Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie
„Unia Nadwarciańska”

Smaki Regionu

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie” Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.4 „Wsparcie na rzecz kosztów bieżących i aktywizacji” PROW 2014-2020.

Wstęp

Szanowni Państwo,

Przedstawiam Państwu przepisy na potrawy regionalne, które zostały zgłoszone do konkursu zorganizowanego przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska” – Smaki Regionu.
Konkurs Smaki Regionu realizowany jest w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich, współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej.

Przedmiotem konkursu były dania regionalne, czyli potrawy charakteryzujące się tradycyjną ugruntowaną w czasie metodą wytwarzania, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji. Regionalne produkty związane są z obszarem geograficznym, charakteryzują się szczególnymi cechami, często wynikającymi ze specyficznych warunków klimatycznych i glebowych regionu z którego pochodzą. Produkty te wytwarzane są w małej skali, tradycyjnymi metodami, ze składników lokalnie dostępnych.

W konkursie Smaki Regionu ocenie podlegały potrawy regionalne związane z obszarem Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenia „Unia Nadwarciańska”, wytwarzane na małą skalę tradycyjnymi metodami i z lokalnych produktów. Ocenie podlegały: prezentacja i estetyka potrawy, regionalność potrawy oraz smak.

I miejsce zajęło Koło Aktywnych Pań z Ciążenia z potrawą „Comber jagnięcy z zapiekanką ziemniaczaną i czarną rzepą”, drugie miejsce zajęło Stowarzyszenie „Razem Możemy Być Lepsi” z Cienina Kościelnego z „Karkówką książką”, trzecie miejsce zajęło Stowarzyszenie Społeczności Szemborowa z daniem „Kaczka z pyzami poznańskimi i czerwoną kapustą”. Wyróżnienie za przetwór otrzymała Pani Ewa Chlebowska z Augustynowa za „Gruszki marynowane”.

W publikacji zamieściliśmy przepisy na wszystkie potrawy, które stanęły w szranki konkursowe. Przepisy pochodzą z terenu pięciu gmin: Słupca, Strzałkowo, Zagórów, Lądek, Powidz. Przekazując Państwu tą publikację pragnę zachęcić do kultywowania lokalnych tradycji i przyrządzania potraw według rodzinnych receptur, niekiedy już zapomnianych, ale niezwykle smacznych.

Z wyrazami szacunku
/-/ Anita Kubicka
Prezes Stowarzyszenia
“Unia Nadwarciańska”

Alicja Ciesielska
Ratyń 44, 62-406 Lądek
Mieszkanka wsi Ratyń, na co dzień pracująca zawodowo – pasjonatka kuchni.

Pyry z gzikiem

„Potrawy z ziemniaków stanowiły podstawę wyżywienia szerokich mas mieszkańców naszego regionu. Ziemniaki zrobiły w Wielkopolsce dużą kulinarną karierę, kuchnia wielkopolska utożsamiana była głównie ze spożyciem ziemniaków, zwanych gwarowo pyrami."

Składniki:
pyry 1 kg, 1 kg sera śmietankowego, 200 ml kwaśnej śmietany, sól , pieprz, pęczek szczypiorku

Sposób przygotowania:
Pyry dokładnie myjemy. Zalewamy wrzątkiem, solimy i gotujemy 20 minut. Odcedzamy, przekładamy do natłuszczonej blaszki, wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 10 minut.
Przygotowanie gziku:
Ser mieszamy ze śmietaną doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Gzik posypujemy szczypiorkiem.

Koło Gospodyń Wiejskich w Augustynowie
Augustynów, 62-410 Zagórów

Koło Gospodyń Wiejskich w Augustynowie działa od czerwca 2014 r., Panie od tego czasu prężnie działają na rzecz kobiet i mieszkańców wsi.

Królik w białym winie, cytrynie i rozmarynie

„Mięso z królika jest bardzo zdrowe, charakteryzuje się małą zawartością cholesterolu, ma wiele cennych witamin i aminokwasów. Można go przyrządzać na wiele sposobów: upiec, ugotować, usmażyć. Wychodzą z niego doskonałe pasztety i pieczenie. Królika najlepiej marynować w zalewach z białego wina, maślanki lub octu winnego."

Składniki:
królik, 1 cytryna, kilka gałązek rozmarynu, 150 ml białego wina, szczypta soli morskiej i pieprzu, masło do smażenia

Sposób przygotowania:
Królika podzielić na części, opłukać i osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Przełożyć do miski, dodać plastry cytryny i kilka gałązek rozmarynu, następnie przykryć i wstawić do lodówki na minimum 2 godziny. Po upływie wskazanego czasu obsmażyć królika na złoty kolor, dodać wino i pogotować około 1 minutę, po czym zmniejszyć ogień i dusić około 10 minut. Przełożyć do naczynia wraz z sosem, obłożyć cytryną i rozmarynem. Piec 30-35 minut w temperaturze 180°C.

Barbara Gajowiak
„Ranczo pod Brzozami"
Radłowo 1, 62-420 Radłowo
Pani Barbara od dłuższego czasu prowadzi gospodarstwo agroturystyczne, poza tym uwielbia gotować.

Królik po myśliwsku

„Przepis przywędrował wraz z mamą z Krakowa i jest przekazywany wśród członków najbliższej rodziny. Podkreślić należy, iż królik na Polskim stole pojawił się dopiero na przełomie XIX i XX w., kiedy rozpoczęła się prawdziwa era dbałości o zdrowie, zaczęto powoli dostrzegać wartości kulinarne i dietetyczne tego mięsa. W tym okresie wydano chyba najwięcej książek kucharskich, za pisanie których brali się nie tylko znani kucharze, ale również gospodynie domowe, czy działające już w tym okresie szkoły kucharskie."

Składniki:
1 tusza królika w małych kawałeczkach, 6 ząbków czosnku, 2 liście laurowe, 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 cebule pokrojone w plastrach, 10 pieczarek, 4 ogórki konserwowe, 150 ml czerwonego wina, 1 papryka, 3 pomidory, natka pietruszki, sól, pieprz

Sposób przygotowania:
Kawałki królika doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy czosnek i rozdrabniamy, liście laurowe oraz dodajemy 1 łyżkę oliwy. Wieszak podlewamy winem i pozostawiamy w marynacie na 2 godziny. Następnie smażymy na oliwie na złoty kolor. Zmniejszamy ogień i dodajemy cebulę. Dusimy około 30 minut. Później dodajemy pomidory, paprykę, pieczarki ogórki, podlewamy marynatą i dusimy około 1 godziny. Następnie doprawiamy solą i pieprzem. Królik najlepiej smakuje z kaszą, ale również można podawać z ziemniakami.

Jolanta Swat, Agnieszka Czajka, Agnieszka Buśkiewicz
Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych
Centrum Kształcenia Ustawicznego w Strzałkowie
ul. Górna 12, 62-420 Strzałkowo

Grillowany kurczak w sosie cytrynowo – miętowym

„Potrawa przekazywana i przygotowywana wśród różnych pokoleń Wielkopolan."

Składniki:
500 g piersi z kurczaka , 6 łyżek miodu, cukier puder, 4 cytryny , liście świeżej mięty , 5 łyżek oleju

Sposób przygotowania:
Pierś z kurczaka dokładnie umyć, następnie pokroić w plastry o grubości 2 cm. Zalać je miodem i dokładnie wymieszać. Mięso karmelizować na wysmarowanej olejem oraz mocno rozgrzanej patelni do grillowania. Wycisnąć sok z cytryn, przelać do blendera, wsypać cukier puder - oczywiście tak aby smak sosu był słodko-kwaśny. Świeżą miętę wsypać do blendera i zmiksować wszystkie składniki. Do rondelka wlać zawartość zmiksowanego sosu. W rondelku lekko zagotować sos, tak by cukier dokładnie się rozpuścił. Gotową pierś rozłożyć na półmisku, polać sosem, przybrać listkami mięty oraz cytryną.

III MIEJSCE

Stowarzyszenie Społeczności Szemborowa

Szemborowo 58B, 62-420 Strzałkowo

Stowarzyszenie Społeczności Szemborowa działa od listopada 2014 r., zajmuje się organizacją różnego rodzaju imprez takich jak: Festyny Rodzinne, Dożynki, Kiermasze Świąteczne jak również wycieczek dla dzieci i dorosłych.

Kaczka z pyzami poznańskimi i czerwoną kapustą

„Przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie, danie bardzo smaczne i popularne w Wielkopolsce, podawane w wielu restauracjach w Poznaniu."

Składniki:
1 kaczka, 4 łyżki smalcu, 50 g słoniny, 0,80 kg kapusty czerwonej, 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 szklanka czerwonego wina, 1 łyżka margaryny, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny, kilkanaście czerwonych winogron

Składniki na pyzy:
400g mąki, 1 szklanka mleka, 2 jaja, 20g drożdży, 2,5 łyżki margaryny, sól, 0,5 łyżeczki cukru

Sposób przygotowania:
Kaczkę przeciąć na pół, odciąć skrzydła i szyję, opruszyć solą, pieprzem i majerankiem podsmażyć na smalcu. Następnie piec 1,5 godziny w piekarniku w temp. 170° C. Podroby pokroić i podsmażyć z cebulą następnie dusić około 30min. Kapustę poszatkować, sparzyć wrzątkiem, posolić i skropić cytryną. Słoninę pokroić, podsmażyć z cebulą i mąką, dodać wraz z podrobami do kapusty, zalać winem doprawić pieprzem i cukrem i dusić. Kaczkę pokroić włożyć do rondla z kapustą i dusić ok. 35 minut lub piec w piekarniku około 30 minut, pod koniec dołożyć winogrona. Podawać z pyzami poznańskimi.

Sposób przygotowania:
Drożdże rozetrzeć z cukrem, dodać łyżkę ciepłego mleka i łyżkę mąki, odstawić do wyrośnięcia. Resztę mąki wymieszać z jajami, mlekiem i solą dodać wyrośnięty rozczyn i roztopioną margarynę, ciasto wyrobić i zostawić do wyrośnięcia. Wodę zagotować w garnku, obwiązać go lnianą ściereczką, ciasto nakładać łyżką formując kulki, przykryć miską i gotować około 20 minut.

Stowarzyszenie Kobiet „Polna Róża”- Emilia Tejs i Jadwiga Hyżak
Skarboszewo 33, 62-420 Strzałkowo
Stowarzyszenie Kobiet „Polna Róża” działa na rzecz lokalnej społeczności, założycielką i główną aktywistką jest Pani Emilia Tejs, sołtys Skarboszewa.

Kaczka z jabłkami, pyzami i modrą kapustą

„Podstawowym składnikiem wielu wielkopolskich dań były ziemniaki, ale już na drugim miejscu była mąka. Z mąki w naszym rodzinnym domu, poza różnymi rodzajami klusek, wyrabialiśmy kluchyt na łachu znane pod różnymi nazwami (kluchy na lumpie, pyzy drożdżowe, parowce). Najczęściej w każdym gospodarstwie hodowano drób, dlatego obowiązkowo w niedzielę podawana była kaczka nadziewana jabłkami. Jak kaczka, to koniecznie z modrą kapustą – ulubionym warzywem Wielkopolan.”

Składniki na kaczkę:
1 kaczka, 2 jabłka, 2 cebule, sól, pieprz, majeranek.

Składniki na modrą kapustę:
1 główka kapusty, 1-2 średnie cebule, 2 winne jabłka, 1 szklanka soku jabłkowego, 3 łyżki oleju, 1 łyżka octu, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, rodzynki, 100 ml czerwonego wina

Składniki na pyzy (kluchy na łachu):
1 kg mąki, 5 dkg drożdży, 3 żółtka, 2 jajka, 10 dkg tłuszczu (masło lub masło roślinne), 2 szklanki mleka, sól, 2 łyżeczki cukru

Sposób przygotowania:
Kaczkę umyć, oczyścić i osuszyć. Natrzeć solą , pieprzem i majerankiem z zewnątrz i wewnątrz. Odstawić na 2 godziny, żeby przeszła przyprawami. Jabłka (antonówki lub szare renety) pokroić w cząstki a cebule w piórka. Kaczkę po wyjęciu z lodówki nadziać jabłkami i cebulą, spiąć wykałaczkami lub zaszyć, aby farsz nie wyleciał. Układamy w brytfannie, wlewamy 2 łyżki oleju, pieczemy w temperaturze 180°C w piekarniku przez 2 godziny, aby kaczka zarumieniła się ze wszystkich stron. Jeżeli kaczka jest bardzo tłusta i wytopi się dużo tłuszczu odlewamy połowę, a do brytfanny wlewamy wodę i pieczemy co jakiś czas polewając sosem, który wytworzył się podczas pieczenia. Kaczkę kroimy na porcje, układamy w tej samej brytfannie i jeszcze prużymy parę minut, aż mięso będzie odchodzić od kości. Sos lekko zaprawiamy mąką. Podajemy z pyzami i modrą kapustą.

Sposób przygotowania:
Kapustę szatkujemy, cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na rozgrzanym tłuszczu. Po chwili wrzucamy kapustę i gdy lekko się podsmaży wlewamy sok jabłkowy, doprawiamy solą, dodajemy liść laurowy 2-3, dusimy pod przykryciem do miękkości. Przed końcem gotowania doprawiamy pieprzem, wrzucamy pokrojone jabłko i ocet oraz wcześniej namoczone rodzynki, jeszcze chwilę dusimy.

Sposób przygotowania:
Drożdże mieszamy w kubeczku z 5 łyżkami ciepłego mleka, cukrem i 3 łyżkami mąki; odstawiamy do wyrośnięcia, resztę mleka podgrzewamy. Do miski przesiewamy mąkę (trochę zostawiamy do wyrabiania ciasta), wlewamy ciepłe mleko, wyrośnięty zaczyn solimy i dodajemy roztrzepane żółtka i jajka. Mieszamy kopystką do połączenia się składników, następnie dodajemy ciepły tłuszcz i wyrabiamy dokładnie ciasto (ciasto nie może być zbyt rzadkie). Można dodać trochę mąki. Odstawiamy do wyrośnięcia na 15-20 minut. W tym czasie przygotowujemy garnek o szerokim dnie i dość wysoki, napełniamy w jednej trzeciej wodą, lnianą ściereczkę przymocowujemy do brzegów garnka np. za pomocą szerokiej gumy. Gdy ciasto podwoi objętość wykładamy na stolnicę posypaną mąką, lekko wyrównujemy na grubość 2-3 cm i wykrawamy literatką lub kieliszkiem od wina okrągłe kuleczki. Można formować w rękach jak pączki, Po czym przykrywamy ściereczką do wyrośnięcia. Po zagotowaniu wody w garnku wkładamy pyzy, przykrywamy i gotujemy 15 minut. Gotowe układamy na półmiskach, jeden obok drugiego, żeby się nie pogniotły.

I NAGRODA

Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu
Pl. Zamkowy 3, 62-404 Ciążeń
Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu powstało w 2011 r. przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciążeniu. Koło liczy 30 Pań, które kultywują tradycje Koła Gospodyń Wiejskich, organizują wycieczki krajoznawcze, imprezy lokalne oraz okolicznościowe.

Comber jagnięcy z zapiekanką ziemniaczaną i czarną rzepą

„Mięso użyte do naszej potrawy pochodzi z młodej owcy zwanej jagnie. Owce należą do grupy zwierząt tzw. przeżuwaczy, które wypasają się na pastwiskach. Ciążeń jako miejscowość leżąca w dolinie rzeki Warty posiada doskonałe warunki do hodowli owiec. Wpływ na smak mięsa ma specyficzna roślinność występująca na łąkach nadwarciańskich. Rośnie tam wiele roślin leczniczych, stosowanych w medycynie ludowej, zawierających witaminy, białka roślinne, lipidy oraz niezbędne dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu pierwiastki takie jak: magnez, cynk, selen, jod, lit. Łąki i pastwiska w Dolinie Warty są doskonałym miejscem dla hodowli owiec. Niestety niedoceniane wśród lokalnych rolników, wyjątkiem jest gospodarstwo Pana Włodzimierza Kryszaka, który od wielu lat zajmuje się hodowlą owiec."

Składniki:
300g jegnięciny,1 gałązka rozmarynu, 1 czerwona cebula, 1 główka czosnku, 100ml czerwonego wina ,olej, sól, pieprz

Sposób przygotowania:
Przygotowujemy marynatę, siekamy rozmaryn, czosnek, zalewamy olejem, doprawiamy solą i pieprzem. Obieramy cebulę i podsmażamy z czosnkiem, podlewamy winem. Na drugiej patelni obsmażamy comber i przekładamy do cebuli i czosnku. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 170°C na około 5 minut. Mięso po upieczeniu musi być lekko różowe w środku. Jako dodatek zapiekanka ziemniaczana; ziemniaki, czarna rzepa, parmezan, mozzarella, koper, sól pieprz, 2 szklanki słodkiej śmietany, pieczemy około 2 godziny.

II NAGRODA

Stowarzyszenie „Razem Możemy Być Lepsi"
Cienin Kościelny 82, 62-400 Słupca

Stowarzyszenie „Razem Możemy Być Lepsi" powstało w lutym 2011r. przy Szkole Podstawowej w Cieninie Kościelnym. Głównym celem stowarzyszenia jest działanie na rzecz poprawy jakości życia obywateli, poprzez wspieranie inicjatyw na rzecz rozwoju wsi. Powyższe cele realizuje dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych między innymi z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na realizację projektu „Spotkania ze sztuką" oraz z Urzędu Gminy na wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej. Stowarzyszenie otrzymało także dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego na zadanie pt. „Potyczki rodzinne Cieniniada" oraz na utworzenie boiska sportowego.

Karkówka książka

„Karkówka książka przyrządzona jest zgodnie z recepturą przekazywaną od pokoleń. Przepis ten to jeden z tych unikatowych skarbów naszego regionu, który przetrwał próbę czasu. Kto szuka prawdziwego smaku regionu słupeckiego, ten powinien skosztować karkówki według naszego przepisu."

Składniki:
karkówka bez kości ok. 2,5 kg, sól, pieprz, majeranek, zioła, pomidory 3 szt., pieczarki 70 dkg, cebula 2 szt., papryka 1 szt., ogórek słodko-kwaśny 5szt.

Sposób przygotowania:
Mięso pokroić w plastry o grubości 2 cm. Każdy plaster przyprawić solą, pieprzem, ziołami, majerankiem i w tej marynacie musi pozostać na noc. Usmażyć pieczarki z cebulą. Paprykę, ogórek słodko-kwaśny, pomidor pokroić w kostkę i uformować książkę. Wszystko zapiec w piekarniku.

Magdalena Gorzelańczyk - uczennica Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
Ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

Wieprzowe pieczone z babką ziemniaczaną

„Pieczone wieprzowe - to klasyka mięsnych dań z naszego regionu. Podawano potrawki z prosięcia, smażonki wieprzowe, kotlety, zrazy i właśnie pieczone, zarówno duszone jak i z pieców. Dodatek owoców- wiśni, moreli, winogron dodawał im charakteru i odświętności. Podlewane winem lub sokiem z owoców, garnirowane czerwoną kapustą, surówkami, ziemniakami pod różną postacią."

Składniki na wieprzowe pieczone:
1kg szynki, kieliszek wódki, np. Gorzkiej Żołądkowej, po 2 łyżki miodu i oliwy, sól, pieprz, po łyżeczce tymianku, rozmarynu i kminku, 3 cebule, szklanka soku z ciemnych winogron (z kartonu), 50 dag winogron, 2 łyżki masła, szklanka śmietany 18%

Składniki na babę ziemniaczaną:
1kg ugotowanych ziemniaków, 4 łyżki masła, 4 jajka, 15 dag bryndzy, 2 łyżki śmietany 22%, sól, pieprz, łyżka tartej bułki

Sposób przygotowania:
Szynkę natrzeć marynatą z wódki, miodu, oliwy, soli, pieprzu, tymianku, rozmarynu i mielonego kminu. Włożyć do dużej torebki do pieczenia, zamknąć i włożyć na całą noc do lodówki. Dołożyć pocięte w ćwiartki cebule i oberwane z gałązek winogrona. Piec ok. 1 godz. w temp. 190°C. 15 minut przed końcem pieczenia rozciąć trochę folię, żeby szynka ładnie się zarumieniła. Sos powstały z pieczenia zlać na patelnię, dodać masło, upieczone cebule i winogrona, zmiksować. Podgrzewać na małym ogniu, stale mieszając, wlewać śmietanę. Szybko zagotować, przyprawić do smaku solą i pieprzem, zlać do sosjerki. Podawać do pieczeni.

Sposób przygotowania:
Ziemniaki zmielić i wymieszać na jednolitą masę z 3 łyżkami masła, 3 żółtkami, pokruszoną bryndzą, śmietaną oraz solą i pieprzem do smaku. Połączyć z pianą ubitą z 3 białek. Przełożyć do formy nasmarowanej resztą masła i posypaną tartą bułką, dobrze uklepać. Wierzch posmarować pozostałym rozmąconym jajkiem. Przykryć folią aluminiową. Piec 45 minut w temp. 180°C. Kilka minut przed końcem pieczenia zdjąć folię, żeby babka ładnie się przyrumieniła.

Jakub Michalak - uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
Ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

Smażonka wieprzowa

Składniki:
1 kg wieprzowiny (schab, karkówka, łopatka), 400 g cebuli, 75 g smalcu, sól, pieprz, majeranek

Sposób przygotowania:
Mięso w całości opłukać, pokroić w kostkę, posypać solą i pieprzem. W rondlu rozpuścić tłuszcz i smażyć mięso do miękkości z dodatkiem cebuli pokrojonej w plastry. Przyprawić majerankiem. Podawać z surówkami i ziemniakami lub chlebem.

Iwona Grzybowska - Koło Gospodyń Wiejskich
Wola Koszucka 27, 62-406 Lądek

Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej działa od 3 stycznia 1958 r. Widnieją zapiski o organizowanych przez kobiety kursach kroju, szycia oraz gotowania. 18 lutego 1960 r. zakupiono pierwszą szatkownicę do kapusty, a w kolejnym roku przyrządy do malowania. Członkinie koła dwukrotnie składały się na rozbudowę miejskiej remizy, wpłacały także na Fundusz Budowy Szkół. Na przełomie lat 70-80 zakupiły naczynia do remizy, które dzięki dbałości gospodyń przetrwały do dziś. Obecny zarząd organizuje różne imprezy integracyjne, m.in. Dzień Dziecka, Jasełka, Dożynki czy Dzień Matki.

Gulasz z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym

„Potrawy regionalne to powrót do tradycji. Przepisy przekazały nam nasze babcie i osoby starsze, dzięki czemu możemy kontynuować i utożsamiać tradycję w dostępny sposób."

Składniki:
1 kg mięsa wieprzowego, cebula, pieprz, sól, majeranek, magii do smaku, 1 kg kaszy gryczanej

Sposób przygotowania:
Mięso podsmażyć z cebulą i przyprawami, podlać wodą, pod koniec zaprawić mąką. Następnie kaszę zalać gotowaną wodą i prużyć do miękkości. Kaszę polać gulaszem i podać z ogórkiem kiszonym.

Ewa Chlebowska - Gospodarstwo Agroturystyczne „Hacjenda”
Augustynów 17, 62-410 Zagórów
Pani Ewa Chlebowska prowadzi Gospodarstwo Agroturystyczne „Hacjenda” już od 5 lat.

Gicz wołowa duszona w czerwonym winie

„Gicz wołowa lub cielęca to wspaniały kawałek mięsa, zyskuje dużo dzięki kości, która pozwala zachować soczystość mięsa. Wołowina, cielęcina, jagnięcina to początki mojej przygody z kuchnią.”

Składniki:
gicz wołowa lub cielęca, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki rozmarynu, 3 łyżki szałwii, 4 ząbki czosnku, 1 łyżka ostrej musztardy, 1 łyżka miodu, sól gruboziarnista, świeżo zmielony pieprz, 750 ml czerwonego wina

Sposób przygotowania:
Z podanych składników zrobić marynatę, natrzeć gicz i zalać winem. Wstawić na noc do lodówki. Piec w naczyniu żaroodpornym 1 godzinę w temperaturze 200°C.

Renata i Janusz Komorowscy
Imielno 72, 62-410 Zagórów
Państwo Komorowscy prowadzą gospodarstwo rolne o powierzchni 27 ha, poza tym wychowują dwóch synów.

Potrawa Borowego z rogacza

„Potrawa z domu rodzinnego od prababci, która pracowała u dziedzica."

Składniki:
2 kg szynki z jelenia, 1 kg cebuli, 2 czosnki, 10 dkg grzybów suszonych, ocet jabłkowy, odrobina smalcu, oliwa z oliwek, liść laurowy, rozmaryn, pieprz, sól

Sposób przygotowania:
Szynkę z jelenia kroimy w dużą kostkę i skrapiamy octem jabłkowym, grzyby suszone myjemy i zalewamy wodą. Kroimy cebulę i czosnek. Na odrobinie smalcu z oliwą obsmażamy na patelni mięso. Dodajemy cebulę z czosnkiem, dusimy pod przykryciem często mieszając, doprawiamy pieprzem, rozmarynem, zielem i liściem laurowym. Wlewamy grzyby z wodą, w której się moczyły, dusimy, solimy i gotujemy do miękkości.

Edyta i Tomasz Sikora
Wrąbczyn Górski 40, 62-410 Zagórów
Pani Edyta na co dzień pracuje jako fizjoterapeutka, uwielbia eksperymentować w kuchni.

Golonka z dzika w piwie

„Przepis uzyskany od sąsiadki – przyszywanej babci Sabinki, która opowiadała mi o sposobach przyrządzania dziczyzny. Przepis na golonkę z dzika bardzo mnie zaintrygował i zaczęłam go stosować. Golonki zrobiły kulinarną furorę wśród mojej rodziny oraz znajomych."

Składniki:
4 golonki z dzika, sól, pieprz, papryka mielona, liść laurowy, ziele angielskie, kolendra, kminek, majeranek, 3 duże marchewki, 2 pietruszki, 1 seler, 2 cebule, suszone pomidory, 2 łyżki koncentratu, piwo, jałowiec, sos sojowy, 2 łyżki masła

Sposób przygotowania:
Golonkę należy zapeklować i zostawić w lodówce na 3-4 dni.
Sposób przygotowania zalewy do peklowania:
1 l wody, 1 łyżka soli peklowej, 10 ziaren pieprzu, 3 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy. Golonki po wyjęciu z zalewy należy opłukać. Następnie natrzeć przyprawami, włożyć do brytfanny na olej i masło, piec w piekarniku w temp. 180°C. Kiedy się podpiecze zaczynamy golonkę podlewać piwem. Warzywa kroimy w cienkie plasterki lub ścieramy na grubych oczkach i wrzucamy je do podpieczonych golonek i pieczemy w piekarniku do miękkości, cały czas podlewając piwem.

Anna Przybylska-Kacprowicz - mieszkanka wsi Ratyń
Ratyń 47, 62-406 Lądek
Pani Anna jest pasjonatką kuchni, od kilku lat kuchni myśliwskiej.

Pieczeń z dzika po myśliwsku

„Dziczyzna w kuchni staropolskiej zajmowała szczególne miejsce. Przyrządzane z niej dania opisywano jako pożywne i zdrowe. Dzikiemu krewniakowi świni domowej udało się wznieść na szczyty staropolskiej elegancji kulinarnej. Do dnia dzisiejszego potrawy z dzika królują na stołach w regionie wielkopolski."

Składniki:
udziec z dzika ok. 2kg, szklanka bulionu (wołowy),
Marynata:
0,5 l wytrawnego wina, 0,5 szklanki octu winnego, 0,5 szklanki wody, pieprz, sól, jałowiec, kolendra, rozmaryn, główka czosnku, cebula, liść laurowy, ziele angielskie

Sposób przygotowania:
Składniki marynaty mieszamy i rozdrabniamy w moździerzu. Wino mieszamy z octem winnym, wodą i pozostałymi składnikami marynaty. Mięso marynujemy od 3 do 5 dni. Mięso po wyjęciu z zalewy opłukać, osuszyć. Oprószyć solą i pieprzem, obrumienić na rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do rondla, dodać szklankę bulionu i podlać mięso marynatą. Dusić potrawę na małym ogniu do miękkości. Podawać z buraczkami zasmażanymi lub czerwoną kapustą.

Klub Seniora „Radość”
działający przy Gminnym Ośrodku Kultury w Lądku
Ul. Rynek 26, 62-406 Lądek

Klub Seniora Radość działa przy Gminnym Ośrodku Kultury w Lądku od 1993 r., przez ten okres Seniorzy na swoim koncie mają wiele występów artystycznych, między innymi na konkursach Przegląd i Festiwalach na terenie Powiatu Słupeckiego i Województwa Wielkopolskiego. W swoim repertuarze mają wiele piosenek o tematyce: ludowej, wojskowej i biesiadnej.

Zupa z dyni babci Jadzi

„Przepis na zupę z dyni przechodzi z pokolenia na pokolenie w naszej gminie i cieszy się jeszcze dużą popularnością wśród wielu mieszkańców Lądku i okolic. Tę zupę gotowały nasze babcie i prababcie, szczególnie w okresie jesienno-zimowym była źródłem wielu witamin oraz składników potrzebnych organizmowi na przetrwanie ciężkich wtedy zim.”

Składniki:
1 dynia wielkości 1,2 kg -1,5 kg, 6-8 szklanek mleka 3,2% , 2 szklanki słodkiej śmietanki 30%, 3-4 łyżki masła, sól, cukier (do smaku)

Zacierka:
¾ szkl mąki , 1 całe jajko, szczypta soli

Sposób przygotowania:
Dynie przekroić na pół, usunąć włóknisty miąższ i pestki, miąższ i twarde części pokroić w kostkę. Włożyć do garnka zalać małą ilością wody, tak aby ją zamoczyć, gotować do miękkości. Podczas gotowania dyni można przygotować zacierkę. Z podanych składników zagnieść twarde ciasto (czasem trzeba dodać odrobinę wody). Kiedy dynia jest już miękka przecieramy przez sito lub używamy blendera, ale wtedy trzeba nieco dynię przestudzić. Zagotować mleko, dodać przetartą dynię, doprawić solą i cukrem do smaku, zagotować. Z ciasta zacierkowego odrywać małe kawałeczki, można także zetrzeć na tarce z grubymi oczkami i wrzucać bezpośrednio do gotującej zupy, ciągle mieszając aby nie przywarła do dna. Po wrzuceniu całej zacierki gotować jeszcze 2 minuty. Można podawać udekorowaną zupę kleksami ze śmietany.

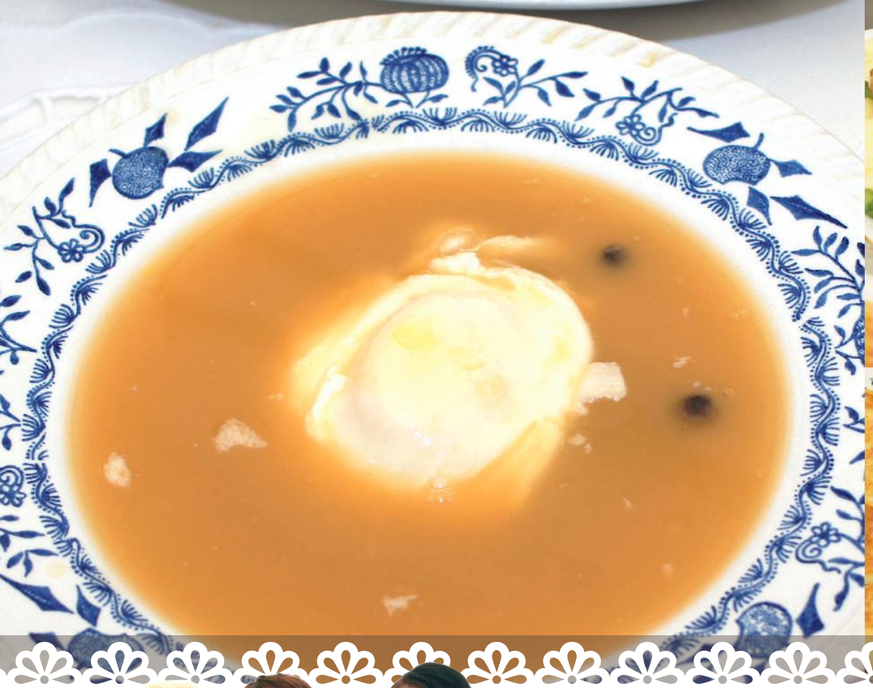
Daniel Ligocki - uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
Ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

Zupa cytrynowa

„Przepis regionalny przekazywany kolejnym pokoleniom, ulegał różnym modyfikacjom w zależności od regionu np. na wywarze z kości lub cielęciny lub wołowiny, podawana z ryżem, kaszą lub kluseczkami."

Składniki:
250g kości cielęcych, 250 ml słodkiej śmietany, włoszczyzna (bez kapusty), cebula, 2 żółtka, 50 g drobnej kaszy jęczmiennej, 2 łyżki masła, 2 cytryny, sól, cukier

Sposób przygotowania:
Z kości i warzyw ugotować wywar, przecedzić, zaciągnąć śmietanką z żółtkiem. Dodać sok z cytryny, sól i cukier do smaku. Kaszę z dodatkiem masła ugotować na sypko. Połączyć z wywarem. Podawać z plasterkami cytryny.



Koło Gospodyń Wiejskich w Powidzu
Ul. Witkowska 39A, 62-430 Powidz

Koło Gospodyń Wiejskich w Powidzu działa od około 60 lat i zrzesza obecnie 28 Pań pełnych werwy i chęci do życia oraz gotowych do działania na rzecz lokalnej społeczności. Koło aktywnie uczestniczy w życiu kulturalnym Gminy Powidz m.in. podczas Dni Powidza czy Gminnych Dożynek. Członkini spotykają się przynajmniej raz w miesiącu.

Zupa karmelowa z dziadami oraz ziemniakami szturchanymi

„Przepis oraz składniki przekazywane z pokolenia na pokolenie przynajmniej przez okres 100 lat."

Składniki na zupę:
1 l wody, 2-3 ziarnka ziela angielskiego, 1 liść laurowy, 6 jaj, 1 łyżka mąki, 2 łyżki śmietany, trochę octu i soli

Składniki na dziady:
1 kg ziemniaków, 2-3 ząbki czosnku, 3 łyżki mąki

Składniki na ziemniaki szturchane:
1 kg ziemniaków, pół szklanki mleka, 1 łyżka masła

Sposób przygotowania:
Z cukru zrobić karmel, wlać wodę i przyprawy, wszystko razem zagotować. Do gotującego wywaru wbić jajka i zagotować, aż jajka się lekko zetną. Następnie zaciągnąć mąką oraz śmietaną i doprawić octem.

Sposób przygotowania:
Ziemniaki z czosnkiem ugotować, następnie odcedzić. Na gorące ziemniaki wysypać mąkę i udusić. Z ciepłych ziemniaków formujemy kotleciki, obtaczamy w mące i smażymy z obu stron na gorącym tłuszczu. Na wierzch można dodać skwarki.

Sposób przygotowania:
Ziemniaki ugotować z masłem i solą, odcedzić, dodać gorące mleko i udusić. Włożyć na talerz, polać skwarkami z cebulką.

Daniel Ligocki - uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
Ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

Konfitura z orzechów włoskich

Składniki:
1 kg orzechów, 1 kg cukru, kilka goździków i kawałek cynamonu

Sposób przygotowania:
Wyrośnięte orzechy (w pierwszych dniach lipca) zebrać, kiedy jeszcze iglica lub szpikulec łatwo przez środek orzecha przechodzi. Nakłuć je gęsto igłą i moczyć przez 9 dni, zmieniając wodę rano i wieczorem. Następnie odsączyć i gotować z goździkami i kawałkiem cynamonu do miękkości. Z cukru i 3 szklanek wody ugotować syrop, włożyć orzechy i smażyć, aż będą zupełnie miękkie. Następnie orzechy odcedzić, syrop zagęścić, zalać nim orzechy ułożone w słojach.

Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu
Pl. Zamkowy 3, 62-404 Ciążeń
Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu powstało w 2011 r. przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciążeniu. Koło liczy 30 Pań, które kultywują tradycje Koła Gospodyń Wiejskich, organizują wycieczki krajoznawcze, imprezy lokalne oraz okolicznościowe.

Konfitura z jarzębiny

„W kuchni polskiej drzemie wiele różnorodnych i unikalnych smaków, których nie można skazać na zapomnienie – tak jak to jest z konfiturą z jarzębiny. Konfitury z jarzębiny były wyrafinowanym dodatkiem do różnych dań mięsnych, będąc alternatywą dla brusznic. Ich niepowtarzalny, pikantny, słodkawo-gorzkawy smak oraz charakterystyczna barwa silnie pobudzają zmysły. Upowszechnienie się konfitur (w tym z jarzębiny) nastąpiło również w Wielkopolsce, m.in. w Ciążeniu. Fakt, że konfiturę jarzębinową w Ciążeniu i okolicach przygotowywano od dawien dawna, jest bezsporny. Z ust do ust, z pokolenia na pokolenie (przez niemal 6 pokoleń), przekazywano sobie nazwę tej potrawy i sposób przyrządzania. Owoce jarzębiny zawierają sporo cukrów, kwasów organicznych, składników mineralnych praz pektyn. Są tak samo bogate w witaminę C, jak owoce cytrusowe. Mają dwa razy więcej beta-karotenu niż marchew. Jarzębina obniża poziom tłuszczów i wspomaga pracę wątroby. Związki zawarte w kwiatach i owocach jarzębiny mają także działanie przeciwzapalne. Stare przepisy mówią o podawaniu konfitur z jarzębiny osobom chorym, cierpiącym na uporczywy kaszel. Dawniej przyrządzano z nich także napary, które wykorzystywano w leczeniu stanów zapalnych żył. Owoce można stosować pod postacią naparu jako lek moczopędny (przy kamicy nerkowej i pęcherzowej) oraz przy zaburzeniach przewodu pokarmowego, schorzeniach wątroby i nieżycie żołądka."

Składniki:
1 kg owoców z jarzębiny, 1 kg miodu

Sposób przygotowania:
Jarzębinę umyć, osuszyć i oddzielić od gałązek. W rondlu o grubym dnie rozgrzać miód. Dodać owoce jarzębiny. Gotować na bardzo wolnym ogniu przez 30 min. W czasie gotowania konfitury nie mieszać, a tylko od czasu do czasu wstrząsać rondlem. Konfiturę pozostawić w chłodnym miejscu do następnego dnia. Na drugi dzień konfiturę ponownie gotować na wolnym ogniu do momentu, aż owoce jarzębiny staną się szkliste. Owoce muszą pozostać w całości. Nie wolno dopuścić do ich rozgotowania. Gotowe konfitury przełożyć do wyparzonych słoików i pasteryzować ok.10min.

Iwona Grzybowska - Koło Gospodyń Wiejskich
Wola Koszucka 27, 62-406 Lądek

Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej działa od 3 stycznia 1958 r. Widnieją zapiski o organizowanych przez kobiety kursach kroju, szycia oraz gotowania. 18 lutego 1960 r. zakupiono pierwszą szatkownicę do kapusty, a w kolejnym roku przyrządy do malowania. Członkinie koła dwukrotnie składały się na rozbudowę miejskiej remizy, wpłacały także na Fundusz Budowy Szkół. Na przełomie lat 70-80 zakupiły naczynia do remizy, które dzięki dbałości gospodyń przetrwały do dziś. Obecny zarząd organizuje różne imprezy integracyjne, m.in. Dzień Dziecka, Jasełka, Dożynki czy Dzień Matki.

Marynowana dynia

„Przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie."

Składniki:
3 kg dyni, 3 litry wody, 1 kg cukru, 1 łyżeczka cynamonu, 15 sztuk goździków

Sposób przygotowania:
Zagotować składniki, ostudzić, zalać dynie na 24 godziny. Po czym gotować w słoikach 30 minut.

NAGRODA RZECZOWA
ZA PRZETWÓR

Ewa Chlebowska - Gospodarstwo Agroturystyczne „Hacjenda”
Augustynów 17, 62-410 Zagórów
Pani Ewa Chlebowska prowadzi Gospodarstwo Agroturystyczne „Hacjenda” już od 5 lat.

Marynowane gruszki

„Receptura była przekazywana w moim domu z pokolenia na pokolenie.”

Składniki:
1 kg gruszek, ½ kg cukru, ½ szklanki octu, kilka goździków, cynamon

Sposób przygotowania:
Obrać gruszki. Ze szklanki wody i cukru przyrządzić syrop. Do gorącego syropu włożyć gruszki i powoli gotować, aż staną się śliskie. Pod koniec dodać ocet, goździki i cynamon. Dogotować i gdy gruszki będą zupełnie szkliste przełożyć do słoi i zamknąć.

Koło Gospodyń Wiejskich w Powidzu
Ul. Witkowska 39A, 62-430 Powidz

Koło Gospodyń Wiejskich w Powidzu działa od około 60 lat i zrzesza obecnie 28 Pań pełnych werwy i chęci do życia oraz gotowych do działania na rzecz lokalnej społeczności. Koło aktywnie uczestniczy w życiu kulturalnym Gminy Powidz m.in. podczas Dni Powidza czy Gminnych Dożynek. Członkini spotykają się przynajmniej raz w miesiącu.

Dynia w pomarańczach

„Przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie."

Składniki:
1,5 kg dyni, 1,5 szklanki cukru, 1 olejek pomarańczowy (może być więcej), 1 łyżeczka kwasku cytrynowego

Sposób przygotowania:
Dynię pokroić w kostkę, następnie zasypać cukrem, dodać olejek i kwasek cytrynowy. Wymieszać i odstawić na 2 godziny, mieszając co jakiś czas. Po dwóch godzinach przełożyć do słoików, lekko udusić, następnie pasteryzować 15-20 minut.

Renata i Janusz Komorowscy
Imielno 72, 62-410 Zagórów
Państwo Komorowscy prowadzą gospodarstwo rolne o powierzchni 27 ha, poza tym wychowują dwóch synów.

Korbol w zalewie

Składniki:
dynia, cukier, cynamon, goździki, ocet, sól

Sposób przygotowania:
Dynię kroimy w grubą kostkę, gotujemy w wodzie z dodatkiem cukru i soli. Sporządzamy zalewę z cukru, wody, octu, cynamonu i goździków. Gorącą jeszcze dynię wkładamy do słoików i zalewamy sporządzoną zalewą, zakręcamy i pasteryzujemy. Po dwóch tygodniach jest gotowa do spożycia.

Koło Gospodyń Wiejskich w Augustynowie
Augustynów, 62-410 Zagórów
Koło Gospodyń Wiejskich w Augustynowie działa od czerwca 2014 r., Panie od tego czasu prężnie działają na rzecz kobiet i mieszkańców wsi.

Dżem z dyni

Składniki:
4 kg dyni, 2 szt. kwasku cytrynowego, 30-40 dag cukru, 4-5 szt. galaretki pomarańczowej

Sposób przygotowania:
Dynie obrać, miąższ pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, prużyć. Gdy dynia będzie miękka dodać cukier, nadal gotować. Następnie dołożyć kwasek cytrynowy i galaretki, dokładnie wymieszać. Przełożyć do wyparzonych słoików.

Beata Zimniewicz - Stowarzyszenie Kobiet „Razem”
Kornaty 29a, 62-420 Strzałkowo

Stowarzyszenie Kobiet „Razem” działa na terenie Gminy Strzałkowo od 2011 roku i przede wszystkim integruje pokolenia oraz dba o rozwój lokalnej społeczności. Organizuje cykliczne imprezy plenerowe dla mieszkańców Gminy Strzałkowo i powiatu słupeckiego, bale karnawałowe dla dzieci, spotkania kulinarne, konsultacje z kosmetyczkami, spotkania z okazji Dnia Kobiet i Świąt Bożego Narodzenia. Stowarzyszenie chętnie włącza się w akcje charytatywne na terenie Gminy i Powiatu, bierze udział w Słupeckich Dniach Rodziny, współpracuje z jednostką Ochotniczej Straży Pożarnej w Kornatach oraz instytucjami z powiatu słupeckiego, między innymi policją, MDK w Słupcy.

Pączki Prababci Marianny

„Pączki prababci Marianny są w moim domu tradycją już od czterech pokoleń. Tradycyjnie, pączki przygotowuje się w mojej rodzinie na sylwestra i w czasie karnawału. Moja prababcia Marianna Szarzyńska, która przeżyła 100 lat, nauczyła swoje córki piec takie właśnie pączki, a potem tradycja przechodziła na kolejne pokolenia. Z historią rodzinnego przepisu łączy się anegdota opowiadana przez moją prababcię, która przed II wojną światową pracowała w kuchni w majątku w Otocznej. Otóż w 1937 roku w majątku gościł Prezydent RP Ignacy Mościcki, który podczas swojej wizyty miał okazję smakować pączki mojej prababci i bardzo Prezydentowi przypadły do gustu. Mojej rodzinie, znajomym smakują do dzisiaj.”

Składniki:
13 żółtek, ½ kostki margaryny, ¾ szklanki cukru, 17 dag drożdży, 1 kg mąki pszennej, ½ l mleka do ciasta, ¼ l mleka do drożdży, szczypta soli

Sposób przygotowania:
Margarynę roztopić i pozostawić do wystygnięcia. Podgrzać mleko do ciasta i do drożdży, drożdże rozmieszać z ciepłym mlekiem, 5 łyżkami mąki i odrobiną cukru i pozostawić do wyrośnięcia. Żółtka ubić z cukrem, dodać ciepłe mleko, szczyptę soli, trochę mąki i wyrośnięte drożdże. Wszystko wymieszać drewnianą kopystką, dodać stopniowo pozostałą część mąki i dobrze wyrobić ciasto. Na końcu dodać roztopioną margarynę i jeszcze wyrobić ciasto na gładką masę. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia. Wykrawać małe placuszki, Na środek położyć konfiturę lub powidła zlepić i formować kształt pączka. Pączki pozostawić ok. 30 min., żeby wyrosły. Smażyć w głębokim tłuszczu.

Dania obiadowe

Pyry z gzikiem 4-5

Królik w białym winie, cytrynie i rozmarynie 6-7

Królik po myśliwsku 8-9

Grillowany kurczak w sosie cytrynowo-miętowym 10-11

Kaczka z pyzami poznańskimi i czerwoną kapustą 12-13

Kaczka z jabłkami, pyzami i modrą kapustą 14-15

Comber jagnięcy z zapiekanką ziemniaczaną i czarną rzepą 16-17

Karkówka książka 18-19

Wieprzowe pieczone z babką ziemniaczaną 20-21

Smażonka wieprzowa 22-23

Gulasz z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym 24-25

Gicz wołowa duszona w czerwonym winie 26-27

Potrawa Borowego z rogacza 28-29

Golonka z dzika w piwie 30-31

Pieczeń z dzika po myśliwsku 32-33

Zupy

Zupa z dyni babci Jadzi 34-35

Zupa cytrynowa 36-37

Zupa karmelowa z dziadami oraz ziemniakami szturchanymi 38-39

Przetwory

Konfitura z orzechów włoskich 40-41

Konfitura z jarzębiny 42-43

Marynowana dynia 44-45

Marynowane gruszki 46-47

Dynia w pomarańczach 48-49

Korbol w zalewie 50-51

Dżem z dyni 52-53

Słodkości

Pączki Prababci Marianny 54-55

STOWARZYSZENIE UNIA NADWARCIAŃSKA

Smaki Regionu

Folder poświęcony smakom kuchni regionalnej z terenu gmin: Lądek, Zagórów, Strzałkowo, Słupca, Powidz.

data wydania: listopad 2016

redakcja: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska"

wydawca: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska", ul. Poznańska 18, 62-400 Słupca

tel. +48 512 962 200, www.unianadwarcianska.pl

skład i druk: Leon Studio, pl. Niepodległości 1, 62-510 Konin, www.leonstudio.pl

zdjęcia: Leon Studio

© Wszelkie prawa zastrzeżone

STOWARZYSZENIE
UNIA
NADWARCIAŃSKA