Smaki
gorczańsko-pienińskie

Smaki
gorczańsko-pienińskie

Nowy Sącz 2012

ZDJĘCIA
Jacek Waruś,
Lucyna Kozub (strony: 11, 12, 18, 19, 22, 30, 31, 50, 56)

PROJEKT OKŁADKI
Piotr Kałyniuk

REDAKCJA
Krystyna Kubik, Tamara Bolanowska-Bobrek

ISBN 978-83-62550-81-4

WYDANIE I – ROK 2012

© Copyright by Stowarzyszenie
Lokalna Grupa Działania „Gorce-Pieniny"

WYDAWCA
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Gorce-Pieniny"
ul. Rynek 32, 34-450 Krościenko n.D.
email: biuro@leadergorce-pieniny.pl
tel./faks: 18 262 35 90
www. leadergorce-pieniny.pl

WSPÓŁWYDAWCA
Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c.
33-300 Nowy Sącz, Lwowska 143
tel. 18 547 45 45
e-mail: biuro@novasandec.pl
www.novasandec.pl

SKŁAD, ŁAMANIE i OPRACOWANIE GRAFICZNE
Piotr Kałyniuk

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. Europa inwestująca w obszary wiejskie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Instytucja zarządzająca PROW na lata 2007-2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Dawne smaki przywracają wspomnienia

Szanowny Czytelniku

Książka kulinarna Smaki Gorczańsko-Pienińskie nie jest przeznaczona dla profesjonalistów, ale dla tych z Państwa, którzy zdecydują się przygotować dla swojej rodziny wypróbowane, tradycyjne potrawy regionu gorczańsko-pienińskiego. Powstała ona z inicjatywy Stowarzyszenia LGD „Gorce-Pieniny" w celu ochrony i promowania dziedzictwa kulinarnego tego obszaru.

Tu, w regionie gorczańsko-pienińskim, oprócz pięknych krajobrazów, wspaniałej architektury, uroczych gór, a także gwary, stroju i haftu, przetrwał również smak, zapach oraz receptury dawnych potraw – zachowało się dziedzictwo kulinarne tego obszaru. W niniejszej publikacji znajdą Państwo przepisy na smaczne regionalne dania, takie jak m.in. pyszne „kopyto pienińskie" czy pierogi z kaszą i suszonymi grzybami, przyrządzane w oparciu o receptury gospodyń wiejskich. Zebrane potrawy, udostępnione przez mieszkańców gmin Krościenko nad Dunajcem, Czorsztyn oraz Ochotnica Dolna, pachną swojsko i rodzinnie, przypominając dawne czasy, kiedy cała rodzina zasiadała do stołu po dniu ciężkiej pracy. Wspólny stół zawsze łączył, a misa pełna dymiącej strawy zachęcała do jedzenia. Ten rodzinny stół i owa strawa to część obyczajów gorczańsko-pienińskiej chałupy. Żyjemy coraz szybciej, ale kochamy tradycję. Jesteśmy coraz bardziej nowocześni, otwarci na świat, jednak w ważnych chwilach wracamy do tego, co w naszych domach przekazywane jest z pokolenia na pokolenie.

Na obszarze LGD „Gorce-Pieniny" o rdzennej tradycji kuchni się nie zapomina, a to dzięki silnie rozwiniętemu tutaj ruchowi Kół Gospodyń Wiejskich. W każdej niemal gminie organizowane są doroczne przeglądy, podczas których gospodynie prezentują klasyczne potrawy regionalne, robiąc nimi prawdziwą furorę wśród odwiedzających. Koła Gospodyń Wiejskich nie tylko kultywują kulinarne tradycje, ale równocześnie przechowują skarby lokalnej kultury. Na wszystkich przeglądach ocenia się zarówno autentyczność regionalnych potraw i sposób ich podawania, jak również stroje oraz program artystyczny przygotowany przez poszczególne koła. Najsmaczniejszą jednak przyprawą kuchni ziemi gorczańsko-pienińskiej była i jest pomysłowość samych gospodyń.

W Smakach Gorczańsko-Pienińskich znajdują się m.in. potrawy z mąki i ziemniaków, ale także zupy oraz inne specjały, które w niezmienny sposób przygotowuje się również dziś, a surowce pozyskiwane są głównie z własnej hodowli, z przydomowych ogrodów i sadów oraz od rodzimych producentów. Wszystkie te dania przygotowywane były podczas warsztatów kulinarnych aktywizujących lokalne społeczności, organizowanych i współfinansowanych ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 431 „Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja" osi 4 Leader Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Mamy nadzieję, że wstępem tym zachęciliśmy Państwa do spróbowania swoich sił w przygotowywaniu tradycyjnych potraw we własnych domach. Z przeświadczeniem tym zapraszamy do lektury, a następnie do kuchni, życząc smacznego.

Zarząd Stowarzyszenia LGD
„Gorce-Pieniny"

Opis obszaru

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Gorce-Pieniny" powstało w 2006 roku. W jego skład wchodzą trzy małopolskie gminy położone w powiecie nowotarskim: Krościenko nad Dunajcem, Ochotnica i Czorsztyn. Łączna liczba zameldowanych mieszkańców obszaru LGD na dzień 31 grudnia 2006 roku wynosiła 21 719 osób. Celami ogólnymi Stowarzyszenia LGD „Gorce-Pieniny" są:

- Waloryzacja zasobów przyrodniczych i kulturowych.
- Poprawa jakości życia, w tym warunków zatrudnienia.

Objęty Lokalną Strategią Rozwoju Obszar Stowarzyszenia LGD „Gorce-Pieniny", o powierzchni 260,02 km² i gęstości zaludnienia 83,5 osób/km², położony jest w południowej części województwa małopolskiego, w powiecie nowotarskim, w paśmie Pienin, Gorców i Beskidu Sądeckiego, w dolinach dwóch głównych rzek – Dunajca (w jego górnym biegu) oraz Ochotnicy. Z uwagi na bogate zasoby przyrodniczo-kulturowe stanowi on wyjątkowe miejsce. Pieniny i Gorce są jednym z najatrakcyjniejszych regionów turystycznych w Polsce, o czym decydują przede wszystkim walory przyrodniczo-kulturowe, dobra kultury materialnej i niematerialnej, tradycyjna gwara, strój oraz obrzędy, będące charakterystycznymi wizytówkami każdej społeczności góralskiej na tym terenie.

Obszar ten jest niewątpliwie bardzo atrakcyjny z punktu widzenia rozwoju turystyki. Ze względu na swoje położenie stanowi doskonałą bazę wypadową w okoliczne góry. Gęsta sieć szlaków turystycznych, wijących się po obszarach trzech gmin, prowadzi grzbietami górskimi wśród lasów, polan i hal górskich. Góry są niedostępne dla komunikacji, co sprzyja spokojnemu wypoczynkowi. W zimie na stromych stokach istnieją dogodne warunki do uprawiania narciarstwa zjazdowego, zaś latem można się tu cieszyć m.in. górską turystyką pieszą i rowerową. O atrakcyjności tego terenu decydują również takie czynniki jak: obecność rzeki Dunajec, sąsiedztwo zbiornika wodnego Czorsztyn-Niedzica, duże obszary typowo górskich lasów, zdrowe górskie powietrze i specyficzny klimat tych okolic, liczne zabytki architektury oraz kultury, żywy folklor góralski, a także bliskość granicy międzynarodowej ze Słowacją.

Bezpośrednie sąsiedztwo administracyjne, jak również duże podobieństwo pod względem przyrodniczym, historycznym, kulturowym i ekonomicznym sprawiają, że gminy obszaru objętego Lokalną Strategią Rozwoju „Gorce-Pieniny" zachowują wysoką spójność. Na terenie wszystkich trzech gmin objętych LSR znajdują się cenne przyrodniczo obszary objęte ochroną, co niewątpliwie świadczy o tym, że obszar LGD charakteryzuje się niezwykle bogatym światem przyrody ożywionej i nieożywionej. Na obszarze działania stowarzyszenia znajdują się również Pieniński Park Narodowy, Gorczański Park Narodowy oraz częściowo Popradzki Park Krajobrazowy.

Obszar Stowarzyszenia LGD „Gorce-Pieniny" to nie tylko jeden z najpiękniejszych zakątków na mapie Polski, ale także miejsce kultywowania dawnych tradycji, fascynujących przygód dla miłośników sportów letnich i zimowych, miejsce na razie „niezadeptane". Słusznie zatem w Lokalnej Strategii i Rozwoju LGD „Gorce-Pieniny" wizję tego terenu LGD określono jako: *„obszar atrakcyjny turystycznie, o bardzo zróżnicowanej całorocznej ofercie, bogaty kulturą i tradycją, zamieszkały przez młodych, przedsiębiorczych, wykształconych ludzi, którzy potrafią połączyć tradycję z nowoczesnością w celu jej zachowania i rozwijania, aby było to miejsce dobrego życia i pracy (...)".*

Dania mięsne

Gulasz Czorsztyński z Kopytkami

Składniki:

Na gulasz:
1,20 kg baraniny lub łopatki wieprzowej
smalec lub olej do smażenia
3 cebule
3 ząbki czosnku
3 kg białej kapusty (1 główka)
0,30 kg kiszonej kapusty
3 łyżki mąki
3 łyżki masła
pieprz i sól do smaku

Na kluski (kopytka):
1 kg ziemniaków
0,25 kg mąki
2 jajka

Sposób przyrządzania:

Gulasz:
Mięso dobrze opłukać pod bieżącą wodą, wyjąć wszelkie kości i ich pozostałości, obrać z powięzi i nadmiaru tłuszczu, pokroić w kostkę. Oprószyć solą i smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu. Obsmażone kawałki mięsa zalać wodą i dusić do miękkości. Kapustę białą pokroić w kostkę i ugotować. W osobnym naczyniu ugotować kapustę kiszoną. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić na tłuszczu. Do mięsa dodać kapusty oraz cebulę. Na patelni roztopić masło, dodać mąkę i smażyć cały czas mieszając, aż mąka nabierze złotego koloru. Tak przygotowaną zasmażkę dodać do potrawy. Czosnek drobno pokroić i dodać do gulaszu razem z przyprawami.

Kopytka:
Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaki lekko przestudzić i przepuścić przez praskę. Dodać do nich mąkę i jajka, wyrobić ciasto. Z ciasta formułować niewielkie wałeczki i pociąć na kopytka. Wrzucać partiami na wrzącą osoloną wodę i gdy wypłyną na wierzch gotować przez ok. 2-3 minuty.

Gulasz wieprzowy z Kopytem Pienińskim

Składniki:

Gulasz:
3 kg mięsa wieprzowego
1 szklanka oleju
3 cebule
1 szklanka mąki do zagęszczenia
woda
pieprz, sól i słodka papryka do smaku

Na kluski (kopytka):
1 kg ziemniaków ugotowanych
3 jajka
mąka (ile ziemniaki zabiorą)
olej

Sposób przyrządzania:
Mięso umyć, pokroić w kostkę i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić na tłuszczu. Dodać do obsmażonego mięsa, a następnie całość podlać wodą i dusić do miękkości. Mąkę rozmieszać z wodą w osobnym naczyniu do uzyskania jednolitej konsystencji, wlać do wywaru z mięsem przez gęste sito, tak aby sos nabrał odpowiedniej gęstości. Gulasz przyprawić do smaku według uznania.

Kopytka:
Ziemniaki przepuścić przez praskę, dodać jajka oraz mąkę (tyle, ile ziemniaki zabiorą) i zagnieść ciasto. Formować jak na kopytka – małe podkowy, a następnie smażyć na rozgrzanym głębokim oleju na złoty kolor.

Kaczka pieczona

Składniki:
1 tuszka kaczki
5 kwaśnych jabłek
3 ząbki czosnku
1/3 szklanki oleju
pieprz, sól, tymianek i oregano do smaku

Sposób przyrządzania:
Czosnek drobno pokroić, zioła zmieszać z olejem. Kaczkę natrzeć czosnkiem, przyprawami oraz ziołami i odstawić na około 3 godziny. Kaczkę włożyć do naczynia żaroodpornego i piec w piekarniku w 160°C do miękkości, polewając sosem spod kaczki. Gdy sosu jest mało, kaczkę polać wodą, aby się nie wysuszyła. W połowie pieczenia dodać obierzyny z jabłek do środka tuszki. Jabłka przygotować, wydrążając gniazda nasienne i położyć obok kaczki pod koniec pieczenia, aby się nie rozpadły. Po upieczeniu kaczkę porcjować. Podawać z jabłkiem pieczonym, kluskami polanymi sosem spod pieczonej kaczki i jabłek.

Kiełbasa

Składniki:
15 kg mięsa wieprzowego
5 kg mięsa z baraniny
4-5 główek czosnku
1 łyżka cukru
1-1,5 l wody
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Mięso oczyścić ze ścięgien i tłuszczu. Zemleć na rzadkim i gęstym sicie. Następnie zemleć czosnek i połączyć wszystkie składniki, dokładnie mieszając i przyprawiając solą i pieprzem do smaku. Uprzednio oczyszczone flaki wieprzowe nadziewać dobrze wyrobionym kleistym farszem, przy użyciu maszynki do mięsa ze specjalną nakładką. Dokładnie wypełniać jelita, nie pozostawiając pustych przestrzeni. Formułować kiełbasy o długości 25-35 cm, końce związując sznurkiem. Tak przygotowane kiełbasy zawiesić na kilka godzin w chłodnym pomieszczeniu, a następnie uwędzić ciepłym dymem przez około 4 godziny. Po uwędzeniu kiełbasy należy powiesić w chłodnym miejscu do wystygnięcia.

Koźlina z Wykom

Składniki:
1 kg mięsa koziego bez kości
2 cebule
3 ząbki czosnku
tłuszcz do smażenia
300 g wyki jadalnej (bobu)
1 marchewka
1 pietruszka
1 łyżeczka natki selera
pieprz czarny, pieprz ziołowy i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Wykę moczyć w zimnej wodzie przez ok. 2 godziny, a następnie ugotować w tej samej wodzie z dodatkiem łyżeczki soli. Wyka powinna być krótko gotowana, gdyż szybko się rozgotowuje. Mięso kozie pokroić w kostkę jak na gulasz, podsmażyć na tłuszczu, dodać pokrojoną cebulę, podlać wywarem, przykryć i dusić ok. 30 minut. Dodać jarzyny starte na tarce o dużych oczkach oraz przyprawy i dusić jeszcze ok. 20 minut. Gdy mięso będzie miękkie, dodać namoczoną i ugotowaną wykę, połączyć, zagotować, dodać utarty czosnek i doprawić do smaku. Można podprawić zawiesiną z 1 łyżki mąki i 1/2 szklanki śmietany. Posypać zieleniną.

Ozór w Krzonie

Składniki:
1 ozór wołowy lub 2 ozorki wieprzowe
1 mała marchewka
1/2 pietruszki
1 korzeń chrzanu
2 łyżki mąki
1/4 kostki masła
1 l wywaru (rosołu)
1/2 szklanki kwaśnej śmietany
1 łyżeczka posiekanego koperku
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Ozorek dokładnie wyszorować, włożyć do garnka, zalać wrzątkiem i gotować aż będzie miękki (z młodych sztuk gotuje się szybciej). Z ugotowanego ozorka po przestygnięciu zdjąć skórę i pokroić go w plastry. W rondlu roztopić masło, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i usmażyć na jasnozłoty kolor. Dodać mąkę i sporządzić jasną zasmażkę. Do zasmażki dodać chrzan starty na drobnych oczkach i całość rozprowadzić wywarem, doprowadzając sos do odpowiedniej gęstości. Do sosu dodać jarzyny starte na tarce o dużych oczkach i razem gotować do momentu aż jarzyny będą miękkie. Całość podprawić śmietaną i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Do sosu włożyć plastry ozora i zagotować, a na koniec posypać zieleniną.

Pasztet

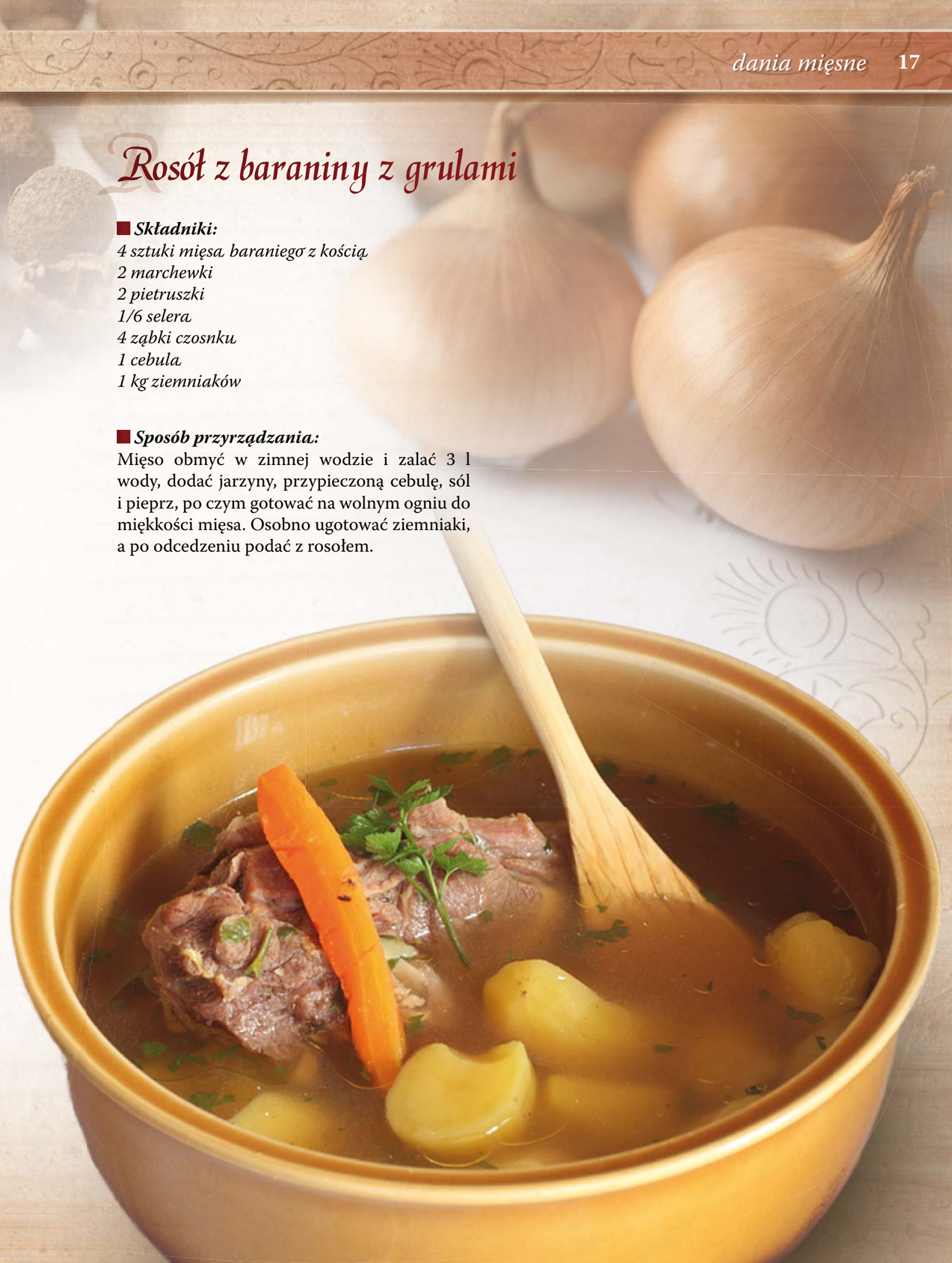
Składniki:
4-6 jajek
4 bułki zwykłe
1 wątroba wieprzowa
1 podgardle
1 kg cebuli
0,5 l rosołu
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Bułki zamoczyć w rosole, wątrobę uparzyć, podgardle ugotować, a cebulę pokroić i usmażyć na lekko złoty kolor. Wszystkie składniki zemleć na gęstym sicie, dodać jaja, dokładnie wymieszać, a następnie nadziać do cienkich flaków i ugotować.

Rosół z baraniny z grulami

Składniki:
4 sztuki mięsa baraniego z kością
2 marchewki
2 pietruszki
1/6 selera
4 ząbki czosnku
1 cebula
1 kg ziemniaków

Sposób przyrządzania:
Mięso obmyć w zimnej wodzie i zalać 3 l wody, dodać jarzyny, przypieczoną cebulę, sól i pieprz, po czym gotować na wolnym ogniu do miękkości mięsa. Osobno ugotować ziemniaki, a po odcedzeniu podać z rosołem.

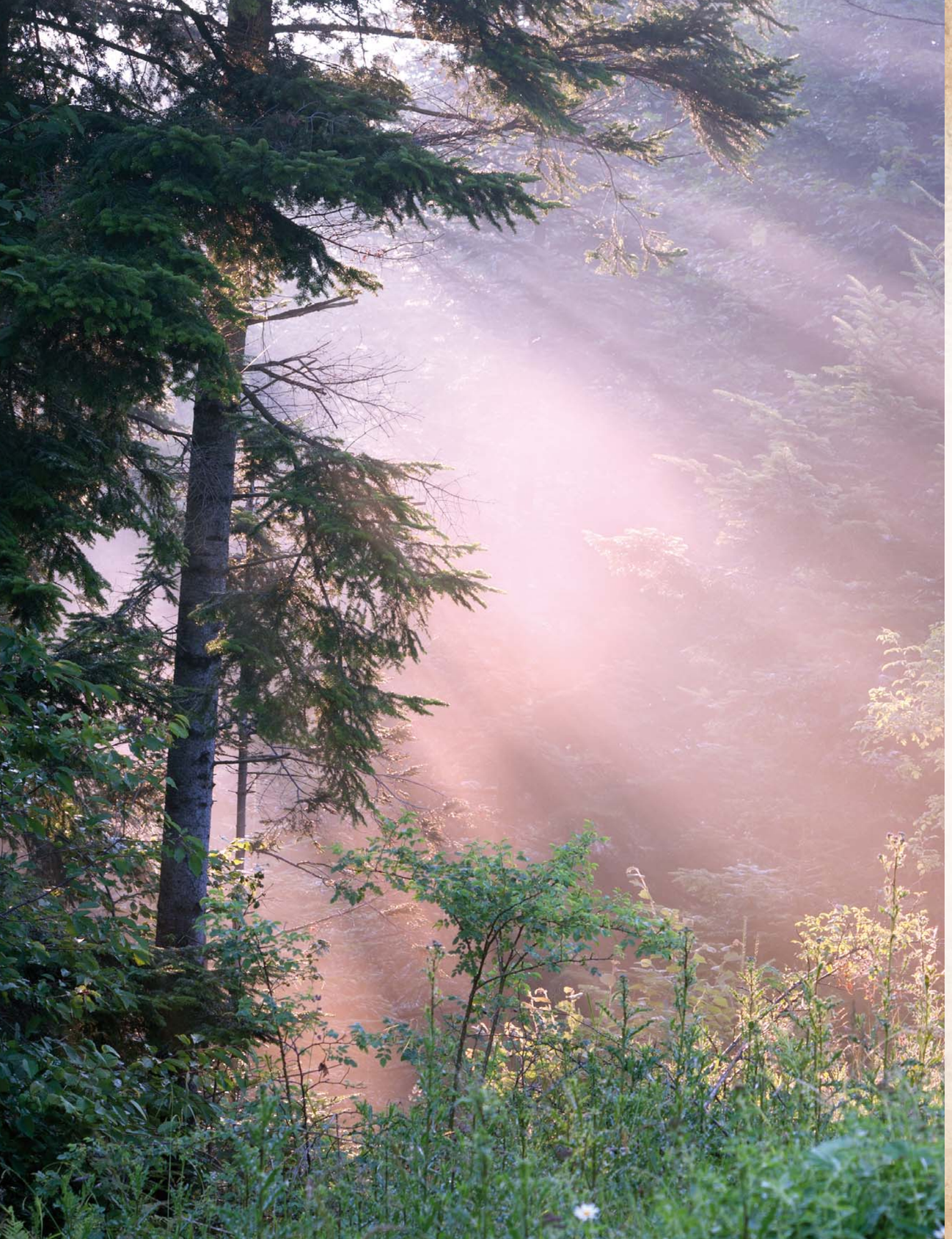


Ryby dunajcowe w śmietanie

Składniki:
1 kg ryb (pstrąg/głowatka/miętus)
1/2 l kwaśnej śmietany
10 dag mąki
masło do smażenia
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Ryby wypatroszyć, posolić, wyporcjować, a następnie obtoczyć w mące i obsmażyć na tłuszczu. Usmażone ryby ułożyć w głębokim garnku, zalać śmietaną wymieszaną z mąką. Włożyć do pieca rozgrzanego do 150°C i piec przez ok. 20 minut.

Dania na słodko



Buchta z nadzieniem

Składniki:
1 kg mąki pszennej
6 dag drożdży
150 g masła
6 jajek
mleko (ile zabierze ciasto)
250 dag marmolady/powidła/kakao z cukrem i tłuszczem
20 g cukru
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Drożdże rozetrzeć z łyżką cukru, 3 łyżkami mleka i 1 łyżką mąki, przykryć czystą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu do rozczynu dodać mąkę, jajka roztrzepane z cukrem, szczyptę soli oraz mleko (tyle, aby ciasto nie było lepiące). Wyrobić tak, aby odchodziło od ręki, a pod koniec dodać roztopione masło i połączyć je z ciastem. Następnie ponownie przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie, podzielić na porcje (ok. 3), które należy rozwałkować na grubość 1 cm w formie prostokąta, nałożyć nadzienie (marmolada, powidło lub kakao z cukrem i tłuszczem) i zawinąć rolady. Piec przez ok. 45 minut w temperaturze 160-180°C.

Bułeczki

Składniki (40 szt):
1 kg mąki
6 dag drożdży
5 jajek
1 szklanka mleka
1/2 szklanki oleju
słoik marmolady z różą
1 szklanka cukru
szczypta wanilii

Sposób przyrządzania:
Drożdże wymieszać z 1 łyżką cukru oraz 3 łyżkami mleka. Zrobić rozczyn i odstawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodać jajka (2 całe i 3 żółtka) oraz cukier i szczyptę wanilii. Wszystko to wymieszać z mąką, dodać olej i wyrobić ciasto. Gotowe ciasto rozwałkować i bułeczki wykrawać szklanką. Do środka dać marmoladę, a po wierzchu posmarować żółtkiem. Piec przez ok. 20 minut w temperaturze 180°C.

Placek z owocami

Składniki:

Ciasto:
0,6 kg mąki
150 g masła
4 g drożdży
5 jaj
0,3 l mleko
50 g cukru
szczypta wanilii
0,8 kg owoców (śliwki i jabłka pokrojone w cząstki)
sól do smaku
1 żółtko

Kruszonka:
20 dag mąki
20 dag margaryny
20 dag cukru

Sposób przyrządzania:
Zrobić zaczyn rozcierając drożdże z łyżką cukru, 3 łyżkami mleka i łyżką mąki. Przykryte ściereczką naczynie z rozczynem pozostawić do wyrośnięcia. Gdy rozczyn wyrośnie, dodać mąkę, jajka roztarte z cukrem, szczyptę wanilii, szczyptę soli i mleko (tyle, aby ciasto nie było lepiące). Zarobić ciasto i dodać roztopione, przestudzone masło i połączyć je z ciastem. Ponownie przykryć naczynie i odstawić do wyrośnięcia. Przygotować owoce, jabłka obrać i pokroić na cząstki, a śliwki wydrążyć i podzielić na połówki. Przygotować kruszonkę, naczynia z mąka i cukrem wlać roztopioną margarynę i dokładnie wymieszać. Gdy ciasto wyrośnie, wylać do natłuszczonej i wyspanej mąką formy. Następnie rozłożyć na nim połówki śliwek lub cząstki jabłek, posmarować żółtkiem i posypać kruszonką. Piec przez ok. 45 minut w temperaturze 160-180°C.

Jabłka z konfiturą

Składniki:
10 jabłek
20 dag konfitury
5 dag masła
cukier puder

Sposób przyrządzania:
Jabłka umyć, wydrążyć gniazda z nasionami, do środka nałożyć konfitury, włożyć do piekarnika rozgrzanego do 150°C i piec do miękkości polane roztopionym masłem. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Placek z marmoladą

Składniki:
3 szklanki mąki
1 szklanka cukru
1 margaryna
3 żółtka
1 jajko
1 łyżeczka proszku do pieczenia
0,5 l marmolady
1 łyżka smalcu
bułka tarta

Sposób przyrządzania:
Na stolnicę wsypać mąkę, dodać proszek do pieczenia, posiekaną margarynę, cukier, żółtka i jedno całe jajko. Zagnieść ciasto, podzielić na pół i rozwałkować na stolnicy. Brytfankę wysmarować smalcem, posypać tartą bułką, rozłożyć na niej połowę ciasta, rozsmarować marmoladę i przykryć drugą połową ciasta. Piec w piekarniku przez ok. 40 minut w temperaturze 200°C.

Dania z mąki i kaszy

Chleb pieczony na liściu kapusty lub chrzanu

Składniki:
1 l płynu (serwatka, maślanka, kwaśne mleko lub woda)
3 dag drożdży
40 dag mąka żytnia
1,5 kg mąka pszenna + mąka razowa
liść kapusty lub chrzanu
1 jajko
mak/jarmuszka/sezam/nasiona dyni lub słonecznika
2 łyżki soli

Sposób przyrządzania:
Z płynu, drożdży i mąki żytniej sporządzić rozczyn. Po kilku godzinach wsypać do niego sól i mąkę, dozując, aby ciasto nie było zbyt twarde, dobrze wyrobić i zostawić do wyrośnięcia. Ciasto jest gotowe, gdy lekko wgniatając w nie palec, powraca. Z gotowego ciasta uformować chleb do blaszek, podkładając liść i ponownie na chwilę odstawić do wyrośnięcia. Wierzch chleba posmarować rozbełtanym jajkiem z makiem, jarmuszką, sezamem lub nasionami dyni czy słonecznika. Włożyć do rozgrzanego pieca na ok. 45 minut.

Bryja z ciemnej mąki

Składniki:
1/2 kg mąki razowej
20 dag boczku
1 l wody
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Do wrzącej osolonej wody dodawać stopniowo mąkę, jednocześnie energicznie mieszając, a następnie gotować przez około 15 minut na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Po ugotowaniu wyłożyć do miski, rozciągając po brzegach, i polać tłuszczem ze skwarkami.

Dziadki

Składniki:
1 kg ziemniaków
1,5 szklanki mąki
50 g tłuszczu
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Ziemniaki obrać i wstawić do gotowania, ograniczając ilość wody. W połowie gotowania zasypać je częścią mąki po wierzchu i dalej gotować do miękkości. Gdy ziemniaki będą miękkie, wsypać resztę mąki, dokładnie ubijając, aby uzyskać konsystencję gęstego ciasta. Z gorących ziemniaków łyżką moczoną w tłuszczu formować kluski. Kluski można podawać z gulaszem, ze skwarkami, z masłem i cebulą, masłem i cukrem na słodko lub bryndzą i masłem na słono.

Gałuski

Składniki:
2 kg ziemniaków
10 łyżek kaszy jęczmiennej
3 łyżki zwykłej mąki

Sposób przyrządzania:
Mąkę wymieszać z kaszą i powoli dodać do gotujących się ziemniaków, ciągle mieszając. Zagotować na wolnym ogniu i uformować kluski, a na koniec polać tłuszczem.

Gołąbki z kaszą, pęczakiem i grzybami

Składniki:
1 główka kapusty
1 kg kaszy grubej
1/2 kg pęczaku
30 dag grzybów suszonych
25 g masła
30 dag cebuli
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Liście kapusty sparzyć. Kaszę i pęczak ugotować na sypko. Uprzednio namoczone grzyby ugotować, a następnie zemleć. Masło rozgrzać i zeszklić na nim cebulę pokrojoną w kostkę. Połączyć kaszę z grzybami i cebulą dokładnie mieszając i przyprawić do smaku. Tak przygotowany farsz nakładać na sparzone liście kapusty i zawijać, tak aby farsz nie wydostawał się ze środka. Przygotowane gołąbki ułożyć w garnku, podlać wodą, a następnie dusić do miękkości. Podawać ze skwarkami lub z sosem grzybowym.

Krupy na ratce

Składniki:
1 szklanka pęczaku
1 świńska ratka (powinna być wędzona)
2 l wody
pieprz, 1 łyżka soli, 3 sztuki ziela angielskiego

Sposób przyrządzania:
Pęczak wypłukać, wsypać do garnka, dodać ratkę i przyprawy, a następnie gotować w wodzie do momentu aż będą miękkie. Żeby krupy były gęściejsze, pod koniec gotowania można dodać 2 ziemniaki pokrojone w kostkę.

Moskol

Składniki:
1 kg mąki
1 l kwaśnego mleka
1 jajko (niekoniecznie)
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka soli

Sposób przyrządzania:
Wszystkie składniki wymieszać i zagnieść. Na stolnicy uformować moskole o grubości 1,5 cm i kłaść je na ciepłą blachę – piec na wolnym ogniu, często przewracając

Moskoliki z chleba z bryndzą

Składniki:
1 chleb czerstwy
4 jajka
3 ząbki czosnku
olej do smażenia
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Chleb namoczyć w letniej wodzie i odcisnąć. Ugotować 2 jajka na twardo i posiekać, a następnie dodać do nich odciśnięty chleb, posiekany czosnek oraz przyprawy i wszystko dokładnie wymieszać. Uformować małe paluszki i smażyć na rozgrzanym oleju (bez przykrywania). Podawać posmarowane bryndzą.

Pęcok na wędzonce

Składniki:
2 szklanki pęczaku
1/2 kg żeberek
4 ziemniaki
jarzyny: marchew, pietruszka, 2 ząbki czosnku
2 l wody
pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie do smaku

Sposób przyrządzania:
Pęczak moczyć przez 2 godziny, a następnie gotować, dodając ziemniaki pokrojone w kostkę, żeberka, jarzyny i przyprawy.

Pierogi z kaszą i grzybami suszonymi

Składniki:

Składniki na ciasto:
0,5 kg mąki
1 łyżka oleju
1 jajko
woda letnia do zarobienia
sól do smaku

Składniki na farsz:
20 dag kaszy jęczmiennej
5 dag grzybów suszonych
10 dag boczku usmażonego
2 cebule
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Kaszę ugotować na sypko. Grzyby po uprzednim namoczeniu ugotować, a potem zemleć. Boczek pokroić na drobną kostkę i usmażyć z drobno posiekaną cebulą. Składniki dokładnie wymieszać i doprawić farsz do smaku. Przygotować ciasto. Mąkę wsypać na stolnicę, zrobić wgłębienie, dodać olej, sól i jajko, i zagniatać ciasto stopniowo dodając letnią wodę. Ciasto zagnieść, cienko rozwałkować i wykroić kółka szklanką. Okrągłe kawałki ciasta napełniać farszem i dokładnie sklejać boki, odkładać na tackę podsypana mąką. Wrzucać na osoloną gotującą się wodę osobno i gotować przez 5 minut.

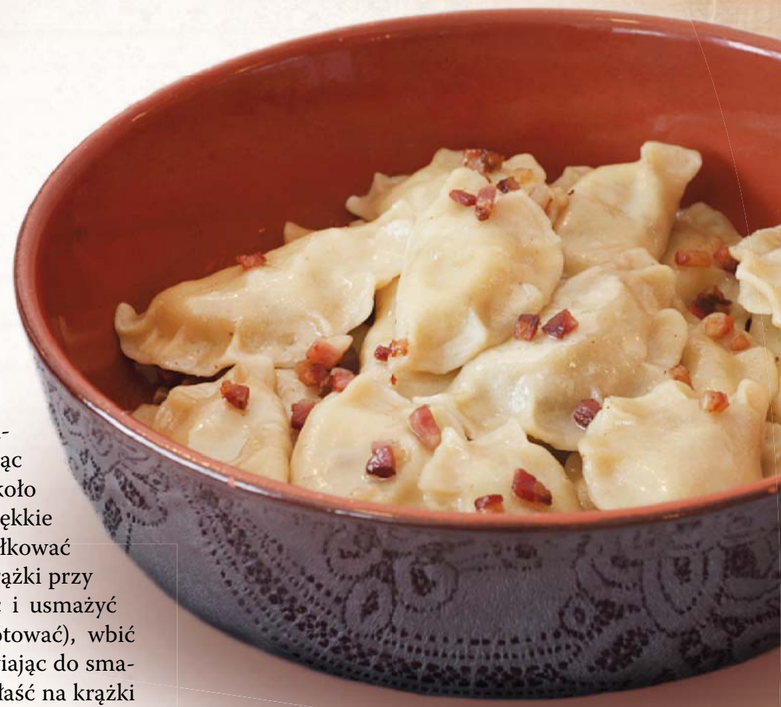
Pierogi z mąki razowej z boczkiem

Składniki:

Składniki na ciasto:
0,5 kg mąki razowej
0,5 kg mąki pszennej
1 łyżka oleju
ok. 2 szklanki ciepłej wody

Składniki na nadzienie:
0,60 kg boczku wędzonego
5 jajek

Sposób przyrządzania:
Obie mąki wymieszać na stolnicy, zrobić wgłębienie, dodać olej i zagniatać ciasto stopniowo dodając letnią wodę. Wyrabiać przez około 10 minut, tak aby ciasto było miękkie i elastyczne. Gotowe ciasto rozwałkować na stolnicy i wykrawać z niego krążki przy użyciu szklanki. Boczek pokroić i usmażyć (wcześniej można trochę podgotować), wbić do niego jajka i usmażyć, doprawiając do smaku w razie potrzeby. Nadzienie kłaść na krążki i sklejać formułując pierogi. Pierogi wrzucać do wrzącej wody i gotować przez ok. 3 minuty. Gotowe pierogi podawać na ciepło polane tłuszczem wytopionym ze smażonego boczku.



Sapka ze skwarkami

Składniki:
1 szklanka mąki razowej
20 dag słoniny
1 l wody
1,5 łyżeczki soli

Sposób przyrządzania:
Wodę zagotować z solą, dodać mąkę, wymieszać i gotować na małym ogniu przez 5 minut. Słoninę pokroić, wysmażyć i dodać do sapki.

Placki z blachy ze smalcem

Składniki:

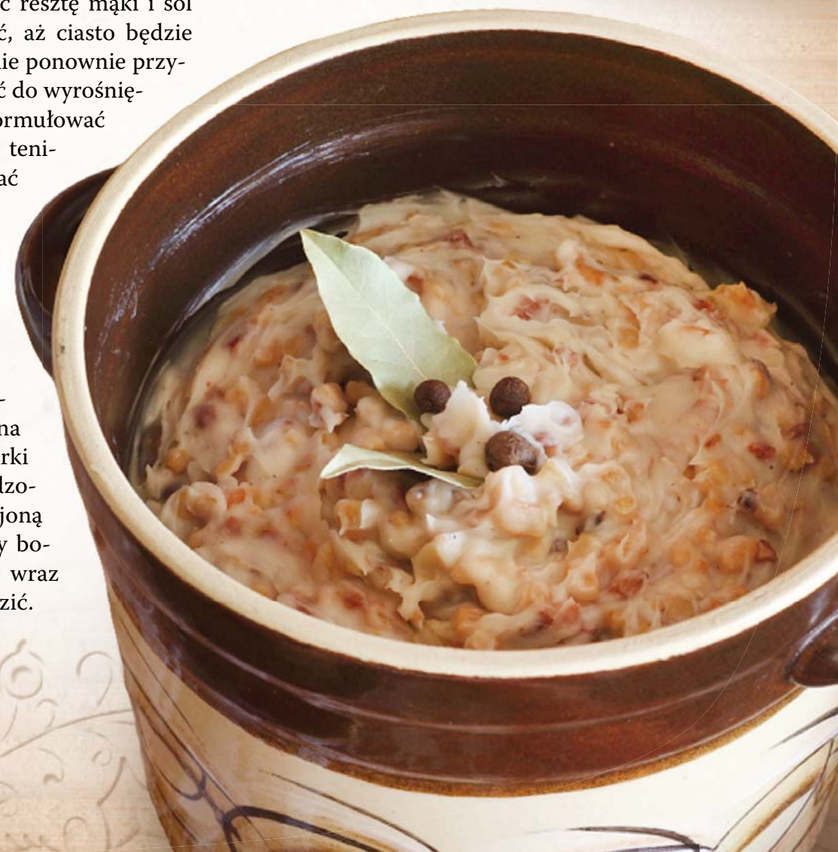
Placki:
3 kg mąki
15 dag drożdży
1,5 l wody
sól do smaku

Smalec:
1 kg słoniny
80 dag surowego boczku
30 dag cebuli

Sposób przyrządzania:

Placki:
Zrobić zaczyn z 1,5 l wodny letniej z drożdżami i 9 garści mąki. Naczynie z zaczynem przykryć czystą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu dołożyć resztę mąki i sól do smaku. Dobrze wyrobić, aż ciasto będzie odstawać od ręki, a następnie ponownie przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia. Z gotowego ciasta formułować kuleczki wielkości piłeczki tenisowej, które rozwałkowywać na grubość 1 cm i piec na średnio nagrzanej płycie kuchennej.

Smalec:
Słoninę i boczek pokroić w jak najdrobniejszą kostkę, a następnie smażyć oddzielnie. Gdy słonina się usmaży, zebrać skwarki do garnka, a na przestudzony tłuszcz wsypać pokrojoną w kostkę cebulę. Usmażony boczek dodać do skwarków wraz z cebulą, wymieszać i ostudzić.



Dania z serów

Bryndza Wyrosolona

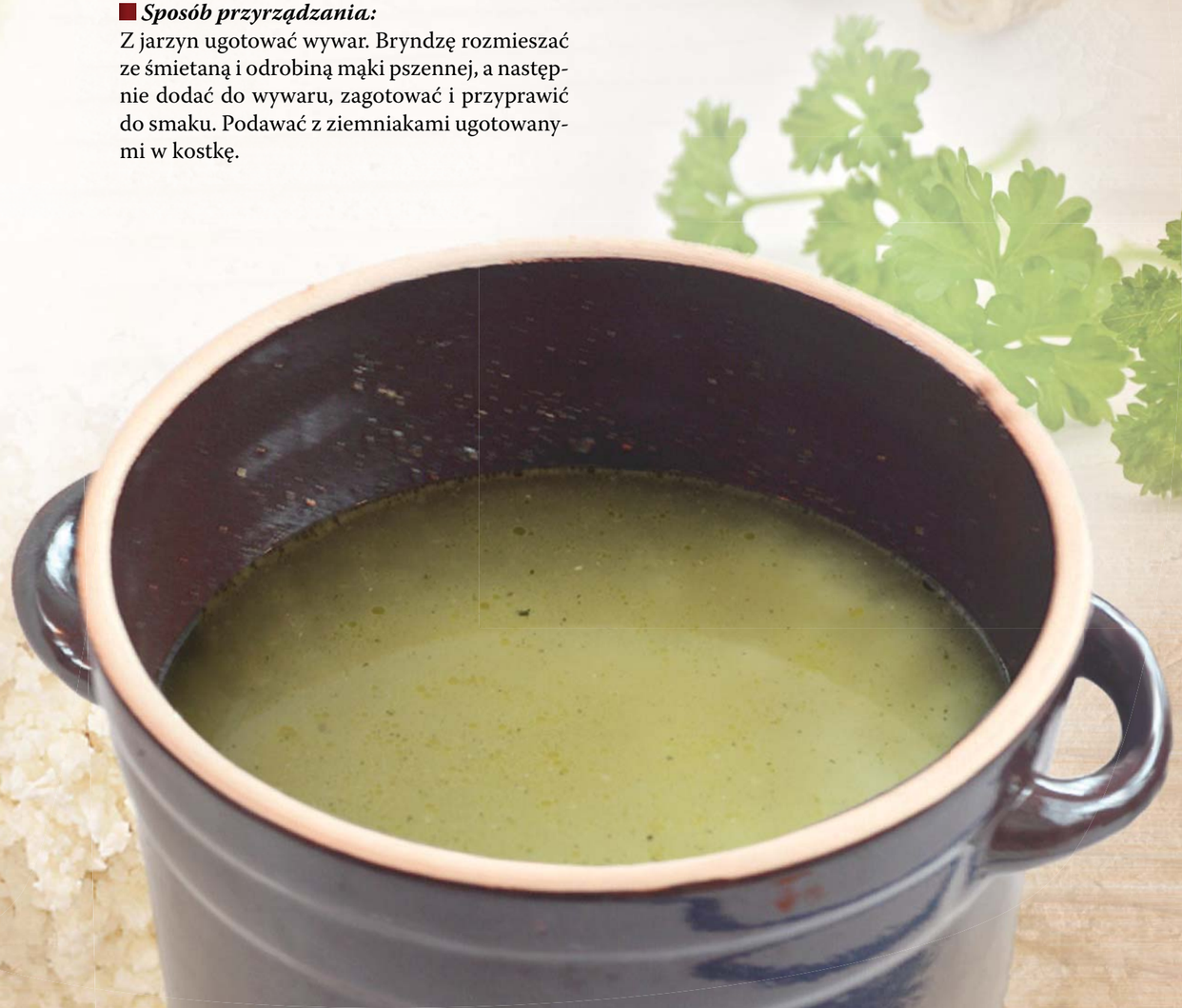
Składniki:
1 kg sera bundz
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Ser pokruszyć, dodać soli i wymieszać, a następnie ubić w garnku glinianym i docisnąć z góry, aby powietrze nie dochodziło do sera. Odstawić na kilka dni aż ser dojrzeje. Jeśli nie podpłynie wodą, zalać przegotowaną słoną zimną wodą.

Bryndzonka

Składniki:
3 sztuki marchwi
2 sztuka pietruszki – wywar
1 mały seler
1 łyżka mąki pszennej
1 cebula /przyrumienić/
0,30 kg bryndzy
1 szklanka śmietany
pieprz i sól do smaku
ziemniaki

Sposób przyrządzania:
Z jarzyn ugotować wywar. Bryndzę rozmieszać ze śmietaną i odrobiną mąki pszennej, a następnie dodać do wywaru, zagotować i przyprawić do smaku. Podawać z ziemniakami ugotowanymi w kostkę.



Kołoc

Składniki:

Ciasto chlebowe:
30 dag mąki (żytnia i pszenna)
2 dag drożdży
1/2 l płynu (serwatka, woda)
sól do smaku

Nadzienie
60 dag twarogu
30 dag bryndzy
8 ziemniaków (ugotowanych)
4 jajka
pieprz ziołowy, sól, gałka muszkatołowa
i cukier do smaku

Sposób przyrządzania:
Zarobić ciasto jak na chleb, a następnie rozciągnąć je na blaszce natłuszczonej i podsypanej mąką. Wszystkie składniki farszu zemleć, dodać jajka i przyprawy do smaku i dokładnie wymieszać. Gotowy farsz rozsmarować na cieście, włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 160-180°C i piec przez ok. 40-50 minut.

Ser owczy

Składniki:
7 l mleka krowiego
7 l mleka owczego
szczypta podpuszczki

Sposób przyrządzania:
Mleko ogrzać i dodać podpuszczkę rozpuszczoną w wodzie. Gdy mleko jest ścięte, dobrze jest je roztrzepać. Odlać serwatkę (zentycę), dobrze wycisnąć ser, podzielić na 4 części i włożyć do formy, a następnie do mocno osolonej wody na 24 godziny. Tak przygotowane serki dokładnie osuszyć i uwędzić zimnym dymem (40°C) przez ok. 5 godzin. Podawać na zimno lub ciepło z żurawiną bądź grillowanym boczkiem.

Ser klagany

Składniki:
5 l mleka
szczypta podpuszczki

Sposób przyrządzania:
Mleko lekko podgrzać, dodać podpuszczkę rozpuszczoną w wodzie i wymieszać. Jak zastygnie, mieszać aż powstanie serki i odcedzić na durszlaku.

Syrek krowi wędzony (gołka)

Składniki:
3-4 l mleka słodkiego
szczypta podpuszczki

Solanka:
1 kg soli na 1 l wody

Sposób przyrządzania:
Mleko ogrzać do temperatury ok. 40°C do momentu, gdy utworzy się ser, dokładnie rozmieszać i pozostawić aż ser opadnie na dno. Uformować oscypki rękami w ciepłej serwatce (zentycy), odciskając, a następnie włożyć do formy i dalej odciskać. Uformowane serki włożyć do solanki na 2 godziny, po czym wyjąć i uwędzić zimnym dymem (40°C).

Dania z ziemniaków

Dzieżtok

Składniki:
0,5 kg młodych ziemniaków
40 dag śliwek węgierek
1 szklanka słodkiej śmietany
sól i cukier do smaku

Sposób przyrządzania:
Ugotować kompot ze śliwek i lekko osłodzić. Ziemniaki ugotować oddzielnie, odcedzić i zalać gorącym kompotem (można dodać śliwki). Doprawić według uznania słodką śmietaną.

Fizoły ze śliwkami

Składniki:
0,5 l fizołów (fasoli)
1 szklanka kwaśnej śmietany
1 szklanka suszonych śliwek
1 łyżka smalcu (do okrasy)
2 łyżki mąki
3 l wody
sól i cukier do smaku

Sposób przyrządzania:
Fizoły namoczyć w wodzie na noc, a następnie gotować w wodzie aż będą miękkie, posolić i dodać umyte śliwki. Śmietanę wymieszać z mąką i dodać do fizołów, gotować przez chwilę i posłodzić do smaku.

Grulanka zasmażana

Składniki:
6 ziemniaków średniej wielkości
1 marchew
1 pietruszka mała
1 cebula
3 ząbki czosnku,
10 dag wędzonej słoniny lub boczku do zasmażki
1 łyżka mąki
kawałek kości
2-3 l wody
pieprz, sól, liść laurowy i ziele angielskie do smaku

Sposób przyrządzania:
Kość podgotować, wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i jarzyny, a także liść laurowy, ziele angielskie, płaską łyżkę soli, a na koniec czosnek. Cebulę podsmażyć z boczkiem i wsypać mąkę, podsmażyć na złoty kolor. Tak przygotowaną zasmażkę wlać do grulanki, a następnie przyprawić do smaku pieprzem i solą.

Grule z Lisówkami (Kurkami)

Składniki:
1,5 kg ziemniaków
1/2 kostki masła
1 cebula średniej wielkości
1/2 kg świeżych lisówek (kurek)
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie i ubić. Lisówki (kurki) ugotować, odcedzić, a następnie podsmażyć na maśle z drobno pokrojoną cebulką. Do podsmażonych grzybów dodać ubite ziemniaki i wymieszać tak, żeby grzyby były równomiernie rozłożone na ziemniakach.

Kapusta Śtuchano

Składniki:
20 dag boczku
1 kg kapusty świeżej
1/2 kg ziemniaków
1 cebula
3 łyżki mąki
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Kapustę poszatkować, ugotować i odcedzić. Ziemniaki obrać, ugotować i odcedzić. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć z drobno pokrojoną cebulą, dodać mąkę i zrumienić. Kapustę, ziemniaki oraz zasmażkę wymieszać (poštuchać) i doprawić do smaku.

Kapusta z grochem i pęcokiem

Składniki:
1 kg kiszonej kapusty
1 szklanka grochu
1 szklanka fasoli
1,5 szklanki pęczaku
kości na wywar
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Groch, fasolę i pęczaki namoczyć, a następnie oddzielnie ugotować. Kapustę poszatkować i gotować w wywarze z kości do miękkości. Pod koniec połączyć fasolę, groch i pęczaki, a gdy będą miękkie, dodać do kapusty i gotować razem, aby połączyły się wszystkie składniki.

Kapusta z grochem

Składniki:
20 dag boczku
1 kg kiszonej kapusty
40 dag grochu
1 łyżkę mąki
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Kapustę gotować do miękkości i odcedzić. Groch gotować osobno. Boczek pokroić kostkę i usmażyć, dodać mąkę i podsmażyć. Zasmażkę wlać do kapusty połączonej z grochem i Wszystko wymieszać, doprawić do smaku.

Kluski z tartych gruli

Składniki:
1,5 kg ziemniaków
20 dag boczku
1 cebula średniej wielkości
3 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej
sól do smaku

Sposób przyrządzania:
Obrane ziemniaki umyć i zetrzeć na tarce (tak jak na placki). Na czysty garnek położyć durszlak, na nim rozłożyć czystą ściereczkę, wylać starte ziemniaki, odcedzić i wycisnąć. Uzyskaną masę włożyć do miski, dodać mąkę ziemniaczaną, sól i ustany na dnie garnka krochmal. Całość wymieszać, uzyskując konsystencję ciasta pierogowego. Formować łyżką małe kluseczki i wkładać do wrzącej osolonej wody. Gotować ok. 8 minut aż od momentu wypłynięcia na powierzchnię i wyjmować łyżką cedzakową. Boczek i cebulę pokroić w kostkę, usmażyć razem na złoty kolor i polać kluski.

Ziemianki z wodą bryndzaną

Składniki:
3 garści mięty lub naci pietruszki
30 dag bryndzy wyrosolonej
0,5 kg ziemniaków
Około 6 łyżek śmietana (według uznania)

Sposób przyrządzania:
Ugotować 1,5 l wywaru z mięty lub pietruszki (zioła dodać do ugotowanej wody – nie gotować, aby nie utracić aromatu). Ziemniaki ugotować w całości, odcedzić, zalać odcedzonym wywarem, a następnie dodać śmietanę oraz według uznania bryndzę.

Pozostałe dania

Barszcz Czysty

Składniki:
2 l wywaru z kości
1,5 kg buraków
grzyby suszone – 3 kapelusze
kwas cytrynowy do smaku
2 ząbki czosnku
sól, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy
i cukier do smaku

Sposób przyrządzania:
Ugotować wywar z kości, można dorzucić kości wędzone. Buraki zetrzeć na grubym tarle, a następnie zalać je gorącym wywarem, lekko zagotować, okwasić, a na końcu dodać czosnek i przyprawy. Czysty barszcz można podawać z jajkiem, bobem gotowanym, fasolą, pasztecikami lub krokietami.

Krzun Wielkanocny

Składniki:
5 jajek
0,5 kg kiełbasy swojskiej
0,5 kg szynki (sołdry) wędzonej
2 korzenie chrzanu
1 l maślanki

Sposób przyrządzania:
Wykopany wiosną chrzan obrać, umyć i zetrzeć na tarle do gruli, a następnie wymieszać z maślanką i przykryć szczelnie, pozostawiając na 3 dni, żeby ukisło. Szynkę ugotować i wystudzić. Jajka ugotować na twardo i pokroić razem z kiełbasą oraz szynką w duże kostki. Wszystko wymieszać i polać chrzanem.

Chłodnik po Sromowsku

Składniki:

1 l kwaśnego mleka (zsiadłego)
1/2 l kwaśnej śmietany
1,5 pęczka rzodkiewki
1 pęczek koperku
3 średnie buraczki czerwone
2 średnie ogórki świeże
1 pierś z kurczaka
4 jajka
pieprz i sól do smaku

Sposób przyrządzania:

Rzodkiewkę, buraczki i ogórki zetrzeć na grubej tarce. Pierś opiec na oleju, a gdy ostygnie, pokroić drobno w kostkę, dodać pokrojone i ugotowane jajka oraz koperek. Mleko i śmietanę zmiksować, dodać pozostałe składniki i przyprawić solą.

Podziękowania

Zarząd Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Gorce-Pieniny" składa serdeczne podziękowania Paniom z Kół Gospodyń Wiejskich ze Sromowiec Niżnych, Sromowiec Wyżnych, Mizernej, Maniów, Czorsztyna, Kluszkowiec, Ochotnicy Górnej oraz członkom Związku Podhalan oddział w Ochotnicy Dolnej i oddział w Tylmanowej za udział w warsztatach i udostępnienie przepisów do niniejszego albumu. Każda z Pań z przyjemnością dzieliła się swoimi umiejętnościami w przyrządzaniu potraw, udzielała cennych wskazówek i porad. Przyjazna i życzliwa współpraca w dziedzinie krzewienia tradycji kulinarnych na obszarze działania gmin Krościenko, Czorsztyn i Ochotnica Dolna, zaowocowała wydaniem innowacyjnej i bardzo ciekawej publikacji na terenie Lokalnej Grupy Działania „Gorce-Pieniny"

ISBN 978-83-62550-81-4

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

Egzemplarz bezpłatny

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. Europa inwestująca w obszary wiejskie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Instytucja zarządzająca PROW na lata 2007-2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi