



SMAKI ODZYSKANE

CZYLI
O WĘŻYMORDZIE, KOZIBRÓDCE,
NADWIŚLANCIE, RZEPIE, KALAREPIE
I INNYCH RARYTASACH BIEDAKUCHNI

Publikacja powstała w ramach realizacji zadania publicznego pn. SMAKI ODZYSKANE dofinansowanego ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

35259/4



AUTOR OPRACOWANIA: dr hab. PAWEŁ MADEJSKI

Współpraca: Barbara Mazurkiewicz-Białęcka

Tytuły i źródła zdjęcia i grafiki na okładce:

Kobieta z gałązkami kwitnącej wiśni, fotografia (pocztówka) : odb. na pap. srebrno-żelatynowym.

Data wykonania zdjęcia: 1900-1920, domena publiczna, POLONA

Ptak na gałązce z owocami wiśni, rys. akwarela, tusz-pióro, pergamin jednostronnie gładzony.

Data wykonania: 1801-1900, domena publiczna, POLONA.

Tytuły i źródła zdjęcia i grafiki na okładce: (strony wewnętrzne)

C. K. Norwid, Kwiat wiśni lub jabłoni, tusz-pióro, akwarela, 1860 r., domena publiczna, POLONA;

S. Czerniecki, Compendium Ferculorum albo zebranie potraw, Lwów, wyd. z 1755, domena publiczna, POLONA (fragment opisu, str. 15).

Kuchnia południowych krańców Województwa Mazowieckiego. Czy można w ogóle mówić o takim zjawisku? Historycznie związana z Małopolską, pozornie mało wykwintna, wydawałoby się, że typowa dla ubogich regionów Polski - tej obecnej, jak i dawnej, buduje nie tylko potrawami, ale i doskonałej jakości produktami nasze wspólne dziedzictwo kulinarne.

Publikacja odnosi się do smaków, które staramy się odzyskać. Odzyskujemy je przypomnieniem niektórych, ale i nawiązaniem do tych, wydawałoby się, tak bardzo oczywistych, które na różnych etapach historycznych rewolucjonizowały nasze kulinaria, ale i życie. Odzyskujemy je także przepisami, które odnaleźliśmy, a które mamy nadzieję, że dodadzą tu smaczku.

Zachęcamy do zapoznania się z tą pozycją, którą można czytać na wiele sposobów - jako ciekawostkę historyczną, mały przepiśnik, sentymentalną podróż oraz marketingową wskazówkę dla tych, którzy widzą potencjał regionu i jego produktów.

Publikacja powstała dzięki dofinansowaniu zadania pn. Smaki Odzyskane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Określenie biedakuchnia wiąże się z przekonaniem, że wiejski stół był zastawiony bardzo prostymi i podstawowymi składnikami i daniami. Królowała kapusta, kasze, ziemniaki, buraki i to wszystko, co rośło blisko. Kuchnia chłopska, także naszego regionu, zupami, polewkami, zalewajkami i brejami stała. To w zupie można było ukryć niedostatki kieszeni, a jednocześnie próbować zaspokoić potrzeby pokarmowe domowników, zwłaszcza że w prace gospodarskie i polowe angażowali się wszyscy, od najmłodszych do najstarszych. O ile jednak składniki, jak wspomniano, były proste, tak proces przygotowania danej potrawy, decydował często o jej smaku i wyjątkowości. Ciekawostką, zwłaszcza mając na uwadze enklawę żółwia błotnego w Rezerwacie Borowiec, na pograniczu ziemi lipskiej i zwoleńskiej, może być fakt, że także z tego szlachetnego zwierzęcia miano sporządzać zupy. Przepis można znaleźć tak w „Compendium Ferculorum” z 1682 r., jak i jeszcze w dwudziestowiecznych klasykach, m.in. u Marii Ochorowicz - Monatowej, która zauważa brutalność poszczególnych etapów przygotowania potrawy (m.in. odcinanie głowy nad ogniem i nacinanie nóg, by upuścić krew). Zdaniem wielu badaczy zupa żółwiowa jest wyłącznie legendą. Skoro o zupach, a będzie o nich sporo przy okazji tej publikacji, nie sposób nie wspomnieć o rosole. Jest to bezsprzecznie element naszego dziedzictwa kulturowego.

Namiastkę receptury możemy znaleźć w najstarszej polskiej książce kucharskiej autorstwa kuchmistrza Stanisława Czernieckiego, czyli wspomnianym „Compendium Ferculorum”. Jest to tzw. rosół staropolski, powstający na bazie "zwierzyny wszystkiej". Zalecono także, by dodawać kopru, pietruszki, cebuli lub czosnku żeby „woda wiatrem nie śmierdziała”. Doprawić należało rozmarynem albo pieprzem „według smaku albo upodobania”, limonia jako dodatek, także miała dania „nie oszpecić”. Ot i większość przepisu, dlatego też zasugerowano, że jest on namiastką receptury. Później, w książkach kucharskich było już znacznie bardziej precyzyjnie.

Zupa rumiana - rosół rumiany

Ma on swoje miejsce i u Marii Ochorowicz - Monatowej, Marii Gruszeckiej, jak i Lucyny Ćwierciakiewiczowej i to tej ostatniej przepis przytoczymy, zwłaszcza, że zamieściła go w publikacji o nawet dzisiaj chwytliwej nazwie - „365 obiadów za 5 złotych” z 1860 r.

”

Ugotować zwyczajnym sposobem rosół tęgi. Pokrajać cienko, jak makaron rozmaitych warzyw i włoszczyzny, marchew, galarepę, rzepę, selery, pory, pietruszkę, a kalafiory drobno rozebrane, szparagi w kostkę pokrajane, groszek zielony, kapustę zaś włoską w drobne ćwiartki pierwszej sparzoną, to wszystko oczyściwszy starannie wrzucić do czysto odebranego już rosołu i gotować półtorej godziny najwięcej. Można także dla lepszego smaku te wszystkie jarzyny pierwszej pół godziny wcześniej w maśle poddusić, a później na godzinę tylko w rosół wrzucić i gotować. Osobno wziąć kawałek masła w rondelku, zrumienić mocno i wtedy wraz z sosem pozostałym z niego wrzucić do rosołu przed wydaniem na kwadrans. Są jeszcze i inne, łatwiejsze sosoby zrumienienia rosołu, na przykład palonym cukrem lub cebulą białą zrumienioną w całości w maśle. W każdym zaś razie do takiej zupy wkłada się razem z włoszczyznami jedna cała cebula upieczona w piecu, co dodaje bardzo dobrego smaku. Do tej zupy nie dodaje się nic innego prócz grzanek lub raków nadziewanych w skorupkach.

/zachowano pisownię oryginalną/

B jak burak

Burak liściowy (*Beta vulgaris*) czyli potoczna boćwina / botwina dla naszych przodków kojarzyła się z mieszkańcami Litwy – pocziwymi Boćwinkami/. Z wyglądu przypomina burak cukrowy, ale liście zachwycają swoimi kolorami: wszelkie odcienie czerwonego i żółtego. To predestynuje go jako dodatek do dań dla dzieci.

Wzmianki o buraku można znaleźć jeszcze przed naszą erą, w Polsce na pewno zagościł już w średniowieczu. Początkowo ceniono jego liście, z czasem i już na stałe, polubiono także korzeń. Szybko trafił on na chłopski stół, na którym przez wieki było prosto i biednie, zaspokajając potrzeby na cenne mikro- i makroelementy oraz całą gamę witamin.

Oczywisty składnik chłodników i barszczyków letnich. Liście gotuje się krótko, tylko tyle, żeby znikł smak i zapach surowej rośliny. Warto je zachować na zimę: oczyszczone liście gotujemy aż zniknie zapach surowej rośliny, następnie przeciera się, doprawia solą, podgrzewa, dorzuca roztarty czosnek, przekłada do słoików i pasteryzuje przez 15-20 minut.



Przepis na ćwikłę

”

Nuż też ćwikietki w piec namotawszy, a dobrze przypiekszy, nadobnie ochędożyć, w talerzyki nakrajać, także w faszeczkę ułożyć, chrzanikiem, co nadrobniej ukrążawszy, przetrząsać, bo będzie długo trwała, także koprem włoskim, troszkę przetłukszy, przetrząsać, a octem pokrapiać, a solą też trochę przesalać; tedy to jest tak osobny przysmak ani twoje limunije, bo i rosółek barzo smaczny, i sama pani ćwikła, bo już będzie i barzo smaczna, i barzo nadobnie pachnęła.

/zachowano pisownię oryginalną/

Mikołaj Rej
1568

B jak brukiew

Brukiew (*Brassica napus*), po krakowsku zwana karpielem, to jedno z najbardziej niedocenianych warzyw i co istotne – warzyw niesłusznie pogardzanych. To ostatnie wynika z faktu, że podczas ostatniej wojny niemiecki okupant „serwował” sławetny Brotaufstrich, rodzaj czarnej, przypominającej smar marmolady na bazie właśnie brukwi, marchwi i buraków w obozach koncentracyjnych, obozach pracy i w sprzedaży detalicznej. Wcześniej pocziwe karpiele spotykano na każdej wsi, także tu, na południu obecnego Województwa Mazowieckiego. Jedzono je na surowo, ale w większej skali uprawiano przede wszystkim na paszę dla bydła.

Brukiew doskonale radzi sobie w naszym klimacie. Znosi lekkie mrozy (poprawiają nawet jej walory smakowe). Do spożycia nadaje się korzeń spichrzowy wraz z szyjką i dolną częścią łodygi. Brukiew uprawia się albo z rozsady, albo z siewu prosto do ziemi (obecnie w sklepach dominuje odmiana pomorska).

Brukiew jest ważnym składnikiem tradycji kulinarnej krajów skandynawskich. W Polsce jako warzywo chłopskie, kojarzone z biedą, potem z czasami wojennego niedostatku, na dokładkę wydzielające w trakcie gotowania niezbyt atrakcyjny zapach, zostało zepchnięte w otchłań zapomnienia, lecz powoli odzyskuje swoje znaczenie.

Brukiew jest niezwykle bogata w witaminę C i dlatego należy spożywać ją jak najszybciej od przyrządzenia, inaczej cała zawartość witaminy ginie. Jest też nieco gorzka, stąd dobrze jest ją przed dalszą obróbką zblanszować (ułatwia to także obieranie). Liczba kulinarnych sposobów wykorzystania brukwi jest znaczna, tu proponujemy prosty przepis na warzywny dodatek do mięs albo zdrową przystawkę: brukwiane frytki. Obraną brukiew wystarczy pokroić na frytki, posypać solą, pieprzem, rozmarynem, skropić oliwą lub olejem i piec przez około pół godziny w piekarniku w temperaturze 200°C. Surowa brukiew może trafić także do sałatek. Do bezpośredniego spożycia polecamy odmiany słodkie.

R jak rzepa

Rzepa (*Brassica rapa*) to jedno z najstarszych warzyw uprawianych przez ludzi. Tak samo jak jej kuzynka brukiew jest warzywem i rośliną pastewną. Wykorzystywana była w tradycyjnej weterynarii, natomiast przekonanie, że także w ludowej kosmetyce jest błędne: dzisiaj wywar z liści rzepy wchodzi w skład szamponów antyłupieżowych, ale nasi przodkowie pielęgnowali włosy używając łopianu, brzozy, tataraku, rumianku i chmielu. Ba, uważano nawet tu i ówdzie, że spożywanie pieczonej rzepy przywabia wszy. W potocznym rozumieniu rzepa jest symbolem witalności i zdrowia. Nie wymaga także szczególnych zabiegów ogrodniczych.

Rzepa jednak do XIX wieku pełniła taką rolę, jaką później pełnią ziemniaki. Pieczono ją i gotowano, jedzono na surowo, chociaż jest nieco gorzka, ale Dziadek z nieśmiertelnego wierszyka Juliana Tuwima chciał ją schrupać z kawałkiem chlebka... Dzisiaj kojarzymy ją przede wszystkim jako składnik surówki z rzepą. Jednak zakres jej zastosowań jest niezwykle szeroki. Na rynku dostępna jest rzepa w odmianie białej (atrakcyjniejsza wizualnie) i czarnej (bardziej przypomina pastewną). Najsmaczniejsze są okazy średnie, niezbyt długo trzymane na polu (rzepa ma tendencję do tego, że robi się łykowata i parcieje). Spośród mnogich zastosowań polecamy proste czipsy z rzepy. Wystarczy pokroić ją na cienkie plastry, skropić oliwą, posypać solą i ziołami i upiec z piekarniku w 200-210° C.

Brukiew i rzepa to warzywa korzeniowe. Ze względu na właściwości odżywcze tradycyjna kuchnia wykorzystywała cały szereg takich warzyw – obecnie królują marchewka, seler i pietruszka, ewentualnie buraki, podczas gdy onegdaj do wyboru były takie rarytasy jak marek kucmerka, świerżabek bulwiasty, pasternak, skorzonera, salsefia... Ich wspólną cechą jest to, że najlepsze i najsmaczniejsze są, przynajmniej w subiektywnym osądzie autorów, w wersji upieczonej.

Marek kucmerka (*Sium sisarum*) znany był na ziemiach polskich co najmniej od XIV wieku, bo wtedy zanotowano jego nazwę. Popularny w kuchni staropolskiej do XVII wieku, potem wyparty przez marchew, obecnie niemal zupełnie zapomniany. Uprawia się go siejąc przemrożone ziarna do ziemi. Materiał siewny da się nabyć w sklepach internetowych. Jadalne są bulwy, lekkostrawne, zalecane dla osób z problemami trawiennymi. Są stosunkowo słodkie, nieco orzechowe, bogate w składniki odżywcze. Podobno dobrze działa na wątrobę i wzmacnia naczynia krwionośne. Bulwy można gotować, jeść na surowo, piec. Nasi przodkowie przyrządzali go w wersji w cieście: lekko obgotowane bulwy maczano w cieście i smażyły w głębokim tłuszczu. Do tego celu można wykorzystać zwykłe gęstsze ciasto naleśnikowe, niesłodzone, z dodatkiem białego wina (takie jak do smażenia kwiatów robinii).

D jak dynia

Dynia (*Cucurbita*) to przybysz z odległego Nowego Świata, który tak już wrósł w nasz rodzimy pejzaż, że trudno sobie wyobrazić go bez niej. Warzywa dyniowe to nie tylko pocziwe dynie w mnogich odmianach, ale również patisony, kabaczki, cukinie, kawony i arbuzy. W ostatnich latach do tego grona dołączyła też tykwa (kalebasa) i gąbczak walcowaty (trukwa). Poza funkcją spożywczą dyniowate wykorzystywane są jako rośliny ozdobne, szczególnie odmiany o finezyjnie ubarwionej skórcie i nietypowych kształtach, gąbczak ponadto zgodnie ze swoją nazwą może posłużyć do wykonania naturalnych gąbek do mycia ciała. Z dyń wykonywano również nietrwałe, w zasadzie jednorazowe naczynia (nawet nocniki). Dynia kojarzy się przede wszystkim z ziarnami, spożywanymi po wysuszeniu w długie zimowe wieczory. Często wykorzystywana jest jako roślina pastewna. Jednak nie tylko. W rodzinnych wspomnieniach autora zachowany jest opis wspaniałych ciast dyniowych, przygotowywanych pod Zwoleniem jeszcze w latach 50. XX wieku – żółciutkich, o specyficznym posmaku. Przygotowanie takiego ciasta wymaga przecieru z dyni. Na pierwszy rzut oka jego przygotowanie wymaga nieco pracy, ale warto. Przecier z dyni otrzymujemy piekąc w piekarniku kawałki oczyszczonej dyni ze skórą lub obgotowując obrane kawałki. Po upieczeniu skóra bardzo łatwo odchodzi. Upieczony miąższ należy zblendować na jednolitą masę. Taką masę można przechowywać w słoikach (po uprzednim zapasteryzowaniu) lub zamrozić. Można dodawać ją do zup, zwłaszcza zup-kremów i wreszcie do ciast biszkoptowych, babek piaskowych. Takie ciasto ma intensywny kolor, ponadto dłużej zachowuje wilgotność.



Dynia przez długi czas była marynowana. Proponujemy przepis na lekko pikantną dynię w zalewie (proporcje na 1 kg). Miąższ dyni kroimy na kawałki lub słupki i obgotujemy przez ok. 10 minut w dwóch szklankach wody. Dynię następnie wyjmujemy, a do wody dodajemy 1,5 łyżeczki cynamonu, 10 goździków, 3 ziarenka ziela angielskiego i tyleż ziarenek czarnego pieprzu, duży liść laurowy, szczyptę estragonu, niektórzy zalecają też dodanie listka – dwóch porzeczki. Przyprawy zagotowujemy w wodzie, dodajemy jeszcze szklankę octu i taką zalewą (warto wcześniej usunąć przyprawy, bo mogą powbijać się w miękkim miąższu dyni) zalewamy kawałki dyni ułożone w słoikach. Następnie pasteryzujemy przez 15-20 minut.

Jak jarmuż

Przez długi czas jarmuż (*Brassica oleracea*), znany u nas od średniowiecza, był rośliną ozdobną. My też kojarzymy go z lat 80. ubiegłego wieku jako stały dodatek do półmisek z wędlinami na weselach i w restauracjach. Tymczasem liście jarmużu, warzywa łatwego w uprawie (szczególnie odmiana Kapral – nie do zdarcia), są cennym zbiorem pierwiastków – żelaza, fosforu, magnezu, potasu, a przede wszystkim wapnia – zawiera go pośród warzyw najwięcej i najłatwiej przyswajalnego (nie zawiera bowiem kwasu szczawowego). Ten potencjał, cały czas zresztą badany, głównie w odniesieniu do jego antykancerogennych właściwości, ma swoją ciekawą (ale) japońską historię. Liście jarmużu można przyrządzać tak samo jak szpinaku, po obgotowaniu podawać z makaronami, a nawet przerobić na pesto.

Roślina ta długo jest w stanie wytrwać w polskim klimacie, będąc przydatną do spożycia do późnej jesieni. Było to bardzo istotne w kontekście względnie niewielkich możliwości przechowalniczych. Im bliżej zimy, tym bardziej brakowało witamin. Im bliżej wiosny, tym większe było ryzyko głodu. Głodu, który nam nie jest znany.

Przednówek był czasem przeklętym. Jedzono wtedy w zasadzie wszystko, co się dało. Tak potrzebnych wtedy witamin dostarczały młoda pokrzywa (*Urtica*) i lebioda - komosa biała (*Chenopodium album*). W przypadku lebiody do spożycia nadają się młode listki i nasiona. Lebiodę należy przygotowywać ze znanostwem i ostrożnością, ponieważ rośliny starsze są trujące. Młodą pokrzywę można dodawać do sałatek, zup, chłodników, można wreszcie produkować popularny ostatnimi czasy syrop. Pokrzywa miała również zastosowanie w przechowywaniu żywności. Zalecano na przykład by mięso przykrywać pergaminem i obkładać pokrzywą. Umiejętność przechowywania żywności decydowała zresztą o kondycji chłopskiej rodziny i przetrwaniu najgorszego okresu w roku.

Pasternak (*Pastinaca sativa*) na pierwszy rzut okaz przypomina okazałą pietruszkę i często zresztą stosowany jest jako jej zamiennik, jak ona jest też hojnie obdarzony olejkami eterycznymi (zawarty w nim glikozyd fotokumaryna może wywoływać bardzo rzadko reakcje skórne u osób wrażliwych). Jest bogaty w skrobię i witaminę C. Wymagania co do uprawy podobne do pietruszki. Może zimować w gruncie, ale w drugim roku zwykle kwitnie. Jego kulinarne zastosowanie polega przede wszystkim na zastępowaniu pietruszki, szczególnie w nieśmiertelnej sałatce jarzynowej. Doskonale jednak sprawdzi się upieczony.

Świerżabek bulwiasty (*Chaerophyllum bulbosum*) czyli popie jaja jest rośliną dziko rosnącą, ale ze względu na podobieństwo do trującego szczwołu plamistego przy braku wiedzy lepiej zachować ostrożność i zadowolić się okazami uprawianymi w ogródku. Nasiona można nabyć w Internecie. Jadalną częścią jest korzeń, który można piec, dodawać do zup. Świerżabek był dość popularny w XIX wieku, ale potem niemal zapomniany.

Wszystkie te warzywa mają sporo cech wspólnych. Są stosunkowo łatwe w uprawie, pożywne, bogate w składniki odżywcze, ich przyrządzenie nie jest trudne ani czasochłonne, dobrze się przechowują. W kuchni ludowej były to walory nie do przecenienia, szczególnie w okresie przednówka. W większości wypadków na ich bazie można ugotować zupy czy polewki, najważniejsze elementy chłopskiego menu. Kolejnym niezaprzeczalnym walorem jest ich różnorodność – obecnie niemal zamordowana przez lata pogardzania prostym jedzeniem „ubogiego ciemnego ludu” a przede wszystkim supermarketowymi tendencjami do zgłajszlachtowania oferty rynkowej.

S jak skorzonera albo wężymord

Skorzonera (*Scorzonera hispanica*) zwana wężymordem albo czarnym korzeniem to przybysz z krajów śródziemnomorskich. Podobno skuteczna była w ukąszeniach żmii, stąd nazwa (włoskie scorzone to właśnie żmija). W Polsce znana dopiero od XVIII wieku. Spożywa się korzeń pokryty czarną skórą, który przy obieraniu wydziela biały sok przypominający mleko. Skorzonere często porównuje się do szparagów i przyrządza tak samo. Nazywana była zresztą szparagami ubogich i „zimowym szparagiem”. Poleca się ją osobom młodym, bo zawiera cukry i sole mineralne oraz starszym – działa antysklerotycznie, co w czasach epidemii demencji i choroby Alzheimera powinno wpłynąć na jej popularność. Co więcej, zawiera też insulinę, a zatem polecana jest w przypadku kolejnej plagi naszych czasów – cukrzycy. Skorzonera może zimować w gruncie, jednak długi okres wegetacji nie sprzyja łatwej uprawie, nie lubi też gleb zakwaszonych. Jeśli wybije w kwiat, to staje się rośliną ozdobną: kwitnie na żółto. Roślina pochodzi z tej samej rodziny co karczoch.

Ze skorzonere często myli się kozibród pospolity (*Tragopogon porrifolius*) czyli salsefię. W obu przypadkach jadalną częścią jest korzeń, ale kozibród korzeń ma jaśniejszy. Kwitnie też na fioletowo i jak na kozibród przystało zawiązuje okazałe, lekko brązowe dmuchawce. Kozibród jest mniej wymagający niż skorzonera i łatwiejszy w uprawie. Jednak ma tendencję do wybijania w kwiat nawet w pierwszym roku, co dyskwalifikuje go wtedy jako warzywo, korzeń bowiem staje się zdrewniały i niesmaczny.

Skorzonere i kozibród można przyrządzać tak samo. Polecamy pieczenie wraz z ziołami, albo z dodatkiem jednego z nielicznych polskich wkładów w kuchnię światową: obrane korzenie należy ugotować w posolonej wodzie, odcedzić i następnie polać bułką tartą podsmażoną na maśle. Nic więcej.

Przepis na danie wężymordu

2 kg wężymordu
3-5 łyżek masła
sucha tarta bułka
sól (cukier)

”

Korzonki wężymordu ugotować w wodzie z dodatkiem soli i kawałka cukru.
Podać posypane bułeczką, polane masłem.
Uwaga: obrane korzonki na powietrzu ciemnieją, aby temu zapobiec,
trzeba obrane szybko wrzucić do gorącej wody i w tej wodzie opłókać,
a do gotowania nastawić w zimnej.

/zachowano pisownię oryginalną/

Romualda i Apolinary Tarnawscy, Kosowska kuchnia jarska, 1929 r.

K jak kalarepa, ale i karczoch

Kalarepa to w zasadzie kapusta, tylko trochę inna. W przeciwieństwie do większości innych warzyw nie rośnie w stanie dzikim. Jest uważana za warzywo zdrowe, zalecane do spożywania bezpośrednio na surowo. Jako warzywo niskokaloryczne, mogła być ceniona ze względu na bogactwo witamin, ale żeby dawać energię na codzienne, często ciężkie prace polowe, raczej się nie nadawała.

Po obróbce termicznej traci nieco ze swojej goryczki. Zalecamy kalarepkę pokroić w plasterki i podsmażyć na maśle tak długo, aż nabierze lekko szklanego wyglądu. Jedna średniej wielkości kalarepa wymaga solidnej porcji masła, najlepiej dwóch – trzech łyżek. Smażoną kalarepę należy doprawić solą.

Karczoch (*Cynara cardunculus*) nie jest warzywem popularnym w naszej części Europy, za to bardzo ważnym w kuchni śródziemnomorskiej. Powodem są jego duże wymagania klimatyczne i odżywcze. Natomiast naszym rodzimym zamiennikiem karczocha jest popłoch pospolity (*Onopordium acanthium*), okazały chwast dorastający do ponad dwóch metrów wysokości. Nierozwinięte kwiatostany popłochu mogą być spożywane w podobny sposób jak karczochy i są podoobne w smaku. Można też jadać bardzo młode liście. Co warto zaznaczyć, roślina uchodzi za toksyczną i w dużych ilościach oraz różnych fazach rozwoju, rzeczywiście może zaszkodzić naszemu układowi pokarmowemu. Popłoch jest niewymagającym, miododajnym, uważanym za ozdobny choć kłujący, oryginalnym składnikiem ogródka ziołowego. Trzeba z nim jednak uważać: jest bardzo ekspansywny.

K jak królowa kapusta

Warzywa korzeniowe należą do najbardziej sycących, ale kuchnia wiejska zupami i polewkami jednak stała. Stąd taka waga warzyw liściowych. Bez kapusty trudno sobie wręcz wyobrazić przeżycie na polskiej wsi. W okolicach Radomia przez długi czas kapustę kiszono w głowach, dopiero od XIX wieku pod wpływem rozwiązań przyniesionych przez Niemców zaczęto ją szatkować. Zazwyczaj jednak szatkowano tylko kapustę modrą, biała nadal była kiszona w głowach na gołąbki czy do spożycia bezpośredniego. Kapustę włoską znano od średniowiecza – co ciekawe, jej liście służyły jako papier toaletowy (choć o zdecydowanie gorszych parametrach niż liście dziewanny). Elementy genomu kapusty, obok genomu żyta, znalazły się zresztą w naszych genach. Jesteśmy zatem tym, co zjadamy – dosłownie.

Myśląc o idealnym połączeniu, typowym dla regionu i w równie typowym dla niego daniu, proponujemy Parzybrodę, przepisu grupy nieformalnej (Danuta Majchrzyk, Joanna Majchrzyk, Katarzyna Słomka, Natalia Słomka, Anna Majchrzyk, Michał Majchrzyk z Olechowa Nowego), która zgłosiła swoją potrawę do konkursu Smaki Południowego Mazowsza 2021. Jak zaznaczyli jej członkowie - [potrawa] „była przygotowywana przez nasze babcie. Danie serwowały zazwyczaj jesienią, ponieważ było to bardzo sycące i rozgrzewające. Region lipski słynie z uprawy kapusty i w związku z tym była to potrawa dość popularna na wsi - tania i sytna.” Także ziemia radomska ceniła zawsze Pazibrodę (Parzybrodę).

Przepis na Parzybrodę

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.

Jak jabłko nasze powszechne

Jabłko obok kapusty? Wiele ma powiązań, na pewno powszechność, ale i bogactwo witamin. W naszych sadach i kuchni - od zawsze, w różnych konfiguracjach, nawet zaskakujących.

Jest też silnie zakorzenione w naszej lokalnej, ale i szerzej - polskiej kulturze, także kulinarnej. Odwołując się do naszej pamięci smaków, tak niezwykle indywidualnej i trudnej do opisanie, wystarczy wymienić: Antonówka, Grochówka, Reneta Landsberska, Papierówka, Kronselka, Ananas Berżeński, Grafsztynek, Kosztela, Malinowa... kto nie pamięta choćby jednego smaku. Smaki te, co ciekawe, są już szeroko odzyskiwane z uwagi na ich potencjał marketingowy. Konsumenci interesują się tymi na nowo odkrytymi dawnymi smakami i są w stanie chętniej po nie sięgnąć, niż po nowe, atrakcyjne, ale nijakie smakowo odmiany. Tu właśnie mamy do czynienia ze swego rodzaju nierównowagą, stare odmiany są bardzo smaczne, ale wizualnie nieinteresujące, inaczej niż te nowe, ładne, błyszczące, regularne.

Większość odmian jabłoni przywędrowała do nas z zagranicy, a ich droga prowadziła przez klasztory i zapobiegliwych mnichów. Ich zagrodowa historia to już nasze podwórko, dosłownie.

Zainteresowanie starymi odmianami, poza walorami smakowymi i możliwościami przetwórczymi, wiąże się także z ich względnie dużą odpornością na typowe choroby jabłoni. To czyni je potencjalnie atrakcyjnymi w uprawie ekologicznej.



”

Przepis na kapustę na kwaśno z jabłkami

Poszatkować kapustę, sparzyć gotującą wodą i czekać 10 minut, potem odcedzić, włożyć w rondel, podlać dobrze rosołem, dodać kilka świeżych ostruganych jabłek. Gdy kapusta miękka, a jabłka rozgotowane, zaprawić. [Dodać] 1/8 kg smalcu lub masła, pieprzu, cebuli i dusić mniej więcej dwie godziny na wolnym ogniu pod pokrywą. Gdy miękka, wsypać trochę cukru, zagotować łyżkę masła z łyżką mąki i zaprawić tym kapustę.

D. Wyrbkowska, Praktyczna kuchnia domowa, 1938 r.

Przepis na szarlotkę z jabłek i gruszek

Zagnieść ciasto z pół litra mąki, 2 łyżek masła, 3 żółtek, 1/8 kg cukru, łyżki spirytusu i na koniec noża sody. Rozwałkować cienko, wyłożyć niem spód i boki rondla, a środek napętnić marmeladą uduszoną z ośmiu jabłek i pięciu gruszek z cukrem, z dodaniem skórki cytrynowej i garści rodzynków sułtańskich. Przykryć zwierzchu ciastem i upiec w gorącym piecu. Przed włożeniem marmelady posypać na ciasto tartej bułki, aby nie nasiąkło wilgocią.

M. Ochorowicz - Monatowa, Uniwersalna książka kucharska, 1910 r.

/zachowano pisownię oryginalną/

W jak wiśnia

Jej znana nam już historia sięga kilkudziesięciu tysięcy lat temu, bo w jaskini zamieszkiwanej przez naszych praprzodków znaleziono ślady jej pestek. Po drodze zyskała swoją symbolikę, ale i uznanie. Jest to widoczne w medycynie ludowej, która doceniła bogactwo wiśni. Jest co doceniać, bo wiśnia to bogactwo wapnia, żelaza, potasu i jodu oraz licznych witamin. Pomaga w regeneracji, co na wsi, zwłaszcza w sezonie letnim, z pewnością było doceniane. Podobnie jak to, że doskonale gasi pragnienie.

Tu, na południowym krańcu województwa mazowieckiego mamy jednak wiśnię wyjątkową, jedyną w swoim rodzaju - tzw. Odrosłową, Słupiankę, Słupecką (od Słupi Nadbrzeżnej, gdzie lokalizuje się jej korzenie), czyli Nadwiślankę (Chroniona Nazwa Pochodzenia). Jest to wiśnia zaskakująca pod wieloma względami - niepozorna, mniejsza od swoich deserowych odpowiedniczek, ma bardziej intensywną barwę, wysoką kwasowość, jest bardzo aromatyczna i soczysta. W uprawie preferuje wapienno - gliniaste podłoże i rozmnaża się przez odrosty. Rośnie wszędzie, ale poza swoim rodzinnym pasem nadwiślańskim (najlepiej funkcjonuje pomiędzy Ożarowem a Siennem) nie lubi owocować. Wiśnia ta swoją lokalną historię rozpoczyna w Słupi Nadbrzeżnej, gdzie ponad wiek temu zainicjowana została akcja nasadzeń. Najpierw szpaler przy drodze, następnie niewielkie nasadzenia indywidualne. W międzywojniu zainteresowanie nią było ogromne, a bliska odległość Wisły ułatwiała handel, co przełożyło się na zwiększenia areału. Są to także początki sadownictwa w tym regionie, które odgrywa tu istotną gospodarczo rolę.

Warto wspomnieć, że do dzisiaj w okolicach Zwolenia i Lipska, barszcz wiśniowy jest nadal popularną potrawą.



Kulinarne zastosowanie wiśni jest bardzo szerokie, od jej smażenia na maśle po nalewki, także prozdrowotne, ale na naszym stole silnie obecne były zupy owocowe i to przepisy na nie proponujemy.

”

Przepis na zupę z różnych owoców

Można ją robić z różnych owoców i mieszać różne smaki, np. jabłka, truskawki i maliny, albo jabłka, gruszki i morele lub morele i maliny, itd. Jakiegokolwiek owoce opłukać, obrać z łupki i z pestem, wydrążyć, nalać wodą aby się rozgotowały, potem przefasować przez sito, pocukrować, rozprowadzić smakiem, w którym się gotowały i zaprawić śmietaną rozbitą łyżką mąki lub samą tylko mąką z zimną wodą. Może być podana na gorąco lub zimno, stosownie do pory.

M. Ochorowicz - Monათowa, Uniwersalna książka kucharska, 1910 r.

/zachowano pisownię oryginalną/

T jak tarnina

Kolce i ekspansywność to cechy tarniny (*Prunus spinosa*). Formalnie jest to śliwa (zwykła śliwka powstać miała właśnie przez skrzyżowanie tarniny i ałyczy), jej owoce wyglądają jak miniaturki węgierki. Tarnina porasta ugory, rowy, nieużytki, często zarasta miedze, lizjery lasów. Jej owoce są bardzo zdrowe i jeszcze bardziej cierpkie, dlatego najlepiej zbierać je po przymrozkach, kiedy solidnie przemarzną. Dzięki temu tracą na cierpkości i zanika garbnikowy, dość przykry posmak. Na wiosnę obficie kwitnie, przyciągając zapylacze. Jej gęste zarośla, zwane na naszym terenie czyżniami (to właśnie takie czyżnie pali się w Wielką Sobotę) są trudne do przebycia, dlatego stają się schronieniem dla ptaków.

Dla ludzi tarnina oferuje swoje owoce. Są małe, zawierają niewiele miększo, często trafiają się robaczywe, ale zwykle jest ich dużo i są cenne dla zdrowia. Są świetnym materiałem na nalewki, ale zaradne podradomskie gospodynie doceniały tarninę jako źródło zdrowia. Wytwarzano z niej dżemy i konfitury.

Mróz poprawia walory smakowe także innego owocu – jarzębiny. Jest to owoc jarzębia pospolitego (*Sorbus aucuparia*), który kojarzy się raczej z koralami i ludowymi piosenkami, tudzież filmem o zdobyciu Kołobrzegu i jarzębiakiem. Przysmak jemiołuszek i gili. Wykorzystywana także jako drzewko parkowe. Surowe owoce są dla ludzi szkodliwe i dlatego muszą być poddane obróbce termicznej – albo przemrożone, albo zblanszowane. Często stosowanym sposobem jest pieczenie jarzębiny. Żeby samemu zrobić sobie konfiturę z jarzębiny, należy zamrozić 1 kg owoców i przetrzymać go w zamrażarce przez co najmniej dzień. Po wyjęciu przełożyć do naczynia, podlać wodą i gotować aż zaczną się rozpadać. Wtedy dodajemy kilogram cukru. Kiedy rozpuści się w masie owocowej dodajemy pokrojone drobno obrane jabłka, też około kilograma. Gdy jabłka się rozgotują i masa ujednolici przekładamy ją do słoików i pasteryzujemy.



Obróbka tarniny wymaga cierpliwości, ale efekt jest tego wart. I wcale jej zastosowanie nie ogranicza się do dodawania do mięs. Do sporządzenia konfitury potrzeba minimum 1 kg owoców tarniny – jak wspomniano, najlepiej przemrożonych. Przy ich zrywaniu trzeba zachować ostrożność, bo kolce tarniny boleśnie mogą poranić. Owoce następnie gotuje się około 1 godzinę na wolnym ogniu, tak aby miąższ oddzielił się od trujących pestek. Masę przecieramy przez sitko i usuwamy pestki. Do pozyskanego przecieru dodajemy cukier (według uznania, tak jak każdy chce, można też próbować z miodem), cynamon, można też wcisnąć trochę soku z cytryny. Cały czas kontrolujemy smak. Masę zagotowujemy i przekładamy do słoiczków. Potem zima już nam nie będzie straszna (zwłaszcza jeśli zabezpieczymy się dodatkowo nalewką tarninową).

Leśną jesienną szarość oprócz jarzębiny rozświetlają także owoce dzikiej róży (*Rosa canina*). Jej owocniki są pełne nasion i zawierają niewiele miąższu, dlatego obecnie w przetwórstwie wykorzystuje się odmiany wielkoowocowe, jak jabłkowata. Owoce tej róży zawierają więcej witaminy C niż cytryna. Niestety, jej obróbka wymaga cierpliwości, oprócz ziaren różane owocki pokrywa rodzaj szczecinki, która potem wywołuje dyskomfort przy spożywaniu. Kulinarne zastosowanie mają też płatki kwiatów, z których wyrabia się słynną konfiturę. Ten rarytas także wymaga cierpliwości. Jego pozyskanie wymaga zebrania niemal pełnego słoiczka płatków róż. Płatki trzeba ubić, aby zajęły około 2/5 wysokości słoiczka. Dosypujemy taką samą wysokość cukru i resztę dopełniamy wodą. Zakręcony słoik wstawiamy do gotującej się wody i trzymamy, od czasu do czasu wstrząsając, aż cukier się rozpuści.

R jak rokitnik

Tak samo cenny jak tarnina ale za to mniej kłopotliwy jest rokitnik (*Hippophae rhamnoides*), syberyjski ananas, krzew znany nam przede wszystkim jako ozdobny (w stanie dzikim w zasadzie nie występuje w Polsce). Jego popularność stale rośnie. Pomarańczowe jagody rokitnika, onegdaj niesłusznie uważane za szkodliwe, w tradycyjnej polskiej kuchni ludowej nie funkcjonują, ale od pewnego czasu weszły do oferty gospodarstw parających się przetwórstwem owoców. Najczęściej chyba jest bazą dla nalewek, daje im intensywny kolor. Proponujemy natomiast prosty przepis na dżem. Proporcje są łatwe do zapamiętania: 1 kg oczyszczonych i opłukanych jagód rokitnika, 1 litr wody i pół kilograma cukru (można więcej jeśli ktoś lubi słodszy). Jagody zasypujemy cukrem i odstawiamy na co najmniej godzinę. Następnie dodajemy wodę i gotujemy. Po godzinie miksujemy. Jeśli otrzymana masa trzyma się łyżki, przekładamy do słoików, jeśli nie, trzeba jeszcze chwilę pogotować.



”

Przepis na konfiturę z dzikiej róży

Wziąć różę tak zwaną cukrową, gdyż inny gatunek niezdatny jest na konfiturę, oberwać listki, powycinać z nich żółte żyłki, przesiać przez sito żeby pyłek przeleciał i okrajać w podłużne paski. Tak przyrządzoną gotować w wodzie dopóki nie zmięknie mniej więcej 15 minut. Następnie odlać wodę, sklarować i na tym sklarowanym odwarze zrobić syrop, biorąc na 1 funt róży 3 funty cukru. Syrop nie może być gęsty, gdyż róża długo się smaży. Wrzucić w syrop obgotowaną różę i dodać małą łyżeczkę tak zwanej soli kwaśnej, kupionej w aptece. Gdyby po kilku minutach smażona róża nie nabrała różowego koloru, dodać jeszcze pół łyżeczki owej kwaśnej soli. Po półgodzinnym smażeniu, gdy syrop zgęstnieje a róża będzie miała piękny przezroczysty kolor, zdjąć z ognia i po przestudzeniu układać w słoiki.

/zachowano pisownię oryginalną/

Praktyczny kucharz warszawski zawierający 1503 przepisy różnych potraw oraz pieczenia ciast i sporządzania zapasów spiżarnianych, 1908 r.

S jak słonecznik bulwiasty

Słonecznik bulwiasty (*Helianthus tuberosus*), czyli topinambur zwany także po prostu bulwą. Jest silnie ulistnioną byliną osiagającą nawet 250 cm wysokości. Kwitnie jesienią niedużymi żółtymi kwiatami przypominającymi słoneczniki. Nie wymarza, silnie się rozrasta, ma niewielkie wymagania. Z tego względu uprawiając go należy kontrolować tę roślinę, inaczej zmieni się w uciążliwy chwast. Topinambur przybył do Europy najpewniej w XVII wieku z Ameryki Północnej. Części jadalne to bulwy, których jeden okaz może wytworzyć nawet 50. Są one bogate w inulinę, słodkawe i wymagają krótszej obróbki cieplnej w porównaniu z ziemniakami. W tradycji kulinarnej Polski topinambur uznawany jest za poprzednika ziemniaka. Szybko jednak został przez ziemniaka wyparty i niemal zupełnie zapomniany. Topinambur można przygotowywać tak samo jak ziemniaki, pamiętając tylko, że przy gotowaniu wymaga krótszego czasu niż one i łatwo go rozgotować. Najlepiej smakuje po prostu upieczony w mundurkach. Bulwy wystarczy oczyścić, skropić olejem, posolić i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200° C. Bulwy topinamburu nie są co prawda zbyt duże (w sprzedaży internetowej są odmiany o większych bulwach, np. yacon), ale świetnie sprawdzą się jako niecodzienna przystawka lub dodatek zastępujący ziemniaki.

M jak mirabelka i miechunka

Mirabelka, podobnie jak tarnina rośnie gdzie popadnie. Potocznie rozróżnia się mirabelkę (miąższ odchodzi od pestki) i ałyczę (*Prunus cerasifera*, śliwa wiśniowa, miąższ trzyma się pestki). Są to jednak dwa odrębne gatunki, podobne do siebie wizualnie. Jeszcze w latach 80. XX wieku mirabelki były chętnie wykorzystywane kulinarnie, ale bardzo szybko popadły w niełaskę. Pozostają za to bardzo popularne w Niemczech. Sztandarowym produktem uzyskiwanym z mirabelek był kompot. Owoce mirabelek nie jest trudno pozyskać, sporo drzewek rośnie po nieużytkach. Nieśmiertelny kompot robi się bardzo prosto i tanio: należy przygotować litrowe słoiki i każdy wypełnić do około trzech czwartych wysokości umytymi owocami (nie ma potrzeby drylowania). Do każdego wsypujemy 6-8 łyżek cukru i zalewamy gorącą wodą do wypełnienia słoika. Pasteryzujemy przez 15 minut i gotowe. Tak samo można postąpić z owocami ałyczy.

Znana z babcinych bukietów, koniecznie suszona - miechunka, bo niej mowa, znajduje zastosowanie także kulinarne i słuszenie, z uwagi na swoje walory odżywcze. Zawiera dużo witaminy C oraz cenne minerały, takie jak żelazo, fosfor i wapń. Wróćmy jednak do miechunki w bukiecie, co jest nawiązaniem bardzo na miejscu z uwagi na szeroko pojętą kulturę naszego stołu i jego wizualne zagospodarowanie. Każda szanująca się gospodyni lubiła mieć pięknie wyglądający stół, którego bukiet był nieodłącznym elementem. Poza sezonem kwiatowym, miechunka, ze swoim dzwonkowatym, pergaminowym kielichem, w którym się zamykała, była substytutem kwiatów ciętych, czy raczej - zbieranych na okolicznym łąkach i miedzach.



Z jak ziemniak

Rozpoczynając od buraka, czujemy się zobowiązani zakończyć tę publikację ziemniakiem.

Ziemniak (*Solanum tuberosum*) to żelazny składnik kuchni polskiej, chociaż obecny w niej od stosunkowo niedawna. Ziemniaki, czyli ziemne jabłka, z niemiecka zwane też kartoflami, zaczęto w Polsce jadać za panowania Jana III Sobieskiego. W następnych stuleciach stał się podstawą diety Europejczyków co było błogosławieństwem i przekleństwem: zaraza wywołana przez pierwotniak *Phytophthora infestans* doprowadziła w Irlandii w latach 1845-1849 do klęski głodu, która zabiła 1/5 mieszkańców. W Polsce upowszechnił się szybko, bo miał same zalety: plenny, pożywny, zdrowy (wysoka zawartość potasu), poza solą w zasadzie nie wymagał niczego więcej. Adam Mickiewicz poświęcił mu nawet pochwalny poemat „Kartofla”. Wytworzyły się też regionalne przyzwyczajenia związane z jedzeniem ziemniaków – na przykład mieszkańcy Litwy nie mogli pojąć, jak Koroniarze mogą jeść ziemniaki z zsiadłym mlekiem. Smak pieczonych w popiele ogniska ziemniaków każdy pamięta z lat młodości.

Sposobów przyrządzania ziemniaków jest tyle, że proponowanie czegoś zakrawa na arogancję. Każda gospodyni wiedziała zresztą, że jej sposób jest najlepszy i najwłaściwszy. Odsyłamy do publikacji: „Przepisnik tradycji i smaku południowego Mazowsza”. Nasz stary, dobry ziemniak ma tu swoje istotne miejsce.



Przepis na porkę ze skwareczkami,
potrawę zgłoszoną do konkursu
Smaki Południowego Mazowsza 2021
przez KGWDębniczanki
z Dębnicy, powiat zwoleński

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, połać skwareczkami. Podawać na gorąco ze szklanką mleka.

Potrawa znana od wielu lat w rejonie Zwolenia i Radomia.

Przygotowywana przez nasze prababcie, babcie i nadal przez młodsze gospodynie.

W opracowaniu publikacji skorzystano z:

Czarnecki S., Compendium Ferculorum albo zebranie potraw, wyd. z 1755 r.,
www.polona.pl

Ćwieciakiewiczowa L., 365 obiadów za 5 złotych, 1860 r., www.polona.pl,

Dumanowski J., Kasprzyk-Chevriaux M., Kapłony i szczeżuje: opowieść
o zapomnianej kuchni polskiej, Wołowiec 2018,

Puszcza Sandomierska od kuchni: między tradycją a współczesnością,
red. K. Smyk, T. Pudłocki, I. Wodzińska, Kolbuszowa 2017,

Tarnawscy R. A., Kosowska kuchnia jarska, 1929 r., www.polona.pl,

Tymochowicz M., Tradycyjne pożywienie chłopskie na Lubelszczyźnie,
Lublin 2019,

Ochorowicz - Monatowa M., Uniwersalna książka kucharska. Przeszło 2100
skromnych i wytwornych przepisów gospodarskich i kuchennych
z uwzględnieniem niezbędnych warunków odpowiedniej diety codziennej
hygieny oraz kuchni jarskiej, 1910 r., www.polona.pl

Warzywa mało znane i zapomniane, red. M. Gapiński, Poznań 1993

Wdowiak L., Dziewki czarowne: ludowe kosmetyki, pielęgnacja ciała
i higiena na dawnych ziemiach polskich w opiniach badaczy z XIX
i początków XX stulecia, Wrocław 2018,

Wyrybkowska D., Praktyczna kuchnia domowa, 1938 r., www.polona.pl,

Praktyczny kucharz warszawski zawierający 1503 przepisy różnych potraw
oraz pieczenia ciast i sporządzania zapasów spiżarnianych, 1908 r.

<http://lukaszluczaj.pl/dzike-rosliny-jadalne-polski-pelny-tekst/>

<http://www.nadwislanka.com.pl/historia.php>



FUNDACJA
NOVA PERSPEKTYWA

ZMIENIAMY PERSPEKTYWĘ DLA DOBRA WSPÓLNEGO



Muzeum Regionalne
w Zwoleń

Publikacja

SMAKI ODZYSKANE, CZYLI O WĘŻYMORDZIE, KOZIBRÓDCE, NADWIŚLANCIE, RZEPIE, KALAREPIE I INNYCH RARYTASACH BIEDAKUCHNI powstała w ramach realizacji zadania publicznego pn. SMAKI ODZYSKANE, dofinansowanego ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Mazowsze.
serce Polski

**Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >**

PATRONI
MEDIALNI



moje
Lipsko
.info

IT wojradom.pl

