



Smaki Lachów i Górali



Powiat Limanowski
ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa
Tel.: 18 333 78 00, fax 18 333 78 80
e-mail: starostwo@powiat.limanowski.pl

ISBN 978-83-952688-1-6



Smaki Lachów i Górali



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Publikacja opracowana przez Starostwo Powiatowe w Limanowej. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach działania 19 Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Smaki Lachów i Górali



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Starostwo Powiatowe w Limanowej. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach działania 19 Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Koncepcja/Redakcja:

dr Barbara Bielak-Piksa,
Paweł Tokarczyk,
Anna Witalis-Zdrzenicka

Fotografie z archiwum:

Kół Gospodyń Wiejskich Powiatu Limanowskiego,
Starostwa Powiatowego w Limanowej,
dr Barbara Bielak-Piksa,
Magdalena Tokarczyk,
Paweł Tokarczyk,
Michał Wojtas

Powiat Limanowski
ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa
Tel.: 18 333 78 00, fax 18 333 78 80
e-mail: starostwo@powiat.limanowski.pl

Nakład: 2000 szt.
Wszelkie prawa zastrzeżone
Egzemplarz bezpłatny

Limanowa 2019

ISBN 978-83-952688-1-6

Opracowanie graficzne i skład:

ALDABRA Sp. z o.o. Sp. Komandytowa

Smaki Lachów i Górali

Wstęp

Książka kucharska jest niezastąpioną pozycją w domowej biblioteczce. Niezależnie od tego, czy dopiero uczymy się gotować, czy też próbujemy sił w przygotowaniu nowych dań, otwieramy się na niezwykle doznania smakowe. Często wracamy do sprawdzonych przez nasze babcie przepisów.

Przepisy do wydania publikacji „Smaki Lachów i Górali” zostały zebrane od Kół Gospodyń Wiejskich z terenu działania Lokalnej Grupy Działania „Przyjazna Ziemia Limanowska”. W wydanym opracowaniu znajdują się przepisy kulinarne związane z lokalną tradycją oraz zasobami. Były one od dawna przekazywane z pokolenia na pokolenie. Potrawy przygotowane na podstawie tych przepisów pozwalają na powrót do smaków dzieciństwa. Mimo wszystko w obecnych czasach często brakuje elementów koniecznych do przygotowania dawnych potraw, np. kuchnia z blachą, czy też piec chlebowy. Potrawy przygotowane w piekarniku elektrycznym nigdy nie będą miały takiego smaku, jak z tradycyjnego pieca, czy też łąpaty w przypadku chleba.

Niemniej jednak dawne przepisy stosowane są w domach do dziś. Na ich bazie powstały nowe, które często zostały wzbogacone o aktualnie używane dodatki.

W Powiecie Limanowskim rdzenne tradycje kulinarne nadal są kultywowane dzięki silnie rozwiniętemu ruchowi Kół Gospodyń Wiejskich. Panie prezentują potrawy regionalne podczas organizowanych przeglądów gminnych, powiatowych, wojewódzkich, targów turystycznych, prezentacji oraz wystaw, co stanowi o atrakcyjności stoisk gmin i powiatu.

Publikacja zawiera potrawy gotowane na ziemi limanowskiej dawniej i dziś. Można tu znaleźć zarówno przepisy proste i łatwe w przyrządzeniu, jak również wykwintne, pełne kulinarnej fantazji i wymagające niemałego kunsztu w przyrządzeniu.

Ludzie jedzą nie tylko w celu przeżycia, ale również dla zdrowia. Dawniej gospodynie znały profilaktyczne i lecznicze właściwości wielu produktów. Na ich bazie przyrządzały napoje oraz jedzenie będące domowym lekarstwem. W publikacji zamieszczono kilka tego typu przepisów.

Ponadto przy każdej potrawie znajduje się nazwa miejscowości. Oznacza to, że przepis został przekazany przez Koło Gospodyń Wiejskich w danej miejscowości. Nie oznacza to, że potrawa nie była gotowana w innych miejscowościach,



Smaki Lachów i Górali

choć, wspólna nazwa często oznacza dania o całkiem innym smaku, właściwym miejscowości czy tradycji konkretnego domu.

Udostępniając zamieszczone w publikacji przepisy pragniemy kultywować dziedzictwo kulinarne regionu. Zapraszamy Państwa do spróbowania swoich sił w ich przygotowaniu.

Zachęcamy, by książkę tę traktować jak każdą inną książkę kucharską, używając na co dzień i od święta. Wydawca książki – Starostwo Powiatowe w Limanowej ma nadzieję, że niepowtarzalny smak potraw zachęci Czytelników nie tylko do gotowania, ale również do odwiedzania Ziemi Lachów i Górali.

Życzymy smacznego!



Smaki Lachów i Górali

Dawne jadło zagórzańskie

A te Zagorzonki to sie dobrze majom,
bo se dosyć czynsto downe potrawy jodajom.
A nostarsi ludzie tak tu powiadajom
I starym przysłowiym prowde potwierdzajom:
Wtedy głod, jak kwitnie bob,
A jak kwitnie mak, to już – nie tak.
Downo tu bywały przednowki długie i głodne,
To tyz gotowali jadło bardzo skromne.
Na śniodanie bryjka rzodziutka casym ino mlykiym polono,
Na łobiod kapusta grochym pomascono
Abo jaki zimniok zolony rosołym ślepym,
A jak jesce były, to korpiele z marchwiom
Pomascone słodkim mlykiem.
Na wieczero zimnioki łod łobiadu z jałowym zurym,
Abo tyz wodzionka z suchom skorkom chleba
Łomascono łojym.
Z takiego jadła na watrobo i zołondek nie chorowali
Ani tyz po doktorach prawie nie chodzali.
Dzieciska plasterki z zimniokow i korpielei na blasce piekły,
A jak nastala wiosna i lato to polne kapusty i łodymorki pojadyły.
Tako i jo to jadło jodała,
Jak zem se mało bywała.
A nojwaznijsze tu u Zagorzan bywało,
ze się kazdy kawołek chleba
I kazde jadło okropnie sanowało.

Barbara Stożek
Mszana Dolna



Smaki Lachów i Górali

Jak dawniej chleb wypiekano

*Na 10 litrów wody potrzeba 20 kg mąki razowej
10 kg pszennej i 5 kg ziemniaków.
Wychodzi z tego 10 bochenków
dużego chleba pieczonego w piecu z łopaty.*

Z poprzedniego pieczenia dostawiało się garść ciasta i wkładało do dzieży od chleba na zakwas. Do zakwasu wlewało się 10 l wody ciepłej rozmieszanej z 5 kg dobrze wygniecionych gotowanych ziemniaków i 10 kg mąki żytniej. Rozczyn zrobiony na wieczór kisił się do następnego dnia rano. Do rozczynu dodawało się kolejno mąkę pszenną i sól do smaku. Wymieszało się dokładnie wszystko razem i wyrabiało ręką. Wyrabianie trwało około godziny. Kiedy ciasto było gotowe, zostawiało się je do wyrośnięcia i paliło się w chlebowym piecu miękkim drewnem.

Kiedy ciasto w dzieży podrosło, a piec był już gorący, wałowało się chleb na stolnicy, każdy bochen osobno i wkładało się bochny do specjalnych koszyczków wyplecionych ze słomy i znów zostawiało do wyrośnięcia. Piec był dostatecznie upalony, gdy z czarnego robił się biały. Wtedy wymiatało się piec z ognia i miotłą z jedlic wymiatało się popiół. Wtedy chleb przewracało się z koszyka na łopatę drewnianą, omywało wodą, pikało kilka razy każdy bochen nożem lub widelcem i wsadzało się bochny na klepisko pieca. Drzwiczki pieca się zatykało i trzymało chleb w piecu około 1 godziny. Jak chleb pukał, to gospodyni wysadzała upieczony chleb, układała na ławie i przykrywała bochny przykryciem z łóżka, żeby chleb odbił i był miękki.

Przy chlebie gospodynie wypiekały podpłomyki z ciasta chlebowego. Rozklepywało się cienko na łopacie 1/4 tego ciasta co na chleb i piekło. Po wyjęciu z pieca polewało się podpłomyk kwaśną, gęstą śmietaną i sypało cukrem. Był zwyczaj rozdawania podpłomyków do sąsiadów. Chleb piekło się raz w tygodniu i musiało go wystarczyć. Pieczono w zależności od wielkości pieca 10 do 14 bochnów.

*Kazimiera Jonik
Sechna gm. Laskowa*



Smaki Lachów i Górali

CHLEB ORKISZOWY (LIPOWE)

0,5 kg mąki orkiszowej, 0,5 kg mąki razowej, 1 szklanka mąki pszennej, 4 łyżki oleju, 2 łyżeczki soli, 2 szklanki mleka, 2 szklanki wody letniej, 10 dkg drożdży, 1 łyżka cukru, 2 jajka, różne dodatki np.: kminek, płatki migdałów, płatki owsiane, orzechy itd.

Mleko zagrzać, dodać rozdrobnione drożdże, cukier, mąkę pszenną. Wymieszać rogalem, odstawić. Gdy rozczyn wyrośnie do osobnej miski wsypać mąkę razową i orkiszową i przełożyć do nich rozczyn, wodę, olej, sól i całe jajka. Wyrabiać aż ciasto będzie odrywało się od ręki. Przygotować 2 wąskie blaszki i przełożyć do nich ciasto. Ciepłym mlekiem wyrównać wierzch ciasta (dłonią). Ciasto włożyć do nagrzanego do 50°C piekarnika (bez termoobiegu) i piec do momentu podwojenia jego wysokości. Gdy chleby wyrosną podwyższyć temperaturę do 200°C (bez termoobiegu).

!Zamiast mąki orkiszowej można dać razową.



Fot. 1. KGW Lipowe



Dla zdrowia
i na ozdobę



Smaki Lachów i Górali

KOGUTKI SEROWE Z ZALESIA

Nawet dawniej tylko prawdziwe mistrzynie potrafiły je wykonać, a drewniane foremki do ich kształtowania rzeźbiła we wsi tylko jedna osoba. Potrzebna była również umiejętność odpowiedniego „kługania” mleka krowiego podpuszczką.

Kogutki serowe jadano, ale również zdobiono nimi kredensy, a nawet okna. Z czasem smakołyk ten stawał się coraz rzadszy i byłby zupełnie zaniknął, gdyby nie tamtejsze Koło Gospodyń Wiejskich.

5 l mleka słodkiego krowiego, 5 l mleka krowiego zsiadłego, ½ łyżeczki podpuszczki w proszku, 2 l wody osolonej ostudzonej, 2 l wody wrzącej. Foremki do wygniatań kogutków.

Mleko słodkie podgrzewać do temp. około 90°C, zmieszać ze zsiadłym mlekiem, wlać podpuszczkę i wymieszać. Z powstałego sera uformować gałki, które należy włożyć do gorącej wody. Tak zahartowane kulki wkłada się do foremki i mocno przyciska. Po wyjęciu z foremki kogutki trzeba włożyć na około 5 godz. do wystudzonej, osolonej wody aby stężały.

WARZONKA ZALESIAŃSKA



Fot. 2. Paweł Tokarczyk

Znana jest i przyrządzana od pół wieku jako środek leczniczy przy przeziębieniach, grypach i dolegliwościach żołądkowych. Najczęściej przygotowywana była w tych domach gdzie produkowany był potajemnie bimber tzw. księżycówka, oczywiście tylko z żyta.

1 l bimbrow żytniego, ½ kostki masła, ½ kg cukru.

Masło z cukrem przepalić na brązowy kolor. Do gotującego roztworu wlać bimber i doprowadzić do wrzenia, trzymać pod przykryciem. Spożywać na gorąco.



Smaki Lachów i Górali

WARZONKA KAMIENICKA (KAMIENICA GÓRNA)

1/3 kostki masła, 8 łyżek cukru, 1/2 l alkoholu lokalnego min. 70% – żytniówka, 1/2 szklanki wody.

Masło z cukrem przypalić, zrobić karmel. Zdjąć z ognia. Dolać 1/2 szklanki wody gotowanej i rozmieszać. Następnie dolać alkohol. Położyć na ogniu nadal mieszając, aż do rozpuszczenia karmelu. Pić na gorąco.

Zarówno podczas przygotowania jak i w spożyciu proszę zachować ostrożność.

MIODÓWKA ZE STRONIA

Twierdzono, że jest najlepszym specyfikiem na przeziębienia. Oczywiście śliwovicę również przyrządzano w domach, co nie powinno nikogo dziwić, biorąc pod uwagę fakt, że region znany jest z wyrobu tej doskonałej wódki.

1 l śliwowicy, 1/2 l miodu.

Razem połączyć w dużej butli i zostawić na 2 tygodnie, codziennie potrząsając. Następnie zlać do butelek.



Fot. 3. Starostwo Powiatowe w Limanowej

NALEWKA OD BÓLU ŻOŁĄDKA (MĘCINA)

Na ból żołądka i niestrawności służy również orzechówka. Podaje się ją rzeczywiście jak lekarstwo, po łyżeczce.

Szklanka spirytusu, 2 zielone orzechy.

Niedojrzałe orzechy wraz ze skórkami umyć, wytrzeć i włożyć do słoika. Zalać spirytusem i zakręcić. Po trzech tygodniach, gdy wyciąg nabierze intensywnego ciemnego koloru, może być stosowany przy bólach żołądka i niestrawnościach.



Fot. 4. Barbara Bielak-Piksa

Smaki Lachów i Górali

SYROP OD KASZLU (MĘCINA)

Syrop z cebuli nie tylko pomaga zwalczyć kaszel, ale również uodparnia i wzmacnia organizm. Dlatego syropy z cebuli podawano w różnych regionach i przyrządzano je na różne sposoby.

½ kg cebuli, 2 łyżki miodu pszczelego, 1 l wody, 20 dag cukru.

Cebulę obrać, pokroić i wrzucić do zimnej wody z cukrem. Gotować bez przykrycia na wolnym ogniu przez 3 godziny, aż syrop zgęstnieje. Troszkę przestudzić i dodać miód. Przechowywać w szklanym pojemniku w ciemnym miejscu.

HERBATKA PRZECIW GRYPIE (MĘCINA)

Uodparnia na przeziębienia i pomaga lżej przechodzić gripę, jeżeli jest podawana natychmiast gdy zaczynają się pojawiać pierwsze jej oznaki. Herbatki ziołowe dawniej przyrządzano tylko z własnoręcznie zbieranych ziół. Wiele z nich wysiewano w przydomowych ogródkach. Do dziś gospodynie bardziej wierzą swoim ziołom, niż kupowanym, ale twierdzą, że i te ze sklepu podziałają zbawiennie. Trzeba tylko pamiętać, że zioła lepiej działają, gdy nie są słodzone, a jeżeli już, to miodem, że powinno się je pić na ciepło, ale nie wolno zagotować. Nie powinno się również zaparzać ziół na zapas, należy wypić je w dniu, w którym zostały przyrządzone.

5 dag kwiatu lipy, 10 dag melisy, 5 dag mięty.

Zioła zalać szklanką wrzątku i zostawić na 15 minut do zaparzenia. Przecedzić. Pić 3–4 razy dziennie, dodane do herbaty. Porcja wystarcza na cały dzień.

WODZIONKA Z CZOSNKIEM NA PRZEZIĘBIENIE (MSZANA DOLNA)

Podawano ją jako zupę, ale także na śniadanie lub kolację, jako środek profilaktyczny przeciwko grypie. Osobom, które już miały objawy przeziębienia, podawano ją nawet kilka razy dziennie. W wielu domach stosuje się wodzionkę w dalszym ciągu – i działa.

Skórki z 3 kromek chleba, 2–3 ząbki czosnku, 1 łyżka smalcu topionego z cebulą, sól, pieprz, ½ l wody

Skórki z chleba pokroić na talerz (zamiast skórek można pokruszyć kromkę ususzonego chleba). Czosnek bardzo drobno pokroić i dosypać, włożyć smalec, przyprawić i zalać ½ litra wrzącej wody. Przygotowywać bezpośrednio przed jedzeniem. Dzisiaj smak wodzionki wzbogaca się kawałkiem kostki rosołowej lub jarzynką.



Do śniadania i kolacji



Smaki Lachów i Górali

Dawniej na śniadanie gotowało się tak zwane kasze. Były to zupy mleczne, które gotowało się na mleku rozcieńczonym do połowy z wodą. Najpopularniejsza była „kasza po rogalu”. Na 5 litrów mleka z wodą gdy zwierzało, sypało się z przygarścią mąki pszennej razowej umielonej w domowych żarnach ręcznych. Tę mąkę rozbyrtało się rogalą zrobionym z czubka świątecznej choinki. Potem posoliło się do smaku i gotowało na wolnym ogniu, często mieszając przez 15 min. Po ugotowaniu wlewało się do miski i cała rodzina jadła kaszę wspólnie, łyżkami. A jak nie było mleka, to gotowano kaszę na wodzie, kraszono słoniną i sypano odrobinę cukru. Podobnie gotowało się inne, grube kasze – najczęściej jaglaną, pęczakową i krupnik. Tylko że te kasze gotowało się dłużej, do miękkości.

Na śniadanie jadło się też czerstwy chleb wdrobiony do gorącego, gotowanego mleka. Czerstwy chleb podpiekało się także na słoninie uskwarzanej z cebulą. Wdrabiało się go na patelnię do skwarków, podlewało wodą lub mlekiem i przykrywało szczelną pokrywą. Kiedy chleb odparował na wolnym ogniu, można było jeść. Bardzo smaczne danie i gotowe w kilka minut. Inny sposób odświeżenia chleba był taki. Brało się dwa garnki: większy i mniejszy. Na dno większego nalewało się troszkę wody. Drugi wkładało się do góry dnem i na wierzchu układało się kromki czerstwego chleba, tak by się nie zamoczyły. Gotowało się to pod przykryciem przez kilka minut i chleb robił się miękki i świeży.

Na obiad jadało się ziemniaki kraszone słoniną z cebulą, przechlipywało się mlekiem zsiadłym, słodkim albo polewką z suszonych owoców. Sezonowe owoce powszechnie suszono w piecu po chlebie. Potem wykorzystywano je na kompoty i do wyrobu różnego rodzaju knedelków. Knedle z suszonymi śliwkami są rewelacyjne przez cały rok, a już tradycyjnie nie może ich zabraknąć na żadnym stole w Wigilię Bożego Narodzenia. Robiono też knedle z sezonowymi owocami: jabłkami, śliwkami, wiśniami, czereśniami i serem.

Często robiono kluski z ziemniaków: szare z ziemniaków surowych i tzw. gumki z ziemniaków gotowanych pół na pół z mąką pszenną.

Na kolację jadano przeważnie placki z pszennej razowej mąki wypiekane bezpośrednio na płycie kuchni, bez tłuszczu i spulchniaczy. Jedzono je ze świeżym mlekiem. W ten sam sposób pieczono placki z tartych ziemniaków. Jedzono też tłuczone ziemniaki lub jakąś kaszkę. Najczęściej gotowano też na kolację zupę ziemniaczaną. Krojono je w kostkę, gotowano z włoszczyzną, krasilo się zupę skwarkami i podbijało kwaśną śmietaną z mąką.

A jak się urodziły dobrze ziemniaki, to jedzono je trzy razy dnia: na śniadanie, obiad i kolację.



Smaki Lachów i Górali

Na Boże Narodzenie i na Wielkanoc ubijało się prosiaka. Wtedy robiono własnymi sposobami wyroby takie jak wiejska kielbasa z czosnkiem i pieprzem, wędzona w domowej wędzarni, salceson, kiszka w grubych jelitach, paszczetka. Ale prosie biło się najbardziej dla słoniny. Takiego wieprzka hodowało się przynajmniej przez rok, tak by ważył najmniej 100 kg żywej wagi. Na cały rok musiało wystarczyć z niego słoniny do chleba i na omastę. A nie było wtedy lodówek i chłodni. Inne wyroby trzeba było szybko zużyć, toteż kiedy ktoś bił wieprzka, darzył wyrobami sąsiadów, a oni nawzajem darowali, gdy mieli świniobicie u siebie.

A kury, to chowano przede wszystkim na jajka, ale jajecznicę robiono jak nie było już nic innego do jedzenia. Było nawet przysłowie: Od biedy się dziad jajecznicy chwycił. I nie znaczyło to wcale, że mu nie smakowało, ale człowiek pozwolił sobie na jajecznicę, jak już nie miał nic gorszego do zjedzenia.

Z gawędy o jadle Kazimiery Jonik (Sechna gmina Laskowa)

SER BIAŁY KLAGANY (KAMIENICA GÓRNA)

Świeże mleko w temperaturze dojenia zaprawić podpuszczką w proporcjach podanych na opakowaniu. Zostawić na 1 godzinę. Następnie podgrzewać mleko, lekko mieszając i uważając żeby się nie zagotowało. Gdy wytraci się znyntyka (serwatka), przelać przez lnianą ściereczkę, związać i zostawić do osączenia.



Fot. 5. Paweł Tokarczyk

Smaki Lachów i Górali

OSCYPEK (PODOBIN)

Mleko owcze podgrzewać w nierdzewnym naczyniu do temp. 40°C, dodać podpuszczkę w ilości zgodnej z instrukcją na opakowaniu, odstawić na 20 minut. Po upływie tego czasu zebrać tzw. skrzep (ścięte mleko), włożyć do drewnianej foremki i – wyciskając resztki wody i serwatki – formować oscypek. Następnie oscypek przebić wzdłuż stożka, wyjąć z foremki i włożyć do marynaty z wody i soli na 8–12 godzin. Wyciągnąć, osuszyć i wędzić.

Na bacówce oscypeki wędzi się na półce nad paleniskiem przez dwa dni.



Fot. 6. Starostwo Powiatowe w Limanowej

BUNDZ (PODOBIN)

Świeżo wydojone mleko owcze wlać do garnka i dodać podpuszczkę, pozostawiając w ciepłym miejscu. Zakwaszone mleko ogrzewać powoli, zlewając stopniowo do czystej ścierki. Odcedzony ser położyć na durszlaku aby ociekł z serwatki i lekko uformować.

SER ŻÓŁTY Z BIAŁEGO (ŁOSOSINA GÓRNA)

2 kg białego sera, 2 l słodkiego mleka, ½ kostki masła lub margaryny, 5 jajek, 1 łyżka sody oczyszczonej, 2 łyżki soli.

Mleko ugotować i do wrzącego włożyć zmielony lub pokruszony ser. Gotować przez 20 min wciąż mieszając, Osolić, dodać roztrzepane jajka, masło i sodę. Przez 10 min gotować na bardzo małym ogniu wciąż mieszając masę. Wlać do formy i ostudzić.



Smaki Lachów i Górali

SMALEC (ŻMIĄCA)

1 i ½ kg słoniny, 2 ząbki czosnku, 1 konserwa wieprzowa – mielonka.

Słoninę zmielić, roztopić, dodać rozdrobnioną konserwę, czosnek i wymieszać przez chwilę dusząc. Wystudzić i podawać do smarowania pieczywa.

Warto wiedzieć, jeżeli do wytopionego smalcu ze skwarkami doda się łyżeczkę słodkiej śmietanki, skwarki nie będą twarde i będzie je można rozsmarowywać na chlebie.



Fot. 7. Starostwo Powiatowe w Limanowej

SMALEC (SŁOPNICE)

1 kg słoniny, 75 dag kielbasy tatrzańskiej, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz.

Mielimy słoninę, wrzucamy do garnka i przetapiamy ją na pół płynie. Kielbasę obieramy ze skórki i mielimy tak samo jak słoninę, a następnie mielimy cebulę. Zmieloną kielbasę wrzucamy do przetopionej słoniny, chwilę smażymy, a następnie wrzucamy zmieloną cebulę i nadal smażymy. Gdy cebula będzie już zeszkłona wrzucamy czosnek przeciśnięty przez praskę i chwilę smażymy. Po zestawieniu garnka z ognia doprawiamy do smaku. Zlewamy do mniejszych pojemników i odstawiamy do wystygnięcia.

Najlepiej smakuje z wiejskim chlebem i kiszonym ogórkiem.



Fot. 8. Starostwo Powiatowe w Limanowej



Smaki Lachów i Górali

SMALEC DOMOWY (MĘCINA)

1 kg słoniny świeżej, 20 dag słoniny wędzonej, 40 dag kielbasy, 3 cebule, majeranek, sól, pieprz.

Słoniny pokroić w drobną kostkę i stopić. Pod koniec dodać drobno pokrojoną cebulę, zmieloną kielbasę i przyprawy. Wymieszać, wystudzić i przelać do kamiennego garnka.

PRZYSMAK WIEJSKI (SOWLINY)

1 kg słoniny, 10 dag boczku, 2 cebule, 2 jabłka, sól, pieprz, majeranek.

Słoninę i boczek zmielić przez maszynkę i usmażyć na złoty kolor. Osobno podsmażyć drobno pokrojoną cebulę, a gdy będzie gotowa, dodać do niej starte na tarce jarzynowej jabłka, następnie dodać do smalcu, doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wstawić na mały ogień jeszcze na ok. 10 min. Odstawić do ostygnięcia.

PASZTETKA (SECHNA)

Ok. 2 kg podgardla, ok. 1 kg wątroby, kilka wieprzowych skorek, 2 l mleka lub rosółu, 70 dag mąki pszennej, 70 dag kaszy mannej, 10 jajek, 3 cebule, sól, pieprz.

Podgardle i skorki ugotować osobno, odcedzić i zmielić przez maszynkę o bardzo drobnych oczkach. Wątrobę zaparzyć, ale nie gotować, wystudzić, zmielić przez maszynkę i dodać do mielonego tłuszczu. Następnie dolać mleko lub rosół, wsypać mąkę i kaszę manną, sól i pieprz do smaku. Cebulę pokroić i usmażyć na tłuszczu do zrumienienia. Następnie rozetrzeć ją z odrobiną wody i dodać do masy. Dokładnie wymieszać. Nakładać do jelit i gotować przez ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu.

Można też przyrządzić pasztetkę w słoikach. Nałożyć masę do wyparzonych słoików, szczelnie zakręcić i pasteryzować w piecu chlebowym lub w dużym garnku albo w parniku przez ok. 2 godz. Przy pasteryzowaniu w garnku trzeba dno wyłożyć słomą lub gazetami, by słoiki nie popękały.



Smaki Lachów i Górali

PASZTETOWA (STRONIE)

1 i ½ kg tłuszczu (podgardle, słonina, boczek), 1 kg kaszy mannej, 1–2 cebule, pieprz, sól, 30 dag wątroby, trochę mięsa od kielbasy, saletra, ½ l rosółu, ½ l wody.

Kaszę manną ugotować w rosole wymieszanym z wodą. Sparzyć wątrobę i zmielić wraz z mięsem, tłuszczem i cebulą. Wyrabiać, aż mięso będzie odstawało od ręki. Nakładać do jelit lub do stoików i ugotować lub pasteryzować. Pasztetowa powinna mieć taką konsystencję, by dobrze dała się kroić.

SALCESON (SECHNA)

Głowizna, nogi wieprzowe, sól, pieprz, liść laurowy, błona z żołądka lub pęcherza.

Głowiznę i nogi ugotować. Obrąć mięso z kości, pokroić w kostkę i przyprawić do smaku. Wymieszać i nakładać do oczyszczonych błon. Zszyć lub związać i gotować przez około godzinę.

KIEŁBASA WIEJSKA (SECHNA)

1 kg mięsa wieprzowego, 1,5 dag soli, czosnek, pieprz, oczyszczone jelita.

Mięso zmielić, nasolić, przyprawić czosnkiem i pieprzem na ostro, wymieszać i nabijać tą masą jelita korzystając ze specjalnej przystawki do maszyny do mięsa. Wędzić w wędzarni przez ok. 3 godziny.



Fot. 9. Starostwo Powiatowe
w Limanowej

Smaki Lachów i Górali

SŁOIKI KIEŁBASIANE (SECHNA)

Część mięsa przygotowanego na kielbasę wiejską można przyrządzić w słoikach. Wyparzone i wytarte słoiki napełniać masą kielbasianą zostawiając wolne 3 cm od góry słoika. Zakręcić wygotowanymi nakrętkami. Dno dużego garnka wyłożyć słomą, sianem lub gazetami. Ułożyć słoiki, zalać wodą do $\frac{3}{4}$ wysokości słoików i gotować przez 3 do 5 godzin od momentu zawrzenia. Gotować na bardzo małym ogniu. Czas gotowania zależy od ilości słoików włożonych do garnka. W gotowych słoikach mięso jest lekko przyrumienione, a po ostygnięciu na dnie wytrąca się galaretką.

KIEŁBASA W WEKACH (MORDARKA)

3 kg wieprzowiny, 2 kg surowego boczku, 4–5 ząbków czosnku, sól, pieprz, szczypta cukru.

Mięso i boczek grubo zmielić przez maszynkę. Wymieszać na jednolitą masę, dodając rozgnieciony czosnek i przyprawy. Wyparzyć słoiki, wygotować nakrętki i wysuszyć. Nakładać masę do słoików, szczelnie zakręcić, ułożyć w dużym garnku, zalać wodą do $\frac{3}{4}$ wysokości słoików i pasteryzować przez ok. 2 godz. od momentu zawrzenia na małym ogniu. Zdjąć z ognia, wystudzić i powtórnie pasteryzować przez 2 godziny.

KISZKA WIEJSKA (SECHNA)

Kasza jęczmienna gruba lub pęczak, wywar z gotowania podrobów wieprzowych, płucka wieprzowe, krew, tłuszcz z jelit.

Kaszę ugotować w wywarze z podrobów. Płucka ugotować i zmielić przez maszynkę o drobnych oczkach, tłuszcz z jelit zmielić i usmażyć na patelni aż pojawi się na nim piana jak na mleku. Krew zmiksować. Połączyć składniki, doprawić solą i pieprzem, wlewając je do gotującej się kaszy. Gotować jeszcze przez chwilę, uważając, żeby się kaszanka nie przypaliła. Można nakładać do jelit lub słoików i pasteryzować.



Smaki Lachów i Górali

BOCZEK WĘDZONY (SECHNA)

Wybrać płaty tłuszczu z brzucha świni przerośniętego mięsem na boczek. Pokroić na paski. Przygotować marynatę. Ugotować wodę z dużą ilością soli i wystudzić. Marynata jest dobrze nasolona, jeżeli surowe jajko wrzucone do zimnej marynaty pływa po wierzchu i nie topi się. Dodać całe ziarenka pieprzu, ziela angielskiego, liść laurowy i gorczycę. Włożyć boczek do marynaty. W zimie boczek marynuje się przez 9 dni, w lecie – przez 3 dni. Po wyjęciu z marynaty wędzić w wędzarni jak kielbasę.

W ten sam sposób można marynować szynkę.

PASZTET Z KRÓLIKA I (KRASNE LASOCICE)

1 duży królik, 25 dag wątroby, 25 dag jarzyn, 4 duże jajka lub 5 mniejszych, 2 bułki, 2 cebule, łyżka tłuszczu, 10 dag słoniny lub surowego boczku, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

Królika ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody z jarzynami, oddzielić od kości i przemielić dwukrotnie przez maszynkę. Wątrobę sparzyć wrzącą wodą, zmielić i dodać do mięsa. Bułki namoczyć, odcisnąć i zmielić. Cebule pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na złoty kolor. Składniki wymieszać i wyrobić na gładką masę. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową do smaku. Piec ok. godziny w dobrze nagrzanym piekarniku na blasze wyłożonej plasterkami słoniny lub surowego boczku.

PASZTET Z KRÓLIKA II (ŁOSOSINA GÓRNA)

1 duży królik, 25 dag wątroby, 25 dag świeżego boczku lub podgardla, 25 dag włoszczyzny bez kapusty, 4–5 jajek, 2 czerstwe bułki, 2 cebule, kawalek słoniny, tłuszcz do podsmażania, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

Królika pokroić i ugotować z boczkiem i jarzynami w małej ilości wody. Składniki wyjąć z wywaru i ostudzić, a mięso oddzielić od kości. Wątrobę sparzyć wrzątkiem. Bułki namoczyć w wywarze i odcisnąć. Cebule pobroić i usmażyć na tłuszczu na złoty kolor. Tak przygotowane składniki zmielić dwukrotnie przez maszynkę do mięsa. Dodać jajka, przyprawić do smaku i zależnie od konsystencji, dolać troszkę wywaru. Wyrabiać jak ciasto na gładką masę, aż mięso będzie odchodziło od ręki. Wąską foremkę wyłożyć plasterkami słoniny i napęlić pasztetem. Piec około godziny w dobrze nagrzanym piekarniku.



Smaki Lachów i Górali

PASZTET Z KURCZAKA (LIPOWE)

½ kurczaka, 1 cebula smażona, ½ kg podgardla ze skórą, 20 dag skórek drobiowych, 20 dag wątróbki drobiowej, 1/3 szklanki rosółu, sól, pieprz, bułka tarta.

Kurczaka, skóry i podgardle ugotować. Wątróbkę sparzyć wrzącą wodą. A następnie wszystko zemieć. Potem wszystko dobrze wymieszać dodając bułkę tartą, sól i pieprz do smaku. Włożyć do foremki, posypać boczkiem drobno pokrojonym. Piec w temperaturze 130 st. C przez około 2 godziny.



Fot. 10. KGW Lipowe

ŚLEDZIE W OLEJU (KRASNE LASOCICE)

1 kg śledzi solonych, ½ l oleju, 2 cytryny, 4 cebule, 4 marchewki, pieprz.

Śledzie wymoczyć w zimnej wodzie przez 2 godziny. Pokroić w dzwonka. Cebule pokroić i nasolić. Utrzeć marchewkę na tarce o dużych oczkach i lekko osolić. Układać warstwami: śledź, marchewka, cebula. Skropić sokiem z cytryny, posypać pieprzem, poleć olejem i zostawić na kilka godzin. Podawać do pieczywa.



Fot. 11. Paweł Tokarczyk

Smaki Lachów i Górali

PSTRĄG Z PATELNI (KONINKI)

Całe pstrągi, mąka, masło, sól, pieprz, cytryna w plasterkach.

Rybę wypatroszyć, oczyścić i natrzeć solą. Następnie otoczyć w mące, i smażyć na maśle z obu stron. podawać z plasterkiem cytryny i pieczywem. Można również podawać z ziemniakami i surówkami jako danie obiadowe.



Fot. 12. Paweł Tokarczyk

PSTRĄG SMAŻONY NA MAŚLE (LIPOWE)

Pstrąg duży 2 szt., 1 cytryna, 100 g mąki pszennej, 50 g masła lub oleju, natka pietruszki, koper, sól, pieprz.

Rybę dokładnie umyć. Następnie doprawić solą, pieprzem i sokiem z półki cytryny – zarówno na zewnątrz jak i w środku. Smażyć rybę na rozgrzanej patelni z masłem klarowanym, aż skórka zbrązowieje a mięso ryby stanie się nieprzeźroczyste. Przed podaniem jeszcze raz skropić cytryną i lekko posolić. Podawać z ziemniakami lub pieczywem i surówką.



Fot. 13. KGW Lipowe

Smaki Lachów i Górali

CHŁOPSKIE JEDZENIE (BAŁĄŻÓWKA)

½ kg ugotowanych ziemniaków, 25 dag kielbasy, 2 cebule, 5 jajek, 1 łyżka mleka, 10 dag słoniny, sól, pieprz, natka pietruszki.

Kielbasę, słoninę i cebule pokroić w kostkę i usmażyć. Ziemniaki pokroić w plasty i obsmażyć. Dodać kielbasę z cebulą. Jajka roztrzepać z mlekiem, dodać sól i pieprz i zalać ziemniaki z kielbasą. Dosmażyć. Posypać natką pietruszki.

WIEJSKIE JEDZENIE (GRUSZOWIEC)

30 dag makaronu wstążki, świderki lub kolanka, ½ kg sera białego, 25 dag kielbasy, kawałek słoniny, sól, pieprz, natka pietruszki.

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Kielbasę i słoninę pokroić w kostkę i podsmażyć. Dodać pokrojony w kostkę biały ser i wymieszać z makaronem. Podawać posypane siekaną natką pietruszki.

JAJECZNICA PO CHŁOPSKU (ZAMIEŚCIE)

4 ugotowane ziemniaki, 4 jaja, kawałek słoniny lub boczku, 2 łyżki mleka, sól, pieprz.

Boczek lub słoninę pokroić w kostkę, podsmażyć, włożyć na tłuszcz pokrajane w talarki ziemniaki, zrumienić. Jajka wybić do miski, dodać 2 łyżki mleka, osolic i rozbić widelcem. Zalać jajkami ziemniaki, nakryć i smażyć powoli na wolnym ogniu do ścięcia się białka. Podawać z kiszonym ogórkiem.

OMLET NA SZYNCE (KRASNE LASOCICE)

4 jajka, kawałek szynki lub kielbasy, 1 ogórek kiszony, 1 mała papryka, 1 pomidor, liść sałaty, łyżka mąki, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia, kawałek żółtego sera.

Białka ubić na sztywno, dodać żółtka i dalej ubijać. Na koniec dodać mąkę. Na średniej patelni usmażyć na tłuszczu pokrojoną w kostkę szynkę, ogórka kiszzonego i paprykę. Na wierzch wlać ubite jajka, doprawić do smaku i piec na wolnym ogniu, podważając brzegi. Kiedy się podpiecze, przełożyć na drugą stronę i zrumienić, a wierzch posypać tartym żółtym serem. Podawać na liściach sałaty, dekorować pomidorem.



Smaki Lachów i Górali

RACUCHY (LIPOWE)

½ l mleka, 2 jajka, 2 szklanki mąki, 1 łyżka cukru, 1 łyżeczka cynamonu, 1 szczypta soli, 2 duże jabłka, olej do smażenia, cukier puder.

Jabłka obieramy, wydrążamy gniazdka i kroimy na krążki. Mąkę, jajka, mleko wraz z solą i cynamonem miksujemy. Jabłka zanurzamy w cieście i pieczemy na rozgrzanym oleju do uzyskania złotego koloru. Całość posypujemy cukrem pudrem z szczyptą cynamonu. Racuchy najlepiej smakują z odrobiną dżemu lub z bitą śmietaną.



Fot. 14. KGW Lipowe

JAJECZNICA LEŻAJSKA (TYMBARK)

8 jajek, kawałek słoniny, kawałek oscypka, łyżka mleka, dwie kromki bułki lub chleba razowego, natka pietruszki.

Słoninę pokroić w drobną kostkę i stopić. Pieczywo pokroić w drobną kostkę i wrzucić na gorący tłuszcz i lekko zrumienić. Jajka rozmieszać z mlekiem i startym oscypkiem, wlać do grzanek i smażyć na wolnym ogniu ciągle mieszając. Podawać posypane posiekaną natką pietruszki.

KRASZANKA PO TYMBARSKU

1 i ½ kg ziemniaków, kawałek surowego boczku, 3–4 cebule, liść laurowy, ziele angielskie, sól.

Ziemniaki i cebulę pokroić w plasterki. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć. Część włożyć do rondla, dodać pokrojone ziemniaki, obłożyć cebulą, dodać resztę boczku, przyprawić i dusić do miękkości.



Smaki Lachów i Górali

DANIE KAMIENICKIE (KAMIENICA GÓRMA)

30 dag fasoli, 30 dag śliwek suszonych, 3 udka z kurczaka, pęczek włoszczyzny, 1 szklanka śmietany, makaron, sól, pieprz.

Fasolę namoczyć na kilka godzin. Śliwki obgotować i odcedzić. Zrobić makaron i pokroić w wstążki. Udka ugotować z jarzynami. Pozostałe składniki ugotować, każdy osobno. Mięso i śliwki pokroić na kawałki. Połączyć wszystkie składniki, dodać soli i pieprzu do smaku i podprawić śmietaną.

KLUSECZKI Z TARTYCH ZIEMNIAKÓW NA MLEKU (SZCZAWA)



Fot. 15. KGW Szczawa

1 kg ziemniaków, 1 l mleka.

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wycisnąć, żeby były prawie suche. Formować kluseczki (wielkość małej łyżeczki). Wrzucać na gotujące się mleko i dość długo gotować.

ZIEMNIAKI Z GRZYBAMI (SŁOPNICE)

Całe ziemniaki ugotować w osolonej wodzie i odcedzić. Wyrzucić na blachę kuchenną i opieć. Osobno ugotować suszone grzyby. Połączyć z ziemniakami, przyprawić solą i pieprzem.

ZIEMNIAKI Z KWAŚNYM MLEKIEM (LIPOWE)



Fot. 16. KGW Lipowe

0,5 kg ziemniaków, 0,5 l kwaśnego mleka, 10 dag boczku lub słoniny, koperek, sól.

Ziemniaki gotujemy, podsmażamy boczek lub słoninę (można dodać cebulkę). Ziemniaki ugniatamy. Podajemy posypane koperkiem i boczkiem (lub słoniną). Najlepiej smakuje z kwaśnym mlekiem.

Coś do popicia



Smaki Lachów i Górali

NAPÓJ Z SERWATKI (KASINA WIELKA)

2 l serwatki, 3 łyżki posiekanego kopru lub szczypiorku, sól.

Serwatkę schłodzić, koperek lub szczypiorek drobno pokroić i połączyć z serwatką. Osolić do smaku.

NAPÓJ Z KWAŚNICY (RUPNIÓW CENTRUM)

Rozcieńczyć do smaku kwaśnicę z kiszonej kapusty. Znakomicie nadaje się do popijania ziemniaków i placków ziemniaczanych.





Zupy i polewki

Smaki Lachów i Górali

Podstawową zupą w kuchni regionu był żur. Jadano go nie tylko na obiad, ale także na śniadanie. Towarzyszył ludziom na co dzień, obficie doprawiony grzybami był obowiązkowym daniem wigilijnym, a przyrządzany na serwatce – wielkanocną zupą ze święconką i chrzanem.

Kazimiera Jonik z Sechnej w gminie Laskowa opowiada:

KISZENIE ŻURU (SECHNA)

Żur był kiszony w kamiennym garnku, w ciepłe, koło kuchni. Dawalo się do garnka trochę wody, trochę mąki pszennej lub żytniej razowej lub pytlowej oraz ząbek czosnku. Po paru dniach się ukisił. Gotowało się go na osolonej wodzie, dodawało śmietany, a jak ktoś miał, to krasił żur skwarkami ze spyрки. Specjalnie mówiliśmy spyрка, a nie słonina: przecież nie ubiliśmy słonia, żeby mieć słoninę – śmiali się ludzie. A żur podawało się z całymi gotowanymi ziemniakami albo z chlebem wdrobionym na talerz.

Chociaż sposób kiszienia i podawania żuru wszędzie był mniej więcej taki sam, to jednak gospodynie wprowadzały niuanse, które decydowały, że inaczej smakuje żur podawany na południu powiatu, a inaczej w jego łąckiej części. Obok żuru kiszzonego, podawano żur gotowany na serwatce.

Oczywiście gotowano także inne zupy. Na drugim miejscu po żurku były różne odmiany zupy grzybowej. I nie jest to dziwne, wzięwszy pod uwagę, że region jest gęsto pokryty zasobnymi w grzyby lasami. Na zimę grzyby suszono, pasteryzowano i marynowano.

Równie często pojawiały się na stole kapuśniaki. Gotowano je z kapusty kiszzonej, słodkiej oraz na kwaśnicy, czyli soku z kiszzonej kapusty. Podawano z ziemniakami, a w „owocowej” części powiatu – zaprawiano suszonymi śliwkami.

W łącko-góralskim spisie zup nie mogło też zabraknąć innego koronnego składnika – grochu i fasoli. Gotowano grochówki i fasolówki, głównie na wędzonych kościach, boczku lub okraszone skwarkami z wędzonej słoniny.

Rosół pojawiał się od święta i był uważany za najbardziej pożywne jedzenie dla osób chorych. Na co dzień rosółu nie jadano, bo nie bito kur. Kogutki sprzedawano na jarmarkach, a kury trzymano, by niosły jajka. Kiedy na wsi ktoś bił kurę, mówiono, że albo kura jest chora, albo gazda jest chory – *wspomina Kazimiera Jonik.*



Smaki Lachów i Górali

Z czasem repertuar zup się rozszerzał, wzbogacano również ilość dodatków stosowanych do zup. Tradycyjnie najczęściej zupy podawano z ziemniakami, zacierką, kaszą lub chlebem.

ŻUR NA KIEŁBASIE (KRASNE LASOCICE)

2 szklanki zakwasu na żur, 3 cebule, 3 ząbki czosnku, 5 dag słoniny, 1 szklanka śmietany, 1 łyżka mąki, 20 dag obsuszanej kiełbasy, listek laurowy, sól, pieprz, cukier, 1–2 kg ziemniaków.

Kiełbasę umyć i ugotować z dodatkiem cebuli, zalewając wrzącą wodą. Ugotowaną kiełbasę i cebulę wyjąć z wywaru i ugotować w nim pokrojone w kostkę ziemniaki. Kiełbasę pokroić w plasterki i dodać do zupy. Wlać zakwas i dodać drobno posiekany czosnek. Z mąki i pokrojonej słoniny zrobić jasnożółtą zasmażkę i wlać do zupy. Pod koniec gotowania zaprawić żur śmietaną, osolić, dodać pieprzu i cukru do smaku.

Żurek można też ugotować osobno i podawać go z całymi ziemniakami okraszonymi topioną słoniną i posypanymi zieleniną.

ŻUR CODZIENNY (ŻMIĄCA)

2 l serwatki lub rosółu lub wywaru z jarzyn, ½ l zakwasu na pszennej lub żytniej mące, 1 cebula, 1–2 ząbki czosnku, 10–20 dag słoniny, sól, pieprz.

Do wrzącego wywaru, rosółu lub serwatki wlać zakwas i zagotować. Słoninę usmażyć z cebulą na złoty kolor, a czosnek rozetrzeć z solą. Dodać do zupy. Podawać z ziemniakami tłuczonymi i chlebem.

ŻUR ŚWIĄTECZNY (TYMBARK)

½ kg kości, 25 dag włośczyzny, ½ l żuru, 2 l wody, 2 średnie cebule, 20 dag kiełbasy, 5 jajek, ½ szklanki śmietany, łyżka tłuszczu, łyżeczka tartego chrzanu, ząbek czosnku, sól do smaku.

Ugotować wywar z kości i włośczyzny, a następnie dodać żur i zagotować. Cebulę i kiełbasę pokroić w kostkę, przysmażyć na tłuszczu i dodać do zupy. Następnie podprawić śmietaną, dodać chrzan i roztarty z solą czosnek. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo lub ziemniakami.

Smaki Lachów i Górali

ZALEWAJKA (TYMBARK)

1 kg ziemniaków, 25 dag włoszczyzny, 4–5 grzybów suszonych, 1 szklanka żuru, 1,5 l wody, ½ szklanki śmietany, 5 dag słoniny, 2 średnie cebule, sól.

Ugotować wywar z włoszczyzny i grzybów, precedzić. Grzyby pokroić w paski i dodać do wywaru. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Gotować w wywarze z grzybami do miękkości. Następnie dodać żur i śmietanę, zagotować. Cebulę i słoninę pokroić w kostkę i usmażyć na złoty kolor. Dodać do zupy i osolić. Podawać z pieczywem.

ZUPA Z SERWATKI (GRUSZOWIEC)

1 l serwatki, 20 dag kaszy jaglanej, ½ szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, cukier, ½ kg ziemniaków, zielony koperek lub natka pietruszki.

Kaszę jaglaną ugotować w wodzie na sypko, następnie zalać ją serwatką, dodać śmietanę rozmąconą z mąką, zagotować i doprawić do smaku solą i cukrem. Ziemniaki obrać, ugotować, pokroić w kostkę lub w plasterki i rozłożyć na talerze. Zalewać zupą i posypać siekaną zieleniną.

BARSZCZ BIAŁY NA SERWATCE (MORDARKA)

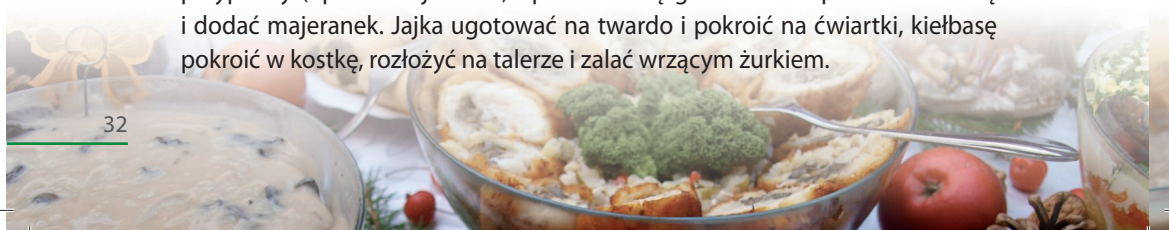
2 l serwatki, ½ l wywaru z jarzyn na kościach, 0,75 kg kiełbasy swojskiej, ½ szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz.

Zagotować serwatkę, dodać wywar z warzyw i podprawić mąką rozprowadzoną w śmietanie. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Kiełbasę pokroić na małe kawałki i wrzucić do gorącego barszczu. Podawać z chlebem razowym.

ŻUR NA SERWATCE (KASINKA MAŁA)

1 l serwatki, 1 szklanka wody, kość na wywar, 4 jajka, kiełbasa wg uznania, ½ szklanki kwaśnej śmietany, 1 ząbek czosnku, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól, pieprz.

Serwatkę wymieszaną z wodą zagotować z kością i zebrać pianę. Dodać przyprawy (oprócz majeranku) i przez chwilę gotować. Podprawić śmietanę i dodać majeranek. Jajka ugotować na twardo i pokroić na ćwiartki, kiełbasę pokroić w kostkę, rozłożyć na talerze i zalać wrzącym żurkiem.



Smaki Lachów i Górali

ŻUR Z KWAŚNEGO MLEKA (RUPNIÓW CENTRUM)

1 l serwatki, 1/4 l kwaśnego mleka, 2 łyżki mąki, sól, pieprz.

Serwatkę, kwaśne mleko i mąkę dokładnie roztrzepać i zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Osobno ugotować ziemniaki, nakładać całe na talerze i zalewać żurem.

JUCHA (TYMBARK, GRUSZOWIEC)

2 i 1/2 l maślanki lub serwatki, 6 dag mąki, sól.

Do maślanki lub serwatki dodać mąkę i osolić do smaku. Dobrze roztrzepać i zagotować. Podawać z gotowanymi ziemniakami.

ZUPA NA MAŚLANCE (TYMBARK)

1 l maślanki, 10 dag śliwek suszonych, 1/2 l wody, łyżeczka cukru, łyżka mąki, sól.

Śliwki namoczyć kilka godzin i ugotować. Dodać maślankę roztrzepaną z mąką i cukrem. Zagotować i osolić do smaku.

Podawać z gotowanymi ziemniakami.

BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z FASOLĄ (KRASNE LASOCICE)

50 dkg buraków, 4 kwaśne jabłka, 1 szklanka śmietany, 30 dag drobnej fasoli, 3 łyżki posiekanego kopru ze szczypiorkiem, sól, pieprz, cukier.

Fasolę przebrać, umyć i namoczyć poprzedniego dnia. Ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła i pod koniec gotowania posolić. Buraki dokładnie umyć i ugotować lub upiec w piekarniku. Gdy zmiękną obrać i zetrzeć na grubej tarce. Następnie utrzeć jabłka i dodać do buraków. Zalać wrzącą, osoloną wodą. Gotować przez 2–3 minuty i odstawić.

Dodać ugotowaną fasolę razem z wywarem. Przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Podprawić śmietaną roztrzepaną z odrobiną mąki, zagotować. Podawać posypane siekaną zieleniną.



Smaki Lachów i Górali

KISZONY ZABIELANY BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (LIPOWE)

0,5 kg czerwonych buraczków, 1 marchew, 1 pietruszka, 2 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 1 łyżka soli, kilka ziarenek pieprzu, litr przegotowanej letniej wody, 0,5 kg ziemniaków, 10 dag boczku lub słoniny.

Buraki, marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na plasterki. Dodać czosnek. Wszystkie warzywa przełożyć do szczelnego naczynia i zalać przegotowaną chłodną wodą. Naczynie odstawić w ciepłe miejsce na ok. 5–7 dni. Po tym czasie barszcz będzie gotowy. Tak przygotowany barszcz doprawiamy solą i pieprzem oraz zalewamy zahartowaną śmietaną. Ugotowane ziemniaki zalać gorącym barszczem i posypać podsmażonym boczkiem lub słoniną.



Fot. 17. KGW Lipowe

ROSÓŁ Z GWOŹDZIA (ZAWADKA)

1 l kwaśnicy z kapusty, 2 l wody, 10 dag słoniny, 3 ząbki czosnku, 1 cebula, 1 marchewka, natka pietruszki, pieprz i sól do smaku.

Wodę z kwaśnicą zagotować, dodać marchew, czosnek, cebulę i przyprawy. Słoninę pokroić w kostkę, stopić i dodać do zupy pod koniec gotowania. Podawać z ziemniakami posypanymi siekaną zieleniną.

ROSÓŁ Z KRÓLIKA (MŁYNNE)

Cały tłusty królik, włoszczyzna bez kapusty, ½ l kiszzonego żuru, ½ kg małych ziemniaków równej wielkości, sól, pieprz, gałązka mięty.

Królika ugotować na wolnym ogniu (bez pokrywki) z włoszczyzną i miętą. Nie można dopuścić do mocnego gotowania, bo rosół zmętnieje. Po ugotowaniu rosół odcedzić i zalać go kiszonym żurem, doprawić solą i pieprzem. Ziemniaki obrać i osobno ugotować, uważając, żeby się nie rozgotowały ani nie popękały i odcedzić. Ziemniaki rozłożyć na talerze i zalewać rosółem.



Smaki Lachów i Górali

ROSÓŁ Z KRÓLIKA (SZCZAWA)

Królik, 2 litry wody, kawałek marchwi.

Gotować królika do miękkości. Dodać pod koniec gałązkę mięty. Podawać z ziemniakami.



Fot. 18. KGW Szczawa

ROSÓŁ Z GWOŹDZIA (RUPNIÓW BEDNARKA)

Woda, gałązka ogrodowej mięty, kawałek słoniny, ziemniaki, sól.

Wodę posolić i ugotować z miętą. Słoninę pokroić i usmażyć. Dodać do wywaru. Osobno ugotować ziemniaki, rozkładać na talerze i zalewać rosółem.

ROSÓŁ Z BRYNDZY (SŁOPNICE)

2 l wody, 3 łyżki bryndzy, łyżka mąki, 1 kg ziemniaków, sól, pieprz.

Do gotującej osolonej wody wlać bryndzę rozczynioną z mąką i odrobiną wody. Doprawić do smaku. Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić, wyrzucić na blachę pieca i piec. Ziemniaki układać na talerzach i zalewać rosółem z bryndzy.

RONDULA (MAKOWICA)

½ kg ziemniaków, ½ kg białej kapusty, 10 dag słoniny, sól, pieprz.

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować. Kapustę poszatkować i osobno ugotować. Kiedy będzie prawie miękka, dodać ziemniaki wraz z wywarem. Słoninę drobno pokroić i usmażyć na jasnozłoty kolor. Skwarki dodać do zupy, a na smalcu zrobić zasmażkę z płaskiej łyżki mąki. Dodać do zupy i podprawić ją do smaku solą i pieprzem.

Smaki Lachów i Górali

KAPUŚNIAK ZE SŁODKIEJ KAPUSTY (ŁOSOSINA GÓRNA)

2 l rosołu z kości wieprzowych i jarzyn, 1 kg słodkiej kapusty, 2 cebule, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki śmietany, 2 łyżki mąki, kminek, sól, pieprz do smaku.

Kapustę poszatkować, osolić i zostawić na około godzinę. Później odcisnąć i włożyć do gotującego rosołu. Cebulę pokroić w talarki i dodać do zupy, gdy kapusta będzie już miękka. Razem rozrobić koncentrat pomidorowy, śmietanę i mąkę. Podprawić zupę i zagotować.

Podawać z całymi ziemniakami.

KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY NA BOCZKU (WALOWA GÓRA)

30 dag kiszonej kapusty, 25 dag boczku, 1 cebula, ½ kg ziemniaków, sól, pieprz, kminek.

Kapustę poszatkować i wypłukać, jeżeli jest bardzo kwaśna. Boczek i cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć. Dodać kapustę, podlać wodą i gotować. Kiedy kapusta zmięknie, ale jeszcze nie będzie gotowa, dodać ziemniaki pokrojone w kostkę, przyprawy i dogotować.

KWAŚNICA POSTNA (MSZANA DOLNA)

25 dag kiszonej kapusty, ½–1 l kwaśnicy z kapusty kiszonej w beczce, 1–2 l wody, 2 garści suszonych grzybów, olej lub masło, sól, pieprz.

Grzyby rozkruszyć, zalać zimną wodą i ugotować pod przykryciem. Osobno ugotować kapustę. Połączyć z ugotowanymi grzybami wraz z wywarem, dolać kwaśnicę i ewentualnie wodę do smaku, omaścić masłem lub olejem i doprawić. Podawać z chlebem lub ugotowanymi osobno ziemniakami.

KWAŚNICA (ROZTOKA)

1 l kwaśnicy z kiszonej kapusty, 5 dag suszonych grzybów, 3/4 szklanki kwaśnej śmietany, kopiata łyżeczka mąki, 15 dag boczku lub podgardla.

Kwaśnicę rozcieńczyć wodą, tak by nie była za kwaśna i zagotować. Osobno ugotować grzyby, podsmażyć boczek lub podgardle pokrojone w kostkę i dodać do kwaśnicy. Podprawić śmietaną roztrzepaną z mąką. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ziemniakami lub chlebem.



Smaki Lachów i Górali

KWAŚNICA – KAPUŚNIARKA (SZCZAWA)

2 l kapuśniarki (sok spod kapusty kiszony)

Zagotować, można dodać wody gdy jest zbyt kwaśna. Zrobić zasmażkę na utopionej słoninie. Dodać do gotującej kapuśniarki. Podawać z ziemniakami, wkróić ząbek lub dwa czosnku, doprawić.

KWAŚNICA NA ŻEBERKACH (PIEKIEŁKO)

40 dag kiszonej kapusty, 25 dag wędzonych żeberek lub boczku z kością, 3–4 ziemniaki, 1 cebula, 2 łyżki mąki, olej do smażenia, sól, pieprz, jarzynka.

Żeberka umyć, zalać 6 szklankami wody, posolić i ugotować. Z ugotowanych wyjąć kości i pokroić w kostkę. Kapustę odcisnąć, pokroić i ugotować w części wywaru z żeberek. W pozostałej części ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki. Cebule drobno pokroić, usmażyć na oleju na złoty kolor i zasmażyć z mąką. Tak przygotowane składniki połączyć, doprawić do smaku i chwilę pogotować na małym ogniu.



Fot. 19. KGW Piekielko



Smaki Lachów i Górali

KWAŚNICA PO GÓRALSKU (GRUSZOWIEC)

3 l wody pomieszaney z kwaśnicą z kiszoney kapusty, ½ kg baraniny z kością, garść suszonych grzybów, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia.

Wodę i kwaśnicę mieszać według uznania, tak by zupa nie była za kwaśna ani za mdła. Włożyć baraninę, grzyby, przyprawy i ugotować. Cebule zrumienić na tłuszczu i dodać do zupy. Podprawić czosnkiem roztartym z solą. Podawać z całymi gotowanymi ziemniakami.

GROCHÓWKA CHŁOPSKA (GRUSZOWIEC)

½ kg kości lub baraniny, 25 dag grochu, 20 dag boczku, 5 dag słoniny, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, pęczek włoszczyzny bez kapusty, sól, pieprz.

Groch namoczyć i ugotować do miękkości. Osobno ugotować wywar z kości lub baraniny i jarzyn. Wlać do niego miękki groch. Boczek i cebule pokroić w drobną kostkę i podsmażyć. Ze słoniny i mąki zrobić zasmażkę. Wszystkie składniki połączyć, dodać czosnek roztarty z solą, przyprawić pieprzem do smaku i zagotować. Podawać z pieczywem.

GROCHÓWKA Z KLUSKAMI (WALOWA GÓRA)

½ kg grochu, 1 szklanka mąki, 1 jajko, 1 łyżka oleju, sól, pieprz.

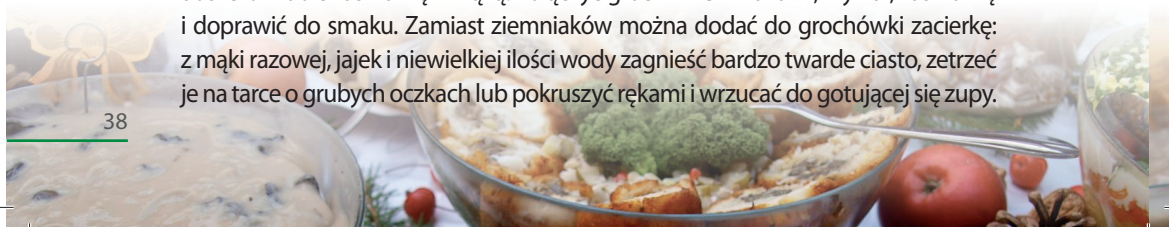
Groch namoczyć i ugotować do miękkości, aż zacznie się rozpadać. Zrobić kluski. Mąkę i jajko rozmieszać w wodzie do konsystencji takiej, jak ciasto na racuchy i ugotować kładąc łyżką na lekko osoloną, wrzącą wodę. Odcedzić i dodać do grochówki. Można też wziąć mniej wody, zagnieść ciasto, rozwałkować na stolnicy i pokroić na grube kluski. Podprawić olejem, dodać sól i pieprz do smaku.

GROCHÓWKA NA DWA SPOSOBY (ROZTOKA)

1 szklanka łuskanego grochu, 4 ziemniaki, kość na wywar, włoszczyzna bez kapusty, 15 dag podgardla, łyżeczka mąki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz.

Zacierka: szklanka mąki razowej, 1 jajko, woda.

Ziemniaki pokroić w plasty i ugotować z grochem. Osobno ugotować kość z włoszczyzną i przyprawami. Podgardle pokroić w kostkę i podsmażyć. Na tym tłuszczu zrobić zasmażkę z mąką. Połączyć groch z ziemniakami, wywar, zasmażkę i doprawić do smaku. Zamiast ziemniaków można dodać do grochówki zacierkę: z mąki razowej, jajek i niewielkiej ilości wody zagnieść bardzo twarde ciasto, zetrzeć je na tarce o grubych oczkach lub pokruszyć rękami i wrzucić do gotującej się zupy.



Smaki Lachów i Górali

ZUPA Z GROCHU NA SŁODKO (RUPNIÓW CENTRUM)

60–70 dag grochu „piechociarza” (drobna fasolka), łyżka masła, łyżka mąki, cukier, sól, maggi.

Groch namoczyć i ugotować w 3 litrach wody do miękkości. Gotującą się zupę podprawić zasmażką na maśle. Doprawić cukrem (około 1 łyżeczka), szczyptą soli i maggi. Podawać z chlebem.

CZARNINA (TYMBARK)

1 szklanka krwi z kaczkii lub wieprzowej, 1 szklanka wody, łyżeczka cukru, 5 dag śliwek suszonych, 10 dag jabłek, 10 dag gruszek, 25 dag włoszczyzny, 25 dag podrobów z kaczkii, ½ szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, pieprz, roztarte ziarna jałowca, cukier, sok z cytryny.

Ugotować wywar z włoszczyzny i podrobów. Wywar precedzić, dodać do niego owoce i ugotować. Krew zmieszać z mąką i śmietaną, roztrzepać i wlać do zupy. Zagotować i doprawić przyprawami. Podawać z łązankami lub ziemniakami.

ZUPA CHŁOPSKA (SOWLINY)

30 dag fasoli, 50 dag ziemniaków, 5 dag boczku, 5 dag słoniny, 1 cebula, natka pietruszki, majeranek, sól, pieprz.

Zacierka: 30 dag mąki, 1 jajko.

Fasolę ugotować na sypko. Ziemniaki i boczek pokroić w drobną kostkę, a następnie ugotować do miękkości. Dodać ugotowaną fasolę. Przygotować zacierkę, dodać do zupy i zagotować. Cebulę i słoninę podsmażyć i połączyć z pozostałymi składnikami. Doprawić przyprawami. Podawać posypane natką pietruszki.

ZUPA GRZYBOWA (MAKOWICA)

1 l grzybów, kość wieprzowa, włoszczyzna bez kapusty, ½ kg ziemniaków, łyżka mąki, ½ szklanki śmietany lub kawałek słoniny.

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

Smaki Lachów i Górali

ZUPA GRZYBOWA ZASMAŻANA (KASINKA MAŁA)

4 l wody, kość wołowa, grzyby mogą być suszone (garść) lub świeże (20 dag), jarzynka, ½ szklanki śmietany, sól pieprz, ½ kg ziemniaków.

Grzyby suszone, namoczyć na ok. 4 godziny w ok. ½ l wody. Kość zgotować z jarzynką i solą, dodać grzyby i gotować około 2 godziny na wolnym ogniu. Zrobić zasmażkę z dwóch łyżek mąki, wystudzić, rozpuścić w zimnej wodzie do gęstości ciasta naleśnikowego i zalać gotującą się zupę. Doprawić roztrzepaną śmietaną, pieprzem, maggi i jarzynką. Dodać zieleninę.

Ugotować i osolic ziemniaki. Po ugotowaniu poszatkować łyżką w garnku, w którym się gotowały. Można ziemniaki kłaść na talerze i zalać zupą, lub włożyć je do zupy.

BARSZCZ GRZYBOWY (ROZTOKA)

5 dag grzybów suszonych, woda, łyżka masła, łyżka mąki, ½ szklanki kwaśnej śmietany, sól, pieprz.

Grzyby namoczyć i ugotować w lekko osolonej wodzie. Wywar doprawić zasmażką zrobioną na maśle i roztrzepaną kwaśną śmietaną. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z całymi gotowanymi ziemniakami.

ZUPA ZIEMNIACZANA ZE ŚMIETANĄ (ŻMIĄCA)

1 i ½ l rosolu lub wywar z kości, 1 średnia cebula, 3–4 ziarenka ziela angielskiego, 2 liście laurowe, czubata łyżka kopru suszonego, 4–5 duże ziemniaki, ½ szklanki śmietany, sól do smaku.

Rosół postawić na małym ogniu, do niego dodać cebulę pokrojoną w plasterki, liść laurowy i ziele angielskie. Ziemniaki obrać, pokroić w drobną kostkę sparzyć gorącą wodą i ugotować w rosolu. Pod koniec gotowania dodać roztrzepaną śmietaną i koper. Doprawić solą do smaku.



Smaki Lachów i Górali

ZUPA ZIEMNIACZANA Z ZACIERKĄ (GRUSZOWIEC)

3 kg ziemniaków, 20 dag słoniny, 2 duże cebule, pęczek zielonej pietruszki, 2–3 ząbki czosnku, sól, pieprz.

Zacierka: 60 dag mąki, 2 jajka, woda.

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i zalać 2 litrami wrzącej wody. Dodać związaną w pęczek zieloną pietruszkę, sól i pieprz do smaku. Po ugotowaniu wyjąć pietruszkę. Z mąki, jajek i ciepłej wody zrobić bardzo twarde ciasto. Zetrzeć na grubej tarce i ugotować biorąc część wywaru z ziemniaków. Po ugotowaniu, połączyć. Cebulę i słoninę pokroić w drobną kostkę i lekko zrumienić. Dodać do zupy. Przyprawić solą, pieprzem i roztartym czosnkiem.

Podawać posypane zieloną pietruszką.

POLEWKA Z ZIEMNIAKÓW (TYMBARK)

40 dag ziemniaków, 1 l mleka, ½ l wody, sól.

Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Mleko zagotować z wodą i do gotującego dodać tarte ziemniaki. Osolić.

CIAPARA (PISARZOWA)

25 dag ziemniaków; 0,5 kg mąki; 0,5 l mleka; 2 l wody; ½ łyżki soli.

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać mąkę i razem wymieszać. Zagotować wodę, powyższe składniki wsypać do wrzątku, roztrześć rogiem i posolić. Gotować około 20 min, pod koniec wlać mleko i zagotować razem.

KORPIELÓWKA (SZCZAWA)

1,5 l wody, 1 korpiel, kawałek słoniny, niecała szklanka krup lub drobne kluseczki, sól i pieprz do smaku.

Do gotującej wody dodać krupy. Gdy krupy są prawie miękkie dodać karpiele pokrojone w kostkę. Pogotować jeszcze trochę doprawić, omaścić stopioną słoniną.



Smaki Lachów i Górali

POLEWKA (OLSZÓWKA)

2 l wody, 15 dag słoniny, kminek, liść laurowy, listki pietruszki i listki lebiody, sól, 4–6 kromek chleba.

Słoninę pokroić i wytopić. Wodę zagotować, dodać tłuszcz ze skwarkami, kminek, liść, resztkę pietruszki i lebiody, posolić do smaku. Chleb pokroić na kawałki wielkości grzanek. Rozłożyć na talerzyki, zalać zupą.

ŚLEPY ROSÓŁ (MSZANA DOLNA)

2 marchewki, 1 pietruszka, 3 ziemniaki, 5–6 ząbków czosnku, ćwierć łyżki kminku, 1 mała cebula, gałązka mięty pieprzowej, łyżka mąki, łyżka masła, sól, pieprz ziołowy lub naturalny.

Jarzyny pokroić w kostkę, dodać kminek i gotować w ok. 2 l wody do miękkości. Zrobić jasnożółtą zasmażkę z masła i mąki i podprawić zupę. Następnie dodać drobno pokrojony czosnek, siekaną zieloną miętę oraz sól i pieprz do smaku. Można podawać z pieczywem lub ugotowanymi osobno ziemniakami.

SZCZAWIOWA (DZIKUTA) (SZCZAWA)

10 kg szczawiu, 1,5 l wody, 2–3 szt. jaj ugotować na twardo, sól, pół szklanki śmietany, trochę mąki.

Gotować wodę, dodać pokrojony szczaw, dodać jajka pokrojone w półkrażki, posolić, dodać śmietaną z mąką.

ZUPA ZE SZCZAWIEM I POKRZYW (OLSZÓWKA)

Kawałek wędzonki, 2 l wody, garść szczawiu i pokrzyw (młodych liści), 1 szklanka mleka, 1 szklanka śmietany, 2 łyżki mąki, sól, zielenina.

Umyte liście szczawiu i pokrzywy posiekać. Wędzonkę ugotować. Do wycignięcia z wędzonki dodać posiekane liście, zagotować z mlekiem i podprawić śmietaną z mąką. Posolić, dodać natkę pietruszki. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo i ziemniakami.



Smaki Lachów i Górali

ZUPA Z CUKINII DWUKOLOROWA (KRASNE LASOCICE)

1 cukinia zielona, 1 cukinia żółta, do każdej cukinii osobno podsmażyć cebulkę i po 1 ząbku czosnku.

Gdy cebulka będzie szklista wrzucić cukinię, dusić przez chwilę. Podlać trochę wodą, przyprawić solą, dodać zielony seler. Cukinię ugotować na miękko ze skórką. Po ostygnięciu zmiksować każdą osobno. Jeżeli zostaną jakieś kawałki to precedzić przez sitko. Zupy przelać do garnuszków, przygotować talerz i wlewać równo z dwóch stron, tak aby zupy spotkały się na środku.

Udekorować kleksem śmietany, listkiem selera. Podawać z ćwiartkami ugotowanych na twardo jajek lub groszkiem ptysowym.



Fot. 20. KGW Krasne Lasocice





A photograph of a white ceramic bowl with a floral pattern, filled with sauerkraut and chickpeas. A silver spoon is visible in the bowl. The bowl is surrounded by fresh ingredients like green herbs, mushrooms, and dumplings. The text "Kapusta na wiele sposobów" is overlaid in green on the sauerkraut.

Kapusta
na wiele
sposobów

Smaki Lachów i Górali

Kapusta w jądłospisie ziemi limanowskiej wymaga osobnego potraktowania. Gotowano kiszoną kapustę i białą, na co dzień ze skwarkami i od święta z dodatkiem boczku, żeberka czy kiełbasy. W okresie wielkiego postu jedzono kapustę nie kraszoną z ziemniakami. Na wielkie święta przyrządzano bigosy.

W poprzednim dziale podawaliśmy przepisy na kapuśniaki. Nie gotowana kapusta pojawi się także w dziale surówek i sałatek. Będzie także składnikiem w wielu innych daniach. Tutaj podajemy tylko przepisy na rozmaite kapusty gotowane.

Kiszenie kapusty, to bardzo ważna czynność, w której brali udział wszyscy domownicy. Musiała się udać, bo stanowiła jeden z głównych zapasów jedzenia dla rodziny na cały rok. O kiszeniu kapusty opowiada Stanisława Oleksy:

KISZENIE KAPUSTY (MĘCINA)

Trzeba zacząć od beczki – dobrze ją wyszorować i wyparzyć. Później zalać wrzątkiem i przykryć pokrywą. Następnie wrzątek wylać i nałożyć na dno czyste i zdrowe liście kapusty oraz kilka gałązek kopru. Kapustę trzeba oczyścić, poszatковать i wymieszać z solą. Nie da się powiedzieć ile soli, a ile kapusty, bo wszystko zależy od wielkości beczki. Po prostu, poszatkována kapusta wymieszana z solą musi być słona, ale smaczna. Taką kapustę ułożyć warstwą na dnie i mocno ubić. Nie trzeba się spieszyć, ubijać pomału, ale im mocniej tym, lepiej. Na wierzch można dodać kilka całych, małych jabłek, dać ziele angielskie, liście laurowe, koper i położyć następną warstwę kapusty. Znowu ubijać. Przekładać warstwy aż do wypełnienia beczki. Wierzch przykryć liśćmi kapusty i przyłożyć kręgiem drewnianym. Krąg docisnąć kamieniem, najlepiej z rzeki. Ten kamień też musi być dobrze wyszorowany. Całość przykryć lnianą tkaniną. Musi być len, bo on przepuszcza powietrze. Beczkę postawić w ciepłym miejscu, a kiedy kapusta ukiśnie, przełożyć do chłodnej piwnicy.

Warto wiedzieć:

- 1) Kapusta powinna być kiszona bez innych warzyw. Dodanie do kiszenia marchwi zmienia kolor. Lepiej i zdrowiej dodawać ją bezpośrednio do surówki.
- 2) Kapusta kiszona wydaje podczas gotowania intensywny zapach, za którym nie wszyscy przepadają. Będzie on znacznie słabszy, jeżeli będziemy gotowali kapustę pod przykryciem, z lekko uchyloną pokrywką, a na szczelinie między brzegiem garnka i pokrywką ułożymy piętę chleba.



Smaki Lachów i Górali

KAPUSTA PYCHA (TYMBARK)

1 kg kapusty włoskiej, ½ kg ziemniaków, kawałek słoniny, 2 łyżki mąki, ząbek czosnku, sól, pieprz.

Kapustę pokroić w grubą kostkę, zalać wrzącą wodą, zagotować, a następnie odcedzić. Do kapusty dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i zalać wrzącą wodą, posolić, dodać czosnek, pieprz i ugotować do miękkości w odkrytym naczyniu. Słoninę pokroić w kostkę, stopić, przygotować na niej zasmażkę i podprawić.

MŁODA KAPUSTA Z JABŁKAMI I GROCHEM (DOBRA)

2 kg młodej białej kapusty, ½ kg kwaśnych jabłek, ½ kg boczku wędzonego, ½ kg grochu, łyżka mąki, 2 łyżki masła, 3 kostki rosółowe, kminek, sól, pieprz, zielony koperek.

Kapustę poszatkować, posolić i zostawić na chwilę. Następnie wycisnąć i wrzucić w wrzącą wodę. Gotować przez 10 minut i odcedzić na durszlaku. Zalać ponownie niedużą ilością wrzącej wody i gotować, dodając pokrojone w ćwiartki, obrane jabłka. Boczek pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do kapusty. Dodać kostki rosółowe, kminek, sól i pieprz do smaku. Razem gotować na małym ogniu przez ok. 1 godz. Pod koniec dodać koperek, zasmażkę z masła i mąki. Osobno ugotować groch i połączyć.

KAPUSTA KISZONA PO SŁOPNICKU

2 kg kapusty kiszzonej, ½ kg grochu, 25 dag sadła, kminek, sól.

Kapustę z kminkiem i kawałkiem sadła ugotować w małej ilości wody do miękkości. Osobno ugotować groch. Połączyć i osolić do smaku.

KAPUSTA Z GROCHEM (PODŁOPIEŃ)

1 kg kapusty kiszzonej, 2 szklanki grochu, dwie cebule, kawałek boczku lub słoniny, 2 łyżki mąki, kminek, sól, pieprz.

Groch namoczyć na przynajmniej 4 godziny i ugotować w tej samej wodzie. Kapustę odcisnąć, pokroić, ugotować do miękkości z kminkiem i połączyć z grochem. Boczek lub słoninę pokroić, usmażyć, a pod koniec dodać drobno posiekaną cebulę. Zrumienić, zasmażyć z mąką i połączyć z kapustą. Doprawić solą i pieprzem.

Smaki Lachów i Górali

KAPUSTA Z GROCHEM NA SADLE I PODGARDLU (LUBOMIERZ)

1 kg kapusty kiszonej, ½ kg grochu niełuskanego, ½ podgardla wędzonego, 20 dag sadła, włoszczyzna, sól, pieprz, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie.

Kapustę wypłukać i ugotować. Namoczony groch ugotować. Sadło i podgardle pokroić drobno i obsmażyć, udusić z rozdrobnionymi jarzynami i przyprawami. Połączyć ugotowaną kapustę, groch, duszone sadło z podgardlem – zagotować i doprawić do smaku. Można podawać z pieczywem razowym, z ziemniakami, wymieszaną z kaszą lub pęczakiem wcześniej ugotowanym na sypko.

KAPUSTA Z ŻEBERKAMI (ROZTOKA)

2 kg kiszonej kapusty, 20 dag podgardla lub boczku, 1 kg żeberka, ziele angielskie, liść laurowy, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, smalec do smażenia.

Podgardle lub boczek pokroić w kostkę i podsmażyć. Ugotować kapustę z ziele angielskim i liściem laurowym, a pod koniec dodać skwarki z tłuszczem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Żeberka podzielić na porcje, natrzeć solą, pieprzem i czosnkiem i zostawić na godzinę. Następnie obsmażyć na smalcu, podlać wodą i udusić. Podawać kapustę z żeberkami i chlebem razowym.

KAPUSTA Z GROCHEM I ŻEBERKAMI (ZBLUDZA)

2 kg kapusty kiszonej, ½ kg grochu, 1 kg żeberka, po małym kawałku słoniny i boczku, 2 cebule, sól, pieprz, kminek, liść laurowy, ewentualnie kilka suszonych grzybów, łyżka mąki, tłuszcz do smażenia.

Groch namoczyć na kilka godzin. Żeberka podzielić na kawałki, oprószyć solą, posypać pieprzem i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podlać wodą i dusić. Namoczony groch ugotować w tej samej wodzie, w której się moczył. Osobno ugotować kapustę z dodatkiem liścia laurowego i kminku. Można też dodać suszone grzyby. Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na tłuszczu na złoty kolor. Dodać do kapusty. Słoninę i boczek pokroić w kostkę, stopić, dodać mąkę i zrobić zasmażkę. Podprawić kapustę, dodać ugotowany groch i doprawić do smaku. Gdy żeberka są już miękkie, ułożyć je na kapuście i razem przez chwilę poddusić.



Smaki Lachów i Górali

KAPUSTA Z GROCHEM (RUPNIÓW BEDNARKA)

1 kg kapusty kiszzonej, 25 dag grochu, 10 dag boczku, 10 dag żeberka, cebula, sól, pieprz.

Kapustę ugotować do miękkości. Osobno namoczyć i ugotować groch. Pokroić w kostkę boczek, żeberka, cebulę i razem podsmażyć. Połączyć składniki i doprawić do smaku.

KAPUSTA Z GROCHEM I PĘCAKIEM (KAMIENICA DOLNA)

1 kg kapusty kiszzonej, 1 szkl. grochu okrągłego, 1 szkl. grochu połówki, 1 szkl. fasoli Jaś, 1 szkl. pęczaku, 10 dag boczku lub słoniny.

Kapustę ugotować, grochy i pęczaki każde osobno. Gdy są już miękkie połączyć wszystko razem. Słoninę pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać łyżkę mąki, zrobić zasmażkę. Połączyć z kapustą, doprawić do smaku solą.



Fot. 21. KGW Kamienica Dolna

Smaki Lachów i Górali

KAPUSTA Z GROCHEM I GRZYBAMI (KŁODNE)

1 kg białej kapusty, 1 kg kapusty kiszzonej, ½ kg grochu, 1 marchew, kilka lub kilkanaście grzybów, 10 dag boczku, 10 dag słoniny, 1 łyżka mąki, sól, pieprz.

Groch namoczyć w zimniej wodzie na noc. Odcedzić i ugotować w świeżej wodzie do miękkości. Grzyby namoczyć na kilka godzin, ugotować i pokroić. Kapustę białą poszatkować i ugotować w niewielkiej ilości wody. Osobno ugotować kapustę kiszzoną. Połączyć tak przygotowane składniki. Boczek i słoninę pokroić w kostkę, usmażyć, skwarki dodać do kapusty, a na tłuszczu zrobić zasmażkę z łyżki mąki. Podprawić kapustę, dodać sól i pieprz do smaku.

RAJDAWA – KAPUŚNIK Z BIAŁEJ KAPUSTY Z KARPIELAMI (KAMIENICA DOLNA)

Mała główka kapusty, 3 ziemniaki, marchew, pietruszka, cebula, 2 karpiele, sól, pieprz.

Kapustę pokroić grubiej, a resztę warzyw w kostkę. Gotować wszystko razem do miękkości, doprawić solą i pieprzem oraz zrobić zasmażkę z masła i mąki – razem połączyć i zagotować.

BIGOS TRADYCYJNY (SECHNA)

2 kg kapusty kiszzonej, 1 kg resztek pieczeni w różnych gatunkach mięs wraz z sosami, ½ kg kielbasy, ½ kg boczku, 2 cebule, kilka śliwek suszonych lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 ząbki czosnku, łyżka mąki, sól, pieprz, kminek, liść laurowy.

Kawałki pieczeni pokroić i gotować z kiszoną kapustą do miękkości. Osobno przysmażyć pokrojony boczek, kielbasę i cebulę. Dodać do ugotowanej kapusty, przez chwilę razem dusić. Śliwki namoczyć i ugotować, wyjąc z wywaru (można go dodać do kompotu), oddzielić pestki, pokroić i dodać do kapusty. Zamiast śliwek można dodać przecier pomidorowy, ale nie powinno się łączyć w bigosie przecieru i śliwek. Bigos podprawić mąką, przyprawami i przez chwilę gotować na małym ogniu. Bigos najlepiej przygotować na dzień wcześniej, aby nabrał smaku.



Smaki Lachów i Górali

BIGOS PO SŁOPNICU (SŁOPNICE)

2 kg kapusty kiszzonej, 1 główka kapusty świeżej, 1 kg żeberek, ½ kg boczku wędzonego, 1 kg kielbasy toruńskiej, słoiczek koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, 5 grzybów suszonych, włoszczyzna.

Kapustę kiszzoną wypłukać, ugotować do miękkości i odcedzić. Główkę kapusty zszatkować i ugotować w osobnym garnku. Ugotować wywar z żeberek i włoszczyzny. Następnie wlać do kiszzonej kapusty i wymieszać z odcedzoną białą kapustą. W międzyczasie kroimy w kostkę boczek, który obsmażamy na patelni, kielbasę obieramy ze skórki i kroimy w kostkę i obsmażamy na drugiej patelni. Następnie łączymy z kapustami i dodajemy koncentrat pomidorowy i doprawiamy przyprawami.

BIGOS NA OWOCACH (KRASNE LASOCICE)

2 kg młodej kapusty, 1 kg pomidorów, 6–7 dużych jabłek, 3 cebule, 2 ząbki czosnku, 20 dag suszonych śliwek, 1 kg mięsa drobiowego lub z łopatki wieprzowej, ½ kostki masła, łyżka cukru, sól, pieprz, jarzynka, koperk.

Mięso pokroić i udusić na maśle z cebulą i czosnkiem. Kiedy jest miękkie, dodać poszatkowaną kapustę i dalej dusić. Następnie dodać obrane ze skórki, pokrojone pomidory, pokrojone w kostkę jabłka i rozprażone śliwki. Doprawić do smaku jarzynką, solą, cukrem i pieprzem. Podawać posypane pokrojonym koperkiem.

CIUPKA Z GROCHEM (TYMBARK)

70 dag kapusty kwaszonej, 10 dag grochu łuskanego, 2 cebule, kawałek słoniny, 2 łyżki mąki, sól, pieprz.

Groch namoczyć i ugotować w tej samej wodzie. Osobno ugotować kapustę. Dodać do kapusty ugotowany groch. Zrobić zasmażkę z pokrojonej w kostkę słoniny, cebuli i mąki. Podprawić kapustę, przyprawić solą i pieprzem. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

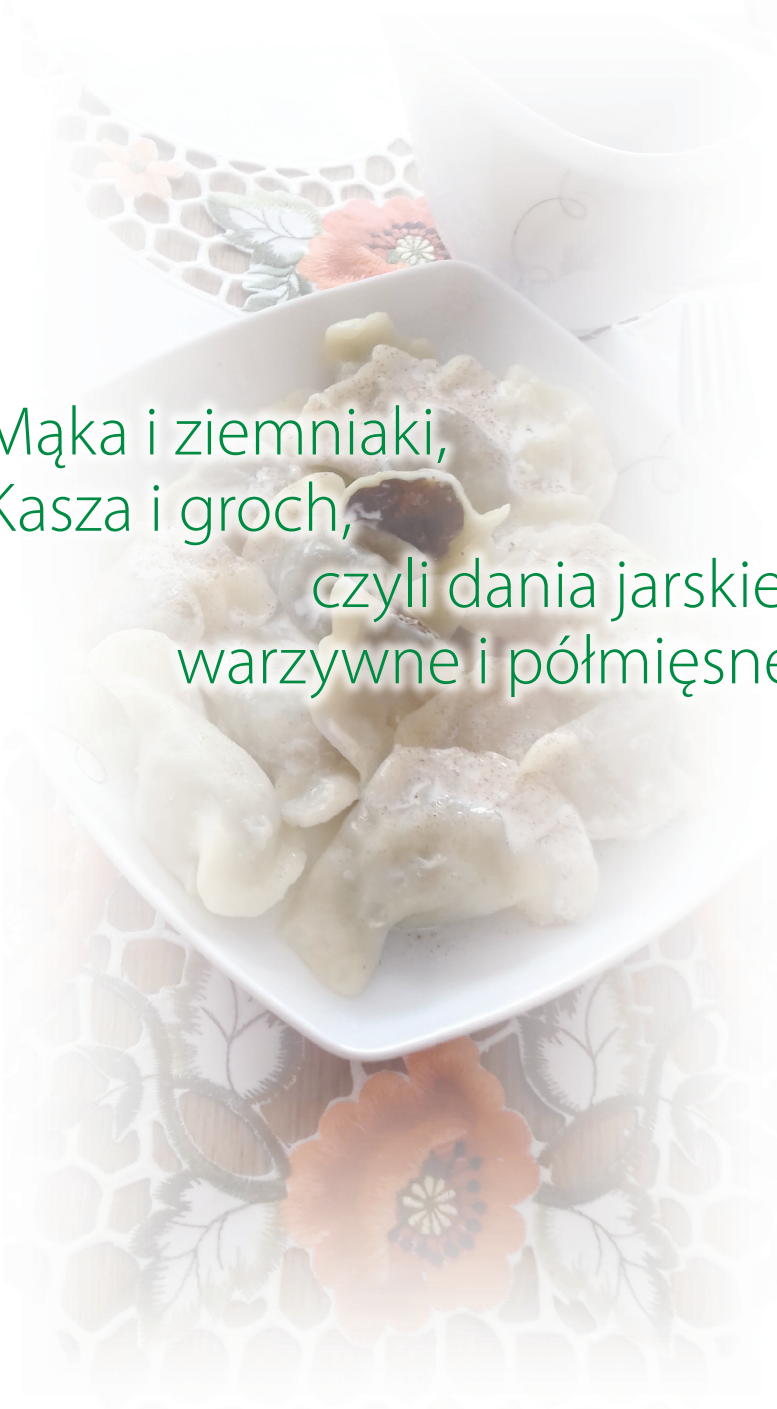
ŁAZANKI Z KAPUSTĄ (ZAMIEŚCIE)

Łazanki: 20 dag mąki, 1 jajko, woda, sól.

Kapusta: 60–70 dag kapusty białej, kawałek słoniny, 1 cebula, sól, pieprz.

Zagnieść ciasto, dobierając wody tak by było twarde jak na makaron. Ciasto rozwałkować, obsuszyć z obu stron i pokroić na małe kwadraciki. Ugotować w lekko osolonej wodzie i odcedzić. Kapustę poszatkować i ugotować w małej ilości wody. Słoninę i cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć. Dodać do kapusty, przez chwilę dusić. Połączyć z łazankami, przyprawić solą i pieprzem do smaku.





Mąka i ziemniaki,
Kasza i groch,
czyli dania jarskie,
warzywne i półmięsne

Smaki Lachów i Górali

Arcydzieła ludzkiej przemyślności w kuchni, graniczące z absurdem pomysły na zawijanie ziemniaka i kaszy w ciasto, tysiąc sposobów na przyrządzenie zwykłego kartofla, kawałka sera, wykorzystania mąki i jajka – czymże byłaby polska kuchnia bez pierogów i klusek, placuszków i racuchów, bez gołąbków, kaszy i grochu.

W tej części książki zamieszczamy przepisy na codzienne drugie dania bez mięsa lub z jego niewielkim dodatkiem. Niektóre z poniższych potraw przyrządzano nie tylko na obiad, ale także na kolację. Takim uniwersalnym jedzeniem były ziemniaki z kwaśnym mlekiem, serwatką, maślanką lub kwaśnicą z kiszzonej kapusty rozcieńczaną z wodą.

Poniższe przepisy są bardzo zróżnicowane również jeśli chodzi o prostotę i wymyślność dań. Na wielu z nich można obserwować jak z latami i wzrostem zasobności okolicy ewoluowało też jedzenie: do najprostszych dań dodawano nowe składniki, rozbudowywano receptury, starając się jednak – z większym lub mniejszym powodzeniem zachować niepowtarzalny smak oryginału.

Dziś nadal przyrządza się w domach kluski, kasze, pierogi i gołąbki. Jednak kuchnia obecnej limanowskiej wsi zaadoptowała wiele przepisów z innych regionów. Przykładem mogą być powszechne dziś ruskie pierogi. Gołąbki nadal się tu robi z kaszą, ale obok nich gospodynie robią często gołąbki z ryżem – składnikiem praktycznie nieobecnym na polskiej wsi jeszcze w latach 50. czy 60. XX wieku.

Nie podajemy przepisów na takie potrawy. Jest ich pod dostatkiem gdzie indziej. Niech przemówi bogactwo zastosowania kaszy i grochu, pomysłowość na farsze pierogowe i owoce w kuchni. Do dziś za przysmak uznawana jest zwykła kasza z suszonymi śliwkami, do dziś używa się w limanowskiej kuchni mnóstwa grzybów, latem klei się knedelki z owocami sezonowymi, zimą z suszonymi, a przez okrągły rok robi się kluski z mas ziemniaczanych.

Ile gospodyń, tyle przepisów na niektóre dania. Proszę porównać przytoczone tutaj zaledwie kilka sposobów wykonania szarych klusek zwanych w limanowskim kudłatymi lub sierściokami. Zasada jest taka sama, ale niuanse decydują o różnicach smaku.

Warto wiedzieć:

1) Ciasta z masy ziemniaczanej, nie można zostawiać na później, lecz trzeba je od razu gotować lub piec, zgodnie z przepisem. Zostawione na godzinę czy dwie, ciasto takie wilgotnieje i rozpływa się.

2) Kluski czy placki z masy ziemniaczanej najlepiej formować rękami zamoczonymi w wodzie, wtedy są gładkie i nie kleją się do skóry.



Smaki Lachów i Górali

3) Trzeba uważać z dodawaniem do ciast ziemniaczanych, pierogowych i makaronowych większej ilości jajek i mąki niż podanych w przepisie. Po ugotowaniu będzie wówczas za twarde i niesmaczne. Jeżeli chcemy uszlachetnić ciasto np. na pierogi czy makaron, powinno się dodać same żółtka, bez białek.

KLUSKI KUDŁATE – KYCIOKI (MSZANA DOLNA)

1 kg ziemniaków surowych, 2 średniej wielkości ziemniaki ugotowane, sól, masło, kawałek boczku lub słoniny.

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o małych otworach, odcisnąć przez lnianą ściereczkę. Do odcisniętych ziemniaków dodać dwa ugotowane ziemniaki wcześniej przemielone przez maszynkę. Osolić i wymieszać. Formować małe kluski i wrzucać na wrzącą, osoloną wodę. Gotować 10–12 minut. Odcedzić, polać stopionym masłem, boczkiem lub słoniną.

KLUSKI KUDŁATE (STRONIE)

1,5 kg ziemniaków, 1 jajko, kawałek boczku lub słoniny, sól, mąka do podsypywania.

Półowę ziemniaków ugotować w łupinach, obrać i przemielić przez maszynkę. Resztę ziemniaków zetrzeć na drobnej tarce i wycisnąć przez płócienny woreczek. Sok wyciśnięty pozostawić do czasu wytrącenia się krochmalu. Zlać płyn z wierzchu, a ostały krochmal dodać do wyciśniętych ziemniaków. Połączyć z gotowanymi, wbić jajko, posolić i zagnieść ciasto. Formować w rękach małe kulki wielkości orzecha. Gotować w osolonej wodzie przez 4–5 minut. Wyjmować łyżką cedzakową. Polać stopioną słoniną. Zamiast skwarek można wlać do klusek zimnego mleka i jeść jako zupę.

SIERCIOKI (POGORZANY, PORĄBKA) LUB KLUSKI TARGANE (PODŁOPIEŃ)

2 kg ziemniaków, 2 łyżeczki masła lub skwarki, 2 łyżeczki soli.

Ziemniaki obrać, opłukać i zetrzeć na tarce i wycisnąć w lnianej ściereczce, aż ziemniaki będą suche. Sok odcisnięty z ziemniaków pozostawić w osobnej misce i poczekać do wytrącenia się krochmalu. Zlać wodę, a krochmal dodać do suchych ziemniaków i wymieszać. Z masy formować małe kulki (nie większe niż grubość palca) i gotować w osolonej wodzie. Podawać omaszczone masłem lub skwarkami.



Smaki Lachów i Górali

SIERCIOKI (KRASNE LASOCICE)

2 kg ziemniaków surowych, ½ kg ziemniaków gotowanych, 2 jajka, sól.

Ziemniaki surowe zetrzeć na tarce o małych oczkach i odcisnąć przez lnianą ściereczkę. Dodać ziemniaki ugotowane, przeciśnięte przez praskę lub zmielone. Wyrobić dokładnie dodając jajka, osolić do smaku. Formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego i gotować do miękkości, wrzucając na wrzącą, osoloną wodę. Podawać ze skwarkami, masłem, gulaszem albo gotowanym mlekiem.



Fot. 22. KGW Krasne Lasocice

SIERŚCIOKI (ZAMIEŚCIE)

1 kg ziemniaków surowych, sól, masło, kawałek boczku lub słoniny, zimne mleko, ostro doprawiony farsz z białego sera lub mięsa.

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach i odcisnąć przez lnianą ściereczkę. Formować małe kluski i nadziewać je białym serem lub ugotowanym zmielonym mięsem. Następnie wrzucać na wrzącą, osoloną wodę i gotować na wolnym ogniu 10–12 minut. Wyjmować łyżką cedzakową i podawać ze stopionym masłem lub skwarkami. Sierścioki nadziewane serem można też podawać z zimnym mlekiem.



Smaki Lachów i Górali

KLUSKI ZIEMNIACZANE (ZASADNE)

Ziemniaki, mąka pszenna, bryndza, masło lub skwarki albo mleko.

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce i odcisnąć przez ściereczkę. Zagnieść z mąką pszenną dobierając jej tyle, żeby powstałe ciasto było miękkie. Dodać soli do smaku. Robić małe kluseczki i wrzucać je na gotującą się wodę. Gotować przez 15–20 minut ciągle mieszając. Podawać z bryndzą i mlekiem lub okraszone stopionym masłem albo skwarkami.

PYZY STAROPOLSKIE (KASINA WIELKA)

1,5 kg ziemniaków, 6 łyżek mąki, sól, 1 jajo, 10 dag boczku lub słoniny, cebula.

Połowę ziemniaków obrać, ugotować i przemielić przez maszynkę, drugą połowę obrać i zetrzeć na tarce, wycisnąć sok. Połączyć ziemniaki ugotowane i surowe starte dodając sól do smaku, 1 jajo, mąkę i wyrobić ciasto.

Formować w rękach kulki o średnicy 2–3 cm (można dawać w kuleczki farsz wcześniej przygotowany z mielonego mięsa i przyprawiony), zrobić w środku wgłębienie palcem i kłaść na wrzącą osoloną wodę. Pyzy gotować bez przykrycia do 10 minut, wyjąć łyżką cedzakową, polać stopioną słoniną ze zrumienioną cebulą.

PYZY ZBÓJNICKIE (PODŁOPIEŃ)

2 i ½ kg ziemniaków, 3–4 łyżki mąki ziemniaczanej, sól.

Farsz: ½ kg kiełbasy lub dowolnego gotowanego mięsa, 1 duża cebula, pieprz, sól.

1 i ½ kg ziemniaków obrać, utrzeć i odcisnąć. 1 kg ziemniaków ugotować i zmielić lub przecisnąć przez praskę. Połączyć masy ziemniaczane, osolić do smaku i zagnieść z nich ciasto, dodając tyle mąki ziemniaczanej, by dało się z niego formować kluski. Kiełbasę lub gotowane mięso zmielić wraz z cebulą, ostro przyprawić i faszerować kluski. Gotować we wrzącej wodzie ok. 20 min.

Podawać polane skwarkami lub zrumienionym masłem z surówką z kiszzonej kapusty.



Smaki Lachów i Górali

KNEDLE ZIEMNIACZANE ZE ŚLIWKAMI (ŻMIĄCA)

1 kg ziemniaków, 1 małe jajko lub żółtko, 2 łyżki mąki pszennej, sól, 1 kg śliwek, kawałek masła lub śmietana.

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o małych otworach i wycisnąć przez lnianą ściereczkę. Wyciśnięty sok zlać, poczekać na osadzenie krochmalu. Sok wylać, a krochmal dodać do startych ziemniaków razem z jajkiem i mąką. Masę wymieszać i osolić do smaku. Rękami formować knedle wkładając do środka śliwkę i wrzucać do gotującej się wody. Gotować na wolnym ogniu do wypłynięcia knedli na wierzch. Podawać polane stopionym masłem lub śmietaną z cukrem.

Przyrządzone w ten sposób knedle można też nadziewać farszem mięsnym i polewać słoniną ze skwarkami.

GĘSIE KLUSKI (ZAWADKA)

1 kg ziemniaków, 1 kg mąki, 3 jajka, szczypta soli.

Ziemniaki ugotować w łupinach, obrać i przemielić przez maszynkę. Dodać mąkę, jajka, sól do smaku i zarobić ciasto. Gdyby było zbyt luźne, trzeba dobrać trochę mąki. Na stolnicy posypanej mąką formować z ciasta wałeczki i kroić na ukośne kawałki. Wrzucać na gotującą, osoloną wodę i gotować na wolnym ogniu do wypłynięcia.

Podawać polane stopionym masłem lub skwarkami.

GRULE Z ZAPOROSKĄ (MAKOWICA)

3 kg ziemniaków, 20 dag chudego boczku, kwaśne mleko.

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

ZIEMNIAKI Z KĘDZIÓRKĄ (MORDARKA)

2 kg ziemniaków, ok. ½ kg białego sera, łyżka masła, kędziorka (zioło podobne do mięty, ale o innym smaku).

Ziemniaki obrać, ugotować i dokładnie ugnieść razem z rozkruszonym białym serem. Dodać łyżkę masła i tuż przed podaniem zalać ok. 1 l wrzącej wody. Danie ma mieć konsystencję bardzo gęstej papki. Podawać posypane pokruszoną kędziórką.



Smaki Lachów i Górali

ZIEMNIANKI Z BRYNDZĄ (PISARZOWA)

1 kg ziemniaków, 20 dag twardego sera białego, garść kędziorki, 10 dag masła, 0,5 szkl. słodkiej śmietany, pieprz, sól do smaku.

Bryndza: ser, kędziorkę, sól, pieprz dobrze wymieszać. Masło dobrze zrumienić. Ziemniaki ugotować, odcedzić, trochę pognieść, dodać bryndzę, razem wymieszać, zalać wrzącą wodą ok. 1 litra, okrasić masłem i śmietaną.

ZIEMNIANKI Z ZASMAŻKĄ (KAMIENICA DOLNA)

Kilka ziemniaków ugotować. Słoninę pokroić w kostkę, podsmażyć aż będą skwarki, wysypać trochę mąki, zrumienić, zalać wodą, roztrześć, posolić i polewać ugotowane ziemniaki.

BRYNDZÓWKA (SZCZAWA)

Zagotować wodę z solą i 1–2 gałązkami mięty. Ugotować ziemniaki, ugotowane ziemniaki dać na talerz, pokruszyć na te ziemniaki bryndzę i zalać tą wodą z miętą.

ZACIERKI (STRONIE)

35–40 dag mąki, 2–3 jajka, 6–8 łyżek wody.

Mąkę przesiać na stolnicę, wbić jajka, dodać wodę i sól. Zagnieść twarde ciasto, wyrobić starannie. Ciasto skubać palcami na drobne kulki. Gotować w osolonej wodzie. Zacierkę odcedzić i zalać zimnym mlekiem.

SAPKA RAZOWA (KASINKA MAŁA)

1 l osolonej wody, około ½ do 1 kg mąki pszennej razowej, masło, mleko lub stopiona słonina, bryndza.

Na gotującą się, osoloną wodę powoli wsypywać mąkę razową, mieszając, aby nie powstały grudki. Gotować około pół godziny na wolnym ogniu. Gorącą masą wyścielić głęboki talerz, zrobić wgłębienie i wlać stopione masło, dodać gorącego mleka lub śmietanki, bryndzy. Zamiast masła można dodać stopioną słoninę lub chudy boczek ze skwarkami.



Smaki Lachów i Górali

SAPKA (SZCZAWA)

Zagotować 2 l wody, posolić. Pół kg mąki wsypać do gotującej wody. Gotować na małym ogniu aż zgęstnieje. Dać na talerz, dodać skwarki lub masło roztopione lub zagotowaną bryndzę z mlekiem.



Fot. 23. KGW Szczawa

KLUSKI NA ROGALU (LUBOMIERZ)

1 kg mąki razowej pszennej, 600 ml wody, sól, słonina wędzona, mleko słodkie.

Na gotującą się, osoloną wodę powoli wsypywać mąkę razową pszenną, lekko roztrzepując rogalem, aby nie powstały grudki. Gotować na wolnym ogniu 7 do 10 minut. Wyporcjować na talerze (wcześniej wypłukane zimną wodą). Słoninę drobno pokroić i stopić na złoty kolor. Zrumienionymi skwarkami polać kluski. Po wymoczeniu i zjedzeniu skwarków, pozostałość klusek zalać gorącym mlekiem.

KLUSKI PRAŻUCHY – DZIATKI (OLSZÓWKA, SŁOPNICE, ZAWADKA)

Mąka razowa, słonina, śmietana.

Na gotującą się i posoloną wodę wysypujemy mąkę razową, stale mieszając by nie robiły się grudki. Masa ma mieć konsystencję gęstego budyniu. Gotować kilkanaście minut stale mieszając, by się nie przypaliła. Odstawić na kilka minut pod przykryciem. Rozkładać na głębokie talerze, rozciągając na boki, tak by na środku powstało wgłębienie. Słoninę pokroić i dodać do tłuszczu śmietaną, zagotować. Tłuszcz ze śmietaną wlewać do środka talerza. Odkrawać łyżką prażuchy i maczać w tłuszczu.



Smaki Lachów i Górali

KLUSKI GRYCZANE (PIEKIEŁKO)

30 dag mąki gryczanej, 2 kopiate łyżki mąki pszennej, kawałek słoniny.

Mąkę gryczaną mieszać z częścią mąki pszennej, osolić i równomiernie polewając wrzącą wodą wyrabiać drewnianą łyżką na gładką masę. Odstawić do ostygnięcia. Następnie dodać resztę mąki i trochę letniej wody. Wyrobić gęste ciasto, nabierać łyżką podłużne, cienkie porcje i kłaść na wrzącą, osoloną wodę. Wyjmować łyżką cedzakową i podawać okraszone stopioną słoniną.

KLUSKI Z ŻARNOWEJ MĄKI (RUPNIÓW BEDNARKA)

3 kg żarnowej mąki, 4 jajka, woda do zarobienia, kawałek słoniny, sól.

Ze zmielonej na żarnach i przesianej mąki oraz jajek zagnieść ciasto, dobierając wodę tak, by nie było za miękkie ani za twarde. Wałkować i kroić w szerokie wstążki. Ugotować w lekko osolonej wodzie i krasieć skwarkami wytopionymi ze słoniny.

KRUPY Z OKRĄGŁYM GROCHEM (SŁOPNICE)

1 kg krup jęczmiennych, ½ kg grochu, sól.

Krupy z jęczmienia, utłuczone w stopce i wyflukane wsypać do gotującej się, osolonej wody. Biały, okrągły groch wyflukać, dodać do krup i razem gotować, a później prażyć na bardzo małym ogniu. Doprawić do smaku solą.

KRUPY Z GROCHEM (RUPNIÓW CENTRUM)

½ kg kaszy pęczakowej grubej, ½ kg grochu piechociarza (drobna fasolka), kawałek słoniny, sól.

Fasolkę namoczyć na kilka godzin i ugotować. Kaszę wyflukać kilka razy, tak żeby woda z płukania była czysta i osobno ugotować na sypko. Słoninę pokroić w drobną kostkę i usmażyć. Tak przygotowane składniki połączyć, dobrze wymieszać i doprawić do smaku.

POŁOWIAK (POGORZANY)

1 kg grochu, 1 kg kaszy pęczak średnio grubej, ½ kg wędzonki, sól, pieprz, majeranek.

Groch i wędzonkę pokrojoną w kostkę gotować w wodzie do odparowania. Osobno ugotować na sypko kaszę. Połączyć miękkie składniki i doprawić.

Smaki Lachów i Górali

JAGŁY ZE ŚLIWKAMI (PIEKIEŁKO)

½ kg kaszy jaglanej, 1,5 l mleka, łyżka masła, 2 łyżki cukru, 10 dag suszonych śliwek.

Kaszę jaglaną sparzyć wrzącą wodą, a następnie przelać na sicie zimną wodą. Osączyć i wsypać na gotujące się mleko, dodając masło i opłukane, wypstkowane suszone śliwki. Gotować do miękkości na bardzo małym ogniu.

KASZA ZE ŚLIWKAMI (WALOWA GÓRA)

1 kg kaszy jęczmiennej, 20 dag śliwek suszonych, 2 łyżki masła, ½ szklanki rosółu.

Kaszę namoczyć i ugotować na sypko. Śliwki namoczyć, usunąć pestki i podsmażyć na maśle. Połączyć z kaszą, podlać rosółem i przez chwilę dusić razem.

KASZA Z GRZYBAMI (MORDARKA)

1 kg kaszy, ½ kg prawdziwków, kozaków lub maślaków, 1 cebula, masło, sól, pieprz, natka pietruszki i selera.

Kaszę ugotować na sypko z łyżką masła. Grzyby oczyścić, pokroić i udusić na maśle z pokrojoną w kostkę cebulą. Wymieszać z kaszą, dodać sól i pieprz do smaku, Podawać posypane siekaną natką pietruszki i selera.

KNEDLE Z SEREM (ŁOSOSINA GÓRNA)

40 dkg sera, 10 dkg grysiku lub bułki tartej, 3 jajka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej.

Omasta: 1 łyżka masła, 1 łyżka bułki tartej.

Rozerrzeć margarynę dodając po jednym żółtku. Stopniowo dodawać zmielony ser i grysik lub bułkę tartą. Na koniec delikatnie wymieszać z pianą ubitą z białek. Doprawić solą do smaku. Formować małe kuleczki lub kroić jak kopytka. Wrzucać na wrzącą wodę i gotować przez 4 minuty. Przed podaniem polać bułeczką tartą zrumienioną na maśle.

Smaki Lachów i Górali

KNEDLE Z OWOCAMI (KRASNE LASOCICE)

Ciasto: 1 kg mąki, 30–40 dag ugotowanych ziemniaków, 2 jajka, 3 łyżki oleju.

Nadzienienie: 1 kg owoców, np.: truskawki, jabłka, śliwki, wiśnie itd.

Omasta: 1 szklanka śmietany, ½ szklanki cukru, 1 cukier waniliowy.

Na stolnicę wysypać mąkę. Dodać do niej ugotowane i zmielone ziemniaki, wbić jajka i wyrabiać dodając 2–3 łyżki oleju. Z ciasta toczyć wałki i kroić je na grube paluszki. Do każdego wkładać owoc i oblepiać go ciastem tak, by powstała zgrabna kuleczka. Gotować, wrzucając na wrzącą osoloną wodę. Podać z sosem: śmietaną z cukrem gotować na wolnym ogniu ciągle mieszając. Gdy zgęstnieje – dodać cukier waniliowy.

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI (KRASNE LASOCICE)

$\frac{3}{4}$ kg ziemniaków, $\frac{3}{4}$ kg śliwek węgierek, 1,5 kg mąki pszennej, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 jajko, cukier, sól, cynamon.

Omasta: 3 łyżki masła, 2 łyżki bułki tartej lub szklanka śmietany.

Ziemniaki obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Gdy wystygną zmielić przez maszynkę lub przecisnąć przez praskę. Śliwki umyć i wydrylować. Na stolnicę przesiać mąkę pszenną, dodać zmielone ziemniaki, mąkę ziemniaczaną, jajko, szczyptę soli i zagnieść ciasto. Podzielić na kilka części i formować w wałki na posypanej mąką stolnicy. Pokroić na małe kawałki, spłaszczają je w palcach i owijać ciastem śliwkę posypaną cukrem. Starannie skleić i formować kulki. Knedle wkładać porcjami do lekko osolonej, gotującej się wody. Po wrzuceniu zamieszać, aby nie przywierały do dna. Kiedy wypłyną na powierzchnię, gotować jeszcze na małym ogniu przez 3–4 minuty. Następnie wyciągać łyżką cedzakową, osączyć i nakładać na talerze. Polewać zrumienioną na maśle bułką tartą, lub śmietaną ubitą z cukrem. Można też posypać cynamonem.



Fot. 24. Barbara Bielak-Piksa

Smaki Lachów i Górali

PIEROŻKI Z SOCZEWICĄ (PISARZOWA)

Ciasto: ½ kg mąki, 25 dag tłuszczu (margaryna), 25 dag sera, 3 jajka, sól.

Nadzienie: 50 dag soczewicy, 30 dag mięsa chudego, cebula, pieprz, sól, 1 l oleju do smażenia.

Z mąki, tłuszczu, zmielonego sera, jajek z dodatkiem soli zagnieść ciasto. Na farsz ugotować soczewicę i osobno mięso. Następnie zmielić oba składniki i połączyć. Cebulę udusić na tłuszczu, dodać do farszu, doprawić do smaku i wyrobić na jednolitą masę. Rozwałkować ciasto, wykrawać szklanką kółka, nadziewać farszem i zlepiać pierożki – piec na oleju.

PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ (SOWLINY)

Ciasto: 1 kg mąki, 3 jajka, letnia woda.

Farsz: ½ kg kaszy gryczanej, ½ kg białego sera, 2 cebule, tłuszcz do podsmażania, sól, pieprz.

Omasta: masło lub śmietana.

Z mąki, jajek i letniej wody zagnieść elastyczne ciasto. Kaszę gryczaną ugotować na sypko. Ser zmielić lub dobrze rozkruszyć. Cebule pokroić w drobną kostkę i usmażyć na dowolnym tłuszczu. Połączyć składniki, wymieszać i doprawić solą i pieprzem do smaku. Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy, wykrawać krążki np. szklanką, nakładać farsz i zlepiać brzegi. Pierogi gotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 5 minut od chwili gdy wypłyną na wierzch. Podawać polane zrumienionym masłem lub śmietaną.

PIEROGI Z MIĘSEM (SŁOPNICE)

Ciasto: 1 kg mąki, 2 żółtka, gorąca woda, szczypta soli, 1 łyżka oleju, 2 łyżki ugotowanych ziemniaków.

Farsz: 1,5 kg łopatki wieprzowej, pęczek włośzczyzny, 1 jajko, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, 25 dag słoniny, 1 cebula.

Mięso gotujemy z włośzczyzną i przyprawami do miękkości. Ostudzone mięso mielimy w maszynce, wbijamy jajko i doprawiamy do smaku pieprzem i solą. Mieszymy na jednolitą masę. Mąkę wsypujemy do miski, żółtka, olej, ziemniaki i sól dodajemy do mąki, zalewamy odpowiednią ilością gorącej wody i zarabiamy ciasto. Ciasto rozwałkować, wykrawamy szklanką krążki i nakładamy łyżeczkę farszu. Zlepić brzegi ciasta i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Wyciągać gdy pierogi wypłyną na wierzch.

Słoninę i cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na patelni i okraszamy gotowe pierogi.



Smaki Lachów i Górali

PIEROGI Z KAPUSTĄ I MIĘSEM (KONINKI)

Ciasto: 1 kg mąki, łyżka oleju, 2 jajka, ciepła woda, sól.

Farsz: ½ kg kapusty kiszonej, ½ kg mięsa, 1 cebula, kawałek boczku lub słoniny, maggi, sól, pieprz.

Zagnieść elastyczne ciasto. Kapustę odcisnąć, poszatковать i ugotować. Mięso ugotować i zmielić, a cebulę zeszklić. Połączyć kapustę, mięso i cebulę, dobrze wyrobić i doprawić do smaku. Na posypanej mąką stolnicy wałkować ciasto, wykrawać krążki, nakładać farsz i zlepić dokładnie brzegi. Wrzucać do wrzącej, osolonej wody i gotować na małym ogniu jeszcze przez ok. 5 minut po wypłynięciu na wierzch. Boczek lub słoninę pokroić w kostkę i wytopić skwarki do okraszenia pierogów.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI (MORDARKA, WALOWA GÓRA)

Ciasto: 1 kg mąki, 3 jajka, letnia woda z masłem, sól.

Farsz: ½ kg kapusty kiszonej, 25–30 dag grzybów, 1 cebula, tłuszcz do podsmażania, kawałek słoniny, boczku lub podgardla, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz.

Zagnieść elastyczne ciasto. Kapustę sparzyć wrzątkiem, odcedzić, poszatковать i udusić na tłuszczu. Grzyby oczyścić, pokroić w drobną kostkę i udusić na maśle z cebulą. Wymieszać z kapustą, doprawić czosnkiem, solą i pieprzem do smaku. Wałkować ciasto na posypanej mąką stolnicy, wykrawać krążki lub pokroić na kwadraty, nakładać farsz i dokładnie zlepić brzegi. Gotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie. Boczek, słoninę lub podgardle pokroić i wytopić skwarki do kraszenia pierogów.

PIEROGI Z RYDZAMI (PISARZOWA)

Farsz: 0,5 kg rydzy obgotować 15 min i odcedzić, 2 średnie cebule pokroić w kostkę, roztopić 15 dag masła.

Ciasto: 0,5 kg mąki, jajko, trochę soli, 0,5 szkl. letniego mleka, trochę oleju lub margaryny.

Cebulę podsmażyć na maśle i dołożyć drobno pokrojone rydze. Smażyć lekko około 20 min dodać zielonej pietruszki, trochę bazylii i bułki tartej. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Farsz wymieszać i ostudzić.

Składniki do ciasta, wymieszać na wolne ciasto. Wykroić krążki, nałożyć farsz i zrobić pierogi. Ugotowane pierogi polać masłem lub słoniną.

Smaki Lachów i Górali

PIEROGI Z FASOLĄ I MIĘSEM (SOWLINY)

Ciasto: 1 kg mąki, 3 jajka, letnia woda.

Farsz: ½ kg mięsa drobiowego lub cielęcego, 20 dag fasoli Jasiek, 4 jajka, 2 cebule, kawałek słoniny, sól, pieprz.

Z mąki, jajek i letniej wody zagnieść elastyczne ciasto. Ugotować mięso, jajka i fasolę – każdy produkt oddzielnie. Wystudzić, przemielić przez maszynkę i połączyć. Cebulę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć i dodać do farszu. Doprawić solą, pieprzem i dobrze wymieszać. Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy, wykrawać krążki np. szklanką, nakładać farsz i zlepiać brzegi. Pierogi gotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 5 minut od chwili gdy wypłyną na wierzch. Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy, wykrawać krążki np. szklanką, nakładać farsz i zlepiać brzegi. Pierogi gotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 5 minut od chwili gdy wypłyną na wierzch. Podawać omaszczone skwarkami.

PIEROGI ZIEMNIACZANE (GRUSZOWIEC, PIEKIEŁKO)

½ kg ziemniaków, łyżka masła, 3 jajka, ½ szklanki śmietany, 2 dag drożdży, łyżka mleka, łyżka mąki, tłuszcz do smażenia, sól.

Ziemniaki ugotować, rozetrzeć z masłem, żółtkami i śmietaną. Drożdże rozetrzeć z mlekiem i mąką. Wlać do masy ziemniaczanej. Osolić do smaku i dokładnie wyrobić, dodając na koniec ubitą pianę. Wyrośnięte ciasto nakładać łyżką na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać gorące, polane kwaśną śmietaną.



Fot. 25. KGW Piekietko – Bogusława Rybka

Smaki Lachów i Górali

PIEROGI Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI (OLSZÓWKA)

½ kg mąki, łyżka oleju, żółtko, ciepła woda, 20 dag śliwek suszonych.

Śliwki namoczyć i oddzielić pestki. Z mąki, oleju i żółtka zagnieść ciasto, dobierając tyle ciepłej wody, by nie było za twarde ani za miękkie. Rozwałkować i pokroić na kwadraty. Rozłożyć śliwki, skleić i ugotować wrzucając na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotować na małym ogniu. Gdy pierogi wypłyną na wierzch, wyjmować ostrożnie łyżką cedzakową. Podawać ze śmietaną i cukrem.

PIEROGI ZE ŚLIWKAMI, ORZECHAMI I MIODEM (PODOBIN – BERNADETA TALAREK)

Ciasto: 500 g mąki, 220 g wody, 2 łyżki oleju, sól.

Farsz: 1 op. śliwek suszonych, 1 op. orzechów laskowych, 1–2 łyżki miodu, 1/3 szklanki śliwownicy.

Do polania: śmietana 18%, szczypta cynamonu.

Suszone śliwki zalać alkoholem i pozostawić na noc. Odsączyć. Orzechy zmielić i wymieszać z miodem na gęstą pastę. Orzechową pastą nadziewać śliwki i odkładać je na talerz.

Przygotować ciasto. Mąkę wysypać na stolnicę, wymieszać z solą, 2 łyżkami oleju i wlać wodę. Zagniatać. Ciasto powinno być gładkie, elastyczne, ale nie może kleić się do rąk. W zależności od potrzeby dosypywać mąki lub dolewać wody.

Z gotowego ciasta odciąć kawałek i cienko rozwałkować. Szklanką lub foremką wykrawać kółka, nakładać na nie po śliwce z orzechowym farszem i formować pierogi.

W garnku zagotować wodę z 1 łyżeczką soli i odrobiną oleju, aby pierogi nie skleiły się. Gotowe pierogi wkładać partiami na wrzącą wodę i zamieszać. Po wypłynięciu gotować około 3 minut i wykładać na talerz.

Śmietaną wymieszać w rondelku, dodać cynamon. Śmietankowym sosem polać pierogi i podawać.



Fot. 26. KGW Podobin – Bernadeta Talarek

Smaki Lachów i Górali

PIEROŻKI Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI (KRASNE LASOCICE)

Ciasto: 1 kg mąki, 2 jajka, 2 łyżki margaryny lub oleju, ciepła woda.

Nadzenie: ok. 25 dag śliwek suszonych koniecznie z pestką, osłodzona woda.

Sos: 1 szklanka śmietany, ½ szklanki cukru, 1 cukier waniliowy.

Śliwki zalać osłodzoną wodą na 15 minut i odsączyć na sitku. Nie pestkować. Zagnieść ciasto pierogowe dobierając wody tak, by było elastyczne, ale nie za twarde. Wałkować na grubość ok. 3 mm, wykrawać krążki, faszerować śliwkami i zlepiać. Gotować wrzucając na wrzącą, osoloną wodę i gotować aż wypłyną na wierzch. Polewać gorącym, gęstym syropem ugotowanym ze śmietany, cukru i cukru waniliowego.

PIEROŻKI Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI INACZEJ (KRASNE LASOCICE)

Ciasto: 2 szklanki mąki, 5 dag drożdży, 4 łyżki cukru,

Nadzenie: ½ kg suszonych śliwek, 1 cukier waniliowy, 10 dag masła lub margaryny, 3 jajka, ½–¾ szklanki mleka, 1 żółtko, 1 łyżka cukru pudru.

Śliwki umyć, namoczyć w wodzie na 3 godziny, następnie wydrylować i pokroić na cienkie paski. Żółtko ubić na pianę z cukrem pudrem i dodać pokrojone śliwki.

Drożdże rozprowadzić z mlekiem, wlać do naczynia z przesianą mąką, dodać jajka, cukier, stopiony tłuszcz i cukier waniliowy. Ciasto wyrabiać drewnianą łyżką lub ręką i pozostawić do wyrośnięcia. Następnie wałkować na stolnicy na grubość ok. 1 cm. Szklanką wykrawać krążki, napęlniać przygotowanymi śliwkami i lepić podłużne pierożki. Układać rzędem na blasze wysmarowanej lub wyłożonej papierem do pieczenia. Gdy wyrosną, piec w piekarniku na złoty kolor, wyjąć i posypać cukrem pudrem. Można podawać na gorąco jako danie obiadowe lub na zimno jako deser.



Smaki Lachów i Górali

PIEROGI WIEPRZOWE ZE WSI LIPOWE

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, 1 jajko, szczypta soli, przegotowana ciepła woda.

Farsz: 0,5 kg łopatki wieprzowej, 2 cebule, olej do smażenia, pieprz, sól (do smaku), boczek wędzony.

Ciasto: Mąkę, jajko oraz sól łączymy ze sobą, zalewamy ciepłą wodą. Zarabiamy ciasto do konsystencji lekko szklistej, rozwałkowujemy na grubość 3–4 mm. Polecamy dolewać wodę porcjami, ponieważ gdy będzie jej za dużo ciasto będzie za rzadkie. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy szklanką/kubkiem lub dowolną formą w okrągłym kształcie koła lub kwadraty. Na wykrojone krążki lub kwadraty kładziemy farsz, dobrze zlepimy, tworząc



Fot. 27. KGW Lipowe

przy tym ozdobną falbankę. Gotowe pierogi wrzucamy na lekko posolony wrzątek, gotujemy do czasu wypłynięcia pierogów na wierzch.

Farsz: Mięso wieprzowe zmielić przez maszynkę do mielenia o jak najmniejszych oczkach, doprawić solą i pieprzem, cebulę pokroić w drobną kostkę. Pokrojoną cebulę podsmażyć na rozgrzanym oleju do uzyskania złotego koloru, następnie dołożyć zmielone i przyprawione mięso wieprzowe, całość smażyć ok. 10 min mieszając co jakiś czas. Gotowy farsz nakładać bezpośrednio na ciasto. Ugotować pierogi. Boczek drobno kroimy w kostkę i podsmażamy na rozgrzanej patelni. Podajemy jako omastę do ugotowanych pierogów. Można przyozdobić je również listkiem pietruszki lub inną zieleniną.



Smaki Lachów i Górali

PIEROGI ZE SŁODKĄ KAPUSTĄ (LIPOWE)

Ciasto: 0,5 kg mąki pszennej, 1 jajko, 2 łyżki oleju, ok. $\frac{3}{4}$ szkl. gorącej wody.

Farsz: mała główka białej kapusty, 0,20 dag słoniny drobno pokroić, 2 główki cebulki też drobno pokroić.

Ciasto: Zarobić ciasto pierogowe. Gdyby było zbyt luźne dodać jeszcze mąki. Rozwałkować, wycinać krążki i nakładać farsz.

Farsz: Kapustę przekroić na ćwiartki, wyciąć głąb. Ugotować ją w osolonej wodzie do miękkości. Po wyjęciu i przestudzeniu kapusty dobrze ją wyściskać do sucha np. przez ściereczkę. Następnie odciśniętą kapustę drobno zszatkować.

Słoninę roztopić na patelni, następnie wrzucić cebulkę i zeszklić na słonie. Połowę tej okrasy odłożyć do omaszczenia pierogów. Kapustę przełożyć do miski i do niej wlać resztę okrasy. Wymieszać wszystko razem i dobrze doprawić solą i pieprzem. Gotowy farsz nakładamy na gotowe krążki ciasta i lepimy pierogi. Gotujemy je w osolonej wodzie od chwili zagotowania 5 min. Odcedzamy, wykładamy na talerze. Pierogi polewamy pozostałą okrasą.



Fot. 28. KGW Lipowe



Smaki Lachów i Górali

PIEROGI Z KAPUSTY NA CZWARTEK TŁUSTY (LIPOWE)

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, 1 jajko, szczypta soli, przegotowana ciepła woda.

Farsz: 0,5 kg kapusty kiszonej, 20 dkg suszonych lub mrożonych borowików, 2 cebule, sól i pieprz do smaku, olej do smażenia.

Ciasto: Mąkę, jajko oraz sól łączymy ze sobą, zalewamy ciepłą wodą. Zrabiamy ciasto do konsystencji lekko szklistej, rozwałkowujemy na grubość 3–4 mm. Polecamy dolewać wodę porcjami, ponieważ gdy będzie jej za dużo ciasto będzie za rzadkie. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy szklanką/kubkiem lub dowolną formą w okrągłym kształcie koła lub kwadraty. Na wykrojone krążki lub kwadraty kładziemy farsz, dobrze zlepiamy, tworząc przy tym ozdobną falbankę. Gotowe pierogi wrzucamy na lekko posolony wrzątek, gotujemy do czasu wypłynięcia pierogów na wierzch.



Fot. 29. KGW Lipowe

Farsz: Kapustę kiszoną gotujemy do miękkości, borowiki kroimy w plastry lub kostkę i podsmażamy wraz z 1,5 szt. pokrojonej w kostkę cebuli na oleju do uzyskania złotego koloru. Następnie ugotowaną do miękkości kapustę odsączamy z wody i kroimy na drobne kawałki. Wszystkie składniki mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Farsz nakładamy bezpośrednio na ciasto. Ugotować pierogi. Pozostałą cebulę kroimy w półksiężycy i podsmażamy na oleju na złoty kolor. Podajemy jako omastę do ugotowanych pierogów. Można przyozdobić je również listkiem pietruszki lub inną zieleniną.



Smaki Lachów i Górali

RUSKIE PO ZAPUŚCIE (LIPOWE)

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, 1 jajko, szczypta soli, przegotowana ciepła woda.

Farsz: 0,5 kg ziemniaków, 20 dkg twarogu, 4 cebule, przyprawa Maggi, sól, pieprz, wegeta do smaku, 10 dkg boczku.

Ciasto: Mąkę, jajko oraz sól łączymy ze sobą, zalewamy ciepłą wodą. Zrabiamy ciasto do konsystencji lekko szklistej, rozwałkowujemy na grubość 3–4 mm. Polecamy dolewać wodę porcjami, ponieważ gdy będzie jej za dużo ciasto będzie za rzadkie. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy szklanką/kubkiem lub dowolną formą w okrągłym kształcie koła lub kwadraty. Na wykrojone krążki lub kwadraty kładziemy farsz, dobrze zlepiamy, tworząc przy tym ozdobną falbankę. Gotowe pierogi wrzucamy na lekko posolony wrzątek, gotujemy.

Farsz: Ziemniaki gotujemy do miękkości. Twaróg i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę do mielenia na jak najdrobniejszych oczkach. 3 cebule kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na oleju na złoty kolor. Przygotowaną masę z ziemniaków i sera mieszamy z przysmażoną cebulą, doprawiamy solą, pieprzem, wegetą i przyprawą Maggi wedle uznania. Przygotowany farsz bezpośrednio kładziemy na ciasto. Ugotować pierogi. Pozostałą cebulę oraz boczek kroimy w grubszą kostkę i podsmażamy na oleju na złoty kolor. Podajemy jako omastę do ugotowanych pierogów. Można przyozdobić je również listkiem pietruszki lub inną zieleniną.



Fot. 30. KGW Lipowe

Smaki Lachów i Górali

NA SMAKA DLA PRZEDSZKOLAKA (LIPOWE)

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, 1 jajko, szczypta soli, przegotowana ciepła woda.

Farsz: 40 dkg truskawek, 40 dkg jabłek, 40 dkg jagód leśnych, śmietana kremówka/masło, cukier wanilinowy, cukier.



Fot. 31. KGW Lipowe



Fot. 32. KGW Lipowe

Ciasto: Mąkę, jajko oraz sól łączymy ze sobą, zalewamy ciepłą wodą. Zrabiamy ciasto do konsystencji lekko szklistej, rozwałkowujemy na grubość 3–4 mm. Polecamy dolewać wodę porcjami, ponieważ gdy będzie jej za dużo ciasto będzie za rzadkie. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy szklanką/kubkiem lub dowolną formą w okrągłym kształcie koła lub kwadraty. Na wykrojone krążki lub kwadraty kładziemy farsz, dobrze zlepimy, tworząc przy tym ozdobną falbankę. Gotowe pierogi wrzucamy na lekko posolony wrzątek, gotujemy.

Farsz: Owoce myjemy, osuszamy, oczyszczamy z szypulek, skórek. Truskawki kroimy na połowę, jabłka na półciartki. Tak przygotowane owoce posypujemy cukrem i bezpośrednio wykładamy na ciasto. Ugotować pierogi. Śmietaną kremówką z cukrem (wedle uznania) ubijamy mikserem na pianę, polewamy ugotowane pierogi z owocami lub alternatywnie można ugotowane pierogi polać utopionym masłem i posypać cukrem wanilinowym.



Smaki Lachów i Górali

SEROWE LOVE (LIPOWE)

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, 1 jajko, szczypta soli, przegotowana ciepła woda.

Farsz: 0,5 kg twarogu, 10 dkg cukru, 3 żółtka jajka, 4 łyżki kwaśnej śmietany, śmietana kremówka/masło, cukier wanilinowy.

Ciasto: Mąkę, jajko oraz sól łączymy ze sobą, zalewamy ciepłą wodą. Zrabiamy ciasto do konsystencji lekko szklistej, rozwałkujemy na grubość 3–4 mm. Polecamy dolewać wodę porcjami, ponieważ gdy będzie jej za dużo ciasto będzie za rzadkie. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy szklanką/kubkiem lub dowolną formą w okrągłym kształcie koła lub kwadraty. Na wykrojone krążki lub kwadraty kładziemy farsz, dobrze zlepimy, tworząc przy tym ozdobną falbankę. Gotowe pierogi wrzucamy na lekko posolony wrzątek, gotujemy.

Farsz: Twaróg mielimy na gładką masę, dodajemy żółtka oraz cukier i mieszamy do całkowitego połączenia się wszystkich składników. Na końcu dodajemy kwaśną śmietaną, dokładnie mieszamy. Przygotowaną masę bezpośrednio kładziemy na ciasto. Gotujemy. Śmietaną kremówką z cukrem (wedle uznania) ubijamy mikserem na pianę, polewamy ugotowane pierogi z serem lub alternatywnie można ugotowane pierogi polać utopionym masłem i posypać cukrem wanilinowym.



Fot. 33. KGW Lipowe



Smaki Lachów i Górali

PIEROGI NA PARZE (STRONIE)

1 kg mąki, 2 dag drożdży, 5 dag margaryny, mleko, sól, cukier.

Wszystkie składniki wyrobić razem, dobierając mleka, tak aby ciasto nie było zbyt luźne ani zbyt twarde. Odstawić na godzinę do wyrośnięcia. Wałkować na grubość 1 cm, wykrawać krążki i nakładać do środka dowolne nadzienie – może być ser lub marmolada. Zlepić brzegi, zostawić na 5 min do wyrośnięcia. Szeroki garnek napełnić do $\frac{3}{4}$ wodą, wierzch przykryć i obwiązać lnianą ścierką i przykryć wysoką miską. Gdy woda się zagotuje układać na ściere po 4–5 pierogów, przykryć i parować przez 5 min. Wyjąć i polać stopionym tłuszczem lub śmietaną.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (LIPOWE)

1,5 kg ziemniaków, 20 dkg boczku wędzonego, 20 dkg kielbasy, 15 dkg słoniny, 2 cebule, sól, pieprz

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w plastry. Boczek i słoninę pokroić w cienkie paski a kielbasę w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w półtalarki.

W naczyniu żaroodpornym układamy warstwami na przemian: słoninę, boczek, plastry ziemniaków. Posypujemy solą i pieprzem. Dalej układamy kielbasę, cebulę, ziemniaki (przyprawiamy solą i pieprzem), boczek, słoninę i cebulę.

Pieczemy w piekarniku w 160–180°C do momentu aż ziemniaki będą miękkie.

! Aby przyspieszyć czas przygotowywania można ziemniaki wcześniej podgotować a cebulę podsmażyć.



Fot. 34. KGW Lipowe

Smaki Lachów i Górali

PARUCHY DROŻDŻOWE Z MARMOLADĄ (KRASNE LASOCICE)

½ kg mąki, 3 dag drożdży, 2 łyżki margaryny, 3 łyżki oleju, 2 łyżki cukru, 3 duże jajka lub 4 małe, cukier waniliowy, sól do smaku, ok. 1 szklanki mleka, marmolada lub powidła do nadziewania.

Drożdże rozpuścić z cukrem, dwoma łyżkami mąki i odrobiną mleka. Mąkę przesiać do miski, zrobić w niej dołek, wlać rozczyń, oprószyć mąką. Całość przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu. Poczekać, aż drożdże podrosną. Wtedy wbić całe jajka, dodać szczyptę soli, cukier waniliowy i wyrabiać dodając tyle mleka, by ciasto było sprężyste. Pod koniec wyrabiania dodać roztopioną margarynę i olej. Gotowe ciasto „odchodzi” od miski i nie klei się do ręki. Wyrobite ciasto przykryć i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Wtedy formować kulki wielkości małych bułeczek i nadziewać powidłami lub marmoladą. Ułożyć na stolnicy, żeby trochę podrosły. W tym czasie przygotować garnek, zagotować w nim niewielką ilość wody. Na wierzch garnka naciągnąć ściereczkę tak, by można było układać na niej paruchy. Dopasować wysoką miskę, którą można nakryć garnek. Ułożyć paruchy na ścierece niezbyt blisko siebie, pamiętając, że jeszcze podrosną. Nakryć miską i gotować w ten sposób na parze przez 10 do 15 minut. Uparowane kluski podawać z przyrumienionym masłem i posypać cukrem. Obecnie gospodynie podają je również z polewą czekoladową lub jogurtem.



Fot. 35. KGW Szyk

MAMAŁYGA (SZYK)

½ kg mąki kukurydzianej, 1 łyżeczka soli, 3 szklanki wody, ½ mięsa wołowego.

Wodę zagotować z solą, wsypywać mąkę ciągle mieszając i gotować 15 minut. Wyłożyć żeby ostygła i pokroić w kostkę. Połać sosem z mięsem.

Smaki Lachów i Górali

GOŁĄBKI Z ZIEMNIAKAMI (TYMBARK)

40 dag kapusty białej, 1 kg ziemniaków, 1 jajko, 2 cebule, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz.

Kapustę sparzyć wrzątkiem, oddzielić liście i zostawić do ostudzenia. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce i osączyć na sicie. Cebulę pokrojoną w drobną kostkę podsmażyć, dodać do ziemniaków, wbić jajko, doprawić solą i pieprzem do smaku i dokładnie wymieszać. Farsz zawijać w liście. Gołąbki ułożyć w rondlu, podlać rosołem i dusić. Podawać z sosem.

GOŁĄBKI Z PĘCAKIEM I GROCHEM (KONINA, PIEKIEŁKO)

1 główka białej kapusty, ½ szklanki pęczaku, ¾ szklanki grochu łuskiego, 15 dag boczku wędzonego, cebula, sól, majeranek, pieprz.

Sos: 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki smalcu, 1 łyżka mąki, sól, cukier, 3 łyżki śmietany.

Ugotować oddzielnie groch i pęczak, a gdy będą gotowe, połączyć. Boczek pokroić, stopić i włożyć do masy. Dodać zrumienioną na tłuszczu cebulę. Kapustę wypłukać, wyciąć głąb obgotować, osączyć i ostudzić. Oddzielać liście kapusty i nakładać przygotowany farsz, zwiijać, kłaść ciasno w rondlu, podlać wodą i dusić lub piec w piekarniku. Podawać z sosem pomidorowym: z mąki i smalcu zrobić zasmażkę. Dodać do niej koncentrat pomidorowy rozproszony w śmietanie. Wymieszać, zagotować i doprawić do smaku.

GOŁĄBKI Z KASZĄ I GRZYBAMI (WALOWA GÓRA)

Główka kapusty, 20 dag kaszy jęczmiennej, ½ szklanki suszonych grzybów, kawałek słoniny, sól, pieprz.

Grzyby namoczyć na kilka godzin. Osobno ugotować grzyby i kaszę. Grzyby odcedzić, pokroić, połączyć z kaszą i doprawić do smaku. Kapustę wypłukać, wyciąć głąb obgotować, osączyć i ostudzić. Oddzielać liście kapusty, nakładać farsz i zwiijać. Dno szerokiego, płaskiego rondla wyłożyć plasterkami słoniny. Ułożyć ciasno gołąbki, podlać wodą, nakryć liśćmi kapusty i dusić lub piec w piekarniku.

Podawać z sosem grzybowym: wywar z gotowania grzybów podprawić mąką roztrzepaną w śmietanie, doprawić solą i pieprzem do smaku.



Smaki Lachów i Górali

GOŁĄBKI Z KASZĄ, MIĘSEM I GRZYBAMI (KONINKI)

Główka kapusty, 1 kg kaszy perłowej, 1 kg mięsa wołowego, 30 dag suszonych grzybów, szklanka śmietany, 2 kopiate łyżki mąki, sól, pieprz.

Grzyby namoczyć na kilka godzin, posolić i ugotować. Odląć na sicie, zostawiając wodę z gotowania na sos. Grzyby pokroić i udusić na maśle. Kasze ugotować na sypko. Mięso ugotować, ostudzić i zmielić przez maszynkę. Składniki połączyć i zagnieść farsz doprawiając do smaku. Kapustę wypłukać, wyciąć głąb, obgotować, osączyć i ostudzić. Oddzielać liście kapusty i nakładać farsz, zwijając, ułożyć ciasno w natłuszczonym i wyłożonym liśćmi kapusty rondlu, podlać wodą i dusić lub piec w piekarniku.

Podawać z sosem grzybowym: wywar z gotowania grzybów doprawić mąką roztrzepaną w śmietanie, doprawić solą i pieprzem do smaku.

GOŁĄBKI JAK SZNYCLE (DOBRA)

1 kg białej kapusty, 2 szklanki ryżu, ½ szklanki kaszy mannej, ½ kg mielonego mięsa, 2 jajka, 2 średnie cebule, olej, bułka tarta, sól, pieprz.

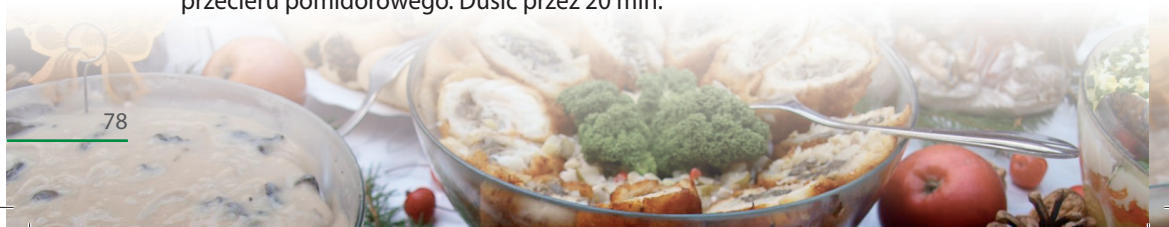
Kapustę posiekać, obgotować i odcedzić na durszlaku. Ryż ugotować na sypko. Następnie dokładnie wymieszać kapustę, mielone mięso, pokrojoną w kostkę cebulę i surowe jajko, ryż i surową kaszę manną. Formować sznycele, obtaczać je w bułce tartej i obsmażyć ze wszystkich stron na rozgrzanym oleju. Duży rondel wysmarować tłuszczem, wyłożyć liśćmi kapusty i układać ciasno warstwami sznycele, przekładając liśćmi kapusty. Podlać wodą i dusić pod przykryciem ok. 1 i ½ godz.

Podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym.

SZNYCELKI DIABELSKIE (STRONIE)

1 kg kapusty, ½ kg mielonego mięsa, 2 średnie cebule, 4 jajka, szklanka grysiku, sól, pieprz, maggi, 2 łyżki przecieru pomidorowego, kostka rosółowa.

Kapustę drobno poszatkować, zalać wrzącą wodą i pozostawić na 5 minut. Następnie odcedzić i ostudzić. Cebulę pokroić, posolić i pozostawić na 10 min aby zmiękła. Do zimnej kapusty dodać mięso, cebulę, jajka, grysik i przyprawy. Dobrze wyrobić i formować sznycelki. Piec na tłuszczu do zrumienienia. Upieczone przełożyć do garnka, podlać wodą, dołożyć kostkę rosółową i 2 łyżki przecieru pomidorowego. Dusić przez 20 min.



Smaki Lachów i Górali

KOTLETY Z KAPUSTY (ZAMIEŚCIE)

Mała główka kapusty, 1 jajko, duża cebula, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz, bułka tarta.

Pokrojoną w ćwiartki kapustę ugotować i zmielić przez maszynkę. Odcisnąć sok. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Połączyć z kapustą, dodać sól, pieprz, jajko, trochę mąki i wymieszać. Z gotowej masy formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na złoty kolor.

ZIEMNIACZKI (RUPNIÓW BEDNARKA)

½ kg ziemniaków, 1 jajko, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, sól, tłuszcz do smażenia.

Ziemniaki ugotować i zmielić. Dodać jajko, mąkę ziemniaczaną i sól do smaku. Wyrobić na jednolitą masę. Formować kulki wielkości małych ziemniaczków i piec na złoty kolor na oleju.

ZIEMNIACZKI (KANINA)

1 kg ziemniaków, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, sól, bułka tarta, olej do smażenia.

Ziemniaki obrać, ugotować i zmielić. Dodać całe jajka, mąkę, sól do smaku i zagnieść ciasto. Formować w rękach kulki wielkości małych ziemniaczków, otaczać w bułce tartej i piec jak pączki – na rozgrzanym głębokim oleju, na złoty kolor.

MOSKALE KLASYCZNE (MORDARKA)

1 kg białej mąki, ½ szklanki letniego mleka, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, sól.

Wymieszać ciasto, formować placuszki i piec na płycie kuchennej z obu stron na złoty kolor. Gorące smarować masłem.



Fot. 36. Magdalena Tokarczyk

Smaki Lachów i Górali

MOSKALE ZIEMNIACZANE (KASINKA MAŁA)

1 kg ziemniaków, ½ kg mąki pszennej razowej, masło, sól.

Ziemniaki obrać, ugotować i zmielić przez maszynkę lub bardzo dokładnie ugnieść. Dodać mąkę i zarobić ciasto. Formować placki, rozgniatając je na deseczce. Piec ok. ½ godz. z obu stron na płycie kuchennej. Po ostygnięciu pokroić w paski i smarować masłem. Podawać z mlekiem słodkim lub kwaśnym.

PLACKI Z ZIEMNIAKÓW GOTOWANYCH (ŻMIĄCA)

½ kg ziemniaków, 1 jajko, 10 dag mąki, sól, łyżeczka sody oczyszczonej, łyżka masła.

Do przyrządzenia tego dania można użyć ziemniaki pozostałe z obiadu. Ziemniaki zmielić lub zgnieść w prasce. Dodać jajko, mąkę, sól i pieprz i wyrobić na gładką masę. Formować placuszki i piec na patelni na maśle. Można też piec je na blasze kuchni i gorące smarować masłem.

PLACKI NA SODZIE (KRASNE LASOCICE)

1 kg mąki, 2 jajka, 2 łyżeczki sody, łyżeczka soli, kwaśne mleko lub śmietana.

Zarobić ciasto luźniejsze niż na pierogi, formować kuleczki wielkości małej bułki i wałkować na zgrabne placuszki. Piec na niezbyt gorącej płycie kuchennej, najlepiej opalanej drewnem. Podawać z masłem, maślanką lub zimnym mlekiem.

RACUCHY (LIPOWE)

½ l mleka, 2 jajka, 2 szklanki mąki, 1 łyżka cukru, 1 łyżeczka cynamonu, 1 szczypta soli, 2 duże jabłka, olej do smażenia, cukier puder.

Jabłka obieramy, wydrążamy gniazdka i kroimy na krążki. Mąkę, jajka, mleko wraz z solą i cynamonem miksujemy. Jabłka zanurzamy w cieście i pieczemy na rozgrzanym oleju do uzyskania złotego koloru. Całość posypujemy cukrem pudrem z szczyptą cynamonu. Racuchy najlepiej smakują z odrobiną dżemu lub z bitą śmietaną.



Smaki Lachów i Górali

RACUSZKI Z SERA (STRONIE)

40 dag sera, 4 jajka, łyżka masła, 2 łyżki mąki, łyżka mąki ziemniaczanej, sól, tłuszcz do smażenia.

Ser przetrzeć przez sito lub przepuścić przez maszynkę. Masło utrzeć z żółtkami, włożyć do nich ser i utrzeć na gładką masę. Ubić pianę, kłaść partiami na masę serową, posypać mąką ziemniaczaną i lekko wymieszać. Formować w rękach nieduże, dość grube kotleciki, smażyć z obu stron na złoty kolor.

KOTLETY Z GROCHU (ŻMIĄCA)

40 dag grochu, 1 średnia cebula, 10 dag boczku lub słoniny, 1 jajo, 2 ząbki czosnku, szczypta majeranku, sól, 1 bułka czerstwa, bułka tarta, tłuszcz do smażenia.

Namoczony poprzedniego dnia groch ugotować w tej samej wodzie, ocedzić, przepuścić przez maszynkę razem z namoczoną i odcisniętą bułką. Boczek drobno pokroić, stopić i przesmażyć z cebulą (można też przepuścić przez maszynkę), dodać do grochu, wymieszać z jajkiem i przyprawami. Masę wyrobić. Formować niewielkie kulki, otaczać w bułce tartej i smażyć na rumiano.

FASOLA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI (KAMIENICA DOLNA)

20 dag fasoli Jaś, 20 suszonych śliwek, 2 ziemniaki, łyżka masła, łyżka mąki, trochę soli i cukru do smaku.

Fasolę gotujemy, gdy mięknie dodajemy suszone śliwki i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy jest ugotowane doprawiamy solą i cukrem. Na koniec robimy lekką zasmażkę na maśle.



Fot. 37. KGW Kamienica Dolna



Smaki Lachów i Górali

KARPIELE (SŁOPNICE)

Karpiela (brukiew) pokroić w kostkę lub słupki i ugotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Odcedzić i podawać okraszone zrumienionym masłem.

KARPIELE (RUPNIÓW BEDNARKA)

Karpiela (brukiew) obrać, pokroić w kostkę, ugotować i odcedzić. Zrobić zasmażkę z mąki na maśle i podprawić karpiele jak na jarzynkę.

KARPIELE NA MLEKU (RUPNIÓW CENTRUM)

2 karpiele, ok. 1 l wody, 1 szklanka mleka, 1 łyżka mąki, sól.

Karpiele obrać i pokroić w kostkę, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać wodę z mlekiem i roztrzepać w nim mąkę. Wlać do ugotowanych karpielei, doprawić do smaku i zagotować.

KARPIELE Z ZIEMNIAKAMI (MAKOWICA)

1 karpień, 4 ziemniaki, kawałek boczku, mąka, sól, pieprz.

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



Fot. 38. KGW Makowica – Paulina Siwy

Smaki Lachów i Górali

KARPIELE Z MARCHWIĄ (MSZANA DOLNA)

½ kg żółtych karpielei, ½ kg marchwi, 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 łyżka masła, cukier, sól.

Karpiele i marchew obrać, pokroić w plasterki i osobno ugotować. Wyjąć z wody, połączyć i ubijać razem w maśniczce (można zmiksować) na jednolitą masę. Cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na maśle z łyżką mąki. Dodać do jarzyn. Dodać trochę wywaru z marchwi, odrobinę cukru i sól do smaku. Masło zastąpić można słodkim mlekiem, wlewany do jarzynki bezpośrednio na talerzach.

BRUKIEW LUB MARCHEW GOTOWANA (OLSZÓWKA)

Brukiew pokroić w krążki lub słupki, oprószyć mąką, zalać wrzącą wodą, dodać soli, cukru, trochę masła i gotować do miękkości. Zalać mlekiem, zagotować i doprawić. Potrawa ma mieć konsystencję gęstej zupy. Takie samo danie można przyrządzić z marchewki.

ZACIERKA Z GROCHU (SŁOPNICE)

1 kg grochu, 25 dag wędzonych żeberek, 25 dag mąki razowej, jajko, sól.

Ugotować do miękkości groch z żeberkami. Groch rozetrzeć, a żeberka obrać z kości i pokroić w paski. Wrzucić do grochu i ponownie wstawić na mały ogień. Z razowej mąki, jajka i odrobiny wody zrobić ciasto. Urywać małe kawałeczki i wrzucać do gotującego się grochu. Gdy będą gotowe, odstawić i przyprawić do smaku.

GROCHÓWKA WIEJSKA (SZYK)

1 szklanka grochu łuskanego, 30 dkg boczku, 50 dkg kielbasy, 1 marchewka, 5 ziemniaków, 2 garści makaronu, 3 l wody, 1 cebula, 1 pietruszka.

Groch wcześniej namoczyć, odcedzić i do gotującej wody wsypać. Gotować do miękkości dodając resztę składników. Na końcu wsypać makaron i doprawić do smaku.



Fot. 39. KGW Szyk



A festive holiday meal featuring two plates of meat dishes. The foreground plate is topped with sliced pork, cherry tomatoes, and lemon wedges. The background plate contains a meat dish, possibly rabbit or venison, with green vegetables and citrus. The scene is decorated with pine branches and oranges, creating a warm, seasonal atmosphere.

Z wieprza,
sarny i królika,
czyli potrawy mięsne

Smaki Lachów i Górali

Jak już wcześniej zostało powiedziane, mięso na wsi jadano rzadko. Hodowano świnie i ubijano je dwa razy do roku, na Boże Narodzenie i na Wielkanoc. Mięso i tłuszcz z tych wieprzków musiał wystarczyć na cały rok. Jak przechować je bez zamrażarki. Oprócz umiejętności przyrządzania mięsa konieczna była znajomość sposobów jego przechowywania:

PRZECHOWYWANIE SŁONINY (SECHNA)

Brało się płaty słoniny grube na 10 cm, nasoliło się je w specjalnym drewnianym korycie wydłubanym z dębowego albo bukowego klocka o długości przynajmniej dwóch i pół metra i szerokości sześćdziesięciu centymetrów. Słoninę nakrawało się w grube paski, ale nie przecinało się skóry, tak żeby wszystko trzymało się w całości. Płaty nacierało się dokładnie solą, także między paskami. Płaty układało się jeden na drugim i co parę dni przekładało się płaty z wierzchu na spod, a ze spodu na wierzch. Tak robiło się przez jakieś dwa tygodnie. Wsoloną słoninę wynosiło się na strych, wieszano na haku i odkrawało wedle potrzeby.

PRZECHOWYWANIE SADŁA (MĘCINA)

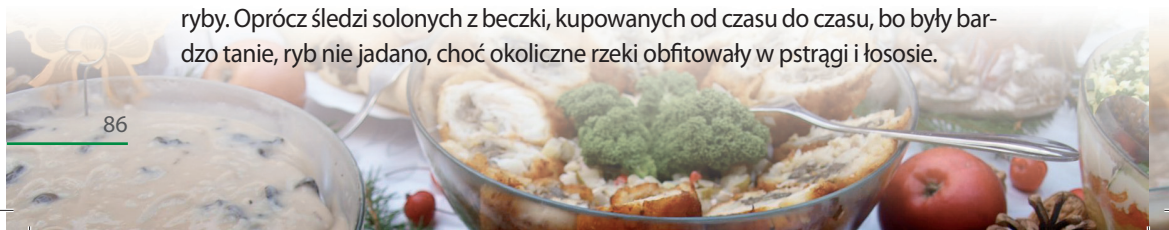
Z tuszy wieprzowej wyjął płaty sadła. Każdy dobrze nasolić z obu stron i bardzo ściśle zwinąć w rulon jak roladę. Brzegi zszyć igłą z grubą nitką. Zawinąć w lnianą ścierekę. Tak przygotowane sadło można przechowywać nawet przez rok.

PRZECHOWYWANIE MIĘSA (SŁOPNICE)

Ćwiartkę krowy podzielić na kawałki. Natrzeć je mocno solą z czosnkiem. Układać ciasno w kamiennym naczyniu lub beczce, przekładając liściem laurowym i zieleń angielskim. Na wierzch docisnąć szczelnie deseczki tak, by wypłynął na wierzch rosół. Latem pokrywa naczynia, w którym przechowywano mięso musiała być szczelna.

Drób, jak się rzekło, rzadko gościł na stole, najczęściej w postaci rosółu. Kury chowano na jajka, nie dla mięsa. Znacznie częściej przy szczególnych okazjach przyrządzano kaczkę. W domowym kurniku bywały także gęsi, z których pozyskiwano tłuszcz i pierze. Do rzadkości należało bicie wołu lub krowy, nie mówiąc o cielętach. Dlatego przepisy na przyrządzanie wołowiny pojawiają się sporadycznie.

Na mięso hodowało się również króliki. Jadano ponadto dziczyznę z okolicznych lasów. Natomiast – co zastanawiające – nie zachowały się żadne przepisy na ryby. Oprócz śledzi solonych z beczki, kupowanych od czasu do czasu, bo były bardzo tanie, ryb nie jadano, choć okoliczne rzeki obfitowały w pstrągi i łososie.



Smaki Lachów i Górali

KRÓLIK W ŚMIETANIE I (ŻMIĄCA)

Królik średniej wielkości, tłuszcz do podsmażania, 1 szklanka słodkiej śmietany, 1 szklanka rosołu, sól, pieprz, 2 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy, ząbek czosnku, szczypta majeranku.

Mięso z królika oczyścić, umyć, obrać z kości, pokroić w nieduże porcje, posolić, oprószyć mąką i pieprzem. Obsmażyć na tłuszczu, lekko zrumienić i przełożyć do garnka. Podlać rosołem, dodać resztę przypraw i dusić na małym ogniu. Gdy mięso będzie miękkie, doprawić śmietaną. Podawać z ziemniakami lub z pieczywem.

KRÓLIK W ŚMIETANIE II (ZAMIEŚCIE)

Królik średniej wielkości, ½ l śmietany, 1 cebula, 1 marchew, sól, pieprz, jarzynka.

Królika podzielić na porcje i zalać śmietaną. Dodać drobno pokrojoną cebulę, marchew, sól i jarzynkę. Dusić do miękkości podlewając wodą. Doprawić pieprzem. Podawać z ziemniakami.

KRÓLIK W ŚMIETANIE III (KANINA)

1 królik, 1 szklanka kwaśnej śmietany, ½ kostki margaryny, 1 cebula, 3 łyżki mąki, sól, pieprz, maggi.

Królika pokroić na porcje i udusić na margarynie podlewając niewielką ilością wody. Osobno zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę. Mięso wyjąć, a na tłuszczu wytopionym z królika zrobić jasnozłotą zasmażkę z mąki. Rozprowadzić ją niewielką ilością wody i dodać śmietaną roztrzebaną z mąką. Zagotować, doprawić do smaku, włożyć mięso i dusić przez kilka minut. Podawać z całymi małymi ziemniakami.

KRÓLIK W PIWIE (JAWORZNA)

Królik średniej wielkości, 1 jasne piwo, 20 dag słoniny, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, jarzynka, ½ szklanki rosołu z kostki.

Królika podzielić na części i dusić przez chwilę pod przykryciem podlewając rosołem z kostki. Następnie zalać piwem, dodać przyprawy i dusić do miękkości. Ze słoniny na patelni wytopić skwarki i dodać do mięsa. Z tłuszczu i mąki zrobić złotą zasmażkę i gdy mięso będzie gotowe, podprawić.

Smaki Lachów i Górali

POTRAWKA Z KRÓLIKA (PORĄBKA)

1 kg mięsa z królika (skoki i podnecze), 2 cebule, 1 czerwona papryka, ½ szklanki słodkiej śmietany, sól, pieprz, sos pieczeniowy, przyprawa do gulaszu, tłuszcz do smażenia.

Surowe mięso oddzielić od kości i pokroić w kostkę. Lekko osolić, oprószyć mąką, dodać drobno posiekaną cebulę i paprykę, również oprószone mąką. Wymieszać razem w misce i odstawić na noc. Następnego dnia obsmażyć na tłuszczu. Kiedy mięso będzie dobrze zrumienione, zalać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Dodać sos pieczeniowy, przyprawić do smaku, na koniec dodając śmietanę.



Fot. 40. KGW Szczawa

POTRAWKA Z KRÓLIKA LUB KURY (SZCZAWA)

Królik lub kurczak, sól, marchew, pietruszka.

Ugotować mięso, obrać od kości pokroić na mniejsze kawałki wrzucić do tego rosółu, potrzepać śmietaną z mąką, doprawić, dodać koperek.

GOŁĄBKI Z MIĘSEM KRÓLICZYM (SKRZYDLNA – WANDA JAROSZ)



Fot. 41. KGW Skrzydlina

1 główka kapusty białej, mięso z królika, 25 dkg kaszy jęczmiennej, 25 dkg ryżu, cebula.

Kapustę sparzyć, wyciąć głąb i oddzielić liście. Kaszę i ryż ugotować osobno na sypko, cebulę pokroić i zeszklić na tłuszczu. Mięso obrać od kości, przepuścić przez maszynkę.

Kaszę, ryż, mięso i cebulę wymieszać i doprawić do smaku. Wyrobiną masę nakładać na liście kapusty, zaginać brzegi i zwiijać w rulon.

Gołąbki układać dość ciasno warstwami w naczyniu żaroodpornym wyłożonym liśćmi kapusty, podlać wywarem jarzynowym z dodatkiem mięty i dusić w piekarniku do miękkości.

Gołąbki można podawać jako samodzielne danie, z sosem pomidorowym lub grzybowym.



Fot. 42. KGW Skrzydlina

Smaki Lachów i Górali

GĘŚ NADZIEWANA JABŁKAMI (LIPOWE)

Gęś, 1 kg jabłek, miód – do smaku, majeranek, czosnek, olej, sól, pieprz, ziemniaki.

Obrane jabłka pokroić w ćwiartki, dodać miód, posypać majerankiem. Czosnek zmielić z olejem, najlepiej blenderem. Gęś w środku i na zewnątrz natrzeć majerankiem, solą i pieprzem oraz zblendowanym czosnkiem z olejem. Gęś faszerować jabłkami, spiąć wykałaczką, dokładnie związać sznurkiem. Mięso wyłożyć na blachę, obok ułożyć ćwiartki jabłek z majerankiem i ćwiartki ziemniaków natartych majerankiem, solą i odrobiną zblendowanego czosnku z olejem. Końce skrzydeł i nóżek owinąć folią aluminiową, aby się nie przypaliły. Całość razem z jabłkami i ziemniakami przykryć folią aluminiową. Piec początkowo w 200 °C. Pod koniec pieczenia zdjąć folię by mięso się ładnie przyrumieniło. Czas pieczenia 45 min/1 kg mięsa.



Fot. 43. KGW Lipowe

KACZKA NADZIEWANA JABŁKAMI I ŚLIWKAMI (KRASNE LASOCICE)

Cała kaczka, ok. 1 kg jabłek, kilka suszonych śliwek, kilka orzechów, sól, pieprz, jarzynka, czosnek.

Wypatroszoną kaczkę dokładnie umyć, wyczyścić, natrzeć od środka jarzynką, solą i czosnkiem. Zostawić na kilka godzin w zimnym miejscu. Jabłka obrać, wykroić gniazda nasienne i włożyć do środka kaczki, mocno uciskając. Do nadzienia dodać śliwki suszone i posiekane orzechy. Kaczkę z wierzchu natrzeć miodem, włożyć do gęsiarki i szybko opiec na rozgrzanym oleju. Następnie podlać wodą i dusić pod przykryciem. Często sprawdzać, czy sos nie wyparował, dodając jeszcze kilka jabłek, śliwek i odrobinę wody. Sprawdzić czy kaczka już jest upieczona, nakłuwając widelcem pod skrzydełkiem i na biodrze.



Smaki Lachów i Górali

KACZKA PIECZONA (KONINKI)

Cała kaczka, 2 ząbki czosnku, ok. 1 kg jabłek, tłuszcz do pieczenia, majeranek, jarzynka, sól, pieprz.

Kaczkę oczyścić, umyć, osuszyć i natrzeć w zewnątrz oraz w środku czosnkiem rozartym w soli oraz pozostałymi przyprawami i zostawić na 2–3 godziny. Następnie nafaszerować jabłkami i piec przez dwie godziny na tłuszczu w mocno nagrzanym piekarniku. Po chwili zacznie wydzielać się sos, którym trzeba często polewać kaczkę z wierzchu, aby nie obsychała i ładnie się zrumieniła.

GĘŚ PO TYMBARSKU

Cała gęś, 10 dag suszonych śliwek, kilka rodzynek, 15 dag fasoli perłowej suchej, kawałek boczku wędzonego, kawałek kielbasy, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, bazylija.

Czosnek rozetrzeć z solą i natrzeć dokładnie gęś. Piec w całości na złoty kolor w piekarniku, często polewając wytrąconym sosem. Upieczoną gęś wyporcjować. Śliwki suszone sparzyć, usunąć pestki i pokroić w drobną kostkę. Z sosu powstałego z pieczenia gęsi zlać nadmiar tłuszczu, dodać pokrojone śliwki, rodzynki i doprawić do smaku. Włożyć do niego porcje gęsi i przez chwilę dusić. Osobno ugotować fasolę. Boczek, kielbasę i cebulę pokroić w kostkę i usmażyć. Przyprawić bazylią i połączyć z fasolą. Dodać do gęsi i przez chwilę razem poddusić. Podawać z ziemniakami lub z kaszą.

ROLADKI DROBIOWE Z BROKUŁEM (LIPOWE)

Filety z kurczaka, brokuły, czosnek, olej, migdały w płatkach

Filety rozbić, posolić, posmarować olejem zblendowanym z czosnkiem. Wyłożyć kawałek ugotowanego brokuła, posypać (uprażonymi na suchej patelni) płatkami migdałowymi. Z mięsa uformować roladę, zwinąć dokładnie i ciasno w folię spożywczą, a potem w folię aluminiową tak jak cukierka. Roladki gotować w wodzie 20–30 minut.

Sos z serem pleśniowym.

Ser pleśniowy rozpuścić w gorącej wodzie. Dodać słodką śmietanę. Po odparowaniu zagęścić sos mąką z wodą. Doprawić do smaku.



Fot. 44. KGW Lipowe

Smaki Lachów i Górali

SZTUKA MIĘSA W ROSOLE (SŁOPNICE)

Sztuka mięsa wołowego z kością, mięta, pietruszka, sól, pieprz, całe gotowane ziemniaki.

Mięso wołowe z kością ugotować z miętą, pietruszką, solą i pieprzem. Ugotowane mięso podzielić na tyle części, ile będzie porcji. Kłaść na głębokie talerze po dużym kawałku mięsa, całe ziemniaki i podawać zalane rosółem.

BARANINA MARYNOWANA (KONINKI)

Udziec barani, kwaśne mleko, owoce jałowca, sól.

Udziec namoczyć na 2 godziny w kwaśnym mleku z dodatkiem owoców jałowca. Wyjąć, wypłukać i natrzeć solą. Obsmażyć na tłuszczu, a później dusić do miękkości pod przykryciem.

Podawać pokrojone w plastry i polane sosem z pieczenia.

KARCZEK FASZEROWANY CZOSNKIEM (JAWORZNA)

1 i ½ kg karczku wieprzowego, 2 główki czosnku, 2 cebule, 2 marchewki, sól, pieprz, jarzynka, papryka mielona słodka.

Mięso natrzeć przyprawami, obłożyć plasterkami cebuli i pozostawić w chłodnym miejscu na 12 godzin. Następnie długim nożem zrobić w mięsie otwory na wylot, nakluwając wzdłuż włókien i wkładać do nich całe ząbki czosnku. Mięso dusić pod przykryciem do miękkości, dodając marchew i cebulę. Następnie mięso wyjąć, a wywar z jarzynami zmiksować na jednolity sos. Mięso pokroić w plastry i podawać polane sosem.

ZRAZY ZBÓJNICKIE (KASINA WIELKA)

1 kg mięsa wołowego bez kości, 10 dag kielbasy zwyczajnej, 3 łyżki bułki tartej, 2 żółtka, 4 łyżki smalcu, duża cebula, 10 dag słoniny, musztarda, sól, pieprz, czosnek.

Cebulę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na smalcu, a gdy przestygnie, zmieszać z tartą bułką i żółtkami. Mięso podzielić na plastry, rozbić, natrzeć czosnkiem, posmarować musztardą, posolić, oprószyć pieprzem. Posmarować farszem z cebuli, bułki tartej i żółtek, ułożyć pokrojoną na kawałki kielbasę oraz pokrojoną w paski słoninę. Zwiąć zrazy, ciasno ułożyć w rondlu, podlać wodą i dusić do miękkości. Podawać z ziemniakami lub kaszą.

Smaki Lachów i Górali

PULPETY (KASINKA MAŁA)

1 kg mięsa mielonego wieprzowego lub mieszanego, 4 duże jajka lub 5 małych, 4 czerstwe bułki, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz do smaku, tłuszcz do smażenia.

Sos: 1 kg pieczarek, ½ kostki margaryny, 3–4 cebule, ½ l śmietany kwaśnej, sól, pieprz, maggi.

Mięso wyrobić z wszystkimi składnikami, jak na kotlety, formować małe kuleczki, otoczyć w mące razowej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Osobno przygotować sos. Pieczarki pokroić w plasterki. Margarynę roztopić i włożyć pokrojoną w kostkę cebulę. Usmażyć na złoty kolor, potem włożyć pieczarki i dusić pod przykryciem bez soli. Po godzinie dolać ½ litra gorącej wody, posolić, doprawić pieprzem. Śmietanę roztrzepać z 1 łyżką mąki pszennej i wlać do gotującego się sosu. Zagotować, doprawić maggi i jarzynką. Usmażone pulpety włożyć do sosu. Podawać z ziemniakami lub kaszą.

PIECZEŃ Z SARNY ZE ŚMIETANĄ (KRASNE LASOCICE)

1 kg mięsa z sarniego udźca, pęczek włoszczyzny, 1 cebula, 2 łyżki oleju, 1 łyżka smalcu, łyżka mąki, łyżka sproszkowanych przypraw (pieprz, ziele angielskie, liść laurowy), sól, cukier, ½ szklanki śmietany.

Mięso oczyścić z błon, natrzeć przyprawami, włożyć do miski, obłożyć pokrojonymi warzywami, skropić olejem, przykryć i postawić w chłodnym miejscu na dwie doby. Następnie wyjąć z zaprawy i zrumienić na rozgrzanym smalcu z każdej strony. Przełożyć do rondla, dodać warzywa z marynaty i dusić na wolnym ogniu, podlewając wodą. Gdy zmięknie, oprószyć mąką, zagotować i wlać roztrzepaną śmietanę. Sos przetrzeć przez sito i przyprawić do smaku solą, pieprzem i odrobiną cukru. Mięso pokroić w równe porcje, wyłożyć na półmisek, obłożyć owocami z kompotu i cząstkami cytryny. Sos podawać w sosjerce.



Smaki Lachów i Górali

JAGNIĘCINA W SOSIE WŁASNYM (PISARZOWA)

Udziec jagnięcy, czosnek, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz.

Mięso umyć, ponakłuwać, żeby przyprawy lepiej się wchłonęły. Czosnek zgnieść, dodać tymianek, rozmaryn i pieprz. Natrzeć mięso przyprawami a na wierzchu położyć świeżą gałązkę rozmarynu.

Mięso piec w naczyniu żaroodpornym w niskiej temperaturze ok. 160 stopni, podlewając go od czasu do czasu wodą a później sosem z pieczenia. Piec ok. 3 godzin.



Fot. 45. KGW Pisarzowa

GULASZ KLASYCZNY (SECHNA)

Wziąć dowolne mięso: może być wołowe, wieprzowe, baranina, a nawet drób. Pokroić w kostkę, oprószyć mąką i podpiec na gorącym tłuszczu na patelni. Kiedy się zrumieni, przełożyć do rondla, podlać wrzątkiem, przyprawić do smaku solą, pieprzem, sproszkowaną papryką i dusić do miękkości. Na pozostałym na patelni tłuszczu usmażyć na złoty kolor zasmażkę z mąki. Kiedy mięso zmięknie podprawić zasmażką. Pod koniec można dodać puszkę zielonego groszku.

GULASZ PO MYŚLIWSKU (JAWORZNA)

1 kg mięsa wołowego, 1 słoik sałatki z zielonych pomidorów, 5 dużych ziemniaków, 2 marchewki, 2 cebule, sól, pieprz, jarzynka, 10 dag smalcu.

Mięso pokroić w kostkę i dusić na smalcu razem z cebulą. Ziemniaki i marchewkę pokroić w kostkę, ugotować do miękkości i odcedzić. Do udużonego mięsa dodać ziemniaki i marchewkę, sałatkę z zielonych pomidorów. Dusić razem jeszcze przez chwilę podlewając wodą. Doprawić do smaku solą, pieprzem i jarzynką.



Smaki Lachów i Górali

GULASZ WIEPRZOWY (ŁOSOSINA GÓRNA)

60 dag mięsa wieprzowego, najlepiej łopatki, 2 cebule, sól, pieprz, papryka, łyżka koncentratu pomidorowego, tłuszcz do smażenia.

Mięso natrzeć solą i zostawić na kilka godzin. Pokroić cebulę i zeszklić na gorącym tłuszczu. Mięso pokroić w grubą kostkę i obsmażyć, a gdy się zrumieni, oprószyć mąką i smażyć jeszcze przez chwilę. Podlać gorącą wodą, dodać przyprawy i dusić do miękkości. Do sosu można dodać łyżkę koncentratu pomidorowego.

FLAKI Z KRUPAMI (ZBLUDZA)

3 kg flaków wołowych, ½ kg kaszy perłowej, pęczek włoszczyzny, kości na wywar, sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa, imbir.

Flaki oczyścić i gotować, kilkakrotnie odlewając wodę. Gdy będą miękkie, pokroić w cienkie paski. Ugotować wywar na kości z włoszczyzną i dodać pokrojone flaki. Doprawić do smaku. Osobno ugotować kaszę, połączyć z flakami, podprawić zasmażką.

KIEŁBASA W SOSIE PIWNYM (JAWORZNA)

80 dag białej kiełbasy, 1 butelka jasnego piwa, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 łyżeczka cukru, 2 łyżki octu winnego.

Kiełbasę zalać piwem i taką samą ilością wody. Dodać drobno posiekaną cebulę. Razem gotować pod przykryciem przez ok. 20 min. Z masła i mąki przyrządzić zasmażkę i podprawić nią wywar. Sos przetrzeć przez sito. Dodać ocet winny lub sok z cytryny, cukier i sól do smaku. Sos zagotować i włożyć do niego pokrojoną w ukośne kawałki kiełbasę.



Fot. 46. KGW Szyk

ŻÓŁWIKI PO SZYKOWSKU (SZYK)

30 skrzydełek, 4 jajka, 1 i ½ kg mięsa mielonego, pół chleba, przyprawy: majeranek, pietruszka, pieprz, sól, wegeta.

Ze skrzydełek wyjąć kości i ubić. Na ubite skrzydełka nakładać gotowy farsz i związać jak żółwiki. Gotowe posypać przyprawą do kurczaka. Włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 1 godziny.



Surówki,
sałatki
i przetwory

Smaki Lachów i Górali

Niegdyś nie przyrządzano surówek i sałatek na polskiej wsi. Podawano oczywiście kiszone ogórki czy kapustę, ale wieloskładnikowe dodatki do dań są stosunkowo nowym elementem jadłospisu. Wyjątek stanowi kiszona kapusta z marchewką, cebulą i jabłkiem.

Wcześniejszy jest zwyczaj konserwowania warzyw i owoców oraz sporządzania przetworów. Najdawniejsze metody, to kiszenie i suszenie. Owoce smażyono też z cukrem na marmolady i dżemy, a gotowe przechowywano w kamiennych garnkach, nalewając na wierzch ciekłą warstwą spirytusu i obwiązując szczelnie ściereczką. Ze smażonych owoców zlewało się soki do butelek. Później przysłała era wekowania w słoikach z gumką i pasteryzowania przetworów.

Pasteryzowanie jest skuteczne tylko wówczas, gdy zachowuje się idealną czystość podczas przyrządzaniu przetworów. Dlatego przy każdym przepisie powtarzają się zalecenia: słoiki wyparzyć wrzątkiem i wysuszyć, wieczka, gumki, czy nakrętki wygotować i wysuszyć. Natomiast przetwory wyjęte z pasteryzowania najlepiej jest ustawić do góry dnem. Jeżeli któryś słoik jest nieszczelny – pocieknie. Najprawdopodobniej stało się tak, bo brzeg słoika był wyszczerbiony lub zdeformowana była pokrywka. Trzeba wówczas przełożyć zawartość do innego słoika i pasteryzować z następną turą przetworów.

Ważną metodą konserwacji było suszenie. Jabłka, gruszki i grzyby krojono w plasterki i suszono w stygnącym piecu chlebowym, a dosuszano w zacienionym miejscu. Śliwki również podsuszano w całości w piecu i wędzono w przydomowych wędzarniach starannie dobierając rodzaj drewna, bo dym musiał mieć odpowiedni aromat. Jak można się zorientować z przytoczonych przepisów, suszone śliwki i grzyby należały do podstawowych składników kuchni limanowszczyzny.

Suszono także zioła. Wiązano je w pęki, wieszano na strychach, w miejscu przewiewnym i zacienionym. Suszenia ziół nie wolno w żaden sposób przyspieszać, bo tracą wówczas swoje lecznicze właściwości.

Podajemy zaledwie kilka przepisów na surówki i sałatki. Warto potraktować je jako przykłady do komponowania własnych zestawów. Sałatki – jak żadne inne danie – dają pole do popisu dla inwencji i wyobraźni gospodyni. Zarówno dobór składników, jak i kompozycja sosów sałatkowych i przypraw zależy od indywidualnych upodobań. Warto również pamiętać, do czego sałatka będzie serwowana. Przy sutym daniu głównym lepiej zaproponować surówkę lekkostrawną, bez zawieszistych sosów i jajek gotowanych na twardo.



Smaki Lachów i Górali

Tradycji sporządzania surówek i sałatek szukać należy nie pod polską strzechą, ale we dworach. Podobnie jak wiele innych potraw (np. pasztety), właśnie przez dwory trafiły one do powszechnego użytku. Droga była prosta: w dworskich kuchniach i spiżarniach uwijały się mieszkanki okolicznych wsi. Służba we dworze była bardzo pożądanym zatrudnieniem, jedną z niewielu możliwości pracy zarobkowej na małopolskiej wsi. Kobiety służyły również w zamożniejszych domach w miastach. Uczyły się tam nowych dań i później przyrządzały je u siebie w domach, częstowały sąsiadów i potrawy – o ile tylko nie były zbyt kosztowne – upowszechniały się, wchodząc na stałe do jadłospisu. Tą drogą, a później także przez popularne kalendarze, upowszechniały się też dania z innych krajów świata.

SURÓWKA Z PORÓW I JABŁEK (KRASNE LASOCICE)

2 duże pory, 4 duże jabłka, 1 jogurt naturalny (można zastąpić młodym zsiadłym mlekiem), 2–3 łyżki śmietany, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka soli, 2 łyżki posiekanej pietruszki lub posiekanych orzechów.

Por oczyścić, przekroić wzdłuż na pół, dokładnie umyć i drobno pokroić. Posypać solą. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce jarzynowej i natychmiast wymieszać z jogurtem i śmietaną. Dodać pory i schłodzić. Podawać w salaterkach, posypane siekaną natką pietruszki lub orzechami.

SURÓWKA Z PORÓW I ŚLIWEK (KRASNE LASOCICE)

15 dag białych części porów, 1 ogórek kiszony, 1 duże jabłko, 1 marchewka, 10 dużych śliwek bez pestek (mogą być suszone).

Sos: 2–3 łyżki oleju, 1 i ½ łyżki soku z cytryny, 1 łyżka natki pietruszki, cukier, sól, pieprz.

Pory oczyścić, przekroić wzdłuż na pół, dokładnie umyć, osączyć i drobno pokroić. Ogórek i marchewkę obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Jabłko obrać i pokroić w drobną kostkę. Śliwki pokroić w drobne paseczki. Wymieszać wszystkie składniki dodając siekaną pietruszkę. Olej połączyć z sokiem z cytryny i dwiema łyżkami wody, doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru. Wlać do surówki i wymieszać. Można też dodać łyżkę prażonego słonecznika.



Smaki Lachów i Górali

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ Z CHRZANEM (KRASNE LASOCICE)

½ kg kapusty kiszonej, 1 duża cebula, 1 kwaśne jabłko, 3 łyżki świeżo startego chrzanu, 3 łyżki oleju, 2 łyżki posiekanego koperku lub natki pietruszki, sól, cukier lub miód.

Kapustę drobno posiekać. Cebulę pokroić w kostkę. Jabłko obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paseczki. Składniki połączyć, dodać chrzan, olej i wymieszać. Doprawić do smaku solą i cukrem lub rozpuszczonym miodem. Gotową surówkę posypać zieleniną.

SALAATKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ I POMIDORÓW (KRASNE LASOCICE)

**½ kapusty pekińskiej, 3–4 pomidory, 3 jajka, cukier, sól, pieprz.
Sos: 3 łyżki śmietany, 1 łyżka musztardy, 2 łyżki oleju, cukier, sól.**

Kapustę oczyścić, umyć i drobno poszatkować. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w grubą kostkę. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i posiekać. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i doprawić solą, pieprzem i cukrem. Śmietanę mieszać z musztardą i olejem, doprawić solą i cukrem. Zalać sosem sałatkę, wymieszać i wstawić do lodówki na 30 min.

SALAATKA Z TUŃCZYKA (KRASNE LASOCICE)

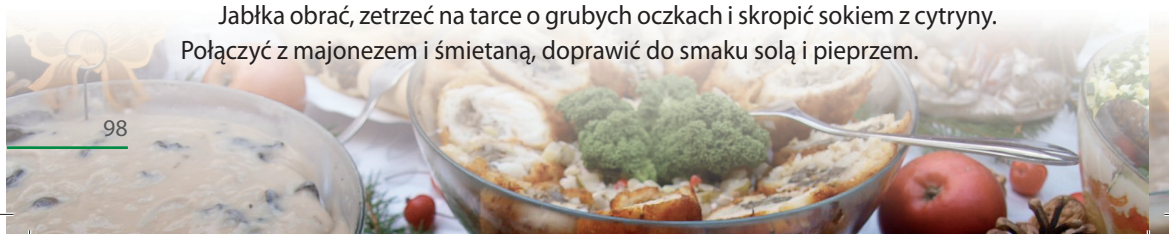
8 jajek, 2 puszki tuńczyka, 4 cebule, 2 słoiki majonezu, 25 dag żółtego sera.

Składniki rozkładać warstwami w salaterce: utarte na drobnej tarce białka, utarty żółty ser, część tuńczyka, majonez, drobno posiekana cebula, pozostała część tuńczyka, majonez, utarte na drobnej tarce żółtka. Przygotować na dzień przed podaniem.

SOS DO MIĘSA Z JABŁKAMI (KRASNE LASOCICE)

4–5 jabłek, 1 szklanka majonezu, 3–4 łyżki kwaśnej śmietany, natka pietruszki, sól, pieprz, sok z cytryny.

Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i skropić sokiem z cytryny. Połączyć z majonezem i śmietaną, doprawić do smaku solą i pieprzem.



Smaki Lachów i Górali

KREM CHRZANOWY DO WĘDLIN (KŁODNE)

2 grube korzenie chrzanu, 4 jajka, ok. 60 ml octu, 1 szklanka wody, 4 pełne łyżki cukru, 1 łyżeczka soli.

Chrzan zetrzeć drobno na tarce. Do rondelka wbić całe jajka, dobrze je roztrześć i rozmącić z wodą, cukrem, solą i octem. Podgrzewać, ciągle mieszając, aż do momentu zwarzenia. Zdjąć z ognia, dodać chrzan i dokładnie wymieszać. Ostudzony krem można przełożyć do słoika i dosyć długo przechowywać w lodówce.

Podawać jako dodatek do kanapek lub wędlin.

OGÓRKI KISZONE W WEKACH (RUPNIÓW CENTRUM)

1,5 kg ogórków, 1 l wody, łyżka soli, korzeń chrzanu, koper, 2 główki czosnku.

Przygotować słoiki do wekowania: dokładnie umyć, wyparzyć i wygotować nakrętki. Wybrać w miarę drobne, twarde ogórki, umyć, osuszyć i ciasno ułożyć w słoikach. Do każdego słoika włożyć gałązkę kopru, kawałek korzenia chrzanu i kilka ząbków czosnku. Wodę ugotować z solą. Gorącą zalewać słoiki, zostawiając trochę miejsca na fermentację, starając się jednak, by ogórki były przykryte zalewą. Odstawić na około 2 tygodnie, a kiedy ukisną, dobrze dokręcić nakrętki i pasteryzować.



Fot. 47. Barbara Bielak-Piksa

CUKINIA W ZALEWIE MUSZTARDEJ (KANINA)

1–1,5 kg cukini lub zielonych ogórków, 5 szklanek wody, 1,5 szklanki cukru, ½ szklanki octu, 5 łyżek musztardy, 3 łyżki soli, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy.

Przygotować słoiki do wekowania: dokładnie umyć, wyparzyć i wygotować nakrętki. Cukinie lub większe ogórki o niezbyt dużych pestkach obrać, pokroić w paski i nałożyć do słoików. Do każdego słoika włożyć też 1 do 2 ząbków czosnku, kilka ziaren ziela angielskiego i listek laurowy. Ugotować zalewę z wody wymieszanej z octem, musztardą, cukrem i solą. Zalewę ostudzić i wlewać do słoików z przygotowaną cukinią. Szczelnie zakręcić i pasteryzować przez 10 min od momentu zawrzenia.

Smaki Lachów i Górali

SOS POMIDOROWY NA ZIMNO (ZAMIEŚCIE)



Fot. 48. Barbara Bielak-Piksa

5 kg pomidorów, 1 kg cebuli, liść laurowy, ziele angielskie, 1 łyżeczka cynamonu, na koniec łyżeczki pieprzu, papryki ostrej, imbiru, gałki muskatołowej, 1 szklanka cukru, 3 łyżeczki soli, 0,5 szklanki octu.

Pomidory, cebulę pokroić, dodać liść laurowy, ziele angielskie i smażyć 2 godziny. Przetrzeć przez sito, następnie dodać wszystkie pozostałe przyprawy. Wymieszać i smażyć do zagęszczenia. Nałożyć gorące do wyparzonych i wytartych do sucha słoiczków. Szczelnie zakręcać wygotowanymi i wysuszonymi nakrętkami. Pasteryzować 15 minut.



Fot. 49. Barbara Bielak-Piksa

ŚLIWKI MARYNOWANE (KRASNE LASOCICE)

1 kg twardych śliwek węgerek, 40 dag cukru, 6–7 łyżek octu 10%, 1 szklanka wody, kilka goździków, kawałek cynamonu.

Śliwki umyć, osuszyć, każdą nakłuć szpilką i ciasno ułożyć w wyparzonych słoikach. Ugotować zalewę z wody, octu, cukru z dodatkiem przypraw i gorącą zalewać śliwki. Szczelnie zakręcić słoiki i pasteryzować przez ok. 20 min.



Smaki Lachów i Górali

PASTA GRZYBOWA (STRONIE)

2 kg grzybów, 1 szklanka oleju, 4 duże cebule, 2 łyżki jarzynki, 2 łyżeczki pieprzu, mały słoiczek przecieru pomidorowego.

Grzyby ugotować w osolonej wodzie i zmielić przez maszynkę. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Wymieszać i nakładać do wyparzonych słoików. Szczelnie zakręcać i pasteryzować przez 15 min.

SMALEC PRAWDZIWY (PISARZOWA)

1 kg słoniny, 0,5 kg wędzonego boczku, 0,5 kg wędzonego podgardla, do smaku mięso kielbasiane lub wiejska kielbasa, cebula duża, czosnek 2-3 ząbki, sól, pieprz do smaku.

Słoninę mielimy i smażymy na wolnym ogniu, dodajemy mielone podgardle, boczek pokrojony w drobną kostkę, mięso lub kielbasę. Pod koniec dokładamy cebulę a na sam koniec czosnek. Doprawiamy solą i pieprzem.



Fot. 50. KGW Pisarzowa

RYDZE PO CYGAŃSKU (PISARZOWA)

1 kg rydzy obgotować, 4 cebule pokroić w piórka i sparzyć, 4 czerwone papryki pokroić i podsmażyć, 1/4 szklanki octu 10%, 1/2 szklanki cukru, 1/2 słoiczka przecieru pomidorowego, odrobinę ketchupu, 1/2 szklanka oleju, sól i pieprz do smaku.

Rydze odcedzić, dołożyć wszystkie składniki i dusić przez chwilę. Nakładać do słoików gorące i pasteryzować 15 minut.



Fot. 51. KGW Pisarzowa





Buchty i kołaczki,
czyli
rarytasy z piekarnika

Smaki Lachów i Górali

Podstawowe było ciasto drożdżowe. Na jego bazie wypiekano kołaczki z różnymi dodatkami na wierzchu, pleciono chały i formowano buchty. Ciasta drożdżowe wypiekane były na świąteczny stół i na rodzinne przyjęcia.

A zaczęło się od podpłomyka, pieczonego z ciasta chlebowego, który polewano gęstą kwaśną śmietaną i posypywano cukrem. Był to nie lada rarytas, który z rozrzewnieniem do dziś wspominają przedstawiciele starszego pokolenia.

Kołaczki piekło się na łopacie – znaczy to, że rozklepywano na łopacie placek ciasta, wierzch cienko smarowano serem lub układano na nim owoce i zsuwano taki placek na klepisko pieca chlebowego. Czasami posypywano wierzch kołacza kruszonką. Ale nie tylko słodkie kołaczki wypiekano. Kołaczki z dodawaną do sera podsmażoną cebulką i bryndzą podawano zimną do wódki na zagryzkę.

Drugie co do popularności były ciasta kruche. Pojawiły się później, na wierzchu układano najczęściej owoce i te pieczono już w piekarnikach.

Klasykiem ciastem limanowszczyzny są słowiańskie pierniki i miodowniki przekładane kremem. Te pieczono od wielkiego święta, zwykle na kilka dni wcześniej, żeby ciasto skruszało.

W przepisach na ciasto z jednej strony proporcje są bardzo ważne, z drugiej bardzo istotne jest doświadczenie i zdrowy rozsądek. Mąka ma różną wilgotność zależnie od warunków przechowywania i panującej aktualnie pogody. Dlatego raz trzeba wziąć więcej płynu, innym razem mniej. W cieście drożdżowym jest duża dowolność ilości użytych jajek. Można upiec ciasto z jednym jajkiem, a można dać ich 10 na 1 kg mąki. Ale wtedy dodaje się same żółtka, bo od takiej ilości białek ciasto byłoby za twarde. Podając przepisy na kołaczki i buchty gospodynie często mówią: a jajek, to ile kto miał, może być dwa, może być pięć.

Istotna jest także temperatura pieczenia. Kiedyś nie było termometrów w piekarnikach. Ciasto piekło się zwykle pod koniec dnia w kuchni, gdy piec był równo i mocno rozgrzany, ale już się w nim nie paliło, a zaledwie utrzymywano żar. Zasada jest prosta. Ciasto drożdżowe rośnie, więc nie może mieć za wysokiej temperatury, bo upiekłoby się za szybko. Ciasta kruche mają dużą zawartość tłuszczu, dlatego muszą szybko się upiec, zanim się rozpułną.

Biszkopty są bardzo delikatne i wymagają dosyć ciepłego, ale nie za gorącego pieca. Przy większości przepisów podajemy temperaturę piekarnika, bo dziś już większość gospodyń piecze w piekarnikach gazowych lub elektrycznych i wypraktykowała optymalne warunki. Jednak w piecu chlebowym i piekarniku pieca kuchennego nadal trzeba piec na wyczucie.



Smaki Lachów i Górali

STARODAWNY KOŁACZ (SŁOPNICE)

Ciasto: 2 kg mąki razowej, ok. 1 litr mleka, 7 dag drożdży.

Masa serowa: 2 kg sera, ½ kg ziemniaków, 6 jajek, sacharyna do osłodzenia.

Z ciepłego mleka, rozkruszonych drożdży i części mąki zrobić rozczyn. Pozostawić do wyrośnięcia, a gdy opadnie dodać resztę mąki, sól i cukier do smaku i wyrabiać ciasto, aż będzie „odstawało” od ręki i od miski. Niegdyś zamiast rozczynu z drożdży do kołacza dodawano zaczyn chlebowy, tzw. „ciastko”.

Ser wyrabiać ręką z dodatkiem gotowanych, przeciśniętych przez praskę lub utłuczonych ziemniaków i jajek. Gotową masę osłodzić do smaku. Formować okrągłe placki z ciasta i smarować po wierzchu masą serową. Kołacze piekło się na łożpacie, w piecu chlebowym dobrze uprzednio rozgrzanym drewnem.

KOŁACZ NA ŁOPACIE (RUPNIÓW CENTRUM)

Ciasto: 1 kg razowej mąki, ½ l mleka, 2 jajka, 10 dag drożdży.

Masa serowa: 1 kg sera, 4–6 jajek, ½ kostki masła, ½ szklanki cukru, cukier waniliowy.

Zrobić rozczyn i zagnieść ciasto jak w poprzednim przepisie. Ser zmienić przez maszynkę. Utrzeć masło z cukrem, a następnie dodawać po jednym żółtku. Do masy dodać stopniowo, po łyżce ser, wciąż ucierając. Ubić sztywną pianę z białek i dodać do masy serowej. Delikatnie wymieszać. Z ciasta formować cienkie placki i smarować po wierzchu serem. W klasycznym kołaczu ser nie może być położony grubo. Zostawić na chwilę do podrośnięcia i upiec – najlepiej w piecu chlebowym, ale można również w piekarniku.



Fot. 52. Paweł Tokarczyk

Smaki Lachów i Górali

KOŁACZ (OLSZÓWKA)

Ciasto: 2 szklanki mąki (może być 1 szklanka razowej), $\frac{3}{4}$ szklanki mleka, 3 łyżki oleju, 3 dag drożdży, szczypta soli i cukru.

Masa serowa: $\frac{1}{2}$ kg sera, 2 jajka, łyżka mąki ziemniaczanej, 1 średnia cebula.

Składniki ciasta połączyć, wyrobić i odstawić do wyrośnięcia aż ciasto podwoi objętość. Cebulę zeszklić na tłuszczu. Ser zmielić, cebulę drobno pokroić i dodać do sera. Wbić jajka, mąkę ziemniaczaną i wymieszać. Masę doprawić solą i pieprzem do smaku. Można dodać szczypiorek. Rozwałkowanym ciastem wyłożyć dno i wysokie brzegi tortownicy. Wyłożyć na ciasto ser, zawinąć brzegi do środka i piec około 45–50 minut.

KOŁACZ SZCZYRZYCKI (POGORZANY)

Ciasto: $\frac{1}{2}$ kg mąki, 2 dag drożdży, ok. $\frac{1}{2}$ l mleka.

Masa serowa: 80 dag sera białego, 4 jaja, $\frac{1}{2}$ szklanki cukru, $\frac{1}{2}$ kostki margaryny.

Polewa: 1 dag drożdży, 2 żółtka, 10 dag mąki, łyżka cukru.

Można wyrobić ciasto przygotowując wpieryw rozczyń lub od razu zarobić składniki, dobierając tyle mleka, by ciasto było rzadkie. Wyrobione ciasto zostawić do wyrośnięcia, tak by podwoiło objętość. Wówczas ponownie wyrobić ciasto i na łożacie chlebowej uformować place o wys. 3–4 cm. Smarować masą serową: ser z margaryną zmielić przez maszynkę, dodać cukier, całe jajka i wymieszać. Przygotować polewę: składniki włożyć do garnuszka i dobrze roztrzeć rogiem na jednolitą masę. Gdy podrośnie, wylać na masę serową. Piec w rozgrzanym piecu chlebowym przez ok. 20–30 min.

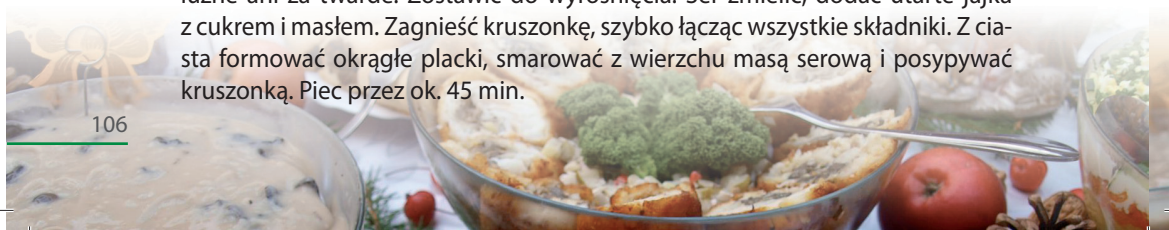
KOŁACZ Z SEREM I KRUSZONKĄ (ZAMIEŚCIE)

Ciasto: 2 kg mąki, 10 dag drożdży, woda lub mleko do zarobienia ciasta, szczypta soli i cukru.

Masa serowa: 1 kg sera, 6 jajek, 10 dag masła, cukier do smaku, 2 łyżki mąki ziemniaczanej lub 2 ziemniaki.

Kruszonka: 10 dag margaryny, 10 dag cukru, 20 dag mąki, cukier waniliowy.

Z drożdży, wody lub mleka, części mąki i szczypty cukru zrobić rozczyń i poczekać, aż zacznie rosnać. Wlać rozczyń do mąki, dodać szczyptę soli i zagnieść ciasto drożdżowe, dobierając wodę lub mleko w ilości takiej, by nie było zbyt luźne ani za twarde. Zostawić do wyrośnięcia. Ser zmielić, dodać utarte jajka z cukrem i masłem. Zagnieść kruszonkę, szybko łącząc wszystkie składniki. Z ciasta formować okrągłe placki, smarować z wierzchu masą serową i posypywać kruszonką. Piec przez ok. 45 min.



Smaki Lachów i Górali

KOŁACZYKI Z SEREM (PODŁOPIEŃ – ANNA LIMANÓWKA)

Ciasto: 0,5 kg mąki, 10 dag cukru, 7 dag masła lub margaryny, 3–4 żółtka, około ¼ l mleka, skórka z cytryny, 5 dag drożdży, ½ jajka do posmarowania ciasta, 3 dag cukru pudru z wanilią.

Nadzienienie: 30 dag sera białego, 6–8 dag cukru, 1 żółtko, 3 dag masła, wanilia, skórka z pomarańczy.

Drożdże rozpuścić w małej ilości ciepłego mleka z dodatkiem 2 łyżek mąki i łyżeczką cukru. Pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.

Mąkę przesiać, lekko osolić.

Żółtka utrzeć z cukrem. Do mąki dodać wyrośnięty rozczyn, utarte żółtka i pozostałe składniki. Na sam koniec dodać roztopioną margarynę. Pozostawić do wyrośnięcia. Następnie wycinać większe krążki, na środku zrobić dołek i nałożyć nadzienie serowe. Gotowe drożdżówki odstawić na chwilę do wyrośnięcia, a przed samym włożeniem do piekarnika posmarować jajkiem.



Fot. 53. KGW Podłopień – Anna Limanówka

KOŁACZ Z BRYNDZĄ (KONINA)

Masę trzeba przygotować wcześniej. Do mleka owczego dodać podpuszczkę. Gdy się zakwasi, ogrzewać powoli do wytrącenia sera. Ścięty ser wyłożyć na durszlak, aby ociekł z resztek serwatki. Pozostawić na 3–4 dni aby dojrział. Dodać sól do smaku i wyrobić na jednolitą masę. Zrobić rozczyn. Do wyrośniętego rozczynu dodać mąkę i wyrabiać ciasto chlebowe. Po wyrośnięciu uformować kołacz, smarując wierzch masą z bryndzy. Piec w piecu chlebowym.



Smaki Lachów i Górali

BUCHTY DROŻDZOWE (STRONIE, KAMIENICA GÓRNA)

½ kg mąki, ok. ½ l mleka, 4 żółtka, 8 dag tłuszczu, 10 dag cukru, 5 dag drożdży, sól.

Zrobić rozczyń z drożdży rozartych z mlekiem, cukrem i częścią mąki. Pozostawić do wyrośnięcia. Tłuszcz stopić. Żółtka rozetrzeć z cukrem. Wyrośnięty rozczyń wlać do mąki, dodać rozarte żółtka, resztę mleka, tłuszcz, posolić i zrobić ciasto. Pozostawić do wyrośnięcia i nałożyć do dwóch natłuszczonych wysokich brytfanek. Ciasto posmarować rozmąconym w mleku jajkiem. Wstać do dobrze nagrzanego piekarnika i piec ok. 40–50 min.

BUCHTA Z KRUSZONKĄ (POGORZANY)

½ kg mąki, 5 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 10 dag tłuszczu, 3 żółtka, 1 jajko, 10–15 dag cukru, 3 dag rodzynek, 1 cukier waniliowy, sól.

Kruszonka: 10 dag mąki, 6 dag tłuszczu, 5 dag cukru.

Rozprowadzić w mleku trzecią część mąki i drożdże. Pozostawić do podrośnięcia do podwójnej objętości. Pozostałą mąkę przesiać, wbić do niej jajko i żółtka, wsypać cukier, cukier waniliowy, szczyptę soli i wyrośnięty rozczyń. Wyrobić a pod koniec dodać stopiony, letni tłuszcz i nadal wyrabiać, aż ciasto będzie „odstawało” od ręki. Następnie dodać namoczone wcześniej w mleku lub wodzie osączone rodzynki. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do podrośnięcia do podwójnej objętości. Wtedy przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy, posmarować białkiem lub roztrzepanym jajkiem i posypać kruszonką: składniki wyrobić i odstawić do schłodzenia i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Piec w temp. 190°C przez ok. 45 min.

PAMPUCHY (KAMIENICA DOLNA)

2 szkl. mąki, 2 żółtka, 1 szkl. mleka, 2 dag drożdży, 2 łyżki masła roztopionego, 2 łyżki cukru, szczypta soli, marmolada.



Fot. 54. KGW Kamiénica Dolna

Zrobić ciasto, odstawić do wyrośnięcia. Rozwałkować na ok. 0,5 cm kłaść marmoladę, przykryć ciastem i szklanką wykrawać kółka. Odłożyć do wyrośnięcia. Garnek z wodą obwiązać gazą lub ściereczką, na to układać w odstępach krążki, przykryć miską aby parowały. Połać stopionym masłem.

Smaki Lachów i Górali

CIASTO DROŻDZOWE Z WODY (BAŁAŻÓWKA)

1 kg mąki, 1 szklanka śmietany, 5 żółtek, 25 dag masła lub margaryny, 25 dag cukru, 10 dag drożdży, cukier waniliowy, szczypta soli.

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać żółtka, tłuszcz i drożdże rozarte w śmietanie. Wyrabiać ciasto tak długo, aż będzie odstawało od ręki. Podzielić na 3 części i włożyć do garnka z letnią wodą. Poczekać, do czasu, gdy ciasto wypłynie na powierzchnię wody. Wyjąć je, wyłożyć na stolnicę, dodać cukier i wyrabiać. Podzielić na dwie lub trzy części i wałkować na placki. Blachy posmarować tłuszczem i ułożyć na nich placki. Na wierzchu układać utarte jabłka, pokrojone śliwki lub warstwę sera.

DROŻDZÓWKA (PISARZOWA)

5 dag drożdży, 1/2 lub 3/4 szkl. cukru, 3 całe jajka, 3/4 szkl mleka, 1/2 szkl. oleju, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 4 szkl. mąki pszennej.

Do miski wkruszać drożdże, na nie wsypać cukier, jajka, wlewamy mleko, olej i proszek do pieczenia. Wszystko zasypujemy mąką i tak zostawiamy na 2–3 godz. Potem miksujemy. Piec w temp. 180 stopni ok. 40 min. Na wierzch można zrobić kruszonkę lub posypać owocami.

DROŻDZÓWKA Z SEREM I ŚLIWKAMI (KAMIENICA DOLNA)

3 szkl. mąki, 1 szkl. mleka, 1 kostka masła, 5 dag drożdży, 2 jajka + 2 żółtka, cukier waniliowy, 1/2 szkl. cukru, szczypta soli.

Zrobić rozczyń z drożdży, ciepłego mleka cukru. Gdy podrośnie dodać 2 jajka, 2 żółtka, cukier waniliowy, szczyptę soli, mąkę. Zarobić ciasto, pod koniec dodać roztopione masło. Gdy wyrośnie przełożyć na brytfankę. Na całości ułożyć połówki śliwek a na wierzch ser wymieszany z jajkiem i cukrem. Posypać kruszonką (margaryna, cukier, mąka) i piec 45 min.



Fot. 55. KGW Kamienica Dolna

Smaki Lachów i Górali

KRUCHY PLACEK DROŻDZOWY (ŁOSOSINA GÓRNA)

1 kg mąki, 2 szklanki mleka, 5 jajek, kostka margaryny, 2 szklanki cukru, 10 dag drożdży, szczypta soli.

Do miski wsypać 2 szklanki cukru i rozkruszyć na wierzch 10 dag drożdży. Jajka roztrzepać na jednolitą masę i zalać nimi drożdże. Na wierzch zetrzeć na grubej tarce margarynę i zalać całość mlekiem. Nie mieszać. Pozostawić na 6 do 8 godzin. Następnie wsypać mąkę, połączyć składniki i wyłożyć ciasto na dwie blachy wysmarowane tłuszczem lub wyłożone papierem do pieczenia. Na wierzchu można układać masę serową, makową lub owoce. Piec na jasnożółty kolor w piekarniku nagrzanym do 180–200°C.

CIASTO DROŻDZOWE Z RODZYNKAMI (KROSNA)

1 i ½ kg mąki, 2 szklanki mleka, 10 żółtek, 1 kostka masła, 30 dag cukru, 10 dag drożdży, 5–10 dag rodzynek, 3–5 dag skórki pomarańczowej.

Z połowy mąki, mleka, cukru i drożdży zrobić rozczyn i zostawić w ciepłym miejscu do podrośnięcia. Rodzynki umyć i osączyć. Skórkę pomarańczową pokroić w kostkę. Tłuszcz roztopić. Kiedy zaczyn podrośnie dodać resztę mąki, żółtka i dobrze wymieszać. Pod koniec dodać stopiony letni tłuszcz i bakalie. Ciasto zostawić do podrośnięcia. Blachę natrzeć tłuszczem, wyłożyć na nią ciasto i gdy znów podrośnie, wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w temp. 180°C.

PLACEK DROŻDZOWY ZE ŚLIWKAMI (KRASNE LASOCICE)

3 szklanki mąki, 1 szklanka mleka, 4 żółtka, 13 dag masła lub margaryny, ½ szklanki cukru, ½ szklanki cukru pudru, 5 dag drożdży, 1 kg śliwek, 2 cukry waniliowe.

Drożdże rozetrzeć z kilkoma łyżkami mleka, łyżką cukru, odrobiną mąki i pozostawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać do miski, wlać rozczyn, dodać mleko, żółtka utarte z cukrem, 1 cukier waniliowy i szczyptę soli. Wyrobić ciasto dodając pod koniec stopiony letni tłuszcz. Odłożyć w ciepłym miejscu i poczekać, aż podwoi objętość. Blachę wyłożyć papierem lub natłuścić i rozłożyć na niej rozwałkowane ciasto. Śliwki umyć, przekroić i wypestkować. Połówki układać na wierzchu ciasta skórkami do spodu, dociskając je w głąb ciasta. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C. Gotowe posypać cukrem pudrem i cukrem waniliowym.



Smaki Lachów i Górali

ŁATWE CIASTO ZE ŚLIWKAMI I RODZYNKAMI (KRASNE LASOCICE)

2 szklanki mąki, szklanka śmietany, 3 jajka, łyżka oleju, szklanka cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 25 dag suszonych śliwek, 15 dag rodzynek, aromat rumowy.

Do miski wbić jajka, wsypać cukier i zmiksować. Wlać śmietanę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, olej i aromat i przez cały czas miksując stopniowo wsypywać mąkę. Śliwki namoczyć, osączyć, wypestkować i pokroić w kostkę lub w cienkie paski. Rodzynki przelać wrzątkiem i osączyć. Tak przygotowane śliwki i rodzynki oprószyć mąką i dodać do ciasta. Starannie wymieszać. Formę wysmarować tłuszczem lub wyłożyć papierem do pieczenia i wylać do niej ciasto. Piec przez 35 min. w piekarniku nagrzanym do 200°C.

KRUCHY PLACEK ZE ŚLIWKAMI I KRUSZONKĄ (MORDARKA)

2 i ½ szklanki mąki, 1 kostka masła, 3–5 żółtek, 2–3 łyżki kwaśnej śmietany, 1 szklanka cukru pudru, 1,5 kg śliwek węgierek.

Kruszonka: ½ szklanki mąki, ½ szklanki masła, ½ szklanki cukru.

Wymieszać składniki i zagnieść ciasto. Rozłożyć na wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Śliwki umyć, przekrawać na pół i usunąć pestki. Połówki układać na cieście skórką na spód. Składniki na kruszonkę połączyć i szybko zagnieść, a następnie rozkruszyć na śliwki. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku na jasnozłoty kolor.

PLACEK PÓLKRUCHY ZE ŚLIWKAMI (KRASNE LASOCICE)

1 szklanka mąki pszennej, 1 szklanka mąki ziemniaczanej, ½ szklanki śmietany, 4–5 jajek, 20 dag margaryny lub masła, 10 dag cukru pudru, 2 cukry waniliowe, 1 kg śliwek.

Margarynę utrzeć na pianę dodając po jednym jajku, stopniowo dodawać przesianą mąkę, mąkę ziemniaczaną, śmietanę, cukier i cukier waniliowy. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia lub natłuścić i rozprowadzić na niej ciasto równą warstwą. Śliwki umyć, przekroić na połówki, wypestkować i układać na powierzchni ciasta skórką do ciasta. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 160–180°C i piec przez 45–50 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Smaki Lachów i Górali

PLACEK Z JABŁKAMI (ŁOSOSINA GÓRNA)

2 i ½ szklanki mąki, 5 jajek, ½ szklanki oleju, szklanka cukru, 3 łyżki kakao, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 1 kg jabłek, ½ szklanki bakalii, łyżeczka cynamonu.

Jabłka obrać i pokroić w kostkę i posypać cynamonem. Cukier, całe jajka i olej utrzeć na puszystą masę, a pod koniec dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i sodą oraz kakao. Wymieszać ciasto z jabłkami i bakalią, wlać do wysmarowanej tłuszczem wąskiej blachy i piec przez ok. 45 min w piekarniku nagrzanym do 180°C.

PLACEK Z BORÓWKAMI (MAKOWICA)

Ciasto kruche: ½ kg mąki, 2 jajka, 25 dag margaryny lub masła, ½ szklanki cukru, 3 łyżki śmietany, borówki.

Ciasto biszoptowe: ½ szklanki mąki pszennej, ½ szklanki mąki ziemniaczanej, 4 jajka, 1 szklanka cukru, proszek do pieczenia.

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



Fot. 56. KGW Makowica – Paulina Siwy

Smaki Lachów i Górali

DROŻDŻÓWKA Z BORÓWKAMI (MAKOWICA)

Ciasto: 50 g świeżych drożdży, 2 jajka, 2 szklanki mleka, 500 g mąki pszennej, ½ szklanki oleju, ½ szklanki cukru.

Kruszonka: ¼ kostki masła, ½ szklanki cukru, ½ szklanki mąki pszennej.

Dodatkowo: 300 g borówek.

Drożdże pokruszyć do dużej miski, dodać ½ szklanki ciepłego mleka, 2 łyżeczki cukru i 1 łyżkę mąki. Wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 30 min. Do rozczynu dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do formy wyrobione ciasto i odstawić



Fot. 57. KGW Makowica – Paulina Siwy

do wyrośnięcia. W międzyczasie przygotować kruszonkę: posiekać masło oraz dodać mąkę i cukier. Wyrobić tak, aby powstały okruszki. Na wyrośnięte ciasto wysypać borówki, a następnie posypać kruszonką. Piec ok. 40 min w temp. 190°C.

PLACEK Z BEZĄ (KONINKI)

3 i ½ szklanki mąki, 4 jajka, 25 dag margaryny, 1 ½ szklanki cukru, 1 słoik dżemu z wiśni, 2 łyżki ciemnego kakao, 1 proszek do pieczenia.

Do stopionej margaryny wsypać mąkę z rozproszonym proszkiem do pieczenia, część cukru, wbić żółtka i zarobić ciasto. Podzielić na 3 części i do jednej dodać kakao. Ubić sztywną pianę z białek, dodając pod koniec resztę cukru. Układać warstwami na wysmarowanej tłuszczem blasze. Na spód – rozkruszoną jedną porcję jasnego ciasta, następnie rozkruszone ciemne ciasto, na tym rozłożyć równą warstwę wiśni, przykryć pianą z białek i na wierzch rozkruszyć drugą porcję jasnego ciasta. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez ok. 50 min.

Smaki Lachów i Górali

PLACEK KOKOSOWY Z JABŁKAMI (KROSNA)

2 szklanki mąki, 2 jajka, 15 dag margaryny, 2 szklanki cukru pudru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 i ½ kg jabłek.

Masa kokosowa: 20 dag kokosu, 1 jajko, 20 dag margaryny, 1 szklanka cukru, 4 łyżki wody.

Zagnieść ciasto i rozłożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze. Przygotować masę kokosową: kokos, margarynę, cukier i wodę zagotować i ostudzić. Do zimnej masy wbić jajko i dobrze wymieszać. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Równomiernie rozłożyć na cieście i przykryć masą kokosową. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez ok. 30–40 min.

KRUSZANIEC (KROSNA)

3 szklanki mąki, 5 żółtek, 1 kostka margaryny, 3 łyżki smalcu, 2 łyżki cukru pudru, 1 kg jabłek, 1 słoik dżemu, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 3 łyżki kakao.

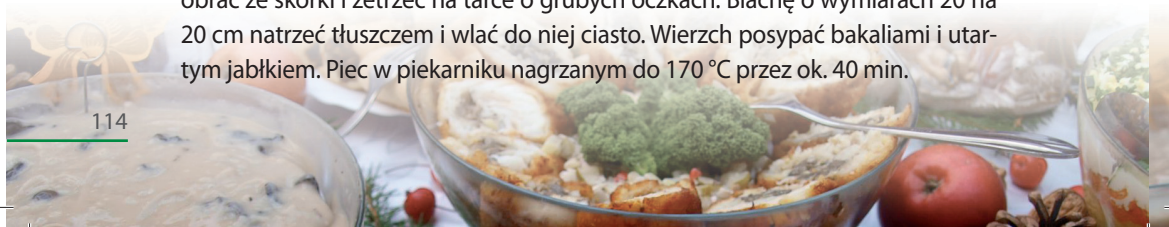
Pianka: 5 białek, 1 szklanka cukru, 2 czerwone kisiele, wanilia.

Z mąki, cukru, tłuszczu i żółtek zagnieść ciasto. Podzielić na 3 części i do jednej dodać kakao. Jedną jasną część rozwałkować i ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze. Posmarować dżemem i zetrzeć obrane jabłka na tarce jarzynowej o grubych oczkach. Na jabłkach układać na przemian kulki z jasnego i ciemnego ciasta. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku, a gdy będzie prawie gotowe, wyjąć i przykryć pianką: białka ubić na sztywną pianę dodając pod koniec ubijania cukier i kisiel oraz startą wanilię. Dopiec przez ok. 10 minut.

CIASTO MIODOWE (RUPNIÓW CENTRUM)

2 szklanki mąki pszennej 2 łyżki śmietany, 5 jajek, 20 dag margaryny, 1 szklanka cukru pudru, 5 dag orzechów, 5 dag rodzynek, 1 jabłko, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka przyprawy do pierników.

Margarynę utrzeć z cukrem na puszystą masę. Następnie, ciągle ucierając dodawać po jednym żółtku, miód i śmietanę. Białka ubić na sztywną pianę. Mąkę wymieszać z sodą i przyprawą do pierników. Do utartej masy na przemian dodawać mąkę i pianę. Rodzinki sparzyć i osączyć, orzechy drobno pokroić, a jabłko obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Blachę o wymiarach 20 na 20 cm natrzeć tłuszczem i wlać do niej ciasto. Wierzch posypać bakaliami i utartym jabłkiem. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 °C przez ok. 40 min.



Smaki Lachów i Górali

MARCEPAN (GRUSZOWIEC)

Masa serowa: 80 dag białego sera, 6 jajek, 15 dag margaryny, 1 i ½ szklanki cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia.

Masa makowa: 25 dag maku, 4 łyżki mąki, 4 jajka, 7 dag margaryny, 35 dag cukru, 1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia, kilka kropel olejku migdałowego.

Polewa czekoladowa, wiórki kokosowe do posypania.

Ser zmielić dwa razy przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem na pianę i dodawać po łyżce ser, ciągle ucierając. Pod koniec dodać stopioną margarynę i ucierać tak długo, aż powstanie puszysta masa. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem, ubić pianę i wymieszać delikatnie z masą serową. Wypłukany, sparzony mak zemleć w maszynce. Żółtka utrzeć z cukrem i dodać do maku, następnie dodać przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem, stopioną margarynę, ubitą na sztywno pianę, olejek migdałowy i wymieszać. Na brytfannie układać na przemian po 3 łyżki masy serowej i makowej. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku. Gotowe ciasto oblać polewą i posypać wiórkami kokosowymi.

KANTYCZKA (KRASNE LASOCICE)

2 i ½ szklanki mąki, 8 jajek, 1 i ½ kostki margaryny, 2 szklanki cukru pudru, ½ szklanki maku, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżki kakao, 2 paczki okrągłych biszkoptów, 1 słoik dżemu morelowego lub malinowego, polewa czekoladowa lub dowolny lukier, lub cukier puder do posypania.

Margarynę utrzeć z cukrem pudrem, dodając po jednym żółtku, wsypać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Ubić sztywną pianę z białek, dodać do masy i lekko wymieszać. Podzielić ciasto na trzy równe części. Do jednej dodać kakao, do drugiej mak, a do trzeciej 2 łyżki mąki. Na blachę posmarowaną tłuszczem i posypaną bułką tartą wyłożyć ciasto makowe, na nim ułożyć połowę biszkoptów i posmarować cienką warstwą dżemu, przykryć je ciastem kakaowym. Znowu ułożyć biszkopty i posmarować dżemem. Całość przykryć ciastem białym. Piec w piekarniku nagrzanym na 180°C do czasu, aż się zrumieni. Upieczone ciasto poleać polewą czekoladową, lukrem lub posypać cukrem pudrem.

Smaki Lachów i Górali

TORT MIODOWO-ORZECHOWY (RUPNIÓW CENTRUM)

Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 4 jajka, ½ szklanki cukru pudru, 30 dag miodu, 15 dag mielonych orzechów, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 1 łyżeczka przyprawy do pierników.

Krem: 15 dag mielonych orzechów, 1 kostka margaryny, 3 jajka, 5 łyżek kwaśnej śmietany 36%, 3 łyżki cukru, 4 łyżki miodu.

Przygotować ciasto: Miód zagotować z przyprawą do pierników i ostudzić. Żółtka utrzeć z cukrem, dodając pod koniec po łyżce miodu. Ubić na sztywno pianę z białek i dodawać do masy na przemian z mąką wymieszaną z sodą oczyszczonej i orzechami. Ciasto podzielić na dwie równe części i upiec każdą osobno w tortownicy o średnicy 24 cm. Tortownicę trzeba natrzeć tłuszczem lub wyłożyć papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 30 min.

Przygotować krem: miód zagotować ze śmietaną. Jajka w całości ubić z cukrem na pianę i wlewać stopniowo do gorącej masy ciągle mieszając. Masa powinna się bardzo mocno podgrzać, ale nie wolno jej zagotować. Gotową odstawić i ostudzić. Margarynę utrzeć, dodając po łyżce masę miodową i orzechy.

Upieczone krążki przełożyć masą, zostawiając część na wierzch i boki tortu. Dekorować według uznania.

PLACEK KRÓLEWSKI (KROSNA)

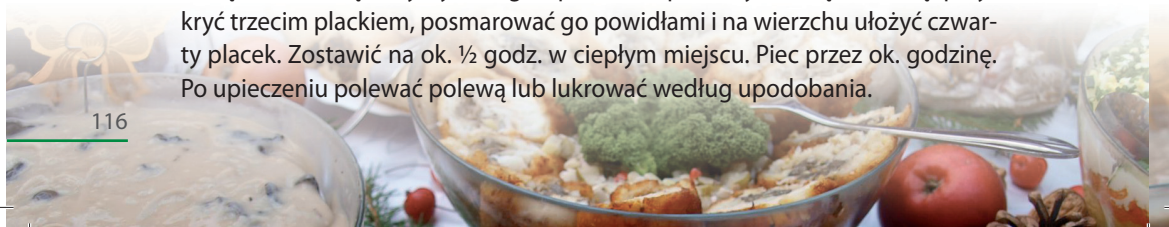
Ciasto: ½ kg mąki, 3 łyżki kwaśnej śmietany, 3 jajka, 2 żółtka, 1 kostka margaryny, 10 dag cukru pudru, 5 dag drożdży.

Do smarowania powidło śliwkowe.

Masa orzechowa: 20 dag orzechów, ½ szklanki mleka, łyżka masła, łyżka cukru.

Masa makowa: 25 dag maku, 2 jajka, ½ kostki margaryny, ½ szklanki cukru, olejek migdałowy.

Ze wszystkich składników zarobić ciasto i rozdzielić na 4 części. Uformować kulki, przykryć i zostawić w ciepłym miejscu do podrośnięcia. Orzechy zmielić, zalać gotującym się mlekiem, dodać cukier i masło. Wymieszać i odstawić. Mak ugotować, ostudzić i dwukrotnie zmielić przez maszynkę. Dodać stopioną margarynę, cukier, jajka i aromat. Dokładnie wymieszać i zagotować. Podrośnięte ciasto wałkować na równe placki wielkości blachy. Pierwszy placek ułożyć bezpośrednio na wysmarowanej tłuszczem blasze. Na nim rozprowadzić masę orzechową. Przykryć drugim plackiem, przełożyć masą makową, przykryć trzecim plackiem, posmarować go powidłami i na wierzchu ułożyć czwarty placek. Zostawić na ok. ½ godz. w ciepłym miejscu. Piec przez ok. godzinę. Po upieczeniu polewać polewą lub lukrować według upodobania.



Smaki Lachów i Górali

Snickers (Krosna)

Ciasto: 1 i ½ szklanki mąki, 6 jajek, 6 łyżek oleju, 1 szklanka cukru, 3 łyżeczki kakao, 1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia.

Wkładka orzechowa: 5 białek, 1 szklanka cukru, 1 szklanka siekanych orzechów, 1 łyżka mąki, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Masa: 2 jajka, $\frac{2}{3}$ kostki masła, $\frac{2}{3}$ kostki margaryny, ½ szklanki cukru, kilka łyżek mocnej czarnej kawy, 2 łyżki spirytusu.

Masa mleczna: 1 puszka mleka skondensowanego słodzonego.

Przygotować ciasto: ubić białka na sztywną pianę, dodając pod koniec cukier, następnie wsypać do piany mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, kakao i żółtka. Delikatnie wymieszać, przełożyć na natłuszczoną blachę i upiec na jasnozłoty kolor (ok. 40 min). Wystudzić i przekroić na dwa placki.

Przygotować wkładkę: ubić białka na sztywną pianę, dodając pod koniec cukier. Gdy będzie sztywna, wsypać orzechy, resztę składników i delikatnie wymieszać. Przełożyć na natłuszczoną blachę i upiec (ok. 20 min).

Przygotować masę: masło połączyć z margaryną i utrzeć na puszystą pianę. Jajka ubić na parze z cukrem. Połączyć stopniowo z masłem ciągle ucierając, pod koniec ucierania dodać kawę i spirytus.

Dzień wcześniej przygotować warstwę mleczną. Mleko skondensowane przełożyć do rondelka i gotować na bardzo małym ogniu przez 2 i ½ godz., uważając aby się nie przypaliło.

Układać warstwami: na spód placek, następnie masa kawowa (zostawić trochę do dekoracji), wkładka orzechowa, masa mleczna, drugi placek. Wierzch posmarować cienko masą i udekorować według uznania.



Smaki Lachów i Górali

SERNIK Z PIAKĄ KOKOSOWĄ (GRUSZOWIEC)

Masa serowa: 70 dag białego sera, 6 jajek, ½ kostki margaryny, 25 dag cukru pudru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 budyń śmietankowy, 1 cukier waniliowy.

Pianka: 4 białka, 10 dag cukru kryształ, 15 dag kokosu, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, ½ łyżeczki proszku do pieczenia.

Ser zmielić przez maszynkę. Margarynę utrzeć z cukrem na pianę. Wciąż ucierając dodawać po jednym żółtku, cukier waniliowy i po łyżce sera. Na koniec dodać proszek do pieczenia i wsypać budyń. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie wymieszać z masą serową. Wyłożyć na blachę natartą tłuszczem lub wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180–200°C.

Przygotować piankę: białka ubić na sztywno, a pod koniec ubijania dodać cukier. Kiedy piana będzie sztywna, dodać resztę składników. Kiedy sernik będzie prawie gotowy, wyjąć z piekarnika, wyłożyć piankę na wierzch i dopiec przez około 10 minut.

SERNIK GOTOWANY (ŁOSOSINA GÓRNA)

Przygotować dwa placki kruche i jeden placek biszkoptowy, polewę czekoladową, dowolny lukier lub cukier puder do posypania.

Masa serowa: 1 kg białego sera, 2 jajka, kostka masła lub margaryny, aromat do serników, 3 cukry waniliowe, 2 budynie śmietankowe, mleko do rozprowadzenia budyniu.

Ser zmielić, dodać roztopione masło, aromaty i całe jajka. Wymieszać dokładnie i gotować przez 5 minut ciągle mieszając, uważając aby nie przywarło. Rozprowadzić budyń w niewielkiej ilości mleka i wlać do sera. Gotować jeszcze przez 2 minuty.

Na kruchy placek wyłożyć połowę masy serowej, nakryć drugim kruchym plackiem i rozprowadzić na nim resztę masy. Całość przykryć plackiem biszkoptowym i poać polewą czekoladową, polukrować lub posypać cukrem pudrem.



Smaki Lachów i Górali

SERNIK Z KISIELEM (KROSNA)

Ciasto: 3 szklanki mąki, 4 żółtka, 1 margaryna, 2 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżka kakao, słoik dżemu.

Masa serowa: 1,30 kg sera, 8 jajek, 1 kostka masła, 1 kostka margaryny, 1 łyżka mąki pszennej, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Pianka: 4 białka, 12 dag cukru, 2 czerwone kisiele.

Ciasto zagnieść, podzielić na 3 części i do jednej dodać kakao. Jedną białą część rozłożyć na wysmarowanej blasze, a dwie pozostałe zamrozić.

Przygotować masę serową. Ser zmielić przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem, masłem i margaryną na puszystą masę. Do gotowej dodawać stopniowo ser wciąż ucierając. Na koniec dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i ubitą na sztywno pianę z białek.

Przygotować piankę: ubić na sztywno pianę z białek, dodając pod koniec ubijania cukier i kisiele.

Na cieście rozłożonym na blasze rozsmarować dżem i na wierzch utrzeć na tarce o grubych oczkach zamrożone ciemne ciasto. Następnie rozłożyć masę serową, przykryć ją pianką i na wierzch zetrzeć na tarce o grubych oczkach zamrożone jasne ciasto. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku około 1 godziny.

ROŻKI DROŻDZOWE (SIEKIERCZYNA)

70 dag mąki, 24 łyżki mleka, 4 żółtka, 30 dag tłuszczu, 6 dag drożdży.

Zrobić rozczyn z drożdży, podgrzanego mleka i części mąki – odstawić w ciepłe miejsce, żeby zaczyn podrośł. Tłuszcz i mąkę posiekać, dodać żółtka, wlać rozczyn i zagnieść ciasto. Wstawić do lodówki na ponad godzinę.

Po schłodzeniu odkroić porcję na 1 blachę, a resztę pozostawić w lodówce. Ciasto rozwałkować na grubość ok. ½ cm, dzielić na trójkąty, nadziać marmoladą i związać rożki. Ułożyć na blasze, zostawić na chwilę do podrośnięcia, wierzch smarować białkiem i piec w dobrze nagrzanym piekarniku.



Fot. 58. Starostwo Powiatowe w Limanowej

Smaki Lachów i Górali

PRECLE (POGORZANY)

½ l mąki, mleko, 12–14 dag tłuszczu, 2 dag drożdży, sól, kminek.

Zarobić ciasto, rozwałkować placki grubsze niż na makaron. Radełkiem lub nożem kroić paski (paluszki), posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać solą i kminkiem. Układać na wysmarowanej blasze i piec do zrumienienia przez ok. 30 min. Doskonale nadają się do barszczu czerwonego.

CIASTKA ZE SKWAREK (OLSZÓWKA)

3 szklanki mąki, ¾ szklanki gęstej śmietany, 2 jajka, 1 szklanka zmielonych skwarek ze świeżo wytopionego sadła, ¾ szklanki cukru, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, trochę cukru waniliowego.

Jajka utrzeć z cukrem i śmietaną, wsypać proszek do pieczenia, cukier waniliowy i wszystko zagnieść z mąką i skwarkami. Ciasto schłodzić. Po rozwałkowaniu wycinać ciastka foremką lub kroić na kwadraty i piec w mocno rozgrzanym piekarniku.

KRUCHE CIASTECZKA Z MAJONEZEM PRZEZ MASZYNKĘ (KRASNE LASOCICE)

5 szklanek mąki, 1 jajko, 1 słoik (400 ml) majonezu, ½ kostki margaryny, 1 szklanka cukru, 1 łyżeczka sody oczyszczonej.

Do mąki dodać całe jajko, roztopiony tłuszcz i pozostałe składniki. Zarobić ciasto, a gdyby było bardzo twarde, dobrać kwaśnej śmietany. Ciasto skropić wodą z octem i włożyć na godzinę do lodówki. Odkrawać po kawałku i przepuszczać przez maszynkę z przystawką do robienia ciastek. Gotowe układać na wysmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia blasze i piec w temp. 220°C na jasnożółty kolor. Upieczone ciastka można polukrować.



Smaki Lachów i Górali

KAPUŚNIACZKI Z GRZYBAMI (POGORZANY)

½ kg mąki, 1 i ½ szklanki mleka, 2 żółtka, 20 dag margaryny, 2 dag drożdży, sól.

Farsz: ½ kg kapusty kiszonej, 1 cebula, 1 łyżka margaryny, garść grzybów suszonych, 2 białka, pieprz, sól.

Przygotować słone ciasto drożdżowe, a gdy wyrośnie, rozwałkować, pociąć na kwadraty, na każdy założyć łyżkę farszu, zwiąć w rulonik, i układać na blasze wysmarowanej tłuszczem. Gdy podrosną wierzch posmarować jajkiem i włożyć do piekarnika.

Farsz: ugotować osobno kapustę i grzyby. Ostudzić i zmielić przez maszynkę. Cebulę podsmażyć na margarynie. Wymieszać z farszem, dodać białka i przyprawić pieprzem i solą do smaku.

PĄCZKI (PODŁOPIEŃ – MARIA RYŚ)

0,5 kg mąki, 5 dag drożdży 6 dag cukru, 6 dag masła lub margaryny, 5–8 żółtek, 1 szklanka mleka, 1 łyżka spirytusu, olejek rumowy, sól, 20 dag marmolady, olej.

Z drożdży i małej ilości cukru, mąki, mleka zrobić rozczyn i pozostawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, osolić, dodać rozczyn i utarte żółtka z cukrem i wyrobić. Na koniec dodać tłuszcz i spirytus. Jeszcze chwilę wyrabiać i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Później wykrawać szklanką krążki. Na jeden krążek nałożyć marmoladę, przyłożyć drugim krążkiem, zlepić i ponownie wyciąć szklanką. Sklejone pączki pozostawić na chwilę do wyrośnięcia, następnie smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Po usmażeniu można polukrować bądź posypać cukrem pudrem czy udekorować według własnego uznania.



Fot. 59. KGW Podłopień – Maria Ryś

Smaki Lachów i Górali

PĄCZKI Z ZIEMNIAKAMI (KROSNA)

1 kg mąki, ½ kg ziemniaków, ½ szklanki mleka, 4 jajka, ½ szklanki cukru, ½ kostki margaryny, 10 dag drożdży, 2 łyżeczki spirytusu lub octu, tłuszcz do smażenia.

Ziemniaki ugotować i zmielić. Dodać do mąki. Z mleka, drożdży i cukru przygotować zaczyn, wlać do mąki z ziemniakami, dodać jajka, stopioną margarynę, spirytus i zagnieść ciasto o konsystencji jak na pierogi. Począć chwilę, aż zacznie rosnać i formować pączki, nadziewać konfiturą z wiśni, różą lub wg uznania i smażyć w rozgrzanym, głębokim oleju.

CHRUST DROŻDŻOWY (KONINKI)

60 dag mąki, 1 szklanka mleka, 6 żółtek, 2 łyżki tłuszczu, 6 łyżek cukru, 6 dag drożdży, kieliszek spirytusu, ½ łyżeczki soli, tłuszcz do smażenia.

Drożdże rozkruszyć i rozetrzeć z cukrem i mlekiem. Do mąki wlać rozczyń i dodać pozostałe składniki. Zarobić ciasto o konsystencji podobnej do pierogowego. Ciasto musi być gładkie i elastyczne. Wałkować na cienkie placki na posypanej mąką stolnicy, kroić w podłużne wąskie paski, a następnie skośnie w podłużne prostokąty. Każdy prostokąt naciąć w środku i przewinąć jeden koniec prostokąta przez powstałą dziurkę. Smażyć na głębokim, rozgrzanym oleju lub smalcu, na jasno złoty kolor. Kiedy tłuszcz jest wystarczająco gorący do smażenia, wrzucony do niego kawałek ciasta wypływa na wierzch i „skwierczy”. Chrusty nie mogą obsychać ani mieć na sobie zbyt dużo mąki. Dlatego należy na przemian przygotowywać po jednej porcji chrustów i je od razu smażyć.





Święconka
i kukielka na Nowe lato,
czyli potrawy świąteczne

Smaki Lachów i Górali

Świąteczny stół, to festiwal możliwości i sztuki gospodyń. jednak o tym, co się na nim znalazło decydował przede wszystkim charakter świąt i tradycje z nimi związane.

Na Wielkanoc obowiązkowa była święconka czy też trzęsionka. Jest to zupa gotowana na serwatce lub maślanca z dodatkiem chrzanu i wędlin ze święcenia oraz jajek. Do dziś w większości domów tego regionu jest podawana na obiad i absolutnie wystarczająca po sutym wielkanocnym śniadaniu. Święconkę przyrządzano w Wielką Sobotę i podawano na zimno. Bowiem w samym dniu Wielkanocy rygorystycznie przestrzegano zakazu wykonywania wszelkiej pracy, a taką niewątpliwie jest rozpalanie pieca.

Na Wigilię obowiązkową zupą był żur grzybowy z ziemniakami, a w rejonie Jodłownika i Szczyrzyca – zupa z zielonego grochu z suszonymi śliwkami. Barszcz czerwony z grzybowymi uszkami, dziś powszechnie podawany na Wigilię, nie był w ogóle podawany na Wigilię na ziemi limanowskiej. Pierogi wigilijne przyrządzano z grzybami i kapustą oraz na słodko z suszonymi śliwkami. Koniecznie musiała też się pojawić kapusta z grochem i grzybami oraz krupy ze śliwkami. Do popicia gotowano kompot z suszonych owoców.

Dzisiejsze dania wigilijne mają charakterystyczny smak masła. Jednak tradycyjna Wigilia była absolutnie postna, bez jakiegokolwiek tłuszczu. Na Wigilię poszczono tak jak w Wielkim Poście. Jedzenia nie krasło się nawet mlekiem. Tyle było mleka, co w buchcie drożdżowej podawanej na zakończenie Wigilii – wspomina Bronisława Matłąg z Młynnego w gminie Limanowa.

Nie było natomiast wyraźnej tradycji świątecznych ciast. Na Wielkanoc pieczono drożdżowe baby lub buchty czy plecione warkoczki. Mazurki są ciastem importowanym z tradycji ogólnopolskiej i do dziś nie są zbyt powszechne. Na Boże Narodzenie piekło się buchty, strucle z makiem, a gdzie niegdzie pojawiał się piernik lub miódownik.

Świąteczne jadalno podawano nie tylko na Boże Narodzenie i w Wielkanoc, ale również przy rodzinnych uroczystościach.

Weselny jadłospis opisuje Bronisława Matłąg: *Podawało się czysty gulasz z chlebem, to było jakby weselne śniadanie. Na obiad był rosół ze sztuką mięsa i ziemniakami, a na kolację – kapusta z grochem. Każda para weselników dostawała też ćwiartkę chleba z wydrążonym wgłębieniem i włożoną w nie łyżeczką masła, a na deser do obiadu – ćwiartkę kołacza z kruszonką i białą kawę. Podawano kawę zbożową z dodatkiem czarnej dla smaku.*

Na chrzciny wypadało przynieść potężną buchtę dla chrześniaka. Jak opowiada Rozalia Sroka ze Słopnic, buchty układało się na łożeczku chrzczonego dziecka. Później dzielono je między gości i każdy zabierał kawałek do domu. A kiedy chrześniak urósł i świętował roczek, otrzymywał prezent w postaci Kukielki na Nowe Lato. Misternie układana piramida warkoczów z drożdżowego ciasta musiała być słodka, nie żalowano też do niej jajek ani masła. Była jak życzenia powodzenia w życiu dla małego człowieka.



Smaki Lachów i Górali

Wielkanoc

ŻUR NA SERWATCE (KRASNE LASOCICE, POGORZANY)

2 l serwatki, ½ l słodkiej śmietany, kawałek boczku i kielbasy, korzeń chrzanu, sól, pieprz, jajka na twardo.

Serwatkę zagotować i dodać chrzan skrobany w grube wióry nożem. Śmietanę roztrzepać z odrobiną mąki i zalać nią gotującą się serwatkę. Boczek i kielbasę pokroić w kostkę i wytopić skwarki, a następnie dodać je do żurku. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru. Podawać z jajkami na twardo pokrojonymi w grubą kostkę.

TRZĘSIONKA (KŁODNE)

2 l serwatki, ½ szklanki śmietany, 1 jajko, łyżka mąki, 20 dag boczku, 20 dag kielbasy, korzeń chrzanu, gałązka kopru, sól, pieprz.

Zagotować serwatkę, dodać utarty chrzan i podprawić śmietaną roztrzepaną z surowym jajkiem i mąką. Kielbasę i boczek pokroić w kostkę i usmażyć na patelni. Dodać do serwatki, doprawić do smaku solą i pieprzem, włożyć gałązkę kopru i doprowadzić do zagotowania. Po odstawieniu od razu wyjąć koper.

TRZĘSIONKA (SZCZAWA)

10 dkg kielbasy, 5 dkg boczku, 3 jajka na twardo, kromka chleba, chrzan zetrzeć, szczyпка soli.

Pokroić w kostkę wszystkie składniki zalać podgrzanym zsiadłym mlekiem lub samą serwatką.

TRZĘSIONKA WIELKANOCNA (KAMIENICA DOLNA)

Szynka, kielbasa, boczek, słonina pokrojone w kostkę zalać wodą i zagotować. Jajka pokroić w kółka, chrzan starty surowy, chleb pokrojony w kostkę, posolić do smaku. Dodać wędliny i wmieszać. Całość zalać gorącą serwatką.



Smaki Lachów i Górali

ŚWIĘCONKA (OLSZÓWKA, KONINKI)

1 ½ l serwatki, 1 l wywaru z boczku, szynki lub z kości wieprzowych, 2–3 łyżki grubo startego i trochę zakwaszonego chrzanu (by nie ciemniał), ½ l śmietany, 2 łyżki mąki, sól, cukier, kawałki wędlin i mięsa pieczonego lub gotowanego, 5 jajek na twardo.

Serwatkę zagotować dodając chrzan, później wywarem z wędzonki lub rosół i podprawić mąką rozrzupeaną ze śmietaną. Wędliny pokroić w kostkę, wrzucić do wywaru i zagotować. Doprawić solą i cukrem, ewentualnie dodać chrzan. Zupa ma mieć kwaskowaty i trochę ostry smak. Na koniec dodać pokrojone w ćwiartki jajka. Czym więcej „wkładek” w zupie tym smaczniejsza i pożywniejsza.

ŚWIĘCONKA (SŁOPNICE)

1 l serwatki, 4 jaja, szynka, kiełbasa, boczek, sól, pieprz, chrzan, grzanki z chleba.

Serwatkę zagotować, dodać pokrojone w kostkę szynkę, kiełbasę, boczek, dodać chrzan, sól, pieprz. Podawać z jajkami pokrojonymi w ćwiartki i grzankami.

ŚWIĘCONKA (GRUSZOWIEC)

Kawałki wędlin ze święceni, jajka i chleb pokroić w kostkę, dodać tarty chrzan, sól i pieprz do smaku. Zalać zsiadłym mlekiem i podawać na zimno.

ŚWIĘCONKA (BAŁĄŻÓWKA)

1 ½ l wody, 1 ½ l serwatki, 20 dag kiełbasy, 10 dag szynki, 20 dag białego sera, ząbek czosnku, korzeń chrzanu, 5 jajek na twardo, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz.

Wodę pomieszać z serwatką i zagotować. Wrzucić kiełbasę i szynkę pokrojone w kostkę, rozkruszony ser. Gotować razem przez ok. 3 min. Podprawić rozartym czosnkiem, solą, pieprzem, zabielić i dodać chrzan utarty lub skrobany nożem. Podawać z pokrojonymi jajkami na twardo.



Smaki Lachów i Górali

WIELKANOCNY CHRZAN (MŁYNNE)

2 l maślanki, 15 dag surowego chrzanu, wędzone wędliny, gotowane mięso, jajka, sól, pieprz.

Danie trzeba zacząć przygotowywać na trzy dni przed Wielkanocą. Maślankę własnego wyrobu wlać do kamiennego garnka, chrzan obrać, utrzeć i wymieszać z maślanką. Garnek przykryć lnianą ścierką i odstawić na trzy dni. Tuż przed podaniem pokroić kawałki wędlin wędzonych, gotowane mięso i jajka na twardo, w grubą kostkę. Doprawić solą, pieprzem i podawać na wielkanocny obiad. Nie gotować.

CHRZAN Z JAJKAMI (POGORZANY)

1 szklanka startego chrzanu, ½ l kwaśnej śmietany, 10 żółtek, sól, cukier.

Jajka ugotować na twardo, wyjąć żółtka i rozetrzeć dodając świeżo starty chrzan i gęstą kwaśną śmietanę. Doprawić solą i odrobiną cukru do smaku. Białka utrzeć na tarce lub drobno posiekać i również dodać do chrzanu. Podawać do wędlin i jajek na twardo.

BIGOS ŚWIĄTECZNY (ŁOSOSINA GÓRNA)

3 kg kapusty kiszonej, ½ kg kapusty słodkiej, 1 kg mięsa wieprzowego, ½ kg kielbasy, ½ kg boczku wędzonego, 10 dag tłuszczu, 2 cebule, ½ l rosołu, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz.

Kapustę kiszoną opukać i odcisnąć. Gotować w niedużej ilości rosołu, na małym ogniu. Kapustę słodką poszatkować i dodać do gotowania gdy kapusta kiszona zmięknie. Stopić na patelni tłuszcz i dodać do niego pokrojoną w talarki cebulę. Lekko poddusić i podać pokrojoną w kostkę kielbasę i boczek. Podsmażyć i dodać do ugotowanej kapusty. Pokroić w kostkę mięso i włożyć do bigosu. Razem gotować jeszcze przez godzinę na małym ogniu. Na koniec podprawić koncentratem pomidorowym i przyprawami.



Smaki Lachów i Górali

BABY DROŹDZOWE (SECHNA)

2 kg mąki, 1 szklanka mleka, 4 jajka, 20 dag masła, 20 dag cukru, 10 dag rodzynek, szczypta soli.

Drożdże rozpuścić w mleku. Masło utrzeć z cukrem i jajkami. Do utartej masy dodać mąkę, wlać drożdże z mlekiem, dokładnie wymieszać, dodać rodzynek i lekko wyrobić. Formę w kształcie baby natrzeć tłuszczem i przełożyć do niej ciasto. Piec przez godzinę w nagrzanym piecu. Po upieczeniu można polukrować lub posypać cukrem pudrem.

MAZUREK STEFANEK (BAŁAŻÓWKA)

Ciasto: 40 dag mąki, 8 jajek, 40 dag tłuszczu, 40 dag cukru, 1 cukier waniliowy, proszek do pieczenia, 3 łyżki kakao.

Masa migdałowa: 3 żółtka, 2 kostki masła, 2 szklanki cukru, olejek migdałowy, łyżka spirytusu.

Margarynę utrzeć z cukrem do białości i ucierając nadal dodawać po jednym jajku. Pod koniec dodać mąkę rozmieszaną z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Do połowy ciasta dodać kakao. Przygotować po dwa placki jasne i dwa kakaowe. Upiec na jednakowej wielkości blachach wyłożonych papierem do pieczenia. Zdjąć z blach, uważając, aby się nie pokruszyło i ostudzić.

Przygotować masę. Przygotować dwa garnki, które wchodzi jeden w drugi lub garnek z podwójnym dnem. Do większego garnka nalać trochę wody i zagotować. Do mniejszego włożyć cukier i wbić żółtka. Wstawić do większego garnka z wrzątkiem. Całość ustawić na bardzo małym ogniu i ubijać do zgęstnienia masy. Ubijana masa jajeczna ma być bardzo gorąca, trzeba jednak uważać, żeby nie przegrzać, bo wtedy masa się zetnie. Jeżeli zaczyna przywierać i ścinać się na brzegach garnka, trzeba natychmiast zdjąć garnek z ognia. Trzeba też pamiętać, że masa podczas ubijania zwiększa objętość nawet czterokrotnie. Należy więc przygotować odpowiednio duże garnki. Po ubiciu, masę ostudzić. Rozetrzeć margarynę na pianę i nadal ucierać dodając po łyżce wystudzoną masę jajeczną, przy końcu dodać olejek migdałowy i łyżkę spirytusu. Masę można przyrządzić, dodając różne aromaty, kakao, kokos itp.

Przekładać placki masą, biorąc na przemian ciasto jasne i ciemne, tak by na wierzchu był placek jasny. Dekorować polewą czekoladową.



Smaki Lachów i Górali

Wigilia

DAWNY ŻUR WIGILIJNY Z GRZYBAMI (MŁYNNE, POGORZANY)

2 l żuru żytniego lub owsianego kiszzonego bez czosnku, 10 dag suszonych grzybów, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz.

Grzyby namoczyć, ugotować i odcedzić. Wywar rozmieszać z żurem (grzyby można przeznaczyć np. do wigilijnej kaszy). Ugotować, dodać rozarty czosnek, sól i pieprz do smaku. Podawać nie omaszczony z całymi gotowanymi ziemniakami.

ROSÓŁ GRZYBOWY NA WIGILIĘ (MŁYNNE)

Grzyby namoczyć i ugotować z włoszczyzną i miętą ogrodową. Przepędzić i doprawić solą i pieprzem do smaku, bez podprawiania. Wybrać małe ziemniaki mniej więcej równej wielkości. Obrać, ugotować, rozłożyć na talerze i zalać gorącym rosółem.

ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU (KRASNE ŁASOCICE)

½ l suszonego zielonego groszku, 4 marchewki, 1 pietruszka, 10 suszonych śliwek, 1 cebula, 2 łyżki masła lub oleju, 2 łyżki mąki, jarzynka, pieprz.

Groszek namoczyć, najlepiej na noc. Odcedzić i zalać 2 litrami zimnej wody i zagotować. Gotować bardzo długo, aż groszek będzie się rozsypywał, ciągle uzupełniając wodę. Pod koniec gotowania dodać pokrojoną marchew, pietruszkę, opieczoną na kuchennej płycie cebulę, przyprawić jarzynką, pieprzem. Z masła lub oleju i mąki zrobić zasmażkę i dodać do gotującej się zupy. Dodać natkę pietruszki. Kiedy wszystkie składniki są już miękkie, zupę odstawić z ognia. Śliwki namoczyć i ugotować, odcedzić i dodać do gotowej zupy.

FASOŁOWA WIGILIJNA (SZCZAWA)

20 dkg fasoli Jasiek, 2 dkg grzybów suszonych, 20 dkg śliwek suszonych, kluski skubane według uznania marchew, pietruszka, zielenina.

Fasolę i grzyby namoczyć, wcześniej gotować fasole z grzybami i jarzyny później dodać śliwki i kluski skubać, zagotować i doprawić.



Fot. 60. KGW Szczawa

Smaki Lachów i Górali

KASZA Z GRZYBAMI (MŁYNNE)

Grubą kaszę pęczakową wypłukać i ugotować na sypko. Ugotowane grzyby pokroić i dodać do kaszy. Wymieszać, osolić, doprawić pieprzem. Podawać bez omasty.

KRUPY Z GROCHEM OKRĄGŁYM (ZAMIEŚCIE)

20 dag krup, 20 dag grochu, masło, sól, pieprz.

Krupy ugotować na sypko z dodatkiem masła. Groch namoczyć i ugotować. Połączyć, przyprawić solą i pieprzem.

KRUPY ZE ŚLIWKAMI (ZAMIEŚCIE)

10 dag krup, 10 śliwek suszonych, masło, sól, pieprz.

Śliwki namoczyć i ugotować. Osobno ugotować krupy na sypko z dodatkiem masła. Połączyć, przyprawić do smaku.

KAPUSTA Z GROCHEM (POGORZANY)

1 kg kapusty kiszonej, ½ kg grochu „piechotnego” (drobna fasolka), sól pieprz.

Kapustę i groch ugotować osobno do miękkości. Odcedzić nadmiar wywarów, wymieszać i doprawić do smaku.

KAPUSTA Z FASOŁĄ I GRZYBAMI (ZAMIEŚCIE)

70 dag kiszonej kapusty, 5–10 dag grzybów suszonych, 1 szklanka fasoli, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, kminek, liść laurowy, 1 łyżka masła.

Fasolę i grzyby osobno namoczyć na noc. Oddzielnie ugotować fasolę i kapustę z liściem laurowym, zielem angielskim i pokrojonymi grzybami. Odcedzić fasolę i dodać do ugotowanej kapusty. Cebulę pokroić i zeszklić na maśle, zasmażyć z mąką i podprawić kapustę. Przyprawić do smaku.



Smaki Lachów i Górali

KAPUSTA Z GROCHEM I GRZYBAMI (ŁOSOSINA GÓRNA)

1 kg kapusty kiszzonej, pęczek włoszczyzny, 10–15 dag grzybów suszonych, ½ kg grochu, sól, pieprz.

Na kilka godzin przed gotowaniem namoczyć groch. Kapustę opłukać, odcisnąć i ugotować w wywarze z jarzyn razem z grzybami do miękkości. Osobno ugotować groch w wodzie, w której się moczył. Na końcu połączyć z kapustą i jeszcze chwilę gotować. Można podprawić łyżką sklarowanego masła.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI (MORDARKA)

Ciasto: 1 kg mąki, 3 jajka, letnia woda z masłem, sól.

Farsz: ½ kg kapusty kiszzonej, 25–30 dag grzybów, 1 cebula, masło, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz.

Zagnieść elastyczne ciasto. Kapustę sparzyć wrzątkiem, odcedzić, poszat-kować i udusić na maśle. Grzyby oczyścić, pokroić w drobną kostkę i udusić na maśle z cebulą. Wymieszać z kapustą, doprawić czosnkiem, solą i pieprzem do smaku. Wałkować ciasto na posypanej mąką stolnicy, wykrawać krążki lub pokroić na kwadraty, nakładać farsz i dokładnie zlepiać brzegi. Gotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie. Podawać polane zrumienionym masłem.

PIEROGI STAROWIEJSKIE (STARA WIEŚ)

1 kg kapusty kiszzonej, 3 jajka, letnia woda z margaryną, sól, ½ kg suszonych śliwek bez pestek, masło, słodka śmietana.

Zrobić elastyczne ciasto na pierogi dobierając odpowiednią ilość wody. Śliwki umyć, osuszyć i podsmażyć na maśle. Ciasto rozwałkować, wykrawać krążki i nakładać po 1 śliwce do każdego pieroga. Zlepić brzegi i ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Gdy wypłyną na wierzch jeszcze przez 3 minuty pogotować i wyjmować łyżką cedzakową. Podawać polane masłem lub słodką śmietaną.



Smaki Lachów i Górali

KNEDELKI Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI (SECHNA)

Ciasto: 1 kg mąki, 2–3 jajka, letnia woda, sól, ½ kg suszonych śliwek.

Omasta: 1 szklanka gęstej kwaśnej śmietany, 1 szklanka cukru, cukier waniliowy.

Śliwki namoczyć i ugotować do miękkości. Wywar odcedzić i dolać do kompotu z suszu, a owoce osączyć i wydrylować. Zagnieść elastyczne ciasto, rozwałkować jak na pierogi i pokroić na kwadraty. Wkładać po śliwce do kneudelka i zlepiać brzegi. Gotować, wrzucając na lekko osoloną, wrzącą wodę. Kiedy wypłyną na powierzchnię, gotować jeszcze przez kilka minut, wyjąć łyżką cedzakową na durszlak, przelać zimną wodą.

Przygotować okrasę. Śmietanę, cukier i cukier waniliowy gotować na patelni na wolnym ogniu aż do zrumienienia. Polewać knedle okrasą na talerzach.

ŁAZANKI Z POLEWKĄ ŚLIWKOWĄ (POGORZANY)

Ciasto: ½ kg mąki, 3 jajka, szczypta soli.

Polewka: ½ kg śliwek suszonych, cukier.

Śliwki namoczyć na noc, odlać, zalać świeżą wodą i gotować na wolnym ogniu przez ok. 2 godziny. Dodać cukier do smaku.

Zarobić ciasto makaronowe, rozwałkować na cienkie placki i kroić w kostkę. Wrzucać na wrzącą posoloną wodę i gotować do wypłynięcia. Nakładać na talerze po 2 łyżki łazanek i zalewać polewką ze śliwkami.

ŁAZANKI Z POLEWKĄ OWOCOWĄ (KRASNE ŁASOCICE)

Polewka: 20 dag suszonych śliwek, 10 dag suszonych gruszek, 10 dag suszonych jabłek, cukier do smaku, 2–3 goździki, 2 l wody.

Łazanki: ½ kg mąki, 2 duże jajka lub 3 małe, woda do zarobienia ciasta.

Dzień wcześniej owoce umyć, zalać wodą i gotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać cukier i goździki.

Z mąki i jajek z odrobiną wody zagnieść twarde ciasto, rozwałkować dosyć cienko i pozostawić na kilka godzin, obracając tak, by obeschło z obu stron. Ciasto pokroić na kwadratowe łazanki. Można również użyć do tej potrawy łazanki gotowe.

Łazanki ugotować, rozłożyć na talerze i zalać polewką, dodając na każdy po kilka owoców.



Smaki Lachów i Górali

BUCHTY DROŻDZOWE (SECHNA)

ok. 1 kg mąki, ½ l mleka, 4 jajka, 1 kostka masła, 5 dag drożdży, cukier, sól.

Z ½ kg mąki, mleka, drożdży i łyżki cukru sporządzić rozczyzn i zostawić do wyrośnięcia. Następnie dosypać trochę mąki, dodać jajka, masło, niewielką ilość cukru, szczyptę soli i wyrobić ciasto, aż będzie odchodziło od ręki. Mąki trzeba dodać tyle, żeby ciasto było luźne.

Odczekać, aż podrośnie. Przygotować blachę, nasmarować tłuszczem i przełożyć do niej wyrośnięte ciasto. Znow odczekać aż podrośnie i piec przez ok. 1 godz. w piecu chlebowym. Do bucht dodawało się rodzyнки lub pokrojoną w kostkę marmoladę.

PLACEK WIGILIJNY (KRASNE LASOCICE)

6 dużych jabłek, ½ szklanki siekanych orzechów włoskich, 10 dag suszonych śliwek, 1 szklanka cukru, 3–4 jajka, 2 szklanki mąki, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 2 łyżeczki cynamonu.

Jabłka obrać i pokroić w grubą kostkę. Śliwki umyć, przekroić na pół i wypestkować. Połączyć z jabłkami. Dodać orzechy i cukier. Wymieszać i pozostawić na chwilę. Następnie dodać mąkę, wbić jajka i wymieszać dokładnie drewnianą łyżką dodając sodę oczyszczoną. Zależnie od gustu można dodać cynamon. Masę przelać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez ok. 45 min.



Smaki Lachów i Górali

STRUCLA Z MAKIEM (MĘCINA)

½ kg mąki, szklanka słodkiego mleka, 2 jajka, 7 dag cukru, 7 dag masła, 5 dag drożdży, szczypta soli.

Masa makowa: 30 dag maku, 12 dag cukru, 1 jajko, 5 dag rodzynek, 5 dag migdałów, 2 łyżki miodu, 5 łyżek syropu wiśniowego lub malinowego, 1 płaska łyżka masła.

Mak sparzyć wrzącą wodą lub mlekiem i odcedzić. Przepuścić przez maszynkę z gęstym sitkiem. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i posiekać. Rodzynki opłukać i osączyć. Do rondla włożyć masło, zmielony mak, cukier, miód, bakalie i syrop. Podgrzewać na wolnym ogniu ciągle mieszając i uważając, żeby nie dopuścić do zagotowania. Kiedy masa będzie już ciepła, ale nie gorąca, dodać jajko i dokładnie wymieszać. Gotową masę odstawić i ostudzić.

Sporządzić rozczyń do ciasta, rozcierając drożdże z niewielką ilością mleka, łyżką cukru i mąką do konsystencji gęstej śmietany. Odstawić w ciepłe miejsce do podrośnięcia. Jajka ubić z pozostałym cukrem na pianę. Do wyrośniętego rozczyńnu dodać resztę mąki, masę jajeczną i resztę mleka. Wyrabiać, aż ciasto będzie odstawało od ręki. Dodać stopione, letnie masło i dalej wyrabiać aż do wchłonięcia tłuszczu. Ciasto przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu aby podrosło. Przygotować dwie wąskie, długie foremki i natrzeć je tłuszczem. Ciasto podzielić na dwie części, wałkować na posypanej mąką stolnicy na prostokąty o grubości ok. 1 cm i równo rozłożyć na nich masę makową. Zwijać w rulony, przełożyć do foremek i znowu zostawić do wyrośnięcia. Następnie posmarować wierzch jajkiem roztrzepanym z cukrem. Piec w średnio nagrzanym piekarniku. Gotowe struclle można według uznania polukrować lub oprószyć cukrem pudrem. Można też zrobić lukier z białek z cukrem i zapiec.



Smaki Lachów i Górali

Wesele

ROLADA WESELNA (SŁOPNICE)

1 kg mięsa wołowego, 10 dag słoniny, 2 jajka surowe, 4 jajka gotowane, sól, pieprz.

Mięso zmielić i wbić surowe jajka, dodać sól, pieprz do smaku i wyrobić ręką na gładką masę. Na dużej ścierece wysmarowanej tłuszczem ułożyć pokrojoną w cienkie plasterki słoninę, a następnie równo rozłożyć mięso. Na wierzchu ułożyć połówki gotowanych jajek i ciasno zwinąć pomagając sobie ściereczką, na której rozłożone było mięso. Roladę zwinąć w ścierekę i końce dobrze związać nitką. Gotować w garnku pod przykryciem w niewielkiej ilości wody ok. 40–45 minut. Rozwinąć ze ściereki i pokroić na plastry. Można podawać na zimno i na gorąco.

GULASZ WESELNY (SŁOPNICE)

Wziąć mięso wołowe i baraninę w proporcji na jedną część wołowiny, dwie części baraniny. Pokroić w kostkę, oprószyć mąką, doprawić miętą, dodać pokrojoną włoszczyznę, pieprz, sól i dusić w niewielkiej ilości wody pod przykryciem do miękkości. Na koniec podprawić śmietaną. Podawać z ziemniakami, kaszą lub pieczywem.

CIASTKA NA WESELE (SŁOPNICE)

Ciasto drożdżowe przygotowane jak na Kukielkę na Nowe Lato wałkować na placki o średniej grubości (ok. ½ cm) i wycinać ciastka szklanką lub foremką. Można też zrobić z niego rogaliki: Rozwałkowane ciasto pociąć na trójkąty, nakładać wedle uznania masę serową lub powidła i zwijać.

Gotowe ciastka układać na posmarowanych masłem blachach, zostawić do wyrośnięcia, a przed włożeniem do pieca, wierzch smarować roztrzepanym jajkiem. Piec w dobrze nagrzanym piecu na złoty kolor.



Smaki Lachów i Górali

Chrzcininy

BUCHTA CHRZCINOWA (SŁOPNICE)

6 kg mąki, 3 l mleka, 20 dag drożdży, ½ l masła, 1 kg cukru, 30 jajek, sól.

Zrobić rozczyń, biorąc całe mleko, trochę cukru, 1 kg mąki i rozkruszone drożdże. Gdy zaczyn podrośnie dodać resztę mąki, jajka i szczyptę soli do smaku. Wyrabiać, a gdy będzie prawie gotowy dodać resztę cukru i stopione masło. Ciasto musi być bardzo dobrze wyrobione, tak by odchodziło od ręki i od miski. Gdy podrośnie, nałożyć do dużej formy i wbić w ciasto słomki w równych odstępach, aby nie spękało. Słomki trzeba docisnąć do dna blachy. Piec w dobrze nagrzanym piecu ok. 1 ½ godz.

KUKIEŁKA NA NOWE LATO (SŁOPNICE)

DLA CHRZEŚNIAKA NA ROCZEK

2–2 ½ kg mąki, 1 l mleka, 7 dag drożdży, 30 dag masła, ½ kg cukru, 7 jajek, sól.

Zrobić rozczyń z mleka, części mąki, cukru i rozkruszonych drożdży. Po wyrośnięciu zarobić ciasto dodając resztę składników, pamiętając, że stopione masło dodaje się pod koniec wyrabiania. Ciasto na Kukielkę musi być trochę twardsze niż na buchtę, dlatego ilość użytej mąki trzeba dostosować do konsystencji. Najlepiej zagniatą ciasto z 2 kg mąki, a później dodawać w miarę potrzeby. Wbijając jajka, 2 z nich rozdzielić, do ciasta dodać żółtka, a białka zostawić do posmarowania. Zagniecione ciasto zostawić do wyrośnięcia. Z gotowego wziąć nieco więcej niż połowę, podzielić na trzy części i upieść gruby warkocz. Ułożyć na natłuszczonej blasze, wierzch ciasta posmarować białkiem. Z pozostałego ciasta znów wziąć nieco więcej niż połowę, upieść warkocz o tej samej długości, ułożyć go na grubym warkocz i posmarować białkiem. Czynność powtórzyć z pozostałą częścią ciasta, i najcieńszy warkoczek nałożyć na wierzch znów smarując białkiem. Zostawić do wyrośnięcia, a gdy będzie gotowe, całość posmarować roztrzepanym całym jajkiem i piec w nagrzanym piecu ok. 1 godz.





Propozycje bankietowe
z Siekierczyny

Smaki Lachów i Górali

TORCZETTA Z ROSOLEM

Rosół: 1 wiejska kura, pęczek włośczonej, 1 świeża papryka, 1 cebula, mięta ogrodowa, sól, pieprz.

Torczetka: ½ kg dowolnego mielonego mięsa, 2 dag ryżu długoziarnistego, 3 jajka, sól, pieprz, łyżka siekanej zieleniny.

Kurę zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu. Gdy zacznie mięknąć, dodać obraną włośczonej, paprykę, miętę, opieczoną na kuchennej płycie cebulę i dalej gotować na małym ogniu. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Mięso wymieszać z surowym ryżem, jajkami i przyprawami na jednolitą masę, najlepiej w malakserze. Formować kulki wielkości orzecha włoskiego. Łatwiej będzie formować równe kulki, jeżeli rozetrze się na dłoniach trochę oleju. Kulki gotować we wrzącej wodzie, na bardzo małym ogniu przez 10–15 minut. Torczetty układać na salaterkach i zalać rosolem.

HOSZOR DO BARSZCZU

Ciasto: 1 kg mąki, woda.

Farsz: ½ kg mięsa surowego mielonego, 1 mała główka kapusty, 2 marchwie, 2 cebule, sól, pieprz do smaku, 4 łyżki oleju.

Kapustę na farsz poszatkować, ugotować z marchwią, zmielić. Cebulę pokroić w kostkę i udusić na oleju. Dodać mielone mięso. Wymieszać, doprawić do smaku, przykryć garnek i odstawić na 10 minut.

Ciasto – zarobić z mąki, dodając tyle wody, by nie było za twarde ani za miękkie. Z części ciasta uformować wałek, kroić go na niewielkie kawałki i rozwałkować każdy osobno. Pozostałe ciasto przykryć, żeby nie obsychało. Na połowę rozwałkowanego placuszka nakładać farsz, nakrywać drugą połową i zlepiać palcami, podwijając ciasto do góry. Smażyć na oleju pod przykryciem. Podawać do czystego czerwonego barszczu gotowanego bez wędzonki.



Smaki Lachów i Górali

GOŁĄBKI JAGIELLONKI

1 główka kapusty białej, 1 główka kapusty czerwonej, 1 główka kapusty włoskiej.

Farsz jak do pierogów z mięsem.

Do przyrządzenia potrawy nadają się tylko niewielkie główki kapusty o niezbyt ubitych liściach. Główki umyć, oczyścić, wyciąć głąby, tak by nie poprzecinać liści i włożyć każdą główkę osobno na 15 minut do wrzątku. Przygotować farsz mięsny jak do pierogów z mięsem. Kapustę wyjąć, osączyć, rozdzielić liście, ale nie odrywać ich. Kapusta po nafaszerowaniu ma zachować kształt główki. Układać te głowy na półmiskach, dekorować i kroić jak tort. Nakładać na talerze po plasterze z każdego koloru kapusty.

ZIEMNIACZKI KRÓLEWSKIE

1 kg ziemniaków, 3 jajka, 20 dag żółtego sera, 10 dag rodzynek, ½ kg kokosu, jarzynka do smaku.

Ziemniaki obrać, ugotować i przecisnąć przez praskę. Wbić całe jajka, utarty żółty ser, rodzyнки, 20 dag kokosu, przyprawić jarzynką i wyrobić na jednolitą masę. Formować kulki wielkości małych ziemniaczków i otaczać w kokosie. Błachę nasmarować tłuszczem, ułożyć na niej ziemniaczki i piec w piekarniku nagrzanym do temp. 180–200 °C przez ok. ½ godz. Podawać do drobiu i delikatnych mięs białych.

ZIEMNIACZKI WĘGIERSKIE

1 kg ziemniaków, 3 jajka, 20 dag żółtego sera, po 2 sztuki papryki czerwonej, zielonej i żółtej, 2 cebule, jarzynka, pieprz, bułka tarta.

Paprykę i cebulę drobno posiekać i podsmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu. Ziemniaczki przygotować tak samo jak Ziemniaczki Królewskie, zastępując kokos i rodzyнки podsmażoną papryką. Doprawić na ostro pieprzem. Gotowe kulki obtaczać w bułce tartej i piec jak w poprzednim przepisie. Ziemniaczki węgierskie podaje się do wołowiny i innych mięs czerwonych.



Smaki Lachów i Górali

Indeks przepisów wg Kół Gospodyń Wiejskich

Gmina Dobra:

Stowarzyszenie KGW Gminy Dobra (Dobra I, Dobra II, Gruszowiec, Porąbka, Pogorzany) – strony: 24, 32, 33, 38, 41, 47, 55, 61, 66, 78, 88, 106, 108, 115, 118, 120, 121, 125, 126, 127, 129, 130, 132.

Gmina Jodłownik:

Krasne Lasocice – strony: 21, 22, 24, 31, 33, 43, 51, 56, 63, 68, 76, 80, 89, 92, 97, 98, 100, 110, 111, 115, 120, 125, 129, 132, 133.
Szyk – strony: 76, 83, 94.

Gmina Kamienica:

Kamienica Dolna – strony: 49, 50, 59, 81, 108, 109, 125.
Kamienica Górna – strony: 11, 15, 108.
Szczawa – strony: 26, 35, 37, 41, 42, 59, 60, 88, 125, 129.
Zalesie – strona: 10.
Zasadne – strona: 57.
Zbludza – strony: 48, 94.

Gmina Laskowa:

Jaworzna – strony: 87, 91, 93, 94.
Krosna – strony: 110, 114, 116, 117, 119, 122.
Sechna – strony: 6, 15, 18, 19, 20, 21, 30, 50, 86, 93, 128, 132, 133.
Żmiąca – strony: 17, 31, 40, 58, 80, 81, 87.

Gmina Limanowa:

Bałażówka – strony: 24, 109, 126, 128.
Kanina – strony: 79, 87, 99.
Kłodne – strony: 50, 99, 125.
Lipowe – strony: 7, 22, 23, 25, 26, 34, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 80, 89, 90.
Łososina Górna – strony: 16, 21, 36, 62, 94, 110, 112, 118, 127, 131.
Makowica – strony: 35, 39, 58, 82, 112, 113.
Męcina – strony: 11, 12, 18, 46, 86, 134.
Młynne – strony: 34, 124, 127, 129, 130.



Smaki Lachów i Górali

Mordarka – strony: 20, 32, 58, 62, 65, 79, 111, 131.

Pisarzowa – strony: 41, 59, 64, 65, 93, 101, 109.

Rupniów Centrum – strony: 28, 33, 39, 61, 82, 99, 105, 114, 116.

Rupniów Bednarka – strony: 35, 49, 61, 79, 82.

Stara Wieś – strona: 131.

Siekierczyna – strony: 119, 138, 139.

Sowliny – strony: 18, 39, 64, 66.

Walowa Góra – strony: 36, 38, 62, 65, 77.

Gmina Łukowica:

Roztoka – strony: 36, 38, 40, 48.

Stronie – strony: 11, 19, 55, 59, 75, 78, 81, 101, 108.

Gmina Mszana Dolna:

Kasina Wielka – strony: 28, 57, 91.

Kasinka Mała – strony: 32, 40, 59, 80, 92.

Lubomierz – strony: 48, 60.

Olszówka – strony: 42, 60, 67, 83, 106, 120, 126.

Miasto Mszana Dolna:

Mszana Dolna – strony: 5, 12, 36, 42, 55, 83.

Gmina Niedźwiedź:

Konina – strony: 77, 107.

Podobin – strony: 16, 67.

Poręba Wielka Koninki – strony: 23, 65, 78, 90, 91, 113, 122, 126.

Gmina Słopnice:

Słopnice – strony: 17, 26, 35, 51, 60, 61, 64, 82, 83, 86, 91, 105, 126, 135, 136.

Gmina Tymbark:

Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Tymbark (Piekiełko, Podłopień, Tymbark, Zamieście, Zawadka) – strony: 24, 25, 31, 32, 33, 34, 37, 39, 41, 47, 51, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 66, 77, 79, 87, 100, 106, 107, 121, 130.



Smaki Lachów i Górali

Spis treści

Smaki Lachów i Górali	1
Wstęp	3
Dawne jadlo zagórzańskie	5
Jak dawniej chleb wypiekano	6
Chleb orkiszowy (Lipowe)	7
Dla zdrowia i na ozdobę	9
Kogutki serowe z Zalesia	10
Warzonka zalesiańska	10
Warzonka kamienicka (Kamienica Górna)	11
Miodówka ze Stronia	11
Nalewka od bólu żołądka (Męcina)	11
Syrop od kaszlu (Męcina)	12
Herbatka przeciw grypie (Męcina)	12
Wodzionka z czosnkiem na przeziębienie (Mszana Dolna)	12
Do śniadania i kolacji	13
Ser biały klagany (Kamienica Górna)	15
Oscypek (Podobin)	16
Bundz (Podobin)	16
Ser żółty z białego (Łososina Górna)	16
Smalec (Żmiąca)	17
Smalec (Słopnice)	17
Smalec domowy (Męcina)	18
Przysmak wiejski (Sowliny)	18
Pasztetka (Sechna)	18
Pasztetowa (Stronie)	19
Salceson (Sechna)	19
Kiełbasa wiejska (Sechna)	19
Stoiki kiełbasiane (Sechna)	20
Kiełbasa w wekach (Mordarka)	20
Kiszka wiejska (Sechna)	20
Boczek wędzony (Sechna)	21



Smaki Lachów i Górali

Paszтет z królika I (Krasne Lasocice)	21
Paszтет z królika II (Łososina Górna)	21
Paszтет z kurczaka (Lipowe)	22
Śledzie w oleju (Krasne Lasocice)	22
Pstrąg z patelni (Koninki)	23
Pstrąg smażony na maśle (Lipowe)	23
Chłopskie jedzenie (Bałażówka)	24
Wiejskie jedzenie (Gruszowiec)	24
Jajecznica po chłopsku (Zamieście)	24
Omlet na szynce (Krasne Lasocice)	24
Racuchy (Lipowe)	25
Jajecznica leżajska (Tymbark)	25
Kraszanka po tymbarsku	25
Danie kamienickie (Kamienica Górna)	26
Kluseczki z tartych ziemniaków na mleku (Szczawa)	26
Ziemniaki z grzybami (Słopnice)	26
Ziemniaki z kwaśnym mlekiem (Lipowe)	26

Coś do popicia

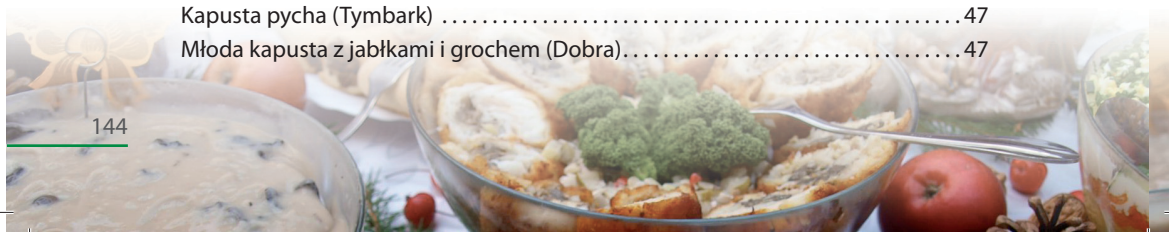
Napój z serwatki (Kasina Wielka)	28
Napój z kwaśnicy (Rupniów Centrum)	28

Zupy i polewki

Kiszenie żuru (Sechna)	30
Żur na kielbasie (Krasne Lasocice)	31
Żur codzienny (Żmiąca)	31
Żur świąteczny (Tymbark)	31
Zalewajka (Tymbark)	32
Zupa z serwatki (Gruszowiec)	32
Barszcz biały na serwatce (Mordarka)	32
Żur na serwatce (Kasinka Mała)	32
Żur z kwaśnego mleka (Rupniów Centrum)	33
Jucha (Tymbark, Gruszowiec)	33
Zupa na maślanie (Tymbark)	33
Barszcz czerwony zabielały z fasolą (Krasne Lasocice)	33
Kiszony zabielały barszcz z ziemniakami (Lipowe)	34

Smaki Lachów i Górali

Rosół z gwoździa (Zawadka)	34
Rosół z królika (Młynne)	34
Rosół z królika (Szczawa)	35
Rosół z gwoździa (Rupniów Bednarka)	35
Rosół z bryndzy (Słopnice)	35
Rondula (Makowica)	35
Kapuśniak ze słodkiej kapusty (Łososina Górna)	36
Kapuśniak z kiszonej kapusty na boczku (Wałowa Góra)	36
Kwaśnica postna (Mszana Dolna)	36
Kwaśnica (Roztoka)	36
Kwaśnica – Kapuśniarka (Szczawa)	37
Kwaśnica na żeberkach (Piekielko)	37
Kwaśnica po góralsku (Gruszowiec)	38
Grochówka chłopska (Gruszowiec)	38
Grochówka z kluskami (Wałowa Góra)	38
Grochówka na dwa sposoby (Roztoka)	38
Zupa z grochu na słodko (Rupniów Centrum)	39
Czarnina (Tymbark)	39
Zupa chłopska (Sowliny)	39
Zupa grzybowa (Makowica)	39
Zupa grzybowa zasmażana (Kasinka Mała)	40
Barszcz grzybowy (Roztoka)	40
Zupa ziemniaczana ze śmietaną (Żmiąca)	40
Zupa ziemniaczana z zacierką (Gruszowiec)	41
Polewka z ziemniaków (Tymbark)	41
Ciupara (Pisarzowa)	41
Korpielówka (Szczawa)	41
Polewka (Olszówka)	42
Ślepy rosół (Mszana Dolna)	42
Szczawiowa (Dzikuta) (Szczawa)	42
Zupa ze szczawiu i pokrzyw (Olszówka)	42
Zupa z cukinii dwukolorowa (Krasne Lasocice)	43
Kapusta na wiele sposobów	45
Kiszenie kapusty (Męcina)	46
Kapusta pycha (Tymbark)	47
Młoda kapusta z jabłkami i grochem (Dobra)	47



Smaki Lachów i Górali

Kapusta kiszona po słopnicku	47
Kapusta z grochem (Podłopień)	47
Kapusta z grochem na sadle i podgardlu (Lubomierz)	48
Kapusta z żeberkami (Roztoka)	48
Kapusta z grochem i żeberkami (Zbludza)	48
Kapusta z grochem (Rupniów Bednarka)	49
Kapusta z grochem i pęcakiem (Kamienica Dolna)	49
Kapusta z grochem i grzybami (Kłodne)	50
Rajdawa – Kapuśniak z białej kapusty z karpielami (Kamienica Dolna)	50
Bigos tradycyjny (Sechna)	50
Bigos po Słopnicku (Słopnice)	51
Bigos na owocach (Krasne Lasocice)	51
Ciupka z grochem (Tymbark)	51
Łazanki z kapustą (Zamieście)	51

Mąka i ziemniaki, Kasza i groch, czyli dania jarskie, warzywne i półmięsne

53

Kluski kudłate – Kycioki (Mszana Dolna)	55
Kluski kudłate (Stronie)	55
Siercioki (Pogorzany, Porąbka) lub Kluski targane (Podłopień)	55
Siercioki (Krasne Lasocice)	56
Sierścioki (Zamieście)	56
Kluski ziemniaczane (Zasadne)	57
Pyzy Staropolskie (Kasina Wielka)	57
Pyzy zbójnickie (Podłopień)	57
Knedle ziemniaczane ze śliwkami (Żmiąca)	58
Gęsie kluski (Zawadka)	58
Grule z zaporoską (Makowica)	58
Ziemniaki z kędziórką (Mordarka)	58
Ziemniaki z bryndzą (Pisarzowa)	59
Ziemniaki z zasmażką (Kamienica Dolna)	59
Bryndzówka (Szczawa)	59
Zacierki (Stronie)	59
Sapka razowa (Kasinka Mała)	59
Sapka (Szczawa)	60
Kluski na rogalu (Lubomierz)	60
Kluski prażuchy – Działki (Olszówka, Słopnice, Zawadka)	60



Smaki Lachów i Górali

Kluski gryczane (Piekiełko)	61
Kluski z żarowej mąki (Rupniów Bednarka)	61
Krupy z okrągłym grochem (Słopnice)	61
Krupy z grochem (Rupniów Centrum).....	61
Połowiak (Pogorzany)	61
Jagły ze śliwkami (Piekiełko).....	62
Kasza ze śliwkami (Wałowa Góra)	62
Kasza z grzybami (Mordarka)	62
Knedle z serem (Łososina Górna)	62
Knedle z owocami (Krasne Lasocice)	63
Knedle ze śliwkami (Krasne Lasocice)	63
Pierogi z soczewicą (Pisarzowa)	64
Pierogi z kaszą gryczaną (Sowliny)	64
Pierogi z mięsem (Słopnice)	64
Pierogi z kapustą i mięsem (Koninki)	65
Pierogi z kapustą i grzybami (Mordarka, Wałowa Góra).....	65
Pierogi z rydzami (Pisarzowa)	65
Pierogi z fasolą i mięsem (Sowliny).....	66
Pierogi ziemniaczane (Gruszowiec, Piekiełko)	66
Pierogi z suszonymi śliwkami (Olszówka).....	67
Pierogi ze śliwkami, orzechami i miodem (Podobin – Bernadeta Talarek)	67
Pierogi z suszonymi śliwkami (Krasne Lasocice)	68
Pierogi z suszonymi śliwkami inaczej (Krasne Lasocice)	68
Pierogi wieprzowe ze wsi Lipowe	69
Pierogi ze słodką kapustą (Lipowe)	70
Pierogi z kapusty na czwartek tłusty (Lipowe)	71
Ruskie po Zapuście (Lipowe)	72
Na smaka dla przedszkolaka (Lipowe)	73
Serowe love (Lipowe)	74
Pierogi na parze (Stronie).....	75
Zapiekanka ziemniaczana (Lipowe)	75
Paruchy drożdżowe z marmoladą (Krasne Lasocice).....	76
Mamałyga (Szyk).....	76
Gołąbki z ziemniakami (Tymbark).....	77
Gołąbki z peścikiem i grochem (Konina, Piekiełko)	77
Gołąbki z kaszą i grzybami (Wałowa Góra)	77
Gołąbki z kaszą, mięsem i grzybami (Koninki)	78



Smaki Lachów i Górali

Gołąbki jak sznyce (Dobra)	78
Sznycelki diabelskie (Stronie)	78
Kotlety z kapusty (Zamieście)	79
Ziemniaczki (Rupniów Bednarka)	79
Ziemniaczki (Kanina)	79
Moskale klasyczne (Mordarka)	79
Moskale ziemniaczane (Kasinka Mała)	80
Placki z ziemniaków gotowanych (Żmiąca)	80
Placki na sodzie (Krasne Lasocice)	80
Racuchy (Lipowe)	80
Racuszki z sera (Stronie)	81
Kotlety z grochu (Żmiąca)	81
Fasola z suszonymi śliwkami (Kamienica Dolna)	81
Karpiele (Śłopnice)	82
Karpiele (Rupniów Bednarka)	82
Karpiele na mleku (Rupniów Centrum)	82
Karpiele z ziemniakami (Makowica)	82
Karpiele z marchwią (Mszana Dolna)	83
Brukiew lub marchew gotowana (Olszówka)	83
Zacierka z grochu (Śłopnice)	83
Grochówka wiejska (Szyk)	83

Z wieprza, sarny i królika, czyli potrawy mięsne

Przechowywanie słoniny (Sechna)	86
Przechowywanie sadła (Męcina)	86
Przechowywanie mięsa (Śłopnice)	86
Królik w Śmietanie I (Żmiąca)	87
Królik w śmietanie II (Zamieście)	87
Królik w śmietanie III (Kanina)	87
Królik w piwie (Jaworzna)	87
Potrawka z królika (Porąbka)	88
Potrawka z królika lub kury (Szczawa)	88
Gołąbki z mięsem króliczym (Skrzydlna – Wanda Jarosz)	88
Gęś nadziewana jabłkami (Lipowe)	89
Kaczka nadziewana jabłkami i śliwkami (Krasne Lasocice)	89
Kaczka pieczona (Koninki)	90
Gęś po Tymbarsku	90

Smaki Lachów i Górali

Roladki drobiowe z brokułem (Lipowe)	90
Sztuka mięsa w rosole (Słopnice)	91
Baranina marynowana (Koninki)	91
Karczek faszerowany czosnkiem (Jaworzna)	91
Zrazy zbójnickie (Kasina Wielka)	91
Pulpety (Kasinka Mała)	92
Pieczeń z sarny ze śmietaną (Krasne Lasocice)	92
Jagnięcina w sosie własnym (Pisarzowa)	93
Gulasz klasyczny (Sechna)	93
Gulasz po myśliwsku (Jaworzna)	93
Gulasz wieprzowy (Łososina Górna)	94
Flaki z krupami (Zbludza)	94
Kiełbasa w sosie piwnym (Jaworzna)	94
Żółwki po Szykowski.	94

Surówki, sałatki i przetwory

95

Surówka z porów i jabłek (Krasne Lasocice)	97
Surówka z porów i śliwek (Krasne Lasocice)	97
Surówka z kapusty kiszonej z chrzanem (Krasne Lasocice)	98
Sałatka z kapusty pekińskiej i pomidorów (Krasne Lasocice)	98
Sałatka z tuńczyka (Krasne Lasocice)	98
Sos do mięsa z jabłkami (Krasne Lasocice)	98
Krem chrzanowy do wędlin (Kłodne)	99
Ogórki kiszone w wekach (Rupniów Centrum)	99
Cukinia w zalewie musztardowej (Kanina)	99
Sos pomidorowy na zimno (Zamieście)	100
Śliwki marynowane (Krasne Lasocice)	100
Pasta grzybowa (Stronie)	101
Smalec prawdziwy (Pisarzowa)	101
Rydze po cygańsku (Pisarzowa)	101

Buchty i kołacz, czyli rarytasy z piekarnika

103

Starodawny kołacz (Słopnice)	105
Kołacz na łożacie (Rupniów Centrum)	105
Kołacz (Olszówka)	106
Kołacz szczyrzycki (Pogorzany)	106



Smaki Lachów i Górali

Kołacz z serem i kruszonką (Zamieście)	106
Kołaczyki z serem (Podłopień – Anna Limanówka)	107
Kołacz z bryndzą (Konina)	107
Buchty drożdżowe (Stronie, Kamienica Górna)	108
Buchta z kruszonką (Pogorzany)	108
Pampuchy (Kamienica Dolna)	108
Ciasto drożdżowe z wody (Bałazówka)	109
Drożdżówka (Pisarzowa)	109
Drożdżówka z serem i śliwkami (Kamienica Dolna)	109
Kruchy placek drożdżowy (Łososina Górna)	110
Ciasto drożdżowe z rodzynkami (Krosna)	110
Placek drożdżowy ze śliwkami (Krasne Lasocice)	110
Łatwe ciasto ze śliwkami i rodzynkami (Krasne Lasocice)	111
Kruchy placek ze śliwkami i kruszonką (Mordarka)	111
Placek półkruchy ze śliwkami (Krasne Lasocice)	111
Placek z jabłkami (Łososina Górna)	112
Placek z borówkami (Makowica)	112
Drożdżówka z borówkami (Makowica)	113
Placek z bezą (Koninki)	113
Placek kokosowy z jabłkami (Krosna)	114
Kruszaniec (Krosna)	114
Ciasto miodowe (Rupniów Centrum)	114
Marcepan (Gruszowiec)	115
Kantyczka (Krasne Lasocice)	115
Tort miodowo-orzechowy (Rupniów Centrum)	116
Placek królewski (Krosna)	116
Snickers (Krosna)	117
Sernik z pianką kokosową (Gruszowiec)	118
Sernik gotowany (Łososina Górna)	118
Sernik z kisielem (Krosna)	119
Rożki drożdżowe (Siekierczyzna)	119
Preclle (Pogorzany)	120
Ciastka ze skwarek (Olszówka)	120
Kruche ciasteczka z majonezem przez maszynkę (Krasne Lasocice)	120
Kapuśniaczki z grzybami (Pogorzany)	121
Pączki (Podłopień – Maria Ryś)	121
Pączki z ziemniakami (Krosna)	122
Chrust drożdżowy (Koninki)	122



Smaki Lachów i Górali

Święconka i kukiełka na Nowe lato,
czyli potrawy świąteczne123

Wielkanoc 125

Żur na serwatce (Krasne Lasocice, Pogorzany)125

Trzęsionka (Kłodne)125

Trzęsionka (Szczawa)125

Trzęsionka Wielkanocna (Kamienica Dolna)125

Święconka (Olszówka, Koninki)126

Święconka (Słopnice)126

Święconka (Gruszowiec)126

Święconka (Bałazówka)126

Wielkanocny chrzan (Młynne)127

Chrzan z jajkami (Pogorzany)127

Bigos świąteczny (Łososina Górna)127

Baby drożdżowe (Sechna)128

Mazurek Stefanek (Bałazówka)128

Wigilia 129

Dawny żur wigilijny z grzybami (Młynne, Pogorzany)129

Rosół grzybowy na Wigilię (Młynne)129

Zupa z zielonego groszku (Krasne Lasocice)129

Fasolowa Wigilijna (Szczawa)129

Kasza z grzybami (Młynne)130

Krupy z grochem okrągłym (Zamieście)130

Krupy ze śliwkami (Zamieście)130

Kapusta z grochem (Pogorzany)130

Kapusta z fasolą i grzybami (Zamieście)130

Kapusta z grochem i grzybami (Łososina Górna)131

Pierogi z kapustą i grzybami (Mordarka)131

Pierogi Starowiejskie (Stara Wieś)131

Knedelki z suszonymi śliwkami (Sechna)132

Łazanki z polewką śliwkową (Pogorzany)132

Łazanki z polewką owocową (Krasne Lasocice)132

Buchty drożdżowe (Sechna)133

Placek wigilijny (Krasne Lasocice)133

Strucla z makiem (Męcina)134



Smaki Lachów i Górali

Wesele	135
Rolada weselna (Słopnice).....	135
Gulasz weselny (Słopnice).....	135
Ciastka na wesele (Słopnice).....	135
Chrzcziny	136
Buchta chrzcinowa (Słopnice).....	136
Kukielka na Nowe Lato (Słopnice) dla chrześniaka na Roczek.....	136
Propozycje bankietowe z Siekierczyny.....	137
Torczetka z rosołem.....	138
Hoszor do barszczu.....	138
Gołąbki Jagiellonki.....	139
Ziemniaczki królewskie.....	139
Ziemniaczki węgierskie.....	139
Indeks przepisów wg Kół Gospodyń Wiejskich	140
Spis treści	142



