

**ZESPÓŁ SZKÓŁ PODSTAWOWO – GIMNAZJALNYCH  
im. JANA PAWŁA II W ŁOSOSINIE DOLNEJ**

**AUTORZY:**

**TOMASZ CZEPIEL, SZCZEPAN KUŹMA**

**opiekun: mgr Krystyna Krochmal**

**SMAKI  
SADECCZYŹNY**



**Łososina Dolna, maj 2014 rok.**

# TRADYCJE KULINARNE SĄDECCZYNY

*Na tradycje kulinarne mają wpływ warunki naturalne czyli miejsce, gdzie żywność jest produkowana, a także sposób jej wytwarzania. Równie ważne są, przechodzące z pokolenia na pokolenie, przepisy, technologie oraz zwyczaje żywieniowe codzienne i świąteczne.*

*Najważniejsze miejsce wśród tradycyjnych składników potraw zajmowały produkty zbożowe (mąka, kasze, otręby itp.). Mięso było przysmakiem; szczególnie ulubiona była wieprzowina. W rejonach górskich jadano baraninę i jagnięcinę.*

*Mleko, a zwłaszcza jajka, w kuchni wiejskiej pojawiały się rzadko, „od święta”. Uważane były dawniej za produkty luksusowe, przeznaczone na sprzedaż lub wymianę w sklepie na inne artykuły, na które nie było pieniędzy.*

*Ważne miejsce w tradycyjnej kuchni zajmowały rośliny dziko rosnące. W spiżarni nie mogło zabraknąć runa leśnego oraz specjału polskiego, jakim był miód.*

*Od zawsze zwyczaje kulinarne inspirowane są tradycjami regionu, bazują na lokalnych specjach, uprawianych tu roślinach i hodowanej zwierzyźnie. W ten sposób Sądeczanie w najlepszy z możliwych sposobów gospodarują tym, co dała im natura, tworząc jeden z największych skarbów regionu - niepowtarzalną kuchnię.*

*Na sądeckim stole znajdziemy takie specjale, jak: żurek tegoborski, zawijasy ze świrów, karpiele, kotlety z fasoli jasiak czy kielbasę łaczką. Dzisiaj wiele wspaniałych tradycyjnych przepisów odchodzi już w zapomnienie. Wiąże się to między innymi ze zmianą stylu życia i niedostępnością niektórych składników.*

*To dziedzictwo sądeckiej kultury, którego nie wolno skazać na zapomnienie, to przepisy na specjale od wieków obecne w regionalnym jadłospisie, a wypierane dziś przez uniwersalne i łatwe w przyrządzeniu potrawy, a co najgorsze - identyczne w całej Polsce. Na dodatek wcale nie są one smaczniejsze czy zdrowsze. Po prostu łatwiej dać przyrządzić schabowego z kapustą niż zdobyć gdzieś karpiele.*

*Ziemia Sądecka ma w swojej kuchni wspaniałe skarby - potrawy proste, zdrowe i bardzo oryginalne, niedostępne gdzie indziej. W większości ich źródłem jest prosta wiejska kuchnia oparta na miejscowych produktach dostępnych w gospodarstwach. Oryginalna kuchnia regionu raczej do lekkich i niskotłuszczowych nie należy, co wiąże się z klimatem. Na południu Polski zimy bywały srogie, dlatego też kuchnia miała za zadanie „zafutrować” oraz rozgrzać w chłodne dni - stąd też potrawy z zawartością tłuszczu, sfontiny.*

*Właśnie te specjale chcemy przypomnieć miłośnikom dobrej kuchni. Pragniemy sprawić, by gościły na naszych stołach jak najczęściej, bo są tego warte.*

*Smacznego!*

## PRZEKĄSKI

*Najlepiej zacząć od przekąsek, takich jak na przykład chleb ze smalcem i kiszonym ogórkiem. Kosztowanie takiego przysmaku z pewnością umili czas oczekiwania na danie główne.*

*Kolejny smakołyk, którego nie wolno pominąć, to kanapki z oscypkiem. Takie wędzone serki regionalne przyrządza się z owczego mleka. Można się nimi zająć na chłodno i na ciepło, a w tym drugim przypadku najlepiej prosto z grilla.*





## *Kasza jaglana z prażonymi jabłkami*

### *Składniki:*

100 g kaszy jaglanej

250 ml mleka

2 łyżeczki miodu

2 duże jabłka

sok z połówki cytryny

*Kaszę jaglaną należy opłukać na sitku pod wodą aby pozbyć się goryczki. Włożyć do garnuszka, zalać mlekiem i gotować na małym ogniu przez ok. 20 min. aż kasza wchłonie całe mleko. Pod koniec gotowania do kaszy dodać łyżeczkę miodu (można więcej, wedle gustu). Jabłka obrać, pokroić w kostkę, zalać sokiem z cytryny, 2 łyżkami wody i dusić 8 min pod przykryciem. Na koniec gotowania jabłka dosłodzić miodem, w zależności od tego jak kwaśne są jabłka (ja użyłam 1 łyżeczkę). Na gotową kaszę wyłożyć uprażone jabłka, można posypać cynamonem, polać miodem, jak kto woli :)*



## *Profziki, czyli lachowskie podpłomyki... Kuchnia Lachów Sądeckich*

### *Składniki:*

*200 g mąka;*

*letnia woda;*

*sól;*

*soda oczyszczona.*



*Mąkę wysypujemy na stolnicę, dodajemy dużą szczyptę soli (czyli pewnie ok. pół łyżeczki na te 200g mąki), tak samą dużą szczyptę sody, a następnie dodajemy tyle wody, aby po wyrobieniu ciasto miało konsystencję ciasta na pierogi.*

*Rozwałkujemy ciasto na placek grubości ok. 0.5 cm i albo smażymy na suchej patelni w całości, albo wykrawamy małe podpłomyczki i wrzucamy również na suchą patelnię. Na małym ogniu smażymy podpłomyki z obu stron uważając, żeby nie przypalić, ale na tyle długo, aby były w środku dosmażone.*

*Gotowe profziki są dość puchate i mają brązowe plamki na powierzchniach z obu stron.*

*Takie chlebki można serwować z różnymi dodatkami, np. sosem czosnkowym, lub jako dodatek do porannej kawy, w takim przypadku najlepiej smakują z domowej roboty dżemem*



To co Ty jesz?

## *Kanapki z oscypkiem*

### *Składniki*

- kilka kromek jasnego pieczywa
- oscypek
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- ząbek czosnku
- łyżeczka czerwonej, mielonej, ostrej papryki
- łyżeczka suszonego rozmarynu
- szczypta soli
- natka pietruszki

### *Przygotowanie:*

1. Oliwę z oliwek wymieszać ze startym ząbkem czosnku, papryką rozmarynem i szczyptą soli. Posmarować nią każdą kromkę chleba, a następnie na każdej położyć po kilka plasterków oscypka.
2. Wstawić kromkę chleba do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na około 5-10 min.
3. Po wyjęciu z piekarnika posypać posiekaną natką pietruszki.



## *Klusieczki ziemniaczane z mlekiem*

### Składniki:

2 kg ziemniaków,

4 łyżki mąki,

półtora l mleka.

### Wykonanie:

Ziemniaki obrać, zetrzeć na drobnej tarce, mocno odcisnąć w woreczku lnianym do miski. Gdy płyn się ustoi, osad z dna dodać do masy ziemniaczanej. Dołożyć mąkę, sól do smaku i wyrobić masę. W garnku zagotować wodę, osolić. Na gotującą wodę wkładać małe klusieczki formowane palcami. Gotować na wolnym ogniu mieszając. Po ugotowaniu odlać trochę wody, w której się gotowały. Resztę nabierać na talerze i dolewać ugotowane mleko.



## *Pokrzywki z jajecznicom czyli jajecznicą z pokrzywą*

*Pokrzywek nazbieroj  
kiedy słonko złote na zielonyj trowce  
figluje pod płotem  
kiedy wiosna cisko rozmaite kwiatecki  
weż nożycki i ścinaj  
pokrzywkom głowecki [...]  
Wymyj wysciskaj  
położ maselko  
niek sie ta razem podusom ździebelko  
Kie woda s' niķ ujdzie – weż ze s'tyry jaja  
ładne i duze – nie łap piyrse z křaja  
Wbij do środka posol dej cosnecku  
niegze sie to przypruzy ka na blase z bocku  
Nie daj niķomu  
zjedz sama z chlebusiem  
Zarusienko ci wyskocy*





## *Kasza chłopska*

### *Składniki:*

*1 l wody,*

*1 szklanka razowej mąki pszennej,*

*10 dkg słoniny,*

*sól.*

**Wykonanie:** *Wodę zagotować, wsypać mąkę mieszając. Gotować 7 minut. Odstawić. Słoninę pokrojoną w drobną kostkę usmażyć na złoty kolor i tym polać kaszę.*

*Zofia Bednarek, Michalczowa*



## ZUPY

*Następnie kolej na zupę. W tej kwestii możemy polecić zupę ziemniaczaną z zacierkami, rozgrzewający krupnik, polewkę sądecką czy też pyszny żurek tęgoborski, oraz łososińską kapuśniarkę czyli zupę na zakwasie z kapusty kiszonej*



+

## Kapuśniarka

Pół litra kapuśniarki z kwaśnej kapusty /kwas z ukiszzonej kapusty/ rozprowadzić wodą do smaku, zagotować.

Podtrześć mąkę z mlekiem i zagotować. Podawać z ziemniakami lub chlebem.

*Helena Studzińska Biłsko*

## Jucha

### **Składniki**

1 l. maślanki lub serwatki,  
50 dag ziemniaków,  
6 dag mąki,  
Sól

Do maślanki lub serwatki dodać mąkę i sol, dobrze roztrześć i zagotować.  
Podawać z całym gotowanymi ziemniakami.

## Zupa ziemniaczana z zacierkami i z mięsem

### **Zupa - składniki:**

25 dkg mięsa,  
60 dkg ziemniaków,  
35 dkg włoszczyzny,  
2 łyżki koncentratu pomidorowego,  
pół szklanki śmietany,  
sól, pieprz,  
3 łyżki posiekanej zieleniny.

### **Zacierki - składniki:**

10 dkg mąki,  
1 jajo,  
2 łyżki wody,  
sól.

### **Wykonanie:**

Mięso umyć, pokrajać, zalać wrzącą wodą, posolić i gotować do miękkości. Dodać rozdrobnione warzywa, a pod koniec ziemniaki. Doprawić do smaku koncentratem pomidorowym. Zagnieść ciasto na zacierki, utrzeć na tarce, ugotować w zupie. Zupę doprawić śmietaną, osolić do smaku. Przed podaniem posypać zieleniną.

## *Krupnik na bazie orkiszu*

### *Składniki:*

*100 g kaszy orkiszowej grubo zmielonej;*

*dwie marchewki;*

*korzeń pietruszki;*

*kawałek korzenia selera;*

*5 ziemniaków;*

*3 listki laurowe;*

*5 ziarenek ziela angielskiego;*

*3 ząbki czosnku;*

*cebula*

*świeży koperek;*

*łyżka majeranki;*

*pieprz kolorowy świeżo zmielony;*

*sól.*



### *Wykonanie*

*Warzywa kroimy- w plasterki, słupki, talarki, jak kto lubi. Zalewamy wodą, wsypujemy kaszę, dorzucamy listki laurowe, ziele angielskie, sól i gotujemy do chrupkości. Pod koniec gotowania pieprz ucieramy razem z czosnkiem i majerankiem w moździerzu, dodajemy do zupy. Siekamy koperek i dorzucamy już po zakończeniu gotowania.*

*Nasz krupnik, poza tym, że jest WYŚMIENITY, jest zdrowy, lekkostrawny.*



## Plewka Sąddecka

### SKŁADNIKI:

1400 ml serwatki.

200 g kiełbasy łusieckiej

4 jajka

30 g cebuli

150 g boczku

130 g mąki pszennej

350 ml śmietanki słodkiej

10 g czosnku

nać pietruszki

majeranek, ziele angielskie,

liść laurowy, vegeta, maggi, cukier,

sól wielicka, kwasek cytrynowy

(do smaku)

kolorowy pieprz

Jajka ugotować na twardo. Boczek drobno pokroić w kosteczkę i zrumienić na patelni na złoty kolor. Do podsmażonego boczku dodać drobno posiekaną cebulę, czosnek zrumieni. Serwatkę zagotować, dodać liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, podsmażony boczek, cebulę i czosnek oraz drobno pokrojoną kiełbasę łusiecką. Sporządzić zawiesinę z mąki i śmietany zagęścić polewkę. Doprawić do smaku majerankiem, solą wielicką, vegetą i przyprawą maggi. Jajka pokroić w cząstki, umieścić w naczyniu żaroodpornym lub glinianym, zalać polewką tak, aby od górnej części naczynia pozostał luz ok. 1 cm. Na wierzchu naczynia ułożyć szpatułki lub patyczki do szaszłyków (aby zabezpieczyć ciasto kruche przed wypadnięciem). Ciasto ozwałkować na grubość ok. 4 mm nakryć naczynie, w którym znajduje się polewka, piec w temperaturze ok. 170°C przez ok. 35 minut. Po upieczeniu posypać tartym oscypkiem.



## ZUPA Z KARPIELI

Po pańsku - **brukiew**, po góralsku - **korpiele** albo **kwacki**, **kwaczki**. Dwuletnia roślina okopowa o jadalnym (lub pastewnym), zgrubiałym korzeniu, zawierająca spore ilości witaminy C, soli mineralnych i cukrów. Jeszcze kilkanaście lat temu była zwyczajowo uprawiana niemal w całej Polsce, dzisiaj stanowi prawdziwą rzadkość..

Można poetycko uwarzyć korpiele, jak to nam przed WIGILIĄ proponowała Wanda Łomnicka-Dulać:

*Kiej się korpiele zólte na pocud urodzom w polu  
łodbierz se pore w rogu piwnicki polóz bez zolu  
a we Wilijo loskrob korpiele pokrej w kostecke  
iesce zimioki, susone śliwki - gotuj zupecke.*

Można nie poetycko, ale za to bardzo tradycyjnie, uwarzyć zupę z karpielei korzystając z następujących składników: karpiele, kasza i sól.

Karpiele należy obrać i pokroić w kostkę. Gotować około 10 minut od momentu, gdy woda zawrze. Do tak obgotowanych karpielei wsypać kaszę. Całość posolić i gotować aż kasza będzie miękka.



## Żurek „tęgoborski”

### Składniki:

2 ząbki czosnku,  
10 dkg słoniny,  
3 łyżki mąki żytniej,  
1 liściek laurowy,  
szczypta majeranku,  
sól.

**Wykonanie:** Zakłisić żurek: mąkę wymieszać z pół l wody w glinianym naczyniu lub słoiku, dodać czosnek i przykryć gazą. Postawić w ciepłym miejscu na ok. 5 dni (gdy kłisi się pierwszy raz może być nawet dłużej, ale przy następnym kłiszeniu trwa to krócej). Na gotującą się wodę (ok. 1l) wlać zakłiszony żurek pamiętając o tym, aby trochę zakwasu zostawić na następne kłiszenie. Żurek zamieszać, posolić, dodać liściek laurowy, majeranek, odstawić. Droбно pokrojoną słoninę usmażyć i dodać do ugotowanego żurku. Podawać z ziemniakami lub chlebem.

Józefa Salamon

Tęgoborze



# DANIA GŁÓWNE

Koniecznym należy spróbować pierogów . Szansę dać warto nie tylko tym popularnym odmianom , ruskim czy z mięsem ,ale także mniej znanym : z bryndzą, białym serem i kiszką, z kapustą kiszoną. To są smaki, które trudno znaleźć gdzie indziej. Wśród dań głównych różnorodność potraw, zarówno tych mięsnych, jak i bez mięsa. Godne polecenia są zawijasy ze śliwą, bigos myśliwski, selery nadziewane mięsem. Do tego dobrać można liczne dodatki: tradycyjne już ziemniaki, kaszę gryczaną





## Zawijasy ze „śliwom”

### Składniki:

50 dkg polędwicy wieprzowej,  
10 dkg tłuszczu,  
1 dkg mąki,  
4 dkg masła,  
10 dkg śliwek,  
1/8 l wina czerwonego wytrawnego,  
sól, pieprz.

### Wykonanie:

Mięso oczyścić z błon, wyporcjować, posypać solą i pieprzem. Na uformowane płaty mięsa położyć kilkanaście śliwek bez pestek. Zwinąć w rulon, spiąć i oprószyć mąką. Bułiony zarumienić na tłuszczu, przełożyć do rondla, podlać winem, dwoma łyżkami wody i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać masło. Podawać z ziemniakami.

Irena Oleksy

Kamionka Wielka



Komentarz [U1]:

## *Zawijańce ze śliwkami*

*Składniki:*

*10 plasterków boczku wędzonego,*

*20 sztuk śliwek suszonych (bez pestek), olej*

*Śliwkę namoczyć, lekko odcisnąć, kłaść na boczek, a następnie zwinąć końce boczku, spiąć wykałaczką. obsmażyć na oleju, podawać z ziemniakami lub z kaszą.*



## Bigos myśliwski

### Składniki:

1 kg kwaszonej kapusty,  
pół główki świeżej kapusty,  
75 dkg dziczyzny bez kości (jeleń, sarna),  
30 dkg kielbasy myśliwskiej,  
15 dkg boczku,  
5 ziaren ziela angielskiego,  
łyżeczką kminku,  
1/5 łyżeczki gałki muszkatołowej,  
5 ziaren jałowca,  
przyprawa do zup,  
pieprz, sól,  
4 sliwki suszone,  
2 łyżeczki musztardy,  
1 ząbek czosnku,  
1 duża cebula,  
4 łyżki ketchupu,  
1 łyżka maki,  
2 średnie ziemniaki.

### Wykonanie:

Kapustę kiszoną gotować, świeżą ugotować osobno. Mięso pokroić w kostkę, dusić razem z cebulą i przyprawami. Kielbasę, boczek, ziemniaki pokroić w kostkę, włożyć do gotującej kapusty, razem gotować. Uduśzone mięso połączyć z kapustą, mąkę wymieszać z ketchupem, dodać do bigosu. Na koniec dodać musztardę. Zagotować. Podawać z razowym chlebem.

Zofia Bednarek,  
Michalczowa



## *Selery nadziewane mielonym mięsem*

### ***Składniki:***

*10-12 młodych selerów.*

### ***Nadzienie:***

*30 dkg mielonego mięsa,*

*1 cebula,*

*bulłka,*

*1 jajo,*

*sól, pieprz,*

*1 łyżka masła roślinnego do duszenia.*

### ***Sos:***

*pół szklanki śmietany,*

*1 łyżeczką mąki,*

*2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,*

*posiekana zielona pietruszka.*

### ***Wykonanie:***

*Selery po umyciu i obraniu wydrążyć. Bulkę namoczyć w wodzie lub mleku, odcisnąć. Mięso wymieszać z bulką, jajem oraz posiekanymi, wydrążonymi częściami selera, doprawić do smaku solą i pieprzem. Masą napełniać wydrążone selery, ułożyć je w garnku, dodać łyżkę masła roślinnego i podlać niewielką ilością wody. Dusić do miękkości. Pod koniec duszenia zalać selery sosem ze śmietany, mąki i koncentratu pomidorowego. Przed podaniem posypać obficie pietruszką. Podawać z ziemniakami.*

*Maria Trybulec  
Jastrzębik*





## Pierogi łomniczańskie

*Pierogi, albo jak mówią niektórzy, kłuski kudłate jada się tylko z serem i tylko w Łomnicy Zdrój. Pierogi łomniczańskie robi się z surowych ziemniaków a do farszu dodaje bryndzę i ziemniaki gotowane. W Łomnicy znane są od ponad stu lat a o ich wielkości opowiada się legendy. Choćby taką, że pierogi te były kiedyś wielkości tratwy, którą można było przepłynąć Poprad... Im liczniejsza rodzina, tym większy miał być pieróg. Łomnickie gospodynie nie mają wątpliwości, że sekret niezwykłego smaku pierogów kryje się w mleku prosto od krów wypasanych na wysokogórskich łąkach i łomniczańskich ziemniakach.*

### **Przepis:**

Ziemniaki - 1 kg

Mąka pszenna - 0.25 dkg

Ser biały albo twarożek - 0.25 dkg

Jajko

Boczek 10dkg

Słonina 10 dkg

Sól do smaku

### **Sposób przygotowania:**

*Ziemniaki obrać i oczyścić, 75 dkg zetrzeć na drobnej tarce i połączyć z mąką i jajkiem. Resztę ziemniaków ugotować, zmielić i połączyć z białym serem albo twarożkiem. Wszystko doprawić do smaku. Z ziemniaczanego ciasta formować krążki o grubości ok. 0.5 cm, na które wykładać farsz łyżką stołową a następnie zlepić w kształt jajka. Tak uformowane pierogi wkładać do wrzątku i gotować ok. 10 min. w osolonej wodzie. Już na talerzu dodać usmażone kawałeczki boczku i słoniny.*



## Pierogi z kapustą lub z mięsem

### **Ciasto - składniki:**

30 dkg mąki pszennej,  
1 jajko,  
2 żółtka,  
3 dkg masła,  
szczypta soli,  
gorąca woda.



### **Wykonanie:**

Do mąki dodać jajko i żółtka, wymieszać. Zrobić wgłębienie, dać masło i wlewając gorącą wodę mieszać. Ciasto ma być wolne, dobrze wyrobione, bardzo elastyczne.

### **Farsz z mięsa - składniki:**

pół kg mięsa gotowanego (może być z rosółu),  
1 cebula,  
słonina,  
pieprz, sól.

### **Wykonanie:**

Mięso zmielić. Na patelni usmażyć słoninę i cebulę, dodać mięso, chwilę mieszając smażyć. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

### **Farsz z kapusty - składniki:**

1 kg świeżej kapusty,  
30 dkg cebuli,  
słonina,  
pieprz, sól,  
można dodać trochę kiełbasy.

### **Wykonanie:**

Główkę kapusty pokroić na cztery części i ugotować. Odcisnąć, posiekać drobno. Na dużej patelni usmażyć pokrojoną w kostkę słoninę, dodać pokrojoną cebulę i zeszklić. Dodać posiekaną kapustę i mieszając smażyć aż kapusta nabierze złotego koloru. Doprawić solą, pieprzem. Ostudzić.

Ciasto rozwałkować, kroić kwadraciki lub wykrawać szklanką, nałożyć farsz, lepić pierożki dobrze sklejając. Rozłożone na deseczce pierożki nakłuć każdy szpileczką. W dużym rondlu zagotować dobrze osoloną wodę, dodać trochę oleju do wody. Wrzucić pierożki na wrzątek, lekko zamieszać, nie przykrywać. Gotować parę minut. Wymować łyżką cedzakową, rozłożyć luźno na talerzach aby odparowały (nie przelewać zimną wodą). Polać stopioną słoniną z cebulką.

*Maria Osierda  
Tegoborze*



## *Krupy z karpielami z Podhala*

### **Składniki:**

jeden średniej wielkości karpień, szklanka pęczaka,  
2 litry wody,  
kawałek - najlepiej wędzonej - słoniny (około 10 dag),  
sól i pieprz do smaku.

### **Wykonanie:**

Do wrzącej wody wrzucić skórkę ze słoniny i pęczak. Gdy pęczak jest miękki, dodać karpiele pokrojone. Zagotować, by karpiele były miękkie. Dodać do smaku soli i pieprzu oraz okrasić stopioną słoniną ze skwarkami.

## *Karpiele na trzy sposoby po... lachowsku, czyli z kuchni Łachów Sądeckich*

### **Przepis I**

#### **Składniki:**

2 kg karpieli (brukiew biała),      kg marchwi,      sól,      masło.

#### **Wykonanie:**

Karpiele i marchew obrać ze skóry, pokroić w kostkę, ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Odcedzić i polać stopionym masłem.

### **Przepis II**

#### **Składniki:**

2 kg karpieli, 2 l wody, 2 l mleka, sól.

#### **Wykonanie:**

Pokrojone karpiele ugotować w osolonej wodzie, dodać mleko i zagotować. Doprawić solą do smaku.

### **Przepis III**

Składniki: 2 kg karpieli, 2 l wody, 2 l mleka, sól.

**Wykonanie:** Karpiele ugotować w osolonej wodzie, podawać ubite i polane stopionym masłem.

*Małgorzata Szewczyk*

## *Kotlety z gotowanych ziemniaków*

### **Składniki:**

1 kg gotowanych ziemniaków,  
4 jajka,  
1 cebula,  
tłuszcz do smażenia.

### **Wykonanie:**

Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę, dodać jajka, sól do smaku i zrumienioną cebulkę. Wyrobić i formować kotlety. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z różnymi sałatkami lub kiszonym ogórkiem.

*Helena Studzińska  
Biłsko*



## *Pierozki hreczane z serem*

### **Składniki:**

10 dkg mąki hreczanej,  
6 dkg mąki pszennej.

### **Farsz:**

10 dkg sera,  
2 żółtka,  
3 dkg smalcu,  
pół szklanki śmietany,  
pół szklanki mleka kwaśnego.

### **Wykonanie:**

Mąkę jedną i drugą przesiać, zaparzyć gorącą wodą i wymieszać ciasto. Po wymieszaniu rozwałkować i nakładać na wykrojone krążki ser starty na tarce i wymieszany z dwoma żółtkami, solą i pieprzem do smaku. Zlepiać krążki, wrzucać na wrzącą wodę. Gotować 3 minuty. Wyjąć cedzakiem, dać na rozgrzany tłuszcz, obsmażyć. Jako dodatek dać w garnuszkę śmietanę zmieszaną z kwaśnym mlekiem.

*Zofia Michalik,  
Kamionka Wielka*





## *Pierogi z kiszoną kapustą i kiszką*

### **Ciasto –**

30 dkg mąki pszennej,

1 jajko,

2 żółtka,

3 dkg masła,

szczypta soli,

gorąca woda.

### **Farsz**

1 kg apusty kiszonej

12 kg kiszki

### **Słonina**

Odcisniętą i posiekaną kapustę kiszoną dodajemy do podsmażonej na słoninie cebulki. Całość razem dusimy, a do tego wkładamy kiszkę (na 1 kg kapusty - pół kg kiszki). Wszystko razem lekko podsmażamy. Po ostygnięciu robimy pierogi, które krasimy stopioną słoniną ze skwarkami.

*Maria Kras Łososina Dolna*



# Kapusta kiszona z grochem

## Składniki:

1 kg kapusty kiszonej,

30 dkg grochu piechotnego białego,

sól,

pieprz,

słonina,

2 łyżki mąki na zasmażkę

## Wykonanie:

Kapustę wypłukać, pokroić, zalać wodą i gotować. Jeżeli jest za kwaśna należy ją odcedzić, zalać ponownie wodą i gotować do miękkości. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Groch namoczony poprzedniego dnia ugotować do miękkości, posolić. Odcedzić i połączyć z ugotowaną kapustą. Zrobić zasmażkę ze słoniny usmażonej i mąki. Zrumienić i dodać do kapusty, wymieszać. Do kapusty można dodać upieczone żeberka, kiełbasę lub golonkę.

*Józefa Salamon Tegoborze*



## Kluski „scykanie”

### **Składniki:**

półtora kg ziemniaków,

3 dkg mąki ziemniaczanej,

10 dkg słoniny,

sól.

### **Wykonanie:**

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć dobrze przez serwetę. Do masy dodać sól, mąkę i dobrze wymieszać. Wyłożyć cienką warstwę masy na talerz i łyżką porcjować (scykać) kluski i wrzucać do wrzącej, osolonej wody. Gotować do miękkości. Podawać polane stopioną słoniną.

*Irena Grabczyk*

*Rąbkowa*



## *Łączkie haluszkę z bryndzą czyli kłuski z tartych ziemniaków- potrawa regionalna z Łączką.*

*Musicie koniecznie spróbować, łączkich bryndzowych, kładzionych kłuseczek,*

### *Składniki:*

*800 g obranych ziemniaków*

*200 g mąki krupczatki*

*50 g mąki pszennej*

*200 g bryndzy*

*kawałek wędzonego boczku lub kiełbasy*

*1 większa cebula*

*sól*

*smalec, ewentualnie olej*



www.potravyregionalne.blogspot.com ŁĄCZKIE HALUSZKI Z BRYNDZĄ

### *Wykonanie*

*Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Wsypać do nich wymieszane obie mąki, dodać sól i dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być na tyle gęste, żeby nie rozpuściło się we wrzącej wodzie. Metalową łyżką zanurzaną we wrzątku, wrzucać ciasto do osolonej wody. Gotować kłuski aż wypłyną na wierzch, a nawet jeszcze trochę dłużej.*

*Ugotowane wyjąć łyżką cedzakową. Na patelni, na smalcu podsmażyć pokrojoną cebulkę z pokrojoną kiełbaską. Haluszkę włożyć na patelnię i wszystko dokładnie wymieszać.*

*Pod koniec dodać kawałki bryndzy, która cudownie się rozpuści i oblepi kłuski.*

*Podawać z kiszonym ogórkiem.*

# WIEJSKIE PRZYSMAKI





## Chleb z łopaty

**Na pięć dużych bochenków chleba potrzeba:**

8 kg mąki pszennej,  
2 kg mąki razowej,  
20 dkg drożdży,  
15 dkg soli,  
5 litrów wody.

Przygotowany rozczyń z 2 kg mąki pszennej, 20 dkg drożdży i ciepłej wody pozostawia się do wyrośnięcia na 6 godz., w ciepłym miejscu. Po upływie tego czasu do rozczyń dodaje się pozostałe składniki i dokładnie wyrabia się ciasto w "dzieży", tak by ciasto "odchodziło od ręki". Teraz ciasto pozostawia się do wyrośnięcia. W międzyczasie trzeba napalić w piecu. Pali się drzewem specjalnie do tych celów przeznaczonym. Po wygarnięciu z pieca większego żaru, wkłada się do niego wyrobione i uformowane bochenki chleba, wsuwając je na drewnianej "łopacie". Chleby pieką się około półtora godziny. Taką chleb można piec z różnymi dodatkami jak mak, słonecznik, grubsze kawałki ziaren zbóż, zioła.



## Podpłomyk

Z tak przygotowanego ciasta drożdżowego na chleb można również robić podpłomyki. Są to płaskie uformowane na okrągło placki o grubości około 1 cm posypane po wierzchu cukrem lub makiem. Placki takie piecze się również w piecu chlebowym około 20 minut.

*Irena Grabczyk  
Rąbkowa*



## Kiełbasa Łącka

### **Składniki:**

10 kg mięsa wieprzowego  
15 dkg soli,  
2 dkg pieprzu,  
5 ząbków czosnku.

### **Wykonanie:**

Mięso mieli się na sicie (4 mm) dodaje sól, pieprz i zgnieciony czosnek. Po dokładnym wymieszaniu mięso napychać do jelit naturalnych o grubości 2,8 cm. Kiełbasę wędzi się 4 godz. bukowym drewnem w temp. 70 C

**Marceli Franczyk**  
Łącko

## Kiełbasa swojska (wiejska)

Z mięsa wieprzowego wybiera się mięso dość chude - około 10 kg. Mieli na maszynie - połowę na drobniejszym sitku, drugą połowę na sitku o większych oczkach. Doprawić pieprzem (około 7 dkg.), solą do smaku oraz obowiązkowo dodać czosnek, 2-3 główki czosnku obiera się, miażdży, rozprowadza w 1/2 szklanki wody i dodaje do mięsa.

Wszystko dokładnie należy wymieszać - wyrobić - ma to niebagatelny wpływ na późniejszy smak i wygląd kiełbasy. Masę kiełbasianą napycha się prawdziwe jelita wieprzowe tzw. "kiełbaśnice", które są odpowiednio "wyszlamowane", oczyszczone i wypłukane. Kiełbasy napycha się przez specjalny lejek, montowany na maszynie do mięsa.

Gotowe pęta kiełbasy zawieszają się na drążkach i wędzi. Wędzarnie znajdują się zazwyczaj na wolnym powietrzu. Musi mieć ona około 120 cm wysokości i przykrycie od góry. Do wędzenia używa się drzewa "twardego" bukowego lub śliwowego (zapewnia to gotowym wyrobom oprócz smaku piękny kolor).

Dawniej kiełbasę przechowywano na dłuższy okres w kamiennych garnkach, zalaną smalcem. Dziś wykorzystuje się zamrażarkę (ale to już nie ten smak).

**Józefa Salamon**  
Tęgoborze

## Kiszka

Na przygotowanie kiszki potrzeba 15 litrów przecedzonego rosółu z głowizny, 5 kg kaszy jęczmiennej, grubej, 1 litr tłuszczu ze skwarkami i podsmażoną cebulą, pieprz, sól oraz kręw uzyskana przy uboju prosiaka (około półtora litra).

Kaszę parzy się do miękkości w rosolu z głowizny. Gdy już jest miękka wysypujemy do dużego pojemnika, studzimy, następnie dodajemy pieprz, sól, tłuszcz ze skwarkami oraz na końcu kręw.

Wszystko dokładnie mieszamy i nakładamy do grubych jelit. Przygotowaną kiszkę parzymy w jelitach we wrzącej wodzie około 30 minut. Po wyjęciu zahartować zimną wodą i wystudzić na stolnicy.

**Józefa Salamon**  
Tęgoborze

## Smalec domowy

### Składniki:

1 kg słoniny,  
30 dkg kiełbasy domowej,  
2 cebule,  
sól, pieprz.

### Wykonanie:

Słoninę drobno pokroić w kostkę i usmażyć, kiełbasę pokroić w kostkę i usmażyć. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę podsmażyć na rumiany kolor. Wszystkie składniki połączyć razem i jeszcze chwilę smażyć. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podczas stygnięcia pomieszać. Wynieść do chłodu.

Jadwiga Słowińska  
Tęgoborze



## Wiejska słonina

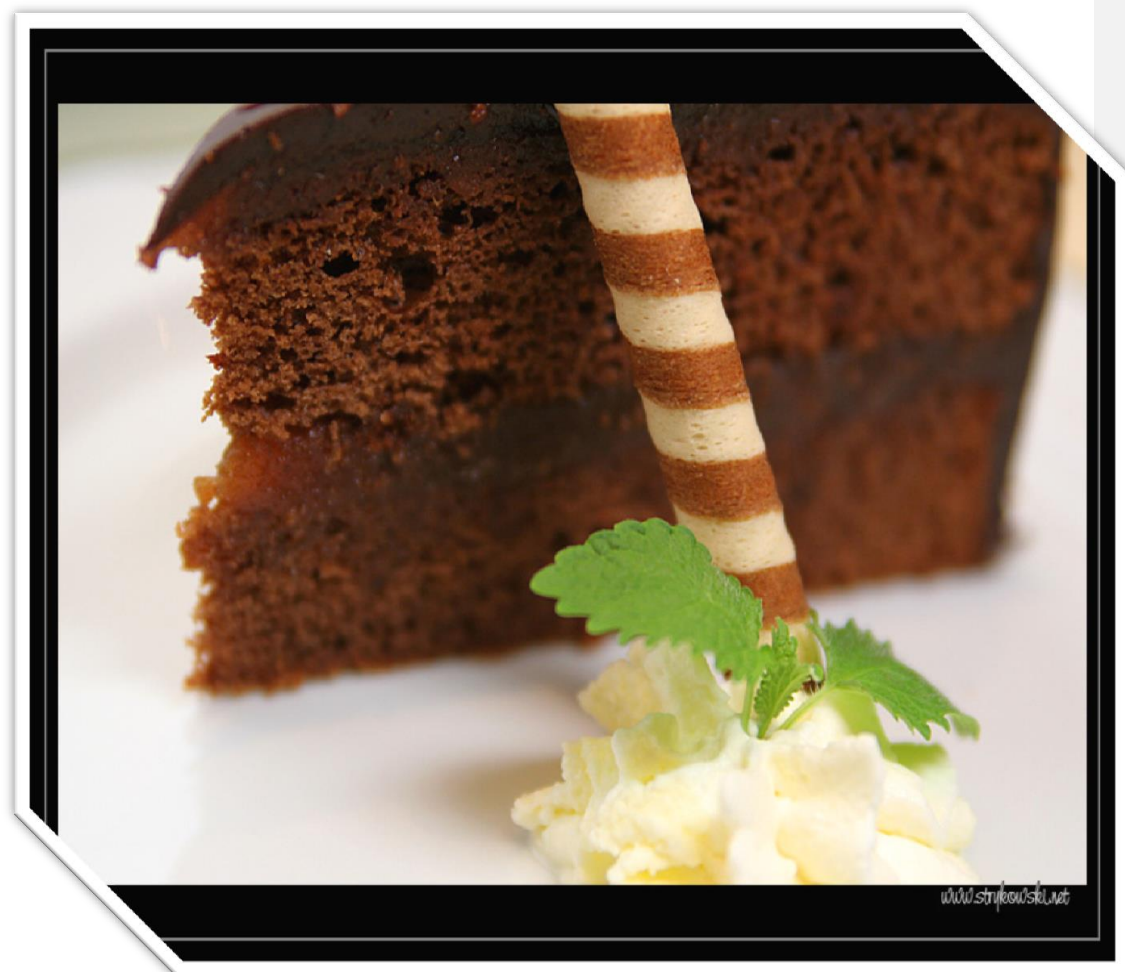
Wyciętą słoninę nasolić i trzymać w dużym korycie około 5-6 dni. Potem wyjmujemy ją i wieszamy koło pieca do osuszenia na około 4 dni. Tak przygotowaną słoninę wieszano się w przeznaczonym do tego celu pomieszczeniu (kómórcie), gdzie mogła być przechowywana przez dłuższy czas.

Helena Studzińska  
Bilsko





## DOMOWE WYPIEKI





## Keks z makiem

### Składniki:

20 dkg mąki,  
20 dkg maku,  
4 jajka,  
20 dkg cukru,  
25 dkg tłuszczu,  
2 łyżeczkę proszku do pieczenia,  
cukier waniliowy,  
olejek migdałowy lub rumowy,  
otarta skórka z cytryny.

### Wykonanie:

Żółtka, tłuszcz i cukier utrzeć. Pianę ubić. Do utartej masy dodawać po kolei mak, mąkę i pianę oraz skórkę z cytryny i olejek. Piec około 45 minut.

Helena Galarowicz  
Gródek nad Dunajcem



## Ciasto drożdżowe z serem i kruszonką

Proporcje na 3 placki.

### Ciasto - składniki:

1,20 kg mąki,  
10 dkg drożdży,  
pół l mleka,  
20 dkg cukru,  
5 jajek,  
3/4 kostki margaryny.



### Wykonanie:

Drożdże rozetrzeć z trzema łyżkami cukru, dodać 40 dkg mąki, dodać letnie mleko. Zrobić rozczyzn z tych produktów i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 20 minut. Jajka całe rozetrzeć z resztą cukru, dodać szczyptę soli, cukier waniliowy. Wymieszać ręką. Dodać resztę mąki i rozczyzn. Dobrze wyrobić, pod koniec dodać roztopioną i ostudzoną margarynę, dalej wyrabiać, tak by "ciasto odchodziło od ręki". Postawić do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

### Masa serowa

#### Wykonanie:

1 kg sera zmielić, dodać 1 łyżkę budyniu śmietankowego, 1 łyżkę mąki krupczatki, szczyptę soli, cukier waniliowy, olejek cytrynowy lub skórkę pomarańczową.

Ser wymieszać z 40 dkg cukru, dodać 3-4 jajka, dobrze wyrobić. Dodać 1/3 kostki masła lub margaryny.

### Kruszonka - składniki:

pół kostki masła lub margaryny,  
20 dkg cukru,  
cukier waniliowy.

#### Wykonanie:

Masło, cukier i cukier waniliowy wymieszać, dodać tyle mąki ile ciasto przyjmie. Ciasto wyłożyć na blaszkę, odczekać aż trochę podrośnie. Na ciasto wyłożyć ser, posypać kruszonką. Pozostawić do wyrośnięcia na ok. 10 minut. Piec w piekarniku ok. 45-50 minut w temperaturze 180°C.

*Maria Pacholarz Tęgoborze*

## Przekładaniec drożdżowy

### Składniki:

1 kg mąki,  
2 szklanki mleka,  
6 żółtek,  
6 dkg drożdży,  
20 dkg cukru,  
20 dkg tłuszczu,  
szczypta soli,  
do przełożenia konfitury z wiśni, agrestu.

### Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać mąkę, by powstał rozczyń gęstości śmietany. Żółtką ubić z cukrem na parze. Gdy rozczyń wyrosnie, dodać ubite żółtką, resztę mąki, sól i dobrze wyrabiać. Pod koniec wlać tłuszcz i jeszcze trochę wyrabiać aż ciasto będzie odstawać od ręki. Przykryć i odstawić, aby podrosło. Wyrosnięte ciasto podzielić na trzy części. Każdą rozwałkować na grubość ok. 1 cm. Na wysmarowaną tłuszczem blaszkę rozłożyć warstwę ciasta. Na nie ułożyć bakalie, owoce, nakryć następną warstwą ciasta i znów ułożyć owoce i bakalie. Przykryć ciastem i zostawić, by na blaszce podrosło. Posmarować rozbitym jajkiem. Piec w temperaturze 170-180° C ok. 1 godz.

*Helena Galarowicz  
Gródek nad Dunajcem*





## *NAPOJE I DESERY*



## ***Kwas chlebowy wg rodzinnej receptury***

*Jest to bardzo zdrowy napój, pełen dobroczynnych substancji z wit. B1 i E na czele.*

### **Składniki:**

- bochenek 1kg chleba razowego lub chleba razowego na miodzie
- 8 litrów wody
- 0,5 kg cukru
- sok z 3 cytryn
- 1 łyżeczka drożdży
- rodzynki

### **Sposób przygotowania:**

*Jak mamy resztki chleba razowego, możemy je zbierać do papierowego worka ale najpierw należy go zrumienić w piekarniku. Taką wysuszony chleb można długo przechowywać.*

*Zagotowujemy wodę i wrzucamy do niej chleb. Odstawiamy roztwór na 24 godz*

*Następnie przecedzamy roztwór przez gęste sito. Chleb wyciskamy przez gazę albo ścierkę.*

*Dodajemy do roztworu cukier, sok z cytryn, drożdże i uzupełnić przegotowaną wodą do pojemności 8 litrów. Musi być przegotowana! W innym przypadku drożdże nie zainicjują procesu fermentacji. Zostawiamy na min. 12 godz. ale najlepiej zostawić na 24 godz.*

*Zdejmujemy szum z wierzchu.*

*Jeżeli nie przecedziliśmy przez fazę to przecedzamy teraz. Jeżeli już to zrobiliśmy wcześniej wystarczy przecedzić przez gęste sito. Rozlewamy do butelek. Na dole garnka, w którym przechowujemy roztwór zostanie osad, którego nie rozlewamy do butelek. Z powodu tego osadu nie należy mieszać płynu przy nalewaniu kwasu. Wylewamy go. Może się zdarzyć, że na dnie butelki będzie też osad. To jest jadalne! Ale ja akurat za tym nie przepadam.*

*Do każdej z butelek wrzucamy 2-3 rodzynki.*

*Zamykamy i odstawiamy w chłodne miejsce. Jak rodzynki pójdą w górę można pić. Nie należy zbyt długo przechowywać kwasu, ponieważ butelki mogą wybuchnąć. Poza tym trzeba uważać przy otwieraniu bo kwas może buzuwać. Najlepiej wstawić butelki do lodówki i tam przechowywać. Otwierać najlepiej na balkonie*





## *Galaretką z kwiatów róży*

*Na pół litra płatków róży wziąć 1 litr zielonego niedojrzałego agrestu i zalać wodą, tak aby objęła różę i agrest. Gotować dopóki agrest nie zmięknie. Potem sok przecedzić przez serwetę. Na 1 szklanekę soku wziąć 2 szklanekę cukru i smażyć.*

*Helena Galarowicz Gródek nad Dunajcem*



## *Konfitura jabłeczna*

### *Wykonanie:*

*Jesienne późne jabłka obrać ze skórki i pokrajać w plasterki. Ugotować rzadki syrop z 1 kg cukru i 2 szklanek wody.*

*Do wrzącego syropu wrzucić tyle plasterków jabłek ile ich się pomieścić może jeden obok drugiego. Smażyć na mocnym ogniu do przezroczystości. Potem wyjąć i zastąpić usmażone jabłka surowymi i tak postępować dopóki wszystkie jabłka się nie usmaży. Gotowe i wystudzone zalać syropem w słojach.*

*Helena Galarowicz*

*Gródek nad Dunajcem*

## POLYWKĄ

*Polywką to kompot z suszonych owoców. Do przygotowania „polywki” potrzebne są owoce tradycyjnie suszone w suszarniach opalanych drewnem: śliwy, jabłkę i gruszkę. Suszone owoce umieszcza się w garnku wypełnionym zimną wodą i pozostawia na kilkanaście godzin, aby owoce mogły namoknąć. Po tym czasie całość stawia się na ogniu i gotuje przez około 30 minut. Po zagotowaniu wywaru należy odstawić go na bok i ostudzić. Wywar przechowujemy w temperaturze pokojowej. Przez kolejne trzy dni należy powtarzać proces przygotowywania. „Polywkę” można spożywać bezpośrednio po pierwszej obróbce termicznej, jednak najlepszy smak osiąga na trzeci dzień. Ewentualne ubytki wody można uzupełniać ciepłą przegotowaną wodą.*

*„Polywką” była dawniej używana jako napój codzienny, który nabierał swojego smaku przez okres trzech dni. Przygotowanie napoju przez ten okres wiązało się z trzymaniem garnka na piecu wyposażonym w blachę, na którym codziennie się gotowało, przez co „polywką” była regularnie podgrzewana. „Polywką” jako napój codzienny była i jest w dalszym ciągu uważana za napój o właściwościach zdrowotnych. Podkreśla się, że osoby ją spożywające nie miały problemów żołądkowych, a w okresie zimowym podawana na ciepło była stosowana jako środek przeciwko przeziębieniu. W chwili obecnej „polywką” straciła swój codzienny charakter i w większości domów jest gotowana okazjonalnie. W tradycji przetrwała jako nieodłączny element wigilijnego stołu. Obecnie produkcją „polywki” zajmuje się gospodarstwo ogrodnicze państwa Nowaków z miejscowości Żmiąca (gmina Laskowa). Produkują oni napój w sposób tradycyjny, z tych samych składników co dawniej, bez dodawania cukru czy innych ulepszcaczy. 25 lutego 2014 r. „polywką” została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.*

*NIEPOWTARZALNY SMAK,  
ZAPACH I UROK ŚWIĄT*



## *Jajka z chrzanem*

### *Składniki:*

*słoik chrzanu,*

*5 jajek,*

*3 łyżki majonezu,*

*3 łyżki śmietany,*

*1 łyżkę musztardy,*

*sól, pieprz, cukier.*

### *Wykonanie:*

*Jajka ugotować na twardo. Żółtka utrzeć w makutrze z 1 łyżką musztardy, dodać odcedzony chrzan i połączyć razem. Białka zetrzeć na drobnej tarce. Wszystkie składniki połączyć z majonezem i śmietaną, doprawić do smaku.*

*Maria Pacholarz Tegoborze*



## *Trzesionka wielkanocna*

### *Składniki:*

*l l serwatki,  
pół l wody,  
15 dkg wiejskiej kiełbasy,  
10 dkg szynki,  
3 jajka ugotowane na twardo,  
1 puszka zielonego groszku,  
marchewka pokrojona w kostkę,  
natka pietruszki,  
2 łyżki śmietany,  
mąka,  
1 łyżeczka chrzanu tartego,  
2 kostki rosółowe.*

### *Wykonanie:*

*Wodę i serwatkę zagotować. Pokroić w kostkę kiełbasę, szynkę, jajka. Groszek odcedzić. Wszystkie składniki dodać do wody z serwatką. Zagotować. Mąkę rozprowadzić śmietaną i chrzanem, dodać do trzesionki i gotować 5 minut. Na końcu dodać natkę pietruszki.*

*Zofia Bednarek*

*Michałczowa*



## *Święconka wielkanocna*

### *Składniki:*

*1 l serwatki,  
2 szklanki wody,  
6 jajek,  
30 dkg dobrej kiełbasy,  
20 dkg boczku,  
1 łyżka utartego chrzanu,  
szklanka śmietany,  
1 łyżka koperku,  
sól, pieprz.*

### *Wykonanie:*

*Serwatkę zagotować z wodą, dodać sól, pieprz do smaku, ugotowane pokrojone jajka, kiełbasę, boczek, śmietanę, chrzan i koperkę.*

*Józefa Salamon  
Tegoborze*



## *Kasza ze śliwkami*

### *Składniki:*

*1 kg mąki jęczmiennej,  
1 śliwek suszonych.*

### *Wykonanie:*

*W wodzie ugotować śliwy suszone do miękkości, wsypać mąkę i zamieszać. Podawać ze stopionymi skwarkami.*

*Małgorzata Szewczyk  
Jasienna*

