STOWARZYSZENIE
UNIA NADWARCIAŃSKA

Smaki Regionu

V edycja

Wstęp

Szanowni Państwo,

W niniejszej publikacji pragnę przedstawić Państwu przepisy, na podstawie których wykonane zostały potrawy regionalne zaprezentowane podczas V edycji konkursu organizowanego przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska" – „Smaki Regionu".

Tegoroczna edycja poświęcona była tematyce dań głównych. Wśród kierowanych do Nas zgłoszeń królowały wieprzowina, wołowina, dziczyzna, drób oraz poznańska „pyra". Jak co roku, ideą przeprowadzenia konkursu była integracja oraz aktywizacja lokalnej społeczności, promocja regionalnych zasobów kulinarnych, ujawnienie skrywanych dotąd talentów kucharskich mieszkańców Naszego obszaru.

Zadaniem, z roku na rok coraz trudniejszym, przed którym stanęło dziesięcioosobowe jury były degustacja oraz obiektywna ocena zaprezentowanych dań, uwzględniająca kryteria takie jak: smak, regionalność oraz estetyka. Wśród smakowanych tradycyjnych potraw znalazły się pieczenie, rolady, mięsa duszone oraz przysmaki wykonane z ziemniaków, wszystkie podane w towarzystwie dodatków tworzących spójną całość prezentacji.

Do kulinarnej rywalizacji zgłosiło się czternastu uczestników, godnie reprezentujących społeczności siedmiu gmin wchodzących w obszar działania Stowarzyszenia - gminy: wiejskiej Słupca, miejskiej Słupca, Zagórów, Lądek, Ostrowite, Strzałkowo oraz Powidz. Lokalni kucharze stanęli do konkursu jako osoby indywidualne, przedstawiciele stowarzyszeń, kół gospodyń wiejskich oraz placówek oświaty.

Wyłonienie z zebranego grona tych najlepszych było nie lada wyzwaniem, a za zwycięzców uznać należy każdego, kto wziął udział w rywalizacji. Nie mniej jednak, wśród wyróżnionych znaleźli się:

1 **MIEJSCE** i bon towarowy o wartości 2 000,00 zł otrzymało **Stowarzyszenie „Aktywni i Radośni" przy SOSW w Słupcy** za przygotowanie „Kaczki pieczonej",

2 **MIEJSCE** i bon towarowy o wartości 1 500,00 zł otrzymało **Stowarzyszenie „Razem Możemy Być Lepsi"** za przygotowanie „Szynki po staropolsku",

3 **MIEJSCE** i bon towarowy o wartości 600,00 zł otrzymał **Zespół Szkół Ekonomicznych w Słupcy** za przygotowanie „Polędwiczek po staropolsku z szarymi kluchami",

NAGRODĘ PUBLICZNOŚCI i bon o wartości 300,00 zł otrzymał **„Duet z PRL-u"** za przygotowanie „Dziadów ze skwarkami i kwaszoną kapustą",

NAGRODĘ ufundowaną przez **Bank Spółdzielczy w Słupcy** i bon o wartości 1 000,00 zł otrzymała **Ochotnicza Straż Pożarna w Ciążeniu** za przygotowanie „Chłopskiego Jadła".

Przekazując Państwu tę publikację, pragnę zachęcić do wpisania na stałe tych regionalnych przepisów w swoje domowe menu. Zapewniam, że docenią to nie tylko Państwa domownicy, ale i potomkowie, którzy zyskają tym samym szansę kultywowania lokalnych tradycji i przyrządzania potraw według unikalnych rodzinnych receptur. Życzę Państwu przyjemnej lektury.

Z wyrazami szacunku
Prezes Stowarzyszenia

/-/ Anita Kubicka

1 miejsce

kto za tym stoi?

STOWARZYSZENIE **„AKTYWNI I RADOŚNI"**

Stowarzyszenie działa przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Słupcy.

Kaczka pieczona

stolik nr 9

Źródłem pochodzenia receptury jest „Kucharz wielkopolski" - praktyczne przepisy gotowania autorki Marii Ślężańskiej.

Składniki:

- 1 kaczka,
- przyprawy,
- 1 cebula,
- masło klarowane,
- smalec gęsi,
- gruszki bergamotki w occie winnym.

Przygotowanie:

Oczyszczoną starannie kaczkę nasolić na godzinę przed pieczeniem. Roztartym na proszek majerankiem oraz resztą przypraw natrzeć w środku. Włożyć cebulę oraz tyle gruszek ile się zmieści, spiąć patyczkiem lub zeszyć. Położyć kaczkę grzbietem do rondla, gdy jest niezbyt tłusta, posmarować po wierzchu masłem i smalcem, wstawić do piekarnika, piec w niezbyt wysokiej temperaturze. Gdy jest rumiana i miękka, rozciąć wzdłuż na 4 części, ułożyć na półmisku, obłożyć gruszkami. Skropić tłuszczem, resztę podać w sosjerce.

Kluski ziemniaczane

- ziemniaki,
- mąka żytnia,
- mąka ziemniaczana,
- jajko.

Ziemniaki obrać i ugotować. Przecisnąć przez praskę lub rozdrobnić tłuczkiem do ziemniaków. Do ziemniaków dodać mąkę w proporcjach i jajka. Posolić. Wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Z masy uformować małe kulki. Każdą spłaszczyć, następnie zrobić palcem wgłębienie na środku i obtoczyć w mące. Kluski wrzucać do osolonego wrzątku. Po wypłynięciu na wierzch, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze przez około 5 min.

Kapusta kwaszona gotowana z grzybami

- kwaszona kapusta,
- cebula,
- grzyby.

Kwaszoną kapustę wycisnąć i przepłukać jeżeli jest za kwaśna. Włożyć masła, trochę siekanej cebuli, drobno posiekane grzybki i razem gotować. Doprawić do smaku.

2 miejsce

kto za tym stoi?

STOWARZYSZENIE **„RAZEM MOŻEMY BYĆ LEPSI"**

Stowarzyszenie działa od roku 2011 przy Szkole Podstawowej im. Bohaterów Września 1939 r. w Cieninie Kościelnym. Głównym celem Stowarzyszenia jest działalność na rzecz lokalnej społeczności.

Szynka po staropolsku

stolik nr 2

Szynka po staropolsku to danie wywodzące się z czasów naszych przodków. Szynka oczywiście musiała być peklowana, pieczona w cieście chlebowym dla czystości. Jako dodatek do mięsiwa podawano chleb własnoręcznie pieczony i smalec ze skwarkami. Ponieważ staropolska kuchnia była tłusta, jadło obwicie zapijano schłodzoną miodówką.

Składniki:

ZALEWA:

- woda słona (tak żeby jajko wypłynęło),
- ząbki czosnku,
- ziele angielskie,
- pieprz czarny,
- liście laurowe,
- majeranek.

SZYNKA:

- szynka - 4 kg mięsa bez konserwantów,
- słonina,
- cebula,
- czosnek,
- mąka żytnia,
- woda.

Przygotowanie:

ZALEWA:

Składniki wymieszać ze sobą i w przygotowanej solance zatopić mięso na 4-5 dni.

SZYNKA:

Na blaszce układamy plastry słoniny posypane cebulą, czosnkiem i przyprawami. Na nich kładziemy naszą peklowaną szynkę, owiniętą dla kształtu grubą nicią. Szynkę starannie otulamy ciastem zrobionym z mąki żytniej i wody bez żadnych dodatków. Ciasto powinno być lepkie (1,5 - 2 kg mąki żytniej).

Tak przygotowaną szynkę pieczemy w piekarniku tyle godzin, ile kilogramów waży mięso, w temperaturze 200-220 st. C.

Po upieczeniu zostawić by całość lekko ostygła. Wyjąć ze skorupy chlebowej. Szynkę wziąć do spożycia, a resztę wyrzucić.

DODATKI:

Chleb ze smalcem domowym, ogórki małosolne, chrzan z żurawiną, miodówka schłodzona.

3 miejsce

kto za tym stoi?

ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH W SŁUPCY

Daniel Ligocki, Karolina Dziewiątka

Polędwiczki z szarymi kluchami po staropolsku

Stolik nr 10

Przepis babci Władzi z Orzechowa z lat 80.

Składniki (na 6 porcji):

- 4 polędwiczki po około 200 g,
- 1 paczka suszonych śliwek,
- 4 ogórki kiszone,
- 2 cebulki,
- 120 g suszonych borowików,
- 150 ml czerwonego wytrawnego wina,
- 25 plastrów wędzonego boczku,
- 150g szynki wiejskiej,
- 50g masła,
- olej,
- sól, pieprz, liść laurowy.

Przygotowanie:

Śliwki namoczyć w winie, grzyby w wodzie. Mięso pokroić na porcje. Zrobić w mięsie otwory i nafaszerować śliwkami. Każdą porcję zawinąć w plastry boczku i obsmażyć na oleju.

Sos: cebula w piórka, śliwki, grzyby, ogórki i szynka wiejska w paski. Wszystko podsmażyć na oleju z masłem, przyprawić solą, pieprzem, liściem laurowym. Podlać winem od moczenia śliwek i wodą od moczenia grzybów. Dusić do miękkości grzybów, sos zagęścić zawiesiną z mąki ziemniaczanej.

Do sosu włożyć polędwiczki i podgrzewać przez kilka minut.

Podać z szarymi kluchami lub pyzami.

Szare kluchy

- 2 kg ziemniaków,
- 10 łyżek pszennej maki,
- 10 dag boczku wędzonego,
- 2 jajka,
- sól.

Ziemniaki obieramy i ucieramy na drobnej tarce. Z przetartych ziemniaków odciskamy sok, najlepiej przez płócienny woreczek. Odsączoną masę mieszamy z mąką, jajami i solą. Zagotowujemy wodę z solą. Ciasto nakładamy na pokrywkę i zsuwamy łyżką niewielkie kawałki ciasta do wrzącej wody. Gotujemy kilka minut.

— Nagroda Publiczności —

kto za tym stoi?

DUET Z PRL-U

Zofia Burda i Barbara Caban.
Zosia i Basia to koleżanki od bardzo wielu lat – wspólna młodość, a potem praca, wraz z nią wczasy nad Bałtykiem. Teraz obie są babciami i gotują dla wnuczek. Razem testują wyszukane w Internecie przepisy.

Dziady ze skwarkami i kwaszoną kapustą

Stolik nr 11

Danie to robiły nasze babcie i mamy, a teraz my gotujemy je dla naszych rodzin.
Pochodzimy z Wierzbna i Słupcy z „Zagórowskiego Przedmieścia" – ul. Słowackiego

Składniki:

- 1 kg ziemniaków,
- sól,
- gałka muszkatołowa,
- pieprz,
- 100 g mąki pszennej,
- odrobina mleka,
- łyżka masła,
- skwarki z cebulą.

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować, następnie odlać wodę, włożyć masło, sól, pieprz, gałkę do smaku. Zasypać dokładnie mąką, aby się zaparzyła około 2-3 minuty, przykryć pokrywką, potem dobrze je ugnieść.

Podawać z usmażonymi skwarkami z cebulką i kapustą kwaszoną (ugotowaną).

Nagroda ufundowana przez Bank Spółdzielczy w Supcy

kto za tym stoi?

OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA W CIĄŻENIU

Jednostka służy mieszkańcom Ciążenia od 1909 roku. Zrzesza strażaków ochotników w liczbie 50 członków, działa Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza oraz od 2011 roku Koło Aktywnych Pań. Oprócz działalności bojowej organizujemy festyny, zabawy, wycieczki dla mieszkańców, szkolenia pierwszej pomocy dla dzieci i seniorów. Współpracujemy z innymi organizacjami.

Chłopskie Jadło

Stolik nr 15

Receptura pochodzi ze zbiorów prywatnych rodziny rolniczej z Ciążenia.

Pierwotnie szynkę podawano w wersji wędzonej, ale na przestrzeni lat przepis uległ modyfikacji, zamieniono sposób wędzenia na pieczenie w piekarniku. Dzięki temu potrawa stała się delikatniejsza i bardziej wyjątkowa. Szynkę przyrządzano w domach po tzw. świniobiciu. Wędzenie konserwowało mięso i dzięki temu można było dłużej je przechować. Uwędzoną szynkę zabierano ze sobą do pracy w pole, na łąkę. Po ciężkiej pracy można było delektować się smakiem prawdziwego mięsa. Dziś potrawa ma zupełnie inne przeznaczenie, a mianowicie zawędrowała na świąteczne stoły i cieszy podniebienia mieszkańców innym smakiem i inną formą podania. Z sentymentem dziadkowie opowiadają jaki wspaniały smak miała szynka po ciężkiej pracy. Nazwa potrawy została nie zmieniona. Ciążeń, jako wieś typowo rolnicza, swoje korzenie kulinarne wywodzi z rodzin gospodarskich. Do dnia dzisiejszego w wielu domach szynka gości na stołach, zarówno w wersji wędzonej jako obkład na chleb czy też w wersji pieczonej jako danie główne na świąteczny obiad.

Składniki:

- 6 kg szynki wieprzowej - peklowanej,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- sól,
- sól peklująca,
- czosnek,
- majeranek,
- papryka czerwona,
- rozmaryn,
- kilka ziaren jałowca,
- olej,
- ocet jabłkowy.

Przygotowanie:

Szynkę 5 dni wcześniej moczymy w zalewie peklującej. Następnie przygotowujemy marynatę z octu, oleju i przypraw. Nacieramy szynkę, owijamy folią aluminiową i wstawiamy do pieca na ok. 1 godz. w temperaturze 190 stopni, następnie zmniejszamy temp. do 120 stopni i pieczemy ok. 4 godzin. Po upływie czasu odwijamy z foli i pieczemy do uzyskania złotego koloru.

Można podać z pieczonymi ziemniakami, kaszą lub szarymi kluskami.

kto za tym stoi?

STOWARZYSZENIE **„NASZE DZIECI – NASZA SZKOŁA"**

Stowarzyszenie działa przy szkole podstawowej w Kotunii od 2014 r. Nasze działania skupiają się na wspieraniu głównie dzieci, zgodnie z nazwą Stowarzyszenia – „Nasze Dzieci - Nasza Szkoła".

Szynka pieczona z nadwarciańskiej świni

Stolik nr 1

Receptura i przygotowanie pieczonej peklowanej szynki sięga zamierzchłych czasów, królowała ona na ucztach szlacheckich i magnackich. Zajmuje główne miejsce wśród potraw świąt wielkanocnych. Serwowana do dziś na weselach, balach i większych uroczystościach rodzinnych. Z uwagi na to, że Wielkopolska, a szczególnie tereny nadwarciańskie, są regionem wybitnie rolniczym, to rozwinęła się tutaj hodowla trzody chlewnej, a szynka pieczona stała się swego rodzaju potrawą regionalną.

Składniki:

- szynka wieprzowa peklowana (ok. 7-8 kg),
- piwo,
- ziele angielskie,
- liść laurowy,
- pieprz ziarnisty,
- kminek,
- papryka w proszku.

Przygotowanie:

Szynkę myjemy, usuwamy tłuszcz i żyłki. Wszystkie składniki marynaty (oprócz piwa) mieszamy i doprawiamy mięso. W zamkniętym pojemniku wstawiamy na noc do lodówki.

Przed pieczeniem przekładamy na brytfankę i wlewamy piwo. Podczas pieczenia polewamy szynkę piwem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Pieczemy tak aż do miękkości.

kto za tym stoi?

STOWARZYSZENIE **„ŁĄCZY NAS IZDEBNO"**

Stowarzyszenie istnieje od 2015 r.
Ma na swoim koncie 5 zrealizowanych projektów oraz działalność na rzecz swojej wsi.

Ozorki w sosie chrzanowym
z kaszą gryczaną i kapustą zasmażaną

Stolik nr 3

Danie to jest znane od ponad 100 lat, a przyrządzone z dodatkiem kaszy i kapusty jest doskonałym daniem obiadowym. W mojej rodzinie znane jako przepis babci Marianny, ale moja sąsiadka zna go jako przepis cioci Kasi. Stanowi doskonałe wykorzystanie tańszych części tuszy wieprzowej (podrobów).

Składniki:

- 6-8 ozorków,
- 2 marchewki ,
- 2 pietruszki,
- 0,5 selera,
- 0,5 pora,
- ziele angielskie,
- liście laurowe,
- pieprz ziarnisty,
- papryka czerwona (sypka),
- 3 kostki rosołowe,
- 1 mały pojemnik słodkiej śmietany 12 %,
- 1 słoiczek chrzanu tartego,
- 3 łyżki mąki,
- 0,5 kostki masła.

Przygotowanie:

Ozory myjemy, wkładamy do garnka z włoszczyzną. Gdy będą miękkie wykładamy i hartujemy w zimnej wodzie, obieramy ze skórki i ponownie wkładamy do wywaru. Na patelni rozpuszczamy masło i mieszamy z mąką wlewając po trochu przecedzonego wywaru, aż powstanie konsystencja sosu, dokładamy chrzan według uznania. Doprawiamy do smaku dodając na koniec śmietany. Po wyjęciu ozorków kroimy w plastry i polewamy gorącym sosem.

Zasmażana kapusta z skwarkami i pieczarką

- 0,5 kg kapusty kiszonej,
- 0,5 kg pieczarek,
- 1 cebula,
- 20 dag słoniny,
- przyprawy.

Gotujemy 0,5 kg kapusty z zielem angielskim i liściem laurowym. Na patelni topimy słoninę, po wytopieniu dodajemy 1 cebulę pokrojoną w kostkę. Po ugotowaniu kapusty, przecedzamy, dodajemy skwarki z cebulą i pieczarki w plastrach. Doprawiamy do smaku.

Kasza gryczana na wędzonce

- 2 woreczki kaszy gryczanej,
- 2 cebule,
- 30 dag boczku wędzonego,
- przyprawy.

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie, podsmażamy boczek i cebulę. Do ugotowanej kaszy wrzucamy boczek z cebulą i wszystko mieszamy, doprawiamy do smaku.

kto za tym stoi?

CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO I USTAWICZNEGO W STRZAŁKOWIE

Dominika Wiśniewska, Dominika Wilczewska
Technikum Technologii Żywności, Klasa 2

Rolada z mielonej piersi kurczaka

nadziewana serkiem mascarpone i suszonymi pomidorami z purée z ziemniaków i surówką

Stolik nr 4

Przepis Tradycyjny

Składniki (na 2 porcje):

- podwójny filet z piersi kurczaka,
- 4 plastry prosciutto,
- 125 g serka mascarpone,
- 1 łyżka suszonych pomidorów w oliwie,
- oliwa do smażenia,
- pęczek szczypiorku,
- sól i pieprz,
- szczypta suszonej słodkiej papryki,
- gałązka świeżego rozmarynu,
- kiść pomidorów koktajlowych,
- 200 g szpinaku,
- pęczek zielonych szparagów,
- 100 g groszku cukrowego,
- 1 łyżka sezamu,
- 1 łyżka posiekanej kolendry,
- 1 łyżka octu balsamicznego.

Przygotowanie:

Filet z kurczaka zmielić. Dodać ser i drobno posiekać suszone pomidory. Dokładnie wymieszać i doprawić. Z powstałej masy uformować podłużne kotleciki, zawinąć w plastry szynki formując podłużne roladki. Przewiązać w 2 miejscach szczypiorkiem.

1 łyżkę masła i 2 łyżki oliwy z oliwek rozgrzać na patelni. Dodać drobno posiekany rozmaryn. Podsmażyć na tym roladę ze wszystkich stron ok. 4-5 min.

Następnie, umieścić w naczyniu żaroodpornym i polać pozostałą na patelni oliwą z masłem i rozmarynem. Wstawić do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika na 20 minut.

Na oliwie podsmażyć pomidorki koktajlowe, szparagi, groszek i szpinak, zblanszować. Całość polać sosem winegret przygotowanym z oliwy, octu, posiekanej kolendry, soli pieprzu i posypać sezamem. Podawać z purée z ziemniaków i surówką wielowarzywną.

kto za tym stoi?

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W AUGUSTYNOWIE

KGW 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.

Leśna uczta
– Jelonek w sosie własnym z pasztetem i grzybami

Stolik nr 13

Pyszny, pieczony pasztet z dodatkiem aromatycznych leśnych grzybów idealnie komponuje się z charakterystycznym, ale jednocześnie delikatnym mięsem z młodego jelenia duszonym w sosie własnym. Przepis na pieczeń jak i na pasztet dostaliśmy od myśliwego zaprzyjaźnionego z naszym KGW.

Składniki:

- mięso jelenia,
- ocet winny,
- czerwone wytrawne wino,
- skórka z cytryny,
- ziele angielskie,
- pieprz czarny,
- owoce jałowca,
- goździki.

Przygotowanie:

Mięso marynujemy ok. 48 godz. Obsmażamy z każdej strony na złoty kolor, przekładamy do rondla (wraz z pozostałą marynatą).

Dusimy do miękkości.

Pasztet

- 1 kg łopatki,
- 1 kg boczku,
- suszone grzyby,
- pieprz, sól,
- majeranek,
- gałka muszkatołowa.

Mięso gotujemy razem z grzybami. Następnie mielimy wszystko razem, doprawiamy do smaku, przekładamy w foremki i pieczemy w kąpieli wodnej

kto za tym stoi?

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE **„HACJENDA"**

Ewa Chlebowska

Karkówka z pieca

Stolik nr 12

Jest to stary przepis mojej babci. Mięso jest soczyste i kruche.

Składniki:

- karkówka,
- sól,
- pieprz,
- majeranek,
- czosnek,
- oliwa,
- musztarda ,
- miód.

Przygotowanie:

Karkówkę oprószyć przyprawami i obtoczyć w marynacie, odstawić do lodówki na 24 h. następnie przełożyć do rondla i piec 1,5 godziny.

kto za tym stoi?

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W GÓŁKOWIE

Udziec z indyka wolno pieczony w sosie BBQ

Stolik nr 8

Indyki zostały sprowadzone do Europy z Ameryki północnej w XV wieku. W Polsce były pod koniec XVI wieku jako ptactwo ozdobne. Dopiero 100 lat później zaczęto dostrzegać ich walory kulinarne. Indyk ma delikatne mięso i nie wymaga długiej obróbki termicznej, komponuje się z różnymi rodzajami dodatków. Indyk ma małą zawartość tłuszczu i dużą zawartość białka dlatego polecany jest dla sportowców. Korzystnie wpływa na układ nerwowy, mięśniowy i pracę serca. O hodowli indyków w miejscowości Gółkowo świadczą fakty historyczne. Od indyka pochodzi nazwa miejscowości Gółkowo - dawniej na indyka mieszkańcy mówili góły lub gulgoty. Hodowla indyka rozwinęła się najbardziej w drugiej połowie XX wieku. Nastąpił zwrot do tradycji, indyk ze względu na swe walory kulinarne zagościł na stołach mieszkańców z różnych okazji. Na konkurs wybrano udziec z indyka wolno pieczony w sosie bbq dlatego, że tak pieczone mięso wręcz się rozpada i zachwyca swoją delikatnością, ma mało tłuszczu i smakuje wybornie. Wyczuwa się w nim słodkie i kwaśne nuty z lekkim aromatem wędzonki, a do tego przepyszna chrupiąca skorka. Tak upieczony udziec z indyka jest idealny na ciepło równie smakuje na zimno. Może też być pyszną i zdrową wędliną domową na kanapki.

Składniki:

- udziec z indyka (bez kości) ok. 2 kg,
- 2 łyżki czarnego pieprzu (grubo zmielonego),
- 1 czubata łyżka soli,
- 4 łyżki oleju.

SKŁADNIKI NA SOS BBQ:

- 4 łyżki przecieru pomidorowego,
- 1 czubata łyżka słodkiej wędzonej papryki w proszku,
- 2 łyżki miodu,
- sok z połowy cytryny,
- 1 łyżeczka soli,

Przygotowanie:

Wymieszaj składniki na sos bbq.

Umyte i osuszone mięso posyp solą i pieprzem ze wszystkich stron, odstaw na kilkanaście minut. Patelnię (najlepiej grillową) posmaruj olejem i mocno rozgrzej, obsmaż mięso z obu stron na ładny brązowy kolor (można trochę przypalić w kilku miejscach). Obsmażone mięso przełóż do żaroodpornego naczynia, posmaruj sosem bbq wcierając go dokładnie we wszystkie zakamarki. Wstaw (bez przykrycia) do piekarnika rozgrzanego do 120 stopni i piecz 3 godziny (nie odwracaj tylko polej mięso kilka razy wytworzonym sosem) Na koniec zwiększ temperaturę do 220 stopni na 10-12 minut aż na mięsie utworzy się chrupiąca skorka. Pieczeń jest smaczna zarówno na ciepło jak i na zimno.

kto za tym stoi?

STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH GMINY STRZALKOWO

Stowarzyszenie działa od 11 lat. Zrzesza osoby niepełnosprawne z Gminy Strzałkowo. Celem jest pomoc i integracja.

Rolada wieprzowo-drobiowa

nadziewana farszem twarogowo-chrzanowym i ananasem z blanszowaną marchewką i kulki z kaszy

Stolik nr 5

Składniki:

- gruby kotlet wieprzowy,
- pierś drobiowa,
- twarożek,
- 2 łyżki chrzanu,
- ananasy z puszki,
- 3 grube marchewki,
- masełko,
- łyżka soku z cytryny,
- kasza gryczana,
- kasza jęczmienna,
- żółtko,
- przyprawy.

Przygotowanie:

Zbijamy kotlet wieprzowy i pierś drobiową – solimy, pieprzymy. Na rozbity kotlet schabowy cienką warstwą nakładamy pastę z twarogu i chrzanu (ze słoiczka), na to nakładamy rozbity kotlet drobiowy smarujemy pastą serowo-chrzanową, na całość rozkładamy drobno pokrojony i odsączony ananas. Zwijamy ciasno w roladę, pieczemy na gorącym tłuszczu lub piekarniku .

Obraną i rozwarstwioną marchew wrzucamy na gorący tłuszcz, podlewamy sokiem z cytryny i blanszujemy.

Ugotowaną kaszę przyprawiamy, dodajemy żółtko i formujemy kulki. Polewamy sosem.

Roladki w sosie pomidorowym
z kluskami śląskimi i kapustą czerwoną z rodzynkami

Z książki kucharskiej Babci Krysi.
Ta receptura w naszym domu jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Reprezentuje kuchnię śląską.

Składniki:

- 3 plastry wołowiny,
- 3 łyżki musztardy,
- 2 cebule,
- 2 ogórki kiszone,
- mąka pszenna do obtoczenia,
- smalec,
- przecier pomidorowy,
- pieprz, sól,
- majeranek.

Przygotowanie:

Mięso myjemy, osuszamy i kroimy na cienkie plastry. Delikatnie rozbijamy. Przygotowane plastry smarujemy musztardą sarepską, przyprawiamy solą, pieprzem i majerankiem.

Cebulę kroimy na pół, a następnie w półksiężyce. Boczek i ogórki kroimy w paski (ok. 4cm). Pokrojoną cebulę, boczek i ogórki układamy na każdym plastrze mięsa. Boki mięsa składamy do środka, a następnie każdy plaster zwijamy w rulonik. Rozgrzewamy smalec na patelni. Każdego zraza obtaczamy w mące i smażymy do zarumienienia. Następnie wkładamy je do garnka z wodą i przecierem pomidorowym i dusimy.

Kluski śląskie

Składniki:

- 500 gram ugotowanych ziemniaków,
- mąka ziemniaczana,
- 1 jajko,
- sól.

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić i od razu dokładnie rozgnieść praską lub zmielić w maszynce. Dokładnie ostudzić i odparować. Ziemniaki wyłożyć na talerz i uklepać. Wykroić ¼ część ziemniaków, wyjąć je i odłożyć. W wolne miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną, w takiej ilości ile wyjęliśmy ziemniaków. Dodać jajko oraz odłożone ziemniaki, całość posolić i połączyć składniki w gładkie ciasto. W razie potrzeby podsypać dodatkową mąkę ziemniaczaną. Uformować kulę.

Odrywać po kawałku ciasta wielkości większego orzecha włoskiego i formować w dłoniach kulkę. Końcem drewnianej łyżki lub palcem zrobić małe wgłębienie w środku. Gotowe kluseczki odkładać na bok.

Zagotować osoloną wodę w dużym garnku. Ugotować pierwszą partię (połowę) klusek w następujący sposób: zmniejszyć ogień pod garnkiem do minimum i włożyć kluski. Trzymać je w gorącej wodzie na minimalnym ogniu przez ok. 10-12 min. Od czasu do czasu delikatnie zamieszać. Uważać, aby woda się nie zagotowała. Dzięki temu kluski będą miały gładką, a nie poszarpana powierzchnię. Wyłowić łyżką cedzakową na talerz. Powtórzyć z drugą połowa klusek.

Kapusta czerwona z rodzynkami

Składniki:

- pół główki czerwonej kapusty,
- 20 szt. rodzynek,
- smalec,
- sól, pieprz, ocet.

Przygotowanie:

Kapustę poszatkować, włożyć do garnka, wlać wodę i osolić. Gotować cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Rodzynki sparzyć. Dodać cebulę, przesmażyć i dodać do kapusty. Gotować do miękkości, przed końcem gotowania dodać rodzynki, cukier, sól i pieprz do smaku. Doprawić octem. Kapusta mus być słodko-kwaśna. Chwilę razem podusić.

kto za tym stoi?

RENATA BŁAŻEJEWSKA

Pasjonatka gotowania, kucharz w Szkole Podstawowej w Ratyniu. Udziela się społecznie w Ochotniczej Straży Pożarnej w Ratyniu

Królik w warzywach

Stolik nr 14

Receptura dania oparta jest na bazie przepisu autorki. Danie często gości na talerzach rodziny, jest ich ulubioną potrawą.

Składniki:

- królik,
- marchew,
- pietruszka,
- por,
- seler,
- cebula,
- papryka,
- przyprawy.

Przygotowanie:

Królika przyprawiamy solą, pieprzem i papryką, skrapiamy sokiem z cytryny. Odstawiamy królika na noc do lodówki. Kolejnego dnia mięso obsmażamy, układamy w naczyniu żaroodpornym. Dodajemy warzywa, wstawiamy do piekarnika, pieczemy w temperaturze 200 stopni około 1,5 godziny.

Spis Treści

Wstęp 3

Kaczka pieczona 5

Szynka po staropolsku 7

Polędwiczki z szarymi kluchami po staropolsku 9

Dziady ze skwarkami i kwaszoną kapustą 11

Chłopskie Jadło 13

Szynka pieczona z nadwarciańskiej świni 15

Ozorki w sosie chrzanowym
z kaszą gryczaną i kapustą zasmażaną 17

Rolada z mielonej piersi kurczaka 19

Leśna uczta – Jelonek w sosie własnym
z pasztetem i grzybami 21

Karkówka z pieca 23

Udziec z indyka wolno pieczony w sosie BBQ 25

Rolada wieprzowo-drobiowa 27

Roladki w sosie pomidorowym z kluskami śląskimi
i kapustą czerwoną z rodzynkami 29

Królik w warzywach 33

Publikacja poświęcony smakom kuchni regionalnej z terenu gmin:
wiejskiej Słupca, miejskiej Słupca, Zagórów, Lądek, Ostrowite, Strzałkowo oraz Powidz.

Data wydania: 2018

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

Autor zdjęć: Jakub Rybicki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

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.