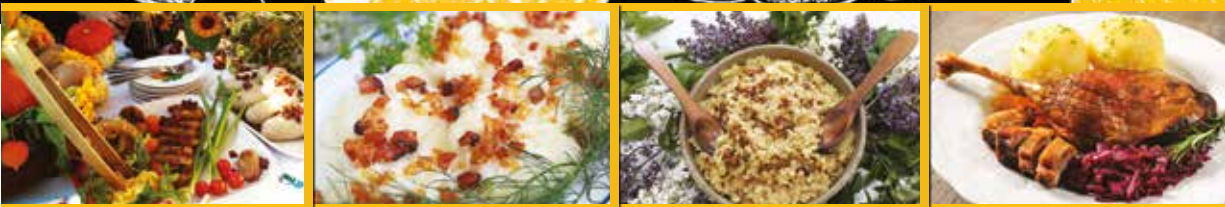




# Wyjątkowe miejsca Wyjątkowi ludzie Wyjątkowe smaki

*Książka kucharska kół gospodyń  
wiejskich z województwa mazowieckiego*



**Mazowsze.**  
serce Polski

 Krajowa Sieć  
Obszarów Wiejskich



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Publikacja opracowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej  
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

# Wyjątkowe miejsca Wyjątkowi ludzie Wyjątkowe smaki

*Książka kucharska kół gospodyń  
wiejskich z województwa mazowieckiego*



**Mazowsze.**  
serce Polski



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Publikacja opracowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie  
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej  
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



*Szanowni Państwo,*

przechowywane gdzieś na dnie szafy. Spisane w starym kajecie ołówkiem kopionym. Z proporcjami „ćwierć łyżki” czy „wedle uznania”. Nie zawsze wiernie zanotowane. Przekazywane z ust do ust, a za każdym razem o coś uzupełniane i lekko korygowane. W dobie internetu odkurzane i opracowywane na nowo. Przepisy naszych Mam i Babć – królestwo smaku, w którym zawsze było czuć wielkie serce, pracowite ręce oraz szacunek do tradycji przodków.

Gdzie sięgnęliśmy, poszukując tych przepisów? Do szaf i ksiąg kół gospodyń wiejskich przeżywających obecnie swoisty renesans. To one stoją na straży tożsamości regionalnej, kulturowej i kulinarnej. To one nie dają nam zapomnieć wspaniałych smaków, zapachów i kolorów z dawnych lat. To one są dla Samorządu Województwa Mazowieckiego jednym z najważniejszych partnerów przy pielęgnowaniu lokalnych zwyczajów. To dla nich od kilku lat Biuro Regionalne Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich organizuje konkurs „Wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie”. Zwieńczeniem jego edycji z lat 2019-2020 jest publikacja, którą trzymają Państwo w dłoniach.

Niech każda strona tej specjalnej książki kucharskiej z przepisami kół gospodyń wiejskich z Mazowsza będzie dla Państwa kulinarnym wehikułem czasu, a potrawy przygotowane według podpowiedzi wspaniałych pań z KGW podbiją na nowo serce niejednego smakosza!

**Adam Struzik**

Marszałek Województwa Mazowieckiego

## Sześć Kół Gospodyń Wiejskich u Marszałka Województwa Mazowieckiego

Koła Gospodyń Wiejskich z Rycharcic, Łuzek, Stanisławic, Starej Kornicy, Mostowa i Surowego gościły 26 lipca 2019 roku u Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika. Okazją było ich zwycięstwo w tegorocznej edycji konkursu „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie”. Przypomnijmy, że **KGW w Rycharcicach** (gm. Gozdowo) zajęło w tym konkursie I miejsce, otrzymując 5000 zł, **KGW w Łuzkach** (gm. Łosice) II miejsce i 4000 zł, a **KGW „Nowoczesna Gospodyni” ze Stanisławic** (gm. Kozienice) III miejsce i 3000 zł. **KGW Mostowianki** (gm. Huszlew), **KGW Korniczanki** (gm. Stara Kornica) i **KGW Surowe** (gm. Czarnia) zostały w 2019 roku wyróżnione kwotami po 1000 zł każde.

W finałowym spotkaniu z Marszałkiem Województwa Mazowieckiego **Adamem Struzikiem** nie zabrakło szczerych gratulacji, pamiątkowych czeków i upominków od Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich i Samorządu Województwa Mazowieckiego, okolicznościowych fotografii, ale także wymiany doświadczeń i wiedzy między kołami gospodyń wiejskich. Bo przecież one nie mogły nie wykorzystać tej uroczystej chwili spotkania z kołami z całego Mazowsza, by z nowym impetem i pomysłami móc wrócić do swojej lokalnej społeczności.



## Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie

**Koło Gospodyń Wiejskich Kreatywni z Kozłowa Biskupiego i Kornelina** (gm. Nowa Sucha) oraz **Koło Gospodyń z Chotomowa** (gm. Jabłonna) zostały wybrane najlepszymi w 2020 roku w konkursie Biura Regionalnego Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie”. Tym samym trafiło po 5000 zł głównej nagrody.

Na tegorocznym podium znalazły się również **KGW Aktywne Kobiety z Radzanowa** (II miejsce i nagroda 4000 zł) oraz **KGW Dwórki Heleny z Helenowa**, gm. Wiśniew (III miejsce i 3000 zł). Trzynastcie kół w uznaniu ich codziennej pracy, pomysłowości i zaangażowania w życie lokalnych społeczności otrzymało natomiast wyróżnienia w wysokości 1000 zł.

### I MIEJSCE:

KGW Kreatywni z Kozłowa Biskupiego i Kornelina  
KGW Chotomów z Chotomowa

### II MIEJSCE:

KGW Aktywne Kobiety z Radzanowa

### III MIEJSCE:

KGW Dwórki Heleny z Helenowa

### WYRÓŻNIENIA:

KGW Babeczki z pieprzem i solą z Nowej Wsi, gm. Kozienice  
KGW Braniczanki z Braniczy, gm. Białobrzegi  
KGW Glinianka z Glinianki, gm. Wiązowna  
KGW Goździczanki z Goździka, gm. Górzno  
KGW Kamyki z Kamionki, gm. Jakubów  
KGW Michrowianki z Michrowa, gm. Pniewy  
SGW Myszadła z Myszadeł, gm. Jadów  
KGW Niemojki z Niemojek, gm. Łosice  
KGW Piątkowy Stok z Pałek, gm. Zwolen  
KGWiG Postoliska z Postolisk, gm. Tuszcz  
KGW Strzała ze Strzały, gm. Siedlce  
KGW Super Babki ze Skłobów, gm. Chlewiska  
KGW Uniniaki z Unina, gm. Garwolin



# BEZA

Koło Gospodyń Wiejskich Aleksandrów

## SKŁADNIKI

6 białek  
300 g drobnego cukru  
1 łyżka soku z cytryny  
1 łyżka mąki ziemniaczanej

### Krem:

400 ml śmietanki kremówki  
250 g sera mascarpone  
400 g ulubionych owoców –  
wiśni, malin itp.  
1 łyżka cukru wanilinowego  
1 łyżka cukru pudru

Białka ubijamy mikserem, pod koniec stopniowo dosypujemy cukier, mąkę ziemniaczaną, dodajemy też sok z cytryny i szczyptę soli. Ubite białka przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i staramy się otrzymać formę okręgu.

Piekarnik nastawiamy na 175 stopni, zaraz po włożeniu bezy zmniejszamy na 150 stopni i pieczemy przez 90 minut. Po tym czasie zostawiamy wewnątrz piekarnika do całkowitego wystygnięcia.

Aby przygotować krem, ubijamy najpierw śmietankę, dodajemy mascarpone, cukier wanilinowy i cukier puder. Na ostudzony spód bezowy wykładamy krem, a całość dekorujemy świeżymi owocami.

# BEZA Z OWOCAMI

Koło Gospodyń Wiejskich Łuzki

## SKŁADNIKI

6 białek  
30 dag cukru  
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej  
1 łyżeczka octu  
śmietana 30%  
serek mascarpone, owoce

Białka ubić na sztywno. Gdy białka będą ubite, należy dodawać małymi porcjami cukier, dalej ubijając. Po ubiciu z cukrem należy dodać mąkę i wymieszać łyżką. Na koniec dodać ocet. Piec w temp. 180 stopni przez 5 min, następnie zmniejszyć temperaturę do 130 stopni i piec przez 1,5 godz.

Po upieczeniu bezy należy poczekać aż wystygnie. W tym czasie ubić śmietanę i dodać serek. Gotową masę wykładamy na bezę i dekorujemy owocami.





# BEZA Z PRAŻONYMI JABŁKAMI

Koło Gospoń Wiejskich w Boglewicach

## SKŁADNIKI

### 3 blaty bezowe:

8 białek, najlepiej o temperaturze pokojowej  
szczypta soli  
400 g cukru  
2 łyżeczki soku z cytryny  
2 łyżeczki maki ziemniaczanej

### Dodatkowo:

500 g schłodzonej słodkiej śmietany 30-36%  
1 opakowanie serka mascarpone  
2 opakowania śmietan-fix  
ok. 500 g dowolnych owoców, np. truskawki, jeżyny, jagody kamczackiej, pitaji  
1 kg jabłek  
1 opakowanie galaretki cytrynowej  
50 ml wody

Piekarnik nagrzać do temperatury 160°C (termoobieg), pozostawić na 10 min, następnie zmniejszyć do 120 stopni i piec 2 godziny. Dwie blachy do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia. Na jednym papierze narysować dwa okręgi o średnicy 18 cm, zachowując odstęp między nimi, a na drugim papierze narysować jeden okrąg o tej samej średnicy. Papiery odwrócić na drugą stronę. Do przygotowania blatu bezowego trzeba ubić białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Cały czas ubijając, dodawać stopniowo cukier. Ubijać tak długo, aż cukier się rozpuści i piana będzie sztywna i lśniąca. Na końcu, dalej ubijając, dodać sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną. Ubitą pianę nałożyć łyżką na narysowane okręgi i delikatnie ją rozłożyć. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 2 godziny. Po tym czasie uchylić lekko drzwiczki piekarnika i pozostawić bezę w piekarniku do całkowitego ostygnięcia. (Beza powinna być chrupiąca z zewnątrz. W środku będzie miękka, piankowa). Śmietanę wraz ze śmietan-fiksem ubić na sztywno. Jabłka należy obrać i z 50 ml wody uprzyżyć w garnku, dodając galaretkę cytrynową. Owoce umyć i osuszyć (duże owoce pokroić na mniejsze).

Na paterze ułożyć jeden blat bezowy. Wyłożyć połowę bitej śmietany i posypać częścią owoców i musem jabłkowym z galaretką. (Najlepiej owoce lekko wcisnąć w śmietanę). Przykryć drugim blatem bezowym, wyłożyć połowę pozostałej śmietany, rozłożyć owoce, przykryć trzecim blatem, wyłożyć resztę bitej śmietany i udekorować owocami, wstawić do lodówki. Beza powinna być podawana schłodzona.



## BLACHARZ – BABKA ZIEMNIACZANA

Koło Gospodyń Wiejskich w Helenowie „Dwórki Heleny”

### SKŁADNIKI

2 kg ziemniaków  
10 dag kiełbasy lub boczku  
2 cebule  
jajko

**Przyprawy:** sól, pieprz

Obrane ziemniaki przetrzeć na tarce, dodać jajko, sól i mąkę, wymieszać. Następnie pokroić wędlinę i podsmażyć. Wszystko wymieszać i przełożyć na blachę. Piec około 1,5 do 2 godzin, do uzyskania chrupiącej skórki. Dla smaku i urozmaicenia można potrawę przybrać rukolą, sałatą lub szczypiorkiem – wedle gustu.

## BUGAJ ZWANY BABKĄ ZIEMNIACZANĄ

Koło Gospodyń Wiejskich Szreńsk

### SKŁADNIKI

3 kg ziemniaków  
2 jajka  
4 łyżki mąki  
sól, pieprz  
30 dag słoninki lub boczku

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, odcedzić na durszlaku, dodać jajka, mąkę, przyprawy, wymieszać. Słoninę lub boczek pokroić w kosteczkę, przesmażyć na patelni i dodać do masy ziemniaczanej. Wymieszać. Wyłożyć do blaszek i piec około 1 godz.

## BUŁECZKI DROŻDŻOWE

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

### SKŁADNIKI

50 dag mąki  
4 dag drożdży  
1 szklanka mleka  
4 żółtka  
4 łyżki cukru  
cukier wanilinowy  
0,5 kostki margaryny lub masła  
20 dag nutelli/konfitur/jagód/borówek

Przesiać mąkę do miski, dodać rozczyn z drożdży z dodatkiem łyżeczki cukru, łyżki mleka i łyżki mąki oraz utarte z cukrem żółtka. Wyrobić wszystko, pod koniec wyrabiania dodać stopiony tłuszcz i 2 łyżki oleju, a następnie zostawić do wyrośnięcia. Gdy wyrosnie – nabierać kulki ciasta, a w środek wkładać łyżeczką konfiturę, nutellę lub owoce. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 15 minut w piekarniku z ustawioną funkcją pieczenia góra-dół.



# BUŁKA PLECIONA - DUŻA PORCJA

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Myszadłach

## SKŁADNIKI

1 kg mąki  
10 dag drożdży  
7 żółtek  
1 szklanka cukru  
około 2 szklanki mleka  
¾ kostki margaryny  
proszek do pieczenia  
cukier wanilinowy  
szczypta soli

**Kruszonka:**  
0,5 szklanki mąki  
0,5 szklanki cukru  
0,5 kostki margaryny

W ciepłym mleku rozpuszczamy 2 łyżki cukru i drożdże, odstawiamy do wyrośnięcia. Roztapiamy margarynę i zostawiamy do wystudzenia. Do wyrośniętych drożdży dodajemy mąkę, jajka i wystudzoną margarynę. Ciasto dzielimy na porcje, z których formujemy wałki. Wałki pleciemy w warkocze, które smarujemy białkiem jajka i posypujemy kruszonką. Warkocze dzielimy na części i pieczemy.



# BUŁKA RABARBARÓWKA

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Myszadłach

## SKŁADNIKI

2,5 szklanki mąki  
50 g drożdży  
50 ml mleka  
0,5 szklanki cukru  
2 łyżeczki cukru wanilinowego  
2 jajka  
0,5 kostki masła  
rabarbar

Rabarbar zasypujemy na noc 1 szklanką cukru tak, aby puścił sok. W ciepłym mleku rozpuszczamy łyżkę cukru i drożdże, następnie odstawiamy do wyrośnięcia. Roztapiamy masło i zostawiamy do wystygnięcia. Do wyrośniętych drożdży dodajemy jajka, roztopione i wystudzone masło oraz mąkę. Wyrabiamy ciasto drożdżowe i dzielimy je na placki o średnicy 10 cm. Szklanką wyciskamy w plackach dołek, w który potem wkładamy odsączony rabarbar. Całość posypujemy kruszonką. Pieczemy około 30 minut.



## BUŁKI Z JAGODAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Żdźarze

### SKŁADNIKI

#### Ciasto drożdżowe:

100 g drożdży  
500 ml ciepłego mleka  
1 kg mąki pszennej  
4 całe jajka  
6 żółtek  
200 g cukru  
200 g masła  
szczypta soli

#### Nadzienie:

jagody  
cukier

Przygotowujemy rozczyń. Do naczynia wkruszamy drożdże, rozcieramy je z 2 łyżkami cukru, 100 ml mleka i 2 łyżkami mąki. Odstawiamy do wyrośnięcia.

Otrzymany rozczyń dodajemy do mąki, wlewamy mleko, jajka wymieszane z cukrem i odrobinę soli. Wszystko łączymy, na końcu wlewamy roztopione masło. Wyrabiamy ciasto tak, aby było jednolite i puszyste. Gdy jest zbyt luźne – dodajemy nieco mąki. Następnie przykrywamy i zostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Po ok. 30 minutach ponownie przerabiamy ciasto, aby je odpowietrzyć. Po kolejnych 30 minutach jeszcze raz przerabiamy i rozpoczynamy formowanie bułeczek.

W palcach robimy mały placuszek i nakładamy na niego łyżkę jagód i trochę cukru. Dokładnie zaklejamy, a przygotowane bułeczki smarujemy z wierzchu roztrzepanym jajkiem. Wstawiamy do rozgrzanego do temperatury 180 stopni piekarnika i pieczemy na ciemnożółty kolor – ok. 30 minut.

## BURACZKI MARYNOWANE

Koło Gospodyń Wiejskich w Goździku „Goździczanki”

### SKŁADNIKI

#### Marynata:

1/2 szkl. oleju  
1/2 szkl. cukru  
1/4 szkl. wody  
1/4 szkl. octu  
1 łyżka soli  
1 łyżka miodu  
kilka goździków  
laska cynamonu

Ugotować do miękkości 0,5 kg obranych malutkich buraczków. Jeżeli są większe, pokroić na niewielkie kawałki. Z podanych składników gotujemy zalewę.

Buraczki układamy w słoiczkach, zalewamy przygotowaną zalewą. Jeżeli nie zużyjemy ich w ciągu 2-3 dni, poddajemy je 10-minutowej pasteryzacji.





## BZÓWKA

Koło Gospodyń Wiejskich w Radzanowie nad Wkrą „Aktywne Kobiety”

### SKŁADNIKI

2 i ¼ l zimnej wody  
400 liści wiśni  
500 g obranych,  
oczyszczonych, umytych  
owoców czarnego bzu  
1 kg cukru  
50 g kwasu cytrynowego  
1 l spirytusu

Do naczynia wlać odmierzoną ilość zimnej wody, dodać liście wiśni i owoce czarne bzu. Gotować na wolnym ogniu, odstawić do wystygnięcia. Przecedzić przez sitko wyłożone gazą. Do wywaru dodać cukier, dokładnie wymieszać i gotować 10 minut na wolnym ogniu. Zestawić z palnika i dodać kwas cytrynowy, dokładnie wymieszać i odstawić do wystudzenia. Zimny wywar połączyć z 1 litrem spirytusu, dokładnie wymieszać. Przebrać do przygotowanych wcześniej butelek. Produkt gotowy do spożycia.

## CARPACCIO Z BURAKÓW

Koło Gospodyń Wiejskich w Żdźdarze

### SKŁADNIKI

(na 6 porcji)

6 buraków (średniej wielkości)

1 opakowanie rukoli

swojski biały ser, mocno solony

(podobny do sera feta)

pestki dyni i słonecznika

### Sos:

1 pomarańcza

3 łyżeczki miodu

1 łyżeczka musztardy

1-1,5 szklanki oleju

Wyciskamy sok z pomarańczy, dodajemy musztardę i miód. Wszystko razem blendujemy, dodając po trochu oleju do momentu uzyskania jednolitej, aksamitnej konsystencji. Sos jest idealny do różnego rodzaju sałatek ze świeżą rukolą lub szpinakiem. Buraki zawijamy w folię aluminiową i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, do miękkości. Upieczone i ostudzone buraki obieramy. W tym czasie prażymy pestki dyni i słonecznika. Na talerz układamy garść rukoli. Buraki kroimy w cieniutkie plasterki i układamy na rukolę, następnie kładziemy pokrojony w kostkę ser. Całość posypujemy prażonymi pestkami dyni i słonecznika oraz polewamy sosem.





## CIASTO DROŻDŻOWE Z JAGODAMI I KRUSZONKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Samorządkach „Zgrane Babki”

### SKŁADNIKI

3 pełne szkl. mąki tortowej  
4 żółtka  
3/4 szkl. mleka  
3 łyżki cukru  
2 pełne łyżki masła  
3 dag drożdży  
esencja śmietankowa  
jagody

Mleko podgrzać. Do gorącego dodać masło i cukier. Gdy mleko przestygnie, zrobi się letnie, rozpuścić w nim drożdże. Do miski wsypać mąkę. Dodać żółtka, aromat i mleko z dodatkami. Wymieszać starannie i wyrabiać ciasto ok. 5 min, aż zacznie odchodzić od miski i rąk. Miskę przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 1,5 godz. Gdy ciasto ładnie podrośnie, wyłożyć na stolnicę, rozwałkować, posypać jagodami, następnie zawinąć w strudelę. Posypać kruszonką.

Nakryć ściereczką i ponownie odstawić na 20 minut. Piec w piekarniku nagrzanym do 175 st. 40 minut.

## CIASTO RABARBAROWE NA MAŚLANCE

Koło Gospodyń Wiejskich w Gaju „Gajowianki”

### SKŁADNIKI

*przepis na blaszkę  
25x25 cm*

2,5 szkl. mąki pszennej  
tortowej (szklanka 250 ml)  
2 jajka  
3/4 szkl. cukru  
2 łyżeczki proszku do  
pieczenia  
250 ml maślanki  
125 ml oleju  
ok. 300 g rabarbaru  
2 łyżeczki cukru

### Kruszonka:

50 g masła lub margaryny  
2 łyżki cukru  
cukier wanilinowy  
ok. 5 łyżek mąki

**Pieczemy około  
40 minut w temp.  
180 stopni.**

Jajka ucieramy z cukrem na jasną masę. Dodajemy maślankę, olej oraz mąkę i proszek do pieczenia. Wszystko miksujemy na gładkie ciasto. Rabarbar myjemy i kroimy na małe kawałki. Posypujemy cukrem, mieszamy i wykładamy na ciasto. Następnie do miski dajemy masło, cukier, cukier wanilinowy i mąkę-wyrabiamy palcami do konsystencji kruszonki. Kruszonką posypujemy ciasto.



# CHLEB MOJEJ BABCI

Koło Gospodyń Wiejskich w Szreńsku

## SKŁADNIKI

1 kg mąki  
1 szklanka mąki żytniej  
1 łyżka cukru  
1 łyżka soli  
4 ugotowane ziemniaki  
3 łyżki oleju  
3-4 szklanki wody  
½ paczki drożdży

Sposób wykonania rozczynu: 2 łyżki mąki, łyżeczka cukru, drożdże i ciepła woda. Rozrabiamy i zostawiamy do wyrośnięcia.

W tym samym czasie usypujemy mąkę, sól, ziemniaki, olej i wodę. Dodajemy rozczyn, wyrabiamy i zostawiamy do wyrośnięcia. Wykładamy na blachę, pieczemy w 150 stopniach przez godzinę.

# CHLEB NA DROŻDŻACH

Koło Gospodyń Wiejskich w Gaju „Gajowianki”

## SKŁADNIKI

0,5 kg mąki krupczatki  
1,5 kg mąki żytniej typ 2000  
10 dag drożdży  
4 łyżki cukru  
2 łyżki soli  
2x 0,9 litra wody

Składniki wymieszać, dodać ulubione dodatki, np. pestki dyni, żurawinę, otręby itp. Ciasto musi być lepkie, ale nie rzadkie. Rozrobione ciasto przekładamy do foremek. Pieczemy 15 minut w temp. 230 stopni, następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i pieczemy kolejne 45 minut.

Z podanych proporcji wyjdą trzy duże blaszki chleba.



# CHLEB Z MYSZADEŁ

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Myszadłach

## SKŁADNIKI

16 łyżek płatków owsianych  
2 łyżki soli  
1 łyżka cukru  
2 l letniej wody  
10 dag drożdży  
1 kg mąki mąki tortowej  
1 kg mąki żytniej  
po 2 garście siemienia lnianego, nasion słonecznika i pestek dyni

Składniki mieszamy razem i odstawiamy na 20 minut. Dodajemy 1 kg mąki tortowej i 1 kg żytniej oraz po 2 garści siemienia, słonecznika i pestek z dyni. Ciasto przekładamy do 3 podłużnych blach i pieczemy w piekarniku z termoobiegiem w temperaturze 190 stopni przez około 1 godzinę.

# CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy w Postoliskach

Prawdziwą sztuką jest zrobienie chleba z mąki żytniej typu powyżej 1400, czyli mąki pytlowej typu 1850 oraz razowej typu 2000. Chleb z tych mąk przeznaczony jest dla osób z podwyższonym poziomem cholesterolu, cukrzycą i tym wszystkim, którzy są na diecie odchudzającej (jedna kromka chleba żytniego syci bardziej niż kromka chleba pszennego). Lecz uwaga! U niektórych może powodować problemy trawienne, dlatego nie poleca się go osobom cierpiącym np. na wrzody żołądka.

Panuje pogląd, że nawet najgorsza mąka żytnia jest lepsza niż pszenna, ponieważ pieczywo żytnie nie podnosi poziomu glukozy we krwi tak jak pszenne, zawiera więcej błonnika i witamin z grupy B, obniża poziom cholesterolu, zapobiega chorobom nowotworowym. Według technologów oraz dostępnej literatury, uważa się, że chleb żytni, szczególnie ten razowy, wspomaga odchudzanie, bo dobrze wiąże wodę i przyspiesza przemianę materii. Niestety, jest dość ciężkostrawny i u niektórych może powodować problemy trawienne.

Najlepsze, najbardziej wartościowe chleby żytnie wypieka się z mąki razowej, czyli takiej, która powstała z pełnego przemiału ziarna (wszystkich jego części).

Kilka słów o fermentacji. Dobre zdrowe pieczywo żytnie z mąk powyżej 1400 wymaga ingerencji dwóch rodzajów fermentacji: alkoholowej oraz mlekowej. Z tego wynika że tradycyjnie dobre jakościowo wyniki osiągniemy, stosując minimum trzyfazową fermentację zakwasu, mianowicie:

- produkcja zakwasu za pomocą fermentacji spontanicznej. Rzadki roztwór ciepłej wody i mąki z dodatkiem kilku ziaren kminku w ciepłym miejscu, czas fermentacji 24 godz.;
- fermentacja alkoholowa – po uzyskaniu dojrzałego zakwasu odnawiamy go z dodatkiem wody o temp. 28-32 st. z dodatkiem mąki, o konsystencji luźnej, czas fermentacji 4-5 godz.;
- fermentacja mlekowa – po zakończeniu fermentacji alkoholowej odświeżamy kwas wodą o temp. 30 st. z dodatkiem mąki, o konsystencji sztywnej, czas fermentacji 6-8 godz.

Ciasto na chleb: bazą jest wykonany kwas w ilości minimum 60% objętości. Miesimy ciasto, dodając mąkę razową lub inną, z wyłączeniem mąki pszennej (np. owsiana, z ciecioriki, gryczana).

Ważnym składnikiem chleba jest sól, której dodajemy od 1,5 do 2% masy ciasta oraz opcjonalnie drożdże od 0,5 do 1,5% masy ciasta.

Tak sporządzony chleb ma siermiężny smak i teraz sztuka piekarza polega na udoskonaleniu smaku, a można to zrobić w niezwykle prosty sposób: zamiast wody stosować serwatkę lub maślanek, można dosłodzić chlebek prażonym jabłkiem lub innymi owocami,

ale wszelkie rekordy smaku bije chleb razowy, gdzie do ciasta zamiast wody dolewano wodę po ogórkach kiszonych.

Kiedy tak wykonany chleb jest dobry? Jeśli jesz go ze smakiem, jego trwałość i świeżość wynosi 5 do 7 dni po wypieku.

W czasach kiedy powstawały te receptury, spożywanie chleba razowego świadczyło o ubóstwie, zaś konsumentów różnego rodzaju wyrobów z białych pszennych mąk uznawano za ludzi, którym się powodzi.

Tej receptury nie sposób napisać: tyle mąki, wody, soli i czasu. Tu potrzeba sporo doświadczenia i wiedzy o metodach i sposobach produkcji, jak również, a może przede wszystkim, o potrzebach konsumentów, dla których przeznaczony jest nasz wyrób.





## CHŁODNIK BOTWINKOWY WANDY

Koło Gospodyń Wiejskich w Ludwinowie

### SKŁADNIKI

1,1 l kefiru  
 100 g jogurtu typu greckiego  
 200 g śmietany 12%  
 2 pęczki botwinki  
 3 buraczki czerwone  
 1 pęczek rzodkiewki  
 1 pęczek koperku  
 2 ogórki zielone gruntowe  
 2 ogórki małosolne  
 sok z 1 cytryny  
 0,5 łyżeczki cukru  
 ugotowane na twardo jaja – wedle uznania  
 sól  
 pieprz  
 czosnek granulowany – do smaku

Buraczki gotujemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Botwinę (łodygi i liście) siekamy w drobne paski. Gotujemy trochę wody, dodajemy pół łyżeczki cukru i sok z cytryny oraz posiekaną botwinę. Gdy botwinka jest miękka – studzimy ją. Kefir, jogurt i śmietanę miksujemy na jednolitą konsystencję. Dodajemy pokrojone w kostkę ogórki, pocięte w talarki rzodkiewki i posiekany koperek. Na koniec dodajemy schłodzone buraczki i botwinę. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, granulowanym czosnkiem oraz sokiem z cytryny. Całość wstawiamy do lodówki na około 30 minut. Podajemy z przekrojonym na pół jajkiem w miseczce lub głębokim talerzu.

## DOMOWE CIASTO DROŻDŻOWE NA MAŚLANCE

Koło Gospodyń Wiejskich w Jaworze Soleckim „Jaworzanki”

### SKŁADNIKI

#### Ciasto:

5 szklanek mąki pszennej  
 2 całe jajka wiejskie  
 1 żółtko jaja wiejskiego  
 100 g wiejskiego masła  
 0,5 szklanki drobnego cukru  
 szczypta soli  
 250 ml maślanek  
 50 dag świeżych drożdży

#### Kruszonka:

60 g wiejskiego masła  
 80 g pszennej mąki  
 60 g drobnego cukru  
 dodatkowo – 400 g jagód

Do przesianej mąki wlać rozczyn, roztrzepane jajka, maślanek, cukier, sól i zacząć wyrabiać, jednocześnie wlewając po trochu roztopione i przestudzone masło. Wyrobite ciasto odstawić na około 1,5 godziny w ciepłe miejsce w celu podwojenia objętości. Po tym czasie ciasto wyjąć, ponownie delikatnie wyrobić i przełożyć na dużą blachę. Posypać jagodami i kruszonką. Piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni około 50 minut. Najlepiej smakuje ze szklanką ciepłego, wiejskiego mleka.



# DOMOWE ROGALIKI Z DŻEMEM

Koło Gospodyń Wiejskich w Żdźdarze

## SKŁADNIKI

1 kg mąki pszennej  
1 kostka masła roślinnego lub margaryny  
3-4 jajka  
1 śmietana 18% – 330 g  
10 dag drożdży  
1 dżem wiśniowy  
1 łyżeczka maku  
3 łyżeczki cukru

Drożdże mieszamy ze śmietaną. Żółtka oddzielamy od białek. Do mąki dodajemy masło, żółtka i śmietanę z drożdżami. Wyrabiamy ciasto. Kiedy ciasto zacznie wyrastać, dzielimy je na 6-7 części.

Każdą część wałkujemy na cienki i okrągły placek, który następnie dzielimy na 8 części. Na każdy trójkąt wykładamy trochę dżemu i zawijamy rogaliki. Górną stronę rogalika moczymy w białku i cukrze lub cukrze z makiem. Pieczemy w temperaturze 170 stopni na złoty kolor.



# DZIKI BIGOS Z DZICZYZNĄ I CZERWONĄ PORZECZKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich Łuzki

## SKŁADNIKI

1 kg kiszonej domowej kapusty  
50 dag białej kapusty  
70 dag mieszanych mięs (dziczyzna – różne gatunki, gotowane i pieczone, kielbasa wiejska z dziczyzny)  
10 dag suszonych leśnych grzybów  
2 duże cebule białe  
domowe powidła śliwkowe (mały słoiczek)  
2/3 szklanki czerwonego wytrawnego wina  
spora garść czerwonej porzeczki  
3 łyżki miodu naturalnego mniszkowego

## Przyprawy:

sól, pieprz czarny  
ziarna jałowca  
liść laurowy  
ziele angielskie  
gałązki rozmarynu, kminek



Dzień wcześniej grzyby umyć i namoczyć w ciepłej wodzie. Następnego dnia ugotować w tej samej wodzie, pokroić w paski (wywar zachować). Kapustę kiszoną drobno posiekać, białą drobno poszatkować i sparzyć wrzącą wodą na cedzaku – dobrze odcisnąć. Oba rodzaje kapusty wymieszać, dodać szklankę ciepłej wody (lub wywaru z gotowania mięs) i gotować na małym ogniu do miękkości. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, ziarna jałowca, rozmaryn i kminek. Mięsa wcześniej upiec/ ugotować, pokroić w drobne kawałki wymieszać z kapustą. Następnie dodać grzyby wraz z wywarem oraz powidła śliwkowe. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na łyżce masła. Na patelni podsmażyć kielbasę i dodać do bigosu. Całość doprawić do smaku solą, pieprzem, miodem, na koniec dolać wino oraz wsypać porzeczki. Gotować na niewielkim ogniu stale mieszając około 2 godziny. Bigos należy przygotowywać przez przynajmniej kolejne 3 dni, gotując 2 godziny dziennie.



# FAFERNUCHY

Koło Gospodyń Wiejskich Surowe

## SKŁADNIKI

1 kg startej na drobnej tarce marchwi  
 ½ szklanki cukru  
 ½ kostki masła  
 szklanka miodu  
 opakowanie proszku do pieczenia  
 1 łyżka pieprzu  
 szczypta soli

Mąkę przesiać do miski, wymieszać z cukrem, proszkiem do pieczenia, pieprzem i solą. Dodać miód, masło i marchew, zagnieść na gładkie, dość twarde ciasto. Uformować z niego wałki i pokroić jak „kopytka”. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piec ok. 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 170-180 stopni.

# FIT POWIDŁA Z KOPNIAKIEM

Koło Gospodyń Wiejskich w Radzanowie nad Wkrą „Aktywne Kobiety”

## SKŁADNIKI

2 kg śliwek węgierek  
 500 g brązowego cukru lub ksylitolu  
 szczypta cynamonu  
 2 tabliczki gorzkiej czekolady  
 4 łyżki whiskey (lub więcej – wg smaku)

Śliwki umyć, pokroić na pół, usunąć pestki. Owoce dusić około 2 godz. W minimalnej ilości wody. Następnego dnia znowu dusić, dodając brązowy cukier (lub ksylitol) i cynamon. Trzeciego dnia dalej dusić do zgęstnienia i uzyskania ciemnego koloru – często mieszając. Chwilę przed wyłączeniem dodać whiskey i gotować około 5 minut. Wyłączyć ogień, wrzucić czekoladę, energicznie mieszając do momentu jej rozpuszczenia. Gorące powidła przekładać do wyparzonych słoików, zakręcać i odwracać do góry dnem.



# GALANTYNA BABCI GOSI

Koło Gospodyń Wiejskich w Mostowie „Mostowianki”

## SKŁADNIKI

1 kura  
25 dag mielonego mięsa  
cielęcego  
10 dag czerstwej bułki  
10 dag cebuli  
3 jajka  
włoszczyzna na wywar

Wzdłuż grzbietu kury robimy nacięcie i zdejmujemy mięso ze skórą. Wyrównujemy na skórze mięso, nadając kształt prostokąta. Następnie solimy, pieprzymy i nacieramy czosnkiem. Na tak przygotowaną tuszkę układamy warstwę wcześniej doprawionego mięsa cielęcego, opcjonalnie możemy dodać jako wkładkę dekoracyjną ugotowane na twardo jajka i zwijamy w rulon. Tak przygotowaną galantynę owijamy w gazę i parzymy w wywarze z warzyw 40 minut. Po wyjęciu z wody galantynę można: przycisnąć, po wystygnięciu udekorować włoszczyzną i zalać galareta lub poleać maselkiem i wstawić do nagrzanego piekarnika celem uzyskania przyrumienionej skórki.





## GĘSINA W SOSIE RUMIANYM

Koło Gospodyń Wiejskich z Kozłowa Biskupiego i Kornelina „Kreatywni”

### SKŁADNIKI

4 gęsie udka  
1 gęsia szyja  
marchewka, pietruszka, cebula  
pół selera  
150 ml czerwonego wina  
miód  
powidła śliwkowe  
goździki  
gałka muskatołowa  
imbir, sól, pieprz  
kasza gryczana  
wątróbka drobiowa  
suszone grzyby  
natka pietruszki

Uda zamarynować w przyprawach z dodatkiem łyżki octu winnego najlepiej na ok. 12 godzin, kaszę ugotować w wywarze z grzybów, wątróbkę sparzyć i posiekać, na farsz wymieszać kaszę z wątróbką, 1 jajo, natkę, posiekane grzyby, doprawić do smaku. Nadziać farszem skórę z szyjki, zaszyć, udka i szyję obsmażyć na smalcu, podlać winem, dodać pokrojone jarzyny, podlać odrobiną wody, nakryć, wstawić do pieca. Gdy mięso będzie miękkie, sos z pieczenia zlać do garnka, dodać masło, miód, powidła, przyprawić, zagęścić odrobiną tartej bułeczki. Na półmisek wyłożyć uda, szyję pokrojoną na plastry, polać sosem, dokoła obłożyć młodymi ziemniakami obsmażonymi na gęsim tłuszczu.

## GOŁĄBKI Z KASZĄ W SOSIE PIECZARKOWYM

Koło Gospodyń Wiejskich w Gaju „Gajowianki”

### SKŁADNIKI

1 główka kapusty włoskiej  
25 dag kaszy jęczmiennej  
25 dag kaszy gryczanej  
1 kg pieczarek  
2 cebule  
2 szklanki wywaru jarzynowego  
3-4 łyżki tłuszczu  
sól, pieprz

### Sos pieczarkowy:

1-2 łyżki mąki pszennej  
1/2 szklanki śmietany  
1/2 szklanki wody  
sól, pieprz

Kapustę sparzyć, wyciąć głąb i oddzielić liście. Każdą z kasz osobno ugotować na sypko. Cebule pokroić w kostkę, zeszklić na tłuszczu i dodać pokrojone pieczarki. Razem dusić do miękkości. Pod koniec duszenia posolić. Ugotowane kasze wymieszać i dodać połowę podduszonych pieczarek z cebulą. Wymieszać i doprawić do smaku. Jeżeli farsz jest zbyt suchy – dolać wywaru jarzynowego. Wyrobioną masę nakładać na liście kapusty, zaginać brzegi i związać w rulon. Gołąbki układać dość ciasno warstwami w naczyniu żaroodpornym wyłożonym liśćmi kapusty. Podlać wywarem i dusić w piekarniku (ok. 180 st. C) do miękkości. W razie potrzeby w trakcie duszenia uzupełniać odparowany wywar.

**Sos pieczarkowy:** śmietanę roztrzepać z mąką na gładką masę, dodać wodę i połączyć z pozostałymi z farszu pieczarkami. Całość chwilę zagotować, ciągle mieszając. Doprawić do smaku.



## GOŁĄBKI ZIEMNIACZANE

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

### SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków  
3 łyżki kaszy jęczmiennej  
1 jajko  
1 kapusta  
2 łyżki masła  
sól i pieprz  
1 cebula  
2 łyżki oleju

Ziemniaki obrać, utrzeć na drobnej tarce i odcisnąć. Dodać suchą kaszę, jajko, sól i pieprz. Kapustę sparzyć i odłączyć liście. W liście zawijać masę ziemniaczaną, tworząc w ten sposób gołąbki.

Na dnie garnka wyłożyć kilka liści kapusty, położyć gołąbki i zalać wodą tak, żeby je przykrywała. Dodać masło. Gotować na wolnym ogniu przez 40 minut. Podać z podsmażoną na oleju cebulą.

## GOLONKA FASZEROWANA

Koło Gospodyń Wiejskich ze Starej Kornicy „Korniczanki”

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2014 roku w kategorii Gotowe dania i potrawy w województwie mazowieckim oraz na listę Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

### SKŁADNIKI

2 kg mąki pszennej  
golonka wieprzowa (wyjąć kość)  
mięso wieprzowe  
mielone 0,5 kg  
jajko  
sól, pieprz, czosnek, zioła  
0,5 litra piwa

Golonka przed pieczeniem leży w zalewie słonej, a potem pieczona jest w piecu chlebowym. Z golonki wyjmuje się kość i nadziewa farszem przygotowanym z mielonego wieprzowego mięsa, przekręconych przez maszynkę grzybów, jaj i przypraw. Po wypełnieniu golonki farszem obficie posypuje się ją ziołami, przyprawami i układa na blasze i piecze. Podczas pieczenia należy polewać ją piwem.



# GOŹDIKOWE KACUCHY I ZIEMNIACZANE KLUCHY

Koło Gospodyń Wiejskich w Goździku „Goździczanki”

## SKŁADNIKI

kaczka ok. 2 kg  
0,5 kg soli  
5 l wody  
2 jabłka  
1 pomarańcza  
1 główka czosnku  
2 czubate łyżki majeranku

0,5 kg soli rozpuszczamy w 5 l wody. Sprawioną kaczkę włożyć do tak przygotowanej solanki na 12 godzin, a najlepiej na noc. Jabłka, pomarańcze, czosnek kroimy w cząstki (niczego nie obierając), wymieszać z majerankiem i nałożyć do wyjętej z zalewy kaczki. Ułożyć w brytfannie i piec ok. 2 godzin w temperaturze 180 stopni. Jeżeli jest to kaczka z własnego chowu, może potrzebować więcej czasu na upieczenie.

Do tak przygotowanej i upieczonej kaczki doskonale pasują:

## ŻURAWINA

100 g żurawiny podlać odrobiną wody (ok. 100 ml) i gotować ok. 10 minut, aż woda się zredukuje, doprawić do smaku łyżką miodu.

Do duszenia żurawiny można użyć czerwonego wina (zamiast wody), również dodać łyżkę miodu, gotować do momentu odparowania alkoholu.

## ZIELONE KOPYTKA

W osolonej wodzie ugotować 1 kg ziemniaków, ostudzić, przepuścić przez praskę lub zmielić. Dodać 1 szklankę mąki, 1 jajko, 20 dag zblendowanego szpinaku, szybko zagnieść. Formować wałeczki, pokroić w kopytka. Wrzucać na wrzącą osoloną wodę, wyjąć jak wypłyną przelać krótko zimną wodą.

## BURACZKI MARYNOWANE

Przepis na buraczki marynowane Koła Gospodyń Wiejskich Goździczanki znajduje się na stronie 17.



# GROCHÓWKA

Koło Gospodyń Wiejskich w Łopacinie „Muffinki”

## SKŁADNIKI

szklanka grochu łuskanego  
6 ziemniaków  
2 marchewki  
kawałek selera  
cebula  
korzeń pietruszki  
łyżka majeranku  
sól i pieprz wg uznania  
0,5 kg mięsa wieprzowego, np.  
zeberka wędzone  
pętko kielbasy wędzonej  
łyżka mąki pszennej na zasmażkę  
łyżka smalcu  
3 listki laurowe  
kilka ziarenek ziela angielskiego

Groch zalewamy wodą i zostawiamy na noc do namięknienia. Na drugi dzień groch gotujemy na małym ogniu ok. 20 min. Garnek napełniamy wodą do 2/3 wysokości. Mięso dzielimy na mniejsze kawałki. Kielbasę również trzeba podzielić. Następnie wkładamy mięso i kielbasę do garnka i gotujemy ok. 20 min. Gdy groch zmięknie, wlewamy go do garnka z mięsnym wywarem. Teraz dodajemy resztę składników. Zupę gotujemy na średniej wielkości palniku, aż groch się rozgotuje, a warzywa będą miękkie. Trzeba pamiętać, żeby dość często mieszać zupę. Groch musi się rozgotować, bo inaczej będzie twardy, a zupa mało gęsta. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, dokładamy mąkę i przesmażamy, aż kolor zasmażki zrobi się brązowy. Zasmażkę dodajemy do gotującej się zupy.

# GRÓJECKA BEZA JABŁKOWO-KARMELOWA

Koło Gospodyń Wiejskich w Michrowie „Michrowianki”

## SKŁADNIKI

(na 2 blaty bezowe)

6 białek

300 g drobnego cukru

szczypta soli

### Galaretka jabłkowa:

1 kg jabłek grójeckich

1 galaretka cytrynowa

### Sos karmelowy:

100 g masy kajmakowej

100 g masła

150 g śmietanki 30%

szczypta soli

### Krem:

500 g śmietanki kremówki

250 g serka mascarpone

150 g masy kajmakowej

Dwie płaskie blachy wyłożyć papierem do pieczenia, narysować na nim 2 okręgi o średnicy 23 cm. Można odrysować od talerzyka. Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową. W misie miksera ubić białka ze szczyptą soli na sztywno, a w trakcie ubijania dodawać też łyżka po łyżce cukier. Następnie dodać sok z cytryny/ocet i wciąż ubijać. Powinna w ten sposób powstać gęsta i błyszcząca piana bezowa. Masę bezową podzielić na dwie części i przełożyć na przygotowane uprzednio blachy.

Piekarnik rozgrzać do temperatury 150 stopni. Włożyć obie przygotowane blachy i natychmiast zmniejszyć temperaturę do 120 stopni. Piec/suszyć przez około 2 godziny, aż beza będzie z wierzchu chrupiąca i wypieczona. Po upływie czasu wyłączyć piekarnik i pozostawić zawartość do wystudzenia – na przynajmniej kilka godzin. Jabłka obrać, wyjąć gniazda nasienne i pokroić owoce w kostkę. Następnie wrzucić je do garnka

i poddusić. W trakcie duszenia jabłka nie powinny się rozpaść. Do jeszcze gorących trzeba wsypać galaretkę i zostawić całość do ostudzenia.

Składniki wrzucić do garnka i gotować na niewielkim ogniu do zgęstnienia. Następnie wystudzić. W misie miksera ubić śmietankę z serkiem, dodać masę kajmakową i dobrze wymieszać.

**Przygotowanie bezy:** pierwszy blat bezowy położyć na paterę. Delikatnie wyłożyć nań połowę kremu karmelowego, przykryć galaretką jabłkową i połączyć połową sosu. Na to wyłożyć kolejny blat i pozostały krem. Można udekorować delikatnie uprażonymi na patelni i wystudzonymi plasterkami jabłek. Całość połączyć pozostałym sosem karmelowym. Bezę schłodzić w lodówce i podawać.





# JAGLAKI – GOŁĄBKI Z KASZY JAGLANEJ I KAPUSTY Z SOSEM GRZYBOWYM

Koło Gospodyń Wiejskich w Nowej Wsi „Babeczki z pieprzem i solą”

## SKŁADNIKI

1 główka kapusty  
1,5 kg kapusty kiszonej  
0,5 kg surowej kaszy jaglanej  
2 cebule  
3 łyżeczki oleju rzepakowego  
z pierwszego tłoczenia  
1 łyżeczka miodu naturalnego  
1 jajko  
sól, świeżo tłuczony pieprz do  
smaku  
1 litr bulionu warzywnego lub  
wywaru z parzenia kapusty

## Sos grzybowy:

0,5 kg świeżych lub uprzednio  
namoczonych i wypłukanych  
suszonych grzybów  
1 cebula  
15 dag masła  
125 ml tłustej śmietanki  
kilka ziaren ziela angielskiego,  
2 liście laurowe  
sól i pieprz

W misce umieszczamy kapustę kiszoną i kaszę jaglaną, dodajemy miód, olej, jajko i posiekaną cebulę. Wyrabiamy do momentu połączenia składników.

Kapustę zaparzamy we wrzącej wodzie, zdejmujemy kolejno liście, które po wystygnięciu dzielimy na pół, krojąc wzdłuż nerwu i usuwając go.

Do gotowych połówek liści nakładamy farsz, formując na dłoni gołąbek w kształcie charakterystycznego stożka. Jaglaki układamy ściśle w garnku i zalewamy bulionem warzywnym lub wywarem powstałym podczas parzenia kapusty. Gotujemy do miękkości.

Sos grzybowy przygotowujemy, dusząc grzyby z posiekaną cebulą i przyprawami na maśle. Pod koniec duszenia dodajemy śmietankę i doprawiamy do smaku.

## Sposób podania

Ugotowane jaglaki podajemy na gorąco polane sosem grzybowym i oprószone posiekaną natką pietruszki lub szczypiorkiem.

## Ciekawostka

Jaglaki to bezmięсне danie przygotowywane na różne sposoby w zależności od pory roku. Zimą zamiast surowej kapusty wykorzystywano kiszone główki kapuściane, a świeże grzyby zastępowano suszonymi. Taka potrawa to bomba witaminowa, która krzepiła i wzmacniała organizm po ciężkiej pracy.

## Dobra rada

Jaglaki najlepiej smakują ze swojskim, świeżo upieczonym chlebem i kompotem z suszu.

# KACZKA PIECZONA FASZEROWANA KASZĄ JAGLANĄ Z JABŁKAMI I ŻURAWINĄ

*zwana mazowiecką kaczką dziwaczką*

Koło Gospodyń Wiejskich z Kozłowa Biskupiego i Kornelina  
„Kreatywni”

## SKŁADNIKI

kaczka ok. 2,5 kg

### Marynata:

1/3 szkl. oleju  
2 łyżki miodu  
1 łyżka soli  
1 łyżka czosnku  
przeciśniętego przez praskę  
3 łyżki majeranku  
1 łyżka mielonego pieprzu

### Nadzienie:

2 woreczki po 100 g kaszy  
jaglanej  
2 duże jabłka winne  
100 g suszonej żurawiny  
1 łyżka miodu  
sól i pieprz do smaku

Kaczkę oczyścić, odciąć kuper, końce skrzydełek, wyluzować, czyli wyjąć kości grzbietu i piersi, pozostawić całe udka i skrzydełka, starać się nie uszkodzić skóry. Tak sprawioną kaczkę natrzeć marynatą i odłożyć do lodówki na min. 6 godzin.

W tym czasie ugotować kaszę jaglaną wg przepisu na opakowaniu, jabłka obrać i pokroić w średnią kostkę. Na nadzienie wymieszać ostudzoną kaszę jaglaną z pokrojonymi jabłkami i żurawiną, doprawić do smaku solą, pieprzem i miodem.

Kaczkę wyjętą z lodówki nafaszerować nadzieniem, zaszyć lub spiąć spinkami, ułożyć w brytfannie i włożyć do piekarnika. Piec w 190 stopniach, aż się ładnie przyrumieni około 1 godziny, potem zmniejszyć temperaturę do 170 stopni i przykryć kaczkę pokrywą lub folią aluminiową, piec jeszcze ok 1,5 godziny. Po wyjęciu kaczki z piekarnika dać jej odpocząć około 15 minut. Pokroić kaczkę, odciąć uda i skrzydła, a korpus z nadzieniem pokroić na plastry, ułożyć kaczkę na półmisku, nadając jej poprzedni kształt. Podawać z surówką z pieczonego buraczka i pieczonymi ziemniakami.

# KAPUSTA DĘBOWA

Koło Gospodyń Wiejskich w Stanisławicach „Nowoczesna Gospodyni”

## SKŁADNIKI

5 kg ziemniaków  
0,5 kg grochu okrągłego  
0,5 kg słoniny  
15 dag cebuli  
1 łyżeczka kwasu  
cytrynowego  
olej  
sól, pieprz

Ziemniaki obrać, wypłukać i posiekać drobno tasakiem lub dużym nożem. Zalać ciepłą wodą, dodać kwas cytrynowy i odstawić do zakwaszenia na minimum 12 godzin. Następnie posiekane ziemniaki ugotować. W tym czasie ugotować groch do miękkości. Cebulę i słoninę pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oleju. Wszystkie składniki połączyć w jednym naczyniu, doprawić do smaku solą i pieprzem.







## KAPUSTA Z KARTOFLI

Koło Gospodyń Wiejskich w Nowej Wsi „Babeczki z pieprzem i solą”

Przynieś z piwnicy dla dobrego smaku wiadro dorodnych i zdrowych ziemniaków. Obierz je, umyj, dziel na połowy, a potem przełóż w duży gar stalowy. Siekaj tasakiem w kosteczkę drobną i zalej wodą – najlepiej chłodną. Płucz kilka razy, do czystej wody, aby pozbawić ziemniaki skrobi. Gotuj powoli i mieszaj często,

by nie przypalić kapustę gęstą. Kiedy ziemniaki będą już miękkie, odcedź i dodaj do smaku kwasek. Do tego jeszcze sól, pieprz, przyprawy i zasmażoną pyszną okrasę. Wedle uznania każdej kucharki można dołożyć chrupiące skwarki. A na sam koniec kwaśną śmietaną i mamy syte, gotowe danie.

## KARKÓWKA Z WIEJSKIEJ ZAGRODY

Koło Gospodyń Wiejskich w Kamionce „Kamyki”

### SKŁADNIKI

1 kg schabu karkowego  
1 papryka świeża  
(czerwona lub żółta)  
3-4 pieczarki  
1 duża cebula  
majonez  
przyprawa do karkówki  
sól i pieprz do smaku  
natka pietruszki  
przyprawa jarzynka  
keczup

Schab karkowy pokroić w plastry o grubości 1 cm, lekko rozbić. Posypać przyprawą do karkówki, solą, pieprzem (do smaku), posmarować majonezem z obu stron. Zostawić pod przykryciem w lodówce ok. 4 godz. Następnie rozłożyć plastry mięsa w brytfance. Na mięso położyć pieczarki pokrojone w plastry, cebulę w talarki, paprykę w paski. Na wierzch posypać przyprawą jarzynką, polać keczupem, dodać trochę majonezu oraz natkę pietruszki w całości (dla aromatu podczas pieczenia). Piec w temp. 190 stopni przez 15 min, następnie w temp. 160 stopni przez 45 min do 1 godz. (zależy od twardości mięsa).

Przed podaniem natkę pietruszki zdjąć. Podawać z chlebem lub z ziemniakami. Smakuje również z kaszą gryczaną lub kluskami śląskimi.



# KARKÓWKA Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI POLANE SOSEM BOROWIKOWYM Z SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

Koło Gospodyń Wiejskich w Uninie „Uninianki”

## SKŁADNIKI

2 kg karkówki  
czosnek  
sól  
pieprz  
majeranek

liść laurowy  
ziele angielskie

### Surówka:

kapusta czerwona  
sól, pieprz  
jabłko  
olej  
cukier

kwasek cytrynowy

### Sos borowikowy:

20 dag suszonych grzybów  
olej  
cebula  
2 łyżki mąki  
sól, pieprz  
łyżka śmietany

## Kluski śląskie

2 kg kartofli ugotowanych  
½ kg mąki ziemniaczanej  
2 żółtka  
2 całe jajka

Mięso opłukać, osuszyć, natrzeć przyprawami i czosnkiem. Włożyć na noc do lodówki. Kolejnego dnia mięso poporcjować. Włożyć do piekarnika, piec 2-2,5 godz w temp. 200 stopni.

Kapustę poszatkować posypać solą, aby zmiękła. Po kilku minutach odcisnąć sok, dodać stare jabłko, doprawić do smaku, wymieszać z olejem.

Grzyby pokroić, ugotować. Na oleju obsmażyć cebulę, dodać odcedzone grzyby, doprawić solą i pieprzem. Zagęścić 2 łyżkami mąki rozprowadzonej w ½ litra wody. Na koniec dodać łyżkę śmietany.

Kartofle przecisnąć przez praskę. Z podanych składników wyrobić ciasto. Formować wałeczki, następnie odciąć kawałek i zrobić kulkę, a w niej wgłębienie palcem.

Gotować w osolonej wodzie około 2 min od czasu wypłynięcia.



# „KARMELÓWKA” NALEWKA PRZEPALANA

Koło Gospodyń Wiejskich w Samorządkach „Zgrane Babki”

## SKŁADNIKI

1/2 l spirytusu  
3/4 l przegotowanej wody  
7-9 łyżeczek cukru  
mały cukier wanilinowy

Do rondla wsypać cukier, podgrzać, aż powstanie karmel; gdy osiągnie brązowy kolor, dodać gorącą przegotowaną wodę. Odstawić do przestygnięcia, gdy ostygnie, dodać cukier wanilinowy, do tego dodać spirytus. Pozostawić na 4 dni, aby składniki się połączyły. Nalewkę można podawać z mięsem i deserami.

# KŁADZIONE ŁYŻKĄ KLUSECZKI Z JABŁKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Michrowie „Michrowianki”

## SKŁADNIKI

30 dag mąki pszennej  
2 jajka  
0,5 szklanki mleka  
3-4 jabłka grójeckie

Żółtka rozetrzeć z mlekiem, ewentualnie nieco posłodzić, stopniowo dodawać mąkę i pokrojone w drobną kostkę jabłka. Na końcu wymieszać z ciastem ubite na sztywną pianę białka; jeśli ciasto jest zbyt rzadkie – dodać nieco mąki. Ciasto kłaść łyżeczką na wrzącą i lekko osoloną wodę. Gotować 4 minuty, do miękkości jabłek.

Ugotowane wyjmować łyżką cedzakową i wyklądać na półmisek. Podawać polane stopionym masłem i uprażoną bułką tartą.



# KLUCHY KARTOFLANE ZNAD PIĄTKOWEGO STOKU

Koło Gospodyń Wiejskich w Pąlkach „Piątkowy Stok”

## SKŁADNIKI

### Farsz:

2 kg surowych lub 1 kg ugotowanych podrobów (ozorek, serce, płuca – dudy)

0,8 kg kiszonej kapusty

0,1 kg suszonych grzybów

0,3 kg podgardla lub boczku

1 duża cebula

2 ząbki czosnku

sól, pieprz do smaku

### Ciasto:

3 kg ugotowanych ziemniaków

3 kg obranych surowych ziemniaków

4 jajka

0,8 kg mąki ziemniaczanej

10 łyżek mąki pszennej

sól, pieprz do smaku

### Do okraszenia:

boczek

cebula

### Dodatki:

surówka z kiszonej kapusty

**Farsz:** podroby ugotować; oddzielnie płuca i ozorek z sercem. Zmieszać na maszynce o średnich oczkach. Kapustę kiszoną ugotować, a następnie pokroić (nie za drobno). Suszone grzybki namoczyć i ugotować, a następnie pokroić w drobną kostkę. Podgardle lub tłusty boczek zmieszać na maszynce o dużych oczkach. Cebulę i czosnek obrać i pokroić w drobną kostkę. Podgardle lub tłusty boczek podsmażyć na patelni. Następnie dodać cebulę i czosnek. Razem chwilę smażyć do zeszklenia cebuli. Z wyżej przygotowanych produktów przygotować farsz. Farsz posolić i popieprzyć do smaku.

**Ciasto:** ugotowane w osolonej wodzie ziemniaki przecisnąć przez praskę. Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, a następnie dokładnie odcisnąć. Połączyć ugotowane ziemniaki z surowymi, dodać jajka, mąkę ziemniaczaną i pszenną. Posolić i popieprzyć do smaku. Z ziemniaczanego ciasta uformować placki. Na każdy nałożyć po łyżce farszu i skleić, formując podłużne kluchy. Gotować w osolonej wodzie z dodatkiem oleju 7 minut od wypłynięcia.

**Okrasa:** z boczku i cebuli pokrojonych w drobną kostkę przygotować okrasę. Ugotowane kluchy polać okrasą. Danie można podawać z surówką z kiszonej kapusty lub ogórkami kiszonymi.



# KLUSKI ZIEMNIACZANE ZWANE KLUSKAMI SZARYMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Szreńsku

## SKŁADNIKI

2 kg ziemniaków  
2 szklanki mąki  
sól  
woda

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, odcedzić na durszlaku, dodać mąkę i sól, wyrobić. Na gotującą wodę wrzucać kluski, po wypłynięciu gotować jeszcze około 8 minut. Wyłowić kluski i odcedzić na durszlaku.



# KOTLETY GRZYBOWE

Koło Gospodyń Wiejskich Surowe

## SKŁADNIKI

### Babci Marysi

20 dag grzybów suszonych  
3 cebule  
2 jajka  
suchy chleb  
sól  
pieprz do smaku

### Mamy Kazimiery

15 dag grzybów suszonych  
1 l słoik grzybów na słodko  
3 cebule  
2 jajka  
bułka tarta  
sól  
pieprz do smaku

### Wigilijne Celiny

10 dag grzybów suszonych  
0,5 kg grzybów mrożonych w całości  
3 cebule  
3 jajka  
bułka tarta  
5 ugotowanych ziemniaków  
sól, pieprz do smaku



Grzyby suszone moczymy w zimnej wodzie 1 godzinę, później płuczemy, zmieniając wodę kilka razy. Gotujemy grzyby suszone od chwili zagotowania 5 minut. Wykładamy na durszlak.

Mrożone grzyby obgotowujemy ok. 7 min, wylewamy na durszlak.

Najlepiej przygotować grzyby wieczorem, żeby dobrze odcięły przez noc. Grzyby zmielić na grubym sicie, ziemniaki ugotowane zmielić na drobnym sicie. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na maśle.

Zmielone grzyby, ziemniaki, cebulę i roztrzepane jajka włożyć do miski, wsypać bułkę tartą, przyprawić solą i pieprzem grubo zmielonym. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej, smażyć na rozgrzanym tłuszczu – smalcu lub oleju

# KREATYWNE SERNICZKI

Koło Gospodyń Wiejskich z Kozłowa Biskupiego i Kornelina „Kreatywni”

## SKŁADNIKI

### Krucze ciasto:

150 g mąki  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
150 g masła  
1 jajko, 2 żółtka  
½ szkl. cukru pudru  
*Zagniatamy ciasto*

### Masa serowa:

1 kg sera  
3 szkl. mleka  
2 jajka i 4 żółtka  
2 budynie śmietankowe  
1 szkl. oleju  
1 szkl. cukru  
1 cukier wanilinowy

Musy owocowe:

- świeże maliny zasypać cukrem, cukrem wanilinowym, zagotować tak długo, aż maliny się rozpadną, przetrzeć przez sito i jeszcze raz zagotować, aż powstanie gęsty mus;  
- świeży owoc mango obieramy ze skóry, wykrawamy pestkę, blendujemy na gładką masę, dodajemy 1 łyżkę soku z cytryny, cukier w zależności od dojrzałości mango, 6 g żelatyny rozpuszczonej w 5 łyżkach gorącej przegotowanej wody.

Jajka z cukrami ubijać około 8 minut, aż powstanie puszysty krem. Następnie cały czas mieszając, dodać twaróg, mleko, budynie oraz olej. Delikatnie wylać na podpieczony spód kruchego ciasta i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piec przez 45 minut do ścięcia się masy. Po ostudzeniu za pomocą wykrawacza do ciastek wyciąć serniczki, połączyć musami, polewą czekoladową i udekorować świeżymi owocami.

# KROKIETY Z PIECZARKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich Rycharcice

## SKŁADNIKI

### Ciasto naleśnikowe:

3 szklanki mleka  
3 szklanki mąki  
3 jajka  
1 szklanka wody gazowanej (piwo)  
sól  
olej do smażenia

### Farsz pieczarkowy:

1 kg pieczarek  
sól, pieprz,  
bułka tarta (lub świeża namoczona)  
1 jajko

Wszystkie składniki miksujemy i staramy się usmażyć jak najcieńsze naleśniki. Po usmażeniu na początek każdego placka nakładamy pasek farszu i zwijamy w rulon, delikatnie spłaszczamy i przecinamy na pół. Po wystygnięciu, tuż przed podaniem, panierujemy naleśniki w bułce i jajku. Smażymy na gorącym tłuszczu do zarumienienia. Podajemy gorące i chrupiące.

Pieczarki myjemy, kroimy i smażymy. Po usmażeniu odsączamy od sosu i mielimy. Gdy są zbyt rzadkie, dosypujemy 2-3 łyżki bułki tartej, jeśli są akurat, dodajemy jedną małą namoczoną bułkę, 1 jajko i przyprawy według uznania.

### Dobre rady

- Jeśli chcesz, aby naleśniki były smaczniejsze, do ciasta dodaj wody gazowanej lub piwa.
- Jeśli nie chcesz za każdym razem, gdy smażyysz naleśnika dolewać oleju, wlej olej do ciasta naleśnikowego.
- Jeśli chcesz, aby krokiety były chrupiące, usmaż je tuż przed podaniem.
- Jeśli chcesz zaoszczędzić czas, zrób naleśniki wcześniej i zamroź razem z farszem, rozmrożone i usmażone tuż przed podaniem nie różnią się smakiem.





# KRUCHE BABECZKI PRL-KI

Koło Gospodyń Wiejskich w Nowej Wsi „Babeczki z pieprzem i solą”

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

3 szklanki mąki  
pszennej  
½ szklanki cukru  
pudru  
¼ łyżeczki proszku do  
pieczenia  
250 g masła lub  
margaryny  
4 żółtka  
1 opakowanie cukru  
wanilinowego lub  
½ laski wanilii

### Krem:

1 opakowanie budyniu  
waniliowego z cukrem  
1,5 szklanki mleka  
2 łyżki cukru pudru  
1 łyżka soku z cytryny

### Do dekoracji:

owoce sezonowe  
galaretki w dowolnych  
smakach i kolorach  
dżem owocowy

Z podanych składników zagniatamy kruche ciasto, owijamy w folię i wkładamy do lodówki na ok. godzinę. Metalowe, karbowane foremki wyklejamy cienką warstwą ciasta, wstawiamy do nagrzanego do 180° piekarnika na ok. 20-25 min do uzyskania złotego koloru. Jeszcze ciepłe korpusy babeczek wyjmujemy z foremek.

### Krem

Gotujemy budyń w nieco mniejszej ilości mleka niż zalecano na opakowaniu. Zostawiamy do wystudzenia. Miksujemy pokrojone w kostkę masło, dodając partiami schłodzony budyń i sok z cytryny. Ubijamy do momentu powstania jednolitej, puszystej masy. Dla podniesienia walorów smakowych do kremu można dodać łyżkę alkoholu i w razie potrzeby 2 łyżki cukru pudru.

Galaretki przygotowujemy, rozpuszczając każdy kolor w jednej szklance gorącej wody. Zostawiamy do stężenia, a następnie kroimy w kosteczkę.

### Składanie babeczki

Do kruchego korpusu nakładamy odrobinę ulubionego dżemu i wypełniamy kremem za pomocą szprycy, nadając babeczce pożądany kształt. Dekorujemy owocami i kawałkami kolorowych galaretek.

### Nasza rada

Babeczki będą pięknie się prezentowały i wydłuży się ich przydatność do spożycia, gdy owoce przed nałożeniem otoczymy w tężejącej, krystalicznej galaretkie.

### Ciekawostka

Intrygującego smaku i wyglądu babeczkom mogą dodać jadalne kwiaty i listki, takie jak: bratki, stokrotki, fiołki, nasturcje, lawenda, listki mięty i melisy.

# KRUCHE CIASTECZKA PRZEZ MASZYNKĘ

Koło Gospodyń Wiejskich w Żdźdarze

## SKŁADNIKI

1-1,5 kg mąki  
2 szklanki cukru  
5 żółtek  
6 łyżek gęstej śmietany  
1 amoniak  
1 masło śmietankowe  
1 masło roślinne  
cukier wanilinowy lub otarta skórka z cytryny

Żółtka, cukier, masła, śmietanę i cukier wanilinowy ucieramy. Otrzymaną masę łączymy z mąką i amoniakiem. Wyrabiamy ciasto, które ma być miękkie. Można je schłodzić w lodówce przez ok. 2 godziny. Następnie robimy ciasteczka przez maszynkę i pieczemy je w piekarniku w temperaturze 180 stopni. Można także robić ciasteczka za pomocą innych foremek – kółek, serduszek, prostokątów itp.

# KURA W KURKACH

Koło Gospodyń Wiejskich w Mostowie „Mostowianki”

## SKŁADNIKI

1 kurczak kukurydziany  
przyprawy (opcjonalnie delikat do mięs)  
kasza jaglana z warzywami  
kurki  
cebula  
masło  
sól, pieprz

Kurczaka wyluzować (wyjąć kości), natrzeć przyprawami i odstawić do lodówki na 2 godziny. Kaszę gotujemy z przyprawami i studzimy. Umyte, obgotowane i rozdrobnione kurki dusimy na maselku z cebulką, do smaku przyprawiając solą i pieprzem. Łączymy kurki z kaszą i tak przygotowanym farszem nadziewamy kurczaka. Skórę kurczaka w miejscu przecięcia spinamy wykałaczkami. Tak przygotowanego kurczaka pieczemy w rękawie ok. 90 minut.







# KURCZAK BEZ KOŚCI, NADZIEWANY MIĘSEM MIELONYM

Koło Gospodyń Wiejskich w Dziewulach

## SKŁADNIKI

1 kurczak o wadze 1,5-2 kg  
podwójna pierś z kurczaka

700 g mięsa mielonego

1 jajko

200-300 g sera żółtego

0,5 kostki masła

### przyprawy

natka pietruszki

sól

pieprz

przyprawa do kurczaka

Z kurczaka ostrożnie wytrybować kości. Następnie dobrze obsypać wewnątrz i na zewnątrz przyprawami, następnie odstawić w chłodne miejsce na całą noc.

Pierś oraz żółty ser pokroić w kostkę, a natkę pietruszki posiekać. Do mięsa mielonego wbić jajko, dodać pierś i ser żółty, natkę pietruszki, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. W ten sposób powstanie farsz.

Nadziać kurczaka farszem, a otwory spiąć wykałaczkami. Całość piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez co najmniej 2 godziny. W trakcie pieczenia ponakłuwać skórkę wykałaczkami i kilkakrotnie polać pieczeń tłuszczem. Kurczaka można podawać zarówno na gorąco, jak i na zimno.



# KWAS KAPUŚCIANY Z GRZYBAMI KRAJOKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Nowej Wsi „Babeczki z pieprzem i solą”

## SKŁADNIKI

### Kwas:

1 litr wody  
0,5 litra kwasu z kiszonej kapusty  
garść suszonych grzybów  
włoszczyzna: marchewka,  
pietruska, kawałek korzenia selera  
cebula  
kilka ziaren ziela angielskiego  
2 liście laurowe  
sól, pieprz, cukier do smaku

### Kluski:

0,5 kg mąki  
2-3 jajka  
ok. 1 szklanki wody  
1 łyżeczka masła

Do garnka wlewamy kwas kapuściany i wodę, dodajemy namoczone, wypłukane suszone grzyby, warzywa, opaloną nad palnikiem cebulkę, listek laurowy i ziele angielskie. Gotujemy do czasu, aż zmiękną grzyby. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem.

Kluski robimy, zagniatając ciasto z mąki, jajek i wody. Po wyrobieniu gładkiego ciasta wałkujemy kilka placków i kroimy je na paski, które następnie układamy warstwami jeden na drugim. Oстрыm nożem siekamy na dość grube kluski, po czym wrzucamy je do osolonej wrzącej wody z dodatkiem łyżeczki masła. Po ugotowaniu krajoki odcedzamy i przelewamy zimną wodą.

Na głębokim talerzu kładziemy kluski, zalewamy gorącym kwasem z kapusty i grzybów, dekorujemy natką pietruszki. Można okrasić odrobiną oleju rzepakowego lub prażoną cebulką.

Kwas z kapusty z grzybami i kluskami to danie, które króluje od pokoleń w naszym regionie. Jest to postna potrawa, serwowana przez nasze mamy, babcie i prababcie w różnych odsłonach. Jedną z nich jest wersja z kluskami rwył-chłap, robionymi naprędce, gdy nie było czasu na siekanie klusek. Rozwałkowany placek dzielono na części i rwano na niewielkie kawałki, które na bieżąco wrzucało się do wrzątku. Nazwa rwył-chłap wzięła się ze sposobu ich przygotowania i dźwięku, jaki przy tym procesie powstaje. Kolejnym sposobem podania kwasu jest zastąpienie krajoków lanymi kluseczkami z jajka i mąki.

Smak potrawy można wzbogacić, dodając domową wegetę lub własnej roboty bulionkę warzywną.



# MARCHWIAK – CIASTO MARCHEWKOWE

Koło Gospodyń Wiejskich w Dziewulach

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

100 g cukru  
1 czubata łyżka cukru  
wanilinowego  
50 g świeżych drożdży  
250 ml mleka  
2 żółtka  
500 g mąki pszennej  
szczypta soli

### Nadzienie:

2 szklanki startej marchewki  
2 łyżki kaszy manny  
0,5 szklanki cukru

Do miski wlać ciepłe mleko, wsypać cukier, cukier wanilinowy i pokruszone drożdże. Całość wymieszać i zostawić do wyrośnięcia. Następnie dodać mąkę, żółtka i roztopione, ostudzone masło. Ze składników zagnieść ciasto, które potem przykryć ściereczką i znowu pozostawić do wyrośnięcia – na około 30 minut.

W tym czasie można przygotować marchewkę: zetrzeć ją na tarce o drobnych oczkach tak, by uzyskać dwie szklanki marchwi, a następnie wymieszać ją z cukrem i kaszą manną.

Po wyrośnięciu wyłożyć przygotowaną marchewkę na ciasto, po czym zwinąć wszystko jak roladę – od dłuższego boku. Tak przygotowane ciasto zawinąć jeszcze w papier do pieczenia, zostawiając około 4 cm luzu na dalsze wyrastanie. Całość wstawić do zimnego piekarnika i piec w 180 stopniach 40-50-minut. Ciepłe ciasto można na koniec udekorować lukrem.



# NALEŚNIKI STAROKORNICKIE

Koło Gospodyń Wiejskich ze Starej Kornicy „Korniczanki”

Naleśniki starokornickie to produkt tradycyjny z terenu Starej Kornicy, który został wpisany na ministerialną Listę Produktów Tradycyjnych.

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

1 szkl. mleka  
1/2 szkl. wody  
2 żółtka  
3 dag roztopionego masła  
piana ubita z 2 białek  
mąka (tyle, ile potrzeba do przygotowania lejącego się ciasta)  
odrobina soli

### Farsz:

20 dag białego sera (zmielonego)  
3 żółtka  
3 lub 4 łyżki cukru  
wanilia lub cukier wanilinowy

Składniki wymieszać, a na koniec dodać pianę z białek. Z przygotowanego ciasta upiec placki naleśnikowe na okrągłej patelni, smarując patelnię za każdym razem skórką ze słoniny.

Przygotowane naleśniki smarować serem i składać tak, żeby powstał trójkąt. Smażyć na oleju lub maśle z obu stron. Podawać na zimno lub na gorąco polane kwaśną śmietaną.



# NALEWKA Z PĘDÓW SOSNY

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Myszadłach

## SKŁADNIKI

pędy młodej sosny  
1,5 kg cukru  
spirytus

Pędy młodej sosny wkładamy do 2-litrowego słoja i przesypujemy ok. 1,5 kg cukru. Słój przykrywamy gazą lub ściereczką i zawiązujemy gumką. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 2-3 tygodnie do czasu, aż pędy puszczą sok. Sok następnie przelewamy przez sitko i łączymy ze spirytusem w proporcji 2 do 1. Odstawiamy jeszcze na tydzień.



## NAPÓJ Z PIETRUSZKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Zglechowie „Zglechowianki”

### SKŁADNIKI

10 gałązek pietruszki bez grubych łodyg  
1 cytryna  
1 łyżka miodu  
1 łyżka cukru (opcjonalnie)  
1 l wody mineralnej

Cytrynę obrać ze skóry. Pokroić w ćwiartki, wyjąć pestki, dodać pietruszkę, miód i cukier, zblendować na miazgę, dodać wodę.



## NIEDZIELNE PIEROGI DĄBROWICKIE

Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrowicy

### SKŁADNIKI

2 kg ziemniaków do ugotowania  
5 kg ziemniaków do utarcia (najlepiej różne odmiany)  
1 łyżka mąki ziemniaczanej  
1 łyżka mąki pszennej  
12 łyżeczek soli

### Wariant 1:

na farsz serowy  
80 dag białego sera półtłustego  
1 średnia cebula  
1 duże lub 2 małe całe jajka  
1/2 pęczka szczypiorku  
1 płaska łyżeczka soli  
½ płaskiej łyżeczki białego pieprzu mielonego  
szczypta pieprzu ziołowego

### Wariant 2:

na farsz z kaszy gryczanej  
1 szklanka kaszy gryczanej palonej  
1 dużą garść suszonych podgrzybków lub prawdziwków  
40 dag kapusty słodkiej grubo posiekanej jeden listek laurowy  
po 15 dag drobno pokrojonej słoniny i boczku wędzonego nieparzonego,  
sól i pieprz do smaku

W Dąbrowicy przed laty każda gospodyni w niedzielę gotowała pierogi z tartych ziemniaków, nadziewane najczęściej serem doprawionym na ostro (solą, pieprzem, cebulką lub szczypiorkiem) lub na słodko (cukrem z odrobiną cynamonu), nadzieniem z kaszy gryczanej, mięsa z rosołu, kaszanki. Kiedyś w każdą niedzielę, dziś już prawie od święta, danie to króluje na naszych stołach. Każda gospodyni ma swoją tajemnicę przygotowania tych pierogów, kierując się swoim smakiem i tym, co podpatrzyła u mamy. My korzystamy z przepisu babci Jasi – najstarszej mieszkanki naszej wsi (92 lata).

Ziemniaki obieramy, płuczemy i zalewamy zimną wodą. Dwa kilogramy gotujemy do miękkości, osuszamy i przeciskamy przez praskę na dużą miskę. Pozostałe 5 kg ścieramy na tarce o drobnych oczkach, przekładamy na sito ustawione na misce, wyłożone lnianą ściereczką, niech odciekają.

# OBWARZANKI Z MAKIEM

Koło Gospodyń Wiejskich w Gliniance

## SKŁADNIKI

0,5 kg mąki  
1 margaryna  
5 dag drożdży  
2 całe jajka + 1 do smarowania obwarzanków  
2 łyżki cukru  
2-3 łyżki kwaśnej śmietany  
ziarna maku wymieszane z cukrem

Mąkę wsypujemy do miski, dorzucamy szczyptę soli, dodajemy i rozkruszamy margarynę. Drożdże, śmietanę, cukier i dwa jajka rozrabiamy łyżką i dodajemy do miski. Wyrabiamy ciasto rękami i formujemy obwarzanki. Na talerzyk wbijamy roztrzepane jajko, a na drugi wysypujemy mak z cukrem. Każdy obwarzanek maczamy z jednej strony w jajku i maku z cukrem. Układamy na blaszce wyłożonej papierem i pieczemy do lekkiego zrumienienia.





## OCZY SZREKA W KACZYM ROSOLE

Koło Gospodyń Wiejskich w Mostowie „Mostowianki”

### SKŁADNIKI

#### Rosół:

domowa kaczka  
włoszczyzna  
przyprawy

#### Pierozki:

mąka  
szpinak  
jajko  
oliwa z oliwek  
przyprawy  
drobiowy farsz

Do garnka wkładamy umytą, poporcjowaną kaczkę, włoszczyznę, listek laurowy, ziele angielskie, ziarna pieprzu i sól do smaku. Zalewamy wszystko zimną wodą i doprowadzamy do wrzenia. Po zagotowaniu zmniejszamy ogień i gotujemy rosół na wolnym ogniu około 2 godziny. W trakcie gotowania zbieramy szumy, aby rosół był klarowny.

#### Przygotowanie ciasta na pierogi

200 g mąki pszennej, 100 g szpinaku (mrożony szpinak odparowujemy na patelni, studzimy i rozdrabniamy), 1 jajko, 1 łyżka oliwy. Wszystkie składniki łączymy, wyrabiając ciasto do momentu, aż stanie się gładkie. Następnie odkładamy ciasto na około pół godziny pod ściereczką, aby odpoczęło.

#### Farsz

Mięso i marchewkę z rosółu mielimy i dodajemy przesmażoną na maśle drobno pokrojoną cebulę. Farsz doprawiamy pieprzem, solą oraz ziołami według uznania. Z ciasta wycinamy kieliszkiem kółka, nakładamy farsz i zlepiamy. Pierozki gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem oleju do wypłynięcia.

Przed podaniem dodajemy pierozki do gorącego rosółu.

## OPONKI

Koło Gospodyń Wiejskich Zaława

### SKŁADNIKI

1 kg mąki  
10 dag drożdży  
6 żółtek  
3 łyżki spirytusu  
3 łyżki octu  
20 dag cukru  
1 zapach pomarańczowy  
pół kostki masła  
0,5 kg cukru pudru do posypania  
1 l oleju do smażenia

Przygotować rozczyń z mąki, drożdży oraz ciepłej wody. Można dodać również 3 łyżki mleka. Pozostawić rozczyń do wyrośnięcia. Następnie rozczyń połączyć z żółtkami, cukrem, spirytusem, octem oraz zapachem i wyrobić ciasto. Pod koniec wyrabiania dodać roztopione masło. Pozostawić ponownie do wyrośnięcia. Następnie ciasto podzielić na kilka porcji i rozwałkować na placki o grubości ok. 0,5 cm. Wykrawać kółka o większej średnicy, a w środku nich wykroić kółka o średnicy mniejszej. Pozostawić ponownie na chwilę do wyrośnięcia. Następnie smażyć na gorącym oleju do uzyskania złotego koloru. Jeszcze gorące posypać cukrem pudrem.



# PAMPUCHY

Koło Gospodyń Wiejskich w Helenowie „Dwórki Heleny”

## SKŁADNIKI

1 kg mąki tortowej  
2 szklanki mleka  
100 g drożdży  
0,5 kostki masła  
0,5 szklanki cukru + 2 łyżeczki  
3 jajka  
300 g jagód



W ciepłym mleku rozpuszczamy drożdże i dodajemy 2 łyżki cukru i 2 łyżki mąki. Mieszymy i zostawiamy do wyrośnięcia. Do osobnej miski wsypujemy mąkę, cukier, szczyptę soli i wbijamy jajka. Mieszymy dokładnie, a gdy drożdże wyrosną – dodajemy do ciasta i mieszymy. Masło wkładamy do garnka i podgrzewamy, żeby się rozpuściło. Stopione dodajemy do ciasta i ponownie mieszymy. Całość przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Do wykonywania bułeczek przystąpimy, gdy ciasto podwoi swoją objętość.

Jagody mieszamy z cukrem. Następnie maczamy w wodzie łyżkę, bierzemy kawałek ciasta, rozplaszczamy je, w środek dajemy nieco jagód i zlepimy. Ręce możemy posypać mąką, ciasto nie będzie do nich przywierać. Tak uformowane bułeczki układamy na wkładzie parowym, wcześniej posmarowanym olejem. Do garnka podstawowego nalewamy wody i bułki gotujemy na parze przez około 10 minut.







## PASZTET MAZOWIECKI

Koło Gospodyń Wiejskich Rycharcice

### SKŁADNIKI

2 kg różnych mięs:  
karkówka  
wołowina  
drobiowe (w naszym przypadku jest to gęcina)  
1/2 kg wątroby  
0,5 kg podgardla  
2 cebule  
2 bułki  
5 jaj  
**Przyprawy:**  
gałka muskatołowa  
majeranek  
sól, pieprz itp. według uznania

Mięso gotujemy do miękkości z przyprawami (ziele, listki, pieprz, warzywa). Wątróbkę i cebulkę przesmażamy na patelni, czerstwą bułkę namaczamy w wodzie lub wywarze mięsnym. Ugotowane mięso oddzielamy od kości i mielimy wszystkie składniki przez maszynkę. Robimy to dwukrotnie, gdyż ma to istotne znaczenie. Po dokładnym zmieleniu mieszamy mięsa, bułkę, jaja i przyprawy na jednolitą masę. Wykładamy gotową mieszankę do małych foremek, wyłożonych papierem i pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 1 godz. 15 min do 1 godz. 30 min. O smaku pasztetu decyduje głównie jakość użytego mięsa, ale również jego przyprawienie. W naszym przypadku gęcina, która pochodzi z własnego chowu, dodaje potrawie delikatności i niepowtarzalnego smaku.

## PASZTET WIEPRZOWY

Koło Gospodyń Wiejskich w Postoliskach

### SKŁADNIKI

1 kg karkówki  
1,5 kg golonki tylnej  
80 dag wątroby wieprzowej  
75 dag pachwiny  
40 dag boczku wędzonego  
30 dag słoniny  
5 liści laurowych  
7 ziaren ziela angielskiego  
garść (około 5 dag.) suszonych grzybów  
3-4 łyżeczki soli  
2-3 łyżeczki pieprzu  
1 płaska łyżeczka gałki muskatołowej  
3 cebule  
2 średnie papryczki chili  
5 jaj  
szklanka tartej bułki  
łyżka smalcu  
4 czerstwe kajzerki

Mięso, a więc golonkę, karkówkę, pachwinę pokroić na mniejsze kawałki, dodać całe cebule w całości, grzyby, liście laurowe, ziele angielskie. Gotować na małym ogniu około 40-50 minut, a następnie dodać wątrobę i dalej gotować przez 10-15 minut. Po paru minutach włożyć do garnka czerstwe kajzerki, by zaabsorbowały sos, w którym gotowaliśmy mięso. Po wystudzeniu wyłożyć całą zawartość garnka, rozdrobnić na kawałki i przygotować do mielenia na najdrobniejszym sitku. Dodać pozostałe składniki: sól, pieprz i gałkę muskatołową, rozmiękczone kajzerki oraz ugotowane cebule. Po wymieszaniu mielimy trzykrotnie. Po zmieleniu dodajemy jajka, mieszamy bardzo dokładnie, korygujemy smak, i napełniamy foremki. Foremki posmarować smalcem i obsypać bułką tartą. Na dno wyłożyć paski boczku, a po napełnieniu pasztetem na wierzch położyć paski słoniny. Pieczemy z termoobiegiem w temp. 200 st. przez

60 minut. Przed wyjęciem foremek z pieca należy sprawdzić stan wypieczenia, używając patyczka oraz obserwując separację masy pasztetu od ścianek foremek.

Nie opisujemy co można by dodać do pasztetu, to już jest indywidualna sprawa każdego wykonawcy. Pasztet wykonany w wyżej podany sposób nie wymaga już dodatkowych bodźców smakowych, jest bardzo smaczny, nawet po półrocznym magazynowaniu w zamrażarce w temp. -16 st. C



## PASZTET Z DZIKA „DZIKA ROZKOSZ”

Koło Gospodyń Wiejskich Rycharcice

### SKŁADNIKI

2-3 kg mięsa z dziczyzny

½ kg surowego boczku

czerstwa bułka

½ kg słoniny

włoszczyzna do wywaru  
mięsnego

cebula

2-4 jaja (w zależności od  
gęstości mięsa)

### Przyprawy:

ziele angielskie

liść laurowy

sól, pieprz

majeranek

gałka mielona

papryka

przyprawa myśliwska

Najlepszym mięsem będzie mięso z dzika lub sarny. Należy pamiętać, że musi być wcześniej przebadane i przemrożone. Najlepiej użyć takich kawałków mięsa, z których nie zrobimy pieczeni lub zrazów. Doskonale będą „kości mięsne” i żebra. O smaku pasztetu decyduje jakość użytego mięsa oraz przyprawy.

Mięso gotujemy z warzywami do miękkości. Ugotowane obieramy z kości i mielimy dwukrotnie przez maszynkę, dodając naprzemiennie boczek i słoninę. Gotowe zmielone mięso i dodatki łączymy z namoczoną bułką, jajami i przyprawami według uznania.

Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolewamy wywaru pozostałego z gotowania mięsa. Mieszanka na pasztet nie może być zbyt sucha – gęsta, ale i niezbyt rzadka.

Mięsem po dokładnym wymieszaniu wypełniamy formy do pieczenia, wcześniej wyłożone papierem. Pieczemy w temperaturze 180°C ok. 1 godz. 20 min.

## PASZTET Z KRÓLIKA

Koło Gospodyń Wiejskich Aleksandrów

### SKŁADNIKI

1 tuszka królika

0,5 kg wątroby wieprzowej

0,5 kg łopatki wieprzowej

4 cebule

smalec

2 czerstwe bułki

2 ząbki czosnku

2 jaja

bułka tarta

tłuszcz do formy

przyprawy: pieprz naturalny, gałka

muszkatołowa, imbir mielony, sól,

papryka mielona

Królika dokładnie umyć i podzielić na części. Do dużego rondla włożyć 2 łyżki smalcu i podzielone na niewielkie kawałki mięso wieprzowe. Obsmażyć, aby wytopił się nadmiar tłuszczu, następnie dodać pokrojoną na części tuszkę królika, pokrojoną cebulę, rozdrobniony ząbek czosnku oraz niewielką ilość soli. Całość uzupełniamy wodą tak, aby mięso się dokładnie udusiło. Dusimy na małym ogniu, żeby go nie przypalić.

Kiedy mięso będzie miękkie, a w rondlu zostanie niewielka ilość sosu, wówczas wkładamy wątrobę wieprzową, wątróbkę królika i dusimy jeszcze parę minut. Zdejmujemy mięso z ognia i odsuwamy na bok, a na to miejsce wkładamy pokrojone w plastry bułki w celu ich namoczenia w sosie. Gdy wszystko będzie chłodne, należy mięso wyjąć, dokładnie obrać z kości i wraz z pozostałą w garnku bułką i cebulą dwa razy zemleć w maszynce do mielenia. Do masy dodać gałkę muszkatołową, pozostałe przyprawy oraz jajka. Całość dokładnie wymieszać i wyrobić, po czym włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Zapiekać w piekarniku w temperaturze 180 stopni do momentu, w którym wierzch będzie miał złocistobrązowy kolor. Wówczas wyjąć z formy i wystudzić. Podawać z ogórkiem kiszonym lub marynowanymi warzywami.



# PAZIBRODA

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

## SKŁADNIKI

0,5 główki młodej kapusty  
5 ziemniaków  
1 cebula  
10 g boczku  
2 łyżki oleju  
1 marchew  
1 pietruszka  
1 por  
1 seler  
3 ziarna ziela angielskiego  
2 liście laurowe  
sól i pieprz  
1 łyżka mąki

Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę, boczek pokroić w małe paseczki. Wszystko podsmażyć na oleju. Następnie zalać wrzącą wodą i dodać posiekaną kapustę, pokrojoną marchew, pietruszkę, pora, seler, ziele angielskie i liść laurowy. Całość gotować do miękkości kapusty. Ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę, po czym dodać do zupy. Gdy będą miękkie – rozgnieść je tłuczkiem do ziemniaków, ale pozostawić małe kawałki. Do smaku dodać sól i pieprz.

Smalec roztopić na patelni, dodać mąkę i smażyć przez minutę. Wlać kilka łyżek zupy i zamieszać, a po zagotowaniu i zgęstnieniu dodać powstałą w ten sposób zasmażkę do zupy. Zagotować całość.



# PIECZONA KACZKA Z ZIOŁAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Samorządkach „Zgrane Babki”

## SKŁADNIKI

2,5 kg kaczki  
1 łyżka tymianku  
1 łyżka pieprzu czarnego mielonego  
1 łyżka majeranku  
1 łyżka pietruszki  
1 łyżeczka szałwii  
1 łyżeczka soli  
2 łyżki miodu  
2 główki czosnku  
4 łyżki masła  
4 duże jabłka (kwaśne)  
sok z 1 limonki  
2-3 łyżki rodzynek  
2-3 łyżki żurawiny

Kaczkę umyć i osuszyć, wymieszać zioła, dodać sól i pieprz, natrzeć kaczkę w środku i skórę. Wstawić do lodówki na około 8 godzin. Obrać jabłka, pokroić w ósemki, połączyć z rodzynkami i żurawiną. Nadziewać kaczkę od szyjki do kuperka. Spiąć wykałaczką szyjkę i kuperek. Rozpuścić masło, dodać miód i sok z limonki, połać kaczkę. Wstawić do nagrzanego do 200 st. piekarnika na 30 minut, po czym temperaturę zmniejszyć do 170 i piec około 1,5 godziny.

# PARZAKI Z NADZIENIEM Z SERA I MIĘTY

Koło Gospodyń Wiejskich w Strzale

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

1 kg mąki  
10 dkg drożdży  
3 jajka  
szczypta soli  
1 cukier wanilinowy

5 łyżek cukru  
mleko

### Nadzienie:

0,5 kg sera białego  
0,5 szklanki cukru pudru  
2 żółtka  
garść drobno pokrojonej mięty

Drożdże, łyżkę cukru, 2 łyżki mąki, 1/2 szklanki letniego mleka rozmieszać i odstawić do wyrośnięcia. Następnie dodać zaczyn do mąki i wyrobić jednolite ciasto. Uwaga: jeśli ciasto okaże się za gęste, dodać jeszcze mleka i wyrabiać, aż będzie odstawało od ręki. Wyrobiane ciasto przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia. Ser zmielić, dodać cukier i żółtka, dobrze wymieszać, dodać mięty i razem wymieszać. Przygotowanie parzaków: z wyrośniętego ciasta odrywać kawałki, formować małe placuszki, do środka dodawać nadzienie, skleić. Układać na tacy posypanej mąką (kłaść sklejeniem do dołu), odczekać chwilę.

Wcześniej przygotować garnek z wodą owiniętą gazą. Gdy woda się zagotuje, kłaść zrobione parzaki i przykryć miską. Parować ok. 7 min.

Podawać z wiejską śmietaną, można dodać sezonowe owoce.

Parzaki to niebiański przysmak, a z dodatkiem mięty mają niepowtarzalny smak.



# PIECZONE ŻEBERKA Z OPIEKANYMI ZIEMNIAKAMI ORAZ SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

Koło Gospodyń Wiejskich w Uninie „Uninianki”



## SKŁADNIKI

3 kg żeberek

ziemniaki

czosnek

sól

pieprz

cebula

liść laurowy

ziele angielskie

### Surówka z kiszonej kapusty:

1 kg kiszonej kapusty

marchew

jabłko

cebula

cukier

sól

pieprz

olej

Mięso poporcjować, namoczyć, następnie osuszyć, obsypać solą i pierzem, natrzeć czosnkiem, obłożyć cebulą i ziele angielskim oraz liściem laurowym. Włożyć do lodówki na noc. Kolejnego dnia piec ok. 3 godz w temp. 180 stopni.

Ziemniaki obrać, obgotować lekko w osolonej wodzie. Następnie wyjąć na blachę, posypać majerankiem, skropić olejem, piec do zarumienienia w temp. 180 stopni ok. 20 min.

Z kapusty odcisnąć sok, dodać startą marchew, cebulę oraz jabłko. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, dodać olej. Wymieszać.

# PIEROGI LUDWINOWSKIE Z KASZĄ GRYCZANĄ I TWAROGIEM

Koło Gospodyń Wiejskich w Ludwinowie

## SKŁADNIKI

### Farsz:

2 torebki ugotowanej kaszy  
gryczanej  
1 kg sera białego, przeciśniętego  
przez praskę  
2 jajka  
2 łyżeczki drobno posiekanej  
mięty  
sól i pieprz do smaku  
Wszystkie składniki mieszamy i  
doprawiamy do smaku.

### Ciasto:

1 kg mąki  
szczypta soli  
0,5 szklanki oleju  
1 roztrzepane jajko  
2 szklanki ciepłej wody



Mąkę przesiać, dodać sól, olej i jajko. Następnie stopniowo dodawać wodę i wyrabiać ciasto, aby było miękkie i elastyczne – ok. 10 min. Pozostawić do odpoczęcia na około 20 minut. Po tym czasie ciasto rozwałkować, wycinać kółka szklanką, nakładać farsz i zlepić pierogi. Pierogi wkładać do gotującej się wody partiami. Gotować przez 5 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Świeżo ugotowane pierogi można podawać ze śmietaną lub dodatkowo podsmażyć na patelni na oleju. Jeżeli pozostanie ciasto, można je wykorzystać do zrobienia innych pierogów, np. z owocami – jagodami czy truskawkami.

# „PIEROGI SÓJKA” PIECZONE Z KASZĄ JAGLANĄ I KAPUSTĄ KISZONĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Goździku „Goździczanki”

## SKŁADNIKI

### Farsz:

1 kg kapusty kiszzonej  
20 dag kaszy jaglanej  
2 cebule  
0,2 l oleju lnianego  
sól i pieprz do smaku

### Ciasto:

1 kg mąki pszennej  
1 jajko  
1,5 szklanki gorącej wody  
1 łyżka smalcu  
szczypta soli

Kaszę jaglaną płuczemy i parzymy, a następnie gotujemy na sypko. Kapustę płuczemy i kroimy drobno. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę, dodajemy kapustę i razem dusimy ok. 20 minut. Dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną, podlewamy resztą oleju i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Mieszamy, a ostudzonym farszem nadziewamy pierogi. Na stolnicę wysypujemy mąkę i robimy w niej dołeczek. Dodajemy jajko, wodę, smalec, szczyptę soli i zagniatamy ciasto. Zagniecione wałkujemy na cienki placek, po czym wykrawamy krążki. Nadziewamy farszem, zlepiamy. Wierzch pierogów smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy na wyłożonej papierem blasze.



# PIEROGI Z BOTWINĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Narcie

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

3 szklanki mąki  
2 łyżki masła  
1 szklanka gorącej wody  
szczypta soli

### Farsz:

1 pęczek botwinki  
15 dag fety  
2 ząbki czosnku  
1 łyżka masła  
pęczek szczypiorku  
pieprz

Botwinę umyć, drobno pokroić łodyżki i liście. Na patelni rozgrzać masło i wrzucić botwinę. Smażyć ok. 10 minut, dodać przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i doprawić pieprzem. Dodać pokrojoną w kostkę fetę i posiekany szczypiorek, całość wymieszać. Wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Rozwałkować je na blacie podsypanym mąką i wykrawać szklanką kółka. Na środek kółka nakładać farsz i zlepić pierogi. Wrzucać na osolony wrzątek i gotować 2-3 minuty od wypłynięcia.



# PIEROGI Z JABŁKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Michrowie „Michrowianki”

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

1 kg mąki pszennej  
50 dag masła roślinnego  
2 jajka  
¼ szklanki mleka

### Farsz:

1 kg jabłek grójeckich  
(najlepiej Szara Reneta)  
1 łyżka cukru  
cynamon

### Skwarki jabłkowe:

2 jabłka grójeckie  
20 dag masła  
3 łyżki miodu

Połączyć wszystkie składniki i wyrobić ciasto.

Jabłka na farsz zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać trochę cynamonu, łyżkę cukru i wymieszać składniki.

Jabłka grójeckie pokroić w kostkę. W rondlu rozpuścić masło, dodać 3 łyżki miodu, a następnie jabłka, lekko zarumienić.

Ciasto rozwałkować, wyciąć foremką koła, na środek których nakładać farsz jabłkowy. Uformowane pierogi gotować w lekko osolonej wodzie przez około 8 minut. Przed podaniem połać skwarkami jabłkowymi.

# PIEROGI Z SEREM I MIĘTĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Dziewulach

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

1 kg mąki  
4 łyżki oleju  
szczypta soli  
ciepła woda

### Farsz:

1 kg twarogu  
10 listków mięty  
2 jajka

Do mąki dodać olej i sól, a następnie zalać wodą tak, by ciasto miało odpowiednią konsystencję. Potem ciasto wyrobić, a po wyrobieniu przykryć ściereczką i odstawić do odpoczęcia. Miętę posiekać, dodać do twarogu z jajkami i wymieszać. Tak przygotowaną masą nadziać pierogi, które potem ugotować w osolonej wodzie.



# PLACEK DROŻDŻOWY DLA MOJEGO CHŁOPA

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

## SKŁADNIKI

500 g mąki pszennej  
4 jaja  
2 szklanki (po 200 ml) mleka  
5 g drożdży  
150 g cukru

Drożdże włożyć do kubeczka, dodać łyżeczkę mąki, łyżeczkę cukru i 50 ml letniego mleka. Wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, żeby podwoiły swoją objętość. Pozostałe mleko zagotować. Przesianą mąkę przełożyć do miski, zalać gorącym mlekiem, dodać jajka, cukier i wyrośnięte drożdże. Mieszać drewnianą łyżką przez 15 minut, powinny pojawić się pęcherzyki powietrza. Przełożyć masę do formy wysmarowanej smalcem. Piec 40 minut w temperaturze 170 stopni.





# PŁACHTY

Koło Gospodyń Wiejskich w Helenowie „Dwórki Heleny”

## SKŁADNIKI

### Farsz:

6 kg ziemniaków  
sól

### Ciasto:

1 kg mąki  
2-3 jajka  
około 1 szklanki wody  
1,5 łyżeczki soli

Połowę ziemniaków ugotować, gorące przecisnąć przez praskę lub maszynkę do mielenia mięsa. Resztę ziemniaków zetrzeć na najdrobniejszej tarce i przecisnąć przez lniany worek (w ostateczności – przez lnianą ściereczkę). Po około 10 minutach na dole miski ustoi się krochmal. Trzeba delikatnie go oddzielić od wody i dodać do ugotowanych oraz startych ziemniaków – powstanie farsz.

Z podanych składników zagnieść ciasto, podzielić je na dwie części i rozwałkować na duże, równej wielkości placki. Jeden placek wyłożyć na dół, na to dać farsz i rozsmarować go, a następnie położyć drugi placek tak,

żeby nie pozostały żadne pęcherze powietrza. Całość pokroić w kostkę i wrzucić do wrzącej, osolonej wody. Kiedy wypłyną na powierzchnię – zmniejszyć ogień i zebrać po około 10-15 minutach. Podawać okraszone skwarkami, pieczoną cebulą itp.



# POŁĘDWICZKI WĘDZONE Z GĘSI

Koło Gospodyń Wiejskich Rycharcice

## SKŁADNIKI

pierś z gęsi  
majeranek, czosnek w główce  
liść laurowy, ziele angielskie  
sól, pieprz w ziarnach

Pierś marynujemy w solance z dodatkiem przypraw co najmniej dobę. Następnie wędzimy w przydomowej wędzarni lub w ostateczności parzymy w gorącej osolonej wodzie, nie gotując.

# PORKA ZE SKWARKAMI I CEBULKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Jaworze Soleckim „Jaworzanki”

## SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków  
100 g mąki pszennej  
100 g mąki ziemniaczanej  
200 g tłustego wędzonego boczku  
1 cebula  
sól do ziemniaków

Ziemniaki obrać, opłukać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Pod koniec gotowania odlać ½ objętości wody (nie wylewać, może być jeszcze wykorzystana). Wsypać mąkę ziemniaczaną oraz pszenną i ponownie chwilę podparować zawartość na małym ogniu. Następnie zdjęć ziemniaki z ognia i tłuczkiem wyrobić je z mąkami do czasu połączenia się składników i rozbicia grudek. Jeśli masa jest zbyt tępa, można dodać do niej wody pozostałej po gotowaniu ziemniaków.

Boczek pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni w celu wytopienia tłuszczu. Wyjąć skwarki, a na pozostałym tłuszczu podsmażyć drobno pokrojoną cebulkę. Podawać potrawę polaną skwarkami, prażoną cebulą i tłuszczem. Można całość dodatkowo podsmażyć – będzie jeszcze bardziej chrupiąca.



# PRYZMAK MNICHA

Koło Gospodyń Wiejskich w Pałkach „Piątkowy Stok”

## SKŁADNIKI

### Farsz:

1 kg kartofli  
1 kg podgardła  
30 dag słoniny  
20 dag kiełbasy  
30 dag cebuli  
czosnek  
sól, pieprz do smaku

### Ciasto:

5 szklanek mąki  
2 szklanki gorącej wody  
2 łyżki oleju

### Sos:

grzyby leśne  
słodka wiejska śmietana  
cebula  
drobny szczypiorek

### Do okraszenia:

boczek, cebula

### Dodatki:

surówka z kiszonej  
kapusty, kiszone ogórki

### Farsz

Słoninę i podgardle zmielić przez maszynkę na grubych oczkach. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Powyższe składniki podsmażyć na patelni. Ziemniaki zetrzeć na tarce jarzynowej, przyprawić solą i pieprzem. Następnie tak przygotowane ziemniaki wlać na gorącą słoninę z cebulą, zeszklić, aż stanie się lepkie i kleiste. W razie konieczności doprawić solą i pieprzem. Farsz musi być wyraźnie doprawiony.

### Ciasto

Z podanych składników zagnieść ciasto. Rozwałkować placki około 20 cm. Gorącymi ziemniakami z patelni nasmarować ciasto, zwinąć w roladki, końce docisnąć i zlepić brzegi. Gotować w osolonej wodzie 7-10 minut z dodatkiem niewielkiej ilości oleju. Ważne: roladki nie mogą się moczyć w wodzie.

### Sos

Grzyby leśne dusimy na smalcu do miękkości. Następnie dodajemy słodką śmietanę, sól i pieprz do smaku. Na koniec dużą ilość szczypiorku.

### Sposób podania

Przysmak mnicha podajemy na gorąco, polany skwarkami lub sosem grzybowym. Proponujemy podać go z surówką z kiszonej kapusty lub kiszonym ogórkiem. Przystudzone roladki można pokroić na plastry i obsmażyć na patelni.



# PYSZNE CIASTECZKA Z GOTOWANYCH ŻÓŁTEK

Koło Gospodyń Wiejskich w Mostowie „Mostowianki”

## SKŁADNIKI

4 żółtka z ugotowanych na twardo jajek  
2 całe jajka  
1 szklanka cukru pudru  
1 kostka masła lub margaryny  
3-4 szklanki mąki pszennej (do wgniecenia)  
1 opakowanie cukru wanilinowego  
1 łyżeczka amoniaku lub proszku do pieczenia

Z ugotowanych na twardo jajek wyjąć żółtka i rozdrobnić je na gładką masę za pomocą tarki do sera lub widelca i odstawić do przestudzenia. Do miski przesiać mąkę pszenną (zamiennie można dodać około 1 szklanki mąki krupczatki – ciasteczka będą wtedy jeszcze bardziej kruche), dodać pozostałe składniki: cukier puder, zimne masło pokrojone w drobną kostkę, cukier wanilinowy, 2 całe jajka, proszek do pieczenia. Wszystkie składniki zagnieść do otrzymania jednolitej, gładkiej masy. Ciasto w woreczku foliowym włożyć do lodówki na ok. 1 godzinę. Następnie ciasto przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa, używając przystawki do ciasteczek. Z pasków ciasta długości 7-10 cm formować kółeczka (do tych ciasteczek wybieramy wzór „najwęższy”), układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika na około 15 minut. Ciasteczka dodatkowo można posypać cukrem pudrem.



# PYZY ZE SKWARKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Uninie „Uninianki”

## SKŁADNIKI

2 kg kartofli gotowanych  
2 kg kartofli surowych  
½ mąki ziemniaczanej  
szczypta soli

## Surówka:

kapusta  
olej  
musztarda  
jabłko  
marchew  
sól  
pieprz  
cukier

Kartofle gotowane przecisnąć przez praskę lub maszynkę. Surowe kartofle zetrzeć na tarce, odcisnąć wodę. Wszystkie składniki połączyć i wyrobić ciasto. Formować kulki i nadziewać farszem. Gotować w osolonej wodzie około 10 min od czasu wypłynięcia pyzy. Trzeba uważać, aby nie rozgotować. Podawać polane tłuszczem ze skwarkami.

## Farsz do pyzów

Mięso z rosółu zmielić i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Kapustę poszatkować, dodać starte jabłko, marchew, doprawić do smaku łyżeczką musztardy, solą i pieprzem oraz cukrem.



## REJBAK (KARTOFLAK)

Koło Gospodyń Wiejskich w Łopacinie „Muffinki”

### SKŁADNIKI

4 kg ziemniaków  
2 cebule  
ok. 1 kg żeberka  
30 dag cienkiej kiełbasy  
łyżka soli  
łyżeczka pieprzu  
smalec

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce. Wsypać sól i pieprz. Żeberka pokroić w paski ok. 2 cm. Kiełbasę pokroić w kostkę. Dodać do masy ziemniaczanej. Dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Blachę, w której będzie pieczony rejbak, dobrze wysmarować smalcem, żeby masa nie przywarła. Gotową masę wylać na blachę. Piec 2-3 godziny w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Rejbak przykryć papierem do pieczenia. Po ok. 2 godzinach zdjąć papier, po to, aby wierzch ładnie się zarumienił. Rejbak smakuje najlepiej, gdy trochę przestygnie. Podaje się go z zimnym mlekiem.



## ROLADA Z MIĘSA MIELONEGO Z SEREM, SZYNKĄ I PAPRYKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Żelaznej Rządowej „Żelaźnianki to Kurpianki”

### SKŁADNIKI

0,5 kg mięsa mielonego  
2 jajka  
5 łyżek bułki tartej  
przyprawy  
6 plastrów szynki  
100 g sera startego  
1 papryka

Rozwinąć folię aluminiową, na folię ułożyć mięso, na nim ułożyć mięso, szynkę i posypać serem, zawijać tak, aby folia nie została w środku. Skleić boki i złączenia posmarować na wierzchu jajkiem i piec w temperaturze 180 stopni przez 60 min.

## ROLOWANY BOCZEK Z FASOLKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich Łuzki

### SKŁADNIKI

30 plastrów boczku wędzonego  
0,5 kg fasolki szparagowej  
4 jajka  
20 dag bułki tartej  
mały majonez  
przyprawy

Ugotować fasolkę. Na boczku rozsmarować niewielką ilość majonezu. Ułożyć po 3-4 fasolki. Zawinąć to wszystko w rulon. Otoczyć w jajkach z przyprawami następnie w bułce. Smażyć na oleju.

# ROSÓŁ Z PROŚNIANEK

Koło Gospodyń Wiejskich Surowe

## SKŁADNIKI

woda  
świeże prośnianki (lub mrożone w całości)  
sól, pieprz  
ziele angielskie  
liść laurowy  
łyżka smalcu  
cebula podsmażona  
zielona pietruszka (do posypania)

Do gotującej się wody wrzucamy obmyte i wypłukane prośnianki, dodajemy przyprawę i gotujemy ok. 30 minut.

Podajemy z gotowanymi ziemniakami, posypujemy zieloną pietruszką.

Prośnianki - regionalna nazwa gąsek zielonych

# RWOKI (KLUSKI RWANE)

Koło Gospodyń Wiejskich w Stanisławicach „Nowoczesna Gospodyni”

## SKŁADNIKI

6 łyżek mąki pszennej  
50 g słoniny  
1 jajko  
1 cebula  
kilka łyżek przegotowanej wody  
sól, pieprz

Mąkę przesiać do miseczki, posypać szczyptą soli, rozgarnąć na boki, tworząc wgłębienie. Wbić do środka jajko. Następnie wyrobić elastyczne, dość twarde ciasto – gdyby ciasto było za twarde, dodać przegotowaną wodę. Bryłkę zagniecionego ciasta podzielić na kilka równych części, z każdej części na stole utoczyć rulon. Następnie z każdego rulonu rwać kawałki. Kluski ugotować w osolonej wodzie, od wypłynięcia około 2 minuty. Ugotowane kluski wyłowić łyżką cedzakową. Podawać okraszone stopioną słoniną z przesmażoną cebulką.

# SCHAB PIECZONY Z BOCZKIEM I ZIOŁAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Chotomowie

Schab kroimy wzdłuż na grubość około 1 cm, rozbijamy go jak na kotlety, po czym nacieramy czosnkiem i ziołami (majeranek, pieprz, ziele angielskie).

Przed rozpoczęciem zawijania układamy na schabie kilka pasków boczku. Gdy już mamy zwinięte, okładamy z dołu i z góry plastrami boczku, wiążemy sznurkiem i pieczemy w temperaturze 180 stopni. Czas pieczenia to około 1 godzina na 1 kg mięsa.

# SCHAB W SOSIE Z DODATKIEM CZERWONEJ PAPRYKI I CEBULKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

## SKŁADNIKI

1 kg schabu  
1 l wody  
1 duża czerwona papryka  
2 cebule  
przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, świeże oregano  
szklanka mąki  
olej

Mięso pokroić na centymetrowe plastry, obtoczyć w mące i smażyć po obu stronach na oleju. W garnku zagotować wodę, dodać schab. Obsmażyć pokrojoną wkostkę cebulę i paprykę. Do wywaru dodać cebulę, paprykę i przyprawy, gotować około 2 godzin. Podawać z kaszą gryczaną lub makaronem.



# SER KOZI

Koło Gospodyń Wiejskich w Narcie

## SKŁADNIKI

6 kropli mleka koziego  
10 kropli podpuszczki

Mleko kozie podgrzać do temperatury 72 stopni. Następnie schłodzić do 42 stopni. Do schłodzonego mleka dodać podpuszczkę, odstawić do momentu wytwarzania się skrzepu z mleka. Specjalnie przeznaczonym do tego nożem kroić skrzep celem oddzielenia serwatki. Formy okrągłe z otworami wyłożyć specjalnymi chustami serowarskimi i wylać skrzep z mleka koziego. Obciążyć za pomocą specjalnie przygotowanej prasy.

## Ser zdobył wiele nagród:

- 2013 r. I miejsce w konkursie „Nasze kulinarne dziedzictwo”
- 2016 r. I miejsce w konkursie Smaki regionów Poświętne
- 2017 r. wpis na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi – pierwszy produkty w gminie Jakubów
- 2018 r. wyróżnienie w konkursie Laur Marszałka w kategorii produkty mleczarskie.



# SERNICZEK Z MALINAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Jaworze Soleckim „Jaworzanki”

## SKŁADNIKI

### Ciasto kruche:

250 g mąki  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 całe wiejskie jajko  
2 żółtka z wiejskich jaj  
0,5 szklanki drobnego cukru

150 g zimnego masła

### Masa serowa:

1 kg zmielonego wiejskiego twarogu  
1 szklanka drobnego cukru  
cukier wanilinowy  
2 całe wiejskie jajka  
4 żółtka z wiejskich jaj  
3 szklanki wiejskiego mleka  
2 budynie śmietankowe  
0,5 szklanki oleju kujawskiego

### Pianka bezowa:

6 białek  
1 szklanka drobnego cukru  
dodatkowo – 250 g ekologicznych malin

### Ciasto kruche

Mąkę, proszek do pieczenia, starte na tarce zimne masło oraz cukier zagnieść. Następnie dodać 1 jajko oraz 2 żółtka; białka odkładamy na bezę. Wszystko wyrobić na jednolite, gładkie ciasto. Blachę o wymiarze 25x40 cm wyłożyć papierem do pieczenia i rozłożyć na nim palcami ciasto, lekko zakładając je na boki blachy. Ciasto ponakłuwać widelcem i zapiec przez 15 minut w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku.

### Masa serowa

2 całe jajka i 4 żółtka (białka znowu zostawiamy na bezę) połączyć z drobnym cukrem, cukrem wanilinowym i ubić na puszysty krem, do którego trzeba, nie przerywając miksowania, dodać twaróg. W osobnej misce w mleku rozprowadzić budyni, a następnie stopniowo połączyć go z masą serową i olejem roślinnym. Całą masę wylać na podpieczony spód, dosypując do niej małymi porcjami maliny. Ponownie wstawić do piekarnika i piec 45 minut w temperaturze 180 stopni.

### Pianka bezowa

10 minut przed zakończeniem pieczenia ciasta ubić białka z drobnym cukrem na sztywną pianę. Wyłożyć na sernik widelcem, tworząc dekoracyjne rowki. Następnie wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut w 150 stopniach. Upieczony sernik wyjąć z piekarnika i zostawić do wystudzenia.



## SEROWNIKI SŁOWIAŃSKIE

Koło Gospodyń Wiejskich w Niemojkach

### SKŁADNIKI

#### Ciasto:

- 1,2 kg ziemniaków
- 2 szklanki mąki
- 2-3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko

#### Farsz:

- 20 dag boczku wędzonego
- 2 cebule
- 0,5 kg białego sera

#### Przyprawy:

- sól, pieprz, kminek

Ugotować ziemniaki, ostudzić i przecisnąć przez praskę. Dodać pozostałe składniki. Z ziemniaków, mąki oraz jajka przygotować ciasto.

Podsmażyć cebulę i drobno pokrojony boczek, połączyć z białym serem, a następnie doprawić do smaku solą, pieprzem i kminkiem. Z farszu uformować kulki.

Z przygotowanego ciasta formować placuszki, nakładać na nie kulkę farszu, następnie zlepić, położyć na deskę i spłaszczyć. Ugotować w osolonej wodzie.

## SIEKANIEC Z LUDWINOWA CIASTO Z OWOCAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Jaworze Soleckim „Jaworzanki”

### SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki
- 0,5 szklanki cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 żółtka
- 250 g margaryny
- 1 kg jabłek
- 0,5 kg owoców, np. śliwek, truskawek
- 0,5 szklanki cukru
- budyń śmietankowy

Wszystkie składniki: mąkę, pół szklanki cukru, proszek do pieczenia, żółtka i margarynę siekamy nożem. Tak posiekane składniki w ilości  $\frac{3}{4}$  wysypujemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na tę mieszankę wykładamy pokrojone w ósemki jabłka oraz pozostałe owoce. Z białek ubijamy pianę, dodając budyń śmietankowy oraz pół szklanki cukru. Pianę wykładamy na owoce i posypujemy pozostawioną posiekaną resztą ciasta. Pieczemy 1 godzinę w temperaturze 180 stopni.

# ŚLEDŹ Z CEBULKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich w Zglechowie „Zglechowianki”

## SKŁADNIKI

200 g śledź a'la Matjas  
150 ml oleju  
20 ml octu  
80 g białej cebuli  
2 g cytryny  
1 g natki pietruszki  
1 pomidor koktajlowy  
0,5 l mleka  
1,5 g liścia laurowego  
2 g ziela angielskiego  
cukier



Śledzie zalać mlekiem na około 2 godziny  
Opłukać, osuszyć i zalać olejem, octem, dodać liście laurowe, ziele angielskie i odstawić na min. 12 godzin.  
Pokroić i ułożyć na talerzu z cebulką i udekorować dowolnie.



# „SMAK BABUNI” – MIĘSO WEKOWANE W SŁOIKACH

Koło Gospodyń Wiejskich w Gózdziuku „Gózdniczanki”

## SKŁADNIKI

1 kg łopatki  
1 łyżka soli  
pieprz do smaku  
3-5 liści laurowych  
kilka ziarenek ziela angielskiego

Mięso pokroić w kawałki, doprawić solą i pieprzem, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Całość odstawić na 2-3 godziny w chłodne miejsce. Następnie mięso ściśle ułożyć w słoikach i zalać 3-4 łyżkami wody. Słoiki zamknąć i pasteryzować ok. 2 godziny w dwóch odstępach.



## SMALEC PANI RENATY

Koło Gospodyń Wiejskich w Gliniance

### SKŁADNIKI

1 kg słoniny  
0,5 kg podgardla  
1 kg cienkiej kiełbasy  
2 ząbki czosnku  
2 cebule  
2 jabłka  
0,5 kg pieczarek  
sól, pieprz, majeranek – do smaku  
3 łyżki mleka

Smalec ten cieszy się ogromną popularnością podczas naszych uroczystości gminnych. Ten z dodatkiem pieczarek, jabłek i cebulki gości nie tylko na glinieckich stołach.

Słoninę, podgardle i kiełbasę mielimy w maszynce i przesmażamy. Cebule, pieczarki i jabłka ścieramy na tarce o grubych oczkach i dodajemy do przesmażonej słoniny. Doprawiamy według uznania solą, pieprzem i majerankiem. Zestawiamy z ognia, dodajemy 3 łyżki mleka i pozostawiamy do wystygnięcia.

## SMALEC Z JABŁKIEM

Koło Gospodyń Wiejskich w Narcie

### SKŁADNIKI

2 cebule  
1 jabłko  
2 liście laurowe  
1 ziele angielskie  
1 goździk  
1 jałowiec  
olej  
1 puszka białej fasoli  
lub 1 ½ szklanki  
ugotowanej fasoli  
½ łyżeczki majeranku  
¼ łyżeczki lubczyku  
1 łyżeczka sosu  
sojowego  
sól i pieprz

Cebulę posiekać w kostkę, jabłko obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej i dodać posiekaną cebulkę oraz jabłko wraz z zieleń, jałowcem, goździkiem i liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż cebulka będzie złota, a jabłka miękkie.

W tym czasie fasolę odcedzić, opłukać i zmiksować przy pomocy blendera razem z sosem sojowym, majerankiem, sporą szczyptą pieprzu, soli i ¼ szklanki zimnej wody, odstawić.

Z podsmażonej cebulki i jabłka wyłowić przyprawy, z którymi wszystko się smażyło. Dodać to wszystko do zmiksowanej fasoli, miksując krótko na niezbyt wysokich obrotach. Ważne jest, żeby wszystkie składniki się połączyły, ale żeby blender nie zmielił ich na gładką pastę – kawałki cebulki i jabłek powinny być wyczuwalne. Doprawić do smaku solą i pieprzem, można dodać też kilka kropli sosu sojowego więcej. Najlepiej smakuje następnego dnia po schłodzeniu w lodówce.



# SODZIAKI (SŁODZIAKI)

Koło Gospodyń Wiejskich Rycharcice

## SKŁADNIKI

1 kg mąki  
1 łyżka soli  
1 łyżeczka sody  
2 kubki zsiadłego mleka  
olej do smażenia

Placki naszych mam – najłatwiejsze, najsmaczniejsze i najtańsze danie, które można podawać o każdej porze dnia. Sodziaki zaskakują swoją prostotą, a jeszcze lepiej smakują!

Wszystkie składniki mieszamy i zagniatamy delikatnie ciasto. Obsypując mąką, rwiemy ciasto i formujemy małe placuszki. Następnie smażymy placuszki na głębokim tłuszczu.

Można podawać na ciepło lub na zimno z dodatkami: dżemem, masłem, serkiem.

# SODZIAKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Niemojkach

## SKŁADNIKI

3 szklanki mąki pszennej  
około 0,5 l kwaśnego mleka (można zamiennie stosować jogurt naturalny)  
1 jajko  
1 łyżeczka sody  
1 łyżeczka cukru  
szczypta soli

Ze wszystkich składników zagnieść ciasto, rozwałkować na stolnicy na grubość około 1 cm i pokroić (można w dowolne kształty). Smażyć na rumiano na oleju lub smalcu. Po przestudzeniu oprószyć cukrem pudrem.



# SÓJKA GLINIECKA – WYBORNY PIERÓG

Koło Gospodyń Wiejskich w Gliniance

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

1 kg mąki  
5 jajek  
0,5 paczki drożdży  
0,5 kostki masła  
mleko  
olej  
sól

### Farsz:

olej lniany  
kapusta kiszona  
prażona kasza jaglana  
pieprz ziarnisty  
podsmażona cebula  
grzyby

Sójka gliniecka to lokalny wypiek. Ta bułeczka z kapustą i grzybami jest tradycyjnym, ludowym wyrobem regionu Glinianki. Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Gliniance wierzą, że tradycja pieczenia sójek będzie się dalej rozwijać, przez co wpłynie na utożsamienie się mieszkańców z regionem.

Potrawa ma charakter wytrawnego pieroga i jest wyjątkowo smaczna. Swoją nazwę wzięła najprawdopodobniej od kształtu wypieku, przypominającego znanego ptaka oraz od miejsca swojego pochodzenia – wsi Glinianki.

Z podanych składników szybko zagniatamy ciasto, które powinno być gęste i zwarte, następnie odstawiamy je w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Kiedy wyrośnie – wyjmujemy je z miski i zagniatamy ponownie. Kawałki ciasta potrzebne do zlepienia jednego pieroga można po rozwałkowaniu wykrawać kubkiem lub zwinąć ciasto w wałek i pokroić je na części. Z każdej części formujemy w dłoniach kulę, wałkujemy na kształt koła i dzielimy nożem na 4 równe ćwiartki. Jedna ćwiartka powinna wystarczyć na zlepienie jednej sójki.

Kapustę kiszoną skrapiamy odrobiną oleju lnianego. Ugotowane grzyby łączymy z podsmażoną cebulką i dodajemy do kapusty. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Na kawałek rozwałkowanego ciasta nakłada się farsz, następnie zlepia się rant, a pierogi układa na blasze. Tak przygotowane sójki smaruje się jajkiem, wkłada do rozgrzanego już piekarnika i piecze około 30 minut, aż do zrumienienia. Gotowe sójki można podawać jako dodatek do barszczu czerwonego.



# SÓJKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Stanisławicach „Nowoczesna Gospodyni”

## SKŁADNIKI

### Ciasto:

2 kg mąki pszennej  
4-5 łyżek oleju  
5 dag drożdży  
1 łyżeczka cukru  
duża szczypta soli

### Farsz:

2 szklanki kaszy jaglanej  
garść grzybów suszonych  
30 dag surowego boczku  
30 dag słoniny  
1,2 kg kwaszonej kapusty  
sól  
pieprz

Drożdże rozkruszyć, dodać cukier, rozprowadzić letnią wodą, pozostawić w ciepłym miejscu „aż się poruszą”, wlać do wymieszanej z olejem i solą mąki. Ciasto wyrabiać długo i dokładnie, aż będzie odstawać od ręki. Kaszę jaglaną ugotować na sypko.

Grzyby namoczyć na noc w wodzie i ugotować, a ostudzone pokroić w drobne w cienkie paseczki, podlać wodą, w której się moczyły i gotowały.

Kapustę opłukać, odcisnąć, drobno posiekać, przesmażyć na pokrojonym w kostkę boczku i słoninie.

Połączyć wszystkie składniki, podduścić, doprawić do smaku solą i pieprzem. Z rozwałkowanego ciasta wykrawać krążki lub kwadraty, nakładać farszem, mocno skleić i upiec w piekarniku.

# ŚWIĄTECZNY BARSZCZ CZERWONY

Koło Gospodyń Wiejskich w Górznie „Górzniaczki”

## SKŁADNIKI

### Zakwas:

1 kg buraków czerwonych  
przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz  
zimna woda ze studni

### Barszcz:

0,5 kg żeber wędzonych  
20 dag kiełbasy  
3 łyżki tartego chrzanu  
1 łyżka cukru  
sól, pieprz  
5 jaj gotowanych na twardo

Od dawnych czasów w naszym regionie na Święta Wielkanocne kwasimy barszcz z czerwonego buraka. Barszcz ten podajemy potem na śniadanie wielkanocne. Zakwas przygotowujemy 10 dni wcześniej, najlepiej w kamiennym garze.

Wywar na barszcz gotujemy na wędzonce z dodatkiem liścia laurowego oraz ziela angielskiego. Następnie, żeby barszcz nie stracił koloru, zaprawiamy go śmietaną 18% i dopiero wtedy dodajemy przecedzony zakwas. Zagotowujemy chwilę, doprawiamy solą, pieprzem i cukrem wedle uznania, a potem dodajemy wędzoną kiełbaskę i jaja ugotowane na twardo.



# ŚWINKA NA KISZONCE

Golonka na smażonej kiszzonej kapuście z piure z grochu

Koło Gospodyń Wiejskich w Zglechowie „Zglechowianki”

## SKŁADNIKI

500 g golonki wieprzowej przedniej  
10 g papryki wędzonej  
1/2 główki czosnku  
10 g kminku  
5 g liścia laurowego  
20 g soli  
12 g pieprzu  
50 g białej cebuli  
200 ml jasnego piwa  
200 g kapusty kiszzonej  
30 g kaczego tłuszczu  
2 g pieprzu  
50 ml rosółu  
5 g kminu rzymskiego  
5 g soli  
2 g natki pietruszki

### Piure z grochu:

80 g łuskanego grochu  
10 g marchwi  
5 g pietruszki  
8g selera  
20 g cebuli  
7 g soli  
2 g pieprzu



Golonkę opalić i umyć, a następnie ugotować ze wszystkimi przyprawami i piwem do miękkości.

W trakcie gotowania uzupełniać ubytek płynu wodą. Po ugotowaniu przełożyć golonkę do brytfanki, zalać powstałym płynem do 1/2 wysokości mięsa i zapiec w piekarniku 25 minut w 180 stopniach. Kapustę opłukać i odcisnąć.

Na mocno rozgrzany tłuszcz wrzucić kapustę, dodać pieprz, kmin rzymski i smażyć ok. 20 minut, często mieszając. Następnie podlać rosółem i gotować ok. 10 do 15 minut, aż płyn odparuje. Włoszczyznę pokroić w bardzo drobną kostkę i lekko podsmażyć, dodać opłukany groch, zalać wodą i gotować do momentu, aż groch zacznie się rozpadać. Doprawić solą i pieprzem.

# SWOJSKA KIEŁBASA

Koło Gospodyń Wiejskich w Żelaznej Rządowej „Żelaźnianki to Kurpianki”

## SKŁADNIKI

5 kg wieprzowiny I klasy (mięso chude)  
3 kg wieprzowiny II klasy (lub część wieprzowiny i część słoniny)  
1 kg wieprzowiny III klasy  
1 kg wołowiny (może być II klasa)  
40 g świeżo zmielonego pieprzu  
30 g majeranku  
170 g soli  
2 duże główki czosnku  
cienkie naturalne jelita wieprzowe (dostępne w sklepach masarskich)

Jelita namoczyć w wodzie. Najpierw zmielić mięso III klasy i wołowinę. Wymieszać z solą, majerankiem, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Zmilić pozostałe mięso. Wymieszać. Techniki mieszania są różne. Można robić to ręcznie, ale potrzeba do tego dużo energii i siły, bo to trochę trwa. Niektórzy robią to wiertarką z mieszadłem. Do wkładania masy do jelit najlepsza jest maszynka do mięsa ze specjalną nakładką. Na nakładkę naciągnąć jelita, za pomocą maszynki nakładać mięso do jelit. Skręcać w miejscach, w których chcemy oddzielić pojedyncze kiełbasy. Kiełbasę powiesić na długich kijach, które włożymy do wędzarni. Powiesić do „odpoczęcia” na co najmniej godzinę. Duży garnek (raczej kociołek) uzupełnić do połowy wodą, podgrzać delikatnie. Włożyć do niej kiełbasę, zaparzyć. Następnie włożyć do wędzarni i wędzić do odpowiedniego zrumienienia.

# SZARAKI (KLUSKI KŁADZIONE)

Koło Gospodyń Wiejskich w Stanisławicach „Nowoczesna Gospodyni”

## SKŁADNIKI

500 g ziemniaków  
1 szklanka mąki pszennej  
2 jajka  
3 cebule  
olej  
sól, pieprz

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do startych ziemniaków dodać jajka oraz mąkę. Doprawić solą. Formować łyżką małe kluski. Wrzucać na gotującą osoloną wodę. Gotować ok. 10 min od czasu, gdy wypłyną na powierzchnię wody. Cebule posiekać i zrumienić na oleju. Podawać gorące, okraszone cebulą.

# SZARE KLUSKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

## SKŁADNIKI

650 g ziemniaków  
1 szklanka mąki żytniej  
1 jajko  
0,5 cebuli  
sól i pieprz do smaku  
twaróg

Ziemniaki obrać, zetrzeć na drobnej tarce i lekko odcisnąć. Dodać mąkę, jajko, sól, pieprz i dokładnie wymieszać – masa ma być bardzo gęsta. Zagotować wodę w garnku i osolić płaską łyżką soli. Gdy woda będzie wrząca – wrzucać łyżką masę ziemniaczaną. Po ponownym zagotowaniu wody zmniejszyć moc palnika i gotować około 2 minuty. Wyjąć kluski na talerz, posypać twarogiem oraz polać podsmażoną cebulą.

A jak zrobić samodzielnie twaróg? Wystarczy 2 litry mleka prosto od krowy wlać do garnka i podgrzewać do temperatury 42 stopni. Odcedzić na gazie.





# SZARLOTKA „BOGLEWICZANEK”

Koło Gospodyń Wiejskich w Boglewicach

## SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki krupczatki
- 1,5 szklanki cukru
- 1 kg zielonych kwaśnych jabłek
- 1 kostka margaryny
- 5 jajek
- 2 opakowania budyniu śmietankowego
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1-1,5 kg jabłek



Mąkę przesiać do miski. Do przesianej mąki dodać proszek do pieczenia z cukrem wanilinowym i wymieszać. Dodać posiekaną margarynę. Przygotować jajka. Jajka rozbić, żółtka oddzielić od białek. Do przygotowanych żółtek dodać 0,5 szklanki cukru i ubić do białości. Ubite białka dodać do pozostałych składników i zagnieść kruche ciasto. ¼ ciasta włożyć do lodówki na około 10-15 minut. Resztę ciasta włożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Umyte jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne. Kilka jabłek zetrzeć na tarce, kolejne pokroić w kostkę. Przygotowane jabłka wyłożyć na blachę z ciastem do pieczenia. Białka ubić z 1 szklanką cukru i dodać 2 opakowania budyniu śmietankowego. Wszystko wymieszać i przełożyć pianę na masę jabłkową. Wyjąć schłodzone ciasto z lodówki. Na pianę ułożyć paski ciasta, tworząc kratkę, paski lekko zlepić z ciastem po bokach. Ciasto piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 200 stopni (termoobieg) przez 50 minut. Szarlotkę podawać ciepłą, najlepiej z kulkami lodów.



## SZARLOTKA MAZOWIECKA

Koło Gospodyń Wiejskich w Łopacinie „Muffinki”

### SKŁADNIKI

#### Ciasto:

3 szklanki mąki  
1 kostka masła  
4 żółtka  
szklanka cukru  
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
cukier wanilinowy

#### Jabłka:

8-10 szt. kwaśnych  
jabłek, np. antonówka,  
papierówka  
2 łyżki cynamonu

W misce mieszamy mąkę z proszkiem do pieczenia. Wsypujemy cukier. Następnie dodajemy żółtka i pokrojoną na kawałki miękką margarynę. Wszystko mieszamy i wygniatamy do uzyskania jednolitej masy. Ciasto dzielimy na dwie części. Jedną część wykładamy na blachę (posmarowaną margaryną i posypaną bułką tartą, aby ciasto nie przywarło) i zapiekamy w piekarniku ok. 15 min w temperaturze 180 stopni. Z drugiej części rolujemy paseczki na grubość ok. 1,5 cm. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Odciskamy sok i mieszamy z cynamonem. Wykładamy na głęboką patelnię i prażymy około 15 minut. Następnie uprażone jabłka wykładamy na wcześniej zapieczone ciasto. Na wierzch układamy zrolowane paski ciasta tak, aby utworzyły kratkę (należy układać je pod lekkim skosem). Wstawić ciasto do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 180 stopni ok. 45 minut. Można podawać na ciepło z lodami.

## TORT ŚMIETANOWY

Koło Gospodyń Wiejskich z Kozłowa Biskupiego i Kornelina „Kreatywni”

### SKŁADNIKI

8 jaj  
1,5 szklanki cukru  
3 szklanki mąki krupczatki  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
szczypta soli

Oddzielić białka od żółtek, białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli, cały czas ubijając dodawać żółtka i cukier, wsypać przesianą mąkę z proszkiem, delikatnie wymieszać, przelać do tortownicy 28 cm, piec w 170 stopniach przez ok. 40 minut, bez termoobiegu. Wyjąć z pieca, upuścić ciasto z wysokości kolan, wystudzić, po wystudzeniu przekroić na 4 blaty.

Nasączenie: 1/2 l przegotowanej wody, sok z 1 cytryny, cukier wanilinowy cukier do smaku, wymieszać, wystudzić. Ubić na sztywno śmietanę z mascarpone, dodać wanilię i cukier  
Dodatkowo: konfitura wiśniowa

Nasączyć pierwszy blat, wyłożyć konfiturę, przykryć drugim blatem, nasączyć, wyłożyć 1/3 masy, nałożyć trzeci blat, nasączyć, nałożyć 1/3 masy, położyć czwarty blat, nasączyć, posmarować resztą masy wierzch i boki. Udekorować według uznania, najlepiej świeżymi owocami.



# TORT Z OWOCAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Żdźdarze

## SKŁADNIKI

### Biszkopt:

6 wiejskich jaj  
1 szklanka cukru  
kryształu  
 $\frac{3}{4}$  szklanki mąki  
pszennej  
1 łyżeczka proszku  
do pieczenia  
szczypta soli

### Masa:

0,5 l śmietany 30%  
3 łyżki cukru pudru  
250 dag  
tłustego, mocno  
przemielonego sera

### Ponc do biszkoptu:

0,5 l przegotowanej  
i chłodnej wody  
sok wyciśnięty z  
2 cytryn  
2-3 łyżki cukru  
kryształu  
Składniki wymieszać  
i spróbować, czy  
poncz jest słodko-  
kwaśny.

**Wykonanie biszkoptu:** żółtka oddzielić od białek, białka ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę. Kolejno, małymi porcjami dodawać: cukier, żółtka oraz połączoną z proszkiem do pieczenia i przesianą przez sitko mąkę. Podczas dodawania mąki mikser należy ustawić na najwolniejsze obroty, ale masę trzeba wymieszać dokładnie. Dół okrągłej tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia i sprawdzić, czy boki są suche – MUSZA być suche. Następnie przelać ciasto do tortownicy. Piec w piekarniku z termoobiegiem w temperaturze 180 stopni przez 30-40 min. Po upieczeniu gorący biszkopt wyjąć z piekarnika i... z wysokości ok. 50 cm rzucić/upuścić na podłogę. Najlepiej na podłogę z płytek!

**Wykonanie masy:** mocno schłodzoną śmietaną ubić i dodać przesiany cukier puder. Następnie dodać biały ser i dobrze wymieszać. Dosłodzić do smaku.

**Wykonanie tortu:** zimny biszkopt rozciąć na pół; nawet jeśli jest suchy bądź przypalony, to nic się nie stało. Plaster ciasta trzeba nasączyć ponczem (musi być cały mokry), a potem wyłożyć masę z twarogiem i owoce. Owoce do tortu mogą być dowolne, np. wiśnie czy truskawki; jeśli brakuje owoców – dobrze zastąpi je kwaśny dżem. Wszystko później przykryć kolejnym plastrem biszkoptu i powtórzyć czynności. Następnie lekko ucisnąć tort, aby się „zlepił”. Na koniec wyłożyć masę na wierzch i rozprowadzić dużym, mokrym nożem tak, by była równa. Masę trzeba też rozprowadzić po bokach tortu na grubość 1 cm, pamiętając, by dokładnie zakryć biszkopt. Wszystko wyrównać nożem.

**Dekorowanie:** tu można już puścić wodze fantazji. Propozycja: boki tortu oblepić suchymi wiórkami kokosowymi, na górze ułożyć połówki truskawek (koniecznie z szypułkami), zaś środek – posypać jagodami.

# TREPY PO ZAŁAWSKU

Koło Gospodyń Wiejskich Zaława

## SKŁADNIKI

2 kg ziemniaków surowych  
1 kg ziemniaków gotowanych  
250 g mąki ziemniaczanej  
sól

### Farsz:

500 g mięsa wieprzowego  
2 kg kapusty kiszzonej  
250 g boczku lub podgardla  
sól  
pieprz  
można dodać grzyby

Mięso udusić z dodatkiem cebuli i przypraw, następnie zemieć przez maszynkę. Ugotować kapustę, odcisnąć ją, drobno posiekać i dodać do mięsa. Wszystko dokładnie wymieszać. Ziemniaki obrać. Następnie 1 kg ziemniaków ugotować i przecisnąć przez praszkę, 2 kg ziemniaków zetrzeć i odcisnąć. Gotowane i starte ziemniaki, mąkę ziemniaczaną i krochmal z odciśniętych ziemniaków wymieszać, dodając wcześniej do smaku sól i pieprz. Z masy ziemniaczanej wyrabiać małe placuszki. Na każdy nałożyć farsz, zlepić ciasto i formować trepy. Gotować we wrzącej wodzie z dodatkiem soli. Podawać polane tłuszczem ze skwarkami lub sosem grzybowym.





## TUŃCZYKOWA POEZJA

Koło Gospodyń Wiejskich w Kamionce „Kamyki”

### SKŁADNIKI

- 1 chleb tostowy (18 kawałków)
- 1 majonez (ok. 350 ml)
- 1 jogurt naturalny, gęsty (grecki – ok. 350 ml)
- 1 puszka ananasa
- 3 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 por (biała część)
- 3 duże ząbki czosnku
- Do dekoracji:**
- 2 ogórki świeże, 1 papryka czerwona
- 1 puszka kukurydzy i ananasa
- 2 pęczki drobnego szczypiorku
- 3 plastry wędzonego łososia

Jogurt wymieszać z majonezem, doprawić solą i pieprzem. Tuńczyka odsączyć z zalewy i rozdrobić widelcem. Ananasa i pora pokroić w małą zapałkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać. Na tacy położyć 6 kromek chleba (odkroić boki, dla wyrównania tortu), następnie nałożyć 1/3 farszu. W taki sposób wykonać 3 warstwy. Udekorować wzorem według uznania. Najlepiej wykonać na 6 godzin przed podaniem.

## TYGODNIK, ZWANY PIERNIKIEM BABUNI

Koło Gospodyń Wiejskich ze Starej Kornicy „Korniczanki”

### SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 1 przyprawa do piernika
- 2 szkl. cukru
- 6 jaj
- 2 łyżki sody oczyszczonej
- 1/2 kg miodu

Ze wszystkich składników zagniata się ciasto i odstawia w ciepłe miejsce w glinianym naczyniu na 7 dni. Dawniej był to zapieček, a teraz można odstawić w pobliżu grzejnika. Naczynie należy przykryć lnianym obrusem. Po tygodniu pieczemy piernik. Z jednej porcji wyjdą 2 blachy. Gdy wystygnie, należy przykryć folią, aby zmiękł. Piernik przekroić i posmarować śmietaną ubitą z cukrem.



# WĄTRÓBKA PO GOSPODARSKU

Koło Gospodyń Wiejskich w Kamionce „Kamyki”

## SKŁADNIKI

50 dag świeżej wątroby  
wieprzowej  
30 dag surowego boczku  
lub podgardla bez skóry  
1 średnia cebula  
1 całe jajo  
3 ząbki czosnku  
2 czubate łyżki mąki  
pszennej  
olej rzepakowy do  
smażenia  
2 łyżki majonezu  
pieprz, sól do smaku  
natka pietruszki  
1 większy pomidor  
(najlepiej malinowy)



Wątróbkę, boczek (lub podgardle), cebulę, 1 ząbek czosnku skręcić przez maszynkę. Następnie dodać jajo, mąkę, pieprz i sól do smaku (według gustu). Wszystko razem wymieszać i smażyć na patelni małe, płaskie placki.

Sos: majonez wymieszać ze zmielonym czosnkiem. Dodać pieprz i sól do smaku.

Na zimne placki nałożyć sos, plasterki pomidora i posypać posiekaną natką pietruszki.

# WINO Z WINOGRON 10%

Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy w Postoliskach

## SKŁADNIKI

10 kg ciemnego winogrona  
3 litry wody  
0,7 kg cukru  
drożdże fermentacyjne

Umyć i obrać ze skórki owoce. Należy to zrobić dość skrupulatnie, ponieważ w winogronach mogą znajdować się muszki czy pajęczki. Następnie zgnieść owoce na jednolitą masę, najlepiej widelcem, nie miksować. W 3 litrach wody rozpuścić cukier i ewentualnie dodać drożdże (nie są konieczne). Tak przygotowane składniki łączymy – zalewamy wodą

owoce i całość przelewamy do balonu, zatykamy go rurką fermentacyjną. Trzeba pamiętać, aby codziennie przynajmniej raz zamieszać wino, aby pozbyć się osadu. Proces fermentacji powinien odbywać się w temperaturze ok. 18°C i trwać 6 tygodni. Po tym czasie zlewamy za pomocą rurki otrzymany sok z winogron i następnie zalewamy go ponownie 7 litrami wody na kolejne 6 tygodni.





## WIEJSKI ROSÓŁ

Koło Gospodyń Wiejskich w Uninie „Uninianki”

### SKŁADNIKI

wiejska kura  
 ½ kg mięsa wołowego  
 (szponder/pół łaty)  
 marchew, pietruszka  
 seler, por  
 ziele angielskie, liść laurowy  
 kilka ziaren pieprzu  
 opieczona cebula  
 natka pietruszki (do dekoracji)

### Makaron:

1 kg mąki pszennej  
 żółtek  
 3 całe jajka  
 ciepła woda

Mięso namoczyć , następnie odlać wodę, włożyć do garnka, zalać zimną wodą. Ziele angielskie, liść laurowy dodać do wody. Warzywa obrać, wrzucić do wody z mięsem, zagotować, nie doprowadzić do wrzenia, zbierać szumowiny, dolać wody. Gdy mięso będzie miękkie, doprawić do smaku.

Z wymienionych składników zagnieść ciasto. Następnie cienko rozwałkować, pozwolić, aby odpoczęło. Następnie kroić paski. Zagotować wodę i osolić. Wrzucić przygotowany makaron. Gotować w zależności od grubości ciasta ok. 5-8 min.

## „WODA ZE ŚLEPEGO ŚLEDZIA”

Koło Gospodyń Wiejskich Surowe

### SKŁADNIKI

woda  
 cebula drobno  
 pokrojona  
 sól  
 pieprz  
 ocet  
 śmietana kwaśna  
 śledź solony pokrojony  
 w dzwonka

Nazywana też „woda kipsiaca”, „woda psiupsiowa”, „woda cebulowa”.

To dawne danie postne podawano wraz z ugotowanymi ziemniakami.

Drobno pokrojoną cebulę posolić, posypać pieprzem i skropić octem. Po ok. 5 minutach zalać wodą i zaprawić śmietaną, na koniec włożyć do środka pokrojonego w dzwonka śledzia solonego – wymoczonego. W wersji dla dzieci, które śledzia nie lubiły można było zostawić tylko wodę z cebulą i przyprawami bez dodatku ryby. To danie postne przygotowywane dawniej w domach i podawane wraz z ugotowanym ziemniakami. Do tego koniecznie kopiasty talerz świeżo ugotowanych ziemniaków polanych skwarkami.



# WYLUZOWANY KURCZAK

Koło Gospodyń Wiejskich w Chotomowie

## SKŁADNIKI

1 cały, zgrabny kurczak (niepodziurawiony)  
1-2 małe ususzone kajzerki  
woda do namoczenia bułek  
1,5 kg mięsa mielonego z udźca indyka  
1 jajko  
1,5 łyżki soli i  
1,5 łyżki grubo zmielonego czarnego pieprzu (przyprawy wedle uznania)  
miód  
majeranek  
słodka papryka  
czosnek

Bułkę (bułki) namoczyć w ciepłej wodzie i zostawić na około 10 minut, by napęczniały. Do większej miski włożyć zmielone mięso, jajko, majeranek, sól i pieprz oraz bardzo delikatnie odcisnięte bułki. Wszystko dobrze wymieszać. Niektórzy, jeśli lubią, mogą do farszu dodać np. suszone śliwki, żurawinę, pokrojoną natkę pietruszki – dodatki według uznania i upodobań.

Największa zabawa to wyluzowanie kurczaka tak, by go nie podziurawić. Do tego potrzeba cierpliwości i małego, ostrego nożyka. Delikatnie wkładamy rękę między skórę a korpus i staramy się oddzielić, pomagając sobie nożykiem w sytuacjach niezbędnych. Skrzydełka pozostawiamy, natomiast udka i cały korpus staramy się wydobyć z kurczaka. Po wyluzowaniu nakładamy do środka przygotowany wcześniej farsz oraz kawałki kurczaka (mięso z udek i piersi); najlepiej tak, aby zasłonić miejsca, w których są ewentualne pęknięcia lub rozcięcia w korpusie. Następnie za pomocą grubej igły i muliny (nitki lub sznurka) zszywamy otwory, przez które podczas pieczenia mógłby wypłynąć farsz. Udka i szyję zawiązujemy na supeł. Tak przygotowanego kurczaka nacieramy olejem i potem przyprawami – solą, pieprzem, czosnkiem, słodką papryką i dużą ilością majeranku.

Przygotowanego, wyluzowanego kurczaka układamy w brytfannie i wstawiamy w środkowy ruszt do pieca na około 1,5-2 godz. Pieczemy w temperaturze 180 stopni. Pod koniec pieczenia, kiedy zauważymy, że skórka się ładnie zarumieniła i kurczak pachnie już smakowicie, należy na ostatnie 10-15

minut nałożyć na jego skórkę 4 łyżki miodu, by podczas pieczenia wytworzyła się chrupiąca i smakowita skorupka. Czas pieczenia należy obserwować i kontrolować samodzielnie. Każdy z nas w większości miał do czynienia z wypiekami, jeśli więc po przewidywanym czasie kurczak byłby zbyt blade, to należy go jeszcze trochę potrzymać w piecu. Temperaturą oczywiście też możemy się pobawić, by uzyskać lepszy stopień wypieczenia chrupiącej skórki.

Tak upieczonego kurczaka należy odstawić z brytfanną, by ostygł, a następnie owinąć go w folię spożywczą i przełożyć do lodówki. Kiedy będzie już zimny, można z łatwością wyciągnąć z niego wszystkie nitki i cieszyć się plastrami wspaniałej, pieczonej porcji. Smakuje wysmienicie z takimi dodatkami, jak żurawina, chrzan itp.





## ZALEWAJKA

Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszkowie „Optymiści z klasą”

### SKŁADNIKI

500 ml żuru  
 800 g ziemniaków  
 1 cebula  
 10 g boczku  
 10 g kiełbasy  
 2 marchewki  
 1 pietruszka  
 1 por  
 1 seler  
 5 suszonych grzybów  
 2 ząbki czosnku  
 4 łyżki oleju  
 5 ziaren ziela angielskiego  
 3 liście laurowe  
 2 łyżki śmietany 18%  
 przyprawy: sól, pieprz, majeranek,  
 natka pietruszki

Grzyby namoczyć przez godzinę. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć na oleju, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i zeszklić. Boczek i kiełbasę pokroić w małe paseczki i również podsmażyć. Ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę. Cebulę z czosnkiem, boczek, kiełbasę i ziemniaki przełożyć do garnka, wlać 2 l gorącej wody, dodać pokrojoną w kostkę marchewkę, pietruszkę, seler, por, grzyby, 5 rozgniecionych ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe. Gotować na średnim ogniu. Gdy ziemniaki będą jeszcze lekko twarde – wlać żur, następnie gotować do miękkości ziemniaków. Śmietanę wymieszać z 200 ml zupy i dodać całość do garnka. Dosypać do smaku sól, pieprz i majeranek. Po wyłożeniu na talerz posypać posiekaną natką pietruszki.



## ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

Koło Gospodyń Wiejskich Aleksandrów

### SKŁADNIKI

1 kg młodych ziemniaków  
 4 cebulki ze szczypiorkami  
 2 cukinie  
 pęczek koperku  
 2 piersi z kurczaka  
 330 ml śmietany 36%  
 2 łyżki masła  
 musztarda francuska  
**Przyprawy:**  
 pieprz mielony  
 sól  
 papryka słodka mielona  
 papryka ostra mielona  
 oregano  
 bazylija

Piersi z kurczaka umyć, pokroić w plastry i zamarynować w mieszance przypraw (sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, oregano, bazylija). Najlepiej zrobić to na noc i schować do lodówki. Ziemniaki obrać, zalać wodą, posolić i po zagotowaniu gotować jeszcze przez 5-8 min. Cukinię dobrze umyć, wraz ze skórką pokroić w plasterki. Ugotowane ziemniaki po wystygnięciu pokroić w grube plasterki. Na dno żaroodpornego naczynia dodać masło, na to wyłożyć połowę pokrojonych ziemniaków, na plastry ziemniaków jedną cukinię, dwie cebule pokrojone w krążki oraz piórka z cebuli. Następnie położyć zamarynowanego kurczaka, plasterki z drugiej cukinii, krążki cebuli i na wierzch ziemniaki. Wszystko zalać śmietanką 36% wymieszaną z całym słoikiem francuskiej musztardy. Piec w piekarniku z termoobiegiem przez 60 minut.



# ZAWIJAŃCE KARTOFLANE Z GRYKĄ, LEKKIM I LEŚNYMI GRZYBAMI

Koło Gospodyń Wiejskich w Pałkach „Piątkowy Stok”

## SKŁADNIKI

1 główka białej kapusty  
1 szklanka kaszy gryczanej  
2 jajka  
1,5 kg obranych surowych ziemniaków  
1 kg płuc wieprzowych  
(lekkie – tak dawniej mówiono na wsi)  
3 cebule  
60 dag grzybów leśnych  
smalec  
sól, pieprz

## Sos:

grzyby leśne (najlepiej maślaki)  
słodka wiejska śmietana  
koper świeży

na smalcu drobno pokrojone leśne grzyby. Można je wcześniej lekko podgotować w osolonej wodzie. Wszystkie składniki farszu (kaszę, płuco i grzyby) przekładamy do miski. Dodajemy 2 jajka, sól i pieprz do smaku. Dokładnie mieszamy. Zawijanie zawijańców: Przygotowany farsz nakładamy na uprzednio sparzone liście kapusty. Zawijamy podspód. Na dnie garnka układamy liście, a na nich zawijańce. Zalewamy lekko osoloną wodą i gotujemy na małym ogniu do miękkości około 3 godziny. **Sos:** Grzyby leśne dusimy na smalcu do miękkości. Następnie dodajemy słodką śmietanę, sól i pieprz do smaku. Na koniec dużą ilość kopru. Podajemy w dwojaki sposób: z sosem grzybowo-koperkowym lub odsmażane na smalcu.



## ZIEŁONE KOPYTKA

Koło Gospodyń Wiejskich w Goździku „Goździczanki”

W osolonej wodzie ugotować 1 kg ziemniaków, ostudzić, przepuścić przez praskę lub zmielić. Dodać 1 szklankę mąki, 1 jajko, 20 dag zblendowanego szpinaku, szybko zagnieść. Formować wałeczki, pokroić w kopytka. Wrzucać na wrzącą osoloną wodę, wyjąć gdy wypłyną przelać krótko zimną wodą.

## ZUPA GRZYBOWA

Koło Gospodyń Wiejskich w Szreńsku

### SKŁADNIKI

duża garść suszonych grzybów – ok. 150 g  
 3 marchewki  
 1 pietruszka  
 seler  
 por  
 cebula  
 liść laurowy  
 ziele angielskie  
 pieprz w ziarnach  
 sól  
 300 ml soku z kapusty  
 3 litry wody  
 śmietana oraz zakleпка – woda z mąką

Do garnka wlewamy wodę, wkładamy grzyby, marchewkę, pietruszkę i resztę warzyw, posolić i gotować aż grzyby i warzywa będą miękkie, wlać sok z kapusty, gotować 10 minut, dodać zaklepkę ze śmietaną i zagotować.





## ZUPA KREM Z DYNI

Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy w Postoliskach

### SKŁADNIKI

3 kg dyni (typu hokkaido)  
0.5 kg ziemniaków obranych  
2 marchewki  
2 cebule  
kawałek imbiru  
sól  
pieprz czarny

Dynię obrać ze skóry, wyjąć pestki i pokroić w kawałki. Musi być minimum 2 kg po obraniu. Wtedy wybrać 2 dynie po 1,2 kg każda. Wystarczy wyjąć tylko pestki! Cebule oraz ziemniaki obrać i pokroić w dużą kostkę. Marchewki obrać i pokroić w plastry. Do garnka włożyć dynie, ziemniaki, cebule, marchewkę, dolać około 2-3 litrów wody, sól i gotować pod przykryciem przez 30 minut. Pod koniec gotowania dodać obrany i rozdrobniony imbir. Zupę zblendować na jednolitą masę.

## ZUPA Z LEBIODY (KOMOSY)

Koło Gospodyń Wiejskich w Stanisławicach „Nowoczesna Gospodyni”

### SKŁADNIKI

2 litry wody  
2 marchewki  
1 pietruszka  
pół selera  
pół pora  
0,5 kg lebiody  
(tylko górne części rośliny)  
1 cebula  
2 ziemniaki  
2 łyżki kaszy jęczmiennej

masło  
mleko/śmietana  
sól/pieprz

**Dodatkowo:**  
sok z cytryny  
gałka muskatołowa

Przygotować bulion warzywny. Do bulionu dorzucić kaszę jęczmienną. Gotować ok. 10 minut. Następnie dodać pokrojone w drobną kostkę ziemniaki i podsmażoną na złoto cebulkę. Lebiodę opłukać, posiekać i poddusić na maśle. Dodać do zupy. Zabielić mlekiem lub śmietaną. Doprawić do smaku solą, pieprzem, gałką muskatołową i sokiem z cytryny. Podawać z jajkiem na twardo.

## ŻURAWINA DO KACZKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Goździku „Goździczanki”

100 g żurawiny podlać odrobiną wody (ok. 100 ml) i gotować ok. 10 minut, aż woda się zredukuje, doprawić do smaku łyżką miodu. Do duszenia żurawiny można użyć czerwonego wina (zamiast wody), również dodać łyżkę miodu, gotować do odparowania alkoholu.



# INDEKS POTRAW

Beza.....	8	Kaczka pieczona faszerowana kaszą jaglaną z jabłkami i żurawiną.....	44	Pieczona kaczka z ziołami.....	83	Smalec z jabłkiem.....	115
Beza z owocami.....	8	Kapusta dębowa.....	45	Parzaki z nadzieniem z sera i mięty.....	84	Sodziaki (słodziaki).....	116
Beza z prażonymi jabłkami.....	11	Kapusta z kartofli.....	46	Pieczone żeberka z opiekanymi ziemniakami oraz surówką z kiszzonej kapusty.....	87	Sodziaki.....	117
Blacharz – babka ziemniaczana.....	12	Karkówka z wiejskiej zagrody.....	47	Pierogi Ludwinowskie z kaszą gryczaną i twarogiem.....	88	Sójka Gliniecka – wyborny pieróg.....	118
Bugaj zwany babką ziemniaczaną.....	13	Karkówka z kluskami śląskimi polane sosem borowikowym z surówką z czerwonej kapusty.....	48	„Pierogi sójka” pieczone z kaszą jaglaną i kapustą kiszoną.....	89	Sójki.....	119
Buleczki drożdżowe.....	13	„Karmelówka” nalewka przepalana.....	51	Pierogi z botwiną.....	90	Świąteczny barszcz czerwony.....	120
Bułka pleciona – duża porcja.....	14	Kładzione łyżką kluseczki z jabłkami.....	51	Pierogi z jabłkami.....	91	Świnka na kiszonce.....	121
Bułka rabarbarówka.....	15	Kluchy kartoflane znad piątkowego stoku.....	52	Pierogi z serem i miętą.....	92	Swojska kielbasa.....	123
Bułki z jagodami.....	16	Kluski ziemniaczane zwane kluskami szarymi.....	54	Placek drożdżowy dla mojego chłopca.....	93	Szaraki (kluski kładzione).....	124
Buraczki marynowane.....	17	Kotlety grzybowe.....	55	Plachty.....	95	Szare kluski.....	124
Bzówka.....	18	Kreatywne serniczki.....	56	Polędwiczki wędzone z gęsi.....	96	Szarlotka „Boglewiczaniek”.....	127
Carpaccio z buraków.....	19	Krokiety z pieczarkami.....	57	Porka ze skwarkami i cebulką.....	96	Szarlotka Mazowiecka.....	128
Ciasto drożdżowe z jagodami i kruszoką.....	20	Kruczebabeczki PRL-ki.....	59	Przysmak mnicha.....	98	Tort śmietanowy.....	129
Ciasto rabarbarowe na maśle.....	21	Krucze ciasteczka przez maszynkę.....	60	Pyszne ciasteczka z gotowanych żółtek.....	100	Tort z owocami.....	130
Chleb mojej babci.....	22	Kura w kurkach.....	60	Pyzy ze skwarkami.....	101	Trepy po załawsku.....	131
Chleb na drożdżach.....	22	Kurczak bez kości, nadziewany mięsem mielonym.....	63	Rejbak (kartoflak).....	102	Tuńczykowa poezja.....	132
Chleb z Myszadęł.....	23	Kwas kapuściany z grzybami krajokami.....	64	Rolada z mięsa mielonego z serem, szynką i papryką.....	103	Tygodnik, zwany piernikiem babuni.....	134
Chleb żytni razowy.....	24	Marchwiak – ciasto marchewkowe.....	67	Rosół z prośnianek.....	104	Wątróbka po gospodarsku.....	134
Chłodnik botwinkowy Wandy.....	26	Naleśniki starokornickie.....	68	Rwoki (kluski rwane).....	104	Wino z winogron 10%.....	135
Domowe ciasto drożdżowe na maśle.....	27	Nalewka z pędów sosny.....	69	Schab pieczony z boczkiem i ziołami.....	105	Wiejski rosół.....	136
Domowe rogaliki z dżemem.....	28	Napój z pietruszki.....	70	Schab w sosie z dodatkiem czerwonej papryki i cebulki.....	105	„Woda ze ślepego śledzia”.....	137
Dziki bigos z dziczyzną i czerwoną porzeczką.....	29	Niedzielne pierogi Dąbrowickie.....	71	Ser kozi.....	108	Wyluzowany kurczak.....	138
Fafernuchy.....	30	Obwarzanki z makiem.....	72	Serniczek z malinami.....	109	Zalewajka.....	140
Fit powidła z kopniakiem.....	30	Oczy szreka w kaczym rosole.....	74	Serowniki słowiańskie.....	110	Zapiekanka ziemniaczana.....	141
Galantyna babci Gosi.....	33	Oponki.....	75	Siekaniec z Ludwinowa ciasto z owocami.....	111	Zawijańce kartoflane z gryką, lekkim i leśnymi grzybami.....	142
Gęszina w sosie rumianym.....	34	Pampuchy.....	77	Śledź z cebulką.....	112	Zielone kopytka.....	145
Gołąbki z kaszą w sosie pieczarkowym.....	35	Paszтет mazowiecki.....	78	„Smak babuni” – mięso wekowane w słoikach.....	113	Zupa grzybowa.....	145
Gołąbki ziemniaczane.....	36	Paszтет wieprzowy.....	79	Smalec pani Renaty.....	114	Zupa krem z dyni.....	146
Golonka faszerowana.....	36	Paszтет z dzika „dzika rozkosz”.....	80			Zupa z lebiody (komosy).....	147
Goździkowe kacuchy i ziemniaczane kluchy.....	38	Paszтет z królika.....	81			Żurawina do kaczki.....	147
Grochówka.....	39	Pazibroda.....	82				
Grójecka beza jabłkowo-karmelowa.....	40						
Jaglaki – gołąbki z kaszy jaglanej i kapusty z sosem grzybowym.....	43						

### **Wydawca i opracowanie:**

Biuro Regionalne Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich  
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie  
ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

### **Autorzy przepisów:**

Przepisy nadesłały Koła Gospodyń Wiejskich z terenu województwa mazowieckiego w konkursie „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie” organizowanym przez Biuro Regionalne Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich w województwie mazowieckim edycja 2019 i 2020. Dziękujemy! Wydawca dokonał subiektywnego wyboru przepisów, dlatego nie wszystkie nadesłane znalazły się w opracowaniu. Wydawca poczynił wszelkich starań, by wiernie skopiować nadesłane przepisy, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kulinarne niedociągnięcia.

### **Redakcja:**

Agata Dudek, Piotr Marzec, Marcin Rzońca, Igor Starczak

**Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich** – to propozycja szeroko rozumianej współpracy i wymiany doświadczeń w zakresie rozwoju obszarów wiejskich pomiędzy wszystkimi organizacjami działającymi na tych obszarach oraz na rzecz ich rozwoju. Głównym celem KSOW na każdym szczeblu – lokalnym, regionalnym, krajowym oraz wspólnotowym – jest zapewnienie efektywnego i dynamicznego rozwoju obszarów wiejskich poprzez wymianę informacji i rozpowszechnianie dobrych praktyk w tym zakresie.



Zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych: [www.mazowieckie.ksow.pl](http://www.mazowieckie.ksow.pl), gdzie można znaleźć informacje o bieżących inicjatywach KSOW oraz o Liście Produktów Tradycyjnych, a także [www.ksow.pl](http://www.ksow.pl), gdzie można zarejestrować się jako Partner KSOW.

### **Opracowanie, projekt oraz skład komputerowy:**

Oficyna Wydawnicza Liber Novum  
85-391 Bydgoszcz, ul. Nakielska 156C, tel./fax 52 373 30 98, 52 384 57 66, 667 166 666,  
e-mail: [oficyna@libernovum.pl](mailto:oficyna@libernovum.pl), [oficynawydawnicza@wp.pl](mailto:oficynawydawnicza@wp.pl), [www.libernovum.pl](http://www.libernovum.pl)

### **Zdjęcia:**

Str. 3 – Krzysztof Kania. Pozostałe Strony – Koła Gospodyń Wiejskich z województwa mazowieckiego,  
arch. Liber Novum – Sławomir Świetlik, Wojciech Zdunek, Adobe Stock

### **Nakład:**

4000 egz.

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY – NIE DO SPRZEDAŻY**

**Warszawa 2020**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana bez pisemnej zgody Wydawcy.

**ISBN 978-83-65912-46-6**



ISBN 978-83-65912-46-6