

Culinary guide to
taste and tradition
of Southern Mazovia

PRZEPISNIK

TRADYCJI I SMAKU POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA



*tego co dobre,
szukaj blisko*

What's best
is near you

Zadanie dofinansowane
ze środków z budżetu
Województwa Mazowieckiego

PRZEPISNIK

Culinary guide to
taste and tradition
of Southern Mazovia

tego co dobre,
szukaj blisko

What's best
is near you

TRADYCJI I SMAKU POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA

Przepisnik zawiera przepisy zgłoszone w ramach konkursu SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA (EDYCJA 2020 i 2021)

Źródło zdjęcia na okładce - Narodowe Archiwum Cyfrowe. Data wykonania zdjęcia: dwudziestolecie międzywojenne, autor nieznany.
Fragmenty przepisów w grafice okładki - Przepisy kulinarne - notatki kucharskie Pani Anieli Krzewiny z lat 1938/39, www.rzeki-czasu.pl

Oddajemy w Państwa ręce Przepisnik, z nadzieją, że zamieszczone w nim pozycje znajdą drugie życie na Waszych stołach i przypomną Wam smaki dzieciństwa. Przepisy tu zawarte pochodzą od uczestników konkursu SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA, edycji 2020 i 2021 (edycja 2021 została dofinansowana ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego).

Znajdziecie tu nie tylko ciekawe dania, ale także opisy związków potraw z południowym Mazowsze, Mazowszem w ogóle i dziedzictwem polskiego stołu. Większość uczestników konkursu deklaruwała wykorzystanie w ich przygotowaniu produktów lokalnych, regionalnych i tradycyjnych, do czego i my zachęcamy. Kupujmy bezpośrednio od gospodarzy, w najbliższej okolicy. Kupujmy to, co jest jakościowo pewne, jak np. produkty ze znakiem Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Tego co dobre, szukajmy blisko.

ZUPY



1

DANIA GŁÓWNE



5

PRZYSTAWKI I DODATKI



47

GO MY TU MAMY



Jak sami zauważycie, w Przepisniku wyłania się obraz kuchni ubogiej w składniki, opartej głównie na kapuście, mące, nabiale i ziemniakach.

Warto jednak inspirować się chociażby modyfikacją przepisów dokonaną przez uczniów szkół, którzy zaproponowali nowoczesną formułę dla tych potraw, które często postrzegaliśmy jako niezwykle proste, przeciętne wizualnie na talerzu.

Nie sposób też nie zauważyć, że w czasach, w których mamy dostęp do wszystkiego, produktów i dań z całego świata, czasem to zwyczajność i prostota zdobywają uznanie naszego podniebienia.



ROZGRZEWAJĄCA ZUPA POSTNA

Grupa nieformalna z Sienna: Grażyna Antoszewska, Ewelina Antoszewska,
Jolanta Wlazłowska, Danuta Bartnik, Zofia Sus

Składniki i przepis:

(czas przygotowania około 45 minut, jeśli wcześniej ugotujemy grzyby)

2 litry wywaru warzywnego
garść suszonych grzybów (grzybów nie siekamy aby je można było łatwo wyjąć)
zalać przegotowaną wodą na około 2 godziny i całość dodać do wywaru
2 ziemniaki pokroić w kostkę i ugotować w wywarze
1/2 szklanki kaszy gryczanej dodać w połowie gotowania ziemniaków
szklanka kapusty kiszonej przepłukać (jeśli jest zbyt kwaśna) i gotować 20 minut w wywarze
1/5 szklanki oleju rzepakowego
mała cebula - zeszklić na oleju rzepakowym tłoczonym na zimno
(najlepiej nabyć taki od gospodarzy; w powiecie lipskim wielu sprzedaje taki olej
w okolicy Wielkanocy i Bożego Narodzenia)
2 ząbki czosnku przecisnąć przez prasę (albo wrzucić w całości wedle gustu)
liść laurowy, czosnek i przyprawy dodać razem z kaszą do wywaru
ziele angielskie

Jeśli zupa wydaje się mało kwaśna, można dodać odrobinę wody z kapusty kiszonej
sól, pieprz, pół łyżeczki papryki suszonej: słodkiej i ostrej

Ingredients and recipe:

(preparation time approx. 45 minutes, if you boil the mushrooms beforehand)

Pour boiled water over a handful of dried mushrooms and leave for about 2 hours, then add everything to the 2 litres of vegetable stock (do not chop the mushrooms, so that they can be easily removed).
Dice 2 potatoes and boil them in stock with mushrooms. Halfway through cooking, add 1/2 cup of buckwheat, then add a glass of rinsed sauerkraut (if it is too acidic) and cook for another 20 minutes.
Glaze a small onion on 1/5 cup of cold-pressed rapeseed oil.
Best to obtain your oil from the local farmers (in the Lipsko region, many farmers sell such oil around Easter and Christmas).
Squeeze 2 cloves of garlic through the press (or toss in whole - to your taste). Add the bay leaf, garlic and spices together with the groats to the stock. Add some allspice and if the soup does not taste acidic enough, you can add a little sauerkraut juice. Season with salt, pepper, half a teaspoon of dried paprika: sweet and hot.

Energia

261^{KCAL}

Białko

6.09^G

Tłuszcz

14.37^G

Węglowodany

28.67^G

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Ważnym składnikiem zupy postnej jest tłoczony na zimno olej rzepakowy. Jest on bardzo cennym źródłem tzw. „dobrych tłuszczów”, których potrzebuje nasz organizm. Zawarte w oleju rzepakowym wielonienasycone kwasy tłuszczowe działają korzystnie na nasz układ krążenia oraz układ nerwowy.

TAKI SMACZEK!





Ta zupa to specjalność babci Mani. To był smak!!!
Rozgrzewająca i pożywna. Niesamowicie smakuje dzięki olejowi rzepakowemu.

Zupy były podstawą w każdym domu, także u nas, na południowym Mazowszu. Pożywne, różnorodne, rozgrzewające, pozwalały na dostarczanie witamin i zbilansowaną dietę. Z „WKŁADKĄ” mięsną, a więc w wersji już nie postnej, prezentowana zupa zapewniała wartość kaloryczną odpowiednią dla ciężkiej pracy, która wykonywali mieszkańcy wsi. W wersji z olejem, zupa, mimo że postna, była wspaniałym zamiennikiem mięsa, a więc nadawała się w czasie postu, którego restrykcyjnie przestrzegano. Okres postu nie przekładał się jednak na mniejszy zakres prac polowych i gospodarskich. Mamy tu więc do czynienia z bardzo przemyślanym podejściem do żywienia i powód by uczyć się od naszych brababć.

FASTING SOUP

This soup is Grandma Mania's specialty. That was the taste!!!

Nutritious meal that kept you warm in cold weather. It tastes amazing thanks to rapeseed oil.

Soups were a staple in every household in Southern Mazovia, including ours. Nutritious, varied and warm-you-up, they allowed for a balanced diet, which additionally, was rich in vitamins. With a meat additive (in a non-fasting version), the presented soup provided the calorific value appropriate for the hardworking villagers. In the version with oil, the soup, despite the fact that it was meat-free, was a great meat substitute, so it was especially suitable for fasting period, which was strictly followed. However, the fasting period did not translate into a smaller scope of field and farm work. So here we have an example of a very thoughtful approach to nutrition and a reason to learn from our great-grandmothers.

2

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze. Składniki na to danie możesz kupić np. w gospodarstwie rolnym Franciszka Keslera, w Ostrowii Mazowieckiej i u Krzysztofa Kowalskiego z Winników koło Nasielska www.olejekowalski.pl.



PARZYBRODA

Grupa nieformalna z Olechowa Nowego, pow. Lipsko:
Danuta Majchrzyk, Joanna Majchrzyk, Katarzyna Słomka,
Natalia Słomka, Anna Majchrzyk, Michał Majchrzyk

Składniki i przepis:

1 główka kapusty
5-6 średnich ziemniaków
1 duża cebula
1 łyżka oleju
1 łyżka masła
duży pęczek kopru
5-6 łyżek kwaśnej śmietany
1 marchewka
1 pietruszka
kawałek boczku lub słoniny

Kapustę przekroić na pół, wyciąć głąb. Pokroić w poprzek w słupki, sparzyć, odlać sok, zalać wodą, gotować. W drugim garnku ugotować warzywa. Połączyć ugotowane składniki z obydwu garnków. Na patelni, na oleju z masłem smażyć boczek (słoninę) z cebulą, dodać śmietany i nią zagęścić całość. Przebrać do kapusty z ziemniakami. Doprawić solą i pieprzem, zagotować. Dodać zieleninę. Wcinać z chlebem.

1 cabbage
5-6 medium potatoes
1 large onion
1 tablespoon of oil
1 tablespoon of butter
a large bunch of dill
5-6 tablespoons of sour cream
1 carrot
1 parsley
a piece of bacon or pork fat

Cut the cabbage in half and cut out the core. Cut crosswise into strips, blanch, strain the juice, pour over with water and boil. In a second pot, cook the remaining vegetables. Combine cooked ingredients from both pots. In a pan, fry the bacon (pork fat) and the onion in oil and butter, add the cream to thicken the mixture. Pour it into cabbage with potatoes. Season with salt and pepper and bring to a boil. Add greens. Serve with bread.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
372 ^{KCAL}	13.47 ^G	15.04 ^G	52.70 ^G

Kapusta, która stanowi podstawę zaproponowanej potrawy przy niskiej wartości kalorycznej posiada cenne składniki odżywcze. To prawdziwa bomba witaminowa.

TAKI SMACZEK!



"Parzybroda" była przygotowywana przez nasze babcie. Danie serwowały zazwyczaj jesienią, ponieważ było to bardzo sycące i rozgrzewające. Mnie osobiście bardzo smakowało. Region lipski słynie z uprawy kapusty i w związku z tym była to potrawa dość popularna na wsi - tania i sytna.

"PARZYRODA" SOUP

"Parzybroda" was usually prepared in the autumn, because it was a very filling dish, which could keep one warm in cold weather. The Lipsko region is famous for growing cabbage, and therefore it was quite popular in the local countryside - cheap and filling.



Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Tradycyjne dania w nowej odsłonie spotkasz m.in. w Restauracji Pod Różami” w Jedlni Letnisko www.pod-rozami.com.pl, ale i u Elżbiety Żebrowskiej (usługi agroturystyczne) w Wydmusach koło Myszyńca. Jest też Gospoda Pazibroda Chrzanowscy s.c. Joanna Chrzanowska Waldemar Chrzanowski Zbigniew Chrzanowski, położona w Chrzanowie koło Makowa Mazowieckiego www.gospoda-pazibroda.pl.



WĄTRÓBKA SMAŻONA Z NALEWKĄ JARZĘBINOWĄ, PODANA Z PIĘCZONYM JABŁKIEM, PARZYBRÓDĄ OKRASZONĄ SMAKOWYMI OLEJAMI: PIETRUSZKOWYM I PAPRYKOWYM

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu

Marzena Wnęć - nauczyciel przedmiotów zawodowych, Weronika Łomża, Jan Czarnecki,
Kacper Kosowski, Monika Adamczyk

Składniki i przepis:

Parzybroda:

ziemniaki - 80g

kapusta biała - 80g

marchew - 30g

śmietana 30% - 15g

cebula - 30g

smalec ze skwarkami - 15g

zsiadłe mleko - 150 ml

szczypiorek - 10g

sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, szczypiorek - do smaku

Kapustę umyć, grubiej poszatkować; ziemniaki i marchew umyć, obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchew zetrzeć na grubych oczkach. Do garnka włożyć kapustę, na to marchew i ziemniaki, dodać liść laurowy, ziele angielskie; zalać wrzącą wodą i gotować do miękkości. Na smalcu podsmażyć pokrojona cebulę. Gdy ziemniaki, kapusta i marchew będą miękkie, wymieszać je dodając okrasę oraz śmietanę, mocno przyprawiając solą i pieprzem. Podawać z zsiadłym mlekiem, posypanym szczypiorkiem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia

880^{KCAL}

Białko

37.91^G

Tłuszcz

47.18^G

Węglowodany

65.04^G

Jednym z głównych składników potrawy jest wątróbka wieprzowa, która jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego żelaza oraz witamin z grupy B.

TAKI SMACZEK!

Wątróbka smażona:

- wątróbka wieprzowa - 100 g

- mleko - 50 ml

- mąka pszenna - 15 g

- majeranek, sól - do smaku

- olej rzepakowy

- nalewka jarzębinowa

Wątróbkę umyć, wyciąć przewody żółciowe, podzielić na części, zalać mlekiem.

Po około 40 minutach wyjąć, odsączyć, oprószyć mąką pszenną

i smażyć na oleju z dodatkiem nalewki jarzębinowej (flambirować).

Po usmażeniu posolić i posypać majerankiem.

Jabłko pieczone:

- jabłko - 50 g

- cebula - 10 g

- cebula szalotka - do dekoracji

- olej rzepakowy - do smaku

Jabłko umyć, lekko naciąć (aby nie pękało podczas pieczenia), upiec.

Po upieczeniu przeciąć na 1/3 wysokości od ogonka, lekko wydrążyć dół jabłka.

Niewielką część usmażonej wątróbki drobno pokroić. Część cebuli drobno posiekać i usmażyć, następnie dodać do wątróbki i nadziać jabłko.

Część cebuli pokroić w krążki, oprószyć mąką i usmażyć. Część cebuli pokroić wzdłuż, wyjmując łódeczki, sparzyć je we wrzątku, a następnie upalić na suchej patelni. Usmarzyć szalotkę do dekoracji.

Oleje smakowe:

- jarzębina - do dekoracji

- olej rzepakowy - do smaku

- upieczona papryka - 20 g

- zielona pietruszka - 10 g

- miód, sól, świeży majeranek - do smaku

Zamrożoną wcześniej jarzębinę (tylko w takiej postaci możemy ją zjadać) skarmelizować na miodzie. Upieczoną paprykę oczyścić ze skórki, zmiksować i przetrzeć, połączyć z olejem i doprawić miodem, solą i nalewką jarzębinową. OLEJ PAPRYKOWY.

Zieloną pietruszkę zblendować, przetrzeć, połączyć z olejem, doprawić solą.

OLEJ PIETRUSZKOWY. Sosy wlać do łódeczek oraz połączyć wątróbkę.

Na talerzu ułożyć wymienione potrawy jak na zdjęciu. Udekorować gałązkami świeżego majeranku.



Nasze potrawy wykorzystują produkty regionalne. Opierają się na tradycyjnych smakach południowego Mazowsza. (...) Południe Mazowsza to również produkcja miodów, przetworów owocowo-warzywnych, win, tłoczní olejów - te produkty również wykorzystaliśmy w naszych potrawach. (...) Ktoś kiedyś powiedział, że powinno spożywać się produkty ze swojego otoczenia, jeśli chcemy być zdrowi oraz produkty jak najmniej przetworzone i naturalnie produkowane.

In the prepared dishes, we used regional products. The menu was based on the traditional flavours of southern Mazovia. These are the simplest of dishes, but also - the tastiest. You could say that the beauty of taste lies in simplicity.

FRIED LIVER WITH MOUNTAIN ASH TINCTURE, SERVED WITH BAKED APPLE AND „PARZYBRODA” SOUP SRINKLED WITH PARSLEY AND PAPRIKA FLAVOURED OILS

Parzybroda:
Potatoes - 80g
White cabbage - 80g
Carrots - 30g
Sweet cream 30% fat - 15g
Onion - 30g
Lard with pork cracklings - 15g
Sour milk - 150 ml
Chives - 10g
Spices: salt, pepper, bay leaf, allspice, chives - to taste

Pork liver - 100 g
Milk - 50 ml
Wheat flour - 15 g
Marjoram, salt - to taste
Rapeseed oil
Mountain ash tincture

Flavoured oils

Baked apple:
Apple - 50 g
Onion - 10 g
Shallots - for decoration
Rapeseed oil - to taste

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Ciekawe nalewki spotkasz m.in. u Rafała Dzilińskiego z Ciechanowa. Na liście SDKM znajduje się kilka bardzo interesujących miejsc z doskonałymi nalewkami. W powiecie kozienickim jest także Winnica Wieczorków i lampka wina z pewnością pasowałaby do tej potrawy.



KRÓLIK NADZIEWANY WEDZONYMI ŚLIWKAMI W SOSIE SZALOTKOWO ŚMIETANOWYM, PODANY Z BABECZKĄ ZIEMNIACZANĄ, GOŁĄBKIEM Z KISZONYCH LIŚCI WINOGRON I SAŁATKĄ Z BURAKA Z MIODEM

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu
Marzena Wnęt - nauczyciel przedmiotów zawodowych,
Weronika Łomża, Jan Czarnecki, Kacper Kosowski, Monika Adamczyk

Składniki i przepis:

Buraczki z miodem lipowym:

- buraki - 100 g
- miód lipowy - 1 łyżeczka
- ocet jabłkowy - 10 ml
- gruszka (klapsa) - 100 g
- cebula czerwona - 50 g
- sól, pieprz - do smaku

Gołąbki zawinięte w kiszane liście winorośli:

- liście marynowanych winogron - 6 szt
- kasza jaglana - 50 g
- cebula - 1 szt
- natka pietruszki, świeża mięta - do smaku
- papryka czerwona - 50 g
- marchew - 50 g
- pietruszkę korzeń - 50 g
- masło - 20 g
- czosnek - 1 ząbek
- liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz - do smaku

Buraki myjemy, zawijamy w folię, pieczemy w temperaturze 1900 C ok 1,5 godziny. Upieczonego buraka kroimy w kosteczkę.

Cebulę czerwoną i obraną gruszkę kroimy w kostkę i dodajemy do buraka. Następnie dodajemy miód i skrapiamy octem jabłkowym.

Wyjęte z zalewy liście opłukać, odciąć ogonki, odstawić . Farsz: uprzednio ugotować kaszę , marchew i pietruszkę korzeń obrać i rozdrobnić na grubsze wiórki, obsmażyć na maśle na złocisty kolor.

Grillować i pokroić w kostkę paprykę.

Pokroić cebulę i podsmażyć. Farsz połączyć, dodać posiekaną natkę pietruszki i świeżą miętę oraz doprawić do smaku solą i pieprzem. Rozłożyć liście winogron i na środku umieścić 2 łyżeczki nadzienia. Zawijać w zamknięty rulon, zawijając boki do środka. Ułożyć w garnku na dnie liście a potem gołąbki, zalać wodą, zagotować, dodać sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie i jeden ząbek czosnku.

Gotować do miękkości około 15 minut .

Sos szalotkowo śmietanowy:

- cebula szalotka - 2 szt
- śmietanka 30% - 100 ml
- wywar z duszenia - 100 ml
- białe wino - 100 ml
- sól, pieprz - do smaku

Podsmażyć cebulkę na złocisty kolor, dodać wywaru, potem dodać śmietanki i wina białego. Sos zredukować do odpowiedniej konsystencji, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Babka ziemniaczana z boczkiem:

- ziemniaki - 200 g
- mąka pszenna - 1 łyżka
- boczek wędzony - 50 g
- cebula - 50 g
- jajko - 1 szt
- masło - 1 łyżeczka
- tarta bułka - 1 łyżeczka
- sól, pieprz, gałka muskatołowa - do smaku

Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na tarce na miazgę. Boczek i obraną cebulę pokroić w małą kostkę i podsmażyć. Do startych ziemniaków dodać cebulę, boczek, jajko, przesianą mąkę, sól, pieprz i gałkę muskatołową do smaku.

Przygotować foremkę - ausztacher posmarować masłem i obsypać bułką tartą, ułożyć na blachę.

Na dno ausztachera ułożyć plaster ziemniaka, ciasto ziemniaczane na babkę i zakończyć na górze plastrem ziemniaka.

Włożyć do piekarnika nagrzanego do 1800C i piec około 20 min. Potrawę dekorować chipsem z wędzonego boczku i listkami mięty.

Energia

678^{KCAL}

Białko

27.63^G

Tłuszcz

36.12^G

Węglowodany

59.10^G

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA
1 PORCJI

Wykorzystane w potrawie jako dodatek liście winogron sprawiają, nie tylko urozmaicają smak dania i tworzą ciekawą propozycję podania.

Mają cenne właściwości prozdrowotne, m. in. przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. TAKI SMACZEK!



RABBIT STUFFED WITH SMOKED PLUMS IN SHALLOT AND CREAM SAUCE, SERVED WITH POTATO MUFFIN, STUFFED CABBAGE WITH PICKLED GRAPE LEAVES AND BEETROOT SALAD WITH LINDEN HONEY

Ingredients:

Stuffed cabbage wrapped in pickled grape leaves:

Pickled grape leaves - 6 pcs

Millet - 50 g

Onion - 1 pc

Parsley, fresh mint - to taste

Red pepper - 50 g

Carrot - 50 g

Parsley root - 50 g

Butter - 20 g

Garlic - 1 clove

Bay leaf, allspice, salt, pepper - to taste

Potato cake with bacon:

Potatoes - 200 g

Wheat flour - 1 tablespoon

Smoked bacon - 50 g

Onion - 50 g

Egg - 1 pc

Butter - 1 teaspoon

Breadcrumbs - 1 teaspoon

Salt and pepper, nutmeg - to taste

Rabbit stuffed with smoked plums:

Rabbit - 2 legs + 1 saddle

Smoked plums - 6 pcs

Butter - 50 g

Fresh marjoram - to taste

Blackcurrant tincture - to taste

Juniper - 3 grains

Salt and pepper - to taste

Nasze potrawy wykorzystują produkty regionalne. Opierają się na tradycyjnych smakach południowego Mazowsza.

In the prepared dishes, we used regional products. The menu was based on the traditional flavours of southern Mazovia.

These are the simplest of dishes, but also - the tastiest. You could say that the beauty of taste lies in simplicity.

Beets with linden honey:

Beetroots - 100 g

Linden honey - 1 teaspoon

Apple cider vinegar - 10 ml

Clapps's Favourite Pear - 100 g

Red onion - 50 g

Salt, pepper - to taste

Shallot and cream sauce:

Shallots - 2 pcs

Sweet cream 30% fat - 100 ml

Meat stock - 100 ml

White wine - 100 ml

Salt and pepper - to taste

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Na stronie: www.mazovia.pl znajdziesz także kilka pasiek, w tym z regionu południowego, m.in. znajdujące się w powiecie radomskim: Pasieka pod Gruszami Agnieszka i Stanisław Komorowskich, Czarny Ług k. Jedlińska oraz Pasieka Murawskich z Woli Wacławowskiej k. Wolanowa, w powiecie kozienickim - Apicultura Polska Naturalna Pasieka Ekologiczna "Leki z Pasieki" i Pasieka Stanisławice - Witold Adamski.



PIERŚ Z KACZKI Z DOMOWEJ ZAGRODY

KOŁO GOSPODYN WIEJSKICH W OSTROWNICY „OSTROWICZANKI”
Ostrownica, powiat zwoleński

Składniki i przepis:

SKŁADNIKI (kaczki):

1 pierś kaczki ze skórą
3 małe cebule
1 łyżeczka soli (według uznania)
szczypta pieprzu
1 łyżeczka przyprawy do gyros
1/2 szkl. wina wytrawnego

WYKONANIE (kaczki):

Pierś zamarynować w przyprawach (sól, pieprz, gyros) na około 2-3godz. w lodówce (może być w chłodne miejsce).
Następnie blaszkę wyłożyć folią aluminiową. Pierś położyć skórą do dołu. Polać wino na mięso i położyć cebulkę przekrojoną w połówki. Przykryć szczelnie folią aluminiową (można też upiec w gęsiarce). Piec 0,5 godz. w temp. 200°C zmniejszyć temp 150°C piec jeszcze około 2godz pod przykryciem. Po upieczeniu odczekać 10minut ciepłą pierś przeciąć na kawałki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
1018 ^{KCAL}	62.29 ^G	23.17 ^G	127.53 ^G

KLUSECZKI:

- 3 jajka
- szczypta soli
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 6 łyżek mąki pszennej

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wymieszać razem powstanie „ciasto lane”.
Wodę posoloną zagotować w garnku. Na wrzątek nakładamy łyżką (maczając w ciepłej wodzie). Gotujemy około 10 minut.

GRZYBY :

Opłukać i gotować 1godz w lekko osolonej wodzie (sól, liść laurowy, ziele ang, pieprz czarny ziarnisty, odrobinę kwasu cytrynowego).

BURACZKI CZERWONE:

- 2 średnie buraki
- pół jabłka
- ocet 2-3 krople
- szczypta cukru i soli (według uznania)

WYKONANIE:

Buraczki ugotować bez obierania (gotować do miękkości).
Odstawić do ostygnięcia, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej o drobnych oczkach. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce i dodać do buraczków. Wszystko doprawić i zagotować.

9

Czerwone buraki, które pojawiają się w potrawie są bogatym źródłem azotanów, które przekształcają się w tlenek azotu. Związek ten rozszerza naczynia krwionośne co pozwala na lepsze dotlenienie komórek naszego organizmu.

TAKI SMACZEK!



Potrawy z kaczki były ozdobą stołów każdej uczty w domach naszych babek i prababek.

Grzyby otaczających nas lasów chętnie wykorzystywały one w domowej kuchni. Pozostałe składniki pochodzą z przydomowych ogródków ekologicznych.

Przepis na kluseczki tradycyjne od lat przekazywany jest z pokolenia na pokolenie.

Duck was the pride of the table at every feast held in the households of our grandmothers and great-grandmothers.

Mushrooms of the surrounding forests are eagerly used in home cooking.

The remaining ingredients from ecological home gardens.

Traditional dumplings handed down from generation to generation for years.

HOME FARM FREE RANGE DUCK BREAST

Ingredients (Duck):

1 duck breast with skin on
3 small onions
1 teaspoon of salt (or to taste)
Pinch of pepper
1 teaspoon of gyros spice
1/2 cup of dry wine

Ingredients (Dumplings):

3 eggs
Pinch of salt
Half a teaspoon of baking powder
6 tablespoons of wheat flour

Mushrooms:

Rinse the mushrooms and cook them for 1 hour in water with spices (salt, bay leaf, allspice, black pepper, citric acid).

Ingredients (red beets):

2 medium beets
Half an apple
Vinegar (2-3 drops)
Pinch of sugar and salt (to taste)

10

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Dania z kaczki skosztujesz m.in. w restauracji Dworek nad Wkrą w powiecie żuromińskim, Gospodzie Pazibroda Chrzanowscy s.c.w Makowie Mazowieckim oraz Restauracji pod Różami w Jedlni Letnisko



PAPRYKA SŁODKA PODAWANA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ, Z DODATKIEM WĘDZONEGO BOCZKU, PORA, GRZYBÓW I ORZECHÓW, POLANA SOSEM POMIDOROWYM

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu
Marzena Wnęć - nauczyciel przedmiotów zawodowych,
Weronika Łomża, Jan Czarnecki, Kacper Kosowski, Monika Adamczyk

Składniki i przepis:

papryka (Ramirez) - 1 szt
kasza jęczmienna - 60 g
boczek wędzony - 40 g
cebula - 20 g
por - 40 g
grzyby świeże (kurki) - 60 g
orzechy - 30 g
olej aromatyzowany zieloną pietruszką - 5 g
olej rzepakowy - 100 ml
pomidory - 60 g
masło - 30 g
sól, pieprz - do smaku

Paprykę umyć, przeciąć wzdłuż z ogonkiem, usunąć pestki, wypłukać. Kaszę jęczmienną przebrać, opłukać, ugotować na półsypko. Boczek pokroić w kosteczkę, podsmażyć. Cebulę i część pora pokroić w kosteczkę, dodać do boczku i podsmażyć. Resztę pora pokroić w słomkę i usmażyć na głębokim tłuszczu. Orzechy posiekać i uprażyć na suchej patelni. Wszystkie te składniki wymieszać z ugotowaną kaszą, doprawić solą i pieprzem.

Przygotowanym nadzieniem wypełniamy paprykę i pieczemy w temperaturze 180°C około 40 minut.

Sos pomidorowy - pomidory umyć, podsmażyć na maśle, przetrzeć przez sito, doprawić solą i pieprzem.

Resztę kaszy układamy na talerzu za pomocą ausztachera. Na kaszę układamy słomkę z pora. Układamy na talerzu upieczona paprykę, polewamy sosem pomidorowym.

Dekorujemy podsmażonymi na maśle kurkami, doprawiamy solą i pieprzem. Dekorujemy olejem aromatyzowanym.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
908 ^{KCAL}	10.76 ^G	80.05 ^G	40.28 ^G

Czerwona papryka, która stanowi podstawę zaproponowanej potrawy jest bogatym źródłem antyoksydantów mających prozdrowotny wpływ na nasz organizm, takich jak: witamina A, witamina C oraz witamina E.

TAKI SMACZEK!



Nasze potrawy wykorzystują produkty regionalne. Opierają się na tradycyjnych smakach południowego Mazowsza. (...) Ktoś kiedyś powiedział, że powinno spożywać się produkty ze swojego otoczenia, jeśli chcemy być zdrowi oraz produkty jak najmniej przetworzone i naturalnie produkowane.

Our recipes are based on local produce and traditional flavours of southern Mazovia. These are the simplest of dishes, but also - the tastiest. You could say that the beauty of taste lies in simplicity. Southern Mazovia is famous for the locally-grown fruits and vegetables.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Składniki na to danie możesz kupić np. w GospodarstwieOgrodnicznym Anny i Marka Okrój w Chruślicach k. Wolanowa, oferującym w sprzedaży wiele odmian papryki.

SWEET PEPPER SERVED WITH BARLEY GROATS WITH THE ADDITION OF SMOKED BACON, LEEK, MUSHROOMS AND NUTS WITH TOMATO SAUCE

Ramiro pepper - 1 pc
Barley groats - 60 g
Smoked bacon - 40 g
Onion - 20 g
Leek - 40 g
Fresh mushrooms (chanterelles) - 60 g
Nuts - 30 g
Oil flavoured with green parsley - 5 g
Rapeseed oil - 100 ml
Tomatoes - 60 g
Butter - 30 g
Salt and pepper - to taste

Wash the pepper, cut it lengthwise leaving the stem, remove the seeds and rinse. Rinse the groats and cook it until fluffy. Chop and fry the bacon. Dice the onion and some of the leek, add to the bacon and fry. Chop and deep-fry the rest of the leek. Chop the nuts and roast them in a dry frying pan. Mix all these ingredients with cooked groats, season with salt and pepper. Fill the pepper with the groats filling and bake it at 180 degrees for about 40 minutes.

Tomato sauce - wash tomatoes, fry them in butter and pass them through a sieve. Season the tomato puree with salt and pepper. Place the rest of the groats on the plate using the baking ring, decorate with deep-fried leek. Put the baked pepper on the plate and pour the tomato sauce over it. Decorate with chanterelles fried in butter, season with salt and pepper. Douse with parsley oil.



ŻEBERKA MARYNOWANE, PIECZONE Z MIODEM I MUSZTARDĄ, PODANE NA PUREE DYNIOWO-JABŁKOWYM Z KISZONĄ KAPUSTĄ I „BIDNĄ PORKĄ”

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu
Marzena Wnęt - nauczyciel przedmiotów zawodowych,
Weronika Łomża, Jan Czarnecki, Kacper Kosowski,
Monika Adamczyk

Składniki i przepis:

Żeberka pieczone:

żeberka wieprzowe - 100 g
liść laurowy - 2 szt
ziele angielskie - 4 szt
świeży rozmaryn
wino czerwone do sosu - 20 ml
miód, musztarda ostra - do smaku

Puree z dyni:

- dynia - 40 g
- jabłko - 30 g
- konfitura różana - do smaku
- owoce dzikiej róży - do dekoracji
- płatki róży - do dekoracji

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
657 ^{KCAL}	29.13 ^G	37.72 ^G	49.78 ^G

Kapusta kiszona (kwaszona), która stanowi dodatek do zaproponowanej potrawy jest cennym produktem pozytywnie wpływającym na nasze zdrowie. Zawarte w niej bakterie kwasu mlekowego pozytywnie wpływają na naszą mikrobiotę jelitową, poprawiając perystaltykę jelit i odporność organizmu.

TAKI SMACZEK!

Bidna porka:

- ziemniaki - 100 g
- boczek wędzony - 20 g
- sól, pieprz - do smaku

Surówka z kiszonej kapusty:

- kapusta kiszona - 70 g
- jabłka (antonówka) - 20 g
- marchew - 20 g
- olej rzepakowy tłoczony na zimno - do smaku
- plastry wędzonego boczku - na chipsy do dekoracji

Żeberka umyć, podzielić na porcje, zamarynować w zalewie z wody, octu jabłkowego, soli, liścia laurowego i ziela angielskiego.

Marynować w chłodzie przez 24 - 36 godzin. Następnie wyjęte z zalewy żeberka wysmarować musztardą i miodem, upiec.

Dynię i jabłko upiec, wydrążyć miąższ i zmiksować blenderem z dodatkiem konfitury z róży.

Kiszoną kapustę wypłukać, posiekać, zetrzeć marchew i jabłko, doprawić miodem, pieprzem, polać olejem i wymieszać.

Ziemniaki - jedną część ugotować, resztę zetrzeć na tarce.

Z ugotowanych ziemniaków odlać część wody, dodać starte surowe ziemniaki, utłuc je razem i prażyć jeszcze na ogniu.

Na tak przygotowaną bidną porkę dodaliśmy okrasę ze stopionego boczku.

Owoce dzikiej róży skarmelizować na miodzie z dodatkiem octu jabłkowego.

Sos ciemny pieczeniowy - blachę po upieczonych żeberkach podlewamy winem, ściągamy smak (deglasujemy), a następnie redukujemy sos do odpowiedniej gęstości, doprawiamy solą i pieprzem, ewentualnie miodem. Chips z boczku - plaster boczku pieczemy na blaszce w temp. 180°C aż będzie chrupiący.

Dekorujemy orzechami i płatkami róży.



Nasze potrawy wykorzystują produkty regionalne. Opierają się na tradycyjnych smakach południowego Mazowsza. (...) Ktoś kiedyś powiedział, że powinno spożywać się produkty ze swojego otoczenia, jeśli chcemy być zdrowi oraz produkty jak najmniej przetworzone i naturalnie produkowane.

Our recipes are based on local produce and traditional flavours of southern Mazovia. These are the simplest of dishes, but also - the tastiest. You could say that the beauty of taste lies in simplicity. Southern Mazovia is famous for the locally-grown fruits and vegetables.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Ciekawie przyrządzoną dynię możesz spotkać m.in. w Domu Wczasowym NADRZECZE Krzysztof Jóźwik w Broku, w powiecie ostrowskim.

MARINATED RIBS BAKED WITH HONEY AND MUSTARD, SERVED ON PUMPKIN AND APPLE PUREE WITH SAUERKRAUT AND "POORMAN PORKA"

Baked ribs:

Pork ribs - 100 g
Bay leaf - 2 pcs
Allspice - 4 pcs
Fresh rosemary
Red wine for sauce - 20 ml
Honey, spicy mustard - to taste

Pumpkin puree:

Pumpkin - 40 g
Apple - 30 g
Rose jam - to taste
Rosehips and rose petals - for decoration
Apple cider vinegar - to taste

"Poorman porka"

Potatoes - 100 g
Smoked bacon - 20 g
Salt and pepper - to taste
Sauerkraut salad:
Sauerkraut - 70 g
Apples (Antonovka) - 20 g
Carrots - 20 g -
Cold pressed rapeseed oil - to taste
Smoked bacon slices - for chips for decoration

14

Wash the ribs, divide them into portions and marinate in a mixture of water, apple cider vinegar, salt, bay leaf and allspice in the cool place for 24 - 36 hours. Then spread the ribs with mustard and honey and bake.

Bake the pumpkin and the apple, hollow them out and mix the flesh with a blender with the addition of rose jam. Rinse the sauerkraut, chop it, grate the carrot and the apple, season with honey, pepper, add oil and mix.

Potatoes - boil one part and grate the rest. Pour off some of the water from the boiled potatoes, add the grated raw potatoes, mash them together and roast on the burner. When the "poorman porka" is ready, we pour it over with bacon grease.

Caramelize rosehips in honey with the addition of apple cider vinegar.

Dark brown gravy - remove the ribs from the baking tray and pour the wine on it to absorb the taste (deglaze), then reduce the gravy to the desired density, season with salt and pepper or honey.

Bacon chips - bake a slice of bacon on a baking tray at 180 degrees until crispy.



PIEROGI Z POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA

Grupa nieformalna z Sienna i Rzeczniowa:

Iwona Bębenek, Sylwia Borek, Zuzanna Bębenek, Agata Borek, Hania Borek

Pierogi były i będą zawsze na naszych stołach. W dzieciństwie, zawsze na jesieni był rytuał kiszenia kapusty. Na spód beczki wrzucało się małe główki po to by po ukiszeniu chrupać liście. Mniejsze główki leżące na spodzie przysypywało się poszatowaną kapustą, tata zawsze ubijał ją specjalnym ubijakiem, ja dosypywałam liście laurowe i ziele, siostra - startą marchewkę, a mama sól.

Następnie beczka lądowała w chłodnej piwnicy. Gdy kapusta się ukisiła, to często gościła na naszym stole. Uwielbiałam jeść kiszoną kapustę polaną śmietanką.

Gdy połowa beczki została już zjedzona nadchodził czas by dostać się do główek kapusty. Pamiętam zmarznęte ręce próbujące wydostać ze spodu główkę. Potem siadało się przed telewizorem i chrupało liście.

Z kapusty kiszonej mama często robiła pierogi. Ja podtrzymuję tę tradycję i lepę pierogi po dawnemu. Gotuję wypłukaną kapustę do miękkości, często dodaję do niej skórkę z boczku wędzonego, by nadać kapuście już smak i aromat. Mięso na pierogi, najczęściej łopatkę oraz kawałek podgardla duszę na smalcu, dodaję tylko tradycyjne przyprawy czyli ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól oraz czosnek i cebulę.

Wszystko duszę do miękkości. Po wystudzeniu mięso mielę maszynką, a kapustę wyciskam oraz szatkuję tylko nożem. Całym procesem farszu zajmuje się ja, a reszta wspiera mnie w doprawianiu. Ciasto na pierogi również gniotę według starego przepisu:

1 kg mąki,
1 łyżeczka soli,
1 jajko, trochę oleju,
dwie szklanki ciepłej wody.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
644 ^{KCAL}	21.20 ^G	18.80 ^G	96.00 ^G

Pora na lepienie!

Siadamy przy dużym stole. Ja wałkuję ciasto, moja córka wycina kółka. Lepimy z bratową, a jej córka gotuje. Najmłodsza z rodziny pilnuje by wystudzone pierogi zostały policzone i przełożone do miski.

Często opowiadamy przy pierogach dzieciom o naszym dzieciństwie. Mam nadzieję, że tak jak lepiły pierogi nasze babcie i mamy, tak potem i nasze dzieci będą je lepić ręcznie, zamiast kupować.

Do przygotowania pierogów możemy użyć mąki razowej, która zawiera więcej składników mineralnych i witamin niż mąka oczyszczona oraz jest źródłem błonnika pokarmowego, składnika poprawiającego perystaltykę jelit oraz obniżającego poziom cholesterolu.

TAKI SMACZEK!



Pierogi z kapustą kiszoną i mięsem od lat goszczą na stołach południowego Mazowsza. W każdym domu kisiło się kapustę po to, by zimą móc wykorzystać ją zarówno do pierogów, jak i surówek oraz innych potraw. Pierogi z kapustą i mięsem z pewnością można zaliczyć do dziedzictwa kulturowego regionu południowego Mazowsza. Jest to danie, które ma wielu wielbicieli od małego do dużego.

Dumplings with sauerkraut and meat have been present on the tables of southern Mazovia for years. Homemade sauerkraut was prepared in every household so that in winter it could be used for dumplings as well as salads and other dishes. Dumplings with sauerkraut and meat, in our opinion, should be included in the cultural heritage of the southern Mazovia region as it is a dish that has many devotees, young and old.

DUMPLINGS FROM THE SOUTH OF MAZOVIA

I prepare meat for dumplings, usually pork shoulder and a piece of pork jowl, by braising it in lard. I only add the traditional spices, like allspice, bay leaf, pepper, salt, garlic and onion. I cook it until tender, cool it down and mince using meat grinder. Then I drain the sauerkraut and shread it with a knife.

I take care of the filling all by myself, the rest of the family is tasting to determine if it is seasoned well.

The dough for the dumplings is also prepared according to the traditional recipe: -

- 1 kg of flour,
- 1 teaspoon of salt,
- 1 egg,
- a little bit of oil and two glasses of warm water.

After kneading it is time for forming the dumplings: we sit down at the big table, I roll the dough, my daughter cuts the circles, me and my sister-in-law form the dumplings and her daughter cooks them. The youngest of the family makes sure that the cooled dumplings are counted and put into a bowl. Our evenings are very fun. We often tell children about our childhood while making dumplings.

I hope that just like our grandmothers, then our mothers and finally us, our children will also make dumplings by hand rather than buy them ready-made in a store.

16

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze. Składniki na to danie możesz kupić np. w Stojanowa Zaścianek, Polski Sklep „Zdrowa Żywność” w Siedlcach, oferującym bardzo dobrej jakości mąki.



PORKA ZE SKWARECZKAMI

Koło Gospodyń Wiejskich Dębiczanki z Dębicy, powiat zwoleński

Składniki i przepis:

ziemniaki 2,5kg
mąka ziemniaczana -ok 2 szklanki
słonina,boczek wędzony ,1 cebula.
sól 1 łyżeczka
pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać ,opłukać i całe bez krojenia włożyć do garnka i zalać wodą,dodać sól.
Gotować, aż ziemniaki lekko się rozgotują. Wsypać mąkę, nie mieszać.
Gotować jeszcze 5 min na małym ogniu.
Odstawić z ognia i całość ubijać tłuczkiem do ziemniaków, aż składniki się połączą
w jednolitą kleistą masę.
Dodać pieprz do smaku i dobrze wymieszać.

Słoninę drobno pokroić, podsmażyć. Dodać pokrojony boczek i cebulkę i jeszcze chwilę
podsmażyć aż skwarki będą złote.

Porkę przełożyć do głębokiego talerza lub miseczki, poleć skwareczkami.
Podawać na gorąco ze szklanką mleka.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
766 ^{KCAL}	17.54 ^G	14.17 ^G	146.70 ^G



17

Rozróżnia się 4 typy kulinarne ziemniaków. Do przygotowania porki najlepszym wyborem będzie typ C, do którego należą odmiany zawierające więcej skrobi, o jasnym i sypkim miąższu, takie jak np.: Anielka, Aster, Bryza czy Ibis.

TAKI SMACZEK!



Potrawa znana od wielu lat w rejonach południowego Mazowsza - rejon Zwoleń i Radomia. Przygotowywana przez nasze prababcie, babcie i nadal przez młodsze gospodynie.

“Porka” is the traditional dish from Zwoleń and Radom region, cooked from homegrown potatoes and home reared pork, served with milk from locally farmed cows. Our great-grandmothers living in this area have probably cooked this dish, as it is known at least since the war period, if not before.

STEAMED POTATOES „PORKA” WITH CRACKLINGS

Ingredients :

Potatoes - 2.5 kg
Potato flour - about 2 glasses
Pork fat and smoked bacon
1 onion
Salt - 1 tsp
Pepper - to taste

Preparation:

Peel the potatoes, rinse them and put them in a pot without cutting them, add water, add salt. Cook until the potatoes are slightly overcooked. Add the flour, do not mix. Cook for 5 more minutes on low heat. Remove the pot from the burner and mash the mixture with a potato masher until the ingredients combine into a homogeneous sticky mass.

Add pepper to taste and mix well.

Chop the pork fat finely, fry, add chopped bacon and diced onion and fry for a while until the cracklings are golden. Put the “porka” into a soup plate or bowl and sprinkle it with some cracklings on top.

Serve hot with a glass of milk.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze. To tradycyjne danie możesz skosztować "Pod Różami" w Jedlni Letnisko.



PIERŚ Z KACZKI, ŚLIWKA W PORTO, KUSKUS, PUREE Z DYNI, BURAK

CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO I USTAWICZNEGO
W PIONKACH

Opiekunka grupy: HANNA ROMANOWSKA

Wiktoria Wołyńska, Aleksandra Traczyk, Weronika Wrześniak, Jesika Szturma,
Natalia Rzęsie, Katarzyna Ośka, Dominika Rutka, Julita Kołdej, Żaneta Wdowska

Składniki i przepis:

Pierś z kaczki:

1 pierś z kaczki
2 ząbki czosnku
Tymianek
Sól, pieprz

Sposób wykonania:

Oczyszczoną pierś nacinamy w kratkę, nacieramy od strony mięsa przyprawami.
Pierś układamy skórą do dołu i smażymy na wolnym ogniu do momentu uzyskania
złotego koloru.
Przekręcamy na drugą stronę i smażymy kolejne 2-3 min. Następnie dajemy mięsu odpocząć.

Śliwka w porto:

Składniki:
Wino porto 50ml
Tymianek
Śliwki suszone, 50g
Cynamon
Imbir
Miód 1 łyżka

Sposób wykonania:

Śliwki zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut.
Miód, imbir, cynamon, tymianek i śliwki podgrzewamy na patelni,
następnie podlewamy winem i redukujemy do konsystencji sosu.
Przecieramy przez sitko..

Kuskus perłowy

Składniki:

Kuskus perłowy 50g
1/2 łyżki rodzynek namoczonych w winie
1/2 łyżki płatków migdałowych
1/2 łyżki siekanej natki pietruszki
wywar warzywny 100ml

Wszystkie składniki mieszamy oprócz wywaru.
Wywar gotujemy. Zalewamy kaszę i przykrywamy na 5 min.

Purée z dyni

Dynia
sól, pieprz

Wykonanie:

Dynię razem ze skórą piec w 180 stopniach C przez około 35 minut.
Przestudzony zblendować, doprawić do smaku.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
KCAL	G	G	G
885	46.06	12.04	148.29

19

Suszone śliwki dzięki dużej zawartości błonnika pokarmowego regulują pracę naszego układu pokarmowego, wspomagają trawienie i ograniczają wchłanianie cholesterolu.
Warto komponować potrawy z ich udziałem.

TAKI SMACZEK!



Mazowsze jest centrum kulinarnym - to właśnie w tym regionie łączą się wszystkie smaki Polski. Południowe Mazowsze od zarania charakteryzuje się uprawą warzyw korzeniowych oraz dyniowatych, jak również hodowlą drobiu, w tym kaczek. Dlatego też przygotowując w/w potrawę zastosowałyśmy pierś z kaczki, dynię, buraki oraz śliwki (goszczą nagminnie w okolicznych sadach). Nasze babcie używały tych samych produktów, tylko sposób wykonania i podania różnił się od naszej potrawy, ponieważ z pokolenia na pokolenie zmieniają się trendy kulinarne.

Mazovia is a culinary heart of Poland - it is in this region that all the tastes of our country combine. From the very beginning, South Mazovia has been characterized by the cultivation of root vegetables and cucurbits, as well as poultry farming, including duck rearing. Therefore, to prepare the abovementioned dish, we used duck breast, pumpkin, beetroot and plums (they are commonly found in nearby orchards). Our grandmothers used the same ingredients, it is just preparation and serving that changed, just like culinary trends change from generation to generation.

DUCK BREAST / PLUM IN PORT / COUSCOUS / PUMPKIN PURÉE / BEETROOT

Duck breast:
1 duck breast
2 cloves of garlic
Thyme
Salt and pepper

Preparation:
Score the pre-cleaned breast and rub the spices on the side of the red meat. Place the breast on the frying pan (skin side down) and simmer until golden brown. Turn over and fry for another 2-3 minutes. Leave the meat to rest.

Pumpkin puree
Pumpkin
salt pepper

Preparation:
Bake the pumpkin (do not peel beforehand) at 180 degrees for about 35 minutes. Cool down and blend, season to taste.

Pearl couscous
Pearl couscous: 50 g
1/2 tablespoons of raisins soaked in wine
1/2 tablespoons of almond flakes
1/2 tbsp chopped parsley
vegetable stock: 100ml

Preparation:
Mix all ingredients except the stock. Boil the stock and pour it over the remaining ingredients. Cover for 5 minutes.

Plum in port:
Port wine: 50 ml
Thyme
Dried plums: 50 g
Cinnamon
Ginger
Honey: 1 tbsp

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Ciekawe smaki, które mogłyby być dodatkiem do tego dania, oferuje KROKUS PoW Czesław Caryk sp. j. z Pająkowa w powiecie zwoleńskim.



PIEROGI Z FARSZEM ZIEMNIACZANYM „SZLACHCICE”

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu, Halina Kutkowska - opiekunka grupy, Katarzyna Sadowska - koordynacja. Skład: Michał Grabowski, Krystian Wójtowicz, Patrycja Ziółtek, Natalia Grzelecka

Składniki i przepis:

Ciasto:

mąka pszenna - 0,5 kg

żółtka - 2 szt

ciepła woda - 200 ml

szczypta soli

Zagnieść elastyczne ciasto, zawinąć w folię i odstawić aby odpoczęło.

Farsz:

ziemniaki - 1 kg

Cebula - 0,1 kg

Słonina lub boczek wędzony - 0,1 kg

Sól, pieprz, czosnek (2 ząbki) i rozmaryn do smaku

Okrasa: słonina - 0,1 kg

cebula - 0,1 kg

Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na drobnych oczkach. Masę wylać na gęste sito aby odciął nadmiar soku. Nie odciskać. Na patelni zrumienić pokrojony w drobną kostkę boczek dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę i także zrumienić. Do zrumienionych na patelni składników dodać ziemniaki, przyprawy i smażyć mieszając aż masa zmieni kolor i zrobi się szklista. Odstawić do przestudzenia.

Nastawić w garnku wodę do gotowania pierogów z solą i odrobiną oleju.

Wałkować cienkie ciasto, wycinać szklanką kółka i sklejać pierożki, które gotujemy na wolnym ogniu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
760 ^{KCAL}	19.80 ^G	26.54 ^G	113.63 ^G

Dodatki wykorzystane w recepturze, takie jak czosnek, cebula, rozmaryn i pieprz czarny nie tylko poprawiają smak dania ale również mają właściwości przeciwbakteryjne, wspomagając nasz układ odpornościowy.

TAKI SMACZEK!

Dough: wheat flour - 0.5 kg

Egg yolks - 2 pcs

Warm water - 200 ml

Pinch of salt

Knead the dough (it should be elastic), wrap it in foil and set aside to rest.

Stuffing:

Potatoes - 1 kg

Onions - 0.1 kg

Lard or smoked bacon - 0.1 kg

Salt, pepper, garlic (2 cloves) and rosemary to taste

Wash the potatoes, peel them and grate them finely. Put grated potatoes on a fine sieve to drain the excess juice. Do not drain manually. Brown the finely diced bacon in a pan, add the diced onion and brown as well. Add the potatoes and spices to the browned ingredients in the pan and fry, stirring, until the it changes colour and becomes glassy.

Set aside to cool.

Put the water in a pot with salt and a little bit of oil.

Roll the dough until thin, cut circles with a glass and prepare dumplings with previously made stuffing. Put the dumplings in a boiling water and simmer until cooked.

Gravy: bacon - 0.1 kg

onion - 0.1 kg

Dice and brown the ingredients.

Put the hot dumplings on plates and pour gravy.



Najlichnieszą grupą reprezentującą przepisy regionalne, są pierogi. W każdej części kraju są w różnych konfiguracjach smakowych. Farsz często jest uwarunkowany tym, co w danym regionie rośnie, czego jest najwięcej i decyduje również cena. Przez kilkaset lat były podstawą żywienia biedoty i magnaterii. Ratowały od głodu, dawały siłę do pracy na roli, od święta i na co dzień.

Pierogi „szlachcice” mają farsz z surowych, tartych ziemniaków z dodatkiem duszonej cebuli, majeranku, soli i pieprzu. Szlacheckość wynika z okras. Ma być mocno tłusta, na bogato. To duszona cebula, która jest smażona na wytopionym wieprzowym tłuszczu.

Znane w wielu regionach Polski - jednak na Listę Produktów Tradycyjnych, trafiły, jako potrawa mazowiecka. Nie ma sensu się sprzeczać skąd pochodzą. Są idealne w smaku. Przygotowanie ich nie jest szybkie, ale warto poświęcić trochę czasu ze względu na wyjątkowy smak.

POTATO DUMPLINGS "NOBLEMEN"

Dumplings are the most popular among regional recipes. They come in different flavour configurations depending on the part of the country. Stuffing is often determined by what is growing in a given region, what is the most abundant and the cheapest. For several hundred years, dumplings were the basis of a diet for the poor and the magnates.

They saved from hunger, gave strength to work, everyday and on holidays.

The "noblemen" dumplings are stuffed with raw, grated potatoes with the addition of stewed onions, marjoram, salt and pepper. Their noble character is defined by gravy, which should be very oily, rich. The gravy consist of stewed onion fried in melted pork fat. Known in many regions of Poland - however, they made their way to the List of Traditional Products as a Mazovian dish. There is no point in arguing where did they come from.

They are perfect in taste. Their preparation is not quick, but it is worth spending some time to achieve their unique flavour.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinar-nego Mazowsze. Pierogów możesz skosztować w praktycznie każdej restauracji znajdującej się w Sieci.



PIERŚ Z KACZKI Z PUREE DYNIOWYM SERWOWANA Z SOSEM Z KUREK

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Pionki

Opiekun: Danuta Paluch Skład: Marta Szafrąńska, Karolina Zyglińska, Klaudia Zyglińska,
Wiktoria Mizerska, Zuzia Stysiak, Julia Brzozowska, Justyczna Czarnota, Natalia Cywka

Składniki i przepis:

1 pierś z kaczki (ok. 300g)
szczypta soli morskiej
szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Sposób wykonania:

1. Mięso oczyszczamy z włókien, odkrajamy wystającą poza czerwoną część kaczki skórę.
2. Pozostałą skórę nacinamy lekko na krzyż, uważając żeby nie uszkodzić mięsa.
3. Smażymy na rozgrzanej patelni przez około 2 minuty od strony skóry, do uzyskania złotawego koloru.
4. Natchmiast zmniejszamy ogień na minimalny i smażymy kaczke bez przewracania przez około 30 minut. W ten sposób tłuszcz będzie wytapiał się bardzo powoli, a skóra będzie chrupiąca. Wytopiony tłuszcz co jakiś czas odlewamy do osobnego naczynia.
5. Zdejmujemy kaczkę z patelni, solimy i pieprzymy z obu stron i przekładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 90 stopni. Pieczemy przez 15-20 minut.
6. Wyjmujemy kaczkę i zawijamy w folię aluminiową. Zostawiamy na 5 minut. Następnie kroimy w plastry lub na pół i układamy na purée.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
649 ^{KCAL}	21,43 ^G	27,74 ^G	81,34 ^G

Dodatki wykorzystane w recepturze, takie jak czosnek, cebula, rozmaryn i pieprz czarny nie tylko poprawiają smak dania ale również mają właściwości przeciwbakteryjne, wspomagając nasz układ odpornościowy.

TAKI SMACZEK!

Sos z kurek
200 g kurek
1/2 cebuli
3 łyżki masła
2 łyżki oleju rzepakowego
80 ml śmietanki kremowej 30%
łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

Kurki płuczemy, osuszamy. Cebulę siekamy w drobną kosteczkę. Szklimy na maśle z olejem. Mieszamy i gotujemy ok. 1 - 2 minuty. Dodajemy grzyby i smażymy na średnim ogniu przez około 5 minut. Wlewamy śmietankę i wsypujemy natkę. Mieszmay i gotujemy ok. 2 minuty. Doprawiamy do smaku.

Purée z pieczonej dyni:
1 dynia piżmowa
łyżeczka oliwy z oliwek
szczypta pieprzu i soli
łyżka mleka

Wyjmujemy gniazda nasienne z dyni. Obie połówki posmarowane olejem pieczemy w piekarniku (180 stopni/45-60 minut). Dynię studzimy i obieramy ze skórki. Blendujemy. Dodajemy mleko i przyprawy.

Konfitura z czerwonej cebulii
2 czerwone cebule
50 ml czerwonego wina
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka masła
2 łyżki brązowego cukru
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
sól, pieprz

Cebulę kroimy w cienkie piórka. Szklimy na maśle z olejem. Dodajemy brązowy cukier, wino, ocet balsamiczny i przyprawy. Mieszamy. Dusimy. Doprowadzamy do redukcji.

Chipsy z marchewki i buraka
1 mały burak
1 mała marchewka
sól pieprz
łyżka oleju

Buraki i marchewkę myjemy i ścieramy na falistej mandolinie. Pieczemy (180 stopni/ ok. 30 minut). Wcześniej smarujemy olejem, sypimy przyprawami wg uznania. Posypujemy solą i pieprzem.



Mazowszanie od zawsze uwielbiali wszelkiego rodzaju drób i soczyste mięsa, a takie wymagania spełnia kaczka. W kuchni mazowieckiej swoje odzwierciedlenie znalazło bogactwo lasów - niemal wszędzie można spotkać różnego rodzaju grzyby, np kurki które wyśmienicie komponują się do obiadu. W kuchni zawsze stawiamy na produkty sezonowe, jesienią warto podkreślić walory smakowe potrawy dynią, z której można przyrządzić pyszne pure.

The Mazovians have always loved all kinds of poultry and other juicy meats, and the duck meets all these requirements. The richness of forests is reflected in the cuisine of Mazovia - you can find various types of mushrooms, for example chanterelles, almost everywhere and they matches perfectly with traditional dinner recipes. In our kitchen, we always focus on seasonal products. In autumn it is all about pumpkin, for example served as delicious purees.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Dania z grzybami spotkasz m.in. w Dworku nad Wkrą w powiecie żuromińskim.

DUCK BREAST WITH PUMPKIN PURÉE SERVED WITH CHANTERELLE SAUCE

Prepare the duck.

Ingredients:

1 duck breast (approx. 300 g)

Pinch of sea salt

The chanterelle sauce.

Ingredients:

200 g of chanterelles

1/2 onion

3 tablespoons of butter

2 tablespoons of rapeseed oil

80 ml sweet cream 30% fat

1 tablespoon of finely chopped parsley

sea salt and freshly ground black pepper

Roasted pumpkin purée:

Ingredients:

1 butternut squash

1 teaspoon of olive oil

Pinch of pepper

Pinch of salt

1 spoon of milk

Carrot and beet chips.

Ingredients:

1 small beetroot

1 small carrot

Salt and pepper

1 tablespoon of oil

Clean the meat, cut the excess skin - only the red part of the duck should be covered with skin. Score the remaining skin, taking care not to damage the meat. Fry in a hot frying pan for about 2 minutes (only the side with the skin), until golden brown. Immediately, reduce heat to minimum and fry the duck without turning it for about 30 minutes. This way, the fat will melt very slowly and the skin will be crispy.

Remove the duck from the pan, season with salt and pepper on both sides and put into the oven preheated to 90 degrees. Bake for 15-20 minutes.

Take out the duck and wrap it in aluminium foil, leave for 5 minutes. Then, cut into slices or in half and place on the purée.

Roasted pumpkin purée:

Ingredients:

1 butternut squash

1 teaspoon of olive oil

Pinch of pepper

Pinch of salt

1 spoon of milk

The red onion jam.

Ingredients:

2 red onions

50 ml of red wine

2 tablespoons of balsamic vinegar

1 tablespoon of olive oil

1 tablespoon of butter

2 tablespoons of brown sugar

1/2 teaspoon of dried thyme

Salt and pepper



II MIEJSCE
W KONKURSIE
SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA
EDYCJA 2020

PRZYSMAK MNICHA MONK'S DELICACY

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „PIĄTKOWY STOK”, PAŁKI K. ZWOLENIA

Ta potrawa to farsz przygotowany z surowych ziemniaków, startych i obsmażonych na tłuszczu pochodzącym ze słoniny i podgardla, doprawionych solą, pieprzem oraz czosnkiem. Następnie tak przygotowany farsz, jeszcze gorący, zawijamy w zaparzone mączne ciasto, formujemy około 20cm roladki i gotujemy. Podczas przygotowywania tego dania bardzo ważny jest rodzaj ziemniaków - one muszą być kleiste.

Ziemniaki towarzyszą nam od bardzo dawna. Potrawy z ziemniaków gotowały Nasze mamy, babcie i prababcie. Jest to produkt tani i urodzajny. W każdym domu na wsi, również zawsze “znajdzie się” kawałek słoniny, podgardla czy kiełbasy, aby przygotować farsz do tej potrawy. Oczywiście nie zapominajmy o pszennej mące - najlepiej takiej z młyna. I mamy już wszystko, aby przygotować przysmak mnicha. Jakże ważny w okresie jesiennym, kiedy nasi mężczyźni pracują w polu od rana do nocy. Po całym dniu pracy w polu, wystarczy jak chłop zje chociaż jedną taką roladkę, okraszoną skwarkami i siły same mu wracają.

Nasz przysmak warto podać w towarzystwie sosu z leśnych grzybów, najlepiej maślaków, których jesienią porą jest u nas dostatek. Aby wydobyć cały smak z grzybów musimy dodać do niego wiejską słodką śmietanę - taką co babcia zbierze z krowiego mleczka - i posypać szczypiorkiem.

Dopełnieniem naszej potrawy jest surówka z młodej lub kiszanej kapusty, albo sam kiszony ogórek.

Dodamy taką ciekawostkę, że kiedyś ludzie w naszej okolicy chodzili zbierać ziemniaki do klasztoru, do mnichów. Za cały dzień tak ciężkiej pracy otrzymywali koszyk ulęgałek. A z tych ulęgałek babcia piecze pysznego gruszczoła i podaje go z powidłami śliwkowymi.

This dish consists of a stuffing made of raw potatoes, grated and fried in pork fat (backfat and jowls), seasoned with salt, pepper and garlic. Then, while still hot, the stuffing is rolled it into the steamed dough, forming rolls, approx. 20 cm in diameter, and cooked. When preparing this dish, the type of potatoes is very important - they must be sticky and starchy. Potatoes have been with us for a very long time. Potato dishes were cooked by our mothers, grandmothers and great-grandmothers. It is a cheap and abundant product.

In every rural household, a piece of pork fat, pork jowls or sausage can be easily found to prepare the stuffing for this dish. Of course, let's not forget about wheat flour - preferably one straight from the mill. This way, we already have everything we need to prepare the monk's delicacy. Such nutritious meal is especially important in the autumn, when our men work in the field from dusk till dawn. After a whole day of work in the field, it is enough for a fellow to eat at least one such roll, sprinkled with pork cracklings, and his strength returns to him.

Our delicacy is worth serving with a sauce made of wild mushrooms, preferably buttermilk, plenitude of which our forests may boast in autumn. To release the full flavour out of the mushrooms, we need to add homemade sweet cream to it - the kind that grandma will freshly collect from cow's milk - and sprinkle it with chives.

Our dish is complemented by a salad made of spring green cabbage, sauerkraut, or just pickled cucumber.

Fun fact: there was a time when people of Mazovia used to go to the monastery to collect potatoes for the monks. For the whole day of such hard work, they received a basket of pears. And from these pears, grandma bakes a delicious pear pie and serves it with plum jam.

25

Energia

946^{KCAL}

Białko

23.65^G

Tłuszcz

35.07^G

Węglowodany

135.58^G

WARTOŚĆ ODŻYWCZA
1 PORCJI

Propozycja podania potrawy stanowi jej dobre uzupełnienie pod względem wartości odżywczej. Warto zadbać o dodatek świeżych, kiszonych lub gotowanych warzyw do dań typowo mącznych. Uzupełniamy w ten sposób potrzebne nam witaminy i składniki mineralne, a także wzbogacamy smak potrawy. Zawarty w warzywach błonnik pokarmowy ogranicza wchłanianie cholesterolu, którego dostarcza nam smalec czy tłuste mięso.

TAKI SMACZEK!



”Długo wędrowali bracia zakonni wśród puszczy i bagien, szukając dogodnego miejsca pod budowę klasztoru.

Olbrzymi kraj, porośły jak okiem sięgnąć nie kończącymi się lasami, z ludem na wpół dzikim, u którego należało dopiero krzewić nową wiarę, nie zachęcał do dłuższego pobytu. Toteż gdy znużeni przedłużającą się podróżą dotarli na tereny dzisiejszego Zwolenia, odetchnęli z ulgą. Okolica wydała im się piękna, miejsce sposobne, a lud bardziej życzliwy niż gdzie indziej.

Wiele jednak upłynąć musiało dni i miesiące, zanim postawili zręby pierwszego kościoła i klasztoru, a że pobożnością i własną pracą dawali przykład innym, rosła liczba wyznawców nowej wiary, a im powodziło się coraz lepiej.

Płynęły lata, wielu zakonników zmarło, nowi zaś zaczęli wprowadzać obyczaje, które dalekie były od skromnej pracy i obowiązków ich poprzedników. W klasztorze było teraz wesoło i głośno, zabawy nie miały końca, a choć niezadowolony lud po cichu burzył się i szemrał, zakonnicy niewiele się tym przejmowali.

Wysłuchiwać tego musiał mieszkający w głębi puszczy stary pustelnik, do którego lud zaczął coraz częściej znosić swoje skargi i żale. Właśnie zbliżały się święta wielkanocne, przednówek był srogi i klasztor potrzebował nowych danin. Zajęci biesiadami zakonnicy żądali nieubłagane uzupełnienia zapasów. - Skąd je wziąć, gdy spiżarnie puste, zwierzę daleko po zimowym śnie w kniei ukryty, a do nowych zbiorów daleko? - żalili się pustelnikowi starsi wioski. - Może twój wiek i doświadczenie sprawią, że zechcą nas wysłuchać i opamiętać się?

Uległ starzec ich prośbom i wybrał się w drogę. Był właśnie Wielki Piątek, obowiązywał srogi post, tymczasem już z daleka słychać było wesołe pokrzykiwania i śpiewy. Pełen złych przeczuczeń zapukał do drzwi klasztoru. Długo jednak musiał czekać, zanim mnisi otworzyli bramę, a widząc go w lichym stroju, z urąganiem i śmiechem przyjęli. Cierpliwie wysłuchiwał starzec ich uwag, a widząc, iż w dniu największego postu mięsnymi potrawami się raczą, winem i miodem przepijają, rzekł: - Uwierzyć trudno, aby bracia zakonni, którzy Bogu ślubowali, dziś, podczas największego postu, dopuszczali się podobnych nieprawości. Czas, powiadam wam, opamiętać się, bowiem poddańi źle o was zaczynają mówić. - Precz z nim! Za bramę starucha! Nie z nami jemu się bratać! - rozległy się okrzyki i wśród pijackiej zabawy wypchnięto starca za bramę klasztoru.

LEGENDA O PIĄTKOWYM STOKU

(na podstawie książki Zenona Gierały “Szczeraki, kusaki, lany poniedziałek”)

Spojrzał pustelnik na zamknięte wrota, na masywne mury klasztoru i łza spłynęła po jego wychudłych policzkach, stoczyła się wzdłuż siwej brody i spadła na ziemię. Ledwie jej dotknęła, u stóp starca wytrysnęło źródło, woda zasrebrzyła się i z cichym pluskiem popłynęła wzdłuż klasztornej muru.

Od tego czasu trzy razy jeszcze słuchał starzec skarg ludu i trzy razy wędrował w Wielki Piątek do bramy klasztoru, aby braci zakonnych upomnieć. A gdy wypędzony stawał u ich wrót, z jego łez - podobnie jak za pierwszym razem - wytryskało źródło, a woda spływała w stronę klasztornej muru. Wreszcie nadszedł Wielki Piątek, gdy starzec po raz czwarty stanął przed zakonnikami i po raz czwarty, wypędzony, zapłakał. Błysnęło źródło kroplami wody, z szumem uderzyło o wrota klasztoru, rozbiło je i z hukiem wtargnęło do wnętrza. Nie pielęgnowane należycie mury świątyni zadrżały od uderzenia, lecz bawiący się wesoło zakonnicy nawet tego nie spostrzegli. Dopiero gdy woda sięgnęła komnat, gdy zaczęła zalewać stoły, rzucili się przerażeni do ucieczki.

Rozdzwoniły się klasztorne dzwony, a głosy wołających o pomoc daleko poniosła puszcza. Wszystko daremnie. Klasztor zapadał się coraz głębiej, aż w końcu zniknął zupełnie pod wzburzoną wodą.

Starzec stał i patrzył na pieniące się u jego stóp fale jeziora, na nadbiegające z puszczy gromady przerażonego ludu. - Oto proszę teraz o ratunek ci, którzy miłosierdzia okazać nie potrafili. Lata pokuty niechaj zatem będą dostateczną dla nich karą - rzekł cicho pustelnik.

Z tymi słowami zszedł na brzeg i na oczach zebranego ludu zanurzył się w fale jeziora. Stojący na brzegu wstrzymali oddechy, patrząc jak stary pustelnik schodzi coraz głębiej i głębiej. W końcu, tak jak klasztor, zniknął im z oczu. Nastąpiła cisza.

Od tamtego wydarzenia upłynęło wiele lat. Trzy źródła były nieustannie, a słona od łez pustelnika woda sprawiała, że moc ich była ogromna. Jakoż sława słonych wód rozeszła się daleko po kraju. Czarodziejskie źródła, do których zaczęli przyjeżdżać teraz ludzie, leczyły choroby, niewidomym wracały wzrok, grzeszników sprowadzały na drogę cnoty. Piątkowy Stok - bo tak od Wielkiego Piątku nazwano to miejsce - raz w roku przypominał jednak o wydarzeniach, jakie miały tu miejsce. Oto, gdy zbliżał się wielki post, do zebranych nad brzegiem tłumów zaczynało docierać, dochodzące z głębi jeziora bicie dzwonów, krzyki tonących zakonników, wołania o pomoc. Trwało to chwilę - potem wszystko ucichło.

A gdy przyszła pierwsza i druga wojna światowa, w ich zawierusze zapomniano o własnościach źródeł, ustały też pomału pielgrzymki do świętego miejsca. Zasypane z latami źródła były coraz słabiej. W końcu w ich miejscu tylko drewniany krzyż pozostał.

Dzisiaj rolnicy, orząc pole w pobliżu Zwolenia, napotykają jeszcze kamienie - resztki dawnej, prowadzącej nad brzeg jeziora drogi.”



ZAWIJOKI

KGW BĄKOWIEC, GMINA GARBATKA LETNISKO

Składniki i przepis:

Ciasto:

0,5 kg mąki

1 jajko

1 łyżeczka soli

1 łyżka oleju

około 1 szklanki letniej wody

Z podanych produktów zagnieść ciasto jak na pierogi. Ciasto podzielić na porcje rozwałkować podłużne placki.

Farsz:

1 kg ziemniaków

1 większa cebula lub 2 średnie

0,5 kg boczku

0,5 kostki smalcu

sól, pieprz do smaku

Wykonanie

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce (jak na placki ziemniaczane) i podsmażyć na smalcu aż farsz się zeszkli. Dodać cebulę obraną, pokrojoną w drobną kostkę i podsmażoną na smalcu razem z boczkiem pokrojonym w drobną kostkę. Wymieszać zostawiając trochę przesmażonego boczku do polania zawijoków. Dodać sól i pieprz do smaku. Gotowy farsz lekko przestudzony rozkładać na rozwałkowane podłużne placki i zawijać jak makowiec. Następnie kroimy małe około 2 cm kromki, obtaczamy w mące i wrzucamy na gotującą wodę. Gotujemy aż do wypłynięcia. Gdy zawijoki wypłyną do góry wybieramy łyżką cedzakową na talerz i dzielimy na porcje, które następnie polewamy podsmażonym boczkiem z cebulką.

Jeśli zawijoki nam zostaną na drugi dzień możemy je odsmażyć na tłuszczu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
822 ^{KCAL}	25.90 ^G	39.19 ^G	93.64 ^G

27

Cebula wykorzystywana w daniach do urozmaicenia smaku jest bogatym źródłem antyoksydantów oraz związków siarki, którym zawdzięcza swoje lecznicze właściwości, m. in. działa bakteriobójczo, przeciwcukrzycowo i przeciwnowotworowo.

TAKI SMACZEK!



Jest to potrawa z ziemniaków i mąki. Przepis przypomniałyśmy sobie, gdyż jako dzieci często jadałyśmy zawijoki.

Nasze babcie często gotowały bo to prosta i pożywna potrawa.

Mieszkamy na wsi gdzie ziemie są słabo urodzajne, sadzono tu ziemniaki i siano zboże bo tylko to się udawało. Potrawa ta została zapomniana a my postanowiłyśmy przywrócić ją do łask.

It is a dish made of potatoes and flour. We remembered the recipe, because as children we often ate potato wraps. Our grandmothers often cooked them, because it is a simple and nutritious dish.

We live in a village where the soil is unfertile and the only crops that could be successfully grown here were potatoes and grains. This dish has been forgotten and we decided to restore it to favour.

POTATO WRAPS

Dough:

0.5 kg of flour

1 egg

1 teaspoon of salt

1 tablespoon of oil

about 1 cup of lukewarm water

Knead the dough from the above-listed products, just like the dough for dumplings. Divide the dough into portions and roll out into thin oblong sheets.

Stuffing:

1 kg of potatoes

1 larger onion or 2 medium ones

0.5 kg of bacon

0.5 cubes of lard

salt and pepper to taste

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Doskonałe kiełbasy, boczek i inne przetwory mięsne kupisz m.in. w Gospodarstwie Rolnym Pysiaków Sp. z o.o. w Nieczatowie k. Zakrzewa i Małgorzaty Podgórskiej F.H. Bekon, w Szydłowcu.



ŚWIŃSKIE POLIKI W SOSIE CHLEBOWYM, PODAWANE Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Z WARZYSWAMI

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „PIĄTKOWY STOK”, PAŁKI K. ZWOLENIA



II MIEJSCE
W KONKURSIE
SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA
EDYCJA 2021

Składniki i przepis:

8 szt policzek wieprzowych,
50 dkg smalcu,
2 zębki czosnku,
3-4 szt liścia laurowego,
kilka ziaren ziela angielskiego,
1/2 szklanki oleju,
10 łyżek mąki,
2 szklanki wywaru warzywnego
5 kromek żytniego chleba.

Głównym elementem tej potrawy są policzki wieprzowe oblane marynatą z miodu, oleju, czosnku i przypraw, pozostawione na noc w chłodnym miejscu. Dzięki marynacie mięso nabiera niepowtarzalnego smaku, co dla gospodyń jest rzeczą bardzo ważną. Następnie wcześniej przygotowane poliki należy obtoczyć w mące i podsmażyć z obu stron na patelni w rozgrzanym smalcu. Bardzo ważne jest to, aby smalec był dobrej jakości najlepiej samodzielnie wytopiony ze słoniny lub sadełka. Dawne gospodynie były mistrzyniami w robieniu smalcu bo wiedziały, że dobry smalec da dobry smak potrawie jaką przygotowywały. Gdy podsmażymy policzki wkładamy je do garnka, zalewamy wywarem warzywnym i smalczykiem (smaczkim), który pozostał na patelni i dusimy pod przykryciem na małym ogniu około 3 godziny doprowadzając do smaku solą i pieprzem. Kiedy policzki są już gotowe układamy je do oddzielnego naczynia, a do gorącego sosu wkruszymy kilka kromek żytniego wiejskiego chleba.

Kiedyś gospodynie piekły przepyszne chleby w każdym wiejskim domu i starały się wykorzystać nawet najmniejszy okruszek. A sos chlebowy powstał na bazie takiego chleba, jaki przygotowywały nasze babcie i prababce, ma wciąż ten niepowtarzalny smak. Następnie gdy chlebek rozmoczy się przecieramy sos przez sito.

Nasz przysmak podajemy zatem z kaszą jęczmienną z dodatkiem warzyw, które swoim słodkim smakiem wspaniale dodają klarowności potrawie oraz z sosem chlebowym, który przełamuje smaki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
941 ^{KCAL}	22.90 ^G	74.90 ^G	45.74 ^G

29

Mimo, że powinniśmy zachować umiar w spożywaniu wieprzowiny to warto spróbować tej porcji mięsa jakim są policzki. Zostało ono docenione przez najlepszych kucharzy i często znajdziemy policzki w karcie dań najlepszych restauracji. Oprócz walorów smakowych mięso to dostarcza sporej ilości żelaza i cynku oraz koenzymu Q10.

TAKI SMACZEK!



PORK CHEEKS IN BREAD SAUCE SERVED WITH BARLEY GROATS AND VEGETABLES

Potrawa ta jest bardzo stara, sytna i kaloryczna a jednocześnie zdrowa. Policzki wieprzowe od wielu, wielu lat były cenione przez kucharzy gotujących dla ważnych osobistości, ale także przez zwykłych chłopskich gospodarzy. Należały do tak zwanej piątej ćwiartki z rozbioru zwierzęcia. Gospodarze, którzy ubijali świnie chcieli w jak największym stopniu wykorzystać wszystkie elementy zwierzęcia. Policzki są rarytasem, choć nie każdy o tym wie. Są to średniej wielkości kawałki mięsa z ogromną ilością kolagenu, który pod wpływem długiego gotowania przemienia się w przepyszna kleistą potrawę. Dodatkem do tych wspaniałości zawsze była kasza jęczmienna, która ma bardzo wiele wartości odżywczych. Wierzano, że ten kto jada policzki wieprzowe z kaszą jęczmienną będzie silny i młody przez wiele, wiele lat.

This dish is very old, filling and caloric, but very healthy at the same time. It's a true delicacy. Barley groats has always been a popular addition to this indulgent meal for it was very popular in peasant cuisine, Mazovia region included, and has many nutritional values. It was believed that whoever eats pork cheeks with barley groats would be strong and youthful for many, many years.

Ingredients

- 8 pieces of pork cheeks,
- 150 dkg of lard,
- 2 cloves of garlic,
- 3-4 pcs of bay leaf,
- a few grains of allspice,
- 1/2 glass of oil,
- 10 tablespoons of flour,
- 2 cups of vegetable stock
- 5 slices of rye bread.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze. Doskonałe kiełbasy, boczek i inne przetwory mięsne kupisz m.in. w Gospodarstwie Rolnym Pysia-ków Sp. z o.o. w Nieczatowie k. Zakrzewa i Małgórzaty Podgórskiej F.H. Bekon, w Szydłowcu.



KOPYTKA Z SEREM BIAŁYM PO DWORSKU

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „TYMIENIANKI” Z TYMIENICY STAREJ, POWIAT LIPSKI

Składniki i przepis:

1 kg ziemniaków gotowanych
0,25 kg sera białego
2 żółtka jaj wiejskich
2 szklanki mąki
Szczypta soli do smaku

Dodatek z grzybów leśnych

Grzyby leśne: rydze, borowiki, podgrzybki koniecznie
z lasów choteckich
1 cebula
Tłuszcz (olej lub masło) do duszenia grzybów
Sól, pieprz
Zioła: macierzanka (tymianek), majeranek
Tłuszcz do polania „kopytek”
100 g masła
2 łyżki bułki tartej
Surówka z warzyw
Seler
Por (część biała i jasnozielona)
Papryka słodka
Pomidor
oliwa lub majonez
Pieprz
Cukier

Ingredients:

1 kg of boiled potatoes
0.25 kg of cottage cheese
2 free-range egg yolks
2 cups of flour
A pinch of salt to taste

Forest mushroom stew

Wild mushrooms from our local forests: red pine mushrooms, boletus,
bay boletes
1 onion
Fat (oil or butter)
Salt and pepper
Herbs: thyme, marjoram
Gravy to pour over the dumplings
100 g of butter
2 tablespoons of breadcrumbs
Vegetable salad
Celery
Leek (white and light green parts)
Bell pepper
Tomato
olive oil or mayonnaise
Pepper
Sugar

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
649 ^{KCAL}	21,43 ^G	27,74 ^G	81,34 ^G

31

Grzyby stanowiące dodatek do potrawy są cennym źródłem witamin z grupy B, a także witaminy D, która praktycznie nie występuje w pokarmach roślinnych.

TAKI SMACZEK!



COURT-STYLE DUMPLINGS WITH COTTAGE CHEESE

Co ziemia daje, to z tego korzysta lud ją zamieszkujący.

Na południowym Mazowszu w większości są to ziemie ubogie, więc rodziło się tu żyto, owies, jęczmień i gdzieniegdzie pszenica. W przydomowych ogródkach królowały ziemniaki, kapusta, groch, marchew, pietruszka oraz pomidory.

Z tej racji potrawy składały się głównie z: maki, kaszy, sera z mleka koziego i krowiego, jagód, grochu oraz grzybów. Z tego robiono potrawy, które trafiały na Powiślańskie stoły. Ze względu na dostępność produktów spożywczych rozróżniano jadło „chłopskie” i „dworskie”.

W kuchni dworskiej przygotowywane potrawy były bardziej urozmaicone. Taka też jest potrawa pod nazwą „Kopytka z serem białym po dworsku”. Nazwa „kopytka” kojarzy się z kształtem kozich kopytek co wiąże się też z tym, że dodawano do nich koziego sera. Dodatkiem do tej potrawy są grzyby, zebrane w pobliskich lasach, których na południowym Mazowszu jest bardzo dużo.

32

The people inhabiting the land benefit from whatever it yields. Most of the fields in southern Mazovia were unfertile, so rye, oats, barley and - here and there - wheat were the only crops grown here. The vegetables grown in the home gardens were mainly potatoes, cabbage, peas, carrots, parsley and tomatoes. For this reason, the dishes served in Powiśle households consisted mainly of flour, groats, goat and cow cheese, berries, peas and mushrooms. Depending on the availability of various food products, "peasant" and "court" food was distinguished. The dishes prepared in the court kitchen were more elaborate and diverse.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Doskonałe sery możesz kupić m.in. w Gospodarstwo Ekologicznym Kozie sery Sabina i Mieczysław Mąka w Grałach k. Kadzidła.



KAPUSTA DREWNIANA

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „BABSKI KOCIOŁ” Z MIECZYSŁAWOWA

Składniki i przepis:

ziemniaki 4kg
groch "Jaś" 2szkl
cebula 4szt
boczek wędzony 0,5kg
sól
pieprz
majeranek
serwatka 2szkl
śmietana 18%

Groch namoczyć na noc. Ziemniaki obrać, pokroić na kawałki. Następnie posiekać tasakiem w kształcie litery "S". Posiekane ziemniaki moczyć kilka razy, aby wypłukać krochmal. Przełożyć do garnka, zalać wodą. Gotować aż będą prawie miękkie. Dodać serwatkę, zagotować i gotować jeszcze ok. 10min. Dobrze odcedzić.

Groch ugotować, odcedzić i utłuc. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić boczek, podsmażyć. Do boczku dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Smażyć na złoty kolor. Tak przygotowane ziemniaki groch i boczek z cebulą przełożyć do jednego garnka. Doprawić majerankiem, solą i pieprzem do smaku. Wymieszać. Podawać na gorąco z dodatkiem kwaśniej śmietany lub na zimno z mlekiem i chlebem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
626 ^{KCAL}	25.92 ^G	14.99 ^G	103.03 ^G

33

Groch stanowiący główną składową potrawy zawiera witaminy z grupy B, które chronią nasz układ nerwowy, pomagają zapobiegać depresji i stanom lękowym oraz obniżają negatywne skutki stresu.

TAKI SMACZEK!



WOODEN CABBAGE

Ingredients:

Potatoes: 4 kg
Beans "piękny Jaś" variety: 2 glasses
Onion: 4 pcs
smoked bacon: 0.5 kg
Salt and pepper
Marjoram
Whey: 2 glasses
Cream 18% fat

Potrawa jaką przygotowaliśmy nazywa się "Kapusta drewniana". W naszej lokalnej społeczności przepis na tą potrawę jest znany od pokoleń. Gotowały ją nasze babcie i prababcie, dlatego jest ona nieodłączną częścią naszej tradycji. Przygotowanie "Kapusty drewnianej" wymaga wiele pracy i czasu dlatego zazwyczaj gotowało się ją na uroczystości rodzinne i święta.

In our local community, the recipe for this dish has been known for generations. Our grandmothers and great-grandmothers cooked it, which is why it is an inseparable part of our tradition. The preparation of "wooden cabbage" requires a lot of work and time, therefore it was usually prepared for family celebrations and holidays.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Dobrą śmietanę kupisz m.in. w Zaścianek Polski Sklep „Zdrowa Żywność” w Siedlcach.



KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

GRUPA NIEFORMALNA „ZDROWE KOLOROYE”
LIDERKA EWELINA CIEŚLA
LUDWIKÓW, POWIAT LIPSKI

Składniki i przepis (4 porcje):

500 g ziemniaków
300 g śliwek węgierek
120 g mąki pszennej
30 g mąki ziemniaczanej
1 jajko
szczypta soli

DO PODANIA
4 łyżki bułki tartej
4 łyżki masła
2 łyżki cukru

Przygotowanie:

- Ziemniaki umyć, obrać ze skórki i ugotować. Odcedzić, wystudzić i rozgnieść praską.
- Śliwki umyć i wydrylować.
- Ziemniaki, mąkę i jajko posolić, a następnie połączyć składniki w ciasto.
- Formować kulki z ciasta, a następnie uformować placuszek.
- Na środku umieścić śliwkę, zlepiać brzegi i uformować piłeczkę.
- Zagotować wodę, lekko ją osolić, wrzucić knedle. Gotować aż knedle wypłyną na powierzchnię.
- Wyjmować na talerz.
- Bułkę tartą zrumienić na patelni, dodać masło i roztopić. Polać po knedlach.
- Posypać knedle cukrem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
435 ^{KCAL}	9.46 ^G	10.48 ^G	77.86 ^G

35

Podstawowym składnikiem tej potrawy są ziemniaki, które stanowią źródło potasu oraz zawierają witaminę C. Dodatkowo do przygotowania tego dania możemy wykorzystać nadmiar ziemniaków ugotowanych np. poprzedniego dnia, tak aby ich nie zmarnować.

TAKI SMACZEK!



POTATO DUMPLINGS WITH PLUMS

INGREDIENTS FOR 4 PORTIONS:

500 g of potatoes
300 g of common plums
120 g of wheat flour
30 g of potato flour
1 egg
Pinch of salt

FOR SERVING:

4 tablespoons of breadcrumbs
4 tablespoons of butter
2 tablespoons of sugar

Produktami, które są symbolami jesieni i znajdziemy je w każdym przydomowym ogrodzie w naszym regionie są niewątpliwie ziemniaki i śliwki węgierki. Mimo, że knedle jako potrawa przywędrowały do naszej kuchni to świetnie łączą te dwa składniki w jedno pyszne i proste danie. Nie wyobrażamy sobie naszej kuchni bez tej potrawy, która na stałe wrosła w nasze kulinarne tradycje.

Potatoes and common plums are undoubtedly the main symbols of autumn and they can be found in every home garden in our region. Although potato dumplings are not originally from Mazovia and they arrived to our kitchens from some other region, they perfectly combine these two ingredients into one delicious and simple dish. We cannot imagine our cuisine without this dish, which has become a permanent part of our culinary tradition.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Śliwki kupisz m.in. w Gospodarstwie Sadowniczym Zdrowy Owoc w Nowej Wsi, w powiecie lipskim, www.zdrowyowoc.pl



KAPUSTNE SAKIEWKI

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu
Marzena Wnęt - nauczyciel przedmiotów zawodowych,
Oliwia Plesiewicz, Julia Stecko, Filip Ziętek, Nikola Wagner

Składniki i przepis:

kapusta biała - 4 liście
kasza gryczana - 100 g
grzyby suszone - 20 g
cebula - 50 g
marchew - 2 szt
pietruszka - 1 szt
ziemniaki
olej
pieprz, sól, cukier, ziele angielskie, liście laurowe do smaku
por do dekoracji

Ingredients:

White cabbage - 4 leaves
Buckwheat - 100 g
Dried mushrooms - 20 g
Onion - 50 g
Carrots - 2 pcs
Parsley - 1 pc
Potatoes

Oil

Spices: pepper, salt, sugar, allspice, bay leaves
to taste
Leek for decoration

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
295 ^{KCAL}	8.93 ^G	6.54 ^G	53.76 ^G

WYKONANIE

1. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i ugotować w osolonej wodzie. Gdy będą miękkie, odcedzić i zgnieść tłuczkiem do ziemniaków.
2. Kaszę gryczaną opłukać w zimnej wodzie i wsypać do, wcześniej wstawionej, osolonej, gotującej się wody.
3. Z kapusty oderwać kilka wierzchnich liści (zazwyczaj są twarde i gorzkawe). Z główki wyciąć głąb. Wstawić wodę, posolić i dodać cukru.
4. Gdy woda zacznie się gotować, włożyć do niej kapustę, wyciętym gładem do dołu. Po kilku minutach liście powinny łatwo odchodzić (jeśli stawiają opór, gotować je przez kolejnych kilka minut).
5. Suszone grzyby namoczyć, odsączyć i ugotować. W międzyczasie wykonać obróbkę wstępną pietruszki, marchwi oraz pora. Pietruszkę i marchew ugotować w osolonej wodzie. Gdy grzyby będą już miękkie, wyjąć je z wody i posiekać. Ugotowane warzywa pokroić w drobną kostkę.
6. Cebulę obrać, opłukać i pokroić w kostkę. Część zeszkląć na patelni.
7. Ugotowaną kaszę wymieszać z grzybami, warzywami i ziemniakami z częścią cebuli. Doprawić pieprzem.
8. Liść kapusty rozłożyć na desce i wypełnić je farszem, zawinąć w kształt sakiwki.
9. Związać górną część kapusty podsmażonym porem. Jeśli liść jest za duży, ściąć kawałek nad wiązaniem. Sakiwki wyłożyć ściśle w garnku, zakaz wrzątkiem, dodać ziele angielskie oraz liść laurowy i dusić przez 15-20 minut.
10. Wodę z gotąbków zagotować, wrzucić do niej pomidory. Gdy skórka zacznie odchodzić, wyłowić pomidory i obrać. Pokroić na ćwiartki i usunąć nasiona. Miąższ pokroić w kostkę. Zeszkląć resztę cebuli na patelni. Dodać pomidory, zwiększyć ogień i gotować przez 15 minut.
11. Doprawić solą oraz cukrem i zmiksować na gładki sos (sos można podgotować dłużej, aby go odparować i zagęścić).
11. Podawać na płaskim talerzu z sosem pomidorowym. Jedna sakiwka na porcję.

37

Warto zwrócić uwagę na cenne właściwości odżywcze kaszy gryczanej. Zawiera ona wysoko przyswajalne białko, dużą ilość błonnika pokarmowego oraz witaminy z grupy B, żelazo, jod oraz cynk.

TAKI SMACZEK!



CABBAGE POUCHES

Queen Bona Sforza brought vegetables to Poland in the 16th century. It is said that these were, among others: cabbage, parsley, carrots, celery and leek. These vegetables were present on the tables of the nobility, who enjoyed their delicate taste. As they were brought from Italy, it was decided that they would be called "Italian". Thanks to the Tatar invasions, in old-time Poland, buckwheat groats were popularized, hence some called it Tatar groats. Casimir III the Great and Anna Jagiellonka were both its eager advocates, which also made buckwheat popular among aristocratic circles. Various spices, such as pepper and allspice, were usually imported by sea via Gdańsk or by land via Lviv. Poles fell in love with these spices because of their distinctive flavour. These ingredients were used not only on the tables of the high society, but also in the kitchens of peasants, who were clever enough to diversify these delicacies with mushrooms that they could find in the nearby forests. Cabbage later became the staple food of peasants and less wealthy city dwellers because of its low price. Our cabbage pouches – "gołąbki" were present on their tables quite often, however, the traditional meat stuffing was replaced with vegetables, mainly potatoes, which in those days were used for everything, even for making moonshine. Other commonly used vegetables were those brought by the aforementioned Queen Bona. Potatoes and cabbage were very popular in Mazovia, they were often made into dishes, such as cabbage with potatoes, "pazibroda", etc., hence the idea for this version of the dish.

The name "Gołąbki" probably comes from one of the French dishes where cabbage leaves were stuffed with pigeon meat.

Królowa Bona Sforza w XVI wieku sprowadziła do Polski warzywa. Mówi się, że były to między innymi: kapusta, pietruszka, marchew, seler oraz por. Warzywa te gościły na stołach ówczesnej szlachty, która delektowała się ich delikatnym smakiem. Jako iż zostały one sprowadzone z Włoch, postanowiono, że zostaną nazwane „włoszczyzną”. Dzięki najazdom Tatarów, w dawnej Polsce, rozpowszechniona została kasza gryczana, stąd niektórzy nazywali ją kaszą tatarską. Chętnie jadal ją Kazimierz III Wielki oraz Anna Jagiellonka, co również uczyniło ją popularną wśród arystokratycznych dań. Różnorakie przyprawy, takie jak pieprz czy ziele angielskie, były zazwyczaj sprowadzane drogą morską przez Gdańsk lub lądową przez Lwów. Polacy bardzo zakochali się w tych przyprawach przez ich wyrazisty smak. Te składniki były wykorzystywane nie tylko na stołach wyższych sfer, ale także i w kuchniach chłopów, którzy byli na tyle sprytnie że urozmaicali te przysmaki grzybami, które znajdowali w pobliskich lasach. Kapusta stała się później głównym pożywieniem wśród chłopów i mniej zamożnych mieszkańców miast przez swoją niską cenę. Nasze tradycyjne Gołąbki gościły więc dość często na ich stołach, z tą różnicą, że mięsny farsz zastępowali warzywami. Głównie były to ziemniaki, które w tamtych czasach wykorzystywane były do wszystkiego, nawet pędzenia bimbru, na drugim miejscu stały warzywa przywiezione przez wcześniej wspomnianą Królową Bonę. Ziemniaki i kapusta były bardzo popularne na mazowszu, często robiło się z nich dania, np.: kapusta z ziemniakami, pazibroda itd, stąd też pomysł na taką wersję dania. Nazwa "Gołąbki" prawdopodobnie pochodzi od jednego z francuskich dań, gdzie liście kapusty faszerowało się gołęmbim mięsem.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Ciekawe dania z kapustą możesz spotkać m.in. w „Restauracji pod Różami” w Jedlni Letnisko oraz Karczmie POHULANKA w Sierpcu.



FASZEROWANA PAPRYKA

Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu

Realizacja: Kacper Kostrzewa

Opiekunka: H. Kutkowska

Składniki i przepis:

Papryka - 1szt
Kasza Jęczmienna - 5 dag
Grzyby suszone - 10g lub świeże - 10 dag
Cebula - 1 szt
koper - 1 pęczek
masło - 1/2 kostki
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk
pieprz/ sól do smaku

Sposób wykonania

Przeprowadź obróbkę wstępną surowców,
Namocz grzyby i ugotuj je w tej samej wodzie.

Kaszę gotuj w osolonym wrzątku przez 10 minut (proporcje 1:2), przestudź.

Posiekaj cebule w drobną kostkę i zeszklij na maśle. Posiekaj koper.

Ugotowane grzyby posiekaj w drobną kostkę i połącz wszystkie składniki, przypraw solą i pieprzem.

Paprykę umyj, zetnij czapeczkę z ogonkiem i usuń pestki.

Napełnij farszem i piecz w temp. 180° przez 30 minut.

Podaj paprykę z pomidorkami i świeżym koperkiem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
555 ^{KCAL}	5.83 ^G	43.00 ^G	39.87 ^G

39

Kasza jęczmienna jest jednym z najlepszych źródeł glukanów - związków wykazujących korzystny wpływ na poziom złego cholesterolu, pobudzających działanie układu odpornościowego oraz wykazujących ochronne działanie antynowotworowe.

TAKI SMACZEK!



STUFFED PEPPER

- Pepper - 1 pc
- Barley groats - 5 grams
- Dried mushrooms - 10 g (or fresh ones - 100 grams)
- Onions - 1 pc
- dill - 1 bunch
- butter - 1/2 cube
- cherry tomatoes - 5 pieces
- pepper / salt to taste

Nasz region - południowe Mazowsze posiada wiele znakomitych produktów żywnościowych. Papryka Przytycka została produktem regionalnym. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi nadało przytyckiej papryce certyfikat jednocześnie wpisując ten produkt na Listę Produktów Tradycyjnych. Jest to pierwszy certyfikowany produkt regionalny i jeden z nielicznych z terenu południowego Mazowsza, który uzyskał ten certyfikat.

W regionie radomskim papryka uprawiana jest od 30 lat. Pierwsze sadzonki przywiózł w 1982 roku Antoni Kwietniewski z Woli Wrzeszczowskiej. Teraz jest ona uprawiana w Przytyku i wielu innych gminach.

Our region - Southern Mazovia has many excellent food products. Przytycka pepper has become a regional product. The Ministry of Agriculture and Rural Development granted the Przytycka pepper a certificate, at the same time entering this product on the List of Traditional Products. It is the first certified regional product and one of the few from southern Mazovia to obtain this certificate.

In the Radom region, bell pepper has been grown for 30 years. The first seedlings were brought in 1982 by Antoni Kwietniewski from Wola Wrzeszczowska. Now it is grown in Przytyk and many other communes.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Paprykę przytycką kupisz w Gospodarstwie Anny i Marka Okrój w Chruslicach k. Wolanowa, dżem z papryki przytyckiej - u Elżbiety Bień z Cerkwi k. Zakrzewa.



KAPUSTA Z KARTOFLI

Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu
Realizacja: Katarzyna Sadowska
Opiekunka: H. Kutkowska

Składniki i przepis:

2 kg ziemniaków,
400 g grochu łuskanego,
ok. 250 g boczku
cebula - 1 sztuka
przyprawy: sól, pieprz, majeranek, czosnek
sok z kiszonej kapusty - 200 ml
chleb razowy jako dodatek

Sposób przyrządzania:

Ziemniaki obrać, posiekać tasakiem na kosteczkę, potem wielokrotnie wypłukać, zalać zimną wodą i zostawić na noc. Następnego dnia odcedzić i wrzucić do gotującej się wody, gotować do miękkości. Po 10 min. gotowania dolać zakwasu lub soku z kiszonej kapusty, aby nabrały specyficznego smaku. Po ugotowaniu odcedzić na sitku. Groch ugotować do miękkości, odcedzić. Boczek i cebulę pokroić w kostkę, lekko podsmażyć. Następnie wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą, pieprzem i ziołami. Podawać na ciepło z razowym chlebem.

Ingredients:

2 kg of potatoes,
400 g of shelled peas,
about 250 g of bacon
onion - 1 piece
spices: salt, pepper, marjoram, garlic
sauerkraut juice - 200 ml
wholegrain bread as a side

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
832 ^{KCAL}	37.46 ^G	13.92 ^G	147.27 ^G

41

Jednym z głównych składników potrawy jest groch. Podobnie jak inne nasiona roślin strączkowych jest bogatym źródłem białka oraz składników mineralnych takich jak żelazo, wapń, fosfor, magnez oraz potas. Groch może stanowić wartościową alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego.

TAKI SMACZEK!



W obrębie obecnego województwa mazowieckiego znajdują się ziemie o odmiennych tradycjach, nie tylko kulinarnych - to krainy o zróżnicowanym kolorystyce, spadkobierczynie bogatej lokalnej tożsamości.

Jest i „rdzenne Mazowsze”, Mazowsze Północne (tzw. Stare Mazowsze), Podlasie, a także część Małopolski. Nie ma więc jednego, sztandarowego mazowieckiego produktu kulinarnego.

Jest ich wiele, ale to dobrze bo dzięki temu można docenić niezwykłą obfitość i różnorodność dziedzictwa tego regionu w dziedzinie kulinariów. Poszukując źródeł smaków tak lubianych do dnia dzisiejszego czytaliśmy przepiękne teksty Oskara Kolberga.

Wspomniany Oskar Kolberg opisując codzienne posiłki w okolicach wymienia: żur, kluski, zacierki, kartofle, kapustę, kaszę, kaszę jaglaną z serwatką lub maślanką. To znane potrawy, proste i zdrowe. Dziś chętnie powracamy do starych receptur i przepisów, dbając o wysoką jakość produktów, a moda na żywność wysoko przetworzoną słabnie. Tęsknota za smakami dzieciństwa spowodowała powrót do lokalnych tradycji kulinarnych, wspólnego gotowania oraz biesiadowania podczas integracyjnych wydarzeń plenerowych. Specjały kuchni lokalnej w szczególności uwzględniają wykorzystanie ziemniaka, kapusty i grochu.

Ja znalazłam inspirację w przepisach na przysmaki ziemi lipskiej pani Danieli Szymańskiej. To znawczyni kuchni regionalnej oraz śpiewaczka z Zespołu „Tymienianki” z Tymienicy która podała ciekawy przepis na kapustę z kartofli.

Produkty regionalne, prosty sposób wykonania i ten smak.... W oryginale ziemniaki były gotowane w zakwasie ale ja zastąpiłam go na sokiem z ekologicznej kiszzonej kapusty (bez octu).

W zasadzie można używać soku z dowolnych kiszzonek tworząc własne smaki.

Warto zwrócić uwagę że posiekane drobno ziemniaki moczymy kilkanaście godzin w wodzie co usuwa dużą ilość skrobi, dodatek grochu to białko roślinne a bakterie kwasu mlekowego z kiszzonek to samo zdrowie. Potrawa może być samodzielnym daniem lub dodatkiem do kotleta z kalafiora, gulaszu mięsnego lub warzywnego lub zapiekanki. Wykorzystałam go jako farsz do pieczonej cukinii - pycha.

CABBAGE FROM POTATOES

Within the present-day Masovian Voivodeship, there are lands with diversified traditions, not only culinary-wise. These are the lands of varied ambience, rich from local identity. There is so-called "indigenous Mazovia", Northern Mazovia (the so-called Old Mazovia), Podlasie, and part of Lesser Poland. So there is no one flagship Masovian culinary product. There are many of them, but that's good, because thanks to this diversity, you can appreciate the extraordinary abundance of this region's culinary heritage. While searching for the taste still appreciated to this day, we read beautiful texts by Oskar Kolberg.

The abovementioned Oskar Kolberg, describing his daily meals mentions: sour soup, noodles, mashed potatoes, potatoes, cabbage, groats, millet with whey or buttermilk. These are all familiar foods, simple and healthy.

I found my inspiration in recipes of Mrs. Daniela Szymańska, who describes various delicacies from the Lipsko region. She is an expert in regional cuisine and also a singer from the "Tymienianki" ensemble from Tymienica. She is the one who provided this interesting recipe for potato cabbage.

Regional products, simple preparation and the taste ... In the original recipe, the potatoes were cooked in leaven, but I replaced it with organic sauerkraut juice (without vinegar).



ZAWIJANIEC Z SOSEM BOROWIKOWYM

Grupa nieformalna z Młodocina Mniejszego i Kowali: Elżbieta Opalińska,
Joanna Opalińska, Rafał Opaliński, Ewa Wilk, Adam Wilk



III MIEJSCE
W KONKURSIE
SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA
EDYCJA 2021

Składniki i przepis:

Ciasto:

1 kg surowych ziemniaków
1/2 kg ziemniaków gotowanych
2 łyżki mąki ziemniaczanej
sól i pieprz

SOS

5 borowików
1 cebula
1 łyżka mąki pszennej
sól i pieprz

Nadzienie

1/2 kg mięsa mielonego
1/2 główki małej kapusty
100 g grzybów suszonych
1 jajko
sól i pieprz

Surowe ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce, odcisnąć. Gotowane przecisnąć przez praskę. Wymieszać, dodać mąkę, sól i pieprz do smaku.

Nadzienie: umyte grzyby pokroić, podsmażyć z cebulą, kapustę ugotować, odsączyć. Połączyć wszystkie składniki razem. Doprawić.

Borowiki podsmażyć z cebulą, zagęścić mąką.

Pieczenie: rozłożyć ciasto, rozłożyć farsz, zawinąć jak naleśnika, piec 1,5 h w ok. 180 stopniach.

PODANIE

kroić w cienkie plastry. Podawać z sosem i warzywami.

Dough:

1 kg of raw potatoes
1/2 kg of boiled potatoes
2 tablespoons of potato flour
Salt and pepper

Sauce:

5 boletus mushrooms
1 onion
1 tablespoon of wheat flour
Salt and pepper

Filling:

1/2 kg of minced meat
1/2 small cabbage
100 g of dried mushrooms
1 egg
Salt and pepper

Peel the raw potatoes, grate them and squeeze out the excess moisture. Once cooked, process through the potato ricer. Stir, add flour, season with salt and pepper to taste. Filling: wash and chop the mushrooms, then fry them with diced onion. Boil the cabbage, drain. Combine all ingredients together. Season.

Fry the boletus mushrooms with onion, thicken with flour. Baking: unfold the dough, spread the stuffing evenly, wrap it like a pancake, bake for 1.5 hours at about 180 degrees.

SERVING:

Cut into thin slices. Serve with mushroom sauce and vegetables.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia

652^{KCAL}

Białko

30.70^G

Tłuszcz

23.73^G

Węglowodany

78.45^G

Borowiki cenimy za ich walory smakowe, ale warto wspomnieć że dostarczają naszemu organizmowi potrzebnego białka oraz błonnika pokarmowego, który reguluje pracę układu pokarmowego. Podobnie jak inne grzyby borowiki są źródłem witamin z grupy B.

TAKI SMACZEK!

43



ROULADE WITH BOLETUS SAUCE

Kuchnię Mazowsza wyróżnia pełna paleta wspaniałych smaków. Potrawę którą chcemy zaprezentować Państwu to „Zawijaniec w sosie borowikowym”

Tradycyjną mazowiecką kuchnię charakteryzuje obecność takich dodatków jak: grzyby, kapusta i cebula. Szczególnie jesienią, kiedy mazowieckie lasy i pola obdarowują nas tymi smakołykami, warto zaprosić je na stół. Tradycyjnym polskim mięsem jest wieprzowina, która występuje w towarzystwie hodowanych na żyznych mazowieckich glebach kruchych i aromatycznych ziemniaków.

Dlatego postanowiliśmy zawrzeć te kulinarne tradycje w naszym daniu i przyrządzić zawijańca z ciasta ziemniaczanego oraz mięsa wieprzowego. Łączenie ciasta z mięsem jest również charakterystyczne dla mazowieckich potraw. Ciasto i mięso są nadziane grzybowym farszem i dodatkowo występują w towarzystwie zawiesistego borowikowego sosu, który wspaniale wydobywa smak i aromat z wieprzowego mięsa.

Myślimy, że tym daniem mogłaby się zająć mazowiecka szlachta przy okazji szczególnie ważnych uroczystości.

Traditional Masovian cuisine is characterized by the presence of such ingredients as: mushrooms, cabbage and onions. Especially in autumn, when Masovian forests and fields offer us these delicacies, it is worth inviting them to the table. Pork is one of the most traditional of Polish meats, which is typically served with crispy and aromatic potatoes grown on fertile Masovian soils.

That is why we decided to include these culinary traditions in our dish and make a roulade of potato dough and pork meat. Combining dough with meat is also typical of Masovian dishes. The dough and meat are stuffed with mushroom filling and additionally accompanied by a thick boletus sauce that perfectly brings out the flavour and aroma of pork meat.

In our opinion, this dish could be enjoyed by the Masovian nobility on the occasion of particularly important celebrations.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Doskonałe kiełbasy, boczek i inne przetwory mięsne kupisz m.in. w Gospodarstwie Rolnym Pysiaków Sp. z o.o. w Nieczatowie k. Zakrzewa i Małgorzaty Podgórskiej F.H. Bekon, w Szydłowcu.



GRYCZANKA

Grupa: DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI
przy Fili Biblioteki Publicznej w Sycynie

Składniki i przepis:

Do tej potrawy potrzeba niewiele:

kasza gryczana

tarte na grubych oczkach ziemniaki

cebula podsmażana na oleju wielkim.

Wcześniej namoczoną kaszę gryczaną mieszamy z ziemniakami startymi na grubych oczkach następnie nieco solimy i dodajemy troszkę pieprzu najlepiej ziołowego. Możemy zapiekać w piecu w żaroodpornym naczyniu lub w kuchence. Po około 1 godzinie po wierzchu polewamy cebulkę zeszkloną na wielkim oleju, podajemy jak ktoś lubi z mlekiem.
Nie mam dużo składników a jest smaczne.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA SZACUNKOWO

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
982 ^{KCAL}	30.92 ^G	16.96 ^G	185.30 ^G

45

Podstawowym składnikiem tej potrawy są ziemniaki, które stanowią źródło potasu oraz zawierają witaminę C. Dodatkowo do przygotowania tego dania możemy wykorzystać nadmiar ziemniaków ugotowanych np. poprzedniego dnia, tak aby ich nie zmarnować.

TAKI SMACZEK!



BUCKWHEAT CASSEROLE

Little is needed for this dish:

Buckwheat, coarsely grated potatoes and onions fried in oil.

Mix the previously soaked buckwheat with coarsely grated potatoes, season with salt and pepper, (preferably herbal pepper). Bake in an oven in a heat-resistant dish. After about 1 hour, add the onion glazed in oil. Serve with milk.

This dish does not need a lot of ingredients and it's very tasty.

Ta prosta potrawa była przygotowywana przez moją mamę i babcię. Także ja przygotowuję ją od czasu do czasu.

Gryka, na południowym Mazowszu zwana także „tatarką”, jest powszechną uprawą. Podobnie jak ziemniaki. Mamy jeszcze dostęp do wiejskiego mleka.

Buckwheat is grown in Mazovia, potatoes are also available, country milk is on hand as well.

It is a dish that my grandmother and my mother used to make, now I prepare it from time to time.

Buckwheat is grown in Mazovia, potatoes are also available, country milk is on hand as well.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze. Np. w Koziej Polanie Gospodarstwo Hodowli Kóz w Chynowie kupisz doskonałe mleko i przetwory mleczne, podobnie jak w Siedlisku Leluja oraz u Agnieszki Piętki w Osiecku.



PODPŁOMYKI BABCI NASI

Grupa nieformalna z Sienna: Grażyna Antoszevska,
Ewelina Antoszevska, Jolanta Wlazłowska, Danuta
Bartnik, Zofia Sus



I MIEJSCE
W KONKURSIE
SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA
EDYCJA 2021

Składniki i przepis
(czas przygotowania- około 45 min.)

1 kg mąki pszennej
1 kostka margaryny (250 gram)
3 żółtka i 1 jajko
3/4 szklanki cukru
proszek do pieczenia (20 gram)
350 ml maślanek (około)
cukier waniliowy
mak (opcjonalnie, ale warto) 1/3 szklanki

Przygotowanie:

Mąkę posiekać z tłuszczem, proszkiem i makiem. Uformować stożek na stolnicy. Dodać jajka ukurcone z cukrami. Następnie dodać maślanke. Zagnieść ciasto. Powinno być miękkie i plastyczne. Robimy z ciasta gruby wałek i kroimy na 20 kawałków. Każdy lekko uformować dłonią. Piec na złoty kolor w 170 stopniach przez około 25 minut z termoobiegem. Bez termoobiegu trochę dłużej. Trzeba obserwować.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
214 ^{KCAL}	4.83 ^G	8.84 ^G	29.63 ^G



Podpłomyki, w czasach mojego dzieciństwa, piekły się oczywiście w tradycyjnym chlebowym piecu. Najlepiej smakowały jeszcze ciepłe, ze świeżym masłem i mlekiem. Ich smak śmiało możemy nazwać smakiem naszego dzieciństwa. Babcia Nasia poznała je dopiero w swoim dzieciństwie, przenosząc się w te strony wraz ze swoją rodziną z Warszawy. Wrosła jednak w te strony, zapoznając się także w specyfikę kulinarną regionu.

Co prawda są tak smakowite, że długo nie poleżą. Ale aby przedłużyć ich świeżość dobrze schować je do lnianego woreczka. Przez tydzień można zjadać się nimi, na przykład do porannej kawy.

Podpłomyki to rodzaj „biednej kuchni”. Przygotowywane z podręcznych składników, które prawie zawsze znajdowano pod ręką, zwłaszcza dzisiaj, gdy mamy tak dużo produktów. Bronią się smakiem, prostotą, użytecznością i łatwością przygotowania.

GRANDMA NASIA'S FLATBREAD

Ingredients and recipe
(preparation time - approx. 45 minutes)

1 kg of wheat flour
1 cube of margarine (250 grams)
3 yolks and 1 egg
 $\frac{3}{4}$ cup of sugar
baking powder (20 grams)
350 ml buttermilk (approx.)
vanilla sugar
 $\frac{1}{3}$ cup of poppy seeds (optional, but worth it)

In the time of my childhood, the flatbread was, of course, baked in a traditional bread oven. It tasted best while still warm, with fresh butter and milk. We can surely call it the taste of our childhood. Grandma Nasia had gotten to know them in her childhood, when she moved here with her family from Warsaw. However, she grew accustomed to the region and its cuisine.

It is true that this flatbread is so tasty that it will not last for a long time. But to keep it fresh, put it in a linen bag. It is good to eat for as long as a week, for example it goes great with your morning coffee.

Flatbread is a kind of "poorman meal". Prepared from handy ingredients that are almost always on hand, especially today, when we have so many products available. They are well-liked for their taste, simplicity, usability and ease of preparation. e an example of a very thoughtful approach to nutrition and a reason to learn from our great-grandmothers.

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarne-go Mazowsze. W EKO-MEGA Młyny Wodne Sp. z o.o. w powiecie siedleckim kupisz doskonałą mąki, ale również mak.



MUSZTARDA Z JABŁEK

Grupa nieformalna z Olechowa Nowego, pow. Lipsko w składzie:
Danuta Majchrzyk, Joanna Majchrzyk, Katarzyna Słomka,
Natalia Słomka, Anna Majchrzyk, Michał Majchrzyk

Składniki i przepis:

2 kg jabłek
20 dkg białej gorczycy
6 łyżeczek soli
10 łyżek cukru (płaskich) 3/4 szklanki octu
3 liście laurowego
10 goździków
15 ziaren pieprzu
15 ziaren ziela angielskiego

Jabłka obieramy i dusimy, tak żeby się rozpadły. Gorczycę mielimy. Ocet gotujemy z cukrem, solą, liściem laurowym, zieleń, goździkami i pieprzem. Cedzimy przez gęste sitko. Masę z jabłek mieszamy z gorczycą, dodajemy po trochu ocet z przyprawami, zagotowujemy. Blendujemy całość i przekładamy do słoików. Pasteryzujemy ok 5 min.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25 ^{KCAL}	0.60 ^G	0.80 ^G	4.20 ^G

Gorczyca biała, która jest składnikiem musztardy z jabłek ma ciekawe właściwości lecznicze, które mogą „pomóc” naszemu układowi pokarmowemu. Działa ochronnie na błonę śluzową żołądka, pobudza trawienie i działa przeciwzapalnie. Warto zatem stosować musztardę jako dodatek do dań nieco bardziej obciążających nasz układ pokarmowy.

TAKI SMACZEK!



The Lipsko region is famous for the cultivation of apples. Mustard is tasty, organic and devoid of any chemicals. In the countryside, it was used as an addition to dishes and as a spread which diversified the taste of meat, but was also great on its own, served on a slice of bread.

Region lipski słynie z uprawy jabłek. Musztarda jest smaczna i pozbawiona wszelkiej chemii. Na wsi stosowana była jako dodatek do dań, urozmaicający ich smak, ale także doskonale smakowała sama w sobie, służąc jako smarowidło do chleba.

APPLE MUSTARD

2 kg of apples
20 dkg of white mustard seed
6 teaspoons of salt
10 tablespoons sugar (flat) \ 3/4 cup vinegar
3 bay leaves
10 cloves
15 grains of pepper
15 grains of allspice

Peel the apples and simmer them until they fall apart. Grind mustard seeds. Boil the vinegar with sugar, salt, bay leaves, herbs, cloves and pepper. Strain through a dense strainer. Mix the apple pulp with mustard seeds, add a little vinegar with spices and bring to the boil. Blend the whole thing and put it into jars. Pasteurize for about 5 minutes.

50

Jeśli chcesz kupić dobre produkty, rozejrzyj się w swojej okolicy i wyszukaj lokalnych i regionalnych producentów i przetwórców. Sprawdź też członków Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze. Składniki na to danie, a więc m.in. jabłka, możesz kupić u GospodarstwIE Sadowniczym Joanny Niebrzydowskiej w Siennie, Gospodarstwie Sadowniczym Zdrowy Owoc w Nowej Wsi gm. Sienno, www.zdrowyowoc.pl oraz w Gospodarstwie Sadowniczym Moniki Bankiewicz w Komorowie k. Wieniawy.



„SÓJKI” Z FARSZAMI SŁODKIMI I WYTRAWNYM

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu

Nauczyciel prowadzący: Halina Kutkowska

Koordinacja: Artur Piasta, Skład: Wiktor Orzechowski, Cezary Misztal, Agata Kowalewska, Adrian Kraft

Składniki i przepis:

Ciasto:

mąka pszenna - 0,5 kg + 0,2 na podsypkę

Drożdże świeże - 30 g

Mleko - 200 ml

Jajka - 2 szt. + 1 do posmarowania

Cukier - 50 g

Sól - 2 g

Olej - 120 ml

Do podgrzanego mleka daj drożdże, połowę cukru i 3 łyżki mąki.

Dobrze wymieszaj i odstaw do wyrośnięcia.

Jajka ubij na puch z pozostałym cukrem.

Do przesianej mąki daj ubite jajka, wyrośnięte drożdże i sól rozpuszczoną w odrobinie wody. Wyrabiaj ręką ciasto do połączenia składników. Teraz dodaj olej i znowu wyrabiaj aż ciasto będzie odchodziło od ręki. Przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto przerób, podsypując mąką. Rozwałkuj cienki na 3 mm plącek i szklanką wycinaj kółka. Pierożki, jak sójki - muszą mieć ładny „grzebyk” na wierzchu. Układaj na blasze i przykryj ściereczką do wyrośnięcia. Posmaruj roztrzepanym jajkiem i piecz na złoty kolor w temperaturze 1800 C.

Farsz wytrawny:

kasza jaglana - 0,1 kg

Cebula - 0,1 kg

Grzyby leśne - 0,3 kg

Smalec lub słonina - 0,1 kg

Sól, pieprz do smaku

Czosnek - 2 ząbki

Kaszę opłucz i gotuj od wrzącej, osolonej wody ok. 10 minut. Odcedź. Cebulę drobniutko pokrojoną zrumień na smalcu lub słoninie. Dodaj drobno pokrojone grzyby, sól, pieprz i drobno pokrojony czosnek. Smaż do odparowania wody mieszając. Połącz kaszę z grzybami i dopraw do smaku.

Farsz z buraków:

buraki - 0,5 kg

Ocet jabłkowy - 2- 3 łyżki

Cukier - 1 szklanka

Woda - 1 szklanka

Zagotuj wodę z cukrem. Umyte buraki obierz i zetrzyj na grubych oczkach tarki. Wrzuć na wrzący syrop, zagotuj i odcedź na sicie. Przełóż do miski i zakwas octem. Ilość zależna od gatunku buraka.

Farsz z marchewki:

marchew - 0,5 kg

Cukier - 1 - 2 łyżki

Masło - 0,1 kg

Marchew umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj cukier i dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia kryształków. Polej rozpuszczonym masłem i znowu wymieszaj.

Znakomicie smakują na ciepło ale też na zimno. Zachowują świeżość 2-3 dni.

farsz wytrawny WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
797 ^{KCAL}	17.02 ^G	41.59 ^G	88.51 ^G

farsz słodki z burakami WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
659 ^{KCAL}	14.60 ^G	24.27 ^G	97.25 ^G

KDo przygotowania potrawy wykorzystuje się drożdże, które są cennym źródłem wielu witamin, zwłaszcza witaminy E i witamin z grupy B, w tym witaminy B12.

TAKI SMACZEK!



Badając związki potraw z tradycjami kulinarnymi południowego Mazowsza, odwiedziliśmy Muzeum Wsi Radomskiej. Tutaj znaleźliśmy znany na Mazowszu przepis na bułeczki „sójki” - drożdżówki nadziewane kapustą, grzybami, kaszą jaglaną, słoniną i boczkiem.

W okolicach Solca takie bułeczki nadziewano kaszą gryczaną, cebulą i boczkiem. Ciasto podzielić na porcje, nadziać i uformować bułeczki wielkości dłoni. A w okolicach Iłży nadzieniem był cukier lub burak ćwikłowy i marchew.

Exploring the relationship between dishes and the culinary traditions of southern Mazovia, we visited the Museum of the Radom Countryside. Here we have found a recipe for „sójki” buns that is known all over Mazovia - yeast buns stuffed with cabbage, mushrooms, millet, pork fat and bacon.

In the vicinity of Solec, such buns were stuffed with buckwheat, onion and bacon. Divide the dough into portions, stuff it and form the hand-sized buns.

And in the vicinity of Iłża, the filling was sugar or red beet and carrots.

SWEET AND SALTY „SÓJKI” BUNS

A well-known and appreciated dish of regional cuisine.

Dough:

wheat flour - 0.5 kg + 0.2 kg for dusting the pastry board

Fresh yeast - 30 g

Milk - 200 ml

Eggs - 2 pcs + 1 for glazing

Sugar - 50 g

Salt - 2 g

Oil - 120 ml

Add yeast, half of the sugar and 3 tablespoons of flour to the heated milk. Mix well and set aside to rise. Beat the eggs until fluffy with the remaining sugar.

Add beaten eggs, risen yeast and salt dissolved in a little bit of water to the sifted flour. Knead the dough with your hands until the ingredients are combined. Add the oil and knead the dough until it no longer sticks to your hand. Cover with a cloth and set aside to rise.

They must have a nice "comb" on top (they are called „sójki”, which means „jays”, and they should resemble the bird). Put the buns on a baking tray and cover with a cloth to rise. Finally, glaze with beaten egg and bake until golden brown at 180 C.

Exploring the relationship between dishes and the culinary traditions of southern Mazovia, we visited the Museum of the Radom Countryside. Here we have found a recipe for „sójki” buns that is known all over Mazovia - yeast buns stuffed with cabbage, mushrooms, millet, pork fat and bacon.

In the vicinity of Solec, such buns were stuffed with buckwheat, onion and bacon.

Divide the dough into portions, stuff it and form the hand-sized buns.

And in the vicinity of Iłża, the filling was sugar or red beet and carrots.

Bake.

Dry stuffing:

millet - 0.1 kg

Onions - 0.1 kg

Forest mushrooms - 0.3 kg

Lard or bacon - 0.1 kg

Salt and pepper - to taste

Garlic - 2 cloves

Beet stuffing:

beetroot - 0.5 kg

Apple cider vinegar - 2-3 tbsp

Sugar - 1 glass

Water - 1 glass

Carrot stuffing:

carrots - 0.5 kg

Sugar - 1 - 2 tbsp

Butter - 0.1 kg



SÓJKA MAZOWIECKA

STOWARZYSZENIE „SWOJSKI MAKOWIEC”, POWIAT RADOMSKI



I MIEJSCE
W KONKURSIE
SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA
EDYCJA 2020

Składniki i przepis:

Składniki na ciasto:

500g mąki pszennej
30g drożdży
250 ml mleka
80g cukru
50g roztopionego masła
szczypta soli

Składniki na nadzienie:

5-6 dużych jabłek (najlepiej odmiana antonówka lub szara reneta)
150g orzechów włoskich posiekanych
3-4 łyżki cukru (wg preferencji smakowych oraz słodkości używanych jabłek)
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1/2 łyżeczki cynamonu
Do posmarowania:
1 żółtko
2 łyżki mleka

WYKONANIE

1. Rozczyn: 5 łyżek mleka, 5 łyżek mąki, 30g drożdży oraz łyżkę cukru. Powstanie masa, która konsystencją przypomina budyn. Przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut.
2. Dodać pozostałe składniki i wyrabiać ciasto do momentu, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne (jeśli nadal się klei należy podsypać mąką). Uformować z niego kulę i przełożyć do miski oprószonej mąką, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę (do podwojenia objętości).
3. Przygotować nadzienie: obrać jabłka i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Następnie jabłka wymieszać z posiekanymi orzechami, cukrem, cynamonem oraz mąką ziemniaczaną.
4. Kiedy ciasto wyrośnie przełożyć na stolnicę i ponownie krótko wyrobić. Ciasto podzielić na 12 części. Z każdej z nich zrobić kulę i rozwałkować na placek o średnicy około 10-12 cm. Na środek położyć dość dużą łyżkę nadzienia. Złożyć na pół i i zlepiać brzegi jak pieroga. Wykończyć brzeg wg uznania.
5. Stójki układać falbanką skierowaną ku górze na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 30 minut.
6. Przed samym pieczeniem przy pomocy pędzelka posmarować żółtkiem roztrzepanym z mlekiem.
7. Piec w temperaturze 180°C przez około 25-30 minut (aż nabiorą złotego koloru).

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
549 ^{KCAL}	12.16 ^G	19.50 ^G	83.88 ^G

Jabłka stanowiące nadzienie w potrawie są źródłem rozpuszczalnego błonnika pokarmowego oraz cennych polifenoli. Związki te korzystnie wpływają na nasz układ krążenia, chroniąc przed najczęstszymi chorobami cywilizacyjnymi.

TAKI SMACZEK!

53



Sójka mazowiecka to duży, pieczony pieróg z ciasta drożdżowego z pysznym nadzieniem, u mnie ze skarbami jesieni dostępnymi w przydomowym ogrodzie czyli jabłkami i orzechami z dodatkiem cynamonu, posypany makiem.

Już sama nazwa wskazuje na powiązania z kuchnią Mazowsza. Przywędrowały do Europy z Chin za sprawą kupców weneckich, a do Polski trafiły dopiero w XIII w. z Rusi Kijowskiej. Popularność zyskały w latach 50 ubiegłego wieku, a z tego co wyczytałam do dziś cieszą się popularnością we wschodniej części Mazowsza. Osobiście doskonale pamiętam smak sójek często robionych przez babcię. Zresztą sójki wypiekało się w domach w których pieczony był chleb, czyli średnio co dwa tygodnie. Było to urozmaicenie, coś czego nie jadało się na co dzień, coś na co czekało się z utęsknieniem (słowa taty). Sądzę, że sójki wypiekało się w znacznej części Mazowsza, nie tylko na wschodzie. Danie charakteryzuje prostota wykonania (która z Pań nie znała i nie umiała robić ciasta drożdżowego? chyba ciężko taką byłoby znaleźć) ze składników łatwo dostępnych. W tradycyjnej wersji farsz przygotowywany jest z kapusty, słoniny lub boczku, kaszy jaglanej oraz grzybów.

Smacznie i prosto! Czyż nie o to chodzi w kuchni?

MAZOVIAN „SÓJKA” BUN

Ingredients for the dough

500g of wheat flour

30g of yeast

250 ml of milk

80g of sugar

50g of melted butter

Ingredients for the filling:

5-6 large apples (preferably antonovka or gray reinette)

150g of chopped walnuts

3-4 tablespoons of sugar (according to taste preferences and the sweetness of the apples used)

1 tablespoon of potato flour

1/2 teaspoon of cinnamon

To glaze:

1 yolk

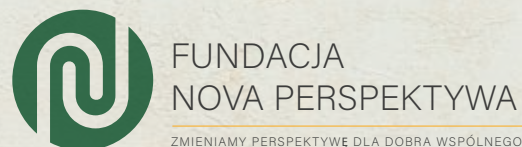
2 tablespoons of milk

Masovian „sójka” bun is a large, baked dumpling made of yeast dough with a delicious filling, sprinkled with poppy seeds. As for me, the filling consists of autumn treasures that I grow in my home garden, such as apples and nuts with addition of cinnamon. The name itself - „sójka”, which in Polish means „jay”, indicates connection with the cuisine of Mazovia. The dish came to Europe from China, thanks to Venetian merchants, and it arrived to Poland from Kievan Rus as late as the 13th century. They gained popularity in the 1950s, and from what I have read, they are still quite popular in the eastern part of Mazovia.



W niniejszej publikacji odwoływaliśmy się wielokrotnie do Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsze. Znak ten możesz spotkać na dobrych produktach z regionu Mazowsza. Zerknij jak wygląda:





FUNDACJA
NOVA PERSPEKTYWA

ZMIENIAMY PERSPEKTYWĘ DLA DOBRA WSPÓLNEGO



Muzeum Regionalne
w Zwoleń

„Przepisnik tradycji i smaku południowego Mazowsza” powstał w ramach projektu „Gotuj się (na) południowe Mazowsze”,
realizowanego przez Fundację Nova Perspektywa w partnerstwie z Muzeum Regionalnym w Zwoleń.
Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Mazowsze.

serce Polski

PATRONI MEDIALNI



moje
Lipsko
.info

