Kulinarne smaki galicyjskie

Kulinarne smaki galicyjskie

Chełmiec 2011

AUTOR
Gminny Ośrodek Kultury w Chełmcu z siedzibą w Klęczanach

ZDJĘCIA
arch. GOK w Chełmcu
arch. MCK Sokół Nowy Sącz

WYDAWCA
Gminny Ośrodek Kultury w Chełmcu
33-394 Klęczany
tel. 18 443 33 73
e- mail: gok@chelmiec.pl
www.gok.chelmiec.pl

WSPÓŁWYDAWCA
Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c.
33-300 Nowy Sącz, Lwowska 143
tel. 018 547 45 45
e-mail: biuro@novasandec.pl
www.novasandec.pl

ISBN 978-83-62550-72-2

WYDANIE I – ROK 2011

© Copyright by Gminny Ośrodek Kultury w Chełmcu, Chełmiec 2011

PRZYGOTOWANIE DO DRUKU
Paweł Kryj, NOVA SANDEC

Partnerem przedsięwzięcia jest Województwo Małopolskie

Małopolska

Kulinarne smaki galicyjskie

Kuchnie poszczególnych regionów Polski różnią się między sobą głównie rodzajem najczęściej stosowanych produktów i sposobem ich przyrządzania. Warto więc w czasie poznawania uroków przyrodniczo – kulturalnych, zagłębić się również w smaki małopolskiej wsi, która bogata jest nie tylko w różnorodność produktów, ale przede wszystkim znaną na całym świecie polską gościnnością, radością życia, przywiązaniem i szacunkiem do tradycji.

W Małopolsce najbardziej popularne są potrawy z mąki, kasz oraz zupy na mleku i jarzynach, a także potrawy z ziemniaków. Typowe dla naszego regionu są pierogi gotowane na wodzie lub pieczone w piecu, z różnym nadzieniem, np. kaszą gryczaną i twarogiem lub twarogiem i ziemniakami. Wytwarzanie produktów to element rzemiosła ludowego i dziedzictwa przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Podróże kulinarne po małopolskiej wsi są dobrym i miłym sposobem poznania jej tradycji.

Na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi wyróżnionych jest kilka potraw z woj. małopolskiego, są to: Żurek po krakowsku, Barszcz czerwony krakowski, Sułkowicka krzonówka, Ziemniaki po cabańsku. W licznych wydawnictwach i na wielu stronach internetowych o tematyce kulinarnej znajdziemy tradycyjne przepisy z regionu Małopolski. Zamieszczone w niniejszej publikacji pochodzą od członkiń Kół Gospodyń Wiejskich biorących udział w Małopolskim Przeglądzie Dorobku Artystycznego i Kulinarnego Kół Gospodyń Wiejskich, którym serdecznie dziękujemy za pomoc w wydaniu tego przewodnika po smakach kulinarnych Województwa Małopolskiego. Przy opracowywaniu publikacji zachowano oryginalny styl autorski, słownictwo, oraz używane wyrażenia gwarowe w danym regionie Małopolski.

Spis przepisów

KGW Włościanki z Łoniowej, powiat brzeski – Łoniowskie kudłacze, Pamuła.....7
KGW Sromowce Niżne, powiat nowotarski – Krzun – chłodnik wielkanocny.....9
KGW Ryczówek, powiat okulski – Pierogi z kaszą gryczaną i wołowiną..... 10
KGW Wesołe Gosposie z Witanowic, powiat wadowicki – Flaki wadowickie po dawnemu..... 12
KGW Ptaszkowa, powiat nowosądecki – Gołąbki z kaszą i prawdziwkami w sosie, Kołacz obrzędowy..... 13
KGW Spytkowice, powiat nowotarski – Kwaśnica na żeberku..... 15
Stowarzyszenie Kobiet Wsi Kobylanka Kobylanie, powiat gorlicki – Kapusta z grochem 16
KGW Klęczany, powiat nowosądecki – Placek drożdżowy ze śliwką i kruszonką, Krupy ze śliwką suszoną na wigilię, Swojski smalec, Filet z kurczaka w słodko-kwaśnej marynacie..... 17
KGW Mirowianie z Mirowa, powiat chrzanowski – Chrust, Flaki z kaszą, Szarlotka 20
KGW Kamienica, powiat limanowski – Pęcak z kapustą i grochem..... 21
KGW Moszczenica, powiat gorlicki – Królik na dziko 22
KGW Laskowa, powiat limanowski – Halamaja, Gulasz wieprzowy, Królik w śmietanie..... 23
KGW Słopnice, powiat limanowski – Krupy ze śliwkami..... 25
KGW Olchawa z Olchowy, powiat bocheński – Kasza z grochem zawijana w kapuście 26
KGW Makowica, powiat limanowski – Makowickie kluski szlacheckie, Zupa grzybowa, Grule z zaporoską, Karpiele z ziemniakami, Placek z borówkami. 27
KGW Krasne Potockie, powiat nowosądecki – Zacierka, Placki na sodzie, Kotleciki z jajek, Zupa szczawiowa, Pasztet z królika, Roladki nadziewane, Roladki nadziewane jajkiem, Sernik z gotowanego mleka, Biszkopt, Kluski ziemniaczane, Chleb I, Chleb II, Łazanki z kapustą 29
KGW Siedlec, powiat bocheński – Kasza pęcak z kapustą..... 35
KGW Pcimianie z Pcimia, powiat myślenicki – Wodzianka Pcimska (inaczej zwana: WOR) 36
KGW Paszkówka członkinie Stowarzyszenia „Nowoczesna Gospodyni” w Brzeźnicy oraz Stowarzyszenia „Doliny Karpia” w Zatorze, powiat wadowicki – Kiszka, Kapusta zasmażana, Zupa z pokrzyw „Pokrzywówka”, Placek drożdżowy z pozutką.....37

Łoniowskie kudłacze

0,5 kg jaglanej
30 dag sera białego (tłustego)
1 litr mleka
pół cebuli
1 łyżka smalcu

2 kg ziemniaków
1 jajko
30 dag mąki ziemniaczanej
2-3 łyżki mąki pszennej
sól, pieprz

Wykonanie farszu:
Na smalcu podsmażyć pół cebuli. Zagotować mleko. Kaszę wypłukać i dodać do gotującego się mleka. Kiedy masa zgęstnieje przykryć garnek i odstawić w ciepłe miejsce. Po ok. 1,5 godz. przełożyć masę do miski, dodać ser, podsmażoną cebulę, sól, pieprz i wymieszać.

Wykonanie ciasta:
Połowę ziemniaków ugotować, drugą połowę surowych ziemniaków zetrzeć na tarce, jak na placki ziemniaczane, odcisnąć ziemniaki połączyć, dodać jajko, sól, mąkę ziemniaczaną i mąkę pszenną, wszystko wyrobić na stolnicy, rozwałkować, wyciąć szklanką krążki. Nakładać farsz, skleić. Następnie wrzucać na osolona wodę. Gotować aż wypłyną na wierzch, pozostawić w wodzie na dwie minuty. Odcedzić i polać stopioną słoniną.

Smacznego

Pamuła

0,5 kg śliwek suszonych – najlepiej domaszyn
3 l wody
łyżka mąki
0,5 szklanki mleka
0,5 kg ziemniaków
10 dkg słoniny
1 duża cebula

Śliwki zagotować z wodą do miękkości, następnie zaprawić mlekiem i mąką, doprawić solą i cukrem. W osobnym garnku ugotować ziemniaki, okrasić stopioną słoniną i cebulą. Do okraszonych ziemniaków nalać przyprawioną pamułę.

Smacznego

KGW WŁOŚCIANKI z Łoniowej, powiat brzeski

Krzun- chłodnik wielkanocny

korzeń chrzanu
maślanka
szynka swojska
kiełbasa swojska
ugotowane jajka

Chrzan wykopać, umyć, obrać, zetrzeć na tarce do ziemniaków, połączyć z maślanką lub zsiadłym mlekiem, szczelnie przykryć lub zakręcić w słoiku. Odstawić do zakiszenia na trzy dni przed spożyciem. Ugotować wędzoną szynkę. Jajka gotowane, kiełbasę i szynkę pokroić w grubą kostkę. Wszystko wymieszać z ukiszonym chrzanem.
Jest to potrawa, którą w Sromowcach Niżnych przygotowuje się we Wielkanoc na obiad.

KGW Sromowce Niżne, powiat nowotarski

Pierogi z kaszą gryczaną i wołowiną

Produkty na farsz:
1 kg wołowiny
4 woreczki kaszy gryczanej
30 dkg boczku
30 dkg cebuli
sól, pieprz

Produkty na ciasto:
1kg mąki
4 żółtka
mniej niż 1/2 szklanki oleju
gorąca woda

Ugotować wołowinę, a w tym wywarze ugotować woreczki kaszy. Przesmażyć cebulę z boczkiem, następnie mielimy mięso, kaszę, cebulę i boczek w maszynce. Gotowy farsz przyprawiamy do smaku. Okrasę na pierogi.

KGW Ryczówek, powiat okulski

Flaki Wadowickie po dawnemu

Na 1 kg flaków dodać:
po kawałeczku marchewki, pietruszki, selera, cebulę albo dwie, można także dodać po kawałeczku kalarepki i kapusty włoskiej.

Przyprawy:
pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, listek bobkowy i odrobina imbiru, można dodać także paprykę sproszkowaną jeżeli ktoś lubi.

Flaki (jeżeli surowe) oskrobać nożem i starannie oczyścić, poodcinać czarne koniuszki. Po zalaniu gorącą wodą gotować 10 – 15 minut i odcedzić. Po ostudzeniu natrzeć flaki solą, zalać czystą wodą i gotować 4-5 godzin zbierając szumowinę i dolewając wody w miarę parowania. Jeżeli gotujemy większą ilość flaków, można proces rozłożyć na kilka dni (przynajmniej dwa) za każdym razem odlewając nadmiar wody z szumowiną aby osłabić intensywny zapach. Jeżeli flaki są zbyt twarde to można do gotowania dodać szczyptę sody. Obgotowane flaki powinny być miękkie, aby w miarę łatwo można je było rozgnieść w palcach. Pokroić je na cienkie pasemka, podobne do makaronu. Osobno ugotować jarzyny w niewielkiej ilości wywaru (może być na kawałku mięsa rosołowego) i gdy są miękkie po wystudzeniu pokroić. Zmieszać z flakami i zalać wywarem, dodać korzenie. Rozpuścić masło i wymieszać z odrobiną mąki, leciutko przyrumienić. Można do tej zaprażki dodać drobno posiekaną cebulę, zamiast gotować ją z innymi jarzynami. Rozprowadzić zaprażkę wywarem i wlać do flaków z jarzynami. Gotować ok. 1/2 godziny dokładnie mieszając i pozwalając odparować nadmiarowi wody. Flaki powinny być gęste.

KGW Wesołe Gosposie z Witanowic, powiat wadowicki

Gołąbki z kaszą i prawdziwkami w sosie

1 główka kapusty białej – sparzyć na pół miękko
1/2 kg ryżu
1/2 kaszy perłowej
1/2 kg mięsa z łopatki
30 dkg grzybów – najlepiej prawdziwków
1 kostka smalcu
2 łyżki śmietany
łyżka mąki
4 cebule
przyprawy (sól, pieprz, maga, trochę vegety, kostka rosołowa)

Borowiki obgotować (zostawić wodę), tłuszcz z cebulką usmażyć na złoty kolor dodając zmielone mięso i posiekane borowiki, dusić 10 min. pod przykryciem. Ugotować kaszę i ryż na pół miękko, wsypać do miski dodając resztę produktów. Wymieszać razem i doprawić do smaku, zwinąć w liście sparzonej kapusty i dusić 1 godz. w piekarniku.

Jak zrobić sos:
Łyżka tłuszczu, 1 posiekana cebula – usmażyć na złoty kolor, zalewając wodą z borowików. Dodać 1 kostkę rosołową (może być bulion grzybowy). Zagęścić śmietaną z łyżką mąki, doprawić do smaku.

Smacznego

Kołacz obrzędowy

10 dkg drożdży
1/2 litra mleka
1kg mąki tortowej
1 szklanka cukru
10 żółtek
1 olejek migdałowy
szczypta soli
1 margaryna (roztopić)

Mleko, cukier, drożdże, trochę mąki – zrobić zaczyn, odstawić na 2-3 godz. w ciepłym miejscu.
Po wyrośnięciu zaczynu dodać resztę składników i zarobić ciasto, dobrze wyrabiając. Na koniec dodać roztopioną margarynę i odłożyć do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie rozłożyć na blaszki.

Ser:
1 kg sera twarogowego
2 szklanki cukru
4 całe jaja
dwie garści mąki krupczatki
łyżeczka proszku do pieczenia

Wszystkie składniki wymieszać razem ze zmielonym serem i wyłożyć na ciasto.

Kruszonka:
1/2 margaryny
szklanka cukru
szklanka mąki (krupczatki)
Zarobić wszystko razem i tak przygotowane ciasto pokruszyć na ciasto z serem – posypać kruszonką
Gotowy kołacz piec w dobrze nagrzanym piekarniku 25 min. na złoty kolor.

Smacznego

KGW Ptaszkowa, powiat nowosądecki

Kwaśnica na żeberku

1 kg żeberek wędzonych,
1/2 kg kiszonej kapusty,
jarzyny,
ziele angielskie,
liść laurowy,
suszony grzyb,
sól,
pieprz,
1/2 kg ziemniaków,
mąka,
tłuszcz na zasmażkę.

Żeberka pokroić na kawałki i gotować razem z kapustą w wodzie z jarzynami, zielem angielskim, grzybem i liściem laurowym. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Gdy żeberka i kapusta będą miękkie podbić zasmażką, odrobiną wody spod ziemniaków, dodać ugotowane ziemniaki i zostawić na chwilę na małym ogniu by kwaśnica nabrała aromatu i smaku.

KGW Spytkowice, powiat nowotarski

Kapusta z grochem

5 kg kapusty kiszonej
vegeta
2 kg grochu (bomba biała)
pieprz
1 cebula
kminek
kostka rosołowa
słonina
przyprawa – maga

Kapustę ugotować, odcedzić gdy jest za kwaśna, dodać kminek, kostkę rosołową, vegetę i odrobinę pieprzu.
Groch namoczyć na noc, żeby się szybciej ugotował. Kiedy się ugotuje i będzie miękki, wtedy połowę tego grochu wsypać do kapusty, a drugą połowę utłuc tłuczkiem i zamiast zasmażki zagęścić grochem. Słoninę usmażyć z cebulką drobno posiekaną i dodać do kapusty, można dodać usmażonego podgardla lub boczku. Doprawić do smaku przyprawą – magą i pieprzem.
Uważać, żeby się nie przypaliła trzeba mieszać już gotową z grochem.

Stowarzyszenie Kobiet Wsi Kobylanka, powiat gorlicki

Placek drożdżowy ze śliwką i kruszonką

30 dag mąki
3 dag drożdży
2 żółtka
1/3 szklanki cukru
cukier waniliowy
10 dag margaryny
1 szklanka mleka

Kruszonka:
1/2 kostki margaryny
1/2 szklanki cukru pudru
1 szklanka mąki
1 kg śliw

Z drożdży, łyżki cukru, 2 łyżek mąki i 2 łyżek mleka zrobić rozczyn i odstawić na pół godziny. Po wyrośnięciu dodać resztę składników i roztopioną margarynę, wyrobić ciasto, przykryć i odstawić na pół godziny.
Robimy kruszonkę z margaryny, cukru, mąki – szybko zagniatamy ciasto i odstawiamy do zamrażalnika.
Śliwy kroimy na połówki.
Wyrośnięte ciasto wałkujemy, wykładamy na brytfankę, a na ciasto układamy śliwy przekrojonym do góry.
Wyjmujemy ciasto z zamrażalnika i ścieramy na dużych oczkach prosto na śliwy.
Wkładamy do piekarnika, nastawiamy na 165 stopni i pieczemy 45 minut.

Krupy ze śliwką suszoną na wigilię

1/2 kg kaszy wiejskiej
30 dag węgierki suszonej
3 łyżki masła lub oleju

Kaszę zalać gorącą wodą, dodać masło, posolić do smaku i parzyć do miękkości.
Śliwy wypłukać, namoczyć w niewielkiej ilości wody około pół godziny, zagotować i dodać do kaszy. Wymieszać i parzyć razem jeszcze 15 min.
Podawać na ciepło.

Swojski smalec

1 kg słoniny
1 kg błony
3 średnie cebule

Słoninę kroimy w kostkę i topimy w rondelku. Błonę mielimy w maszynce i topimy w rondelku oddzielnie cały czas mieszając. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Gdy tłuszcz się wytopi i skwarki zaczynają chrupać, odsuwamy rondle na bok, zlewamy do jednego i delikatnie dokładamy cebulę, aby tłuszcz nie wykipiał.
Przysuwamy na ogień i smażymy razem, aż cebula się udusi.
Po przestudzeniu zlewamy do glinianego naczynia.

Filet z kurczaka w słodko-kwaśnej marynacie

filet z kurczaka
2 łyżki miodu
sok z połowy cytryny
1 łyżka oleju
vegeta do smaku

Połączyć wszystkie składniki (cytrynę dajemy do smaku). Pierś wypłukaną lekko ugniatamy pięścią, smarujemy marynatą i zostawiamy na pół godziny.

Wykonanie sosu:
1 łyżka musztardy, 3 łyżki majonezu, 2 ząbki czosnku przegniecionego w prasce.
Mieszamy dokładnie wszystkie składniki.
Zamarynowany filet zawijamy w folię aluminiową i zapiekamy w piekarniku lub na grillu 30 minut. Podajemy z sosem posypane zieleniną.

KGW Klęczany, powiat nowosądecki

Chrust

0,5 kg mąki
5 żółtek
trochę kwaśnej śmietany
szczypta soli
łyżka spirytusu lub octu
cukier puder
smalec lub olej do smażenia

Na stolnicy przesiać mąkę, wbić żółtka, dodać sól, spirytus i tyle śmietany aby ciasto było niezbyt gęste (takie jak na pierogi).Wyrobić, zbić drewnianym wałkiem aż pojawią się pęcherzyki. Wałkować nieduże, cienkie placki, pokroić na paski. Paski naciąć w środku i jeden z końców przeciągnąć nacinając go. Kłaść na mocno rozgrzany tłuszcz, smażyć z obu stron na jasnozłoty kolor. Wyjąć na bibułę lub ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Na koniec posypać cukrem pudrem.

Flaki z kaszą

1 kg flaków
5 łyżek drobnej kaszy
1 marchew
kawałek selera
1 pietruszka
sól, pieprz
przyprawa do flaków
przyprawa – maga

1 kg flaków płuczemy i gotujemy do miękkości. Robimy wywar z kości lub nóżek wieprzowych, do gotowego wywaru dodajemy miękkie i pokrojone flaki. Wszystko razem zagotować. Dodać 5 łyżek drobnej kaszy, startą na grubych oczkach marchew, kawałek selera i pietruszkę. Gotować, aż warzywa i kasza będą miękkie. Doprawić pieprzem, majerankiem, przyprawą do flaków i magii.

Szarlotka

Składniki na kruche ciasto:
2 łyżki kokosu
galaretka
2 łyżki tartej bułki
1 kg jabłek

Robimy tradycyjne kruche ciasto i dodatkowo dodajemy 2 łyżki kokosu i zagniatamy, odkładając trochę ciasta na kruszonkę, podpiekamy na blasze.
1 kg jabłek ścieramy na tarce, odciskamy dodajemy galaretkę o dowolnym smaku, 2 łyżki tartej bułki i doprawiamy do smaku. Przygotowaną masę jabłkową wykładamy na podpieczone ciasto, a na jabłka kruszonkę i całość pieczemy do zarumienienia.

KGW Mirowianie z Mirowa, powiat chrzanowski

Pęcak z kapustą i grochem

1 kg pęcaku
1 kg kapusty kiszonej
30-40 dag grochu (okrągłego)
liść laurowy
przyprawy – pieprz, vegeta

Groch namoczyć dzień wcześniej, żeby się szybciej ugotował. Pęcak zalać wodą posolić i ugotować do miękkości, groch ugotować osobno do miękkości i odcedzić. Kapustę ugotować i odcedzić, w razie potrzeby jeśli jest za kwaśna to jeszcze raz zagotować i odcedzić. Kapustę połączyć z grochem doprawić do smaku pieprzem i vegetą, liściem laurowym. Kaszę można podawać ze skwarkami ze słoniny, cebulą w zależności od upodobań.

KGW Kamienica, powiat limanowski

Królik na dziko

1 królik – najlepiej młody
1 pietruszka
2 marchewki
2 cebule
1 szklanka czerwonego wina wytrawnego
1/2szklanki oliwy
5 ziaren ziela angielskiego
3 listki laurowe
20 ziaren jałowca
3 ząbki czosnku
1/2 łyżeczki kminku
1/2 łyżeczki cząbru

Jarzyny obrać i zetrzeć na grubej tarce, cebulę pokroić, czosnek przecisnąć przez praskę. Warzywa wymieszać z przyprawami i natrzeć nimi królika zostawiając do następnego dnia, potem królika przełożyć do dusznicy, skropić oliwą i lekko przyrumienić. Polać winem, dodać starte warzywa i dusić na wolnym ogniu do miękkości około 1,5 godz. Wyjąć, ułożyć na półmisku, polać wytworzonym sosem i obsypać bobem okraszonym masłem czosnkowym.

KGW Moszczenica, powiat gorlicki

Halamaja

pół główki kapusty
4 duże ziemniaki
szklanka kaszy jęczmiennej
0,5 kg żeberek wieprzowych
liść laurowy
ziele angielskie
sól
pieprz
ząbek czosnku

Żeberka kroimy na kawałki zalewamy wodą, zagotowujemy dodając ziele angielskie i liścia laurowego, następnie gotujemy kaszę razem z żeberkami. Kapustę kroimy, gotujemy do miękkości w osobnym naczyniu, następnie odcedzamy. Ziemniaki obieramy kroimy na kostkę gotujemy do miękkości odcedzamy. Gdy żeberka są miękkie dodajemy kapustę, ziemniaki i przyprawiamy pieprzem i solą. Wszystko razem mieszamy, doprowadzamy do zagotowania. Po odstawieniu, dodajemy koperku.

Gulasz wieprzowy

60 dag łopatki wieprzowej
2 łyżki mąki, sól
1/2 łyżeczki papryki mielonej
2 cebule
2-3 czerwone papryki
2-3 pomidory
1/2 szklanki śmietany

Mięso pokroić w kostkę oprószyć mąką, papryką i solą obrumienić dodać drobno pokrojoną cebulę i razem podsmażyć. Dodać około 1,5 szklanki wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu. Po około 20 minutach wsypać pokrojoną w makaronik paprykę. Pomidory obrać ze skórki pokroić w kostkę dodać do prawie miękkiego mięsa. Sos przyprawić do smaku, podprawić śmietaną wymieszaną z mąką i zagotować. Podawać z makaronem lub kopytkami czy pyzami i surówką.

Królik w śmietanie

udka i comber z królika
1 szklanka wody
1/4 szklanki 6% octu
2 cebule
kilka ziaren ziela angielskiego, pieprzu, liść bobkowy
2 goździki , sól
2 łyżki mąki
1 łyżka tłuszczu
szklanka śmietany

Mięso po porcjować ułożyć w salaterce przekładając pokrojoną cebulą. Wodę zagotować z korzeniami, dodać sól i ocet, wystudzić i zalać mięso przykryć, następnie pozostawić na 2 dni. Wyjąć z zalewy osuszyć, oprószyć mąką obrumienić i podlać wodą, dodać cebule i dusić do miękkości. Śmietanę wymieszać z mąką i zalać mięso. Kiedy będzie miękkie (kto lubi ostrzejszy sos podlać wodą z zalewy) podawać z ziemniakami i zasmażanymi buraczkami.

SMACZNEGO!!!

KGW Laskowa, powiat limanowski

Krupy ze śliwkami

10 dag krup,
kości – nie za tłuste
10 śliwek suszonych,
masło,
sól,
cukier

Śliwki umyć, namoczyć i ugotować. Po ugotowaniu odlać wodę. Osobno ugotować krupy na sypko z dodatkiem kości, gotować je 20-25 min, po czym włożyć śliwki (bez pestek) i gotować jeszcze 25 min na małym ogniu. Uważać żeby się nie przypaliły. Dodać sól i cukier do smaku.
Potrawa najlepiej smakuje przyrządzana na domowej węglowej kuchni!

KGW Słopnice, powiat limanowski

Kasza z grochem zawijana w kapuście

główka kapusty
20 dag grochu (jaśka)
pół szklanki kaszy pęczaku
20 dag kiełbasy
2 łyżki smalcu
1cebula
2 łyżki koncentratu pomidorowego
pół szklanki śmietany
2 łyżki posiekanego koperku
cząber
cukier, pieprz, sól

Groch namoczyć na noc w letniej wodzie, następnego dnia ugotować. Pęczak umyć i ugotować na sypko, biorąc dwa razy tyle wody co kaszy. Kiełbasę pokroić w kostkę przesmażyć na 1/3 smalcu dodać posiekaną cebulę i połączyć z grochem i pęczakiem. Doprawić solą, pieprzem i cząbrem. Kapustę włożyć do wrzącej wody i gotować, stopniowo zdejmować mięknące liście i ścinać z nich grube „nerwy". Na każdym liściu położyć porcję nadzienia i zwinąć. Ułożyć je w wysmarowanej smalcem brytfance. Resztę kapusty poszatkować, poddusić w pozostałym smalcu i przykryć tą masą gołąbki. Wstawić do nagrzanego piekarnika, a gdy zmiękną zalać je śmietaną rozmieszaną z koncentratem pomidorowym i koperkiem, doprawioną solą i cukrem. Zapiekać ok. 15min.

KGW Olchawa z Olchowy, powiat bocheński

Makowickie kluski szlacheckie

mąka
jajko
ciepła woda
szczypta soli
trochę oleju

Zarobić ciasto jak na makaron.

ziemniaki
sól i pieprz do smaku
cebula
margaryna

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane.
Cebulę podsmażyć na margarynie na złoty kolor. Do cebuli dodać starte ziemniaki, chwileczkę poddusić, ale niedługo, żeby farsz nie zrobił się twardy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Farsz przestudzić, żeby nie był gorący.

Ciasto rozwałkować, nałożyć na nie farsz, zwinąć w rulon. Kroić na plastry grubości trzech centymetrów.

Zagotować osoloną wodę, kluski wrzucać na wrzątek i ugotować. Gotowe kluski polać skwarkami lub podsmażonym boczkiem.

Zupa grzybowa

1 litr grzybów
kość wieprzowa
włoszczyzna (bez kapusty)
0,5 kg ziemniaków
łyżka mąki
0,5 szklanki śmietany lub kawałek słoniny

Grzyby oczyścić, pokroić i zagotować. Ugotować wywar z jarzyn na kości, przecedzić i dodać do grzybów. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować w zupie. Gdy wszystkie składniki będą miękkie, podprawić śmietaną lub zasmażką na słoninie. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Grule z zaporoską

3 kg ziemniaków
20 dag chudego boczku
kwaśne mleko

Ziemniaki obrać, ugotować i dokładnie ugnieść. Boczek pokroić w kostkę i lekko zrumienić. Dodać do ziemniaków i wymieszać. Podawać na liściu zielonej sałaty z kwaśnym mlekiem lub kefirem.

Karpiele z ziemniakami

1 karpiel
4 ziemniaki
kawałek boczku
mąka
sól, pieprz

Karpiela i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Osobno ugotować karpiele, a osobno ziemniaki. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć. Jarzyny przecedzić, połączyć, dodać skwarki, a na smalcu zrobić zasmażkę. Podprawić jarzyny, podlać je wodą i przez chwilę poddusić. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Placek z borówkami

ciasto kruche:
0,5 kg mąki
2 jajka
25 dag margaryny lub masła
0,5 szklanki cukru
3 łyżki śmietany
borówki

ciasto biszkoptowe:
0,5 szklanki mąki pszennej
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
4 jajka
1 szklanka cukru
proszek do pieczenia

Zagnieść kruche ciasto. Przygotować biszkopt: białka ubić na sztywną pianę, a żółtka utrzeć z cukrem. Delikatnie wymieszać ubite żółtka z mąkami i proszkiem do pieczenia oraz pianą z białek. Rozwałkować kruche ciasto na posypanej mąką stolnicy. Ułożyć na wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia blasze, wykładając ciastem również brzegi blachy. Borówki rozłożyć równą warstwą na placku i zalać biszkoptem.

KGW Makowica, powiat limanowski

Zacierka

40dag mąki (może być razowa)
2 jajka
woda
sól

Z mąki, jajek i wody zagnieść ciasto. Ciasto musi być dobrze wyrobione i twarde. Ciasto skubać palcami na drobne kuleczki(zacierki). Gotować w osolonej wodzie. Odcedzić i podawać z zimnym lub ciepłym mlekiem.

Placki na sodzie

1/2kg mąki
1 jajko
łyżeczka sody oczyszczonej
sól
kwaśna śmietana

Z podanych składników zagnieść ciasto. Z ciasta formować niewielkie kulki. Rozwałkować na placuszki i piec na niezbyt gorącej płycie kuchennej. Podawać z masłem.

Kotleciki z jajek

3 jajka ugotowane na twardo
1 jajko surowe
1 mała cebula
bułka tarta
sól i pieprz
olej do smażenia

Jajka obrać, posiekać drobno. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na tłuszczu. Do posiekanych jajek dodać zeszkloną cebulę, trochę bułki tartej, surowe jajko, sól, pieprz do smaku (można dodać trochę pokrojonego drobno szczypiorku). Wyrobić masę i formować w drobne kotleciki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć.

Zupa szczawiowa

3 jajka ugotowane na twardo
szczaw
1/4 l śmietany
1 łyżka mąki
masło

Ugotować wywar rosołowy. Szczaw opłukać i udusić na maśle. Przetrzeć przez sito. Do wywaru rosołowego dodać przetarty szczaw, śmietanę z roztrzepaną mąką. Doprawić do smaku i zagotować. Podawać z ugotowanymi na twardo jajkami.

Pasztet z królika

1 duży królik
25dag wątróbki
4 jajka
jarzyny
2 bułki
2 cebule
10 dag słoniny
sól i pieprz
gałka muszkatołowa

Królika po porcjować i udusić z jarzynami, wątróbkę sparzyć wrzącą wodą, bułkę namoczyć, odcisnąć i zemleć ze zrumienioną na złoto cebulą. Uduszonego królika obrać z kości, przemielić dwukrotnie przez maszynkę, przemielić również sparzoną wątróbkę. Wszystkie zmielone składniki połączyć, dodać jajka, sól, pieprz, startą gałkę muszkatołową. Przyprawić do smaku. Wyrobić na gładką masę aż będzie odchodziło od ręki. Włożyć do wąskiej wysmarowanej tłuszczem foremki i piec ok. 1 godzinę w piekarniku.

Roladki nadziewane

60 dag mięsa wieprzowego bez kości
1 jajko
15-20 dag boczku
papryka
bułka tarta

Mięso opłukać i podzielić na porcje. Rozbić płaty, posolić i dodać pieprz. Na ubitym mięsie położyć plasterek boczku, oprószyć papryką zwinąć, zapiać wykałaczką. Każdy kawałek obtoczyć w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej. Obsmażyć na tłuszczu z obu stron. Po upieczeniu włożyć do piekarnika aby się dopiekły. Można też bez panierowania obsmażyć i udusić w wywarze i podawać w sosie.

Roladki nadziewane jajkiem

60 dag mięsa bez kości
2 jajka
czerstwa bułka
4 jajka ugotowane na twardo
sól pieprz
czosnek
cebula
łyżka mąki kartoflanej

Mięso przemielić przez maszynkę. Zmielić też cebulę zrumienioną na tłuszczu, czosnek i namoczoną bułkę.
Do zmielonego mięsa dodać sól i pieprz, jajka, mąkę kartoflaną, dobrze wyrobić. Z ciasta uformować placek, w środek włożyć jajko ugotowane na twardo. Formować w kształcie roladki, która następnie obtaczamy w tartej bułce, obsmażamy i dusimy jeszcze w piekarniku. Podajemy przekrojone na połowę do barszczu.

Sernik z gotowanego mleka

2l mleka
7 jajek
1l śmietany

Mleko gotujemy i do gotującego mleka wlewamy ubite jajka ze śmietaną, zagotowujemy i odcedzamy serek, studzimy.
Masło ucieramy z cukrem pudrem do smaku i dodajemy kolejno po łyżce serka ostudzonego. Dobrze ucieramy.
Utartą masę dzielimy na połowę. Do jednej dodajemy kakao, do drugiej bakalie (może być bez).
Masę wkładamy na upieczony biszkopt. Polewamy polewą czekoladową i posypujemy kokosem. Można też zalać galaretką z owocami.

Biszkopt

4 jajka
4 łyżki cukru
5 łyżek mąki
1/2łyżeczka proszku do pieczenia
sok z cytryny
szczypta soli

Białka oddzielić od żółtek. Ubić z cukrem i solą. Żółtka roztrzepać z proszkiem do pieczenia i odrobiną soku z cytryny. Do ubitej piany dodajemy roztrzepane żółtka, lekko ubijamy. Dodajemy przesianą mąkę, mieszamy, wlewamy do tortownicy i pieczemy w piekarniku.

Kluski ziemniaczane

1 kg ziemniaków
25 dag mąki kartoflanej
2 łyzki mąki pszennej
2-3 jajka
sól

Farsz
0,5-0,7 kg mięsa wieprzowego lub innego
sól i pieprz
ząbek czosnku

Mięso kroimy i dusimy z cebulą i przyprawami (może być gotowane).
Mielimy i doprawiamy do smaku. Ziemniaki ugotować, ostudzić i przemielić przez maszynkę lub praskę do ziemniaków. Do zmielonych ziemniaków dodajemy jajka, sól, mąkę kartoflaną, mąkę pszenną, wyrabiamy ciasto. Z wyrobionego ciasta robimy kulki, spłaszczamy i w środek kulki kładziemy po małej porcji farszu mięsnego. Formujemy kulki lub krokieciki. Przy formowaniu możemy moczyć ręce w mące kartoflanej aby ciasto nie przywierało do dłoni. Gotujemy w osolonym wrzątku. Podajemy polane sosem grzybowym lub smażonym boczkiem z cebulką.

Chleb I

35 dag mąki żytniej wymieszać z 3 szklankami letniej wody i pozostawić na noc w ciepłym miejscu. Rano domieszać 65 dag mąki razowej, 20 dag ugotowanych przetartych ziemniaków, 5 dag drożdży rozkruszonych, łyżkę soli. Dobrze ciasto wyrobić, pozostawić do wyrośnięcia na 3-4 godziny. Przełożyć na blachę i pozostawić do wyrośnięcia. Piec około godziny w średnio gorącym piekarniku.

Chleb II

5-10 dag drożdży rozmieszać z ciepłą wodą lub serwatką, łyżeczką cukru i mąki. Pozostawić do wyrośnięcia. Przesiać około 1,5 kg mąki (może być mieszana). Dodać wyrośnięte drożdże wyrobić i zostawić ciasto do wyrośnięcia na 2-3 godziny, gdy wyrośnie dodać jeszcze trochę mąki, sól, trochę kminku lub czarnuszki, wody lub serwatki, ciasto dobrze wyrobić aby odchodziło od ręki. Formować bochenki. Pozostawić na ścierce lub stolnicy dobrze posypanej mąką by wyrosły (może być do foremek). Gdy podrosną posmarować delikatnie ciepłą wodą i piec w piekarniku. Po upieczeniu posmarować lekko wodą.

Łazanki z kapustą

30-50 dag mąki
jajko
sól
woda

Zagnieść cisto z podanych składników aby było twarde, dobrze wyrobić i cienko rozwałkować, kroić na małe kwadraciki, ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić.

Farsz:
mała główka kapusty
1/2 kg mięsa wieprzowego
cebula
sól i pieprz
tłuszcz

Kapustę poszatkować i ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso opłukać i dusić na tłuszczu z cebulą i przyprawami. Ostudzone mięso przemielić przez maszynkę. Kapustę odcedzić, dodać do zmielonego mięsa, można lekko jeszcze podsmażyć na tłuszczu. Do kapusty z mięsem dodać ugotowane kluski łazankowe, wymieszać i doprawić do smaku.

KGW Krasne Potockie, powiat nowosądecki

Pęcak z kapustą

1 kg kaszy „pęcak”
1/2 szt. kapusty świeżej
1/2 kg podgardla
1/2 kg słoniny
1/2 kg cebuli
sól, pieprz, kminek, zielenina

Kapustę podzielić na ósemki, wrzucić na gotującą osoloną wodę (nie przegotować). Wyjąć kapustę na sito i odcedzić. Ugotowaną i przestudzoną kapustę pokroić w średnio dużą kostkę. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na patelni z tłuszczem. Słoninę oraz podgardle pokroić i stopić na skwarki, wlać do pokrojonej kapusty. Następnie postawić na ogniu mieszając żeby kapusta odparowała i doprawić przyprawami. Kaszę pęcak ugotować na sypko, przestudzić, połączyć razem z kapustą i cebulą. Doprawić według swojego smaku i wymieszać. Włożyć to wszystko do gęsiarki i zapiec chwilę w piekarniku, można również podawać ciepłą potrawę bez zapiekania.

Smaczne to i zdrowe bo produkty z chłopskiego zagonu.

KGW Siedlec, powiat bocheński

Wodzianka Pcimska (inaczej zwana: WOR)

1 kg ziemniaków
20-30 dag słoniny osolonej lub boczku wędzonego
pęczek mięty pieprzowej
sól, pieprz, kminek, koper
2-3 łyżki mąki
2 litry wody

Ziemniaki pokroić w kostkę, ugotować, odcedzić. Słoninę lub boczek skroić w kostkę, przetopić. Wodę zagotować, dodać wszystkie przyprawy, ciągle gotując. Do wywaru dodać skwarki, a na smalcu zrobić zasmażkę, ładnie zrumienić (z 2-3 łyżek mąki). Wlać do wywaru, mocno przyprawić i dodać ugotowane ziemniaki. Razem pogotować z 10 minut.

KGW Pcimianie z Pcimia, powiat myślenicki

Serdecznie Państwa witamy i do naszej chałupy na swojskie jadło zapraszamy. Znamy przysłowie, że „Gość w dom, Bóg w dom”.
Nie było mowy, by podczas obiadu, trafiwszy do sąsiedzkiej chałupy nie doznano poczęstunku.
I to się odnosi do następnego przysłowia” Gdzie barszcz, kapusta tam chata nie pusta”
W naszych stronach mawiano „Gdzie kiszka, kapusta tam chata nie pusta”
Kiszka, kaszanka czy krótko mówiąc „kaszana” często jesienią w zimie i na przednówku z kapustą kiszoną lub zasmażaną była jadana.

Kiszkę robimy tak:
Kaszę jęczmienną wiejską na rosole 1:2 uparzymy, śwince trochę krwi upuścimy i też uparzymy. Trochę ugotowanych podrobów dajemy, i to wszystko przez maszynkę przepuszczamy. Skwareczkami ze spyreczki okraszamy, solą, pieprzem doprawiamy i kiszeczkę zajadamy. Kiszkę trudno zrobić my to rozumiemy, więc do dobrego masarza po wyroby kierujemy.
„Miła to wieść gdy wołają jeść” lecz kapusty zasmażanej nie podano.

Oto przepis:
Kapustę kiszoną gotujemy, trochę kwaśną, mało słoną.
Wody dajemy kapeczkę, dużo spyrki, ziela, jarzyny i gotujemy aż dwie godziny.
Potem ją zasmażamy-pieprzem solą i lubczykiem doprawiamy.
No i chłopa na obiad wołamy.

*Aby się wzmocnić na wiosnę – gotowano zupę z pokrzyw **„Pokrzywówkę”:***

3/4 garnka wody
jarzyna (włoszczyzna)
1 łyżka masła
śmietana
jajka ugotowane na twardo
sól, pieprz
lubczyk
garść młodej pokrzywy

Wszystkie jarzyny pokroić w kostkę, zalać wodą i gotować.
Na gotujący wywar wlewamy lane ciasto przez lejek.
Całość zatrzepujemy śmietaną, następnie dajemy pokrojone jajko w kostkę, drobno posiekaną pokrzywę i lubczyk.
Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

*Na juzyne jadano **placek drożdżowy z pozutką** z pieca, a do tego kawę zbożową z mlekiem.*

Na ten placek potrzeba:
1/2 kila mąki, 5 deko drożdży, 3 łyżki cukru, szczypta soli, 1 całe jajko 2 żółtka, kwaterkę (1/4 litra)mleka, 3 łyżki masła

Kapkę mleka, drożdży, troszkę cukru i 3 łyżki mąki, wymieszać zrobić zaczyn – pozostawić w ciepłym miejscu
Mleko rozkucić z jajkami, dodać mąkę, sól i zaczyn – wszystko wyrabiać razem aż ciasto odejdzie od ręki.
Na koniec wlać roztopione masło pozostawić do wyrośnięcia.
Ser mieszamy z cukrem, wanilią, jajkiem. Gdy ciasto jest wyrośnięte rozkładamy ser i polewamy pozutką w skład, której wchodzi jajko śmietana, masło, wanilia, mąka.
Upiec

Wszystkie te potrawy pamiętają żyjące mieszkanki Paszkówki i długoletnie członkinie naszego KGW.

Pani Zofia Kudła lat 94
Pani Anna Giza lat 87
Pani Anna Adasińska lat 73

Które wiedzę i doświadczenia otrzymały od swoich babek ,matek a przekazały nam czyli następnym pokoleniom.

Zofia i Franciszek Balcer to moi rodzice- wiedzę i tajniki swojskich wędliniarskich wyrobów przekazali mnie i mojemu mężowi – kultywujemy je dziś i kiedy jest okazja podtrzymujemy rodzinne tradycje

W 1983 i 1984 roku Ojciec Święty- Jan Paweł II otrzymał jako dar od pielgrzymki z Paszkówki i Krzęcina: kilim, chleb oraz wykonane przez nas wędliny (wg załączonych zdjęć) i wspominał tymi słowami – cytuję:

„..tak, tak Paszkówka, a właściwie Pobiedr słynął z dobrych wyrobów, smakowałem u Księdza Przebindy ..”

Po tym wszystkim co Państwo ode mnie usłyszeli użyję cytatu z makatek ,które wisiały w domach naszych babć i mam

„Dobra gospodyni tym się chlubi, że gotuje co mąż lubi”

KGW Paszkówka członkinie Stowarzyszenia „Nowoczesna Gospodyni” w Brzeźnicy oraz Stowarzyszenia „Doliny Karpia” w Zatorze, powiat wadowicki

KGW Kumoszki, Paszkówka, powiat wadowicki

KGW Kamienica, powiat limanowski

KGW Sromowce Niżne, powiat nowotarski

KGW Makowica, powiat limanowski

KGW Klęczany, powiat nowosądecki

KGW Klęczany, powiat nowosądecki

KGW Kumoszki, Paszkówka, powiat wadowicki

KGW Kumoszki, Paszkówka, powiat wadowicki

KGW Włościanki z Łoniowej, powiat brzeski

KGW Włościanki z Łoniowej, powiat brzeski

KGW Spytkowice, powiat nowotarski

PASNE

Małopolska

Partnerem przedsięwzięcia jest Województwo Małopolskie

ISBN 978-83-62550-72-2