



Smaki Wrzosowej Krainy



Redakcja: Marta Kamińska, Barbara Sulma
Fotografie: Adam Gałązka
Stylizacja zdjęć: Katarzyna Jasyk, Adam Gałązka
Projekt graficzny: Artur Waszkielewicz
Produkcja: Agencja Eventowa Jazz Office
Opracowano na zlecenie Fundacji „Wrzosowa Kraina”,
ul. Kościuszki 25, 59-140 Chocianów
tel. 076/818 50 06, 500 054 395
www.WrzosowaKraina.pl

Chocianów 2008, Wydanie I

Fundacja „Wrzosowa Kraina” serdecznie dziękuje za pomoc w realizacji Książki Kucharskiej,
a w szczególności za udostępnienie kuchni i wystrój w stylu staropolskim
GOSPODARSTWU EKOLOGICZNEMU „WRZOSÓWKA” znajdującemu się w Chocianowie przy ul. Kościuszki 25, www.wrzosowka.eu

Wstęp



Zapraszamy Państwa w kulinarną podróż po bezdrożach Wrzosowej Krainy. Obszaru położonego pośród gęstych borów sosnowych i rozległych wrzosowisk, z dala od dużych ośrodków miejskich i często uczęszczanych dróg. Tereny te, niegdyś zamieszkiwane przez ludność niemiecką, po II wojnie światowej zasiedlili przesiedleńcy z Kresów Wschodnich, Łemkowszczyzny oraz byłej Jugosławii. Każda z kultur przywozła swoje obyczaje i tradycje kulinarne, a przekazując przepisy kolejnym pokoleniom, ocaliła je od zapomnienia.

Ta wielokulturowość powoduje, że kuchnia Wrzosowej Krainy jest bardzo różnorodna. Dominują tu dania i potrawy o kresowych czy łemkowskich korzeniach, charakteryzujące się niebywałą wręcz prostotą, oparte o najprostsze surowce, które rodziła uboga ziemia, tj. ziemniaki, kaszę, kapustę czy fasolę. Trochę egzotyki dodaje oryginalna, bogata w mięso i paprykę, kuchnia bośniacka. Istotnym lokalnym pierwiastkiem miejscowej kuchni są szeroko dostępne owoce runa leśnego, tj. grzyby, jagody czy borówki, przewijające się w licznych potrawach i przetworach. Wszystkie dania i potrawy odznaczają się wybornym smakiem, naturalnymi składnikami i kilkupokoleniową tradycją.

Życzymy Państwu wielu kulinarnych wrażeń i najlepszych smakowych doznań!

I. Zupy

Paprykarz bośniacki z nakłami

Składniki:

20 dag mięsa wieprzowego, 20 dag mięsa z piersi kurczaka, cebula, marchew, pietruszka, papryka czerwona i zielona, papryka mielona słodka; nakle: 2 jaja, żółtko, kasza manna, mąka pszenna, sól, pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Podsmażyć na oleju pokrojoną drobno cebulę, jarzyny oraz mięso. Posypać mieloną papryką, dolać wrzątku i poddusić. Następnie dolać 2 litry wrzątku, zrobić zasmażkę z mąki. w osobnym naczyniu zrobić nakle – utrzeć 2 jajka z żółtkiem, kaszą manną i pszenną. Nakle kłaść łyżką na wrzący wywar warzywno - mięsny.

Przepis pochodzi z kuchni bośniackiej.

Józefa Rudzik, Różyniec, gm. Gromadka





Polewka ziemniaczana z maślanką

Składniki:

1 kg ziemniaków, 1 litr wywaru z warzyw, 1 litr maślanki, zsiadłego mleka lub serwatki, 3 czubate łyżki mąki, szklanka śmietany, liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz, czosnek

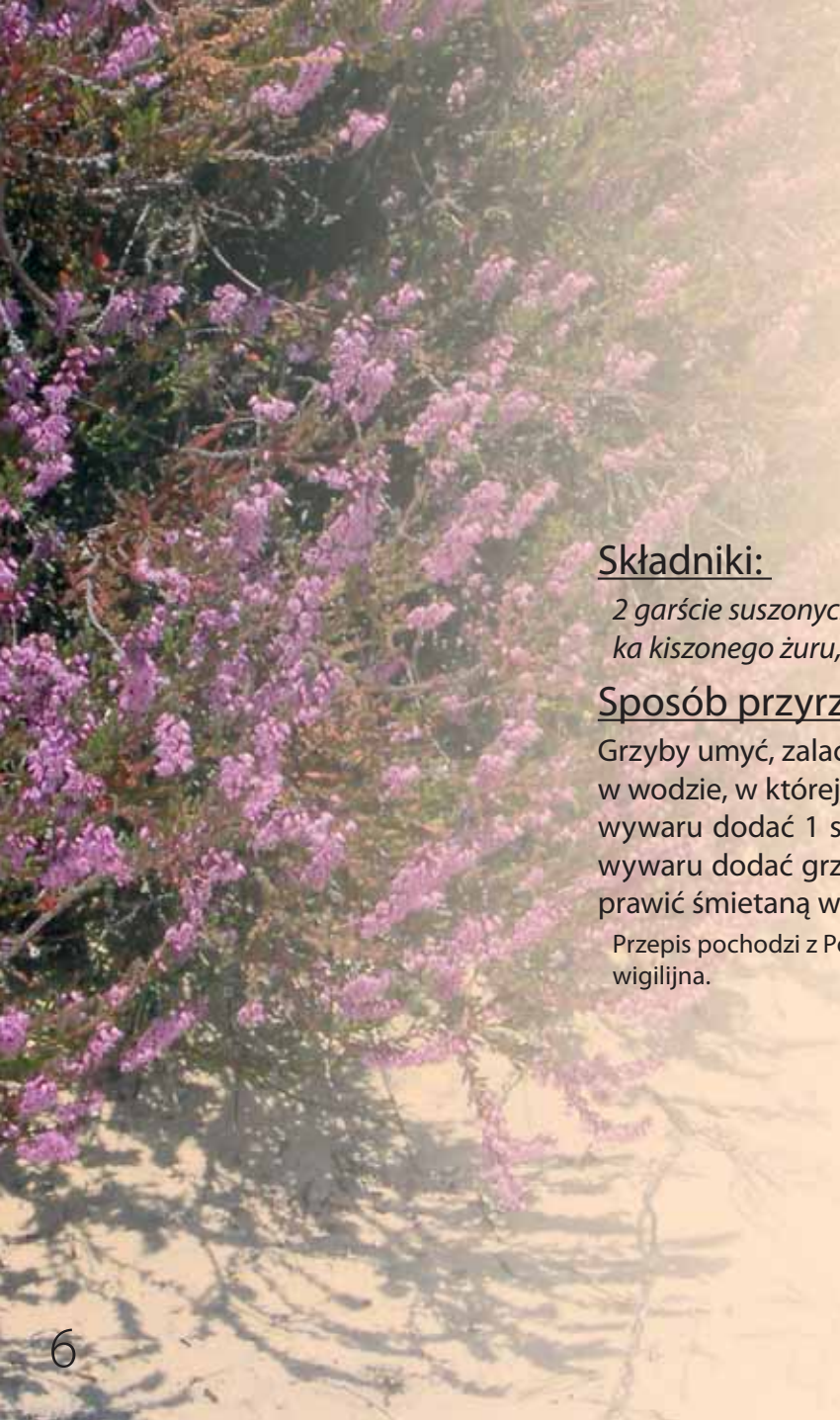
Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki wyszorować, ugotować w łupinkach. Zagotować warzywa. Maślanke roztrześć z mąką i śmietaną, wlać do garnka, zagotować, ciągle mieszając i odstawić z płomienia. Dodać drobno posiekany czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie i sól. Dolać wywar z warzyw, zamieszać, a na koniec dodać obrane z łupinek ziemniaki i wszystko dobrze wymieszać.

Przepis pochodzi z okolic Wielunia. Polewka podawana była w czasach największego ubóstwa jako danie obiadowe.

Barbara Szalczyk, Chocianów





Barszcz grzybowy

Składniki:

2 garście suszonych prawdziwków i podgrzybków, marchew, pietruszka, seler, por, szklanka kiszonego żuru, śmietana, mąka, majeranek, sól pieprz, czosnek.

Sposób przyrządzenia:

Grzyby umyć, zalać letnią wodą i odstawić na kilka godzin. Następnie gotować 30 min. w wodzie, w której się moczyły. W osobnym garnku ugotować wywar z warzyw. Na litr wywaru dodać 1 szklankę żuru i przyprawy, zagotować i odcedzić. Do odcedzonego wywaru dodać grzyby i część wywaru z grzybów. Gotować jeszcze około 15 min. Doprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Podawać z omaszczonymi ziemniakami.

Przepis pochodzi z Podgrodzia na Rzeszowszczyźnie. Barszcz grzybowy podawany był jako potrawa wigilijna.

Wanda Kuzyszyn, Przemków

Keselica (żur łemkowski)

Składniki na zakwas:

1 szklanka wody, 50 dag mąki owsianej, 5 dag drożdży, 2 szklanki płatków owsianych, 2 ząbki czosnku, 5 liści laurowych.

Przygotowanie zakwasu:

Drożdże z mąką i szklanką wody rozmieszać w glinianym naczyniu do konsystencji kwaśnej śmietany. Odstawić na 2 dni w ciepłe miejsce. Po dwu dniach dolać 1 l wody, pół szklanki płatków owsianych, pokrojony czosnek i liście laurowe. Ponownie odstawić na 2 dni w ciepłe miejsce. Czterodniowy zakwas jest gotowy do przygotowania keselicy.

Składniki:

Zakwas, 4 l wody, 100 dag masła, 10 ziemniaków, 4 cebule, 2 ząbki czosnku, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól.

Sposób przyrządzenia:

Nastawić wodę i gotować z przyprawami. Dodawać przetarty przez sito zakwas, ciągle mieszając. Zeszkłą na maśle, drobno pokrojoną cebulę dodać do zupy. Ugotować ziemniaki i podawać utłuczone na osobnym talerzyku, bogato polane rumianą cebulką.

Przepis pochodzi z kuchni łemkowskiej. Potrawa została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych.

Zajazd Kobanhof, Jan Koban, Piotrowice, gm. Przemków

2. Dania i potrawy

Kotlety ziemniaczane

Składniki:

1 kg ziemniaków, 2 łyżki mąki, jajko, mała cebula, 3 dag tłuszczu, sól, pieprz, tarta bułka, tłuszcz do smażenia.

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki ugotować w łupinkach, obrać, przepuścić przez maszynkę, dodać jajko, mąkę, posiekaną, zrumienioną cebulkę, sól i pieprz. Całość wymieszać i zagnieść. Ręcznie formować kotleciki, obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z sosem grzybowym.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich. Potrawa znana również w przedwojennej kuchni niemieckiej obszaru Wrzosowej Krainy.

Teresa Główka, Nowa Kuźnia, gm. Gromadka, Stanisława Durkacz, Parchów, gm. Chocianów





Kotleciki z suszonych grzybów

Składniki:

5 dag suszonych grzybów, 2 bułki kajzerki (suche), mleko do zalania kajzerki, 1 cebula, 1 łyżka masła, 2-3 jajka, mąka, tarta bułka, olej, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Grzyby namoczyć przez co najmniej godzinę, następnie ugotować w tej samej wodzie. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na maśle. Kajzerki namoczyć w mleku. Ugotowane i przestudzone grzyby oraz odcisnięte bułki zmielić na prasce. Dodać cebulę, 2 jajka, doprawić do smaku solą i pieprzem. Całość wymieszać, jeśli masa będzie za rzadka, dodać bułki tartej. Uformować niewielkie, owalne kotleciki. Panierować w mące, jajku i tartej bułce. Piec na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano. Podawać z ziemniakami, kaszą lub kluskami, polane sosem grzybowym.

Przepis pochodzi ze Śląska.

Bogusława Stando, Nowa Kuźnia, gm. Gromadka





Pirincze

Składniki:

20 dag ryżu, 40 dag mięsa mielonego, 20 dag pieczarek, 15 dag tartego żółtego sera, 1 świeża czerwona papryka, 1 cebula, 3 jajka, tarta bułka, olej, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Ugotować ryż, mięso przesmażyć. Pokrojone w talarki pieczarki podsmażyć z pokrojoną drobno cebulą i papryką. Wszystko wymieszać, dodać soli i pieprzu. Ręcznie formować, mocno uciskając. Zanurzyć w roztrzepanym jajku, następnie w tartej bułce. Smażyć na głębokim oleju do uzyskania rumianego koloru.

Przepis pochodzi z kuchni bośniackiej.

Maria Wesołowska, Różyniec, gm. Gromadka





Paniarochy

Składniki:

35 dag kapusty kiszonej, 10 dag kaszy jęczmiennej, 6 średnich ziemniaków, 1 cebula, olej, masło, sól i pieprz; składniki na ciasto: 50 dag mąki pszennej, 1 jajko, woda, sól.

Sposób przyrządzenia:

Odcisniętą z soku kapustę, kaszę i ziemniaki ugotować oddzielnie. Zmieszać z ugotowanymi, podduszonymi ziemniakami, przysmażoną cebulką, solą i pieprzem. Wyrobić ciasto, grubo rozwałkować, wyciąć kółka, nakładać farsz i lepić jak pierogi. Blachę natłuścić olejem, poukładać paniarochy i piec w piekarniku ok. 50 min w temperaturze 180°C. Podawać na ciepło z masłem, śmietaną lub sosem grzybowym.

Przepis pochodzi z okolic Gródka Jagiellońskiego na Kresach Wschodnich.

Janina Stodółka, Parchów, gm. Chocianów





Prażocha (Briklöse)

Składniki:

1 kg ziemniaków, 4 łyżki mąki ziemniaczanej, 20 dag boczku, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Ugotować ziemniaki i tłuc, dodając po trochu mąki ziemniaczanej, ciągle ubijając do momentu, aż nabierze szklistego koloru. Następnie formować kluseczki na kształt kopytek. Podawać na ciepło ze skwarkami.

Przepis pochodzi z przedwojennej niemieckiej kuchni obszaru Wrzosowej Krainy.

Anna Świerszcz, Gromadka



Bałamuty (kluski z tartych ziemniaków)

Składniki:

1,5 kg ziemniaków, 3-4 łyżki mąki pszennej, 1 jajko, 5 dag słoniny, 1 cebula, sól, mięso wieprzowe mielone lub ser twarogowy tłusty do farszu.

Sposób przyrządzenia:

1 kg ziemniaków obrać, zetrzeć na tarce, odcedzić sok, a pozostały na dnie naczynia krochmal dodać później do masy. Pozostałe ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach, obrać, przepuścić przez praskę i ostudzić. Połączyć razem ze startymi ziemniakami, dodać jajko, 3-4 łyżki mąki i sól. Formować gałki, dodając do środka nadzienie z mięsa lub twarogu. Gotować w osolonej wodzie około 5 min.

Przepis pochodzi z okolic Stanisławowa na Kresach Wschodnich. Potrawa podawana była jako danie obiadowe.

Józefa Kleszczyńska, Pogorzelska, gm. Chocianów

Hałuszki

Składniki:

1 kg ziemniaków, 10-12 dag mąki ziemniaczanej, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki zetrzeć na tarce i przez ścierkę odsączyć całą wodę. Dodać mąkę ziemniaczaną, wymieszać i ręcznie formować podługne kluseczki. Gotować we wrzątku przez około 15-20 min. Po wystudzeniu opłukać zimną wodą. Podawać z zeszkłym masłem lub skwarkami.

Przepis pochodzi z kuchni łemkowskiej.

Zajazd Kobanhof, Jan Koban, Piotrowice, gm. Przemków





Kartofle Cioci Honoratki

Składniki:

15 dużych ziemniaków, 2 duże cebule, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki mąki krupczatki, 2 jajka, 2 łyżki masła, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce i odsączyć do suchości. Do ziemniaków dodać żółtka, posiekaną cebulę, zmiażdżony czosnek, sól, pieprz i mąkę krupczatkę. Białka ubić i lekko wmieszać do masy ziemniaczanej. Całość przełożyć do formy, połączyć po wierzchu roztopionym masłem i piec w temperaturze 220°C przez około godzinę. Podawać na gorąco pokrojone w kwadraty, polane sosem grzybowym lub skwarkami.

Przepis pochodzi z okolic Stanisławowa na Kresach Wschodnich. Potrawa podawana była jako niedzielny obiad.

Józefa Kleszczyńska, Pogorzeliska, gm. Chocianów





Pierogi z kaszy jaglanej

Składniki:

0,5 kg mąki pszennej, 3 dag margaryny, ciepła woda, sól, szklanka kaszy jaglanej, szklanka wody, 0,75 szklanki mleka, 15 dag twarogu, sól.

Sposób przyrządzenia:

Z mąki, margaryny ciepłej wody i soli wyrobić ciasto na pierogi. Kaszę ugotować w wodzie z mlekiem, wystudzić, dodać twarogu i soli. Farszem nadziewać kółeczka wycięte z ciasta. Gotować w lekko osolonej wodzie. Polewać masłem lub skwarkami.

Przepis pochodzi z okolic Stanisławowa na Kresach Wschodnich.

Józefa Kleszczyńska, Pogorzelska, gm. Chocianów



Pierogi z grzybami

Składniki:

1 kg mąki pszennej, 0,5 kostki drożdży, 0,5 l mleka, szczypta cukru, 2 łyżeczki soli, 1 żółtko, 25 dag smalcu, 4 cebule, suszone grzyby, kapusta kiszona, ziemniaki

Sposób przyrządzenia:

Mąkę przesiać do miski, we wgłębieniu w mące przygotować rozczyń z drożdży (wkruszyć drożdże, dodać cukier, wlać mleko i zmieszać z niewielką ilością mąki). Odstawić pod przykryciem na 15 min. i dodać soli. Ciasto wyrabiać tak długo, aż zacznie odstawać od dna miski. Cebulkę pokrojoną w kostkę poddusić, dodać ugotowane i pokrojone grzyby oraz kapustę kiszoną, posolić i dodać pieprzu. Smażyć około 20 min. Ziemniaki ugotować i utłuc. Rozwałkować ciasto, wykrawać kółeczka, nakładać farsz i lepić. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 40 minut.

Przepis pochodzi z okolic Tarnopola na Kresach Wschodnich.

Bogusława Koziarska, Różyniec, gm. Gromadka

Pierogi ziemniaczane z kaszą gryczaną

Składniki:

1 kg mąki pszennej, ciepła woda, 0,5 szklanki gorącego mleka, 0,5 kg ziemniaków, 10 dag kaszy gryczanej, 1 cebula, olej, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Z mąki, ciepłej wody, gorącego mleka i soli wyrobić ciasto na pierogi. Ugotować ziemniaki i dodać ugotowanej kaszy gryczanej, usmażoną cebulę, sól i pieprz. Nadziewać kółeczka wycięte z rozwałkowanego ciasta, zalepić i ugotować. Podawać z czerwonym barszczem.

Przepis pochodzi z okolic Gródka Jagiellońskiego na Kresach Wschodnich.

Bogumiła Naruszewicz, Borówki, gm. Gromadka



Grzybówki (pierożki z grzybami)

Składniki:

1 kg mąki pszennej, pół 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.

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

Bogumiła Naruszewicz, Borówki, gm. Gromadka



Makówki (pierożki z makiem)

Składniki:

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

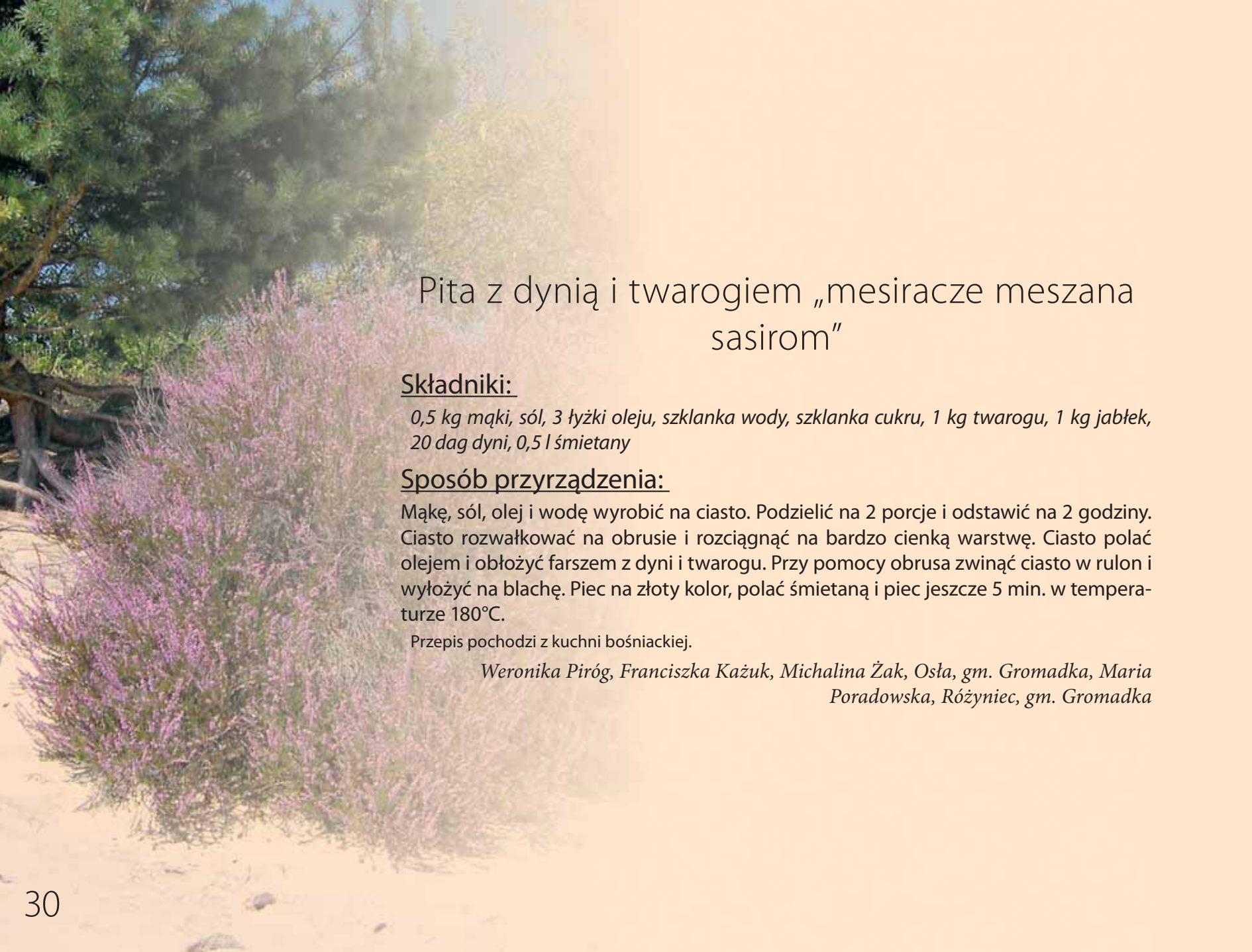
Sposób przyrządzenia:

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

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

Bogumiła Naruszewicz, Borówki, gm. Gromadka





Pita z dynią i twarogiem „mesiracze meszana sasirom”

Składniki:

0,5 kg mąki, sól, 3 łyżki oleju, szklanka wody, szklanka cukru, 1 kg twarogu, 1 kg jabłek, 20 dag dyni, 0,5 l śmietany

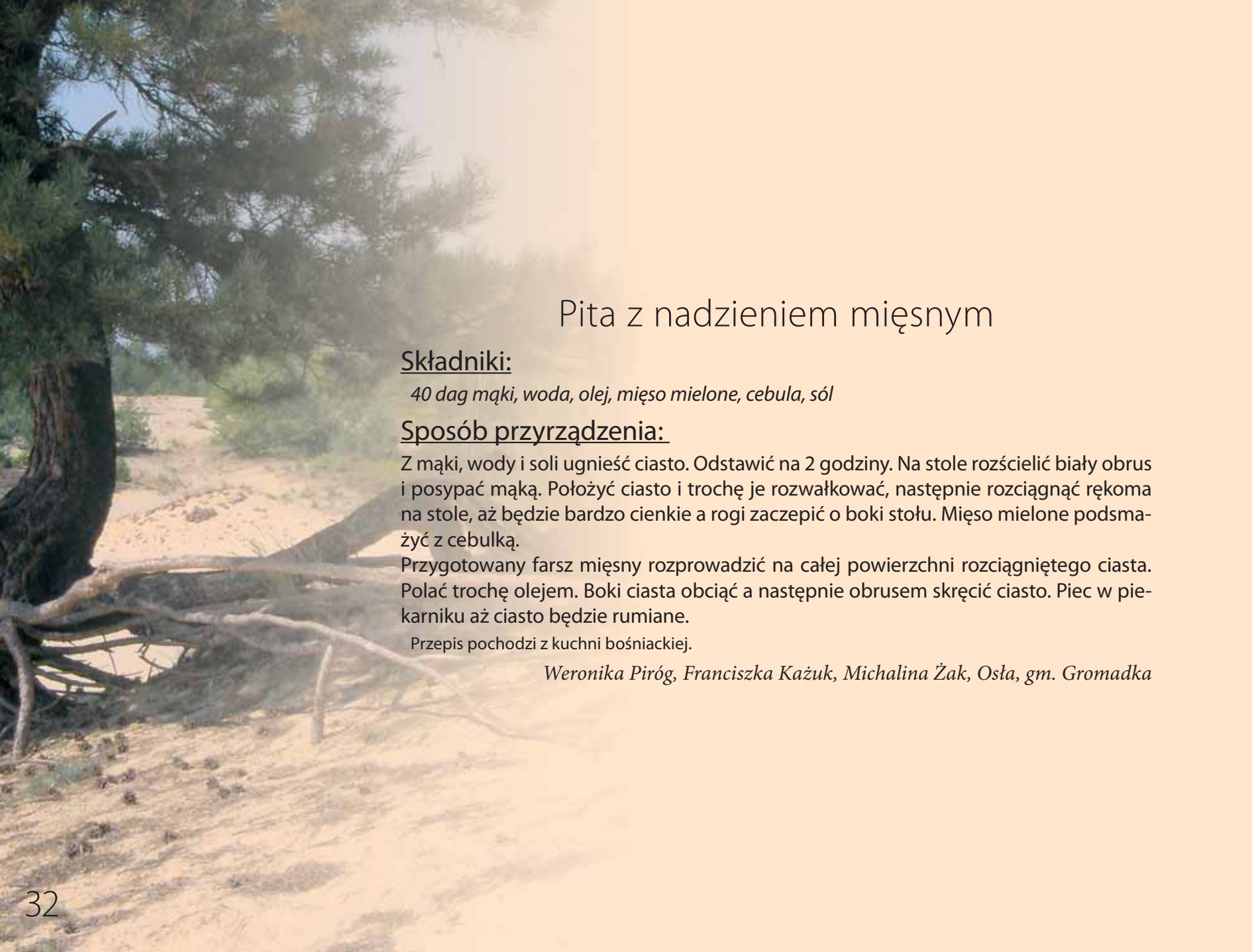
Sposób przyrządzenia:

Mąkę, sól, olej i wodę wyrobić na ciasto. Podzielić na 2 porcje i odstawić na 2 godziny. Ciasto rozwałkować na obrusie i rozciągnąć na bardzo cienką warstwę. Ciasto polać olejem i obłożyć farszem z dyni i twarogu. Przy pomocy obrusa zwinąć ciasto w rulon i wyłożyć na blachę. Piec na złoty kolor, polać śmietaną i piec jeszcze 5 min. w temperaturze 180°C.

Przepis pochodzi z kuchni bośniackiej.

Weronika Piróg, Franciszka Każuk, Michalina Żak, Osła, gm. Gromadka, Maria Poradowska, Różyniec, gm. Gromadka





Pita z nadzieniem mięsnym

Składniki:

40 dag mąki, woda, olej, mięso mielone, cebula, sól

Sposób przyrządzenia:

Z mąki, wody i soli ugnieść ciasto. Odstawić na 2 godziny. Na stole rozścielić biały obrus i posypać mąką. Położyć ciasto i trochę je rozwałkować, następnie rozciągnąć rękoma na stole, aż będzie bardzo cienkie a rogi zaczepić o boki stołu. Mięso mielone podsmażyć z cebulką.

Przygotowany farsz mięsny rozprowadzić na całej powierzchni rozciągniętego ciasta. Polać trochę olejem. Boki ciasta obciąć a następnie obrusem skrócić ciasto. Piec w piekarniku aż ciasto będzie rumiane.

Przepis pochodzi z kuchni bośniackiej.

Weronika Piróg, Franciszka Kažuk, Michalina Žak, Osla, gm. Gromadka





Bułeczki drożdżowe z ziemniakami

Składniki:

80 dag mąki, 0,5 litra mleka, 8 dag drożdży, łyżeczka soli, 4 łyżki margaryny, 30 dag ugotowanych ziemniaków, łyżka świeżego koperku, sól, pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Z maki, mleka i drożdży i soli wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia, przykrywając naczynie lnianą ściereczką. Ziemniaki ugotować i odstawić do ostygnięcia, następnie przemelić na maszynce, wymieszać z koperkiem i dodać soli i pieprzu. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na stolnicy, wykroić kółka, uformować ręcznie kulki, do środka dodając farszu. Piec w piecu lub w piekarniku około 45 min. w temperaturze około 180°C.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Maria Pławiak, Pogorzelska, gm. Chocianów





Fasola po chłopsku

Składniki:

Szklanka fasoli białej, 10 dag boczku, 20 dag kielbasy, duża cebula, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, mały koncentrat pomidorowy, 3 łyżki mąki.

Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć na 4 godziny, ugotować do miękkości. Do oddzielnego naczynia wlać 1 l wody, dodać wszystkie przyprawy. Boczek pokroić w paski i podsmażyć na patelni, dodać pokrojoną drobno cebulę i kielbasę. Chwilę smażyć i połączyć z zagotowaną z przyprawami wodą, gotować 5 minut. Mąkę rozrobić z małą ilością wody i wlać do gotującego wywaru. Fasolę bez wody połączyć z ugotowanym sosem.

Przepis pochodzi z okolic Gródka na Kresach Wschodnich.

Stanisława Durkacz, Parchów, gm. Chocianów





Jajecznicza wielkanocna

Składniki:

6 jaj, 10 dag szynki, 10 dag boczku wędzonego, pęto kiełbasy swojskiej, 3 łyżki świeżo startego chrzanu, 2 łyżki smalcu, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Ugotowane na twardo jajka pokroić w grubą kostkę. Wędliny pokroić w kostkę. Wszystkie składniki włożyć do rondla, wymieszać i smażyć przez około 15 min. Dodać chrzan, sól i pieprz.

Przepis pochodzi z okolic Buczacza na Kresach Wschodnich. Potrawa przyrządzana była jako danie główne wyłącznie w okresie Wielkiej Nocy.

Tadeusz Hałabura, Chocianów





Kapusta z fasolą

Składniki:

1 kg kwaszonej kapusty, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 2 ziemniaki, 0,5 szklanki białej fasoli, boczek, majeranek, liść laurowy, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Kapustę wypłukać i obgotować. Fasolę namoczyć przez 4 godz. a następnie gotować tak długo, aż zacznie pękać. Ziemniaki ugotować w osobnym garnku. Pod koniec gotowania kapusty dodać ugotowaną fasolę, przyprawy oraz posiekany czosnek. Cebulę usmażyć z odrobiną boczku i dodać do kapusty. Na koniec dodać ziemniaki pogniecione z wodą, w której się gotowały i połączyć z kapustą.

Przepis pochodzi z Gródka Jagiellońskiego na Kresach Wschodnich.

Stanisława Durkacz, Parchów, gm. Chocianów

Sos z czerwonej kapusty

Składniki:

Mała główka czerwonej kapusty, duża cebula, 0,5 kostki masła, 2 łyżki mąki, 0,5 litra śmietany.

Sposób przyrządzenia:

Kapustę poszatkować i ugotować w małej ilości wody, aż zmięknie. Cebulę pokroić na drobno i dusić na maśle, dodać 2 łyżki mąki, zarumienić. Do mąki dodać śmietanę i wodę z gotowanej kapusty i dalej gotować. Jak wszystko zgęstnieje dodać kapustę, przyprawić solą i pieprzem.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Edyta Malinowska, Pogorzelska, gm. Chocianów

Pasta z jajek

Składniki:

0,5 kostki masła, 0,5 l śmietany, 6 jajek, mała cebula, łyżka majeranku, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Masło utrzeć z ugotowanymi na twardo, zmielonymi jajkami oraz drobno posiekaną cebulką. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodając sól, pieprz i majeranek. Podawać do chleba.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Maria Pławiak, Pogorzelska, gm. Chocianów



Heringkekiel (pasta śledziowa)

Składniki:

30 dag niesolonych płatów śledziowych, 30 dag wędzonej słoniny, sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

Śledzie i słoninę przekręcić przez maszynkę, dobrze wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać jako dodatek do chleba.

Potrawa pochodzi z przedwojennej kuchni niemieckiej obszaru Wrzosowej Krainy.

Jerzy Świerszcz, Gromadka





Smalec z jabłkiem i majerankiem

Składniki:

1 kg słoniny, 2 kwaśne jabłka (najlepiej Szara Reneta), mała cebula, sól, majeranek.

Sposób przyrządzenia:

Słoninę stopić, pod koniec topienia dodać drobno pokrojoną małą cebulkę, 2 starte kwaśne jabłka. Chwilę dusić a na koniec dodać 3 łyżki majeranku i trochę soli.

Przepis pochodzi z okolic Tarnopola na Kresach Wschodnich.

Danuta Bronowicka, Gromadka



3. Przetwory domowe

Kapusta w kwasie ogórkowym

Składniki:

Główka białej kapusty, sok z kiszonych ogórków.

Sposób przyrządzenia:

Niedużą główkę kapusty pokroić wraz z głąbem na duże, płaskie, trójkątne części. Ugotować w osolonej wodzie i ostudzić. Ułożyć w garnku glinianym lub słoju, zalać wodą z ogórków, razem z dodatkami pozostałymi po kiszeniu. Najlepiej smakuje po kilku dniach.

Przepis pochodzi z Wołynia.

Danuta Bronowicka, Gromadka

Płaty ogórkowe

Składniki:

Ogórki nasienne żółte, cebula, chrzan, gorczyca, ocet, sól.

Sposób przyrządzenia:

Ogórki obrać, wydrążyć, pokroić na kawałki. Ogórki ułożyć w glinianym garnku, mocno nasolić i odstawić do piwnicy. Przed spożyciem należy porcję płatów wymoczyć w wodzie, zalać zalewą ugotowaną z wody, octu, soli, odrobiny cukru, liścia laurowego, ziela angielskiego, pieprzu ziarnistego. Płaty ogórkowe układać w słoju, przekładając pokrojoną cebulą, chrzanem, posypując obficie gorczycą. Całość zalać zalewą. Najlepiej smakują po 2-3 dniach.

Przepis pochodzi z okolic Tarnopola na Kresach Wschodnich.

Danuta Bronowicka, Gromadka



Grzybowa gromadka

Składniki:

Kurki, zielonki, maślaki, ocet, marchew, cebula, sól, cukier, liść laurowy, gorczyca, ziele angielskie, pieprz ziarnisty; składniki na zalewę: 1 część octu 10%, 7 części wody, sól, cukier.

Sposób przyrządzenia:

Każdy gatunek grzybów ugotować oddzielnie w osolonej wodzie, odcedzić, przelać na sicie wrzątkiem i natychmiast wrzucić do zalewy octowej. Na drugi dzień układać w słoiczkach warstwami, dodając po 2 plasterki marchwi i cebuli, mały listek laurowy, 3 ziarna pieprzu, gorczycę i ziele angielskie. Zalać świeżą zalewą i gotować ok. 5-7 min. w słoiczkach.

Przepis lokalny.

Danuta Bronowicka, Gromadka

Bania (dynia) w occie

Składniki:

Dynia, cukier, ocet, goździki, cynamon w laskach; składniki na zalewę: 1,25 l wody, 0,25 l octu 10%, 60 dag cukru.

Sposób przyrządzenia:

Przygotowanie zalewy: wymieszać składniki i gotować 15-20 min. Dynię pokroić na części, wydrążyć, obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Na 2-3 minuty włożyć do wrzątku. Układać w słoikach, zalać zalewą, dodając do każdego słoika 2-3 goździki i kawałek cynamonu.

Przepis pochodzi z okolic Tarnopola na Kresach Wschodnich.

Danuta Bronowicka, Gromadka



Borówki z gruszkami

Składniki:

1 kg czerwonych borówek, 70 dag twardych gruszek, 30 dag cukru, 0,5 szklanki wody.

Sposób przyrządzenia:

Z wody i cukru ugotować syrop. Dodać gruszki pokrojone w kostkę, gotować około 30 min. Wsypać przebrane i wypłukane borówki, smażyć ok. 45 min. Wkładać do słoików i gotować ok. 10 min.

Przepis pochodzi z okolic Tomaszowa Mazowieckiego.

Danuta Bronowicka, Gromadka

Dżem z borówek

Składniki:

1 kg czerwonej borówki, 1 kg cukru.

Sposób przyrządzenia:

Przebrane borówki szybko wypłukać i osączyć. Borówki gotować przez 2 min., aż się rozgotują, następnie dodać cukier. Borówki wlewać do wyparzonych słoiczków i od razu zakręcać.

Przepis pochodzi z okolic Tomaszowa Mazowieckiego. Początkowo dżem był smażony dłużej, zapiekany w glinianych garnkach w piekarniku.

Danuta Bronowicka, Gromadka

4. Na słodko

Miodowe pierniczki

Składniki:

40 dag miodu, 80 dag mąki, 15 dag margaryny lub masła, 18 dag cukru, 3 jajka, łyżka przyprawy do piernika, 2 łyżeczki sody, szczypta soli.

Sposób przyrządzenia:

Miód podgrzać razem z margaryną i cukrem, mieszać na małym ogniu aż do rozpuszczenia się składników (nie gotować). Po wystudzeniu dodać jajka, przyprawę do piernika, szczyptę soli i dobrze wymieszać drewnianą łyżką, następnie dodać mąkę wymieszaną z sodą. Zagnieść ciasto i odstawić na około 2 doby w temperaturze pokojowej pod przykryciem. Potem ciasto rozwałkować i wycinać pierniki.

Przemków przed wojną słynął z wypieku pierników. Przepis jest rodzinną tradycją.

Wanda Kuzyszyn, Przemków





Szapy

Składniki:

3 żółtka, jajko, budyń śmietankowy, kostka smalcu, kostka margaryny, łyżka proszku do pieczenia, 2 łyżki śmietany, szklanka cukru pudru, mąki tyle, aby ciasto było dość luźne.

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki dać do miski i dokładnie wymieszać. Można podzielić na kilka części, i każdą część wymieszać z innym dodatkiem, np. z makiem, orzechami, ziarnami dyni. Ciasto układać w małych foremkach babeczek i piec 45 min. Po upieczeniu wyłożyć z foremek i po wystudzeniu obtoczyć w cukrze pudrze.

Przepis pochodzi z kuchni bośniackiej. Ciasteczka podawane były w okresie Bożego Narodzenia.

Anna Świerszcz, Gromadka





Kichłyki

Składniki:

1 kg mąki, 1 szklanki mleka, 5 dag drożdży, 2-3 jajka, 1 szklanki cukru, cukier waniliowy, cynamon, olej.

Sposób przyrządzenia:

Z mąki, drożdży, mleka i jajek wyrobić dosyć gęste ciasto drożdżowe. Po wyrośnięciu wyłożyć na stolnicę i rozwałkować na placek o grubości 5 mm. Polać olejem, posypać cukrem, zmieszanym z cukrem waniliowym i cynamonem. Pokroić w paski szerokości ok. 8 cm. Każdy pasek składać w harmonijkę i układać na blaszce do pieczenia jeden obok drugiego. Upiec na złoty kolor. Do jedzenia odrywa się rękoma kawałki harmonijki.

Przepis pochodzi z okolic Równa na Wołyniu.

Danuta Bronowicka, Gromadka





Bułeczki wigilijne

Składniki:

1 kg mąki, 1 szklanki mleka, 5 dag drożdży, 2-3 jajka, 1 szklanki cukru, mielony mak, powidła śliwkowe.

Sposób przyrządzenia:

Z mąki, drożdży, mleka i jajek wyrobić dosyć gęste ciasto drożdżowe. Po wyrośnięciu wyłożyć na stolnicę i rozwałkować na grubość 4-5 mm. Wycinać dużą szklanką krążki, które należy naciąć w dwóch miejscach przy brzegach, na środek nałożyć farsz śliwkowo – makowy i przeciągnąć jedno nacięcie przez drugie. Piec na złoty kolor.

Przepis pochodzi z okolic Równa na Wołyniu. Bułeczki podawane były podczas wieczerzy wigilijnej.

Danuta Bronowicka, Gromadka





Orzechy w miodzie

Składniki:

Miód lejący (najlepiej akacjowy lub lipowy), orzechy włoskie lub laskowe łuskane, przesuszone.

Sposób przyrządzenia:

Miód lekko podgrzać (nie gotować). Do słoiczków nasypać po brzegi lekko przesuszonych orzechów włoskich lub laskowych i wszystko zalać miodem. Słoiczki zakręcić.

Przepis lokalny z obszaru Wrzosowej Krainy.

Elżbieta i Roman Śmieszkowie, Przemków

Plaster w miodzie

Składniki:

Kawałek plastra miodu prosto z ula, miód lejący (najlepiej akacjowy lub lipowy)

Sposób przyrządzenia:

Dziewiczy plaster miodu włożyć do glinianego lub szklanego naczynia i zanurzyć w płynnym, wonnym miodzie.

Przepis lokalny z obszaru Wrzosowej Krainy.

Elżbieta i Roman Śmieszkowie, Przemków



5. Nalewki i napoje

Nalewka jagodowa

Składniki:

1 l jagód, 3 szklanki cukru, szklanka spirytusu, 1 l wody, 2 łyżki soku z cytryny, gałązki jagody.

Sposób przyrządzenia:

Do szklanego słoja włożyć warstwami cukier i jagody w proporcjach 1:1, przykryć lnianą ściereczką, ustawić w słonecznym miejscu. Co jakiś czas potrząsać, aż do pojawienia się soku. Następnie zagotować wodę z jagodami i cukrem, po czym odcedzić, ostudzić i połączyć z sokiem jagodowym. Dodać spirytus. Zostawić w gąsiorze na 3 tygodnie w słonecznym miejscu. Rozlać do butelek i przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu. Nalewka jagodowa zapobiega powstawaniu chorób jelitowych i wspomaga jego siły obronne.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich, jest rodzinną, wielopokoleniową recepturą.

Krystyna Szymela, Parchów, gm. Chocianów





Nalewka z czerwonej borówki

Składniki:

1 l czerwonych borówek, 1 l spirytusu, 0,5 l wódki, 1 l wody, 30-40 dag cukru.

Sposób przyrządzenia:

Litr borówek zalać litrem spirytusu i 1 l wódki. Trzymać na słońcu ok. półtora miesiąca, od czasu do czasu mieszając. Następnie zlać mocną nalewkę. Zagotować 1 litr wody, dodać 30-40 dag cukru, pogotować chwilę i odszumować. Do gorącego syropu wlać mocną nalewkę, otrzymując słodko – winny trunek o rubinowym kolorze.

Przepis pochodzi z okolic Tomaszowa Mazowieckiego.

Danuta Bronowicka, Gromadka





Nalewka z kwiatów czarnego bzu

Składniki:

1 l syropu z kwiatów dzikiego bzu, szklanka spirytusu.

Sposób przyrządzenia:

Do przygotowanego syropu dolać litr spirytusu. Zostawić w gąsiorze lub słoiku na 6 dni. Następnie rozlać do butelek i przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Krystyna Szymela, Parchów, gm. Chocianów

Nalewka brzoskwiniowa

Składniki:

Brzoskwinie, wódka, cukier.

Sposób przyrządzenia:

Oczyszczone z pestek brzoskwinie zasypać cukrem i zalać wódką. Odstawić w ciemne miejsce na ok. dwa miesiące od czasu do czasu mieszając, następnie rozlać do butelek i zakorkować.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Michalina Żak, Osła, gm. Gromadka

Juha – kompot z suszonych owoców

Składniki:

15 dag suszonych gruszek, 15 dag suszonych jabłek, 15 dag suszonych śliwek, 5-10 dag cukru, 1 litr wody

Sposób przyrządzenia:

Suszone owoce namoczyć przez 2 godziny w zimnej wodzie. Następnie gotować w tej samej wodzie, dodając cukru. Podawać do picia na ciepło lub zimno.

Przepis pochodzi z kuchni łemkowskiej. Potrawa jest wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych.

Zajazd Kobanhof, Jan Koban, Piotrowice, gm. Przemków

Kompot z łodyg malin

Składniki:

0,5 kg łodyg młodych malin, 3 łyżki cukru, litr wody.

Sposób przyrządzenia:

Łodygi malin zagotować z wodą i cukrem.

Przepis lokalny z obszaru Wrzosowej Krainy.

Maria Pławiak, Pogorzelska, gm. Chocianów

6. Domowe leki

Napój miętowo – malinowy

Składniki:

2 łyżki mięty, litr wody, 4 łyżki miodu, 2 szklanki soku malinowego.

Sposób przyrządzenia:

Miętę zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na 20 minut. Odcedzić przez sito napar z mięty, dodać miodu i soku malinowego, wymieszać i dobrze wystudzić.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich. Napój spożywany kiedyś w okresie letnich upałów.

Wanda Kuzyszyn, Przemków

Sok z czarnego bzu

Składniki:

1 litr soku z czarnego bzu, 1 kg cukru.

Sposób przyrządzenia:

Owoce obrać z szypulek, opłukać i osączyć. Wycisnąć sok z owoców przez lnianą ściereczkę. Sok przelać do emaliowanego naczynia, postawić na mały płomień, ciągle mieszać i dodać cukru. Mieszać, dopóki cukier się nie rozpuści, zszumować i rozlać do butelek. Sok z czarnego bzu ma właściwości napotne, moczopędne i przeciwbólowe, oczyszczające krew, pomaga przy przeziębieniu.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Janina Stodółka, Parchów, gm. Chocianów

Syrop z owoców czarnego bzu

Składniki:

Owoce czarnego bzu, cukier, woda, 5 łyżek soku z cytryny, 2 gałązki bzu, 3 liście bzu.

Sposób przyrządzenia:

W szklanym słoju ułożyć warstwami owoce dzikiego bzu i cukier w proporcji 1:1. Do słoja włożyć 2 gałązki zdrewniałego bzu i 3 liście. Przykryć lnianą ściereczką, często potrząsając odstawić w kuchni aż do pojawienia się soku. Sok odcedzić, dodać 5 łyżek soku z cytryny i spirytus. 1 litr soku, 1 szklankę spirytusu sezonować 3 tygodnie, następnie rozlać do butelek i przechowywać w chłodnym miejscu.

Przepis pochodzi z okolic Radomia.

Krystyna Szymela, Parchów, gm. Chocianów

Syrop z kwiatów czarnego bzu

Składniki:

Kwiaty dzikiego czarnego bzu, woda, cukier, cytryna, sok z cytryny.

Sposób przyrządzenia:

Cukier zagotować z wodą. Cytrynę sparzyć i pokroić w plastry, dodać do syropu razem z sokiem z wyciśniętej cytryny. Odstawić syrop do ostudzenia, następnie dodać kwiaty czarnego bzu, pozostawiając na 3 dni pod przykryciem pod lnianą ściereczką. Po upływie czasu przecedzić syrop przez gazę, rozlać do butelek, zapasteryzować i przechowywać w chłodnym miejscu. Ma zastosowanie w chorobach gardła.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Krystyna Szymela, Parchów, gm. Chocianów



Syrop z mniszka lekarskiego

Składniki:

Kwiaty mniszka lekarskiego (mlecz), cytryna, 1 litr wody, 1 kg cukru.

Sposób przyrządzenia:

Przebrać zebrane świeżo kwiaty mlecz. Zagotować wodę z cukrem, do garnka wrzucić mlecz, wyszorowaną, pokrojoną cytrynę i zalać wrzątkiem. Odstawić na dobę. Wywar przecedzić przez gazę i gotować aż zgęstnieje. Stosować na przeziębienie.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Danuta Bronowicka, Gromadka

Syrop z pędów sosny

Składniki:

Pędy sosnowe o długości 5-10 cm, woda, cukier.

Sposób przyrządzenia:

Wczesną wiosną zebrać pędy sosny. Opłukać, zalać wodą do poziomu pędów. Gotować około godziny. Przecedzić, zmierzyć objętość, dodać cukier (w proporcji 1 kg na 1 litr przesączu). Gotować do gęstości syropu. Stosować na kaszel i przeziębienie.

Przepis pochodzi z Kresów Wschodnich.

Danuta Bronowicka, Gromadka



Wrzosowa Kraina to region dobrego smaku, dobrej marki
i tradycyjnych produktów położony we wschodniej części
Borów Dolnośląskich. Nasze produkty są autentyczne,
niepowtarzalne a sięgając po nie dostajecie Państwo
wszystko co najlepsze!

A wszystko to ... w zgodzie z naturą.



www.wrzosowakraina.pl



Program jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej