STOWARZYSZENIE UNIA NADWARCIAŃSKA

Smaki Regionu

Gar

edycja I

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja pn. "Gotowanie Atrakcją Regionu" mająca na celu promocję i rozpowszechnienie wiedzy o dziedzictwie kulinarnym obszaru dwóch LGD: Stowarzyszenia "Unia Nadwarciańska" i „MIĘDZY LUDŹMI I JEZIORAMI" oraz wymianę doświadczeń kulinarnych współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania "Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

1 miejsce

wyróżnienia

3 miejsce

nagroda internautów

2 miejsce

Wstęp

Szanowni Państwo,

W niniejszej publikacji pragniemy przedstawić przepisy, na podstawie których wykonane zostały potrawy regionalne zaprezentowane podczas I edycji konkursu organizowanego przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska" – „Smaki Regionu - GAR" w ramach projektu współpracy, pn. „Gotowanie Atrakcją Regionu" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Partnerami projektu są LGD „Między Ludźmi i Jeziorami" oraz LGD Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska".

I edycja poświęcona była tematyce tradycyjnych dań głównych. Ideą przeprowadzenia konkursu była integracja oraz aktywizacja lokalnej społeczności, promocja regionalnych zasobów kulinarnych oraz ujawnienie skrywanych dotąd talentów kucharskich mieszkańców Naszego obszaru. Konkurs pomógł w identyfikacji i zgromadzeniu wiedzy o potrawach regionalnych oraz ich utrwaleniu w postaci produkcji filmowych. Wymienione zostały doświadczenia kulinarne pomiędzy uczestnikami konkursu oraz pomiędzy partnerami projektu.

Do kulinarnej rywalizacji zgłosiło się sześciu uczestników, którzy przygotowali dziesięć dań. Uczestnicy reprezentowali społeczności gmin wchodzących w obszar działania Stowarzyszenia - gminy: wiejskiej Słupca, Zagórów, Lądek, Ostrowite oraz Powidz. Lokalni kucharze stanęli do konkursu jako osoby indywidualne oraz jako Koła Gospodyń Wiejskich.

Trudnym zadaniem przed którym stanęła komisja konkursowa, była ocena dań na podstawie przysłanych zgłoszeń, w których to uczestnicy opisali swoje dania odpowiadając tym samym na trzy kryteria tj.: cechy tradycyjne potrawy, wykorzystanie lokalnych produktów i surowców oraz pochodzenie potrawy wywodzące się z tradycji charakterystycznych dla obszaru. Wśród tradycyjnych potraw znalazły się zupy, kiełbasa, mięsa duszone oraz przysmaki wykonane z ziemniaków, wszystkie podane w towarzystwie dodatków tworzących spójną całość prezentacji.

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 bon towarowy o wartości 2 000,00 zł** otrzymało Koło Gospodyń Wiejskich w Ratyniu za **„Kaczkę faszerowaną z sosem śliwkowym z kopytkami i surówką z modrej kapusty"**,

2 **miejsce bon towarowy o wartości 1 500,00 zł** otrzymało Koło Gospodyń Wiejskich „Swojskie Babki" w Myszakówku za **„Bigos Wielkopolski",**

3 **miejsce bon towarowy o wartości 600,00 zł** otrzymała Pani Marzena Kuczmaszewska za **„Wielkopolskie kluchy na łachu z sosami grzybowymi"**,

Nagrodę Internautów otrzymało Koło Gospodyń Wiejskich „Nad Jeziorem" w Giewartowie za **„Białą kiełbasę własnego przepisu grillowaną w winie z sosem winno-chrzanowym z nutą żurawiny oraz lampką czerwonego wina z lokalnej winnicy Ostoja Giewartów".**

Przekazując Państwu tę publikację, pragniemy zachęcić do wpisania na stałe tych regionalnych przepisów w swoje domowe menu. Zapewniamy, 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. Życzymy Państwu przyjemnej lektury.

Z wyrazami szacunku
/-/ Anita Kubicka
Prezes Stowarzyszenia
„Unia Nadwarciańska"

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Ślepe ryby

4-5 porcji

Składniki:

Zupa:
- 0,5 kg ziemniaków,
- 1 pęczek włoszczyzny,
- 2 ząbki czosnku,
- 1/3 szklanki śmietanki 30%,
- sól do smaku,
- woda do przykrycia warzyw,
- 1 łyżka masła,
- olej,
- chleb na grzanki,
- kwiaty jadalne do przybrania potrawy.

Składniki na myrdyrde:
- 1 łyżka mąki pszennej,
- 1 łyżka masła.

Sposób przygotowania:

Obierz wszystkie warzywa (zachowaj skórkę z pietruszki - będzie potrzebna do zrobienia chipsów). Następnie warzywa pokrój i wrzuć do garnka z wcześniej roztopionym masłem (dodaj wedle uznania). Całość przyrumień, bo dzięki temu będzie piękny kolor i głęboki smak, ponieważ naturalne cukry się skarmelizują. Przyrumienione warzywa zalej wodą, gotuj do miękkości, następnie zblenduj i dopraw solą do smaku. Następnie na patelni roztop masło, dorzuć mąki delikatnie przyrumieniając - tak powstaje myrdyrda. Gdy się przyrumieni dodaj do niej część zupy aby rozmieszać. Następnie szybko przelej do garnka zawartość z patelni energicznie mieszając całość trzepaczką, dodaj śmietanki.

Na patelni rozgrzej olej i usmaż obierki\skórkę z pietruszki, zrumień delikatnie i przełóż na papier w celu odsączenia z tłuszczu. Na tym samym oleju usmaż grzanki z przekrojonego chleba na szage, gdy będzie rumiany przetnij ząbki czosnku w połowie i potrzyj nimi chleb, kilkoma przeciągnięciami. Całość jest gotowa do podania, możesz wykorzystać lokalne kwiaty i zioła do ozdoby.

Jan Słowiński

Student IV roku WSHiG w Poznaniu, twórca kulinarno-podróżniczego kanału na YouTube „Szukając Smaku" oraz bloga o tej samej nazwie.
Pasjonat dzikiej kuchni (roślin dziko rosnących), podróżnik, absolwent ZSE w Słupcy.

OBEJRZYJ FILM Z PRZEPISEM:

Kaczka faszerowana

z sosem śliwkowym z kopytkami i surówką z modrej kapusty

Podążając za aktualnymi trendami żywieniowymi Polacy sięgają po ten rodzaj mięsa drobiowego coraz częściej, powracając do dawnych przepisów swoich babć. Odpowiednio przygotowane mięso z kaczki jest kruche i soczyste. Należy pamiętać, że kaczka, podobnie jak gęś, wymaga nieco dłuższego czasu przygotowania - kaczkę w całości należy piec w temperaturze 160-170 St.C. przez 45 minut na każdy kilogram tuszki. Kaczkę można przygotować na wiele sposobów, na wytrawnie i na słodko, prosto i bardziej wykwintnie. Kaczka doskonale nadaje się do pieczenia i faszerowania.

Przygotowując naszą kaczkę bazujemy na produktach z własnego podwórza i ogródka warzywnego. Wykorzystujemy kaczkę z chowu własnego, a dodatki takie jak kopytka, surówka czy sos przygotowujemy z własnych warzyw i owoców. Kopytka będą stanowić jeden z dodatków do kaczki, które są również jedną z tradycyjnych potraw w Wielkopolsce przygotowywane na bazie pyry.

Składniki:

Farsz do kaczki:

- 0,5 kg mięsa mielonego,
- 0,5 kg wątróbki drobiowej,
- 0,5 woreczka ryżu,
- 1 papryka surowa,
- 2 cebule,
- sól, pieprz, majeranek,
- 3 jajka.

Sposób przygotowania:

Kaczka faszerowana:

Kaczkę wyluzować czyli rozciąć po kręgosłupie. Odcinać ostrym nożem po szkielecie, aż powstanie „uboga" porcja rosołowa. Następnie wyciąć kości z udek. Zostawić kostki w pałkach i skrzydełkach. Kaczka będzie wyglądała jak duży płat mięsa. Przyprawy zmieszać i natrzeć nimi kaczkę z obu stron.

Do mięsa mielonego dodać pokrojoną w kostkę wątróbkę i ugotowany ryż oraz pokrojoną w kostkę lub startą na grubych oczkach paprykę i cebulę. Następnie wbić 3 jajka. Wszystko dokładnie wyrobić ręką. Doprawić solą i pieprzem. Kaczkę położyć piersią na blacie i nafaszerować mięsem, zszyć na plecach nicią bawełnianą lub pospinać wykałaczkami. Odwrócić na plecy i przełożyć do brytfanny, można obłożyć kaczkę jabłkiem lub figą. Podlać wodą i wstawić do rozgrzanego piekarnika (170 St.C) Piec ok. 2,5 godz. W trakcie pieczenia często podlewać wodą z wytopionym tłuszczem.

Ciąg dalszy na odwrocie

Katarzyna Wojewoda, Irena Głowacka, Mariola Olszewska
Koło Gospodyń Wiejskich w Ratyniu

KGW w Ratyniu jest dość młodą organizacją, która działa bardzo aktywnie. Siedziba mieści się w lokalu użyczonym przez OSP. W skład koła wchodzą Panie i Panowie z sołectwa Ratyń.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sposób przygotowania:

Kopytka:

Ziemniaki umyć, obrać i ugotować w osolonej wodzie. Lekko ostudzić i przecisnąć przez praskę do ziemniaków. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Dodać mąkę i jajko. Całość zagnieść szybko na jednolite ciasto. (ciasto może być lekko klejące). Najlepiej nie dosypywać dodatkowo mąki. Dzięki małej ilości maki kopytka będą delikatne i puszyste. Jeśli jednak ciasto będzie się bardzo kleić, zależy to od ziemniaków, można dodać jeszcze trochę mąki. Ciasto przełożyć na blat posypany mąką. Podzielić na 6 części. Z każdej części uformować wałek grubości palca, obtaczając go dobrze w mące. Wałek lekko spłaszczyć i pociąć na ukośne kawałki. W międzyczasie zagotować w dużym garnku wodę. Wodę dobrze posolić. Gdy woda zacznie się gotować, zmniejszyć temperaturę tak, aby woda delikatnie się gotowała. Kopytka należy gotować porcjami. Należy wkładać je ostrożnie do wody, raz przemieszać łyżką drewnianą, aby nie przykleiły się do dna garnka. Gotować około 2-3 min. do momentu wypłynięcia. Wyciągnąć łyżką cedzakową i podawać od razu.

Sos śliwkowy:

Umyte śliwki kroimy w kosteczkę, cebulę również drobno siekamy i wkładamy do rondelka z dodatkiem oleju i 2-3 łyżek wody – dusimy do momentu rozgotowania się składników. Czosnek przeciskamy przez praskę, dodajemy do śliwek, doprawiamy sos pozostałymi podanymi składnikami. Sos będzie bardzo gęsty, ale żeby nadać mu właściwą konsystencję, zawartość garnuszka należy przełożyć do blendera i wlać 2-3 łyżki tłuszczu z pieczonej kaczki i zmiksować.

Surówka z czerwonej kapusty:

Kapustę podziel na pół. Obie połówki poszatkuj drobno. Do miski z kapustą dodaj cebulę, jabłko i marchewkę. Marchewkę i jabłko obierz i zetrzyj na tarce, na grubych oczkach. Cebulę obierz i poszatkuj. Dodaj też poszatkowaną natkę pietruszki i koperek.

W mniejszej misce umieść resztę składników: majonez, ocet, sól, pieprz oraz cukier. Wymieszaj i dodaj do dużej miski z poszatkowaną cebulą, marchwią oraz kapustą. Całość dobrze wymieszaj. Surówka najlepiej smakuje po 1 godzinie przechowywania w lodówce.

Składniki:

Kopytka:
- 1 kg ziemniaków,
- 2 jajka,
- 200 g mąki pszennej.

Sos śliwkowy:
- 20 sztuk śliwek suszonych,
- 1 cebula,
- 0,5 łyżeczki imbiru mielonego,
- 1 łyżka miodu,
- 1/4 łyżeczka pieprzu cayenne,
- 1 łyżka sosu sojowego,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżka oleju,
- 2-3 łyżki wytopionego tłuszczu z kaczki.

Surówka z czerwonej kapusty:
- mała główka czerwonej kapusty,
- 1 cebula,
- 1 marchew,
- 1 jabłko,
- 1 pęczek pietruszki i koperku,
- 3 łyżki majonezu,
- 5 łyżek octu jabłkowego,
- sól, pieprz, cukier

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Zupa dyniowa
na ostro i słodko

Dynie to bezcenny i niezastąpiony składnik diety zwierząt bydła i trzody, twierdzi nie jeden rolnik. Uprawa dyni jest bardzo popularna w Wielkopolsce. Rośliny te dają bardzo obfity plon a jej uprawa nie jest kłopotliwa. Dynia jest odporna na susze i nie wymaga wielkich nakładów kosztów. Jak się okazuje nie tylko zwierzęta przepadają za dyniami. Jej dobroczynne działanie w diecie oraz pyszny, aromatyczny i aksamitny smak docenili również kucharze, a może najbardziej wiejskie gospodynie domowe. Moja mama na piątkowe postne obiady gotowała zupy dyniowe na słodko z mlekiem i kluskami ze swoich ziemniaków – tzw. golasy. Ja unowocześniłam gotując je na rosole z warzywami przyprawami na ostro i gałką muszkatołową z grzankami żytnimi. Obie są przepyszne, a produkty są dostępne jesienią w wielu wiejskich gospodarstwach.

Składniki:

Zupa dyniowa na słodko:
- 1 dynia,
- 1 l mleka,
- śmietanka 18%,
- sól, pieprz, cukier.

Zupa dyniowa na ostro:
- 1 dynia,
- 3 l bulionu (rosół z kury)
- 1 marchew,
- 1 pietruszka,
- 1 seler,
- 1 cebula,
- 1 por,
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej,
- pieprsz, sól,
- 1/2 łyżeczki curry,
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej.

Sposób przygotowania:

Zupa dyniowa na słodko:

Dynię obrać ze skóry, wyjąć gniazdo nasienne, umyć, pokroić w kostkę, rozgotować. Następnie wlać mleko i zagotować. Po zagotowaniu zblendować miąższ z mlekiem. Doprawić solą i cukrem. Zupę podawać z kluskami i śmietanką.

Zupa dyniowa na ostro:

Dynię obrać ze skóry, pokroić w kostkę, warzywa obrać i pokroić w kostkę, ugotować wszystko do miękkości w bulionie lub samej wodzie. Zblendować doprawić do smaku. Ususzony żytni chleb pokroić w kostkę i uprażyć na patelni na rumiano wraz z pestkami dyni. Zupę nalewać do talerza posypując grzankami i pestkami dyni.

Marzena Kuczmaszewska

Prowadzi gospodarstwo domowe z zamiłowania gotuje i wypieka ciasta i chleby. Lubi eksperymenty ale bazuje na kuchni tradycyjnej i regionalnej. Kocha ludzi i lubi śpiewać w Chórze „Cantabile". Wychowuje dwójkę dzieci. Jest w trakcie zakładania działalności gospodarczej związanej z wypiekami domowego chleba.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Szagówki pradziadka

4-5 porcji

Składniki:

- 1 kg mącznych ziemniaków,
- 1 jajo,
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej,
- 1/3 szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka soli,
- duża garść listków lebiody,
- duża garść listków pokrzywy,
- 1 łyżka masła,
- ok 700 ml bulionu drobiowego,
- 70 g zimnego masła pokrojonego w kostkę,
- mała gałązka świerku.

Owa potrawa jest stworzona z produktów lokalnych. Sięgając do opowieści dziadka jak jadał w młodości często wspominał bogactwo lebiody inaczej łobody, którą uprawiano i ceniono za smak i wartości. Nie brakowało w opowieściach również pokrzyw, bo te zawierają dużo więcej witaminy B niż szpinak, a w smaku są podobne, nawet lepsze. Można się zastanawiać czemu użyłem bulionu do mojego dania. Już tłumacze - pradziadek uwielbiał robić szagówki na słono (wytrawnie), gdy zostawało z niedzieli ziemniaków i bulionu robił szagówki, a z racji, iż bulionu było niewiele robił z niego sos. Ja postanowiłem stworzyć to w podobnej formie, lecz nieco odmienionej z dużym ukłonem w stronę dzikiej kuchni i mojej ideologii kuchennej. Dzisiejsze danie jest tak naprawdę zbieraniną wielu dań, tradycji na przestrzeni lat, lecz w nowej odsłonie pragnąc złożyć ukłon naszym przodkom.

Sposób przygotowania:

Szagówki:

Ugotowane ziemniaki przeciągnij prze z praskę lub zmiel tak, aby nie było żadnych grudek. Dodaj jajko i obie mąki (jeśli maja grudki przesiej je), łyżeczkę soli (mimo, że ziemniaki było solone - jajo i mąka da jałowy posmak). Uformować wałki i pokrój na szagę czyli na ukos. Gdy woda zacznie się gotować wrzuć do gotującej się wody a od momentu, gdy wypłyną gotuj jeszcze przez 5 min.

Ciąg dalszy na odwrocie

Jan Słowiński

Student IV roku WSHiG w Poznaniu, twórca kulinarno-podróżniczego kanału na YouTube „Szukając Smaku" oraz bloga o tej samej nazwie.
Pasjonat dzikiej kuchni (roślin dziko rosnących), podróżnik, absolwent ZSE w Słupcy.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sposób przygotowania:

Sposób wykonania dzikich roślin:

W momencie, gdy szagówki się gotują usmaż na maśle pokrzywę i lebiodę (łobodę) posyp pieprzem do smaku i solą (NIE RUMIEŃ ICH MOCNO) oraz gotuj w garnku intensywnie bulion, tak aby odparowała z niego ¼ płynu . Gdy pokrzywa i lebioda będą delikatnie rumiane przełóż je do naczynia, a na rozgrzaną patelnie przełóż z wody ugotowane szagówki, następnie zasyp je roślinami. Jeśli na patelni Twoim zdaniem jest mało masła dodaj więcej. Ważne jest aby teraz ich nie mieszać, muszą się przyrumienić T YLKO z jednej strony .

Bulion/sos:

Gdy bulion stracił ¼ objętości dodaj zimnego masła i energicznie mieszaj trzepaczką całość aby się połączyło (emulgowało) . Na koniec dodaj małą gałązkę świerka .

Jako pierwsze wyłóż szagówki z roślinami rumianą częścią do góry i polej każdą z porcji około l/3 szklanki powstałego bulionu. Można przyozdobić ulubionymi kwiatkami jadalnymi.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Bigos Wielkopolski

Jeśli chodzi o bigos jest to potrawa bardzo znana, aczkolwiek albo się ją kocha albo nie. W naszych stronach bigos jest przygotowywany obowiązkowo na święta Wielkanocne i Bożego Narodzenia. Kapusta kiszona w tym daniu to składnik główny. Dlatego jest kiszona, ponieważ nasze babcie przygotowujące tę potrawę zimą i wczesną wiosną z okazji świąt nie posiadały kapusty słodkiej za to w każdej zagrodzie była beczka z kapuchą kiszoną. Świąteczna odsłona bigosu obfituje w mięso, kiełbasę i boczek. Bardzo ważnym elementem, o którym nie zapominają Myszakowskie gospodynie są nasze przepyszne grzyby leśne, których w naszych pobliskich lasach nie brakuje. Do bigosu używa się zazwyczaj grzybów suszonych. Śliwki dodawane do bigosu łamią smak kwaśny i nadają daniu słodyczy. Polecam z czystym sumieniem tę treściwą potrawę wszystkim, którzy lubią zjeść coś sycącego i zdrowego.

Składniki:

- 1 kg kapusty kiszonej,
- 300 g wędzonego boczku,
- 300 g kiełbasy śląskiej,
- 0,5 kg mięsa wieprzowego,
- 300-400 g suszonych grzybów leśnych,
- 200 g suszonych śliwek,
- 1 szklanka wina czerwonego pół słodkiego,
- 1 łyżka smalcu,
- 1 cebula,
- 1 mały koncentrat pomidorowy,
- 1 czosnek,
- majeranek,
- sól, pieprz
- przyprawa do bigosu,
- liść laurowy, ziele angielskie
- suszona bazylia.

Sposób przygotowania:

Gotujemy wędzony boczek, wywarem z boczku zalewamy kapustę i gotujemy na pół miękko. Jeśli boczek mamy wędzony parzony to nie musimy go gotować, a kapustę gotujemy w zwykłej wodzie. Mięso wieprzowe kroimy w kostkę i smażymy z cebulą, dodajemy namoczone wcześniej grzyby i koncentrat pomidorowy, dusimy pod przykryciem, aż mięso zmięknie. Kroimy kiełbasę boczek oraz śliwki dodajemy do mięsa i grzybów, smażymy ok 5 minut. Podsmażone składniki dodajemy do kapusty, przyprawiamy pozostałymi przyprawami, wlewamy wino i dusimy na małym ogniu do miękkości kapusty. Podajemy ze świeżym pieczywem.

Grażyna Kaźmierska i Kamila Przybyła
Koło Gospodyń Wiejskich „SWOJSKIE BABKI" w Myszakówku

Koło Gospodyń Wiejskich „Swojskie Babki" w Myszakówku to organizacja pozarządowa zrzeszająca ok. 50 członkiń, które są mieszkankami Myszakówka i sąsiadujących miejscowości. KGW „Swojskie Babki" działa na rzecz poprawy życia w społeczeństwie na terenie swojej działalności.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Kluski ziemniaczane
z boczkiem i marchwią

4-5 porcji

Składniki:

Kluski:
- 1 kg obranych ziemniaków,
- 1,5 szklanki mąki pszennej,
- 0,5 szklanki mąki żytniej,
- sól.

Zasmażka:
- 30 dag boczku z skórką,
- 1 cebula,
- 1 łyżka smalcu,
- pieprz, sól.

Marchew:
- 1 kg obranej marchewki,
- 1 ziemniak średniej wielkości,
- skórka od boczku,
- sól i cukier.

Szare kluski, nazywane również przecierakami lub żelaziakami (to ostatnie określenie nawiązuje do ich sinego koloru), stanowią jedno z najbardziej charakterystycznych dań zachodniej Polski, a w Wielkopolsce popularne stały się już w XIX w., gdy na naszych stołach zaczęły królować ziemniaki. Ich podstawowym składnikiem są właśnie surowe, tarte kartofle, które po zmieszaniu z resztą składników zrzuca się niewielkimi strzępkami na osolony wrzątek. Stąd też bierze się charakterystyczny, nieregularny kształt i powierzchnia klusek. Ich szary kolor to natomiast efekt utleniania się ziemniaków, które ciemnieją podczas kontaktu z powietrzem.

Szare kluski można podawać jako wkładkę do zup (zamiast klasycznego makaronu albo gotowanych ziemniaków), ale mogą również stanowić samodzielne danie. Wtedy okrasza się je podsmażoną drobno posiekaną cebulką i boczkiem. Wyśmienicie smakują również podane z zasmażaną kapustą kiszoną. W naszym regionie podaje się je natomiast z marchwią.

Jest to danie niezwykle proste i szybkie w przygotowaniu, stąd też jego niesłabnąca popularność i ponadczasowość. Przygotowywały je nasze babcie i mamy, a dziś my równie chętnie stawiamy je na naszych stołach.

Ciąg dalszy na odwrocie

Koło Gospodyń Wiejskich w Kani

KGW w Kani istnieje od ponad 40 lat i zrzesza 21 Pań, które chętnie angażują się w rozwój sołectwa i mieszkańców.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sposób przygotowania:

Kluski:

Ziemniaki zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Następnie odcedzić a powstały sok zostawić na kilka minut. Krochmal który oddzielił się połączyć z mąką oraz łyżką soli i dodać do startych ziemniaków. Całość wymieszać ewentualnie dodać jeszcze mąki – tak aby otrzymać dosyć zwartą masę. W garnku zagotować wodę (dość sporo by kluski swobodnie pływały). Wodę osolić i wrzucać na wrzątek kluseczki. Ciasto nałożyć na mały talerzyk i zsuwając formować małe kluseczki. Gotujemy od wypłynięcia ok. 10 minut, odcedzamy.

Zasmażka:

Od boczku odkrawamy skórkę (zostawiamy ją by później użyć do przygotowania marchewki). Boczek i cebulę kroimy w drobną kostkę. Smażymy do zarumienienia i doprawimy solą i pieprzem do smaku.

Marchew:

Marchew gotujemy w wodzie z solą, cukrem, skórką z boczku i ziemniakiem do miękkości. Po ugotowaniu odlewamy 1/3 szklanki wody resztę wylewamy, wyjmujemy marchew i tłuczemy na gładką masę i dolewamy wodę z gotowania. Można doprawić solą do smaku i cukrem.

Gorące kluseczki okraszamy boczkiem i podajemy z marchewką na gorąco.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Czarnina

Czernina jest to tradycyjna zupa ze świeżej krwi gęsiej lub kaczej serwowana w staropolskiej kuchni. Znam ją z dzieciństwa, ponieważ często gościła na stole mojej mamy późną jesienią i zimą. Na wsi gdzie mieszkałam w każdym gospodarstwie hodowano kilkanaście gęsi i kaczek na własne potrzeby. Czerninę podawano z suszonymi śliwkami, gruszkami, które również rosły we własnym sadzie, a i włoszczyzna pochodziła ze swojego ogrodu. Po wykopkach w kopcach leżakowały ziemniaki z których kobiety „wyczarowywały" przepyszne kluchy przecierane lub „golasy" idealne do czarnej polewki jako nazywano wówczas czerninę. To bardzo aromatyczna zdrowa oryginalna potrawa, która zawierała produkty dostępne w każdym domowym gospodarstwie. Dziś warto powrócić do czasów dzieciństwa i młodości, sielskich klimatów wsi i przepysznych aromatów właśnie tej zupy – czerniny, która ma również swoją bardzo bogatą historię.

Sposób przygotowania:

Gotujemy rosół z gęsi na wolnym ogniu około 1,5 godz. dodajemy warzywa, przyprawy i przypaloną cebulę. Z cukru należy zrobić karmel i również dodać do rosołu. Gotować 1 godz. Przecedzić. Dodać śliwki i jeszcze chwilę gotować. Jałowiec, ziele angielskie, jabłko gotować 15 min. Zmiksować. Do surowej krwi dodać ocet i mąkę, rozmieszać i lejąc cieniutkim strumieniem do gotującego się rosołu, mieszać cały czas doprowadzić do wrzenia. Wszystko doprawić do smaku. Zupę przelać przez sito i doprawić miodem. Czarninę podaję z kluseczkami i podsmażony mięskiem z gęsi z cebulką.

Z jednej 3 kg gęsi będzie około 5-6 litrów czarniny.

ok. 5-6 litrów

Składniki:

- 2,5 – 3 kg gęsi,
- 3 marchwie,
- 3 pietruszki,
- 1 seler,
- 1 por,
- 1 cebula,
- pęczek pietruszki,
- 5 kulek ziela angielskiego,
- 3 liście laurowe,
- 3 kulki pieprzu czarnego,
- 1 łyżka cukru,
- 3 łyżki soli,
- 250 ml krwi gęsiej,
- 2 łyżki miodu,
- 2-3 łyżki octu,
- 2 łyżki mąki pszennej,
- 100 g śliwek suszonych,
- 5 szt. owoców jałowca,
- 1 łyżka majeranku.

Marzena Kuczmaszewska

Prowadzi gospodarstwo domowe z zamiłowania gotuje i wypieka ciasta i chleby. Lubi eksperymenty ale bazuje na kuchni tradycyjnej i regionalnej. Kocha ludzi i lubi śpiewać w Chórze „Cantabile". Wychowuje dwójkę dzieci. Jest w trakcie zakładania działalności gospodarczej związanej z wypiekami domowego chleba.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Biała kiełbasa własnego przepisu

grillowana w winie z sosem winno-chrzanowym z nutą żurawiny
oraz lampką czerwonego wina z lokalnej Winnicy Ostoja Giewartów

Wyroby wędlin były zawsze tradycją w wiejskich gospodarstwach domowych, z dziada pradziada były spisywane i przekazywane przepisy tych wyrobów. Ojciec naszej koleżanki Mistrz wędliniarski zostawił swój przepis na białą parzoną kiełbasę, którą wspólnie z Kołem Gospodyń Wiejskich zmodyfikowaliśmy. Podkreślam, że wyrób ten jest robiony z najwyższej jakości mięsa od naszych lokalnych rolników. Do wykonania tej potrawy użyto wina z lokalnej winnicy – Ostoja Giewartów. W winnicy tej w oparciu o uprawę 6 odmian winogron produkuje się wina według tradycyjnej metody winifikacji. Działalność winnicy nawiązuje do tradycji uprawy winorośli i produkcji win, także w Wielkopolsce na przestrzeni XI-XVI wieku.

Ciąg dalszy na odwrocie

Aleksandra Wiatrowska i Arleta Więcek
Koło Gospodyń Wiejskich „NAD JEZIOREM"
w Giewartowie

Składniki:

Kiełbasa:
- 1 kg mięsa wieprzowego (łopatka),
- 300 g mięsa drobiowego (udka),
- 20 g soli kamiennej,
- 5 g soli peklowej,
- 4 g pieprzu,
- 1 g kolendry,
- 1 łyżka cukru,
- 1-2 m jelita cienkiego wieprzowego (Kaliber 24),
- 1,5 l wody.

Sos winno – chrzanowy z nutą żurawiny:
- 2 małe korzenie świeżo startego chrzanu,
- 4 łyżeczki chrzanu ze słoiczka,
- 4 łyżeczki konfitury z żurawiny,
- 5 łyżeczek majonezu,
- 8 łyżeczek jogurtu naturalnego,
- 3-4 łyżeczki białego wytrawnego wina,
- 1/4 łyżeczki pieprzu,
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 2 łyżeczki soku z cytryny.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sposób przygotowania:

Kiełbasa:

Z mięsa wieprzowego i drobiowego wycinamy tłuszcz żyły i widoczne włókna, pozostałe mięso kroimy w 2x2 cm w kostkę. Solimy solą kamienną. Żyły i włókna rozdrabniamy na małe kawałki i zalewamy zalewą (sól peklowa, 1 łyżka cukru, 50 g wody). Pozostawiamy to wszystko w lodówce 24 h. Następnie 1 część pokrojonego mięsa w kostkę mielimy w maszynce przez średnio grube sito, a z 2 części mięso mielimy przez najdrobniejsze sito maszynki. Następnie do tego farszu masy mięsnej dodajemy przyprawy (pieprz, majeranek, starte ząbki czosnku, kolendra). I to wszystko z przyprawami wyrabiam około 30 min. dodając wodę – 1 l.) w zależności od potrzeby, aby masa byłą lekka nie sztywna. Na koniec do masy dodajemy pozostałą część zmielonej masy (żyły i włókna) i ponownie wyrabiamy do jednolitej konsystencji. Następnie moczymy i myjemy jelita. I tak przygotowane jelita szprycujemy masą mięsną a na koniec przewijamy w małe porcje i parzymy w gorącej wodzie około 20 minut.

Tak przygotowaną kiełbasę grillujemy podlewając winem. Podajemy z sosem winno-chrzanowym z nutą żurawiny. Polecam do tej potrawy grzanki czosnkowe, ziemniaki puree ze słodką śmietaną.

Sos winno – chrzanowy:

Korzenie chrzanu zetrzeć, sparzyć wrzątkiem (odcedzić), następnie wszystkie składniki włożyć do miski i połączyć trzepaczką na zimno. Do sosu można dodać więcej chrzanu w zależności od preferowanej ostrości. Odstawić na 2 h do lodówki, aby smaki połączyły się ze sobą.

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Kluchy na pyrach

ze skrzyczkami i kapustą z grzybami

Kluchy na pyrach ze skrzyczkami i kapuchą z grzybami to danie rodem z Wielkopolski, która jest znana z uprawy ziemniaków czyli potocznie pyrek. Wybór padł na to danie, ponieważ bardzo często gości na stołach w naszej okolicy ponieważ pyrek u nas pod dostatkiem, a i lasy obfitują w przepyszne grzyby. Z całą stanowczością i odpowiedzialnością można powiedzieć o tym daniu, że jest to smak dzieciństwa niejednego mieszkańca z okolicy. W każdym domu, każda babcia ucierała pyrki na kluchy zazwyczaj w piątek i przyrządzała z nich danie postne, ale i nie tylko ponieważ kluchy świetnie komponują się z pieczoną wieprzowiną czy wołowiną ,często były dodatkiem do czarniny i innych zup. To proste danie na pewno zadowoli podniebienia niejednego smakosza szukającego czegoś prostego, ale i takiego co potrafi zaskoczyć smakiem.

Sposób przygotowania:

Kluchy:

Ziemniaki obieramy i ścieramy na drobnej tarce, wbijamy jajka dodajemy mąkę sól i pieprz, wyrabiamy ciasto, które musi mieć gęstą konsystencję (jeśli będzie zbyt rzadkie można śmiało dosypać mąki). W międzyczasie zagotowujemy wodę z łyżką soli w dużym garnku wypełnionym do 3/4 swojej pojemności. Kiedy woda będzie już solidnie wrzeć nakładamy ciasto na talerzyk i za pomocą łyżki zsuwamy je na wrzątek często mieszając w garnku. Kiedy kluchy wypłyną możemy je odcedzać na durszlak i przepłukać zimną wodą. Kluchy są już gotowe, teraz pora na skrzyczki. Rozgrzewamy tłuszcz na którym będziemy smażyć, kroimy boczek w drobną kostkę, wrzucamy na gorącą patelnie, cebule też kroimy na drobno i dorzucamy do boczku doprawiamy do smaku solą i pieprzem smażymy tak długo aż się boczek nie zrumieni. Polewamy kluchy przesmażonym boczkiem z cebulką i delikatnie mieszamy.

4-5 porcji

Składniki:

Kluchy:
- 1 kg ziemniaków,
- 0,5 kg mąki pszennej,
- 2 jajka,
- sól i pieprz,
- 0,5 kg wędzonego lub surowego boczku,
- 1 cebula,
- olej lub smalec do smażenia.

Kapusta z grzybami:
- 1 kg kiszonej kapusty,
- 300-400 g suszonych grzybów leśnych,
- 1 cebula,
- 2-3 liście laurowe
- sól, pieprz
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- pół kostki margaryny

Grażyna Kaźmierska i Kamila Przybyła
Koło Gospodyń Wiejskich „SWOJSKIE BABKI" w Myszakówku

Koło Gospodyń Wiejskich „Swojskie Babki" w Myszakówku to organizacja pozarządowa zrzeszająca ok. 50 członkiń, które są mieszkankami Myszakówka i sąsiadujących miejscowości. KGW „Swojskie Babki" działa na rzecz poprawy życia w społeczeństwie na terenie swojej działalności.

Ciąg dalszy na odwrocie

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Sposób przygotowania:

Kapusta z grzybami:

Grzyby na noc najlepiej namoczyć w zimnej wodzie. Jeśli kapusta jest bardzo kwaśna to można ją wypłukać w wodzie, wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Grzyby odcedzamy przez durszlak, tak żeby odsączyć nadmiar wody. Margarynę rozgrzewamy na patelni, cebule kroimy w piórka i z grzybami wrzucamy do rozgrzanej margaryny, doprawiamy solą i pieprzem do smaku (możemy przyprawić trochę więcej, ponieważ kapusta jest nie posolona i bez pieprzu). Wszystko razem smażymy kilka minut co jakiś czas mieszając, dolewamy ok pół szklanki wody (może być więcej), przykrywamy garnek i dusimy ok 10 minut na małym ogniu od czasu do czasu mieszając. Kiedy kapusta zmięknie odcedzamy nadmiar wody, dodajemy usmażone grzyby z cebulką i wszystko razem dokładnie mieszamy. Na płaski talerz nakładamy kluchy obok kładziemy kapuchę z grzybami, danie możemy posypać drobniutko posiekaną nacią pietruszki i już nadszedł czas na zajadanie. Smacznego!

OBEJRZYJ FILM
Z PRZEPISEM:

Wielkopolskie kluchy
na łachu z sosami grzybowym

4-5 porcji

Składniki:

Pyzy/kluchy:
- 1 kg mąki pszennej,
- 1,5 szklanki mleka,
- 10 dkg drożdży,
- 3 żółtka,
- 2 łyżki roztopionego masła lub oleju,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 1 łyżka cukru,

Sos z suszonych grzybów:
- 1 litr wywaru z suszonych grzybów
- 100 g masła
- 1 cebula
- pieprz i sól
- 200 ml śmietanki
- 1 łyżka mąki

Sos ze świeżych grzybów:
- 1 litrowy słoik suszonych grzybów,
- 1 cebula,
- 100 g kostki masła,
- 200 ml słodkiej śmietanki kremówki,
- sól i pieprz.

Sposób przygotowania:

Pyzy/kluchy:

Zarobić ciasto drożdżowe łącząc podane składniki. Odłożyć do wyrośnięcia na 15 min. Gdy ciasto podwoi swoją objętość przełożyć na stolnicę przerobić i formować lub wyciąć szklanką z ciasta krążki tak jak na pączki. Ułożyć na stolnicy, przykryć ściereczką i czekać jak znów podrosną. W tym czasie wlać do garnka wodę do połowy jego pojemności na wierzch położyć ściereczkę bawełnianą lub płótno, obwiązać sznurkiem. Na tak przygotowanym "łachu" ułożyć pyzy, tak aby zachować odstęp między nimi ponieważ urosną i mogą się pozlepiać. Całość nakryć metalową miską i tak pod przykryciem parować 5 min. Czynność powtórzyć do ostatniej pyzy.

Sos z suszonych grzybów:

1litr suszonych grzybów zalać wodą na noc. Następnego dnia gotować grzyby w tej wodzie z dodatkiem soli około 1 godzinę. Na patelni rozpuścić masło i zeszklić cebulę, dodać do ugotowanych grzybków. Doprawić pieprzem do smaku. Wlać przez sito do wywaru zaprawioną mąką śmietanę. wymieszać i pogotować jeszcze chwilę.

Sos z suszonych grzybów:

Zeszklić na maśle pokrojoną w kostkę cebulę, wrzucić pokrojone podgotowane lub sparzone wcześniej grzyby Doprawić do smaku pieprzem i solą. Smażyć około pół godziny delikatnie podlewając wodą. Na koniec przez sito przelać 200 ml słodkiej śmietanki zaprawionej 1 łyżką mąki. Ciągle mieszać aby sos był gładki i błyszczący.

Marzena Kuczmaszewska

Prowadzi gospodarstwo domowe z zamiłowania gotuje i wypieka ciasta i chleby. Lubi eksperymenty ale bazuje na kuchni tradycyjnej i regionalnej. Kocha ludzi i lubi śpiewać w Chórze „Cantabile". Wychowuje dwójkę dzieci. Jest w trakcie zakładania działalności gospodarczej związanej z wypiekami domowego chleba.

Spis Treści

Wstęp 3

Ślepe ryby 5

Kaczka faszerowana z sosem śliwkowym z kopytkami i surówką z modrej kapusty 7

Zupa dyniowa na ostro i słodko 11

Szagówki pradziadka 13

Bigos Wielkopolski 17

Kluski ziemniaczane z boczkiem i marchwią 19

Czarnina 23

Biała kiełbasa własnego przepisu grillowana w winie z sosem winno-chrzanowym z nutą żurawiny oraz lampką czerwonego wina z lokalnej Winnicy Ostoja Giewartów 25

Kluchy na pyrach ze skrzyczkami i kapustą z grzybami 29

Wielkopolskie kluchy na łachu z sosami grzybowym 33

Data wydania: 2021

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: M. L. Rosołowscy Studio

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Smaki Regionu Gar

edycja I

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja pn. "Gotowanie Atrakcją Regionu" mająca na celu promocję i rozpowszechnienie wiedzy o dziedzictwie kulinarnym obszaru dwóch LGD: Stowarzyszenia "Unia Nadwarciańska" i „MIĘDZY LUDŹMI I JEZIORAMI" oraz wymianę doświadczeń kulinarnych współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania "Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020