Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska”

UNIA NADWARCIAŃSKA

Smaki Regionu

Szanowni Państwo,

Przekazuję w Państwa ręce już drugą edycję publikacji zawierającej przepisy na potrawy regionalne, które zostały zgłoszone do konkursu organizowanego przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska" Smaki Regionu - edycja 2014.

Konkurs Smaki Regionu realizowany jest w ramach działania 4.31 Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania (LGD), nabywanie umiejętności i aktywizacja PROW 2007-2013, współfinansowany z krajowych środków publicznych oraz ze środków Unii Europejskiej tj: Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW).

W 2014 r. tak jaki w poprzedniej edycji konkursu przedmiotem jego oceny były potrawy 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, wywodzą się z tradycji i kultywowanych w danym regionie zwyczajów oraz są powszechnie znane w okolicy.

Dziesięcioosobowe jury oceniło dwadzieścia potraw. Ocenie podlegały: smak potrawy, regionalność, sposób jej prezentacji a także estetyka podania.

Laureatami tegorocznej edycji Smaków Regionów zostali:
I miejsce zajęła Pani Irena Kubacka za „II frykasy Babci Zosi", II miejsce zajęły Panie reprezentujące Koło Aktywnych Pań z Ciążenia z „Kremem chrzanowym", a zaszczytne III miejsce przyznano Pani Edycie Sikorze za „Roladę Gajowego". Wyróżnienia otrzymali: Renata i Janusz Komorowscy - Dziki Kark z Omastą księdza dobrodzieja, Sołectwo wsi Ratyń - Golonka z zasmażaną kapustą.

W publikacji znajdą Państwo przepisy na wszystkie biorące udział w konkursie potrawy. Zgłoszone przysmaki pochodzą z terenu pięciu gmin: Słupca, Strzałkowo, Zagórów, Lądek, Powidz. Mam nadzieję, że publikacja ta zachęcić Państwa do powrotu do gotowania niezwykle apetycznych potraw tradycyjnych. Gotując regionalne potrawy kultywowane są nasze tradycję, które warto ocalić od zapomnienia.
Wszystkim Państwu życzę miłej lektury, a przede wszystkim smacznego.

Z wyrazami szacunku,

/-/ Andrzej Kin

SAMSUNG
DYPLOM
NAGRODA ZA ZAJĘCIE I MIEJSCA
BON O WARTOŚCI
2 000 ZŁ
W KONKURSIE SMAKI REGIONU
EDYCJA 2014
NAGRODA ZA ZAJĘCIE II MIEJSCA
BON O WARTOŚCI
1 500 ZŁ
W KONKURSIE SMAKI REGIONU
EDYCJA 2014

ODA ZA ZAJĘCIE III MIEJSCA
BON O WARTOŚCI
600 ZŁ
KURSIE SMAKI REGIONU
EDYCJA 2014
DYPLOM
BOSCH

Przepis: **Tomasz Matkowski**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ul.1 Maja 21, 62-420 Strzałkowo, tel. 785 666 786; 663 312 114
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Student II roku Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Sołeczno-Ekonomicznej w Środzie Wlkp.

Wino z aronii

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Owoce aronii wspomagają odporność. Dzięki zawartości substancji anty-rodnikowych zmniejszają także ryzyko chorób serca. Aronia od dawna była stosowana przez medycynę ludową. Bardzo dużo i często podawano ją kobietą w ciąży, ponieważ dodawała sił. A ludzie w dojrzałym wieku pijali sok z aronii traktując go jak eliksir młodości, który rozjaśniał umysł i pomagał na problemy z kośćmi a wręcz uważano że przedłużał życie. Tym przez wiele lat w swoim doświadczeniu tworzenia wina z aronii kierował się dziadek Pana Tomasza - Feliks, który tradycje sporządzenia wina na własne potrzeby przekazywał przez 60 lat.

Składniki:
- 8 kg owoców z aronii
- 2,8 kg cukru
- 10 l wody
- drożdże Bayanus G 995

Sposób przygotowania:
Rozmrożone owoce aronii rozgnieść widelcem, cukier zalać ciepłą wodą, która powinna być przegotowana. Do naczynia fermentacyjnego włożyć zmiażdżone owoce aronii i zalać syropem cukrowym dodając drożdże. Po 2 tygodniach oddzielić możesz od owoców i przelać do balonu.

II miejsce

Przepis: **Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: baluncia1111@gmail.com, tel.698 671 147
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
KGW działa przy OSP W Ciążeniu zajmuje się organizacją imprez dla społeczności Ciążenia takich jak: Dzień Dziecka, Wigilia, Wycieczki, Zabawy Karnawałowe itp.

Krem chrzanowy

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Gospodynie ciążeńskie były i są bardzo gospodarne jeśli chodzi o przyrządzanie posiłków dla swoich rodzin. Duży nacisk kładły na znaczenie zdrowotne stosowanych produktów i w znacznym stopniu wykorzystywały produkty, które zrodziła Matka Ziemia. Sąsiedztwo rzeki i otaczających ją łąk zdominowało kuchnię regionu ciążeńskiego. Stąd pomysł na zupę chrzanową. Główny składnik zupy to chrzan pochodzący w nadwarciańskich łąk. Przepis został w niewielkim stopniu zmodyfikowany poprzez wprowadzenie wytrawnego wina oraz podanie zupy w formie kremu.

Składniki:
Na około 20 porcji:
- 2 cebule,
- 10 dag selera,
- 12 dag pory - białej części,
- 3 ziemniaki,
- 30 dag chrzanu świeżo startego,
- 4 łyżki masła,
- 1 szklanki wina białego wytrawnego,
- 4 l bulionu drobiowego, 1 l śmietany,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- 2 żółtka,
- sól i pieprz.

Sposób przygotowania:
Warzywa umyć, obrać i pokroić w słupki. Roztopić masło i podsmażyć przygotowane warzywa. Zalać winem i gotować aż połowa płynu wyparuje. Wlać bulion, zagotować. Zagęścić mąką, dodać śmietanę i chrzan. Zupę zmiksować, dodać żółtko, przyprawić do smaku. Można podać ze smażonym boczkiem, ziemniakami lub grzankami.

Przepis: **Stowarzyszenie ,,Razem Możemy Być Lepsi"**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: Cienin Kościelny 82, 62-400 Słupca,
e-mail: ramble82@wp.pl, tel. 664 93 562
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Stowarzyszenie założono 3 lutego 2011 roku- działa przy Szkole Podstawowej im. Bohaterów Września 1939 r. w Cieninie Kościelnym.

Zupa wigilijna z łazankami prababci Wiktorii Staśkiewicz

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Zupa wigilijna z łazankami przyrządzona zgodnie z oryginalną recepturą przekazywaną ustnie od 5 pokoleń przez mieszkanki Słupcy. Przepis ten to jeden z tych unikatowych skarbów naszego regionu, który przetrwał próbę czasu - przekazywany z pokolenia na pokolenie zachował się do dziś. Naturalnie był to przekaz ustny, który pomimo upływu czasu przetrwał w niezmienionej formie. Całość, dzięki poszanowaniu tradycji przodków, przetrwał do dziś, a rodzina nie wyobraża sobie innej zupy na wigilijnym stole i niecierpliwie czeka na nią przez cały rok. Kto szuka prawdziwego smaku regionu słupeckiego, ten powinien skorzystać właśnie „Zupy wigilijnej z łazankami prababci Wiktorii". Pochodzenie receptury datuje się na koniec XIX wieku.

Składniki:
- 1 kg buraków czerwonych,
- 1 kg cebuli,
- 2 kostki masła,
- 30dag grzybów suszonych,
- 2 średnie słoiczki powideł ze śliwek węgierek/najlepiej własnej roboty,
- por,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- sól, pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:
Dzień przed namoczyć na noc grzyby, następnego dnia gotować na wolnym ogniu, w tej samej wodzie (wody tyle, żeby grzyby były nią przykryte). W międzyczasie ugotować wywar z buraków (1/3 buraków, 2/3 wody, 2 pory, liść laurowy i ziele angielskie). Na maśle zeszklić cebulę i dodać do wywaru z buraków - pogotować, a następnie odcedzić całość, zostawiając tylko wywar (cebulę i buraki wyrzucamy). Ugotowane grzyby odcedzić, a pozostały z nich wywar połączyć z wywarem z buraków. Grzyby mielimy przez maszynkę, wrzucamy je do połączonych wywarów, dokładamy 2 średnie słoiczki powideł oraz sól i pieprz do smaku. Gotujemy ok. godziny na wolnym ogniu, często mieszając, aby zapobiec przypaleniu, gdyż zupa jest bardzo gęsta. Zalecane jest przygotowanie zupy dzień przed podaniem, gdyż musi się ona, ze względu na różnorodne składniki „przegryźć". Podajemy z łazankami.

Przepis: **Koło Gospodyń Wiejskich w Gółkowie**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: Koło Gospodyń wiejskich w Gółkowie, Gółkowo 31, 62-400 Słupca
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Koło Gospodyń Wiejskich w Gółkowie to przede wszystkim nieformalnie zrzeszone panie, które są członkami straży lub mieszkankami wsi Gółkowo. Pracują społecznie na rzecz rozwoju wsi Gółkowo. Celem głównym koła jest kultywowanie lokalnych tradycji wsi, aktywowanie młodzieży osób starszych i innych mieszkańców wsi do współdziałania i rozwijania kontaktów międzyludzkich. Przez cały rok aktywne Panie z koła gospodyń Wiejskich w Gółkowie współpracują z OSP w Gółkowie i nie tylko. Angażują się w ich pracę pod kątem organizacyjnym. Organizują wiele imprez okolicznościowych obejmujących tereny wsi Gółkowa. Są to festyny rodzinne, Dzień Ogórka Gółkowskiego, Dzień Strażaka, Dzień Kobiet, Dzień Dziecka, Andrzejki.

Tradycyjny rosół z kury chowu wiejskiego

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Pochodzenie nazwy rosół wywodzi się z pierwotnych czasów, kiedy to mięso gotowano w celu konsekrowania poprzez zasolenie oraz wysuszenie. W tamtejszych czasach taki rodzaj wywaru nazywano „rosol", skąd pochodzi dzisiejsza nazwa uproszczonej formie rosół. Rosół zalicza się również do narodowych potraw polskich, które gości na bardzo wielu stołach podczas niedzielnego obiadu wielu pokoleń mieszkańców wsi Gółkowo. Przepis powyższy był i jest przekazywany ustnie z pokolenia na pokolenie przede wszystkim dziewczynką przez babcie i prababcie. Nie ma domu w Gółkowie w którym nie gotowało by się niedzielnego rosołu. To już tradycja która wpisała się w lokalne zwyczaje miejscowości Gółkowo i ich mieszkańców. Składniki na rosół mieszkańcy dawniej i dziś pozyskują z lokalnych ogródków i hodowli kur.

Składniki:
woda, mięso kura chowu wiejskiego, włoszczyzna, jedna cebula przypalana. Przyprawy: dwa/trzy liście laurowe, pięć ziaren ziela angielskiego, sól, natka pietruszki.

Sposób przygotowania:
Na początek najważniejsze do zapamiętania. Dobry domowy rosół musi gotować się bardzo długo na małym ogniu. Zaczynam od przygotowania garnka z zimną wodą do którego wkładam całe przygotowane mięso i zaczynam gotowanie. Kiedy woda mięsem zacznie się gotować na powierzchni pokazują się tak zwane szumowiny, które zbieramy przy pomocy sitka. W tym momencie zmniejszamy ogień tak aby wywar bardzo delikatnie bulgotał. Po usunięciu szumowin do garnka wrzucam wszystkie, umyte i obrane wcześniej warzywa. Zaraz po warzywach dodaje wszystkie przyprawy, częściowo przykrywamy garnek przykrywką i kontroluję temperaturę w taki sposób aby gotujący się rosół przez cały czas tylko delikatnie się gotował. Następnie gotuję bardzo długo... raz na jakiś czas zaglądając do garnka w celu sprawdzenia czy rosół nie wrze zbyt mocno. Wersja dla niecierpliwych zakłada gotowanie przez 2 godziny. Ja natomiast zawsze trzymam rosół przez minimum 3 godziny. Po zakończeniu gotowania przelewam rosół przez metalowe sitko do mniejszego garnka, pozbywając się w ten sposób wszelkich małych zanieczyszczeń. Następnie z resztek wybieram te składniki, które chcę zachować do spożycia, np. marchew. Teraz przychodzi czas na próbowanie jeśli rosół jest zbyt wodnisty to gotuję dalej bez przykrycia aby nadmiar wody odparował. Taki rosół po schłodzeniu w lodówce zmienia się w galaretkę. Jeżeli wywar jest zbyt mocny można go rozcieńczyć. Rosół podajemy z cienkim makaronem własnej roboty ręcznie krojonym z kawałkiem gotowanej marchwi i posypujemy natką pietruszki.

Składniki na makaron:
3 jajka 40 dag mąki pszennej 8 łyżek ciepłej wody, sól, łyżka oleju.

Sposób przygotowania makaronu:
Jajka, wodę sól i olej wmieszać na jednolitą masę, przesiać mąkę, wysypać na stół ,uformować dołek i stopniowo wlewać przygotowaną masę, zagnieść ciasto oprószyć mąką powinno być sprężyste i niezbyt twarde. Wyrobione ciasto dzielimy na ok trzy części cieniuteńko rozwałkujemy na posypany mąką blacie, wykrywamy drobne lub długie wstążki i wrzucamy do wrzącej osolonej wody z odrobiną oleju. Jeśli chcemy zrobić typowy suchy makaron na następny raz to rozwałkowane zwinięte w rulon placki pozostawiamy do przeschnięcia a następnie cienko kroimy, przechowujemy w papierowych torbach w suchym miejscu.

Przepis: **Krzysztof Smarzyński**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH im. Maksymiliana Jackowskiego
62-400 Słupca, ul. Powstańców Wielkopolskich 22, tel./fax. (63) 275-11-30
e-mail: sekretariat.zseslupca@o2.pl, www.zseslupca.eu
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

Czernina z szarymi kluchami

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Czernina to gęsta zupa przyrządzona na wywarze z kości i podróbek kaczki lub gęsi, dodatkiem świeżej krwi (utrwalonej octem) i podprawiona zawiesiną z mąki. Dla poprawienia smaku dodawano suszone śliwki i jabłka, doprawione korzeniami (cynamon, goździki, pieprz). Najczęściej na stoły podawano zupę z pokrojonymi podróbkami i ugotowanymi łazankami lub kluseczkami (Maciej E. Halbański, „Leksykon sztuki kulinarnej", Warszawa 1987). Czerninę, zwaną też w dawnej Polsce czarną polewką, podawano jako znak odmowy starającemu się o rękę damy. Adam Mickiewicz w „Panu Tadeuszu" (Księga X, s. 288, Warszawa 1986) pisał: Soplicy Horeszkowie odmówili dziewkę! Że, mnie Jackowi czarną podali polewkę! Oprócz Wielkopolski czernina jest również bardzo popularna na Śląsku (znana tam również pod nazwą czarnina oraz szwarc), na Pomorzu, Kujawach, Mazurachi Kaszubach (tu znana jako czernina kaszubska – Czôrnina).

Składniki:
- 250 ml krwi z kaczki,
- 250 g podrobów drobiowych,
- pęczek włoszczyzny,
- 50 g suszonych śliwek,
- 100g suszonych jabłek,
- 100g suszonych gruszek,
- 125 ml śmietany,
- 20g mąki,
- cukier,
- pieprz,
- ziele angielskie,
- liście laurowe.

Sposób przygotowania:
Suszone owoce umyć, namoczyć i ugotować w wodzie, której się moczyły. Z umytej i obranej włoszczyzny, podrobów i mięsa ugotować wywar. Krew wymieszać z mąką i śmietaną, połączyć z wywarem i ugotowanymi owocami, podgrzewać stale mieszając, nie zagotować. Dodać do smaku sól i cukier oraz przyprawić sokiem z cytryny, goździkami, majerankiem i pieprzem. Podroby lub oddzielone od kości mięso pokroić i wrzucić do zupy. Podawać z kładzionymi kluskami.

Przepis: **Monika Kieliszak**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu:Katarzynowo 21, 62-420 Strzałkowo
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Uczennica Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Strzałkowie, kierunek Technik Żywienia

Czernina z szarymi kluchami

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Czernina to gęsta zupa z kaczki z dodatkami świeżej krwi. Czerninę zwano dawniej w Polsce czarną polewką podawano jako znak odmowy starającemu się o rękę damy. Według kuchni wielkopolskiej wczoraj i dziś czernina stała się regionalną specjalnością wielkopolski.

Składniki:
- Porcja z kaczki
- Włoszczyzna na rosół
- sól, pieprz, majeranek
- krew z kaczki z octem
- ocet
- cukier

Sposób przygotowania:
Porcję gotujemy z warzywami do miękkości oddzielamy mięso i warzywa od wywaru. Wywar zagotowujemy i dodajemy do niego krew wcześniej należy ja zahartować, można zagęścić 2 łyżeczkami mąki doprawiamy do smaku.

Szare kluchy
Składniki:
- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka
- 0,5 szklanki mąki
- 1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:
Ziemniaki zetrzeć na tarce odcisnąć powstały sok. Do ziemniaków dodać jajka mąkę i 1 łyżeczkę soli. W garnku zagotować wodę posolić. Na gotującej się wodzie wkładamy kluski. Gotować od momentu wypłynięcia ok 6 minut od czasu zamieszania. Przekładać na sito i zahartować.

Przepis: **Stowarzyszenie Przyjaciół Publicznego Gimnazjum**
w Kowalewie Opactwie„Razem dla Rozwoju”
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: Publiczne Gimnazjum w Kowalewie Opactwie, Kowalewo Opactwo 25, kowalewogimnazjum@poczta.onet.pl, tel. 63 277 25 56 / 691 807 132
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Stowarzyszenie Przyjaciół Publicznego Gimnazjum w Kowalewie Opactwie „Razem dla Rozwoju”opiera swą działalność na pracy społecznej członków. Jednym z celów stowarzyszenia jest organizowanie przedsięwzięć społeczno - kulturalnych na rzecz rozbudzania u dzieci przywiązania do regionu i kształtowanie więzi emocjonalnych z „małą ojczyzną”, kultywowanie tradycji i obyczajów związanych z naszym regionem.

Goloki i zupa z korbola

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Opis tradycyjnych potraw spożywanych przez ludność Wielkopolski rozpocząć wypada od potraw z ziemniaków, zwanych inaczej kartoflami lub pyrkami, które odgrywały doniosłą rolę w pożywieniu ludowym Wielkopolan. Bardzo bogaty jest asortyment klusek, które przygotowywano z ziemniaków na różne sposoby, nadając im odrębne nazwy: „kulochy" lub „kulanki" (nazwa pochodzi od kulania), zwane też „nagusami", „golasami", „golokami". Sporządza się je z utartych surowych ziemniaków bez dodatku mąki, robiąc kulki i wrzucając na gotującą wodę. W wielu wielkopolskich domach po dziś dzień popularne są „szagówki" - kluski z gotowanych ziemniaków, mąki i sera, których nazwa pochodzi od sposobu krojenia rozwałkowanego ciasta, „na szagę", czyli na ukos. Do charakterystycznych dla Wielkopolski i stale popularnych potraw należą „plendze", czyli placki ziemniaczane ze startych surowych ziemniaków. Do bardziej oryginalnych potraw z warzyw charakterystycznych dla kuchni wielkopolskiej należały i należą: zupa z korbola, kapusty włoskiej zwana „parzybrodą", czy cebula nadziewana grzybami, znana jako „gaty cebulowe".Z szerokiego asortymentu owoców ogrodowych i leśnych w kuchni wielkopolskiej najczęściej wykorzystywano jabłka, śliwki, zwane „glupkami", wiśnie, porzeczki czyli „świętojanki" oraz czarne jagody. Z owoców tych robiono przecierane zupy; sporządzano leguminy, kompoty i kisiele; przygotowywano z nimi pierogi i wypiekano ciasta. Tradycyjny obiad składa się z zupy i drugiego dania, które może być mięsne, mączne lub jarskie. Bywają też obiady jednodaniowe, np. tak zwany „rumpuć", czyli gęsta zupa jarzynowa z mięsem. Uzupełnieniem obiadu najczęściej bywa kompot, a w niedzielę legumina lub inny deser.

Składniki:
- 1 kg Ziemniaków
- sól, pieprz,
- cukier
- 1 dynia
- 1 paczka goździków
- 1 l mleka

Sposób przygotowania:
GOLOKI – (kluski) Ziemniaki zetrzeć na tarce i bardzo, bardzo mocno odcisnąć przez gazę. Doprawić solą i uformować z nich pałeczki. Gotować w osolonej wodzie. Najczęściej tak przygotowane kluski jadano z zupą z korbola.

Zupa z korbola - dynię opłukać, obrać, miąższ pokroić w kostkę, dodać goździki, zalać wodą i ugotować do miękkości. Przetrzeć przez sito, odrzucić goździki. Zagotować mleko, połączyć je z przetartą dynią oraz wywarem, w którym się gotowała, wymieszać, przyprawić na słodko lub słono.

Przepis: **Klub Seniora Radość działający przy Gminnym Ośrodku Kultury w Lądku**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu: tel. 63 2763 508, e-mail: gokladek@vp.pl

Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Klub Seniora działa od 1994 w ubiegłym roku obchodził swój jubileusz 20-lecia, członkowie klubu spotykają się w każdy wtorek w GOK w Lądku. Klub czynnie uczestniczy w życiu kulturalnym gminy występując na uroczystościach patriotycznych, wyjeżdża często reprezentując gminę na występach artystycznych. Bierze udział w przekazywaniu młodszemu pokoleniu tradycji lokalnych: kulinarnych, tradycji ludowych itp.

Parzybroda

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis na „Parzybrodę" to jeden z tych unikatowych skarbów naszego województwa, który przetrwał próbę czasu - przekazywany z pokolenia na pokolenie zachował się do dziś. Parzybroda to szybkie i sycące danie ze słodkiej kapusty, mocno zakorzenione w tradycyjnej kuchni gminy Lądek. Gospodynie bardzo często gotowały ją podczas żniw, wykopek, ponieważ nie była czasochłonna a smaczna. W każdym domu dostosowano jej smak do gustów domowników dodając np.: kminek, gałkę muszkatołową lub pomidory. Gotowanie tej potrawy przetrwało do dnia dzisiejszego. W wielu domach gminy Lądek można jeszcze bardzo często spotkać ją na stołach.
Kto szuka prawdziwego smaku regionu wielkopolski ten powinien skosztować właśnie „Parzybrody".

Składniki:
- 1 szt. większej białej kapusty
- 3-4 łyżki masła
- 2 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:
Kapustę sparzyć w osolonej wodzie. Podlać wodą, podprażyć do miękkości, wyjąć z wody, podzielić i polać wodą.

Uwaga! Kapustę kroić na grubsze plasterki (paski) i gotować bez przykrycia. Przygotowaną potrawę podajemy z mięsem (żeberka, boczek) i ziemniakami.

Przepis: **Henryka Rurek**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ul. Baldwina 7, 62-430 Powidz tel.507 046 685
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Sprzedaż ryb wędzonych w Powidzu

Pstrąg smażony z czosnkiem, z Powidza

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Pstrąg od zawsze stanowił jedno ze źródeł pożywienia mieszkańców mojej wioski, dawniej licznie występowały one w krystalicznie czystych jeziorach, do tej pory można spotkać pstrąga nie tylko w stawach hodowlanych, ale też w rzece i w potokach. Ten niewątpliwy król potoku górskiego wybornie smakuje w przeróżnej postaci, ale najlepszy jest smażony, tak jak to dawniej robiono, obtaczany w mące i smażony na maśle. Przepis pstrąga smażonego z czosnkiem popularny w miejscowości Powidz był i jest przekazywany z pokolenia przez dziadka Państwa Rurek.

Składniki:
- 2 pstrągi w całości,
- 1,5 główki czosnku,
- 100g masła,
- 1 cytryna,
- mąka do panierowania,
- olej do smażenia.

Sposób przygotowania:
Pstrąga czyścimy, myjemy i suszymy w papierowym ręczniku. Połówkę główki czosnku posiekać, przetrzeć a następnie wymieszać z miękkim masłem i podzielić na dwie części. Jedną częścią natrzeć obficie rybę w środku, spiąć wykałaczkami lub zeszyć nicią i odstawić do lodówki na ok. 1 godz. Cały czosnek przekroić w poprzek, tak byśmy mieli dwie połówki w skorupkach, posypać solą. Po godzinie wyjmujemy pstrąga z lodówki, nacinamy w kilku miejscach, posypujemy solą i pieprzem oraz panierujemy w mące. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni z olejem, z obu stron do zrumienienia mąki. W tym samym czasie smażymy połówki główek czosnku, tak aby zmiękły. Pod koniec położyć na rybie resztę masła i ją ze złocić. Podawać z plasterkami cytryny, a smażony czosnek ułożyć na rybie.

I miejsce

Przepis: **MAREDO Irena Kubacka**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: tel. 63 276 21 72 lub 63 276 22 00
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Pani Irena Kubacka prowadzi lokal MAREDO od 2004 r., zajmuje się obsługą imprez okolicznościowych.

Frykasy babci Zosi

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis ten znajduje się w rodzinie od wielu pokoleń. Każda młoda kucharka dostaje go od swojej mamy. Tak też było w tym przypadku, przepis przekazała mi moja mama, Zosia.

Składniki:
- 1 sztuka kaczki,
- smalec,
- wątróbka kacza,
- mała bułka, 1 cebula,
- 1 jajko, natka pietruszki,
- majeranek,
- pieprz,
- sól,
- słodka papryka,
- biały pieprz.

Sposób przygotowania: frykasa nr I:
Kaczkę umyć wyluzować z kości. Natrzeć przyprawami. Na patelni zrumienić cebulę. Wątróbkę zmielić, dodać cebulę, bułkę, jajko i przyprawy. Powstałym farszem nadziać kaczkę zaszyć otwór. Tuszkę kaczki włożyć na blachę wysmarować tłuszczem.
Piec 1,5 godziny w temperaturze 180 C podlewając od czasu do czasu wodą potem wytworzonym sosem. Podawać z pyzami i buraczkami.

Sposób przygotowania:
Umytą i osuszoną kaczkę wyluzować z kości. Mięso natrzeć przyprawami i odstawić na 2 godziny. Przygotować nadzienie cielęcinę wieprzową oraz namoczoną bułkę zemleć dwukrotnie. Pieczarki drobno posiekane udusić na maśle dodać farszu mięsnego razem z żółtkami, solą, pieprzem. Przygotowanym farszem delikatnie nadziać kaczkę i zrolować. Piec w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem. Piec 1,5 godziny.

III miejsce

Przepis: **Edyta Sikora**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu:
Wrąbczyn Górski 40, 62-410 Zagórów, tel.608 577 036

Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Pasjonaci kuchni myśliwskiej, żona leśnika, kibic łowiectwa.

Rolada Gajowego

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis ten jest ustnie przekazywany między pokoleniami miejscowych leśników, a przede wszystkim ich żon podczas leśnych spotkań biesiadnych. Trudno określić pochodzenia receptury jednak nadmieniam, że jestem trzecim pokoleniem wykorzystującym ten przepis w mojej kuchni. Dary lasu w postaci dziczyzny grzybów, owoców były i zawsze będą charakterystyczne dla kuchni naszego regionu.

Składniki:
- 1,5 kg schabu z dzika,
- 30 dkg wędzonego boczku,
- 2 cebule,
- 40 dkg świeżych grzybów
  (w zależności czym las odradzony mogą to być kurki lub borowiki),
- 2 ząbki czosnku olej.
- 0,5 kostki masła

Przyprawy: sól, pieprz, jałowiec, majeranek, imbir, sos sojowy, łyżeczka miodu, 1/3 szklanki koniaku, wegeta.

Sposób przygotowania:
Wykonanie rolady:
Na początek należy schab umyć, osuszyć i oczyścić z błon. Następnie cały schab nacinamy wzdłuż, przez środek tak aby otrzymać duży płat mięsa, jednak należy uważać aby nie przeciąć całego schabu. Po nacięciu mięso trzeba rozbić (uważając aby nie wyszedł za cienki, ponieważ przy zawijaniu może się rozdzierać). Rozbity schab przyprawiamy wegetą i pieprzem, smarujemy masłem, nakładamy farsz grzybowy i zawijamy (roladę aby się nie rozchodziła podczas pieczenia obwijamy sznurkiem). Gotową roladę przyprawiamy tak samo na wierzchu, wkładamy do brytfanny, dodajemy dwa ząbki czosnku i pieczemy w piekarniku ok 2-3 godzin. Kiedy lekko się podpiecze polewamy ją zalewą. Wykonanie zalewy – wlewamy do miseczki 1/3 szkl. sosu sojowego, 1/3 szkl. ciepłej wody, łyżkę miodu, odrobinę imbiru mielonego, odrobinę mielonej papryki i majeranek.
Wykonanie farszu:
Grzyby należy umyć i ugotować, następnie drobno posiekać i przesmażyć z drobno posiekaną cebulką. Doprawić delikatnie pieprzem i solą. Podczas pieczenia roladę należy podlewać niewielką ilością wody oraz obracać. Pieczemy ok. 1,5 do 2 godzin.
Wykonanie kapusty:
Kapustę kwaszoną delikatnie płuczemy, wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Gdy kapusta będzie już miękka dodajemy do niej zasmażkę, mieszamy i przez ok. 5 minut trzymamy jeszcze na małym ogniu. Odstawiamy z ognia i gotowe. Kapusty niczym nie przyprawiamy (chyba że będzie mało słona to dodajemy odrobinę soli).

Zasmażka – dwie łyżki masła rozpuszczamy w rondelku, dodajemy mąkę do gęstości i cały czas mieszamy do uzyskania jednolitej masy.

Upieczoną roladę porcjujemy i podajemy z gotowanymi ziemniakami zasmażaną kwaszoną kapustą i ciemnym sosem powstałym z pieczenia rolady.

Wyróżnienie

Przepis: **Renata i Janusz Komorowscy**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu:
Imielno 2, 62-410 Zagórów, tel.63 276 15 25 tel.783 222 735

Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Renata i Janusz Komorowcy – prywatne przedsiębiorstwo.

Dziki kark z omastą księdza dobrodzieja

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Dziki pozyskiwano z Puszczy Pyzdrskiej, stanowiły częstą atrakcję kulinarną mieszkańców tych okolic. Przepis pochodzi z przekazów ustnych i był ulubionym daniem księdza Mikołaja Wadowskiego Dziekana Zagórowskiego.

Składniki:
Porcja na 8 osób:
- 3 kg karkówki z dzika dobrze natarte mieszanką,
- 2 łyżki soli grubej,
- główka czosnku,
- tymianek,
- macierzanka,
- rozmaryn,
- pieprz,
- ziele angielskie,
- kolendra,
- jałowce.

Sposób przygotowania:
2 łyżki soli, 1 główkę czosnku, 2 łyżki tymianku i 1 łyżkę macierzanki wymieszać, rozdrobnić w moździerzu. Przyprawami natrzeć mięso na trzy dni przed pieczeniem. Dwa razy dziennie obrócić i wymasować. Piec w rondlu, podlewać Reslingiem (około 2 szklanki) przez 6 godzin. Zetrzeć po szklance jabłek i chrzanu, dodać śmietanę, ocet winny i trochę cukru.

Wyróżnienie

Dania Mięsne

Przepis: **Sołectwo wsi Ratyń**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu: Anna Przybylska-Kacprowicz, Ratyń 47,62-406 Lądek, przy.kacp.a@interia.pl, tel.784966552

Krótka informacja o uczestnikach konkursu: W skład przedstawicieli sołectwa wchodzi grupa kobiet zaangażowanych w rozwój wsi Ratyń. Aktywnie współpracuje z Ochotniczą Strażą Pożarną w Ratyniu, od 2007 roku organizujemy dzień kobiet, festyny rodzinne, zabawy sylwestrowe oraz warsztaty kulinarne. Grupę tworzą: Anna Przybylska – Kacprowicz, Katarzyna Wojewoda, Alicja Ciesielska, Irena Głowacka, Jolanta Szkudlarek, Renata Furmaniak, Krystyna Sobczak.

Golonka z kapustą zasmażaną

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Golonka w kuchni wielkopolskiej jest przykładowym daniem zapożyczonym z innych kuchni i świadectwem wielokulturowego dziedzictwa. Przez przeszło 100 lat znaczna część historycznego obszaru wielkopolski znajdowała się pod zaborem pruskim, co w znacznym stopniu wpłynęło na kulturę kulinarną wielkopolski. Stanowi bardzo popularną potrawę w regionalnej kuchni wielkopolskiej, podawana z kapustą lub pieczywem.

Składniki:
- 2 golonki wieprzowe,
- pęczek włoszczyzny,
- 2 cebule,
- 5 ziaren ziela angielskiego,
- 5 liści laurowych,
- pieprz, sól do smaku,
- 1 kg kapusty kwaszonej.

Sposób przygotowania:
Golonkę myjemy, gotujemy na wolnym ogniu, ok. 1,5 godz. w wywarze z włoszczyzny z dodatkiem przypraw. Kapustę kroimy, przyprawiamy solem, pieprzem, dodajemy liść laurowy oraz ziele angielskie. Pokrojoną w kostkę cebulę przesmażamy na smalcu, dodajemy kapustę, smażymy do uzyskania miękkości.

Przepis: **Stowarzyszenie Klub Seniora ,,ZACISZE" w Słupcy**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ul. Kilińskiego 18/1 tel.502 847 129
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Klub seniora liczy 23 osoby.

Wielkopolskie jadło
gulasz z regionu słupeckiego

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Jest to danie jednogarnkowe, sycące, a warzywa w nim zawarte są źródłem witamin co było uwzględniane w przygotowywaniu danej potrawy. Posiłek ten nie wymagał dużo energii do przygotowania i spożycia poza domem np. na polu. Najczęściej potrawę tą podawano z chlebem własnego wypieku.

Składniki:
- 0,5 kg mięsa wołowego,
- 0,8 kg ziemniaków,
- 2 szt. cebuli,
- 1 ząbek czosnku,
- kawałek selera,
- pietruszka,
- marchew,
- 1 łyżeczka papryki w proszku ,
- 0,5 łyżeczki kminku ,
- 2 szt. pomidorów bez skórki,
- 2 łyżeczki smalcu

(można dodać ½ kg pieczarek zamiast papryki).

Sposób przygotowania:
Mięso pokroić w kostkę i obsmażać na 1 łyżce smalcu, dodać paprykę, cebulę, czosnek. Dusić mięso aż będzie prawie miękkie. Dodać 2 l wody, warzywa, pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować do miękkości, doprawić do smaku. Podawać z chlebem własnej produkcji.

Przepis: **Gospodarstwo Gościnne „Rycerska Stanica"**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu: Beata Nowotnik-Stachurska Korwin 33, 62-400 Słupca, nowotnik-stachurska@wp.pl, tel. 601188341

Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Gospodarstwo Gościnne „Rycerska Stanica", położone pośród lasów i jezior w otulinie Powidzkiego Parku Krajobrazowego, to magiczne miejsce, gdzie staropolska gościnność i przywiązanie do tradycji stworzą niepowtarzalną okazję do miłego i aktywnego wypoczynku oraz przyczynią się do poszerzenia wiedzy o naszym dziedzictwie kulturowym. Smakoszom polecamy produkty regionalnej kuchni min. ślepe ryby, rosół z kury, czerninę, zupę z korbola (dyniową), szare kluchy, pyzy drożdżowe, plendze, makiełki, ziemniaki w mundurkach, pyry deptane, gzik, ser smażony, golonkę z kiszoną kapustą, schab z suszonymi śliwkami, pieczoną kaczkę z jabłkami i modrą kapustą, bigos, smalec i wiele innych.

Bigos Rycerski

Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Ile regionów, tyle też odmian bigosu. Ten wielkopolski to tradycyjna potrawa na bazie kapusty, a także różnych gatunków mięsa, okraszona mnóstwem przypraw, grzybów, ziół, suszonych owoców i miodu. Jak głosi tradycja, bigos wielkopolski podawany był na śniadanie, a także na kolację. Miał właściwości rozgrzewające, toteż w staropolskich domach pożywiali się nim głównie mężczyźni przed pracą, czy podróżną. Co ciekawe, bigos podawany był także w innych okolicznościach – tuż przed zupą, jako danie rozpoczynające obiad. Bigos, od wieków nie traci popularności w domach, gdzie coraz częściej przyrządzany jest na święta. Jego jasnobrązowa barwa, gęsta konsystencja i silny, mięsny aromat bardzo przypadły Polakom do gustu. Warto także zwrócić uwagę na to, że bigos wielkopolski ma w swoim składzie domowy przecier pomidorowy, czosnek i majeranek, których na próżno szukać w innych odmianach tej potrawy. Co więcej niektórzy dodają do niego czerwone, wytrawne wino, aby zaakcentować smak kapusty.

Składniki:
- 1,5 kg kwaszonej kapusty
- 1 pętko kiełbasy zwyczajnej, pokrojone w plasterki
- 250 g wołowiny bez kości, pokrojonej w kostkę
- 250 g cielęciny pokrojonej w kostkę
- 100g boczku, pokrojonego w kostkę- suszone owoce
- ½ garść suszonych grzybów
- 2 liście laurowe
- 3 ziarnka ziela angielskiego
- 1 łyżka kminku
- 1 łyżeczka majeranku
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:
Do duszonej kapusty kiszonej dodajemy różne gatunki mięsa, boczek wędzony, suszone owoce, grzyby, zioła, miód, przyprawy, domowy przecier pomidorowy. Całość dusimy na wolnym ogniu, aż do uzyskania optymalnej konsystencji i smaku potrawy. Można je jeść na słono (bez dodatków), słodko (z cukrem) lub kwaśno (ze śmietaną, kwaśnym mlekiem lub gzikiem).

Przepis: **Jan Słowiński**

Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH im. Maksymiliana Jackowskiego
62-400 Słupca, ul. Powstańców Wielkopolskich 22, tel./fax. (63) 275-11-30
e-mail: sekretariat.zseslupca@o2.pl, www.zseslupca.eu
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

Kaczka po poznańsku z kluchami na łachu

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Analizując sposób żywienia się Wielkopolan w ciągu wieków można stwierdzić iż kaczka po poznańsku to kulinarna wizytówka wielkopolski. W naszym regionie ta potrawę gotują gospodynie wiejskie od dziesiątki lat. Wykorzystując swoje własne przy domowe hodowle kaczek. Przepis przekazywany jest z pokolenia na pokolenie w każdym domu powiatu słupeckiego

Składniki:
- Kaczka,
- 80 g smalcu,
- 75 kg kapusty czerwonej,
- 50g słoniny,
- 1 cebula,
- 250 ml czerwonego wina,
- 20 g margaryny,
- sól,
- cukier,
- sok z cytryny,
- kilkanaście winogron,
- majeranek,
- tymianek.

Sposób przygotowania:
Kaczkę przeciąć na pół, skrzydła, szyję oraz kręgosłup odciąć. Połówki kaczki smażyć na smalcu. Podroby z kaczki pokroić, podsmażyć z cebulą, podlać wodą i gotować 30 min. Kaczkę przełożyć do rondla, podlać wywarem i dusić do miękkości. Kapustę poszatkować, sparzyć wrzącą wodą, posolić, skropić sokiem z cytryny. Słoninę drobno pokroić, zasmażyć z cebulą i mąką, włożyć wraz z ugotowanymi podrobami do kapusty. Całość zalać winem i dusić. Kaczkę wyporcjować, obłożyć kapustą i dusić w rondlu przez około 40 minut. Pod koniec duszenia włożyć winogrona. Podawać z pyzami.

Przepis: **Marta Przybylska**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ul. Daszyńskiego 11, 62-420 Strzałkowo
e-mail: marta20196@gmail.com tel. 721 102 859
Krótka informacja o uczestnikach konkursu: Uczennica Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Strzałkowie, kierunek Technik Żywienia

Nadziana rolada z kaczki w towarzystwie gołąbków z modrej kapusty

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Kaczkę spożywano w Wielkopolsce już w XIX w i do tej pory spożywa się ją w naszym regionie. Kaczka u mnie w domu spożywana jest odkąd sięgam pamięcią zwłaszcza w niedzielę na obiad.

Składniki:
- Kaczka
- sół, pieprzem,
- majerankiem
- rozmaryn

Farsz:
- 40 dag mięsa mielonego,
- 40 dag mielonej wątróbki drobiowej,
- 3 łyżeczki bułki tartej,
- pęczek pietruszki,
- 1 jajko ubić,
- 2 łyżeczki masła,
- sól, pieprz.

Sposób przygotowania:
Kaczkę filetujemy, przyprawiamy solą, pieprzem, majerankiem i rozmarynem. Farsz: 40 dag mięsa mielonego, 40 dag mielonej wątróbki drobiowej, 3 łyżeczki bułki tartej, pęczek pietruszki, 1 jajko ubić, 2 łyżeczki masła, sól, pieprz. Wy-filetowaną kaczkę nadziać przygotowanym farszem, spiąć wykałaczką wykonując szew angielski. Piec kaczkę w rejonie przez ok 2,5 godz. Podczas pieczenia polewać czerwonym winem wytrawnym. Z tłuszczu, który się wytopił podczas pieczenia przygotować sos dolewając bulion i dodając brzydki suszone – 3szt, 50 g suszonej żurawiny, 3 śliwki suszone. Sporządzić zawiesinę z mąki i wody odlać do sosu. Gołąbki: Modrą kapustę zblanszować, ugotować 2 torebki kaszy perłowej, 40 dag kurek i usmażyć na maśle z cebulą, dodać do kaszy. Pęczek kopru pokroić dodać do farszu. Nadziewać liście kapusty. Gołąbki przyrzuć w bulionie.

Przepis: **Jacek i Bożena Parus**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu:
ul. Rzeczna 1, Zagórów, 62-410 Zagórów, tel. 63 276 15, 25, kom. 783 222 735
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Mieszkaniec Zagórowa od urodzenia, miłośnik tradycyjnego dobrego jadła.

Świeżonka po zagórowsku

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Od pokoleń podczas świniobicia wszyscy oczekiwali świeżonki. Danie do dziś jest popularne w Zagórowie i okolicy. Mięso wieprzowe jest smaczne, pożywne a przygotowanie świeżonki jest dość łatwe do przygotowania tej potrawy wystarczy 1 godz.

Składniki:
Porcja na 10 osób:
- 1 kg podgardla wieprzowego,
- 2 kg łopatki wieprzowej,
- 2 polędwice wieprzowe,
- 2 kg cebuli,
- sól,
- pieprz,
- majeranek,
- liść laurowy,
- ziele angielskie.

Sposób przygotowania:
Wszystko pokroić w grubą kostkę i podsmażyć w kolejności: podgardle, łopatkę, polędwiczki na końcu dodać cebulę i przyprawy. Dusić w rondlu pod koniec podlać wodą. Można dodać przysmażone leśne grzyby.

Przepis: **Sołtys i Rada sołecka miejscowości Gółkowo**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: Gółkowo 31, 62-400 Słupca
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Sołtys i Rada Sołecka to przede wszystkim osoby pracujące na rzecz rozwoju wsi Gółkowo. Celem głównym ich jest kultywowanie lokalnych tradycji i aktywizacja mieszkańców poprzez organizację różnego typu imprez i nie tylko.

Gółkowskie ogórki ze smażonką

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Mięso pojawiło się na stołach jedynie u bogatych gospodarzy. W drugiej połowie XX wieku wtedy zaczęto organizować wystawne przyjęcia weselne na których wśród potraw przeważały dania mięsne. Przygotowane przez zawodowych kucharzy i rzemieślników. Pośród wielu i innych potraw prawie zawsze można było znaleźć zwaną świeżość (w miejscowości Gółkowo zwaną smażonką). Według Kazimierza Smolaka świeżonka czyli smażonka należała do podstawowych potraw wyrobów wytwarzanych podczas uboju. Na przyjęciach była podstawową przystawką. W latach 50, 60, 70 ubiegłego wieku gdy na wsi większość osób nie miała lodówki co przejawiało się także w miejscowości Gółkowo. Koniecznością stało się stosowanie podczas uboju gospodarczego świń we własnym gospodarstwie takiego planu spożycia elementów ubitego tucznika aby najpierw spożyć produkty i elementy których nie da się przetrzymać. Wymyślono wtedy proces tworzenia potrawy świeżonki czyli smażonki z gółkowskim ogórkiem. Po przeprowadzonych czynnościach świniobicia zwoływano sąsiadów i rodzinę na mały poczęstunek gdzie często spożywano alkohol. Aby podkreślić smak potrawy często dogryzano lokalne tradycyjne ogórki, co wpisało się w tradycję Gółkowa. Do dziś nie ma świniobicia bez świeżonki czyli smażonki taka już rodzina tradycja lokalna wsi Gółkowa przekazywana z pokolenia na pokolenie. Nie ma także imprez lokalnych aby smażonka nie widniała jako główne danie szczególnie podczas organizacji Dnia Ogórka w Gółkowie.

Składniki na smażonkę:
1 kg łopatki, 0,5 kg karkówki, 0,5 kg podgardla, 0,5 kg wątroby, 0,5 boczku. Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziele angielskie, 4 duże cebule, papryka czerwona.

Składniki na ogórki gółkowskie:
W zależności od wielkości 2 kg ogórków gółkowskich z ogródka, koper ziarnisty, liście wiśni, sól.

Sposób przygotowania smażonki:
Wszystkie rodzaje mięsa kroimy na mniejsze porcje i układamy w garnku z grubym dnem, posypujemy solą i pieprzem, przykrywamy i dusimy do miękkości (w razie potrzeby podlewamy wodą) mieszamy kopystką drewnianą. Gdy mięso jest prawie miękkie i cały płyn odparował a został tylko tłuszcz który się z niego wytopił , odkrywamy pokrywę i pozwalamy mięsu się przyrumienić w trakcie smażenia mięsa dodajemy cebulę pokrojoną w piórka, paprykę, majeranek oraz posiekany czosnek. W zależności od kucharza dodajemy pokrojone ogórki gółkowskie. Podajemy z musztardą pieczywem i ogórkami gółkowskimi w całości.

Sposób przygotowania ogórków gółkowskich:
Beczkę dębową wypełniamy na dnie koprem i układamy na nim większe ogórki gółkowskie. Następnie przygotowujemy wywar do zalewy: 2 l wody, 2 łyżeczki soli i 1 łyżeczkę cukru. Kolejną czynnością jest ułożenie kolejnej warstwy z liści wiśni i ułożenie ogórków. Układamy kilka warstw na przemian wraz z koprem z liści wiśni i ułożenie ogórków aż do zapełnienia beczki. Wszystko zalewamy wcześniej przygotowanym wywarem, przyciskamy deską z położonym na niej umytym kamieniem i odstawiamy na dłuższy czas aż do osiągnięcia miękkości ogórków i smaku.

Przepis: **Marta Przybylska**
Dane kontaktowe uczestnika konkursu: ul. Daszyńskiego 11, 62-420 Strzałkowo
e-mail: marta20196@gmail.com tel. 721 102 859
Krótka informacja o uczestnikach konkursu:
Uczennica Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Strzałkowie, kierunek Technik Żywienia

Wielkopolski Pyrczok

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Ziemniak rozpowszechnił się Wielkopolsce w XIX w. Ziemniaki i potrawy z nich przygotowane zrobiły tak dużą w Wielkopolsce karierę kulinarną, że mieszkańcy pozostałych zaborów zaczęli utożsamiać kuchnię wielkopolską ze spożyciem ziemniaków zwanym gwarowo pyrami.

Składniki:
- 1,6 kg ziemniaków,
- 2 czerwone cebule ,
- 3 jajka,
- 300g kiełbasy suchej,
- 4 łyżeczki mąki pszennej,
- sół, pieprz,
- papryka słodka i ostra (po 0,5 łyżeczki),
- plastry boczku.

Sposób przygotowania:
Ziemniaki obieramy, trzemy na tarce, odciskamy. Kiełbasę kroimy w kostkęi podsmażamy na suchej patelni. Do ziemniaków dodajemy jajka, cebulę w kostkę, przestudzoną kiełbasę. Przyprawy dosypujemy do mąki. Na spód blaszki kładziemy boczek na wierzch nakładamy masę ziemniaczaną. Podawać wyporcjowany posypany koperkiem z kleksem kwaśnej śmietany.

Smaki Regionu

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

redakcja: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska”

wydawca: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska”, ul. Poznańska 20, 62-400 Słupca

tel. 63 24 100 73, www.unianadwarcianska.pl, e-mail: unia.nadwarcianska@o2.pl

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

zdjęcia: Milena Łyczak, Leon Studio

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Wina

Wino z aronii 6

Zupy

Krem chrzanowy 8

Zupa wigilijna z łazankami prababci Wiktorii Staśkiewicz 10

Tradycyjny rosół z kury chowu wiejskiego 12

Czernina z szarymi kluchami 14

Czernina z szarymi kluchami 16

Goloki i zupa z korbola 18

Dania warzywne

Parzybroda 20

Ryby

Pstrąg smażony z czosnkiem z Powidza 22

Dania Mięsne

Frykasy babci Zosi 24

Rolada Gajowego 26

Dziki kark z omastą księdza dobrodzieja 28

Golonka z kapustą zasmażaną 30

Wielkopolskie jadło - gulasz z regionu słupeckiego 32

Bigos rycerski 34

Kaczka po poznańsku z kluchami na łachu 36

Nadziana rolada z kaczki w towarzystwie gołąbków z modrej kapusty 38

Świeżonka po zagórowsku 40

Gółkowskie ogórki ze smażonką 42

Wielkopolski Pyrczok 44

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej, Europejskiego Funduszu Rolnego na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW) oraz budżetu państwa w ramach działania 4.31. Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania (LGD), nabywanie umiejętności i aktywizacja PROW 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi