kotlety z kaszy z kozim serem

Sposób przygotowania:

Kaszę gotujemy na sypko w osolonej wodzie, pozostawiamy do wystudzenia.

Do ugotowanej kaszy dodajemy pokrojoną na grubo cebulę oraz ser kozi, posiekaną natkę pietruszki i liść selera oraz twaróg. Dokładnie wyrabiamy. Formujemy dowolne kształty kotletów, a następnie obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na małym ogniu do uzyskania złotego koloru.

Podajemy w towarzystwie gulaszu lub sosu grzybowego.

Składniki:

- 0,25 kg kaszy gryczanej palonej
- 0,25 kg kaszy jęczmiennej
- 1 cebula
- 2-3 jajka
- 0,2 kg koziego sera podpuszczkowego
- 1-2 łyżki koziego twarogu
- 2-3 łyżki bułki tartej
- pęczek natki pietruszki
- liść selera
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- smalec do smażenia





Napoje i syropy

Napój pietruszkowy

Składniki:

- pęczek natki pietruszki
- cytryna
- miód
- woda

Sposób przygotowania:

Natkę pietruszki dokładnie myjemy. Wrzucamy do blendera, dodajemy sok z cytryny, miód i pół litra wody. Blendujemy i przelewamy do dzbanka, dolewamy wody (ilość wg. uznania). W razie potrzeby dodajemy miód. Napój podajemy schłodzony z kawałkami cytryny.



Podpiwek staropolski

Składniki:

- 5 – 10 litrów wody
- 100 g kawy zbożowej (w składzie winny być: cykoria, żyto, burak cukrowy)
- 250 – 500 g cukru
- 5 g granulatu chmielowego
- 5 g suszonych ziaren jaltowca (zmielonych w młynku)
- 5 dag drożdży (mogą być suszone)

Sposób przygotowania:

Przygotowane składniki (poza drożdżami i cukrem) wysypujemy do 5 – 10 l wody, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 10 min na małym ogniu. Następnie filtrujemy przez gazę. Dodajemy cukier: 250 g/5l – 500 g/10l i dokładnie mieszamy. Po wystudzeniu dodajemy do podpiwku 5 dag drożdży. Pozostawiamy na 10–15 minut w celu rozpuszczenia drożdży, a następnie mieszamy. Tak przygotowany podpiwek przelewamy do butelek o pojemności 1 ½ l, przy czym nalewamy tylko do 2/3 ich wysokości. Przechowujemy w temperaturze pokojowej przez 2 – 3 dni, a następnie przenosimy w chłodniejsze miejsce.

Gotowy podpiwek można przechowywać w lodówce do ok. 1 tygodnia. Najlepiej smakuje schłodzony!



Kwas buraczany

Składniki:

- 500 g buraków ćwikłowych
- 4 ząbki czosnku
- 350 ml letniej wody
- duży liść laurowy
- 6 ziaren pieprzu
- 4 ziarna ziela angielskiego
- płaska łyżeczka soli (najlepiej kamiennej)
- słoik 750 ml

Sposób przygotowania:

Surowe buraki obieramy i kroimy w talarki. Obieramy i kroimy w paseczki ząbki czosnku. Wszystkie składniki wkładamy do słoika i zalewamy letnią, osoloną wodą. Zamknięty słoik przechowujemy w ciepłym miejscu przez 7 do 10 dni. Uzyskany kwas buraczany rozlewamy do wyparzonych słoików i wkładamy do lodówki. Pity codziennie znakomicie wzmacnia odporność. Można go dodać dla uzyskania lepszego smaku do barszczu czerwonego (nie gotować).



Syrop z młodych pędów sosny

Składniki:

- 2 kg młodych pędów sosny
- 1,5–2 kg cukru kryształu (można zastąpić cukier miodem lub cukrem trzcinowym)
- wyparzone słoiki

Sposób przygotowania:

Młode pędy sosny zebrane na początku maja w słoneczną pogodę rozkładamy na godzinę na słońcu, żeby wyszły z nich robaki, po czym tnijemy na centymetrowe kawałki. Możemy je lekko rozbić drewnianym tłuczkiem. Układamy warstwami naprzemiennie: pędy sosny / cukier w proporcji 1:1, ale można dać mniej cukru. Ważne, by cukier przykrywał ostatnią warstwę pędów sosny.

Jeśli robimy syrop dla dorosłych, można dodać 3–5 łyżek spirytusu na 1 litr.

Słój dokładnie zakręcamy i pozostawiamy do „naciągnięcia” w słonecznym miejscu na 2–3 tygodnie, żeby pędy puściły sok. Gotowy sok przeciadamy przez gazę i wlewamy do mniejszych słoików. Przechowujemy w chłodnym miejscu. Możemy też słoiki z sokiem zapasteryzować.

Syrop z młodych pędów sosny stosuje się wspomagająco przy każdego rodzaju kaszlu, a także podczas przeziębień i infekcji dróg oddechowych. Działa lekko wykrztuśnie i napotnie. Ma też właściwości odkażające oraz bakteriobójcze. Pobudza trawienie, ma działanie kojące i uspokajające. Działa moczopędnie i przeciwbiegunkowo.



Syrop z malin

Sposób przygotowania:

Maliny wybieramy i delikatnie płuczemy. Wsypujemy do słoja warstwami na przemian z cukrem. Przykrywamy ściereczką lub gazą i pozostawiamy do puszczenia soku. Trzeba co jakiś czas wymieszać zawartość słoja i uważać, żeby nie sfermentowała. Po 2-3 dniach przeciadamy przez gęste sito, sok zagotowujemy i gorący wlewamy do słoiczków bądź butelek. Stawiamy gorące do góry dnem i pozostawiamy tak do wystygnięcia. Z malin, które zostały, możemy zrobić dżem. Świetnie smakuje na ciepło, np. jako dodatek do herbaty. Maliny są źródłem witamin i minerałów. Syrop z malin pomaga na przeziębienie, nawilża gardło.

Składniki:

- ok. 1200 g świeżych malin
- 1 kg cukru

POTRZEBNE:

- duży słoć (np. 4 l)
- gaza lub sitko
- mniejsze słoiki lub szklane małe butelki



Syrop z owoców pigwy

Sposób przygotowania:

Owoce pigwy płuczemy i wycinamy nasiona. Kroimy na mniejsze kawałki (ćwiartki, kostkę). Do dużego słoja wsypujemy na przemian warstwami pigwę i cukier. Zakrywamy słoć ściereczką bądź gazą. Odstawiamy na 2-3 dni, co jakiś czas mieszając. Po upływie 2-3 dni, przelewamy syrop z owocami do mniejszych słoików, które pasteryzujemy.

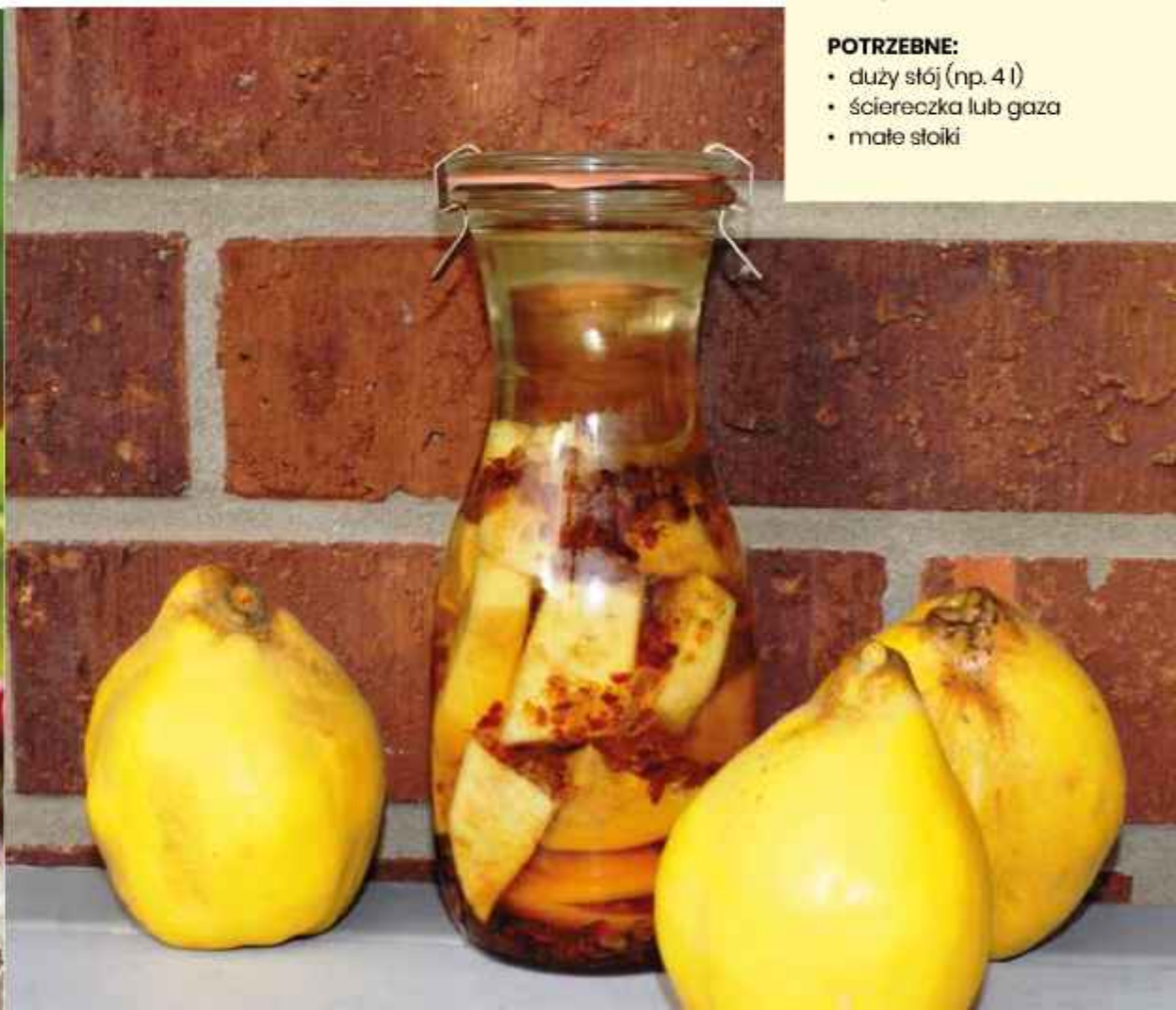
Świetnie smakuje na zimno z wodą czy z gorącą herbatą. Charakteryzuje się kwaskowym smakiem. Pigwa jest bogatym źródłem witaminy C. Doskonale poprawia odporność.

Składniki:

- 1 kg pigwy
- 1 kg cukru

POTRZEBNE:

- duży słoć (np. 4 l)
- ściereczka lub gaza
- małe słoiki



Syrop z mięty

Sposób przygotowania:

Zagotować wodę z cukrem. Dodać sok z cytryny oraz gałązki mięty. Pozostawić na 24 godziny. Następnie wycisnąć przez gazę, zagotować i gorący syrop przelać do wyparzonych słoiczków. Odwrócić słoiczki do góry dnem i pozostawić do zamknięcia i wystygnięcia.

Syrop jest doskonałym dodatkiem do wody w upalne dni lub do herbat zimową porą.

Składniki:

- 30 gałązek świeżej mięty (co najmniej)
- 2 litry wody
- 2 kg cukru
- 2-3 cytryny (lub 2 opakowania kwasu cytrynowego)



Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego

CZY WIESZ, ŻE:

Mniszek lekarski lub mniszek pospolity, znany w nazewnictwie ludowym jako mlec, jest wykorzystywany jako roślina jadalna, miododajna oraz lecznicza. Liczne zalety mają korzeń mniszka, liście i kwiaty. Ma zastosowanie w leczeniu dny moczanowej, otyłości, chorób nerek. Wspomaga odporność, dlatego jest szczególnie polecany w stanach rekonwalescencji oraz w okresie zwiększonej zachorowalności na choroby wirusowe. Wykazuje właściwości przeciwnowotworowe (wyciąg z mniszka pity pod postacią herbaty). Napar z kwiatów mniszka reguluje cykl miesięczkowy i pracę jajników, dzięki zawartym w nich flawonoidom i kwasie foliowym.

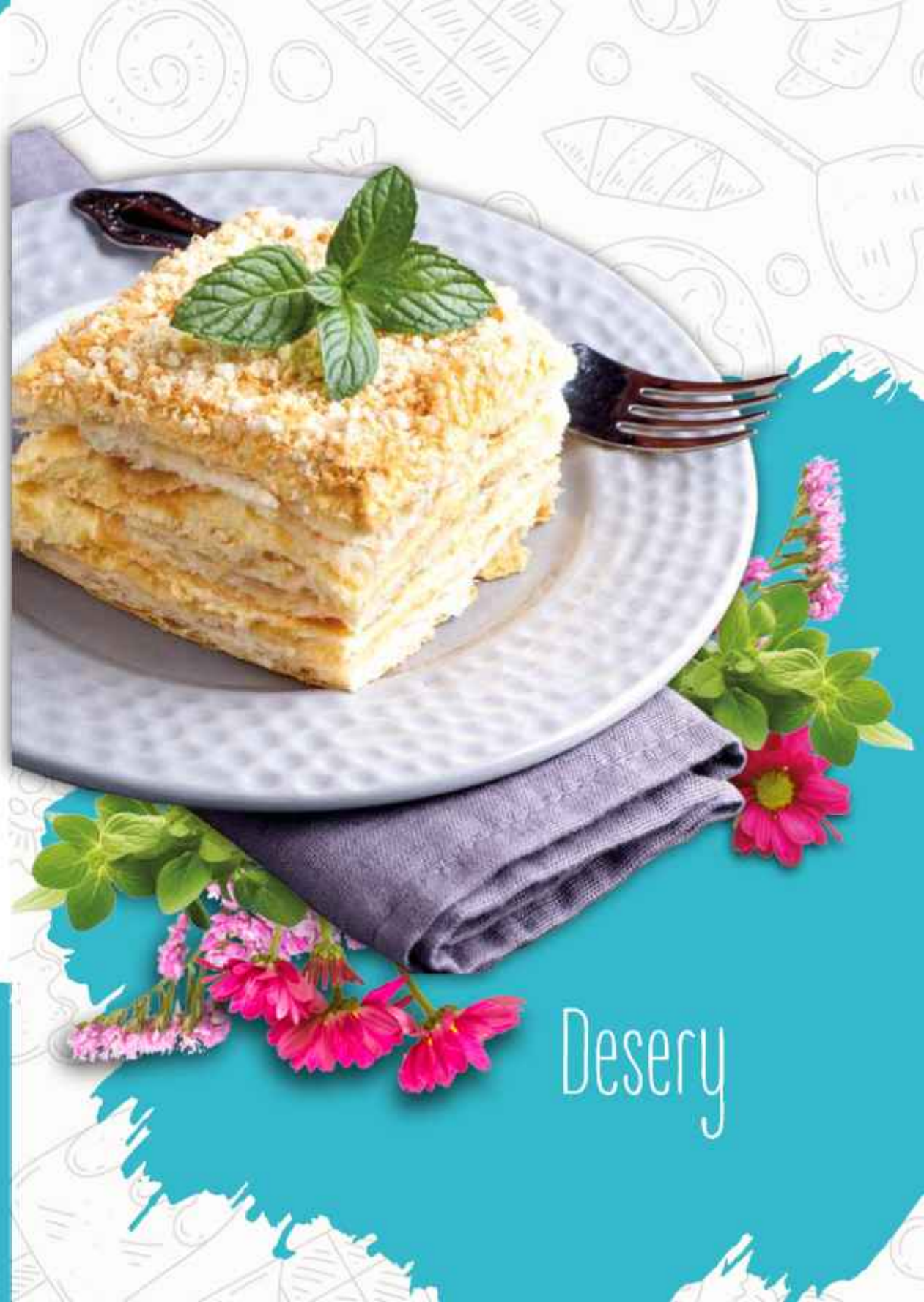
Sposób przygotowania:

Rozwinięte kwiaty mniszka lekarskiego zbieramy w słoneczny dzień. Rozkładamy je na białym obrusie na godzinę, by pozbyć się robaczków. Następnie gotujemy kwiaty z cytryną na wolnym ogniu około 20 minut. Wystudzone wkładamy do lodówki na 24 godziny. Po tym czasie odciskamy przez gazę, dodajemy cukier (1 litr soku = 1 kg cukru). Gotujemy na wolnym ogniu około 3 godzin aż do zgęstnienia. Rozlewamy do wyparzonych słoików.

Składniki:

- 220 główek kwiatów mniszka lekarskiego
- 1 cytryna
- cukier
- 1 litr wody





Desery

Marchwianki

bułeczki nadziewane marchwią

Składniki:

- 1 kg mąki
- 200 g cukru
- 200 g masła
- 4 jajka
- 400 ml mleka
- 80 g drożdży
- cukier wanilinowy
- pół łyżeczki soli
- 1 kg marchwi

Sposób przygotowania:

Przygotowujemy rozczyń z całości letniego mleka, pokruszonych drożdży i łyżeczki cukru, stawiamy w ciepłym miejscu. Połowę mąki przesiewamy i wysypujemy do miski, w której będziemy wyrabiać ciasto, wlewamy do niej wyrośnięty rozczyń i mieszamy. Pozostawiamy w ciepłym miejscu do ponownego wyrośnięcia przykryte lnianą ściereczką. W międzyczasie ucieramy żółtka z cukrem na kogel – mogel. Do podrośniętego rozczyń dodajemy resztę przesianej mąki, żółtka z cukrem, stopione i ostudzone masło, sól, cukier wanilinowy. Wszystkie składniki dokładnie wyrabiamy, aż ciasto będzie odstawało od ręki. Z białek ubijamy sztywną pianę i delikatnie mieszamy z ciastem.

Marchew ucieramy na tarce jarzynowej na drobnych otworach, delikatnie odciskamy sok. Można dodać odrobinę cukru.

Z ciasta lepimy bułeczki i nadziewamy je startą marchewką. Bułeczki układamy na stolnicy, przykrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte smarujemy roztrzepanym żółtkiem. Możemy posypać kruszonką. Pieczemy w temperaturze 180 stopni około 30 minut.



Zakrecone ślimaki serowe

Składniki:

CIASTO DROŻDŻOWE

- 500 g mąki pszennej
- 50 g świeżych drożdży
- 250 ml mleka
- 50 g cukru
- 100 g masła lub margaryny
- 3 żółtka
- szczypta soli

NADZIE NIE SEROWE

- 500 g twarogu
- 2 żółtka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- soku z połowy cytryny lub zapach cytrynowy lub starta skórka z cytryny
- 100 g drobnego cukru
- opcjonalnie rodzynki

KRUSZONKA

- 150 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 100 g miękkiego masła



Sposób przygotowania:

Na stolnicę wysypujemy 500 gramów mąki pszennej, dodajemy szczyptę soli i dwa żółtka. Pokruszone drożdże oraz 1 łyżkę cukru dodajemy do ciepłego mleka, odstawiamy, aby „ruszyły”. Do mąki dodajemy 100 gramów roztopionego, przestudzonego masła, mleko z drożdżami i resztę cukru. Wszystko dokładnie wyrabiamy na gładkie, jednolite, lepkie i luźne ciasto. Odstawiamy do wyrośnięcia na około godzinę w ciepłe i nieprzewiewne miejsce.

Składniki na nadzienie serowe łączymy i wyrabiamy na jednolitą, gładką masę.

Wyrośnięte ciasto drożdżowe umieszczamy na czystym blacie lub stolnicy lekko oprószonej mąką i rozwałkujemy wydłużony placek grubości około 1 cm. Na cieście rozsmarowujemy całą masę serową, zostawiając wolne brzegi. Następnie zwijamy jak makowiec. Tak zwinięte w rulonik ciasto kroimy na kromki około 5 cm grubości i układamy w blaszce na papierze do pieczenia w taki sposób, aby miejsce przecięcia było ułożone do góry. Następnie pokrywamy drożdżówki rozmażanym żółtkiem i posypujemy kruszonką.

Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni na środkową półkę. Zakrecone ślimaki serowe pieczemy około 25 minut, aż zrobią się rumiane. Najlepiej smakują jeszcze ciepłe z mlekiem lub kakao. Jeśli chcemy, aby ciasto miało waniliowy lub cytrynowy posmak, zwiększamy wedle uznania ilość aromatu.



Jagodzianki

Składniki:

- 100 g świeżych drożdży
- 500 ml ciepłego mleka
- 1 kg mąki pszennej
- 2 całe jajka
- 8 żółtek
- 200 g cukru
- 150 ml oleju
- ok. 500 g jagód
- 5 łyżek cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- żółtko + 1 łyżka mleka
- 2 łyżki cukru + 150 ml ciepłej wody do polukrowania jagodzianek



Sposób przygotowania:

Pokruszone drożdże o temperaturze pokojowej wsypujemy do kubka, dodajemy połowę ciepłego mleka i 2 łyżeczki cukru. Mieszymy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 10 – 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Jajko i żółtka ubijamy z drobnym cukrem na puszystą masę. Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy wyrośnięte drożdże, resztę ciepłego mleka, ubite z cukrem żółtka oraz olej. Wyrabiamy na elastyczne i gładkie ciasto około 15 minut. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1,5 godziny.

Po tym czasie wykładamy ciasto na stolnicę i wyrabiamy przez około minutę, pozbywając się pęcherzyków powietrza. Następnie formujemy kulę i dzielimy ją na 32 równe części. Rozplaszczamy pierwszy kawałek ciasta w dłoniach na placek, nakładamy 2 łyżeczki jagód i cukier (jagody należy wymieszać z mąką ziemniaczaną). Dokładnie zlepiamy brzegi ciasta jak na pierogi, uważając, aby w miejsce sklejania nie dostała się mąka. Następnie formujemy w dłoniach zgrabny wałeczek. Kładziemy bułkę łączeniem do dołu na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Powtarzamy czynność z resztą ciasta. Bułeczki układamy z zachowaniem odstępów i odstawiamy do wyrośnięcia na około 30 min.

W tym czasie nagrzewamy piekarnik. Wierzch jagodzianek smarujemy delikatnie roztrzepanym żółtkiem z mlekiem, wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez ok. 15-20 minut na złoty kolor w temperaturze 180 C (grzanie góra-dół bez termoobiegu). Jeszcze ciepłe jagodzianki smarujemy wodą z cukrem.



Racuchy na piwie



Sposób przygotowania:

Składniki:

- 1 kg mąki tortowej
- 6 dużych jajek
- 1 piwo jasne
- 0,5 l mleka
- 0,5 paczki drożdży
- 1 cukier waniliowy
- 6 dużych jabłek
- 1,5 litra oleju do smażenia
- cukier puder do posypania

Pół paczki drożdży rozrabiamy z połową szklanki ciepłego mleka, łyżką mąki i cukrem wanilinowym. Do miski wbijamy jajka, dodajemy trochę soli i lekko mieszamy. Dodajemy mąkę, robimy dółek, wlewamy dość ciepłe mleko i pół piwa, mieszamy i dobrze wyrabiamy. Dodajemy wyrośnięte drożdże i wyrabiamy aż ciasto odстане od łyżki. Dodajemy pokrojone w kostkę jabłka i mieszamy. Odstawiamy do wyrośnięcia na około pół godziny. Smażymy na głębokim tłuszczu. Po ostygnięciu posypujemy cukrem pudrem.



Marchwiak

Składniki:

CIASTO

- 4 szklanki mąki
- 10 dkg drożdży
- 4 jajka
- 1 margaryna
- 2 cukry wanilinowe
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki
- 2 łyżki cukru

FARSZ

- 2 duże marchwie
- 2 łyżki cukru

Sposób przygotowania:

Z podanych składników: 4 szklanki mąki, 10 dkg drożdży, 4 jajka, 1 margaryna, oraz 2 cukry wanilinowe, wyrabiamy ciasto. Zatapiamy ciasto w zimnej wodzie. Po wypłynięciu na powierzchnię wyjmujemy ciasto z wody i dodajemy do niego 1 szklankę cukru i 1 szklankę mąki. Dobrze wyrabiamy. Dzielimy ciasto na porcje i rozwałkowujemy. W międzyczasie marchwie ścieramy na drobnych oczkach. Odciskamy sok. Dodajemy do startej marchewki 2 łyżki cukru. Tak otrzymany farsz rozsmarowujemy na rozwałkowanym cieście i zawijamy jak strucle. Można posmarować rozbełtanym jajkiem. Pieczemy około 45 minut w temperaturze 180 stopni. Marchwiak pieczono zazwyczaj po wykopkach na uroczystość Wszystkich Świętych.



Ciasto szpinakowe

Składniki:

- 5-6 jajek
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej
- ¾ szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki gorącej wody
- 2 garście szpinaku
- 1 litr śmietanki 30%
- 1-2 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- dżem lekko kwaśny

Sposób przygotowania:

Żółtka ubijamy z cukrem do białości. Dodajemy mąkę pszenną i ziemniaczaną wymieszane z proszkiem do pieczenia, gorącą wodę, pokrojony drobno szpinak i pianę ubitą z białek. Delikatnie mieszamy szpatułką. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w 40 minut w temperaturze 180 stopni C. Po ostudzeniu kroimy ciasto na 3-4 biał. Przekładamy bitą śmietaną. Jeden blat smarujemy dżemem, np. z jagód. Dekorujemy według uznania, np. owocami sezonowymi. Przed podaniem schładzamy.



Napoleonka z Seroczyna

Składniki:

- 300 g ciasta francuskiego
- 2 opakowania budyniu waniliowego
- 700 ml mleka + 1 łyżka
- puszka mleka skondensowanego słodzonego
- 200 g masła roślinnego
- 1 jajko

blacha o wym. 24x24

Sposób przygotowania:

Gotujemy budyń w 700 ml mleka (bez cukru). Pozostawiamy do ostygnięcia. Cisto francuskie kroimy na paski o szerokości ok. 1 – 1,5 cm, przekładamy na papier do pieczenia. Smarujemy jajkiem wymieszanym z łyżką mleka i pieczemy w temperaturze 200–220 st, aż się zarumieni. Po upieczeniu delikatnie skruszamy wierzchnią warstwę ciasta, pozostawiamy do posypania.

Ostudzony budyń miksujemy z mlekiem skondensowanym, pod koniec dodajemy miękkie masło roślinne.

Blaszkę wykładamy równo papierem do pieczenia. Układamy warstwami: paski ciasta francuskiego, a na nie około 3/4 przygotowanej masy. Następnie układamy kolejną warstwę pasków ciasta francuskiego oraz pozostałą masę. Posypujemy skruszonym ciastem francuskim. Schładzamy w lodówce najlepiej przez całą noc.



Sposób przygotowania:

BISZKOPT 1

Białka ubijamy z cukrem na sztywną pianę, dodajemy żółtka i dalej ubijamy na wolnych obrotach. W oddzielnym naczyniu łączymy mąkę z proszkiem do pieczenia i przesiewamy na sitku, a następnie dodajemy do ubitej masy jajecznej. Wszystkie składniki delikatnie mieszamy łyżką. Brytfanne wykładamy papierem do pieczenia, wlewamy przygotowaną masę. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C około pół godziny. Po upieczeniu wyjmujemy z brytfanny i studzimy.

BISZKOPT 2

Przygotowujemy podobnie jak pierwszy biszkopt z podanych produktów, ale wcześniej blendujemy szpinak. Szpinak mieszamy z przygotowaną masą i pieczemy. Po wystudzeniu robimy kruszonkę.

MASA

Jajka z cukrem ubijamy na gąsienicy z gorącą wodą, na parze tak długo aż uzyskamy gęstą masę. Następnie zdejmujemy z pary i nadal ubijamy aż masa zrobi się zimna. W międzyczasie ucieramy margarynę z masłem i dalej ucierając dodajemy stopniowo niewielkie ilości wcześniej wystudzonej masy. Utartą masę dzielimy na dwie części: do jednej z nich dodajemy łyżkę kakao i mieszamy do połączenia składników. Z wystudzonego biszkoptu wykrawamy kształt jeża – jedno lub dwa. Ciasto kroimy na 3 blaty, przekładamy je masą białą. Wierzch jeża smarujemy masą kakaową i dekorujemy kolcami z pestek dyni pokrojonych w wąskie paski. Układamy jeża na drewnianej desce, dekorujemy kruszonką z biszkoptu upieczonego ze szpinakiem.



Jeżowe przysmaki

Składniki:

BISZKOPT 1

- 8 łyżek cukru
- 8 jajek
- 6 łyżek mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

BISZKOPT 2

- 3 jajka
- 3 łyżki mąki pszennej
- odrobina proszku do pieczenia
- szpinak

MASA

- 4 jajka
- 8 łyżek cukru
- 1 kostka masła
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżka kakao
- Pestki dyni

Paczusie ziemniaczane z niespodzianką

Składniki:

- 1/2 kg ugotowanych ziemniaków
- 1/3 kostki masła
- 2 czubate łyżki cukru
- 2 żółtka
- 5 dkg świeżych drożdży
- 2/3 szklanki ciepłego mleka
- 60 dag mąki
- cukier puder
- rum
- 1/2 kg smalcu
- 1/2 l oleju
- sól
- 10 dkg żurawiny lub rodzynek

Sposób przygotowania:

Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez prasę, dodajemy rozkruszone drożdże, 3 łyżki mąki, łyżeczkę cukru i trochę mleka, odstawiamy do wyrośnięcia.

Do rozczyntu dodajemy żółtka, resztę mąki, mleko i cukier, szczyptę soli oraz roztopione wystudzone masło. Wyrabiamy gęste, sprężyste ciasto. Jeśli jest zbyt rzadkie, dodajemy trochę mąki. Przykrywamy, odstawiamy ponownie w ciepłe miejsce, aż masa podwoi swoją objętość. Następnie formujemy kulki. W środek każdej wkładamy żurawinę lub rodzynki (kilka sztuk, wcześniej namoczone w rumie). Smażymy w głębokim tłuszczu. Po usmażeniu odsączamy na ręczniku papierowym i posypujemy cukrem pudrem.



Kisiel owsiany

Składniki:

- 2 szklanki zmielonego owsa
- 2 szklanki wody

Sposób przygotowania:

Okolo pół litra zmielonego owsa z łuskami zalewamy wodą, tak by przykryła owies. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 2-3 dni. Następnie przecedzamy przez sito lub gazę, żeby pozbyć się łuski i gotujemy w wodzie ze szczyptą soli tak by powstała gęsta legumina. Serwujemy w zależności od upodobania z miodem i orzechami, lub zmielonym i ośłodzonym makiem. Przekładamy do pucharków, dekorujemy wg. upodobania np.: orzechami, śliwką suszoną.

CZY WIESZ, ŻE:

Kisiel owsiany uważany jest za jedną z najstarszych słowiańskich potraw. Do połowy XX wieku był jedną z tradycyjnych potraw wigilijnych i w okresie postu w kuchni kresowej (w tym na Lubelszczyźnie i Podlasiu) oraz Wschodniego Mazowsza. Podawano go na zimno lub na ciepło z dodatkiem chleba lub ziemniaków. Dla podkreślenia smaku dodawano do kisiela owsianego olej lniany lub konopny, a poza okresem postu tłuszcz ze skwarkami i cebulą lub mleko makowe, utarty i ośłodzony mak. W Wigilię ziarna owsa z sianem kładziono pod obrusem.



Mus wiśniowy z glazurą

Składniki:

BISZKOPT

- 2 jajka
- 50 g cukru
- 40 g mąki pszennej
- 13 g masła

MUS

- 180 g wiśni
- 30 g cukru
- 2 łyżki żelatyny
- 120 ml śmietany 36%

GLAZURA

- 175 g białej czekolady
- 150 g cukru
- 10 g żelatyny
- 75 ml wody
- 100 g mleka

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na biszkopty dokładnie łączymy. Pieczemy 20 minut w temperaturze 180 stopni C. Składniki na mus mieszamy do rozpuszczenia żelatyny, a następnie zamrażamy. Podgrzewamy składniki na glazurę do 35 stopni C. Polewamy zamrożony mus, nadając mu kształt wisienek. Układamy na biszkopecie.



Deser z kaszy jaglanej z jabłkami

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej (250 ml)
- 4 jabłka (średniej wielkości, najlepiej z sadów Kisielnińskich)
- 1/2 cytryny
- 2 łyżki miodu
- 200 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki cukru pudru
- laska wanilii
- listek mięty do dekoracji
- rodzynki
- listki z jabłek (do ozdoby)



Sposób przygotowania:

Surową kaszę prażymy na suchej patelni około 5 minut i płuczemy w wodzie (straci posmak gorzkości). Zalewamy wodą i proporcji 2:1 (woda i kasza). Gotujemy do miękkości, aż woda się wchłonie, a kasza będzie miękka. Kaszę mieszamy z laską wanilii i łyżką miodu i przekładamy do pucharów. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, dodajemy sok z cytryny i podsmażamy na patelni. Pod koniec dodajemy miód i mieszamy. Jabłka studzimy i przekładamy do pucharów z kaszą jaglaną. Śmietanę ubijamy z cukrem pudrem na sztywno i wykładamy na jabłka. Na wierzchu układamy rodzynki i ozdabiamy miętą i listkami z jabłek.





Lokalni producenci

Dwór Mościbrody



Mościbrody 52
08-112 Wiśniew
+48 25 641 70 30
repcja@dwormoscibrody.pl
www.dwormoscibrody.pl
FB dwór_moscibrody
IG dwór_moscibrody



Od bramy goście się czują, jakby trafili do miejsca absolutnie wyjątkowego. Pierwsze wrażenie jest zapowiedzią niezwyklej polskiej gościnności. Dwór Mościbrody to pieczętowanie odrestaurowany obiekt w stylu ziemiańskim z I połowy XIX w., z zadbanymi wnętrzami, otoczony 100-hektarowym kompleksem stawów rybnych i pięknym zabytkowym parkiem dworskim. Położony jest na terenie Siedlecko-Węgrowskiego Parku Chronionego Krajobrazu, u wrót Rezerwatu Przyrody Gołobórz. Usytuowany niespełna 90 km na wschód od Warszawy, 100 km od wschodniej granicy Polski i UE, 6 km na południe od Siedlec, przy skrzyżowaniu drogi krajowej nr 2 z drogą krajową nr 63.



To miejsce, w którym udało się wskrzesić ideę polskiej siedziby ziemiańskiej. Wymarzone dla gości ceniących kontakt z naturą, spacer w otoczeniu zabytkowych drzew, niecodzienną atmosferę, tradycyjną gościnność i staropolską kuchnię, w najlepszym tego słowa znaczeniu, z legendarnym daniem – karpem z dworskich stawów, podawanym na niezliczone sposoby.



Na miejscu warto wziąć udział w warsztatach kulinarnych „Odczarować karpia” i posmakować potraw, które zdobyły uznanie w wielu konkursach kulinarnych. Przed wyjazdem koniecznie trzeba skosztować słynnego ciasta pani domu – tortu bezowego z mussem truskawkowym, którego sława sięga aż Warszawy.



Dwór Mościbrody leży na Szlaku Kulinarnym Mazowiecka Micha Szlachetka. Można tu wpaść na weekend lub zostać na dłużej, zorganizować rodzinne przyjęcie albo romantyczny ślub z weselem w ogrodzie lub w klimatyzowanej stodole. Bliskość stawów hodowlanych mobilizuje do aktywnego wypoczynku oraz wędkowania, relaksu na rowerze wodnym lub łódce. Nad wodą można zorganizować piknik, ale popularne są także ogniska, biesiady oraz organizowana w czerwcu kupałnoka. Dużą popularnością cieszą się wyprawy rowerowe, a letnią porą – potańcówki pod gwiazdami oraz ogrodowe jacuzzi.

Fabryka Soli Ziołowej „Vera Soll”



Patrycja Domaradzka

ul. Siedlecka 7c

08-112 Wicniew

+48 537 146 551

biuro.verasoll@gmail.com

www.fabrykasoliziolowej.pl



„Miłość, to najlepsza przyprawa do życia” – ta dewiza przyświeca firmie Vera Soll – Fabryka Soli Ziołowej. Historię firmy pisały pokolenia. Gdyby nie prababcia Zosia, babcia Teresa i mama pani Patrycji Domaradzkiej, nie byłoby firmy.

Panie pielegnowały tradycje rodzinne, a wszystko, co robiły, miało szczególny wymiar miłości połączonej z talentem oraz wiedzą zdobywaną i przekazywaną przez lata. Od zawsze stawiały na jakość i tradycję, dbały jednocześnie o zdrowie klientów i poszanowanie środowiska naturalnego.



Eksperymenty ze smakiem potraw z dodatkiem mało znanych ziół lub łączenie owoców z solą, rozmowy o „budzeniu” ziół w ciepłym oleju czy masztach ziołowych z kurdybankiem przewijały się na niejednym spotkaniu rodzinnym i zaowocowały produktami, które zdobyły uznanie klientów.

Sól ziołowa na bazie pigwy, wiśni, wędzonej sosny czy rozmarynu to początek gamy przypraw i kompozycji solnych o niezwykłych smakach. Produkty Fabryki Soli Vera Soll można stosować do dań mięsnych, rybnych czy wyszukanych deserów.

W tym ostatnim przypadku znakomicie sprawdza się sól z wędzoną sosną. Produkty sprzedawane są przez internet.

Dużą popularnością poza pojedynczymi przyprawami oraz kompozycjami solnymi cieszy się oferta prezentowa oraz przygotowywana na indywidualne zamówienia. Ostatnimi projektami, które powstały na zlecenie gmin są np.: ostry kogut zbucki, karkówka zbucka czy sól ostra wiśnia. Do produkcji przypraw i soli ziołowych VERA SOLL używa się soli kłodawskiej.



CZY WIESZ, ŻE:

*Przyprawiając potrawy
dobrze dobraną kompozycją ziół,
wydobynamy ich subtelny smak
i minimalizujemy spożywanie soli,
ponieważ przyprawy potęgują smak.*

Uruchomienie biznesu było możliwe dzięki wsparciu finansowemu oraz wiedzy zdobytej w ramach pomocy Lokalnej Grupy Działania Ziemi Siedleckiej.



Fundacja Mazowiecka Micha Szałachecka



Bożena Julia Polak-Stojanova
Prezes Zarządu
ul. Siedlecka 2a
08-103 Nowe Iganie
+48 608 346 865,
+48 600 369 056
szlak.kulinaryny10@gmail.com
FB michaszalachecka

Fundacja Mazowiecka Micha Szałachecka powstała w 2015 roku. Jej celem jest zarządzanie produktem turystycznym Szlak Kulinaryny Mazowiecka Micha Szałachecka. Szlak powstał z pasji i miłości do lokalnych tradycji i rodzimego folkloru oraz z chęci popularyzacji i kultywowania kulinarnego dziedzictwa regionu.

Oferta została przygotowana dla tych, którzy cenią smak tradycyjnej kuchni, bazującej na lokalnych przysmakach oraz doceniają różnorodność i bogactwo potraw serwowanych niegdyś na polskim stole, ale jednocześnie chcą korzystać z piękna przyrody, m.in. czystych wód Liwca i Bugu. Miejsca usytuowane na Szlaku są znakomitą alternatywą dla turystów ceniących sobie spokojny wypoczynek na łonie natury, lubiących jednocześnie aktywnie spędzać czas i uczestniczyć w warsztatach łączących pokolenia, np. kulinarnych, promujących zdrowy styl życia lub artystycznych. Jednym z ostatnich projektów był cykl warsztatów „Kultura łączy różne pokolenia na wschodnim Mazowszu”.



Do cyklicznych wydarzeń współorganizowanych przez Fundację Mazowiecka Micha Szałachecka należą: międzynarodowe obrędkowanie bocianów, kupałnocka, a od tego roku do kalendarza imprez cyklicznych dołączył Mazowiecki Złot Morsów, otwierający sezon morsowania nad Zalewem Siedleckim.

Na Szlaku smakośze mogą skosztować potraw należących niegdyś do sieci Kulinarnej Dziedzictwa Mazowsza m.in. wędzonego karpia, pasztetu i kielbasy z karpia, bęcwałów (kartaczy), dojrzewających pierników, pampuchów podlaskich, regionalnej baby ziemniaczanej oraz lokalnych nalewek.



Wiele z potraw serwowanych w obiektach wchodzących w skład Mazowieckiej Michy Szałacheckiej posiada prestiżowe wyróżnienie – Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.



88 Gospodarstwo ekologiczne EKO na Szerokim
Wiestaw Kalicki



Zelków Kolonia,
ul. Siedlecka 104
08-110 Siedlce
+48 604 938 462
bj_4@interia.pl
FB EKO na Szerokim



Wybór serów jest duży, a dodatki tążone z wyrobami mają właściwości pomocnicze w leczeniu wielu chorób. Przykładowo kozi ser podpuszczkowy z nasionami kozieradki jest rekomendowany osobom cierpiącym na choroby wrzodowe żołądka oraz cukrzycę, z kolei orzech włoski dodawany do koziego sera może zastąpić w diecie ryby.



Tłuszcz w mleku kozim występuje w formie homogenizowanej, więc jest łatwo przyswajalny w jelitach. Mleko kozie zawiera kwas kaprylowy regulujący florę bakteryjną jelit i jest polecany osobom starszym, rekonwalescentom oraz osobom z niską odpornością.



Gospodarstwo ekologiczne EKO na Szerokim położone jest na 34 hektarach w dolinie rzeki Muchawki, we wsi Wytłazy, w gminie Mokobody. Od 2010 roku przeszło na produkcję ekologiczną, z uwzględnieniem bioróżnorodności i zrównoważonego rozwoju. Od 2016 roku specjalizuje się w kozach mlecznych. Duża gromadka, bo aż 140 kóz, żyje w dobrostanie i jest wypasana na ekologicznych łąkach. W przydomowej mikroserowni produkowane są wyroby z koziego mleka, cieszące się dużym zainteresowaniem. Oprócz serów w ofercie są też jogurty, masło kozie, zsiadłe mleko z 0,5 proc. zawartości tłuszczu.



CZY WIESZ, ŻE:

Skład białek mleka koziego sprawia, że jest ono rekomendowane osobom mającym alergię na mleko krowie. Jego właściwości pielęgnacyjne natomiast znane były już w czasach starożytnych (stynne kąpiele Kleopatry). Nadal jest stosowane w kosmetyce do pielęgnacji stóp, twarzy, ciała oraz włosów.

W ramach Rolniczego Handlu Detalicznego produkty z gospodarstwa takie jak mleko kozie, śmietana 38 proc., sery podpuszczkowe oraz kwasowe (twarogi) sprzedawane są klientom indywidualnym oraz w wybranych sklepach w Siedlcach i Warszawie. EKO na Szerokim jest też członkiem platformy sprzedażowej www.wEwsi.pl.



Miodella – Więcej Niż Miód



ul. Główna 2
08-114 Żelków
+48 780 605 553
wiecejnizmiód@gmail.com
FB miodella.wiecejnizmiód
IG wiecejnizmiód
www.miodella.pl



Pszczelarstwo to pasja właściciela Miodelli Macieja Grochowskiego. W rodzinie nie było tradycji pszczelarstwa, postanowił więc zdobyć wiedzę od najlepszych, doświadczonych pszczelarzy. W efekcie poszukiwań i licznych eksperymentów zrodził się pomysł powstania marki Miodella.

Z czasem pojawiła się też rodzinna pasieka Ostoya, która składa się z kilkudziesięciu uli usytuowanych przy gospodarstwie.



Zasadą przyświecającą producentowi jest łączenie tradycji z nowoczesnością, przy jednoczesnym przestrzeganiu norm dotyczących zdrowej żywności. Każdy produkt Miodelli jest nie tylko smaczny, lecz przede wszystkim zdrowy. Dużą wagę przywiązuje się tu do jakości używanych składników oraz procesu suszenia owoców i ziół, w czasie którego wykorzystywane są najnowsze technologie – liofilizacja. Dzięki nim wspierające zdrowie dodatki łączone z kremowanym miodem zachowują do 90% swoich właściwości.



Miodella – niezwykle krem powstały przez połączenie miodu, liofilizowanych owoców, czasami z nutą ziół i przypraw – zyskuje coraz liczniejsze grono klientów. Jednym z pierwszych dodatków były własne powidła śliwkowe. Poprzez połączenie słodkiego aromatycznego miodu z kwaśną smażoną śliwką uzyskano Miodellę śliwkową. Później przyszła kolej na dodanie syropu z jabłek czy musu z malin. Dziś to już szeroka gama wysokiej jakości produktów o rzadko spotykanych kombinacjach wyjątkowych smaków, jak: rokitnik, pomarańcza z goździkami czy mango z marakują.

Produkty można kupić na miejscu oraz w sklepie internetowym na stronie www.miodella.pl.



Młyn Ekologiczny Marciszewski Wiesław



ul. Rynek 4
08-124 Niwiski
+48 512 468 706
ekomlynniwiski@wp.pl



W kolejnych latach przeprowadzono dwie poważne modernizacje obiektu, co umożliwiło produkcję mąki na szerszą skalę – zwiększona została moc przerobowa. Obecnie młyn produkuje mąki pszenne i żytnie z polskich zbóż zakupionych od okolicznych rolników. Od niedawna produkowana jest także mąka orkiszowa.



Historia młynarstwa w rodzinie Wiesława i Aliny Marciszewskich sięga 1949 roku, kiedy to Wacław Marciszewski, ojciec obecnego właściciela, spełnił swoje marzenie i wybudował młyn motorowy napędzany silnikiem spalinowym (po latach zasilanie w młynie zostało zmienione na elektryczne). Produkowano wówczas głównie mękę żytnią i śrutę dla zwierząt. Trudne czasy i walka z prywatną własnością ograniczały pracę młyna do minimum.



W codziennej pracy wspierają właścicieli synowie, Łukasz, Marcin oraz Zbigniew, najbardziej zaangażowany w pracę firmy, który wprowadza innowacje nie tylko w procesie produkcji, lecz także w kontaktach z potencjalnymi klientami.

Klientami młyna są lokalne piekarnie, piekarnie rzemieślnicze, zakłady gastronomiczne oraz klienci indywidualni, którzy mogą zakupić mękę także na miejscu. W przygotowaniu jest nowa strona internetowa oraz sklep internetowy.



Po śmierci Wacława, w 1990 roku tradycję rodzinną postanowił kontynuować syn Wiesław, który uzupełnił swoje wykształcenie w Toruniu w Technikum Przemysłu Młynarskiego. Wraz z żoną Aliną wykonali pierwszy gruntowy remont młyna i pod koniec grudnia 1990 roku młyn ponownie zaczął pracować.

Sukces młyna polega na produkcji dobrej jakości mąki, bez polepszaczy, niestabilizowanej chemicznie, co stawia Eko Młyn w Niwiskach w czołówce młynów łączących tradycję z nowoczesnością i ekologią.

Młyn prowadzi też warsztaty dla dzieci i seniorów, po wcześniejszym umówieniu się.





Produkcja:

ul. Księżyzna 38

08-124 Niwiski

Sklep Firmowy: ul. Partyzantów 63a

08-110 Siedlce

+48 518 392 594

pracowniawszystkiegodobrego@gmail.com

FB pracowniawszystkiegodobrego

IG wszystkiego_dobrego



Pracownia cukiernicza Wszystkiego Dobrego powstała z pasji do słodkości i miłości do życia. Założyciele pracowni pani Weronika i pan Dawid Lorentowiczowie od dwóch lat sprzedają w swoim sklepie firmowym produkty najwyższej jakości w pięknej oprawie. Ich oferta obejmuje rzemieślnicze desery, tarty, makaroniki oraz torty – weselne i okazjonalne, które są dziełami sztuki. Dodatkowo tworzą eleganckie słodkie bufety na przyjęciach różnego rodzaju.



Idea pracowni opiera się na trzech filarach: jakości, smaku i pięknie. Jakość jest zagwarantowana poprzez używanie tylko najlepszych, nieprzetworzonych składników. Dzięki współpracy z lokalnymi producentami surowce do pysznych słodkości są zawsze świeże. Do wyrobu produktów używa się tu masła i nabiału z OSM Siedlce, owoce, domowe konfitury i jaja kupuje w ekologicznych gospodarstwach, a ekologiczną mąkę – w Młynie w Niwiskach. Priorytetem dla Pracowni Wszystkiego Dobrego jest również smak. Dlatego klienci znajdują tu wciąż nowe słodycze, wyprodukowane z poszanowaniem tradycji, ale z nowoczesnym podejściem. W ofercie pojawiają się również sezonowe propozycje, z zaskakującymi połączeniami smakowymi. Co ważne, cukier w deserach jest tylko dodatkiem, najważniejsze są natomiast naturalne smaki. Piękno, zgodnie z przekonaniem, że najpierw „jedzą” oczy, odgrywa kluczową rolę. W pracowni dąży się do tego, aby każdy deser był nie tylko smaczny, lecz także pięknie się prezentował. Przy tworzeniu słodyczy właściciele czerpią inspiracje z natury i trendów światowych, stale rozwijają swoje umiejętności.



Najnowszy produkt w pracowni to kawa z lokalnej palarni Oro Nero Palarnia Kawy z Grabianowa. Charakteryzuje się wyjątkowym smakiem i powoli zdobywa uznanie w świecie kawowym. Wszystkie produkty dostępne są w sklepie firmowym w Siedlcach.

96 Sery z brzozowego lasu – Wioleta Nowosielska



Ługi-Retki 54
08-106 Zbuczyn
+48 698 620 255

wioletanowosielska@gmail.com
lg_sery_z_brzozowego_lasu_wn



Sery z brzozowego lasu zrodziły się z pasji, która towarzyszy Wiolecie Nowosielskiej od dawna. Od zawsze doceniała smak serów w każdej postaci. Ze względu na popularność tradycyjnie wyrabianych serów, wciąż rosnącą wśród konsumentów, w 2018 roku zdecydowała się na pierwsze szkolenie serowarskie, a później na kolejne – coraz bardziej profesjonalne. Produkcja serów daje pani Wiolecie olbrzymią satysfakcję, tym bardziej że liczba wiernych klientów jest imponująca, podobnie jak jakość jej produktów. Jeden z serów, ser rękowski, podpuszczkowy, swoją nazwę zawdzięcza miejscowości, w której produkowane są sery.



Niemniej popularne są też inne produkty z brzozowego lasu: twarogi, pasty serowe, kulki włoskie – nagrodzone przez Marszałka Województwa Mazowieckiego (II miejsce w kategorii serów świeżych w 2022 roku), ser typu feta; ricotta i sery dojrzewające.

W ofercie pani Wiolety znajdziemy również sery pleśniowe typu brie czy camembert. Camembert „Puszek” zdobył I miejsce w 2023 roku w Mazowieckim Konkursie Serów Zagrodowych. Na szczególne okazje pani Wioleta przygotowuje deski serów, zestawy prezentowe oraz stoły serowe, które zyskują coraz większą popularność na eventach firmowych czy weselach.



Od 2021 roku Wioleta Nowosielska jest członkiem Stowarzyszenia Serowarów Farmerskich i Zagrodowych, które zrzesza serowarów z całej Polski. Celem stowarzyszenia jest promowanie serowarstwa zagrodowego oraz doskonalenie sztuki serowarskiej poprzez udział w szkoleniach, wyjazdach studyjnych i różnego rodzaju festiwalach sera, takich jak np. coroczne Wielkie Serwanie we Wrocławiu.



Zamówienia na sery można składać za pośrednictwem Instagrama bądź telefonicznie. Odbiór w miejscowości Ługi-Retki 54. Sery są również dostępne w sklepach ze zdrową żywnością na terenie Siedlec.

Sery znad Liwca

Gospodarstwo Agroturystyczne Marianna Rowicka

Wólka Proszewska 54
08-124 Mokobody
+48 606 691 580
kajaki.rowiecy@gmail.com
www.kajaki-liwiec.pl
FB kajakiliwiecpl



Gospodarstwo agroturystyczne pani Marianny Rowickiej położone jest tuż nad rzeką Liwiec, w centrum trzech obszarów chronionych Natura 2000: Ostoi Nadliwieckiej, Doliny Liwca oraz Doliny Kostrzynia. Od blisko 20 lat produkowane są tu w tradycyjny sposób sery kozie podpuszczkowe oraz twarogi. Jesienią szczególnym powodzeniem cieszą się sery z surowego mleka koziego, wędzone w specjalnej wędzarni, opalanej wyselekcjonowanym drewnem owocowym, głównie z jabłoni, wiśni lub gruszy.



Stali klienci, których z roku na rok przybywa, mogą przenocować w gospodarstwie (do dyspozycji gości jest od 10 do 20 miejsc noclegowych, w zależności od pory roku), a przy okazji, korzystając z pięknego otoczenia wypożyczyć kajak, bo gospodarstwo może pochwalić się swoją stacją wodną.



Pobyt w gospodarstwie to okazja do podglądania na żywo procesu dojenia kóz, a jest ich kilka ras – alpejska francuska, anglonubijska oraz saaneńska. Dzięki tej swoistej mieszance ras mleko oraz sery charakteryzują się łagodnym smakiem, a naturalne dodatki takie jak kozieradka czy czosnek niedźwiedzi podkreślają smak produkowanych serów.

Sery oraz mleko kozie można kupić na miejscu, w gospodarstwie agroturystycznym i w stacji wodnej, oraz podczas targów w Siedlcach, Konstancinie i Węgrowie. Można też zamówić je telefonicznie oraz poprzez stronę www.kajaki-liwiec.pl.



Autorzy przepisów:

Adam Filipczuk Dwór Mościbrody
Aleksandra Stawowy
Beata Izdebska ze Stoku Wiśniewskiego
Dwór Mościbrody
Fundacja Mazowiecka Micha Szlachetka
Koło Gospodyń Wiejskich Babki i Pierniki w Chromnej
Koło Gospodyń Wiejskich „Chlewiszczanki” w Chlewiskach
Koło Gospodyń Wiejskich „Chojraczki” w Choi
Koło Gospodyń Wiejskich „Domanice i okolice”
Koło Gospodyń Wiejskich „Dwórki Heleny” w Helenowie
Koło Gospodyń Wiejskich „Kisielanki” w Kisielanach Kucach
Koło Gospodyń Wiejskich – Klub Współczesnych Kobiet w Kołodziązu
Koło Gospodyń Wiejskich „Ługowianki” w Ługach Wielkich
Koło Gospodyń Wiejskich „Mingosianki” w Mingosach
Koło Gospodyń Wiejskich „Napoleonki” w Seroczynie
Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajka” w Oleśnicy
Koło Gospodyń Wiejskich „Pierozanki” w Pierogu
Koło Gospodyń Wiejskich Rejwach w Starym Krzesku
Koło Gospodyń Wiejskich Sami Swoi w Rakowcu
Koło Gospodyń Wiejskich „Twórcze Kobiety” w Tworkach
Koło Gospodyń Wiejskich w Gręzowie
Koło Gospodyń Wiejskich w Jasionce
Koło Gospodyń Wiejskich w Kownaciskach
Koło Gospodyń Wiejskich w Krzymoszach
Koło Gospodyń Wiejskich w Łupinach
Koło Gospodyń Wiejskich w Mroczkach
Koło Gospodyń Wiejskich w Nowakach
Koło Gospodyń Wiejskich w Strzale
Koło Gospodyń Wiejskich w Świniarach
Koło Gospodyń Wiejskich w Tarczach „KGT”
Koło Gospodyń Wiejskich w Wiśniewie
Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Kamiennej
Koło Gospodyń Wiejskich w Żaboklikach
Maria Zychowicz
Marianna Rowicka Gospodarstwo Agroturystyczne w Wólce Proszewskiej
Robert Pędzich z Chodowa
Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet w Krzesku



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

Publikacja opracowana przez Lokalną Grupę Działania Ziemi Siedleckiej, współfinansowana jest ze środków EFRR w ramach poddziałania „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” objętego PROW 2014-2020.

Publikacja powstała w ramach projektu współpracy pn. Lokalne Atrakcje Kulinarne.



ISBN 978-83-954911-7-7



9 788395 491177

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY