



**Książka  
kucharska**

Kulinarne Dziedzictwo  
Wrzosowej Krainy



**Książka  
kucharska**

Kulinarne Dziedzictwo  
Wrzosowej Krainy

## SŁOWO WSTĘPNE

Szanowni Państwo,

Publikacja edukacyjno-promocyjna "Kulinarne Dziedzictwo Wrzosowej Krainy" to podróż po tradycjach kulinarnych zakorzenionych na tym wielokulturowym terenie.

Prezentowana publikacja to bogato ilustrowana skarbnica wiedzy o tym, co najciekawsze w naszym regionie pod względem kulinarnym. Stanowi ona zbiór starannie dobranych, tradycyjnych potraw wywodzących się z przepisów mieszkańców obszaru gmin Lokalnej Grupy Działania „Wrzosowa Kraina”. Opracowanie zawiera przepisy i receptury, które od pokoleń są wykorzystywane przez mieszkańców obszaru LGD ceniących sobie dobrą, tradycyjną kuchnię, jak również tych wciąż poszukujących smacznych i oryginalnych kulinarnych rozwiązań. Lokalna Grupa Działania „Wrzosowa Kraina” działając na terenie gminy: Bolesławiec, Chocianów, Chojnów, Przemków, Lubin, Gromadka, Miłkowice, Kunice oraz w mieście Chojnów, odkrywa przed czytelnikami unikatowe smaki potraw, które odgrywają ogromną rolę w promocji regionu, głównie ze względu na wyjątkowy charakter typowych dla regionu produktów. Dziękujemy za zaangażowanie i udział wszystkim osobom, dzięki którym mógł powstać ten album, w szczególności autorom i odtwórcom zamieszczonych przepisów. Mamy nadzieję, że ta książka będzie dla wszystkich czytelników źródłem inspiracji i kreatywności.

Stowarzyszenie LGD Wrzosowa Kraina



## **Publikacja edukacyjno-promocyjna Kulinarne Dziedzictwo Wrzosowej Krainy**

Książka kucharska powstała w wyniku realizacji przez LGD „Wrzosowa Kraina” operacji własnej pt. „Publikacja edukacyjno-promocyjna Kulinarne Dziedzictwo Wrzosowej Krainy” z poddziałania 19.2 Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju kierowanego przez społeczność z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 – 2020.

W ramach projektu odbyły się warsztaty kulinarne połączone z VI Konkursem na Najlepszy Produkt Lokalny Wrzosowej Krainy – „Miodowe Wypieki”- konkurs odbył się w dniu 06.10.2018 r. w Siedliskach oraz 13.10.2018 r. w Gromadce. „Miodowe Wypieki” oceniała komisja konkursowa w składzie: Anna Graf Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Miłkowicach, Anna Wanowska pracownik Urzędu Gminy w Miłkowicach, Bożena Kuchmacz Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki w Gromadce oraz Krzysztof Szustka wiceprezes Fundacji Wrzosowa Kraina.

Serdecznie dziękujemy wszystkim zaangażowanym osobom, które przyczyniły się do powstania tej publikacji!









# **VI KONKURS**

**na najlepszy produkt lokalny  
Wrzosowej Krainy**



**„MIODOWE WYPIEKI”**

06.10.2018 Siedliska / 13.10.2018 Gromadka



## I miejsce w konkursie Miodziak z orzechami

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Przepis otrzymałam od przyjaciółki, u której nie ma świąt bez tego ciasta. Tak się i u mnie przyjęło, że moja rodzina zawsze zajada je na uroczystościach rodzinnych, Boże Narodzenie i Wielkanoc. Przepis pochodzi z Rokitek.

### Składniki:

#### Ciasto:

500 gram mąki pszennej, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 200 gram masła, 2 jajka, 2 łyżki mleka, 2 łyżki miodu, 150 gram cukru pudru

#### Ciasto orzechowe:

300 gram orzechów włoskich, 100 gram cukru, 100 gram masła, 2 łyżki miodu

#### Krem:

3 szklanki mleka, 9 łyżek kaszy manny, 200 gram cukru pudru, 360 gram masła, wanilia, powidła śliwkowe

### Sposób przyrządzenia:

Mleko i miód podgrzać i wystudzić. Do miski wsypać mąkę, sodę, jajko, cukier puder, pokrojone masło – wlać wystudzoną masę miodową. Zagnieść ciasto i podzielić na 4 części, następnie schłodzić. Upiec trzy placki, a na czwarte ciasto wyłożyć podgrzane składniki z ciasta orzechowego. Piec w temp. 180°C około 15 minut.

Masa: ugotować na mleku kaszę, a po ostudzeniu utrzeć z masłem, cukrem i wanilią. Przekładać nią placki (powidła + masa), na górę ułożyć placek z orzechami. Wstawić do lodówki na 2 godziny.

**II miejsce w konkursie  
Tartaletka jagodowa**



## Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Jagody od pokoleń zbierane są w pobliskich lasach, w Chocianowie co roku obchodzi się Dzień Jagody. Owoce te trwale wpisały się w kulinarną tożsamość Chocianowa. Miód wykorzystany do wypieku nawiązuje do Przemkowa i obchodzonego co roku Święta Miodu i Wina.

**Ciasto:** | 225 gram mąki pszennej razowej, 50 gram miodu,  
| 150 gram masła zimnego, szczypta soli himalajskiej |

### Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki wrzucić do miski, nożem posiekać zimne masło, szybko wyrobić ciasto. Należy uformować kulę, owinać w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez 30 minut. Foremki do tartaletek wysmarować masłem i oprószyć mąką. Po 30 minutach wyjąć ciasto z lodówki, rozwałkować na grubość 3-4 mm i wyłożyć nim foremki. Ciasto należy ponakłuwać widelcem, przykryć papierem do pieczenia i trzeba na papier wysypać kulki ceramiczne (lub groch/fasolę/ryż). Tak obciążone ciasto należy podpiec w temperaturze 190°C przez 10 minut, następnie należy usunąć obciążenie i piec jeszcze przez 5-7 minut. Wystudzić i przygotować nadzienie.

**Krem jagodowy:** | 20 gram żelatyny wieprzowej, 50 ml wody,  
| 300 gram mrożonych jagód, 130-150 gram cukru brązowego,  
| 250 gram twarogu półtłustego, 250 gram śmietanki 30% |

### Sposób przyrządzenia:

Żelatynę wieprzową zalewamy 50 ml wody i odstawiamy na 5 minut. Mrożone jagody, cukier i twaróg zmiksować. Po 5 minutach napęczniałą żelatynę podgrzewamy w kąpielii wodnej i małymi porcjami mieszamy z owocami. Masę owocową odstawiamy do lodówki na 30 minut. W osobnej misce ubijamy śmietankę 30%, a następnie delikatnie mieszamy ją ze schłodzoną masą owocową. Całość wykładamy na tartaletki i zostawiamy w lodówce na minimum 4 godziny.

**Śmietanka:** | 400 ml śmietanki 36% - schłodzona,  
| 2 x 250 gram serka mascarpone – schłodzony |

### Sposób przyrządzenia:

Schłodzoną śmietankę ubijamy na sztywno, dodajemy małymi porcjami zimny serek mascarpone. Masę śmietankową wykładamy na wierzch tartaletek.



## III miejsce w konkursie Świąteczny piernik babci Krysi

### Składniki:

#### Ciasto:

1,75 szklanki mąki pszennej, 0,5 szklanki cukru, 200 gram płynnego miodu, 125 gram masła, 3 jajka, 3 czubate łyżki śmietany 18%, 1,5 łyżki przypraw korzennych, 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej, słoik powideł śliwkowych

#### Przełożenie:

200 gram wiórek kokosowych, 200 gram cukru, 400 ml śmietany 30%, 150 gram masła

#### Polewa

#### czekoladowa:

120 gram gorzkiej lub mlecznej czekolady, 100 ml śmietany 30%

### Sposób przyrządzenia:

Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę, nadal ucierając kolejno dodawać żółtka jedno po drugim. Następnie porcjami dodawać miód oraz mąkę wymieszaną wcześniej z przyprawami i sodą oczyszczoną. Białka ubić na sztywno i delikatnie dodać do masy mieszając szpatułką. Ciasto wylać do wysmarowanej masłem i oprószonej mąką blachy, piec w temp. 165°C przez około 50-60 minut.

Przełożenie piernika: masło, śmietanę i cukier podgrzać, do powstałej masy dodać wiórki kokosowe, wymieszać i chwilę gotować. Upieczone ciasto ostudzić, podzielić na dwie części. Jedną posmarować powidłami, na powidła położyć przygotowaną masę z wiórkami, przykryć drugą częścią ciasta. Śmietanę kremówkę podgrzać w małym garnuszku. Zdjąć z palnika, dodać posiekaną czekoladę, odstawić na 2 minuty. Po tym czasie wymieszać do roztopienia czekolady i otrzymania gładkiej polewy. Poczekać do lekkiego zgęstnienia. Wierzch poleać rozpuszczoną czekoladą, udekorować wedle uznania.



## Makówki (pierożki z makiem)

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Przepis pochodzi z okolic Wilna. Potrawa podawana była w okresie Świąt Bożego Narodzenia.

### Składniki:

1 kg mąki pszennej, 0,5 szklanki mleka letniego, 2 dag drożdży, ciepła woda,  
0,5 kg maku, 10 dag orzechów, 10 dag rodzynek, 0,5 paczki migdałów,  
1 szklanka cukru, 3 żółtka, 0,5 kostki margaryny, szczypta soli

### Sposób przyrządzenia:

Z mąki, letniego mleka, ciepłej wody i soli wyrobić ciasto na pierogi, dodając 2 dag drożdży. Mak namoczyć i przetrzeć przez maszynkę, dodać margarynę, żółtka, cukier i smażyć kolejno, dodając orzechy, migdały i rodzyнки. Wykrawać kółka i dodawać farszu. Smażyć na głębokim oleju.



## Jabłecznik budyniowo-orzechowy

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Jabłecznik budyniowo-orzechowy jest to tradycyjny rodzinny wypiek przekazywany z pokolenia na pokolenie.

### Składniki

#### Ciasto:

60 dag mąki, 1 margaryna, 10 dag masła, 0,5 szklanki cukru, 2 żółtka, 1 całe jajko, 2 łyżki kwaśnej śmietany, 1 cukier waniliowy, 1 mały proszek do pieczenia

Składniki siekamy, kiedy się połączą formujemy z nich bryłę i wkładamy na 2 godziny do lodówki.

#### Masa jabłkowa:

1,5 – 2 kg jabłek, 1 czubata łyżka miodu, 2 łyżki cukru

Jabłka obieramy, ścieramy na grubej tarce, podsmażamy, dodajemy cukier i miód.

#### Masa jabłkowo -orzechowa:

25 dag zmielonych orzechów (włoskie lub laskowe), 2 budynie waniliowe, 4 łyżki cukru, 850 ml mleka

Zmielone orzechy zalewamy 0,75 szklanki przegotowanego gorącego mleka. Na pozostałym mleku gotujemy budyń z cukrem i dodajemy zaparzone orzechy, mieszamy na jednolitą masę.

### Sposób przyrządzenia:

Ciasto dzielimy na dwie części. Na spód blachy kładziemy jedną część ciasta, następnie dodajemy podsmażone jabłka (posypujemy nieco cynamonem), na jabłka wylewamy gorący budyń z orzechami, przykrywamy drugą częścią ciasta. Pieczemy 1 godzinę w 180°C. Dekorujemy orzechami karmelizowanymi w cukrze i miodzie lub rozpuszczoną czekoladą.



# Drożdżówka

## Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Wypiek wywodzi się z tradycji rodzinnej z rejonu Podkarpacia.

## Składniki:

### Ciasto:

5 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 4 całe jajka ubijamy z 0,75 szklanki cukru, 1 cukier waniliowy, 0,75 margaryny lub masła roztopionego, 1 kg mąki, 3 kwaśne jabłka, 1 łyżka miodu

### Kruszonka:

4 łyżki margaryny, 4 łyżki cukru, 8 łyżek mąki

## Sposób przyrządzenia:

Przygotować rozczyn: drożdże, ciepłe mleko, łyżka cukru, mąka - konsystencja gęstej śmietany. Pozostawić na 15 minut do wyrośnięcia. Jajka ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Do rozczynu dodajemy jajka, mąkę, na końcu roztopiony tłuszcz. Dość długo wyrabiać. Gotowe ciasto pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia ok. 1 godzinę. Z podanych produktów przygotować kruszonkę. Na wyrośnięte ciasto wysypać jabłka i kruszonkę. Piec około 45 minut w temperaturze 180°C.



## Miodziak razowy

### Składniki:

6 łyżek zakwasu typ 200, 250 gram mąki żytniej, 200 gram mąki gryczanej, 100 gram mąki żytniej typ 720, 550 ml wody, 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka soli, żurawina, len

### Sposób przyrządzenia:

Z mąki żytniej razowej 250 gram i wody 250 ml uaktywniamy zakwas na noc (wyjąć z lodówki, lekko ocieplić a potem „dokarmić” mąką i wodą. Odczekać kilka godzin, aż zakwas zacznie pracować, odstawić 6 łyżek zakwasu na następny chleb). Rano dodajemy 200 gram mąki gryczanej, 100 gram żytniej, 300 ml ciepłej wody z miodem i solą. Mieszamy i wylewamy do foremki. Odstawiamy do wyrośnięcia na około 4 godziny. Piec w temp. 190°C przez 1 godzinę.



## Jabłecznik orzechowy na miodzie

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Stary, sprawdzony przepis rodzinny. Ciasto to piekę na każdą uroczystość rodzinną i smakuje wszystkim domownikom i gościom.

### Składniki:

#### Ciasto:

0,5 kg mąki, 30 dag tłuszczu, 15 dag cukru pudru,  
1 jajko, 2 łyżki śmietany, 1 łyżeczka proszku do pieczenia

#### Masa orzechowo -miodowa:

30 dag orzechów grubo pokrojonych,  
0,5 kostki masła, 10 dag cukru, 2 łyżki miodu

Wszystkie wyżej wymienione składniki smażyć przez 5 minut.

#### Masa jabłkowa:

2 kg jabłek pokroić i smażyć, pod koniec dać cukier do smaku i kisiel cytrynowy.

### Sposób przyrządzenia:

Zagnieść ciasto i podzielić na trzy części - schłodzić w lodówce. Upiec dwa placki, a na trzeci dać przestudzoną masę orzechową - upiec. Wierzch ciasta przykryć pergaminem, żeby orzechy nie wysuszyły się. Zimne upieczone placki przekładać masą jabłkową. Na spód placek + pół masy jabłkowej + placek + masa jabłkowa + placek z masą orzechową.



## Piernik staropolski

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Ciasto piernikowe długo dojrzewające ma tradycję staropolskiego wypieku. Leżakowanie pozwala wydobyć aromat przypraw korzennych i miodu. Gotowy wyrób można długo przechowywać, szczególnie gdy zastосуjemy zamiast kremu powidła lub konfiturę. Z w/w ciasta można wykonać także pierniczki.

### Składniki

#### Ciasto:

50 dag mąki, 20 dag cukru, 7 dag miodu, 5 dag masła, 1 łyżeczka sody,  
50 ml mleka, 1 olejek rumowy

#### Masa:

0,5 l mleka, 4 łyżki kaszy manny, 2 łyżki cukru waniliowego,  
4 jajka, 2 łyżki cukru pudru, 1 kostka masła

### Sposób przyrządzenia:

Roztopić masło i miód. Następnie dodać pozostałe składniki rozpuszczając sodę w mleku. Zagnieść ciasto, następnie owinąć w lnianą ściereczkę i wstawić w chłodne miejsce na około 2 tygodnie. Podzielić na 3 placki i piec w temp. 200°C przez 15 minut.

### Przygotowanie kremu:

Odlać 1 szklanekę mleka, dodać 4 łyżki kaszy manny. Pozostałe mleko zagotować dodając 2 łyżki cukru waniliowego oraz rozmieszana kaszę z mlekiem. Ugotować i ostudzić. Cztery całe jajka ubić na parze z 2 łyżkami cukru pudru. Masło utrzeć wraz z ostudzoną kaszą. Pod koniec ucierania dodać przestudzone, ubite na parze jaja z cukrem. Przełożyć utartym kremem placki i pozostawić przez noc do zwilgotnienia.



## Kremowy chleb pszenno-żytni na miodzie

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Wykonany produkt to tradycja wywodząca się z kresów. Moja babcia wykorzystywała miód do wypieku chleba i przekazała kolejnym pokoleniom. Dodatek mąki ziemniaczanej i oleju pozwala zachować świeżość i dobry smak chleba na dłuższy czas. Zamiast mąki ziemniaczanej mogą być gotowane ziemniaki. Natomiast miód wyzwała charakterystyczny smak i aromat, a ziarna słonecznika i orzechów zapewniają niepowtarzalny urok wypieku. Doskonale nadaje się do mięs, ryb i sałatek.

### Składniki:

1 kg mąki żytniej typ 720, (w tym 30 dag do zakwasu chlebowego),  
0,5 kg mąki pszennej typ 1850 (pełnoziarnista),  
0,2 kg mąki pszennej typ 650, 850 ml wody, 3 dag drożdży,  
4 dag soli, 2 duże łyżki miodu lipowo - gryczanego,  
2 łyżki mąki ziemniaczanej, 3 łyżki oleju,  
10 dag ziaren słonecznika, 5 dag orzechów włoskich

### Sposób przyrządzenia:

Z mąki pszennej pełnoziarnistej, wody i drożdży wykonać rozczynek. Pozostawić do wyrośnięcia na około 1 godz. Po upływie wymaganego czasu ze wszystkich wyżej wymienionych składników (wraz z wyrośniętym rozczynek) należy dokładnie wyrobić ciasto. Ziarna słonecznika zrumienić na patelni, a orzechy rozdrobnić i dodać do ciasta. Tak przyrządzone ciasto pozostawić do wyrośnięcia na 10-15 minut, po czym przełożyć je do formy, w której będzie się piekło. Gdy ciasto będzie już w formie, ponownie zostawiamy je w ciepłym miejscu na 10-15 minut. Piec w temp. 195°C we wcześniej nagrzanym piekarniku.



## Placek świąteczny z miodem i orzechami

### Składniki:

#### Ciasto:

500 gram mąki, 300 gram tłuszczu, 2 łyżki śmietany, 1 jajko, 2 żółtka,  
150 gram cukru i kopiaста łyżka miodu  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

#### Masa orzechowa:


300 gram orzechów, 120 gram masła, 100 gram cukru, 2 łyżki miodu

#### Masa jabłkowa:

2 kg jabłek, cukier według uznania,  
kwasek cytrynowy lub sok z cytryny,  
kisiel cytrynowy lub 2 łyżki mąki ziemniaczanej

### Sposób przyrządzenia:

Składniki na masę orzechową smażyć 5 minut. Z mąki, tłuszczu, śmietany, jajek, cukru i proszku do pieczenia oraz łyżki miodu zagnieść kruche ciasto (najlepiej wszystko siekać nożem) następnie podzielić na 3 części. Upiec dwa placki, a na trzeci surowy nałożyć masę orzechową, wstawić do piekarnika i upiec. Jabłka obrać, poszatkować na grubej tarce i dodać cukier, kwasek cytrynowy, miód i smażyć na złoty kolor, pod koniec dodać kisiel. Ciepłą masą przekładać placki. Placek z orzechami dać na wierzch.



**Pawi ogon  
w miodowym cieście**

## Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Miód znany jest już kilka wieków. Królowie w swoich ucztach używali miód jako pitny. Do wypieku swojego ciasta użyłam miodu pochodzącego od miłkowickiej gospodyni. Powidła śliwkowe pochodzą z własnego ogrodu i są moim produktem, jak również orzechy włoskie. Przepis na ciasto pochodzi od mojej rodziny.

### Składniki:

#### Ciasto:

300 gram mąki tortowej, 3 szklanki mąki + 2 łyżki masła, 4 łyżki śmietany, 3 łyżki miodu, 1 l mleka, 425 gram margaryny, 6 łyżek cukru, 1 szklanka cukru pudru, 3 jajka + 4 żółtka, 1 budyń waniliowy, 1 cukier waniliowy, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 200 gram orzechów, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 1 słoik powideł śliwkowych, 2 zielone galaretki, 1 puszka brzoskwiń

#### Polewa:

125 gram margaryny, 0,5 szklanki cukru, 1,5 łyżki kakao, 1,5 łyżki wody  
Wszystkie składniki zagotować i polać wierzch ciasta.

#### Góra ciasta:

100 gram orzechów włoskich drobno posiekać, 2 łyżki masła lub margaryny, 0,5 szklanki cukru lub 3 łyżki miodu

### Sposób przyrządzenia:

300 gram mąki, 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia, sodę, 0,5 szklanki cukru pudru przesiać i posiekać ze 100 gram margaryny. Dodać miód oraz 1 jajko. Zagnieść ciasto i podzielić na 2 części. Każdą rozwałkować i wyłożyć na dwie jednakowej wielkości blaszki. Piec po 15 minut w temp. 190°C.

Rolady: 3 szklanki mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 0,5 szklanki cukru pudru przesiać, dodać 125 gram margaryny i posiekać, następnie dodać śmietanę, miód i 2 jajka. Zagnieść ciasto. Gotowe ciasto podzielić na 3 części, każdą rozwałkować. Placki posmarować powidłami i zwinąć rolady. Ułożyć wzdłuż dłuższego boku blachy. Piec w temperaturze 180°C około 30-40 minut.

Krem: 1 szklankę mleka odlać i dodać resztę mąki oraz 4 żółtka i wymieszać. Resztę mleka zagotować z cukrem i cukrem waniliowym. Gdy mleko zacznie się gotować, dodać mieszanekę i ugotować budyń. Wystudzony budyń utrzeć z 200 g margaryny. Galaretki rozpuścić w 600 ml gorącej wody – ostudzić. W formie ułożyć jeden blat ciasta miodowego i rozsmarować połowę kremu, na to ułożyć trzy rolady. Pomiedzy rolady wlać tężejącą galaretkę. W galaretkę wcisnąć odsączone, pokrojone w kostkę brzoskwinie. Odstawić do stężenia. Następnie wyłożyć drugą część kremu i przykryć drugim blatem.

Góra ciasta: Masło roztopić, dodać cukier i orzechy. Usmażyć i gorące wyłożyć na folię aluminiową – wystudzić. Drobno pokruszyć i posypać na polewę. Można zrobić to dzień wcześniej.



# Miodowiec

## Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Ciasto wykonywane w rodzinie od pokoleń. Przepis udoskonalany przez lata.

### Składniki:

#### Ciasto:

3 szklanki mąki, 15 dag masła, 2/3 szklanki cukru, 1 łyżeczka sody, 3 jajka, 4 łyżki miodu

#### Biszkopt:

4 jajka, 15 dag cukru, 10 dag mąki ziemniaczanej, 5 dag mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia

#### Masa budyniowa:

4 żółtka, 1 cukier waniliowy, 5 łyżek cukru, 4 łyżki mąki ziemniaczanej, 3 łyżki mąki, 25 dag masła, 0,5 l mleka

#### Masa jabłkowa:

12 sztuk średnich jabłek, 2 galaretki agrestowe, 2 galaretki wiśniowe

Polewa czekoladowa oraz owoce kandyzowane do ozdoby.

### Sposób przyrządzenia:

Z powyższych składników zagnieść ciasto – podzielić na dwa placki i upiec. Z podanych składników przygotować biszkopt. W szklance mleka mieszamy żółtka, cukry i mąki. Resztę mleka zagotowujemy z masłem, wlewamy mieszankę i zagotowujemy na małym ogniu mieszając. Połowę smarujemy blat miodowy, schładzamy. Jabłka obieramy, kroimy w plasterki, wlewamy 8 łyżek wody. Dusimy aż powstanie pulpa z kawałkami. Do połowy wsypujemy galaretkę agrestową, do reszty wiśniową. Mieszamy i odstawiamy do lekkiego stężenia. Zieloną masę wykładamy na budyń. Przykrywamy biszkoptem, schładzamy. Wykładamy resztę masy budyniowej, czerwoną masę jabłkową i blat miodowy. Smarujemy polewą i dekorujemy.



## Miodownik z serem

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Potrawa pochodzenia staropolskiego, wypiek pokoleniowy. Ciasto goszczące na stole od pokoleń.

### Składniki:

#### Ciasto:

4 szklanki mąki, 0,5 szklanki cukru, 3 łyżki płynnego miodu,  
300 gram masła, 2 łyżeczki sody oczyszczonej,  
1 łyżeczka cynamonu

#### Masa

#### serowa:

1 kg mielonego twarogu, 200 gram masła, 3 jajka,  
1 cukier waniliowy, 0,5 szklanki cukru, 1 budyń waniliowy,  
1 łyżka masła, 1 łyżka mąki ziemniaczanej

#### Polewa:

150 gram białej czekolady, 5 łyżek mleka,  
150 gram posiekanych orzechów włoskich

### Sposób przyrządzenia:

Składniki na ciasto zagnieść, podzielić na trzy części i upiec – 15 minut w temp. 180°C. W rondlu roztopić masło, dodać ser, wymieszać z jajkami oraz cukrem. Dołożyć mąkę z budyniem i wymieszać. Po zagotowaniu gorącą masą przełożyć placki. Czekoladę roztopić z mlekiem w kąpielii wodnej. Ciasto ozdobić polewą.



## Ciasto miodowo-orzechowe

### Składniki:

#### Ciasto:

0,5 kg mąki, 20 dag cukru pudru, 20 dag masła, 2 łyżki miodu,  
2 łyżeczki sody wymieszane z 2 łyżeczkami mleka

#### Masa orzechowa:

30 dag orzechów włoskich, 10 dag cukru pudru, 12 dag masła, 2 łyżki miodu

#### Masa z kaszy manny:

3 szklanki mleka, 6 łyżek kaszy manny, 20 dag masła,  
20 dag cukru pudru, 0,5 cytryny

### Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki połączyć, wyrobić ciasto i podzielić je na trzy równe części. Dwie części ciasta rozwałkować na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia. Ponakłuwać widelcem i piec w temp. 170-180°C na złoty kolor, około 15 minut. Trzecią część ciasta wyłożyć na blaszce, rozsmarować masę orzechową i upiec jak wyżej.

Ugotować syrop, dodać orzechy i jeszcze przez chwilę gotować, przestudzić, rozsmarować na trzecim surowym placku.

3 szklanki mleka zagotować, dodać 6 łyżek kaszy manny, gotować 7 minut – ostudzić. Utrzeć 20 dag masła + 20 dag cukru pudru, dodawać stopniowo zimną kaszę, a pod koniec ucierania dodać sok z połowy cytryny. Masą przełożyć placki. Na wierzchu ma być placek z orzechami.



## Piernik na powidłach

### Składniki:

#### Ciasto:

2,5 szklanki mąki pszennej, 0,5 szklanki cukru pudru,  
30 gram cukru waniliowego, 2 czubate łyżeczki kakao,  
1 przyprawa do piernika, 1 łyżeczka sody, 4 łyżki płynnego miodu,  
1 szklanka mleka, 400 gram powideł śliwkowych,  
200 gram roztopionego masła lub margaryny, 3 duże jajka,  
garść sparzonych rodzynek

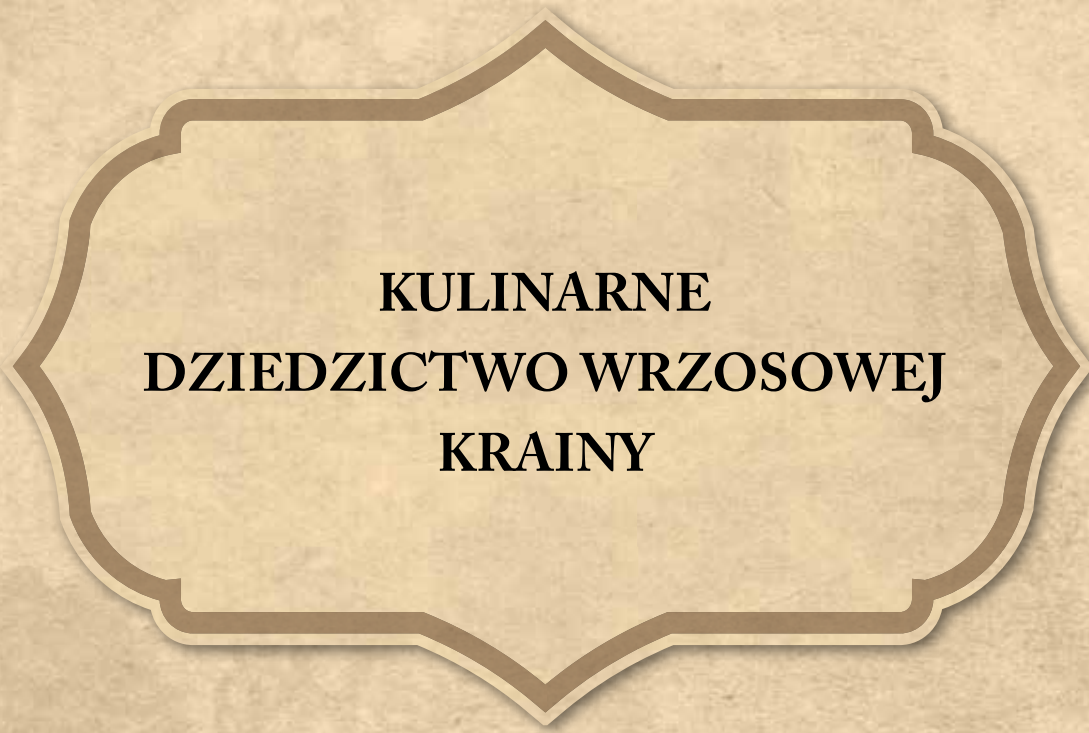

#### Polewa:

50 gram mlecznej czekolady, 75 gram masła, 1 łyżeczka kakao,  
2 łyżki cukru, 2 łyżki wody

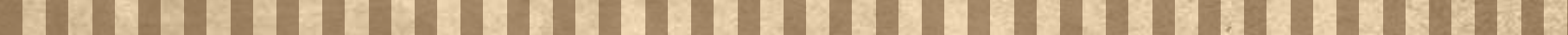
### Sposób przyrządzenia:

Mąkę, sodę, cukier puder, kakao i przyprawę do piernika przesiać do miski i dodać cukier waniliowy. Roztopić miód z margaryną, dodać mleko i powidła. Dodać suche składniki i zmiksować, następnie dodać jajka i ponownie zmiksować na wolnych obrotach i delikatnie dodawać rodzyнки. Masę przelać do foremki – keksówki. Piec około 1 godzinę w temp. 160°C. Na wierzch udekorować polewą.





**KULINARNE  
DZIEDZICTWO WRZOSOWEJ  
KRAINY**





## Karp faszerowany - pasztet

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Przepis powstał ponad 20 lat temu, obowiązkowo przygotowany na święta Bożego Narodzenia. Przepis jest przekazywany w naszej rodzinie z pokolenia na pokolenie.

**Składniki:** | karp, bułka pszenna, bułka tarta, 2 cebule, 2 całe jajka |

### Sposób przyrządzenia:

Zamrożonego karpia lekko odmrozić, zdjąć skórę. Mięso przekręcić przez maszynkę, dodać bułkę namoczoną w mleku, podsmażoną cebulkę, jajka, zielone zioła i przyprawy. Dodać bułkę tartą. Całość wymieszać, uformować, obłożyć skórą, owinąć gazą. Gotować w osolonej wodzie z warzywami około 1 godziny.



## Grzybówki (pierożki z grzybami)

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Przepis pochodzi z okolic Wilna. Potrawa podawana była głównie w okresie Bożego Narodzenia.

### Składniki:

1 kg mąki pszennej, 0,5 szklanki mleka letniego, 2 dag drożdży, ciepła woda,  
1 l suszonych prawdziwków, cebula, sól i pieprz

### Sposób przyrządzenia:

Z mąki, letniego mleka, ciepłej wody i soli wyrobić ciasto na pierogi, dodając 2 dag drożdży. Grzyby namoczyć i ugotować, zmielić i dodać przysmażoną cebulkę oraz sól i pieprz. Z ciasta wyciąć kółka, nałożyć farsz i lepić. Smażyć na głębokim oleju.



## „Babka ziemniaczana babci Dany”

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Przepis pochodzi z kresów – przywieziony został z domu rodzinnego spod Lwowa. Zachował się w naszej rodzinie i jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Niewielka modyfikacja, jaką zastosowałam w przepisie to kasza jęczmienna, która została zastąpiona kaszą orkiszową.

### Składniki:

8 szt. dużych ziemniaków, 3 całe jajka,  
100 gram kaszy orkiszowej, 100 gram boczku wędzonego,  
100 gram kielbasy wiejskiej,  
przyprawy: cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek, bułka tarta,  
kwaśna śmietana do polania babki

### Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki zetrzeć na tarce z grubymi oczkami, dodajemy kaszę namoczoną ówczesznie w wodzie (ok. 1-2 godz.), jaja, podsmażoną kielbasę, boczek i cebulkę, oraz wyciśnięty czosnek. Doprawiamy do smaku, smarujemy masłem naczynie żaroodporne, posypujemy bułką tartą i zapiekamy ok. 1 godzinę. Po upieczeniu podajemy z kwaśną śmietaną.



## Zupa dyniowa

### Składniki:

750 gram dyni (waga po obraniu), 3 szklanki bulionu, 1 cebula,  
2 łyżeczki przyprawy curry w proszku, 2 łyżki oliwy, 1 sztuka marchwi,  
selera i pietruszki, sól, pieprz do smaku

### Sposób przyrządzenia:

Dynię obrać i pokroić w kostkę, zeszklić posiekaną cebulę na oliwie i przesmażyć na niej dynię. Dolewamy bulion, na którym wcześniej zostały ugotowane warzywa: marchewkę, seler i pietruszkę. Gotujemy wszystkie składniki, następnie miksujemy i przyprawiamy do smaku.



## Wrzosowe pierogi na słodko

### Składniki:

#### Ciasto:

300 gram mąki pszennej, szczypta soli, 125 ml wrzącej wody

#### Farsz:

jabłka - 2 szt., cukier do smaku, szczypta bułki tartej, cynamon

### Sposób przyrządzenia:

Podane składniki na ciasto połączyć i zagnieść. Wyrobione ciasto rozwałkować, następnie wycinać szklanką krążki. Jabłka obrać, drobno pokroić, dodać cukier, bułkę tartą i cynamon. Składniki wymieszać i tak przygotowanym farszem napełniać krążki. Gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia.



## Wrzosowe pierogi

### Składniki:

#### Ciasto:

300 gram mąki pszennej, szczypta soli, 125 ml wrzącej wody

#### Farsz:

500 gram ziemniaków, 500 gram sera białego, 2 łyżeczki soli  
1 cebula, 0,5 łyżeczki pieprzu czarnego,  
0,5 łyżeczki pieprzu ziołowego

### Sposób przyrządzenia:

**Ciasto:** z podanych składników zagnieść ciasto. Gdy ciasto będzie już wyrobione i elastyczne przystępujemy do rozwałkowania i wycinania szklanką krążków.

**Farsz:** ugotowane ziemniaki w mundurkach ostudzić i utłuc. Cebulę poszatkować i zeszklić. Wszystkie składniki farszu wymieszać i napełniać krążki. Gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia.



## Pstrąg wędzony

### Składniki:

solanka wraz z kompozycją ziół  
(czosnek, majeranek, papryka, tymianek)

### Sposób przyrządzenia:

Pstrąga sprawiamy. Dokładnie myjemy. Moczymy w solance 12 godzin. Wyciągamy, myjemy. Osuszamy i wędzimy ok. 3 godziny w temperaturze 65°C, ostatnie 20 minut w temperaturze 80°C.



## Kotleciki z kurczaka z żółtym serem i papryką

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Przepis otrzymałam od znajomej, który nieco zmodyfikowałam i tak powstały kotleciki. Moi domownicy bardzo go uwielbiają. Smakują na zimno i ciepło i pasują na różne uroczystości. Zrobiły furorę wśród moich bliskich, dlatego często są serwowane na moim stole.

### Składniki:

3 małe filety z kurczaka, 200 gram żółtego sera, 2 łyżki mąki, 3 łyżki majonezu, 3 jajka, 3 kolorowe papryki, przyprawy wg uznania, 1 łyżeczka miodu, olej do smażenia

### Sposób przyrządzenia:

Filety pokroić w drobną kostkę, ser zetrzeć na tarce na dużych oczkach, paprykę pokroić w kostkę i wymieszać z łyżeczką miodu. Dodać przyprawy, koperek, majonez, mąkę i jajka. Składniki dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki na 2 godz. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju i smażyć kotleciki na złoty kolor, przykryć pokrywką. Usmażone serwować z surówkami.



## Pita z dynią na słodko

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Pita to ciasto wywodzące się z kultury bałkańskiej, z krajów byłej Jugosławii, skąd pochodzą moi przodkowie. „Bałkańska Pita z Lipian” została wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

### Składniki:

#### Ciasto:

3 szklanki mąki, 1,25 szklanki wody letniej, 5 łyżek oleju, szczypta soli

Z mąki, wody, oleju i soli zagniatamy ciasto i odstawiamy na pół godziny.

#### Farsz:

1,5 kg dyni, 2 jabłka, 1 łyżka soku z cytryny, aromat pomarańczowy

Dynię szatkujemy na małe plasterki, posypujemy cukrem i odstawiamy, aby puściła sok. Następnie odciskamy farsz i skrapiamy aromatem. Jabłka ścieramy na tarce, odciskamy i skrapiamy sokiem z cytryny.

#### Polewa:

1 szklanka śmietany 30%, 1 opakowanie cukru wanilinowego  
Składniki mieszamy ze sobą.

### Sposób przyrządzenia:

Cienko rozwałkowujemy ciasto, następnie nakładamy farsz i zwijamy z dwóch stron. Pieczemy w piekarniku na „złoty kolor” 25 minut w temperaturze 200°C. Polewamy polewą i pieczemy jeszcze ok. 10 minut.



## Pita ze szpinakiem

### Składniki:

#### Ciasto:

3 szklanki mąki, 1,25 szklanki wody letniej, 5 łyżek oleju, szczypta soli,  
Z mąki, wody, oleju i soli zagniatamy ciasto i odstawiamy na pół godziny.

#### Farsz:

900 gram szpinaku, 330 gram sera feta, 2 ząbki czosnku, szczypta soli, pieprz do smaku,  
Szpinak smażymy, doprawiamy solą i pieprzem, następnie dodajemy ser feta.

#### Polewa:

1 szklanka wody, sól do smaku  
Składniki mieszamy ze sobą.

### Sposób przyrządzenia:

Cienko rozwałkowujemy ciasto, następnie nakładamy farsz i zwijamy z dwóch stron. Pieczemy w piekarniku na „złoty kolor” 25 minut w temperaturze 200°C. Polewamy polewą i pieczemy jeszcze ok. 10 minut.



## Niedźwiedzicki karp w zalewie

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Początki stawów hodowlanych w Niedźwiedzicach datowane są na wiek XII, karp więc jest w tych stronach powszechnie znany, lubiany i przyrządzany na wiele sposobów. Ten przepis pochodzi od jednej z rodzin, która osiedliła się na tym terenie przybywając z Kresów Wschodnich, mającej przydomowy staw hodowlany. Ten sposób przygotowania karpia zna praktycznie każdy mieszkaniec Niedźwiedzic, a Stowarzyszenie Przyjaciół Wsi Niedźwiedzice od początków powstania promuje Niedźwiedzickiego karpia w zalewie na różnych konkursach kulinarnych.

### Składniki:

#### Ciasto:

1 szt. karpia królewskiego, warzywa: papryka, ogórek konserwowy, cebula (w takich samych proporcjach), sól, pieprz, bułka tarta

#### Zalewa:

1,5 szklanki wody, 2 łyżki cukru,  
2 łyżki koncentratu pomidorowego, 0,25 szklanki oleju

### Sposób przyrządzenia:

Oczyszczonego i umytego karpia pokroić na mniejsze kawałki, przyprawić, obtoczyć w bułce, usmażyć. Warzywa pokroić, cebulę sparzyć, przygotować zalewę. Układać na przemian karpia. Warzywa na koniec zalać zalewą na 36 godzin, odstawić w chłodne miejsce, można spasteryzować w słoikach.



## Pagi

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Najstarsze znalezisko przepisu na pieczywo datuje się na 1400 lat temu. Pierwsze wzmianki o pasztecie pochodzą ze starożytnego Rzymu. Staralam się użyć najstarszych technik spontanicznej fermentacji – zakwasu chlebowego i stworzyć danie, którym hipotetycznie mogli zajadać się nasi starożytni przodkowie z siedliska w okolicach rzeki Zimnicy. W Polsce pierwsza wzmianka o cydrze pochodzi z książki z przepisami Krescencjusza z 1571r.

### Składniki:

#### Ciasto:

500 gram czynnego zakwasu,  
800 gram mąki (400 gram mąki żytniej i 400 gram pszennej),  
1 szklanka ziaren (0,5 szklanki siemienia lnianego i pół szklanki ziaren słonecznika), 1 łyżka soli, 1 łyżka miodu,  
0,75 litra wody, 2 łyżki mieszanki kminku i czarnuszki

#### Farsz:

100 gram wątróbek drobiowych, 200 gram piersi drobiowej,  
2 duże cebule, 100 ml cydru, 1 duże jabłko winne,  
1 jajko, 2 łyżki bułki tartej

### Sposób przyrządzenia:

Farsz: mięso, podroby, pokrojoną w kostkę cebulę i jabłko smażyjemy na oleju, a pod koniec dodajemy cydr, zmniejszamy ogień i dusimy pod przykryciem 10 minut. Po ostygnięciu wszystko razem mielimy, doprawiamy do smaku, dodajemy jajko i bułkę tartą.

Ciasto: zmieszać wszystkie składniki, oprócz 0,25 l wody, tę objętość szklanki dolewamy w trakcie mieszania, by uzyskać właściwą konsystencję gęstej śmietany. Następnie zostawiamy ciasto na 20 minut, po tym czasie ponownie mieszamy. Ciasto rozlewamy do natłuszczonych foremek, tzw. „muffin”, wkładamy po łyżeczce farszu i pozostawiamy w nagrzanym piekarniku do 250°C. W tym czasie spryskujemy powierzchnię ciasta wodą i posypujemy kminkiem i czarnuszką. Warto również spryskać piekarnik lub na jego dno postawić metalowe naczynie z wodą. Po ponownym włożeniu ciasta zmniejszamy temperaturę do 200°C, po około 40 minutach powinno być gotowe. Podawać z chłodnym cydrem.



## Chleb mojej babci

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Chleb w ten sposób wytwarzany był przez moją babcię, następnie mamę, a obecnie przeze mnie.

### Składniki:

1,5 kg mąki żytniej typ 720, 1,5 kg mąki pszennej typ 650,  
4 łyżeczki soli, 2 łyżki miodu lub cukru,  
18 łyżek zakwasu, woda o temp. 37°C (tyle ile zabierze ciasto)

### Sposób przyrządzenia:

Na 8 godzin uaktywniamy zakwas (wyjąć z lodówki, lekko ocieplić, a potem „dokarmić” mąką i wodą. Odczekać kilka godzin aż zakwas zacznie pracować) i robimy z niego, mąki żytniej i wody rozczyń. Zostawiamy na noc (8-10 godzin). Rano dodajemy mąkę pszenną i wodę z solą. Wyrobite ciasto zostawiamy do wyrośnięcia na około 3 godziny. Następnie wyrabiamy ponownie ciasto, przekładamy do foremek i zostawiamy do wyrośnięcia jeszcze na 40 minut. Piec 40-50 minut w temp. 200°C.



OGÖRKI

SMALEC

## Smalec swojski

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

W naszej rodzinie smalec króluje od lat. Wykorzystywany był do przygotowywania dań, a także do bezpośredniego spożycia. Kromka świeżego chleba ze smalcem i kiszonym ogórkiem to rarytas z dzieciństwa.

### Składniki:

1 kg smalcu, 1 kg żeberek, 250 gram skwarek,  
4 średnie cebule, 1 główka czosnku,  
przyprawy do smaku: sól, pieprz czarny i ziołowy, majeranek

### Sposób przyrządzenia:

Żeberka dusić przez około godzinę z solą. Oddzielić mięso od kości i rozdrobnić. Czosnek i cebulę zeszklić na 1/3 smalcu, dodać resztę składników i przypraw. Rozlać do słoiczków i pozostawić do wystygnięcia.



## Pieczeń z karpia

### Składniki:

1 kg filetów bez skóry zmielić, 2 jajka, 1 cebula (duża) utarta,  
0,75 szklanki tartej bułki, sól, pieprz, mielona papryka

### Sposób przyrządzenia:

Wszystko wyrabiamy, formujemy pieczeń, układamy w keksówce lub innej blaszce i wkładamy do piekarnika (180°C) na 1 godzinę.



## Pierogi

### Tradycja wytwarzania, pochodzenia potrawy

Pyszne pierożki robiła moja babcia, mamuśka i ja robię już pół wieku. Wszystkim smakują, a ja cieszę się, że mogę częstować nimi swoich gości.

### Składniki:

ziemniaki, twaróg, mąka, cebula, olej, tłuszcz, woda, sól,  
pieprz czarny mielony i ziołowy, jajko

### Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki ugotowane w osolonej wodzie utłuc na jednolitą masę. Dodać tłuszcz, twaróg i przyprawy. Ciasto zagnieść z mąki, wody, jajka, soli i oleju. Wyrobite ciasto odstawić na około pół godziny, aby odpoczęło. Rozwałkować i wykrawać krążki, łyżeczką nałożyć farsz i zlepić. Gotować w osolonej wodzie aż do wypłynięcia. Wybierać cedzakiem, następnie przelać olejem lub podsmażoną cebulką.



## Mielony karp w galarecie

### Składniki:

1 kg filetów bez skóry zmielić, 2 jajka, 1 cebula (duża) utarta,  
0,75 szklanki tartej bułki, sól, pieprz, mielona papryka

### Sposób przyrządzenia:

Formujemy z mielonej ryby wałek, który zawijamy w gazę, zawiązując końce. Gotujemy w rosółku (może być z kostek drobiowych) – 30 minut. Po wystudzeniu kroimy krążki grubości 2 cm. Układamy.

Galareta: Głowy i kręgosłupy, marchew, pietruszka, seler, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz. Gotować delikatnie 30 minut, dodać żelatynę. Zalać rybę na półmisku przestudzoną galaretką.



## Zupa rybna z borowikami

### Składniki:

rybki na wywar (płotka, leszcz i okoń), włoszczyzna (taka jak do rosółu), pokrojone w kostkę filety rybne (szczupak, okoń) lub kawałki karpia, 3 ziemniaki, kilka sztuk borowików pokrojonych w plasterki, śmietana do zupy, zielona pietruszka

### Sposób przyrządzenia:

Rybki na wywar, włoszczyznę i ziemniaki gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu całość odcedzamy. Rybę obieramy z ości. Włoszczyznę, kawałki ryby, ziemniaki i powstały wywar rozdrabniamy blenderem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Powtórnie zagotowujemy. Dodajemy świeże kawałki filetów, bądź kawałki karpia i podsmażone wcześniej na maśle plastry borowików. Całość gotujemy na małym ogniu 10-15 min. Podajemy z kleksem śmietany posypanej natką pietruszki.

Rok 2018

Nakład: 1000 sztuk

Zdjęcia: Krzysztof Szustka (Konkurs w Siedliskach),  
Łukasz Golinczak (Konkurs w Gromadce)

Redakcja:

Biuro i zarząd LGD Wrzosowa Kraina

Projekt, skład, druk:

Agencja Reklamowa PROXART s.c.

[www.proxart.pl](http://www.proxart.pl)

ISBN 978-83-62535-32-3



[www.wrzosowakraina.pl](http://www.wrzosowakraina.pl)



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”, Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał opracowany przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Wrzosowa Kraina” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność”.

ISBN 978-83-62535-32-3