



Spotkanie z tradycją







Spotkanie z tradycją

*(zbiór przepisów regionalnych
na staropolskie potrawy Małopolski)*

Zabierzów 2017 r.



Pomysł na napisanie książeczki „Spotkanie z tradycją” zrodził się podczas spotkań z Kółkami Gospodyń Wiejskich, na konkursach kulinarnych.

Jurajska izba Gospodarcza we współpracy z Liseckim Klubem Seniora postanowiła przygotować książeczkę kulinarną.

W ostatnim okresie ciągle jesteście zabiegani i nie macie czasu na gotowanie w domu, coraz częściej jemy fast-foody na mieście, a tak niedużo potrzeba by zasmakować smaków z dzieciństwa. Powraca moda na tradycyjne, zdrowe i ekologiczne jedzenie. Coraz więcej pojawia się konkursów kulinarnych, spotkań z dietetykami, wykładów czy też wspólnych gotowań w Klubach Seniora.

Niniejsza książeczka przybliży nas do czasów dzieciństwa, kiedy potrawy były czysto ekologiczne, a składniki potraw przeważnie z własnych gospodarstw. Jak dobrze wiemy, najważniejszym zadaniem każdej gospodyni domowej, jest przygotowywanie posiłków. Pamiętajmy również, że wspólne gotowanie zbliża ludzi i łączy pokolenia. Dlatego namawiam do wspólnego gotowania i przekazywania tych polskich kulinarnych tradycji najmłodszym. Niech i oni zapamiętają wspaniałe smaki ze swojego dzieciństwa. Ta książeczka ułatwi państwu wspólne przygotowanie smacznych i tanich potraw. Przepisy w tej książeczce mają na celu integrację międzypokoleniową.

Życzę smacznego

*Małgorzata Styrylska
z Liseckiego Klubu Seniora*



Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki:

6-8 średnich ogórków kiszonych
2 surowe marchewki
1 cebula
2 ząbki czosnku
kawałek pora
3 liście laurowe
5 ziarenek ziela angielskiego
4-5 średnich ziemniaków
100 ml śmietany 18%
2 skrzydełka drobiowe
2 podudzia drobiowe
kostka drobiowa
sól, pieprz, maggi
1/2 łyżeczki kucharka
szczypta cukru
3 l wody



Skrzydełka i podudzia wrzucić na gotującą się wodę, zmniejszyć gaz, dodać startą na tarce o grubych oczkach marchew. Dodać czosnek, cebulę, liście laurowe, angielskie ziele, kostkę drobiową, 1/2 łyżeczki kucharka. Gotować do miękkości. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę.

W tym czasie skroić w kostkę ogórki i dodać do zupy gdy mięso i ziemniaki będą już miękkie. Na osobnej desce skroić drobno kawałek pora (5 cm jasnozieloną część).

Kiedy już wszystkie składniki są miękkie wlać zahartowaną śmietanę i szczyptę cukru, zagotować, wyłączyć, wsypać por, maggi, pieprz, przykryć i odstawić na 10 min.





Krupnik

Składniki:

2 ćwiartki kurczaka lub 40 dkg żeberek
2 duże marchewki
1 pietruszka
kawałek selera
cebula
3 średnie ziemniaki
10 dkg kaszy jęczmiennej perłowej
3 ząbki czosnku
3 liście laurowe
5 ziarenek angielskiego ziela
mała śmietana 18%
1 kostka drobiowa
1 łyżeczka kucharka
pieprz, sól, maggi
natka pietruszki
kawałek pora
3 l wody



Na gotującą wodę wrzucić ćwiartki kurczaka lub żeberka. Wszystkie warzywa skroić w kostkę, dodać do zupy. Dodać kostkę drobiową, kucharek, sól, liście laurowe, ziele angielskie, kaszę, czosnek.

Kiedy wszystkie składniki są miękkie, dodać zahartowaną śmietanę, tak jak w zupie ogórkowej. Dodać skrojoną nać pietruszki i drobno posiekanego pora. Doprawić pieprzem, maggi.

Mój ulubiony.





Barszcz czerwony zabieleny

Składniki:

6-7 średnich buraków czerwonych
4 ząbki czosnku
3 kostki rosołowe drobiowe
2 łyżeczki kucharka
3 liście laurowe
5 ziarenek angielskiego ziela
sól, pieprz, cukier
ocet spirytusowy lub ocet winny
100 ml śmietany 30%
3 l wody

Buraki obrać, pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce, dodać wodę, czosnek kostki rosołowe, liście laurowe, ziele angielskie, kucharka, sól. Wszystko razem zagotować 30-40 min. Dodać 2 łyżki octu, cukru do smaku (ja daję ok. 1 łyżkę stołową), wlać śmietanę, zagotować.

Doprawić pieprzem. Podawać z ziemniakami i skwarkami z boczku.

Wersja bez śmietany i skwarek idealnie nadaje się do krokietów, uszek i na Wigilię.

Ulubiony moich dzieci i męża.





Żurek

Składniki:

40 dkg żeberek
2 białe kiełbaski
1/2 kiełbasy toruńskiej
2-3 plastry boczku wędzonego
2-3 pieczarki lub parę suszonych grzybków
szczypta gałki muszkatołowej
szczypta kminku
1/2 łyżki majeranku
3 ząbki czosnku
cebula
szczypta soli, pieprzu, papryki czerwonej suszonej
50 ml śmietany 30%
kucharek
ocet
3 liście laurowe
5 ziarenek angielskiego ziela
szczypta cukru
3 l wody

Na wrzątek wrzucić żeberka, kiełbasę, pieczarki, czosnek, przyprawy, połowę majeranku, kucharek, sól - gotować do miękkości.

Kiedy wszystko będzie miękkie wlać octu wg uznania, dodać szczyptę cukru. Zagotować. Chwilę przed wyłączeniem dodać pieprz, maggi, resztę majeranku, śmietanę.

Podawać z ziemniakami lub swojskim chlebem na zakwasie.





Zupa grzybowa z zacierką

Składniki:

2 kostki rosołowe drobiowe lub warzywne
1 cebula
30 dkg świeżych lub mrożonych np. podgrzybków
łyżka masła
60 ml śmietany 30%
kucharek
pieprz
3 l wody

Na patelni podsmażyć cebulkę w kostkę z masłem, gdy się zeszkli dodać grzyby i jeszcze chwilę dusić. Jeśli są to grzyby mrożone, to wsypać zamrożone na patelnię i dusić aż ładnie odparują.

Podlać lekko wodą i całość przelać do gotującego bulionu.

Zacierka

Na miseczkę wsypać mąkę, dodać całe jajko i wyrabiać aż ciasto będzie dobrze twarde, suche.

W razie potrzeby ciasto podsypać mąką i zarabiać.

Gdy ciasto gotowe, skubać palcami i formować malutkie kluseczki, wrzucać do miseczki.

Gotową surową zacierkę wsypać pod koniec gotowania do zupy.

Pogotować je w zupie 3-4 min, dodać śmietanę, wyłączyć.

Idealna na kolację wigilijną.





Zupa kalafiorowa

Składniki:

1 kalafior
2 marchewki średnie
1 pietruszka
5 średnich ziemniaków
kawałek selera
pęczek kopru i parę gałązek pietruszki
4 skrzydełka
2 kostki rosołowe drobiowe
kucharek
maggi
pieprz
sól
mała śmietana 18% kwaśna
3 l wody

Na gotującą wodę wrzucić skrzydełka, kostki rosołowe oraz wszystkie warzywa pokrojone w kostkę oprócz kalafiora i ziemniaków. Gotować do miękkości warzyw i zagotować aż będzie miękkie.

W tym czasie pokroić ziemniaki w kostkę i kalafior na małe różyczki.

Dodać do zupy i gotować do miękkości skrzydełek i warzyw. Na koniec wlać zahartowaną śmietanę i zieleninę, zagotować i odstawić.





Zalewajka

Składniki:

- 3 kostki rosołowe drobiowe
- 3 ziemniaki średnie
- 1 ząbek czosnku
- 2 liście laurowe
- sól, pieprz
- szczypta kminku
- 1 tacka włoszczyzny
- 1/2 butelki barszczu białego
- 2 plastry słoniny (stopić na skwarki)
- 3 l wody

Wodę zagotować, dodać kostki rosołowe, jarzynkę pokrojoną w kostkę, ziemniaki pokrojone w kostkę.

Wszystko razem gotować do miękkości, dodać liście laurowe, kminek.

Na koniec gotowania dodać pół butelki barszczu, sól, pieprz do smaku oraz skwarki.





Groch z kapustą

Składniki:

1 kg kapusty kiszonej
30 dkg grochu
2 średnie cebule
10 dkg masła klarowanego
2 średnie ziemniaki
sól, pieprz

Groch namoczyć dzień wcześniej, ugotować, na końcu gotowania posolić.

Kapustę ugotować na miękko, odcedzić z tej wody.

Cebulę skroić w kostkę i zeszklić na maśle.

Ziemniaki obrać, ugotować i rozgnieść w tej wodzie co się gotowały.

Wszystko razem wymieszać i doprawić.

Można zapiec w piekarniku.

Idealne na kolację wigilijną.





Pierogi ruskie

Składniki:

Ciasto:

80 dkg mąki 450

1 jajko

szczypta soli

letnia woda

Farsz:

80 dkg białego sera tłustego lub półtłustego

80 dkg ziemniaków gotowanych mącznych

(mogą być ugotowane dzień wcześniej)

sera proporcjonalnie do ziemniaków lub trochę mniej

sól, pieprz, vegeta

1 kostka masła

4 cebule (usmażyć na złoty kolor dzień wcześniej)

Zarobić ciasto, dodać tyle wody aby ciasto było dosyć luźne.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 3-4 mm, szklanką wyciąć krążki.

Ziemniaki i ser przegnieść przez praskę lub przemielić w maszynce, dodać połowę usmażonej cebuli i masła, sól, pieprz, vegetę.

Dobrze wymieszać, gotowy farsz nakładać na wycięte krążki.

Gotowe pierogi wrzucać na gotującą wodę ok. 4 l wody, 1 łyżka soli.

Gotować ok. 5 min od wypłynięcia, mieszając.

Po ugotowaniu pierogi trochę posolić i polać resztą cebuli z masłem.

Ulubione moich dzieci.





Pierogi z kaszą gryczaną i białym serem

Składniki:

Ciasto:

80 dkg mąki

1 jajko

szczypta soli

Farsz:

20 dkg kaszy gryczanej prażonej

15 dkg sera półtłustego

sól, pieprz

2 średnie cebule (usmażyć na złoty kolor)

10 dkg masła

Ciasto zarobić na pierogi, dodać tyle ciepłej wody aby ciasto było dość luźne.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 4-5 mm, szklanką wyciąć krążki.

Kaszę ugotować na półtwardo. Do przestudzonej kaszy dodać pokruszony ser i połowę usmażonej cebulki. Dodać sól i pieprz. Gotowym farszem wypełniać pierogi.

Zagotować 5 l wody z 1 łyżką soli. Wrzucać na gotującą wodę. Gotować 4-5 min. od wypłynięcia, mieszać delikatnie. Po ugotowaniu polać resztą cebuli z masłem.





Naleśniki z jabłkami

Składniki:

Ciasto:

500 ml mleka

200 ml wody

250 g mąki

4 jajka

szczypta soli

50 g masła

2 kg jabłek „szarych renet”

Do naczynia wrzucić wszystkie składniki i dobrze roztrzepać. Ciasto ma mieć konsystencję rzadkiej kwaśnej śmietany.

Jeśli ciasto będzie za rzadkie dodać mąki, w przeciwnym razie mleka. Ciasto odstawić na przynajmniej 30 min przed smażeniem.

Ciasto wylewać na rozgrzaną i posmarowaną masłem patelnię i obracać tak aby ciasto ją pokryło. Smażyć 2-3 min odwrócić na drugą stronę i smażyć 1 min.

Jabłka obrać pokroić w kostkę i usmażyć w rondlu, podlać pół szklanką wody.

Można dodać cukru. Ciepłymi jabłkami przełożyć naleśniki i zwijać w rulony.

Włożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć i włożyć do piekarnika nagrzanego do 120 stopni C. Gotowe za ok. 30 min.

Można podawać z bitą śmietaną.





Racuchy z jabłkami i rodzynkami

Składniki:

Ciasto:

250 ml mleka

4 łyżki cukru

2 jajka

5 łyżek oleju do ciasta

30 g świeżych drożdży

1 łyżeczka cukru wanilinowego

szczypta soli

30 dkg mąki

20 dkg jabłek np. „szarych renet” obranych i pokrojonych
w kostkę

garść rodzynek

olej do smażenia

Do garnka wsypać mąkę, jajka, mleko, olej, drożdże, sól, cukry.

Wszystko dobrze wymieszać na konsystencję gęstej śmietany, dodać pokrojone jabłka i rodzynki, wymieszać. Przykryć ścierką. Odstawić w ciepłe miejsce na 30-40 min. Ciasto nabierać mokrą łyżką i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Podawać na ciepło posypane cukrem pudrem.



Ziemniaki duszone w piekarniku z jajkiem sadzonym i kwaśnym mlekiem

Składniki:

8 dużych ziemniaków
1 duża cebula
pół kostki smalcu
sól, pieprz, vegeta

Obrane ziemniaki pokroić w plastry. Ułożyć warstwami w rondlu: ziemniaki, cebula, smalec, sól, pieprz, vegeta. Tak przygotowane podlać 100 ml wody przykryć i wstawić do nagrzanego piekarnika na 175 st. C. Zapiekać ok. 60 min. Gotowe ziemniaki podawać z jajkiem sadzonym i koperkiem. Kwaśne mleko do popicia.

Ulubione męża.





Knedle z węgierkami

Składniki:

Ciasto:

40 dkg obranych i ugotowanych ziemniaków mącznych
20 dkg mąki pszennej
10 dkg sera białego półtłustego
1 żółtko
sól

1 kg umytych i wypestkowanych śliwek węgierek
cukier
cynamon

Ziemniaki po ugotowaniu dobrze ugnieść, odstawić do ostygnięcia.

W tym czasie wstawić 5 l wody i 1 łyżkę soli do zagotowania.

Na stolnicy wsypać mąkę, dodać przegnieciony przez prasę twaróg, wymieszać, dodać ugniecione ziemniaki, żółtko oraz sól.

Dobrze wyrobić, ciasto podzielić na dwie części. Formować wałek i obtaczać go w mące, kroić na kawałki, formować z nich placuszki. Na każdy kawałek kłaść 1 śliwkę. W środek śliwki dać trochę cukru i cynamonu i zlepiać formując kulkę. Ręce podsypywać mąką. Knedle gotować 4-5 min od wypłynięcia. Wyciągać cedzawką i podawać zaraz po ugotowaniu, polane masłem.





Kluski z makiem

Składniki:

Ciasto na makaron:

2 szklanki mąki
2 jajka
szczypta soli
trochę ciepłej wody

Masa makowa:

1 i 1/2 szklanki surowego maku
3-4 łyżki miodu
garść sparzonych rodzynek, posiekanych orzechów
włoskich, migdałów, skórki pomarańczowej,
łyżka smalcu

Z mąki wody i jajek zagnieść ciasto na łazanki.

Dobrze wyrobić, rozwałkować na 3 mm. Pociąć na paski o szerokości 2-3 cm, a następnie na kwadraty 2-3 cm. Łazanki ugotować odcedzić i przelać zimną wodą.

Wypłukany mak wrzucamy na 5 min do wrzątku, następnie odcedzamy i mielimy 2 razy w maszynce do mięsa. Dodajemy miód, rodzyнки, orzechy, migdały, skórkę, smalec. Całość dusimy na małym ogniu ok. 10 min.

Do gotowej masy dodać łazanki.

Propozycja na kolację wigilijną.



Królik w sosie śmietanowym

Składniki:

1 królik
pół kostki masła lub margaryny
2 średnie cebule
sól, pieprz, vegeta
150 ml śmietany 18% kwaśnej
3 liście laurowe
5 ziarenek angielskiego ziela

Królika poporcjować na 8 części, doprawić solą, vegeta. W gęsiarce roztopić masło, ułożyć mięso, obsmażyć na złoty kolor, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, liście laurowe i angielskie ziele. Podlać wodą, dusić pod przykryciem przez 1,5 godziny. W garnuszku rozmieszać 3 łyżki mąki z wodą i śmietaną. Wyciągnąć mięso z gęsiarki. Do powstałego wywaru wlać mąkę ze śmietaną i zagotować. Doprawić do smaku pieprzem, maggi. Dodać mięso i zagotować. Podawać z makaronem ręcznie robionym.

Moje wspomnienie z dzieciństwa.



Schab z pieczarkami i serem żółtym

Składniki:

6 kotletów schabowych bez kości
20 dkg pieczarek
6 plastrów sera gouda
150 ml śmietany kremówki 30%
sól, pieprz

Kotlety lekko rozbić i doprawić do smaku. Smażyć na patelni na złoty kolor w małej ilości oleju. Na osobnej patelni podsmażyć pokrojone w plastry pieczarki bez soli w bardzo małej ilości oleju. Na patelni nakładać na kotlety po łyżce przygotowanych pieczarek i przykryć plastrem sera żółtego. Tak przygotowane kotlety zalać śmietaną i dusić pod przykryciem na małym ogniu co jakiś czas polewając sosem ser żółty, aby zmiękł i się rozpływał. Po chwili sos powinien zgęstnieć. Wyłączyć. Podawać z ziemniakami i surówką.

Ulubiony smak moich dzieci.



Karp po bydgosku

Składniki:

żywy karp do 2 kg
4 cebule
sól
pieprz
przecier pomidorowy
olej
szczypta cukru
liść laurowy
angielskie ziele
masło klarowane
bułka tarta
2 jajka



Sprawionego karpia dzielimy na dzwonki odkrawamy grubą część grzbietową. Karpia robimy w panierce i smażymy na małym ogniu na maśle klarowanym. Układamy pojedynczą warstwę na półmisku.

Cebulę kroimy w piórka lub grubą kostkę, wrzucamy do rondla na olej do zeszklenia (cebula ma być uprażona, nie upieczona). Dodać vegetę, sól, pieprz, liście, angielskie ziele oraz pół łyżki cukru.

Gdy cebula będzie miękka zalać przecierem pomidorowym rozrobionym z 300 ml wody. Dusić na małym ogniu aż powstanie lekko gęsty sos.

Tak powstałym gorącym sosem zalać ryby na półmisku. Przykryć folią spożywczą aby dobrze zawilgła ryba.

Można podawać na gorąco i na zimno z weką. Bardzo dobre na następny dzień. Jeśli cebula będzie zbyt gęsta na drugi dzień, podczas podgrzewania można podlać lekko wodą.

Potrawa na kolację wigilijną.

Mój smak z dzieciństwa.



Kompot z suszonych owoców

Składniki:

30 dkg suszonych śliwek np. kalifornijskich
2 suszone śliwki wędzone
6 suszonych śliwek
20 dkg jabłek
cukier
cukier waniliowy
szczypta cynamonu
5 goździków

Śliwki i jabłka namoczyć 3 godziny, ugotować, dodać goździki i cynamon.

Gruszki namoczyć i gotować osobno.

Kiedy wszystkie owoce będą miękkie, wszystkie połączyć i doprawić cukrem.

Można podawać do wieczery wigilijnej.





Szarlotka

Składniki:

Ciasto:

50 dkg mąki pszennej
30 dkg mąki krupczatki
1 szkl. cukru pudru
1 kostka masła
1/2 kostki smalcu
1 całe jajko
5 żółtek
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 cukier waniliowy duży
szczypta soli

2,5 kg jabłek szarej renety
cynamon

Ważne aby wszystkie składniki były zimne.

Na stolnicę przesiać obydwie mąki, proszek do pieczenia, dodać cukier puder i waniliowy, wszystko wymieszać. Dodać masło, smalec, jajko, żółtka. Kiedy wszystko zacznie się łączyć zagnieść szybko. W razie konieczności dodać 1-2 łyżki kwaśnej śmietany. Ciasto podzielić na dwie nierówne części. Większą część rozwałkować i wyłożyć na blaszkę wyłożoną pergaminem. Spód ciasta posypać bułką tartą. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Lekko wygniatać i wyłożyć na ciasto, wyrównać, posypać lekko cynamonem. Drugą część ciasta rozwałkować i wyłożyć na jabłka. Ciasto dobrze nakłuć nożem lub widelcem. Piec ok. 1 godz. w temp. 175 st. C.

Ważne aby ciasto było dobrze przepieczone. Lepiej piec dłużej, a w niższej temperaturze niż za krótko w wysokiej.

Po wystygnięciu ciasto posypać cukrem pudrem.

Ciasto idealnie nadaje się na kruche ciastka na choinkę.



Buchta z rodzynekami

Składniki:

1/2 kg mąki przesiać
szczypta soli
15 dkg masła lub margaryny -roztopionej i ostudzonej
1 szkl. ciepłego mleka
5 łyżek cukru
5 dkgdrożdży
1 całe jajko
3 żółtka
1 cukier waniliowy
10 dkg rodzynek – sparzyć

1 łyżkę cukru, drożdże, trochę mleka wymieszać na zaczyn. Kiedy urośnie dać do reszty składników i dokładnie wyrabiać aż ciasto będzie odchodzić od ręki. Podczas wyrabiania ciasta dodać sparzone rodzyнки. Odstawić do wyrośnięcia. Następnie ponownie zarobić, uformować podłużny chlebek i przełożyć na blachę.

Odstawić na chwilę do wyrośnięcia. Piec ok. 40 min w 180 st. C. Świetnie smakuje ukrojona pajda posmarowana swojskim masłem i z gorącym kakao.

Mój smak z dzieciństwa.



Piernik

Składniki:

Ciasto:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 1/4 szklanki cukru
- 10 dkg cukru na karmel
- 6 jajek
- 20 dkg miodu płynnego
- 1/2 szklanki śmietany kwaśnej
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżeczka sody
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie przyprawy do piernika
- 2 łyżki skórki pomarańczowej
- 3 łyżki sparzonych rodzynek
- pół szklanki orzechów włoskich, pokrojonych

Karmel:

10 dkg cukru roztopić na patelni na ciemnobrązowy kolor. Do tego ostrożnie wlewać 1/2 szklanki wody, gotować aż się wszystko rozpuści. Przestudzić.

Utrzeć margarynę z cukrem i żółtkami na puch, białą masę.

Następnie dodawać powoli wszystkie składniki i karmel.

Na końcu ubić białka na sztywno ze szczyptą soli, dodać do ciasta, wymieszać delikatnie łyżką, dodać bakalie. Wyłożyć do dwóch wąskich foremek i piec ok. 1 godz. w 180 st. C. Można do ciasta przez środek brytfanki włożyć kawałki marmolady z różą. Po upieczeniu poleć polewą kakaową i posypać drobno krojonymi orzechami włoskimi.



Babka ucierana

Składniki:

- 4 jajka
- niepełna szklanka cukru
- 7 łyżek mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 kostka margaryny
- cukier waniliowy

Całe jajka ubić, dodać cukry i dalej ubijać. Następnie dodawać po trochu mąki wymieszane ze sobą i proszkiem do pieczenia. Najlepiej przesiane.

Na końcu wlewać rozpuszczoną i gotującą margarynę wciąż miksując na średnich obrotach. Ciasto wylać na średnią blaszkę lub keksówkę. Piec ok. 50 min. w 160 st. C.



Sernik

Składniki:

Ciasto:

- 30 dkg mąki pszennej
- 2 jajka
- 14 dkg margaryny
- 1/2 szklanki cukru
- 2 cukry waniliowe
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki margaryny do wysmarowania formy

Masa serowa:

- 1 kg tłustego sera
- 3/4 szklanki cukru
- 4 żółtka
- 3 szklanki mleka
- 2 budynie waniliowe
- sok z 1 cytryny

Zarobić ciasto na stolnicy – (wykonanie jak ciasto kruche). Ciasto rozwałkować i wyłożyć na wysmarowaną blachę.

Ser zmielić, przełożyć do wysokiego garnka, dodać cukier, żółtka, mleko, budynie oraz sok z cytryny. Dokładnie zmiksować na gładką masę.

Piec 25-30 min w temp. 180 st. C.

Z 4 białek ubić pianę ze szczyptą soli na sztywno, dodać 4 łyżki cukru i 10 dkg kokosu. Po 30 min pieczenia sera wyłączyć białka i piec jeszcze 20 min.



Chleb na kefirze

Składniki:

0,5 kg mąki
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki oleju

5 dkg drożdży
250 ml kefiru
1 szklanka ciepłej wody
10 dkg płatków owsianych

Kefir, wodę, drożdże i płatki dobrze wymieszać, przelać do miski z mąką, solą i olejem. Wszystko dobrze wymieszać drewnianą łyżką. Odstawić do wyrośnięcia na pół godziny. Po tym czasie ciasto wyrobić jeszcze raz, przełożyć do foremki na chleb.

Piec ok.40-50 min w temp. 175 st. C.





Placek z makiem i jabłkami

Składniki:

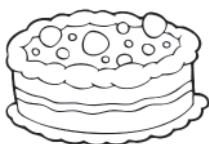
1/2 kostki margaryny
6 jajek
30 dkg cukru pudru
40 dkg jajek
25 dkg maku
1 łyżeczka proszku do pieczenia
6 łyżek grysiku suchego
cukier waniliowy

Żółtka utrzeć z połową cukru i margaryną. Grysik wymieszać z proszkiem.

Jabłka obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mak sparzyć, zmielić.

Wszystko razem wymieszać, na koniec dodać ubitą pianę z białek z resztą cukru. Wymieszać delikatnie łyżką. Przełożyć ciasto do wysmarowanej, okrągłej formy 26 cm. Piec 50 min w 180 st. C. Sprawdzić patyczkiem na środku czy ciasto się nie klei. Po upieczeniu ciasto poleć rozpuszczoną czekoladą z 1 łyżką masła.

Idealny na święta.





Murzynek

Składniki:

2 i 1/2 szklanki cukru
5 jajek
1 kostka masła lub margaryny
cukier waniliowy
2 szklanki mąki
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
4-5 łyżek kakao
7 łyżek wody

Polewa:

1 kostka masła lub margaryny
4 łyżki wody
3 łyżki kakao
3/4 szklanki cukru

Wszystkie składniki zagotować i dobrze wymieszać, wylać na przestudzone ciasto.

Mąkę wymieszać z proszkiem i kakao. Margarynę, cukier, wodę, cukier waniliowy, kakao włożyć do garnka i gotować na małym ogniu około 7 min - mieszając. Ostudzić. Do ostudzonej masy dodawać stopniowo mąkę z proszkiem i po jednym żółtku, dobrze wymiksować. Białka ubić na sztywno i dodać do masy ale mieszać już delikatnie łyżką. Wyłożyć do formy. Piec ok. 50 min. w 170 st. C. Po wystygnięciu ciasto poleać polewą.

Moje smaki z dzieciństwa.



Szybki makowiec w cieście ucieranym

Składniki:

- 5 jajek
- 1 kostka margaryny lub 25 dkg masła
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 puszka gotowego maku

Margarynę i cukier utrzeć, dodawać po jednym całym jajku. Ucierać tak długo i dokładnie, aż powstanie biały puch. Zmniejszyć obroty i dodawać po trochu mąkę z proszkiem, delikatnie mieszając. Powstałe ciasto dzielimy na dwie części. Na blachę wyłożoną np. pergaminem, wyłożyć kupkami pierwszą część ciasta, wyrównać łyżką, którą trzeba moczyć w wodzie, aby ciasto się nie przyklejało. Masę makową wyłożyć z puszki, dobrze wymieszać. Nakładać na surowe ciasto małymi kupkami, delikatnie wyrównać. Na mak wyłożyć drugą część ciasta. Postępować tak samo jak z pierwszą warstwą. Piec 170 st. C. 40-50min. na złoty kolor. Sprawdzać patyczkiem czy ciasto w środku upieczone. Po wystudzeniu ciasto posypać cukrem pudrem.

Bardzo dobre, szybkie, wilgotne ciasto.

Moje ulubione, dobrze się sprawdza na święta.



Spis treści

Zupa ogórkowa	str. 3
Krupnik	str. 4
Barszcz czerwony zabieleny	str. 5
Żurek	str. 6
Zupa grzybowa z zacierką	str. 7
Zupa kalafiorowa	str. 8
Zalewajka	str. 9
Groch z kapustą	str. 10
Pierogi ruskie	str. 11
Pierogi z kaszą gryczaną i białym serem	str. 12
Naleśniki z jabłkami	str. 13
Racuchy z jabłkami i rodzynkami	str. 14
Ziemniaki duszone w piekarniku	str. 15
Knedle ze śliwkami	str. 16
Kluski z makiem	str. 17
Królik w sosie śmietanowym	str. 18
Schab z pieczarkami i żółtym serem	str. 19
Karp po bydgosku	str. 20
Kompot z suszonych owoców	str. 21
Szarlotka	str. 22
Buchta z rodzynkami	str. 23
Piernik	str. 24
Babka ucierana	str. 25
Sernik	str. 26
Chleb na kefirze	str. 27
Placek z makiem i jabłkami	str. 28
Murzynek	str. 29
Szybki makowiec w cieście ucieranym	str. 30



Folder przygotowany w ramach trybu pokonkursowego tzw. MAŁE GRANTY,
Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego
i o wolontariacie

Zadanie publiczne:

**Podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji narodowej, pielęgnowanie
polskości oraz rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej
i kulturowej**

„Spotkanie z tradycją”

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Wydawca:

Jurajska Izba Gospodarcza, 32-080 Zabierzów, ul. Kolejowa 38, Tel. 12 285-23-75,
e-mail: biuro@jig.krakow.pl, www.jig.krakow.pl

Redaktor techniczny – dobór przepisów i opracowanie: Małgorzata Styrylska, prezes
Lisieckiego Klubu Seniora

Skład i łamanie: Studio Grafiki i Reklamy Rasterek, 32-082 Bolechowice, ul. Winnica 38,
e-mail: biuro@rasterek.pl

Druk: Vega–druk, 32-060, Cholerzyn 280





Małopolska posiada ogromne potencjalne możliwości wytwarzania produktów tradycyjnych i regionalnych, które stanowią cenną przeciwwagę i alternatywę w stosunku do produktu masowego. Bowiem zarówno charakter rolnictwa, jak i nieprzemysłowe metody produkcji, a także naturalny wiejski krajobraz, duża różnorodność biologiczna oraz bogactwo kulturowe i historyczne naszego regionu pozwalają stwierdzić, że Małopolska ma wiele do zaoferowania w dziedzinie wytwarzania żywności wysokiej jakości. Każdego roku kolejne produkty z naszego regionu aplikują o rejestrację na

Liście Produktów Tradycyjnych, prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, która została stworzona w celu identyfikacji i promocji produktów wytworzonych metodami tradycyjnymi. Nasz region zajmuje zaszczytne drugie miejsce w Polsce pod względem ilości zarejestrowanych produktów. Mamy ich aż 203!

Od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej rodzimi producenci żywności mogą również promować i chronić swoje produkty poprzez wpisanie przez Komisję Europejską do Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Oznaczeń Geograficznych lub do Rejestru Gwarantowanych Tradycyjnych Specjalności.

Obecnie w Polsce jest 40 produktów zarejestrowanych i objętych ochroną wspólnotową, z czego najwięcej, bo aż 12 pochodzi z Małopolski - w tym pierwsza wśród nich bryndza podhalańska. Pamiętajmy! Dobrze, bo małopolskie!

*Wojciech Kozak
Wicemarszałek Województwa Małopolskiego*



Jedzenie od zawsze stanowi ważną część ludzkiego życia i kultury. Wspólnie spożywane posiłki, rozmowa przy stole, podawany z ręki do ręki koszyk z chlebem tworzy płaszczyznę związku współbieszczających, grupowo wyznaczanych rytuałów gestów, przekonań i obyczajów. A te zmieniały się w czasie i przestrzeni. Średniowieczne zwyczaje kulinarne związane były z aspektem religijnym, wymagającym przestrzegania około 150 postnych dni w roku! Oznaczało to wykluczenie z diety mięsa, masła, jaj i śmietany, za to wprowadzając na stoły różnorodność ryb. Ba, poszerzając kategorię „ryby” o wszystko co w wodzie pływało... przysmakiem był na przykład ogon bobra. Wzorcem kuchni aż po renesans było upodobanie do ostrego, palącego smaku osiąganego dzięki dodatkowi drogich, egzotycznych przypraw.

Także smak słodko-kwaśny oraz zamiłowanie do zaskakiwania biesiadników wyglądem potrawy. Kuchnia oświecenia przyniosła rewolucję na stole: łagodny smak, prostotę formy, innowacje smakowe i profesjonalizm sztuki kulinarnej. Naturalność kuchni wyrażała się w stosowaniu produktów lokalnych, świeżych, stosunkowo mało przetworzonych, dostępnych tu i teraz. Ten wariant smakoszostwa obowiązuje do dzisiaj.

*Małgorzata Staszczak-Ciałowicz
kulturoznawca*