STOWARZYSZENIE
UNIA NADWARCIAŃSKA

Smaki Regionu

owoce na słodko

Wstęp

Szanowni Państwo,

W niniejszej publikacji prezentujemy przepisy na potrawy regionalne, które zostały zgłoszone do konkursu Smaki regionu, którego organizatorem jest Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska".

Konkurs realizowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcia dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER PROW 2014-2020".

Czwarta już edycja konkursu odbyła się pod hasłem „Owoce na słodko". Do konkursu zgłaszano ciasta, desery, przysmaki na słodko. Celem konkursu była promocja owoców regionalnych, wymiana doświadczeń kulinarnych, promowanie najzdolniejszych cukierników, miłośników słodkości z obszaru LGD oraz wspieranie lokalnej tożsamości.

W konkursie ocenie podlegały ciasta / desery z owocami związane z obszarem LGD Stowarzyszenia „Unia Nadwarciańska", wytwarzane na małą skalę tradycyjnymi metodami. Ocenie dziesięcioosobowego jury podlegały: smak ciasta / deseru, regionalność, prezentacja i estetyka.

W szranki konkursowe stanęło czternastu uczestników. Przede wszystkim były to stowarzyszenia, koła gospodyń wiejskich oraz osoby indywidualne. Uczestnicy zamieszkują obszar działania Lokalnej Grupy Działania siedmiu gmin: Słupca miasto, Słupca gmina wiejska, Strzałkowo, Powidz, Ostrowitem, Lądek, Zagórów.

Jury miało niemały dylemat, ponieważ każdy z uczestników przygotował wspaniałe słodkości.

I miejsce bon towarowy o wartości 2 000,00 zł otrzymało Stowarzyszenie „Razem Możemy Być Lepsi" za **„Gruszki w hipokrasie – deser Jagiellonów".**

II miejsce bon towarowy o wartości 1 500,00 zł otrzymało Koło Aktywnych Pań z Ciążenia za **„Szarlotkę z kruszanką z lodami miętowymi".**

III miejsce bon towarowy o wartości 600,00 zł otrzymała Pani Elżbieta Przygocka za **„Smak lata" – słodkie ciasto bez cukru.**

W tegorocznej edycji **Nagrodę Publiczności** otrzymało Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej za **„Tort owocowy".**

Zachęcam Państwa do przeniesienia przepisów do swojej kuchni i przyrządzania ciast, deserów na bazie lokalnych owoców. Życząc miłej lektury, jednocześnie życzę smacznego.

Z wyrazami szacunku

Anita Kubicka
Prezes Stowarzyszenia
„Unia Nadwarciańska"

1
miejsce

Stowarzyszenie "Razem Możemy Być Lepsi"

Stowarzyszenie „Razem Możemy Być Lepsi" działa od roku 2011 przy Szkole Podstawowej im. Bohaterów Września 1939 r. w Cieninie Kościelnym. Głównym celem stowarzyszenia to działalność na rzecz lokalnej społeczności.

Gruszki w hipokrasie - deser Jagiellonów

Królowa Jadwiga była nie tylko koronowaną głową Polski, ale również koneserem kuchni. Wprowadziła do diety królewskiej owoce i warzywa, które na stałe do swojego menu wprowadził także Władysław Jagiełło. Obok fig i migdałów, na stołach tej królewskiej pary gościły rodzime czereśnie, jabłka i gruszki. To z gruszek właśnie przyrządzano deser: gruszki w hipokrasie, czyli najsłynniejszym winnym medykamencie średniowiecznej Europy. Zagościł on w naszym kraju w XIV wieku, a nazwę swą zawdzięcza ojcu medycyny europejskiej – Hipokratesowi. W Wielkopolsce przepis ten został rozpowszechniony, gdy królowa Jadwiga przebywała na naszych terenach.

Składniki:

Składniki na hipokras:

- 1 butelka białego lub czerwonego wina (najlepiej wytrawnego),
- 300 g miodu,
- 1 ½ łyżki stołowej tartego świeżego imbiru,
- łyżka stołowa mielonego cynamonu,
- 1 ½ łyżeczki kminku,
- po łyżeczce pieprzu, kardamonu, gałki muszkatołowej,
- 5 goździków.

Przygotowanie:

Hipokras:

Podgrzewamy wino ze wszystkimi dodatkami (nie gotujemy), przykrywamy i odstawiamy na dobę. Filtrujemy wino, przelewamy do butelki i odstawiamy na co najmniej miesiąc. Po tym czasie hipokras jest gotowy do użycia.

Gruszki w hipokrasie:

Gruszki obieramy ze skórki. Hipokras podgrzewamy, wkładamy do niego owoce i gotujemy na wolnym ogniu, aż zmiękną, ale nie będą się rozpadały. Następnie przekładamy gruszki na talerz, zaś płyn odparowujemy, aż zgęstnieje. Polewamy tak powstałym sosem gruszki i przybieramy miętą.

W innym wariancie do sosu można dodać słodkiej śmietanki, posypać płatkami migdałowymi, czy polać czekoladą w zależności od indywidualnych upodobań.

2 miejsce

Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu

Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu powstało 18 kwietnia 2011 r. Liczy sobie 40 członkiń, które organizują wycieczki, festyny, zabawy karnawałowe. Biorą one udział w różnych konkursach. Są współorganizatorem Nocy Świętojańskiej w Ciążeniu.

Szarlotka z kruszanką z lodami miętowymi

Tereny Wielkopolski to tereny rolnicze w dużej mierze stąd dostęp do świeżych jabłek, świeżej mięty, dobrej mąki – to nie problem. Od zawsze szarlotki królowały na naszych stołach: szarlotki kruche, drożdżowe, ucierane. My tą tradycję podtrzymujemy, może nieco ulepszamy, ale sama szarlotka jest zawsze mile widziana na naszych stołach.

Składniki:

Składniki na ciasto kruche:

- 3 szklanki mąki,
- szklanka cukru pudru,
- 5 żółtek,
- kostka masła,
- 3 łyżki kwaśnej śmietany,
- szczypta soli,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Składniki na lody miętowe:

- 250 ml mleka 3,2%,
- 500 ml śmietany kremówki 36%,
- szczypta soli,
- 6 żółtek,
- pęczek mięty,
- 2/3 szklanki cukru.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania ciasta:

Wszystko zagnieść i zostawić na godzinę w chłodnym miejscu.

Następnie:

2 kilogramy jabłek obrać, zetrzeć na tarce i zagotować z 2 łyżkami miodu, łyżką cynamonu. Ciasto rozwałkować wyłożyć uprażone jabłka i piec 0,5 godziny w temperaturze 180 stopni. Białka, które pozostały ubijamy na sztywną pianę ze szklanką cukru i wykładamy na gorące zapieczone jabłka, posypujemy kruszanką [kostka masła, szklanka cukru, cukier waniliowy, 2 szklanki mąki, zagniatamy i kruszanka gotowa]. Pieczemy jeszcze 0,5 godziny.

Sposób przygotowania lodów:

Do naczynia wlać mleko, śmietanę, sól, wszystko zagotować, żółtka i cukier utrzeć na puszysty krem, dodać połowę zagotowanego mleka, zmiksować. Wszystko razem połączyć i podgrzewać do lekkiego zagęstnienia, nie gotować. Wystudzić wymieszać z rozdrobnioną miętą. Następnie schłodzić i co 30 minut przez 3 godziny miksować.

3
miejsce

Elżbieta Przygocka

Pani Elżbieta Przygocka - pasjonatka zdrowego odżywiania i sztuki kulinarnej. Prowadzi własną działalność.

"Smaki Lata" - słodkie ciasto bez cukru

Ciasto własnego autorstwa. Tworząc recepturę ciasta inspirowałam się własnym smakiem: lata, dzieciństwa i pięknej polskiej wsi. Wybrałam sezonowe owoce tj. maliny, porzeczki, rabarbar i truskawki. Owoce te to nie tylko doskonały smak, ale również mnóstwo wartości odżywczych. By nadać zdrowszą formę ciastu, cukier zastąpiłam ksylitolem (cukrem brzozowym). Użyłam wyłącznie polskich regionalnych produktów, które sobie niezwykle cenię.

Składniki:

Składniki na ciasto kruche:

- 240 g szklanki mąki pszennej (może być również mąka krupczatka),
- 125 g masła lub margaryny (zimnego),
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 łyżka ksylitolu (cukier brzozowy),
- 3 żółtka.

Pianka:

- 3 białka,
- 0,5 szklanki ksylitolu,
- 40 g mąki ziemniaczanej,
- ¼ oleju.

Ponadto:

- 250 g malin.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania kruchego ciasta:

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać, dodać masło, posiekać szybko nożem do momentu, kiedy ciasto będzie przypominać kruszonkę. Dodać żółtka ksylitol zagnieść ciasto. Jeśli ciasto będzie zbyt sypkie, dodać 1 - 2 łyżki zimnej wody. Podzielić na 2 części - około 60% i 40%, każdą zawinąć w folię spożywczą, schłodzić.

Blachę o średnicy 28cm wysmarować masłem, wyłożyć papierem do pieczenia. Na spód wyłożyć rozwałkowaną większą ilość ciasta i podpiec na złoty kolor w temperaturze 190°C przez około 15 minut. Ostudzić.

Sposób przygotowania pianki:

Ubić białka i stopniowo dodawać ksylitol, następnie dodać mąkę ziemniaczaną i wlać delikatnie olej. Na podpieczony, zimny spód ciasta wyłożyć ubitą pianę. Wyrównać i układać gęsto maliny. Maliny lekko wepchnąć w pianę. Na wierzch rozwałkować drugą porcję ciasta.

Piec w temperaturze 190°C przez około 30 - 40 minut. Wyjąć i ostudzić.

"Smaki Lata" - słodkie ciasto bez cukru

Składniki:

Składniki na warstwę serową z owocami:

- 400 g białej czekolady,
- 400 g kremowego sera,
- 250 g serka mascarpone,
- 200 g malin,
- 200 g czarnych jagód lub borówki amerykańskiej,
- 4 łyżeczki żelatyny + 6 łyżek wody.

Składniki na krem rabarbarowy:

- 500 g rabarbaru,
- ⅔ szklanki ksylitolu,
- 4 jaka,
- 200 g masła.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania warstwy serowej z owocami:

Czekoladę roztopić na parze i ostudzić. Żelatynę rozpuścić w wodzie i zostawić by napęczniała. Oba sery wymieszać. Do serów stopniowo, ciągle mieszając łyżką, wlać białą czekoladę. Rozpuszczoną żelatynę wlać do masy i wymieszać. Dodać owoce i całość wlać na wcześniej upieczony spód. Schłodzić.

Sposób przygotowania kremu rabarbarowego:

Ubić białka i stopniowo dodawać ksylitol, następnie dodać mąkę. Kawałki rabarbaru zalać wodą (około 350 ml) i gotować około 20 minut, aż rabarbar będzie miękki. Odcedzić i odlać ¾ szklanki soku. Wymieszać sok rabarbarowy z jajkami i gotować, aż masa osiągnie około 75°C. Wymieszaj z masłem. Krem nałóż na warstwę serową z owocami.

"Smaki Lata" - słodkie ciasto bez cukru

Składniki:

Składniki na kruchy wierzch z porzeczką i pianką:

- 100 g masła,
- 3 żółtka,
- 3 łyżki ksylitolu,
- 240 g mąki.

- 3 białka,
- 0,5 szklanki ksylitolu,
- łyżka mąki ziemniaczanej.

Składniki na sos truskawkowy + dowolne owoce

- 0,5 kg truskawek,
- 0,5 szklanki miodu,
- kilka listków mięty,
- 2-3 soku z cytryny.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania kruchego wierzchu z porzeczką i pianką:

Zagnieść i rozwałkować na blachę.

Ubić białka i stopniowo dodawać ksylitol. Na koniec wymieszać z mąką ziemniaczaną. Pianę wyłożyć na ciasto na blasze i całość upiec na złoty kolor. Wystudzić i wyłożyć na wierzch ciasta.

Sposób przygotowania sosu:

Truskawki pokroić na kawałki, dodać miód i sok z cytryny. Gotować około 2 minuty, dodać miętę i całość zmiksować. Dowolne owoce.

Nagroda publiczności

Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej

Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej - Pani Iwona Grzybowska jest osobą, która lubi się udzielać i popierać działalność innych.

Tort Owocowy

Receptura pochodzi od teściowej, która lubiła piec i lubiła przekazywać swoją wiedzę innym.

Składniki:

Składniki na biszkopt:

- 10 jajek,
- 2 szklanki cukru,
- 2 szklanki mąki,
- 2 małe łyżeczki proszku do pieczenia.

Składniki na masę:

- 1 litr śmietany 30%,
- owoce: jagody, maliny (każde inne do wyboru).

Składniki na pącz:

- woda,
- cukier,
- spirytus.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania biszkoptu:

Białka oddzielić od żółtek. Z białek ubić sztywną pianę dodając stopniowo cukier. Następnie dodać żółtka cały czas miksując. Przesianą mąkę razem z proszkiem do pieczenia stopniowo dodawać do masy mieszając powoli łyżką, żeby masa nie opadła. Ciasto przełożyć na blaszkę i piec w 160 st. C około 45 minut na złoty kolor.

Sposób przygotowania masy:

Śmietanę ubijamy, przesypujemy owocami.

Następnie:

Po upieczeniu ciasto dzielimy na trzy części. Pierwszą część pączujemy, przekładamy śmietaną i owocami, powtarzamy jeszcze raz. Tort smarujemy śmietaną i robimy dowolną dekorację na wierzchu.

Gospodarstwo Agroturystyczne „Hacjenda"

Gospodarstwo Agroturystyczne „Hacjenda" - Pani Ewa Chlebowska prowadzi gospodarstwo rolne, które jest przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Wiśnia i porzeczka w torcie

Jestem piątym pokoleniem w mojej rodzinie, które gospodaruje w miejscowości Augustynów. To dom i gospodarstwo z historią i tradycjami. Przydomowy stary sad, w którym znajdują się stare odmiany jabłoni, wiśni, gruszy, czarnej i czerwonej porzeczki, winogrona – były inspiracją do robienia win, nalewek, suszu, przetworów a później ciast przez moje prababcie, ukochaną babcię Gienie i moją mamę.

Składniki:

Składniki na biszkopt:

- 10 jajek,
- 1 ½ szklanki cukru,
- 1 ½ szklanki mąki tortowej,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 4 łyżki kakao.

Składniki na krem:

- 3 kostki masła,
- 1 ½ szklanki cukru pudru,
- 6 żółtek,
- 5 łyżek kakao,
- 125 ml spirytusu.

Pozostałe składniki:

- 800 g wiśni,
- 600 g konfitury z czarnej porzeczki,
- 3 szklanki nalewki wiśniowej.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania biszkoptu:

Białka ubić z cukrem, dodać żółtka. Do masy jajecznej dodać suche składniki. Delikatnie wymieszać. Tortownicę o średnicy 28 cm wyłożyć papierem. Piec 180 st. C około 50 minut. Wystudzony biszkopt przekroić na 3 blaty.

Sposób przygotowania kremu:

Masło utrzeć w makutrze i powoli dodawać ubite żółtka z cukrem pudrem. Ucierać, aż masa będzie „puszysta", dodać kakao i spirytus.

Następnie:

Pierwszy blat biszkopta nasączyć nalewką wiśniową. Na wierzch posmarować 1/3 kremu z wiśniami. Położyć kolejny, nasączyć i posmarować konfiturą z czarnej porzeczki i krem. Przykryć ostatnim blatem, nasączyć go. Wierzch i boki posmarować pozostałym kremem. Udekorować wiśniami lub według własnego uznania.

Koło Gospodyń Wiejskich w Izdebnie

Koło Gospodyń Wiejskich w Izdebnie działa już ponad 50 lat.

Sernik z wiśniami

Przepis na deser – sernik, znaleziony został dawno w przepisach mojej babci, która często go robiła. Ja zmodyfikowałam trochę tę recepturę przez dodanie wiśni i żelatynę do środka. Uważam, że wiśnie są w naszym regionie ogólnie dostępne, dlatego może być tradycyjną recepturą.

Składniki:

- 1 kg twarogu,
- słoik drylowanych wiśni,
- 30 dag herbatników,
- 18 dag masła,
- 250 ml kremówki,
- 1 szklanka cukru,
- ¾ szklanki cukru pudru,
- 8 łyżeczek żelatyny,
- polewa czekoladowa.

Przygotowanie:

Wiśnie z kompotem podgrzewamy w rondelku. Wsypujemy cukier i mieszamy, aż się rozpuści. Studzimy. Mieszamy z 4 łyżkami żelatyny rozpuszczonymi w niewielkiej ilości wody. Wlewamy do miseczki o średnicy mniejszej niż tortownica. Wkładamy do lodówki na 4 godziny.

Tortownicę (śr. 26 cm) wykładamy folią spożywczą. Masło roztapiamy, studzimy. Herbatniki drobno kruszymy, mieszamy z masłem. Wykładamy na spód tortownicy.

Twaróg dwukrotnie mielimy. Resztę żelatyny rozpuszczamy w odrobinie gorącej wody. Kremówkę ubijamy z ½ cukru pudru. Do twarogu wsypujemy resztę cukru pudru i mieszając stopniowo dodajemy żelatynę i ubitą śmietanę.

Na środek tortownicy wykładamy, odwracając miseczkę, galaretkę wiśniową. Przykrywamy masą serową. Schładzamy 10 godzin. Dekorujemy polewą czekoladową.

Centrum Kształcena Zawodowego i Ustawicznego w Strzałkowie

Centrum Kształcenia i Ustawicznego w Strzałkowie - uczennice III klasy Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych.

Sernik z soczystą gruszką

Ten słodki specjał poznaliśmy dzięki Janowi III Sobieskiemu, gdy powracał do polski z bitwy pod Wiedniem. W ten sposób dotarł do nas sernik zwany wiedeńskim, który szybko zyskał uznanie zwłaszcza wśród Krakowiaków, którzy nieco go zmodyfikowali zdobiąc go „kraciastą" polewą. Innym regionalnym wariantem tego ciasta, który powstał w naszym kraju jest sernik kaszubski. Smak tego pysznego ciasta zyskał uznanie również w innych regionach naszego kraju. Bardzo szybko dotarł on również do Wielkopolski. Stał się on na tyle popularny, że gości na polskich stołach na każde najważniejsze święta – Boże Narodzenie i Wielkanoc.

Składniki:

Składniki na ciasto:

- 300 g mąki pszennej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 180 g cukru waniliowego,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1 jajko,
- 1 żółtko,
- 180 g masła.

Składniki na masę serową:

- 1 ½ kg gruszek świeżych lub z puszki,
- sok wyciśnięty z 1 cytryny,
- 4 jajka,
- 150 g cukru,
- 30 g mąki ziemniaczanej,
- 500 g twarogu,
- 50 g masła.

Przygotowanie:

Mąkę i proszek do pieczenia przesiać, dodać pokrojone na kawałki masło, cukier, cukier waniliowy, cynamon, jajko, żółtko i zagnieść szybko na gładkie ciasto. Zawinąć je w folię spożywczą i wstawić na 30 minut do lodówki. Tortownicę o średnicy 26 cm posmarować tłuszczem. Schłodzone ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować na duże koło (można też nie wałkować ciasta tylko od razu wykleić nim tortownicę) i przełożyć do natłuszczonej tortownicy. Ciastem wykleić spód i boki tortownicy mocno dociskając. Spód gęsto nakłuć widelcem. Tortownicę z ciastem włożyć do lodówki na czas przygotowania masy serowej.

Sposób przygotowania masy serowej:

Świeże gruszki należy obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w cząstki i polać sokiem z cytryny, natomiast gruszki z puszki należy dobrze odsączyć z zalewy. Żółtka oddzielić od białek. Następnie żółtka utrzeć mikserem z cukrem i mąką ziemniaczaną. Ser zmielić i dodawać po łyżce do masy żółtkowej cały czas miksując. Białka ubić na sztywno i bardzo delikatnie wmieszać do masy serowej.

Koło Gospodyń Wiejskich w Ostrowitem

Koło Gospodyń Wiejskich w Ostrowitem zrzesza 30 pań, prężnie działających na rzecz lokalnego środowiska. Organizują spotkania integracyjne, bale, wycieczki; współpracują z innymi organizacjami na swoim terenie.

Strudel z jabłkami i orzechami polany sosem waniliowym

Przepis pochodzi ze starych zapisków babci Zosi.

Składniki:

Składniki na ciasto:

- 250 g mąki pszennej,
- 1 jajko,
- 90 ml zimnej wody,
- 30 g zimnego masła,
- szczypta soli.

Składniki na farsz:

- 1 kg jabłek,
- 100 g rodzynek,
- 50 g orzechów,
- 5 łyżek bułki tartej,
- 50 g roztopionego masła,
- cynamon według uznania.

Składniki na sos:

- 250 ml mleka,
- 4 żółtka,
- 3 łyżki cukru,
- 1 łyżeczka mąki pszennej,
- ½ łyżeczka mąki ziemniaczanej,
- ½ opakowanie cukru waniliowego.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania ciasta:

Mąkę przesiać do miski, dodać kawałki masła, jajko, wodę i sól. Szybko zagnieść, uformować kulkę, zawinąć w folię i wstawić do lodówki na 1 godz. Schłodzone ciasto rozwałkować na bardzo cienki prostokąt (prawie przezroczysty).

Sposób przygotowania farszu:

Jabłka umyć, obrać, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Włożyć do miski i wymieszać z bułką tartą, posiekanymi orzechami, rodzynkami, cukrem, cynamonem, rozpuszczonym masłem, a następnie wyłożyć na rozwałkowane ciasto tak, aby od góry i po bokach zostało po 2 cm wolnego miejsca. Ostrożnie zwinąć je w roladę. Piec w rozgrzanym piekarniku do 210 st. C od 40 do 60 minut na złoty kolor. Strudel pokroić jeszcze ciepły pod lekkim ukosem. Kawałki powinny być dość szerokie.

Sposób przygotowania sosu:

Żółtka wymieszać w misce z cukrem, mąką i cukrem waniliowym. W garnku ugotować mleko, wlać ciągle mieszając masę jajeczną. Kiedy sos zacznie gęstnieć zestawić z ognia i przelać do dzbanka.

Stowarzyszenie Społeczności Szemborowa

Stowarzyszenie Społeczności Szemborowa zajmuje się aktywizacją życia wsi, organizacją festynów, kiermaszy oraz wycieczek.

Jabłecznik na kruchym spodzie

Przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie. Ciasto regionalne wypiekane z jabłek przydomowych sadów.

Składniki:

Składniki na ciasto:

- 400 g mąki,
- 125 g cukru,
- 2 jajka,
- 200 g masła,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- łyżka śmietany 18 %,
- 1 łyżka cukru waniliowego,
- 1 łyżka soku z cytryny.

Składniki na farsz:

- 2 kg jabłek,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- ½ łyżeczki cynamonu.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania ciasta:

Mąkę, jajka, cukier, masło, śmietanę, cukier waniliowy, proszek do pieczenia i sok z cytryny zagniatamy. Dzielimy na 2 części i schładzamy 30 minut. Jedną część wykładamy na blaszkę 36x25 cm i zapiekamy w 180 st. C przez 15 minut.

Sposób przygotowania farszu:

Jabłka obieramy, ścieramy na tarce, dodajemy sok z cytryny, cynamon i smażymy /można dosłodzić/.

Następnie:

Na zapieczone ciasto wylewamy jabłka i przykrywamy drugą częścią rozwałkowanego ciasta – pieczemy przez 30 minut.

Gorące ciasto smarujemy lukrem, który robimy ze szklanki cukru pudru, łyżki śmietany i łyżki soku z cytryny.

„Ranczo pod brzozami" w Radłowie

„Ranczo pod brzozami" w Radłowie - Pani Barbara Gajowiak prowadzi gospodarstwo agroturystyczne.

Beziki z kremem malinowym

Wbrew mitologii maliny swojej pięknej barwy nie zawdzięczają kropelce krwi nimfy Idy, opiekunki Jowisza. Jak wszystkie czerwone owoce zawierają cenne barwniki, antocyjany, które wzmacniają naczynia krwionośne, wspierają układ odporności, zapobiegają infekcjom. Dzięki kompleksowi antyoksydantów dbają o skórę, opóźniają procesy starzenia w niemal wszystkich komórkach i narządach.

Garnuszek malin bez problemów pokryje przeciętne dobowe zapotrzebowanie na witaminę C dostarczy też sporo witamin z grupy B. Może ich dawki w owocach nie są imponujące, ale na pewno godne uwagi, zwłaszcza, że witaminy z tej grupy troszczą się o nasze dobre samopoczucie i funkcjonowanie układu nerwowego.

Od wieków wierzymy, że malinowa herbatka czy sok pomogą zwalczyć gorączkę, "wypocić chorobę", zwalczyć niewielki ból gardła, złagodzić kaszel, a przede wszystkim skutecznie się rozgrzać, by do infekcji w ogóle nie dopuścić. Słusznie zresztą naukowcom już dawno temu udało się ustalić, dlaczego maliny naprawdę pomagają. Poza wieloma cennymi składnikami zawierają salicylany, czyli działają podobnie, jak aspiryna i polopiryna.

Składniki:

Składniki na beziki:

- 6 białek,
- 300 g cukru,
- 1 łyżka octu winnego,
- 1 łyżka cukru trzcinowego,
- szczypta soli.

Składniki na krem malinowy:

- 250 g malin,
- 250 g jogurtu,
- 50 g cukru,
- sok z 1 cytryny.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania bezików:

Ubić białka na sztywno, dodać wszystkie składniki, a następnie nałożyć na blaszkę 50 małych bezików. Piec w temperaturze 140 st. C przez 75 minut.

Sposób przygotowania kremu:

Jogurt wymieszać z cukrem i sokiem z cytryny. Dodać zmiksowane maliny. Na koniec ubita śmietana.

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów WRZOS

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów WRZOS w Cieninie Zabornym powstało w 2015 r. i głównymi celami jest organizacja życia kulturalnego, rekreacyjnego, turystycznego emerytów, rencistów i inwalidów oraz promocja sportu i wiele innych dziedzin.

Placek Pawian

Ciasto na bazie konfitury było przekazywane w rodzinie od wielu lat, stanowi już tradycję, którą kontynuujemy i przekazujemy kolejnym pokoleniom.

Składniki:

Składniki na biszkopt:

- 5 jajek,
- 5 łyżek cukru,
- 4 łyżki mąki pszennej,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Składniki na konfiturę:

- 1 kg czarnej porzeczki,
- 1 kg borówki,
- 1 kg cukru.

Pozostałe składniki:

- ½ l śmietany kremówki,
- 2 galaretki agrestowe,
- ciepłe lody.

Przygotowanie:

Sposób przygotowania biszkoptu:

Białka ubić z cukrem, dodać żółtka. Do masy jajecznej dodać suche składniki. Delikatnie wymieszać. Przełożyć na blaszkę. Piec 180 st. C około 40 minut.

Sposób przygotowania konfitury:

Owoce wraz z cukrem gotujemy do gęstości. Następnie gorącą konfiturę nakładamy do słoika i odstawiamy do schłodzenia.

Następnie:

Biszkopt smarujemy konfiturą, układamy przekrojone na pół ciepłe lody, na to ubitą śmietanę z galaretką rozpuszczoną w połowie ilości wody. Na wierzch sypiemy startą czekoladę lub układamy świeże owoce.

Stowarzyszenie „Nasze Dzieci - Nasza Szkoła"

Stowarzyszenie „Nasze Dzieci - Nasza Szkoła" powstało 27 maja 2014 r. Działalność swoją prowadzi przy Szkole Podstawowej w Kotuni.

Owocowy zawrót głowy

Desery z galaretką w roli głównej goszczą praktycznie w każdym domu, a już na pewno tam, gdzie są dzieci. Galaretka zachwyca nie tylko smakiem, ale i wyglądem. Dzięki sprężystej konsystencji możemy wyczarować z niej fantazyjne kształty. Każda kuchnia regionalna ma swój pomysł na desery z galaretką.

Składniki:

- 4-5 różnokolorowych galaretek,
- różne owoce,
- bita śmietana.

Przygotowanie:

Galaretki rozpuszczamy w mniejszej ilości wody niż opisano na opakowaniu. Czekamy, aż zaczną tężeć i wlewamy ok. 100 ml pierwszej galaretki na dno plastikowego kubka od piwa (500 ml), wrzucamy owoce, wkładamy do lodówki na 10-15 min. Następnie wyjmujemy kubek z lodówki i dolewamy do niego kolejną galaretkę. Z każdą warstwą postępujemy tak samo, aż do wypełnienia kubka kolorowymi warstwami galaretki. Potem jeszcze nasz tęczowy kubek musi odstać w lodówce ok. 1 godzinę. Po tym czasie kubek rozcinamy wzdłuż, galaretkę dzielimy na 2 części i dekorujemy według uznania – bitą śmietaną, owocami.

Koło Gospodyń Wiejskich w Augustynowie

Koło Gospodyń Wiejskich w Augustynowie pierwotnie powstało ponad 80 lat temu, założone przez nasze Babki i Prababki. W 2014 roku Koło zostało zarejestrowane jako Stowarzyszenie zwykłe. Od tej pory Panie prężnie działają na rzecz społeczności wsi. Wraz z OSP w Augustynowie organizują różne imprezy okolicznościowe i biorą udział w różnych projektach.

Grzebienie Babci Salci

Przepis na ciasto pochodzi od babci jednej z członkiń Koła przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dziś grzebienie te pieczone są na każdą imprezę i spotkania organizowane przez KGW. Ciasto wyrabiane z łatwo dostępnych składników (prawdziwe, własnej roboty masło, mietana z mleka od swoich krów, jajka od kur z własnej zagrody, powidła samemu wysmażane ze śliwek rosnących w przydomowych ogródkach). Oszczędna ilość jajek, które wtedy były wykorzystywane na spłatę różnorakich zobowiązań (miały dużą wartość). Powidła ze śliwek glubek – śliwki, które rosły i do tej pory rosną w każdym przydomowym ogródku w naszej okolicy. Odmiana tych śliwek węgierek jest bardzo stara.

Składniki:

- 5 szklanek mąki pszennej,
- 1 kostka masła,
- 2 łyżki smalcu,
- 1 szklanka gęstej kwaśnej śmietany,
- 1 jajko,
- 6 dag drożdży,
- 1 łyżka cukru.

Przygotowanie:

Wszystko razem zagnieść, odstawić w zimne miejsce na godzinę. Gdy ciasto odpocznie rozwałkować, podzielić na kawałeczki, nałożyć powidła. Piec na złoty kolor, polukrować.

Koło Gospodyń Wiejskich w Powidzu

Koło Gospodyń Wiejskich w Powidzu to jedna z najdłużej funkcjonujących organizacji na terenie Gminy Powidz. Od lat aktywnie uczestniczy w różnych imprezach, racząc uczestników smakami potraw w tym ciast, przywołując smaki dzieciństwa.

Kruszon

Źródło i czas pochodzenia przepisu nie jest do końca znane. Przekazane zostało z pokolenia na pokolenie.

Składniki:

- 1 kostka margaryny,
- 1 łyżka smalcu,
- 1 ½ szklanka mąki,
- ¾ szklanki cukru,
- 4 jajka,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1 cukier waniliowy,
- 2 łyżki kakao,
- 1 kisiel czerwony.

Przygotowanie:

Margarynę ze smalcem, cukrem waniliowym utrzeć. Dodać po kolei żółtka dalej ucierając. Wsypać mąkę z proszkiem i wyrobić kruszonki. Dzielimy na połowę, do jednej dokładamy kakao, wykładamy na blachę nakładamy owoce. Białka ubić z jedna szklanka cukru, następnie dodać kisiel (sypki).

Spis Treści

Wstęp ... 3

Gruszki w hipokrasie – deser Jagiellonów ... 5

Szarlotka z kruszanką z lodami miętowymi ... 7

"Smaki Lata" – słodkie ciasto bez cukru ... 9

Tort Owocowy ... 13

Wiśnia i porzeczka w torcie ... 15

Sernik z wiśniami ... 17

Sernik z soczystą gruszką ... 19

Strudel z jabłkami i orzechami polany sosem waniliowym ... 21

Jabłecznik na kruchym spodzie ... 23

Beziki z kremem malinowym ... 25

Placek Pawian ... 27

Owocowy zawrót głowy ... 29

Grzebienie Babci Salci ... 31

Kruszon ... 33

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

Data wydania: 2017

Redakcja: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska"

Wydawca: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska"
ul. Poznańska 18, 62-400 Słupca
tel. +48 512 962 200, www.unianadwarcianska.pl

Projekt graficzny i druk: Leon Studio, ul. Jana Pawła II 1a, 62-510 Konin
www.leonstudio.pl

Autorzy zdjęć: Pracownicy Stowarzyszenia „Unia Nadwarciańska"
oraz Wojciech Lisiak portal Twoja Słupca.pl

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Smaki Regionu

owoce na słodko

„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.