

O kulinarnym dziedzictwie i roli LGD

Według danych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, w Polsce działa blisko 350 Lokalnych Grup Działania, obejmujących swoim zasięgiem ponad połowę mieszkańców naszego kraju. Dzięki unijnym środkom z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013 realizują one Lokalne Strategie Rozwoju, których głównym celem jest aktywizacja obszarów wiejskich i ogólnie - poprawa jakości życia, zarówno w wymiarze społecznym, jak i gospodarczym. To w znacznej mierze dzięki LGD polska wieś zmienia się na lepsze każdego dnia.

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Przyjazna Dolina Raby”, działająca na południowych krańcach województwa małopolskiego, skupia 99 podmiotów. Wśród nich są samorządy (gminy Raba Wyżna, Rabka – Zdrój oraz Spytkowice), instytucje, stowarzyszenia, firmy i osoby prywatne. Zgodnie ze swoją dewizą, od 2008 roku LGD stara się integrować i aktywizować mieszkańców by wykorzystać szanse i walory „Przyjaznej Doliny Raby”.

„Promenada S12” to z kolei nazwa jednej z najprężniej działających LGD z terenu województwa lubelskiego. Tworzy ją ponad 100 podmiotów: gminy Chełm, Sawin, Siedliszcze, Rejowiec, Rejowiec Fabryczny oraz miasto Rejowiec Fabryczny, przedsiębiorcy, organizacje społeczne, domy kultury, rolnicy.

Niniejsza publikacja jest efektem projektu „Tajemnice smaków regionalnych i lokalnych”, który obie LGD realizowały wspólnie w 2010 roku. Złożyło się na nią kilkadziesiąt przepisów kulinarnych z południowej Małopolski i wschodniej części Lubelszczyzny. Niektóre z nich mają za sobą kilkusetletnią tradycję, inne są efektem indywidualnych eksperymentów gospodyń aktywnie działających w swoich LGD, jednak wszystkie są bardzo oryginalne. Co ważne, przygotowane według nich potrawy i trunki zachwycą nawet najbardziej wybrednych smakoszy.

A la zupa kremówka

Składniki:

- 1 kg pieczarek
- 4 średnie cebule
- 3 średnie piersi z kurczaka
- 6 kostek rosółowych
- mała kostka masła
- mąka pszenna
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- natka pietruszki
- ziele angielskie
- listek laurowy
- sól, pieprz



– Gotowanie to moja pasja – mówi **Teresa Auguściuk** z Zawadówki w gminie Chełm. – Dlatego też wszystkie przepisy, które dostaję od znajomych gromadzę, a kiedy trzeba wyjmuję i według nich „pichcę” – mówi.

O tym, że ma dryg do gotowania, wielokrotnie przekonały się jej najbliższe koleżanki z miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich.

– Teresa jest taką naszą szefową kuchni. To od niej uczymy się przygotowywania przeróżnych smakołyków – przyznają zgodnie członkinie koła.

– Moim popisowym daniem jest kremówka – zdradza Auguściuk po kilkunastominutowej rozmowie. – Przepis pochodzi ze Śląska. Dostałam go od swojej chrześnicy na weselu – mówi.

Przyrządzenie „A la zupy kremówki” zajmuje około 30 minut. Najpierw delikatnie podsmażamy na maselku pieczarki z cebulką oraz pierś z kurczaka, którą następnie kroimy w kosteczkę. Do gotującej się w garnku wody (mniej więcej 5 l) wrzucamy wcześniej przysmażone warzywa i pierś, dodajemy kostki rosółowe, ziele angielskie oraz liść laurowy i gotujemy około 20 minut.

– Po tym czasie zupę trzeba zaprawić, a należy to zrobić mąką pszenną i ziemniaczaną – wyjaśnia Auguściuk. – Chodzi o to, by kremówka, jak sama nazwa wskazuje, nie była zbyt rzadka – tłumaczy.

Na koniec zupkę należy doprawić przyprawami (pieprz, sól) i posypać natką pietruszki.

W ostatnim czasie „A la kremówka” pani Teresy robi prawdziwą furorę na uroczystościach weselnych w gminie Chełm.

Miód z mniszka lekarskiego

Składniki:

- 220 kwiatów mlecza
- 0,5 l wody
- 1,5 kg cukru
- 2 łyżeczki kwasku cytrynowego



– Miód z mniszka lekarskiego po raz pierwszy zrobiłam kilka lat temu. Przepis wyszperałam w jednej z książek kucharskich – mówi **Lucyna Bejda**, przewodnicząca Koła Przyjaciół Czulczyc w gminie Sawin. – A że jestem emerytowaną pielęgniarką, zdawałam sobie sprawę, że miód może posłużyć jako produkt leczniczy, np. przy przeziębieniu, kaszlu itp. – dodaje gospodyni.

Jak zrobić miód z mniszka lekarskiego, czyli popularnego mlecza? To bardzo proste.

– Przyrządzenie go wcale nie wymaga posiadania tysiąca pszczoł. Potrzebna jest jedynie wiosna i koszyk na mniszka. Kto nie wierzy, niech sam spróbuje – radzi pani Lucyna.

W pierwszej kolejności należy zagotować 220 kwiatów mlecza. Odstawiamy je na około 12 godzin. Następnie musimy odcedzić sok. Najlepiej zrobić to przez gęstą gazę. Do soku dodajemy dwie łyżeczki kwasku cytrynowego i 1,5 kg cukru. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu. Ostudzony miód wlewamy do słoiczków.

– Z czasem zaczyna gęstnieć. Najważniejsze jest to, że może stać kilka lat i ma mnóstwo cennych właściwości – tłumaczy Bejda. – Pomaga w leczeniu miażdżycy, otyłości i reumatyzmu oraz podnosi ogólną odporność organizmu. Zalecany jest również przy chorobach skóry.

Wino z ciemnego winogrona

Składniki:

- około 3 kg winogron
- 4 kg cukru



Jak zapewnia **Mirosław Dederko** z Czulczyc w gminie Sawin, jedyny mężczyzna wchodzący w skład działającego we wsi Koła Przyjaciół Czulczyc, żeby zrobić dobrą nalewkę lub wino, wcale nie potrzeba spirytusu. Wystarczą świeże owoce, trochę serca i nieco cierpliwości.

– Wie co mówi, bo jego nalewki są pyszne. Dodatkowo, chociaż nie są zaprawiane wysokoprocentowym alkoholem, potrafią dobrze zakręcić w głowie – przyznają członkinie koła.

– Kiedyś zniósłem do piwnicy niepotrzebne butelki. W jednej z nich było jeszcze sporo wina. Postawiłem to gdzieś w kącie i tak stało, stało i stało... – wspomina pan Mirosław. – Znalazłem tę butelkę po mniej więcej 15 latach. Chciałem ją wyrzucić, ale znajomy stwierdził, że najpierw powinniśmy spróbować zawartości. O dziwo, wino było jeszcze dobre. Potem dołączył do nas jeszcze jeden kolega i trochę się zaprawiliśmy – śmieje się Dederko.

Jak zrobić dobre wino z ciemnego winogrona? – To prosta sprawa. Wsypujemy winogrono do większej butelki (około 8 - 10 l) i zalewamy go przegotowaną wcześniej, koniecznie wystudzoną wodą. Do tego dodajemy cukier. Tak przygotowany roztwór odstawiamy w ciepłe miejsce – zdradza pan Mirosław.

Co potem?

– Potem czekamy i patrzymy jak zachowuje się wino, czy zmienia kolor itp. Po kilku miesiącach, nie powiem dokładnie po ilu, próbujemy trunku. Jeżeli jest słodki, smakuje nam i uderza do głowy, to znak, że wino jest dobre – dodaje z uśmiechem gospodarz.

Buraczarz

Składniki:

- 2 kg buraków cukrowych
- około 1 kg mąki
- 2-3 jajka
- cukier do smaku
- szczypta soli
- płaska łyżka sody
- 5 dag drożdży
- mak - wedle gustu



– Swego czasu to było najtańsze ciasto, jakie można było zrobić – mówi o buraczarzu **Grażyna Głina** z Koła Gospodyń Wiejskich w Wereszczach Małych, a jednocześnie sołtys tejże wsi. – Wiadomo, było zboże to była i mąka, wystarczyło praktycznie jedno jajko i był buraczarz.

Pani Grażyna nauczyła się przepisu od swojej mamy i babci.

– Po raz pierwszy miałam okazję spróbować tego specjału jeszcze jako małe dziecko. Ciasto bardzo mi smakowało. Jest słodkie i zdrowe – podkreśla gospodyni.

Jego przyrządzenie nie jest zbyt skomplikowane. Zaczynamy od ugotowania buraków, które następnie musimy zetrzeć na tarce. Dodajemy pozostałe składniki: mąkę, jajka, drożdże, sodę i mak, po czym przyprawiamy wszystko solą i cukrem.

– Jeżeli ciasto jest za gęste, możemy dolać do niego wody, w której wcześniej gotowały się buraki – wyjaśnia Głina.

Ciasto wyrabiamy do momentu aż będzie sprężyste, po czym wkładamy je do blaszki i pieczemy około godziny w temperaturze 180 stopni.

– Już po około 40 minutach można sprawdzać, czy przywiera do patyczka. Jeżeli nie, to znaczy, że jest gotowe i możemy je wyjmować – tłumaczy pani sołtys. Po wystudzeniu ciasto warto zawinąć w lnianą ściereczkę lub włożyć do papierowej torebki. Wtedy długo utrzymuje świeżość i smak – mówi. – Co prawda, niektórzy owijają je folią, jednak moim zdaniem nie jest to dobre rozwiązanie.

Według pani Grażyny, buraczarz najlepiej smakuje z mlekiem albo kefirem.

Połędwiczki w cieście francuskim

Składniki:

- 1 większa polędwiczka wieprzowa lub dwie mniejsze
- 1 opakowanie mrożonego ciasta francuskiego
- 20 dag suszonych prawdziwków lub podgrzybków (w ostateczności 30 dag świeżych pieczarek),
- 1 średniej wielkości cebula
- 1 łyżka gęstej śmietany do sosów
- 1 żółtko
- przyprawa do zup w płynie
- szczypta wegety
- sól i pieprz do smaku

Polędwiczki w cieście francuskim - już na samą myśl człowiek robi się głodny. Jednak prawdziwy smak tego wykwintnego dania znają tylko ci, którzy mieli okazję skosztować go w wykonaniu **Zofii Góry** z Rejowca Fabrycznego.

– Chwalili je nawet najbardziej wybredni smakosze – mówi gospodyni.

Jak zrobić pyszne polędwiczki? W pierwszej kolejności należy dobrze namoczyć grzyby, a potem ugotować je do miękkości, odcedzić i drobno posiekać. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na patelni. Dodać grzyby, przyprawy, śmietanę i lekko poddusić, po czym odstawić do ostudzenia. Polędwiczki trzeba posolić, posypać pieprzem, wegetą i odstawić na 2-3 godziny do lodówki. Po tym czasie każdą z nich obrumienić ze wszystkich stron na gorącym tłuszczu.

Teraz czas na krok drugi. Na środek ciasta francuskiego nakładamy warstwę grzybów, na nie kładziemy polędwiczkę, a na wierzch drugą warstwę grzybów. Wszystko dokładnie owijamy ciastem, zlepiając brzegi uprzednio posmarowane wodą. Wierzch ciasta smarujemy rozmańczonym żółtkiem, po czym wkładamy do gorącego piekarnika i pieczemy na złoty kolor.

– Jak widać, polędwiczki robi się dosyć prosto. Dlatego zachęcam wszystkie gospodynie, aby spróbowały je przyrządzić. Są pyszne, palce lizać, po wyjęciu z piekarnika... sam miód – zapewnia pani Zofia.

Ciasto drożdżowe

Składniki:

- 1 jajko
- 2 żółtka
- 2 szklanki mąki
- szczypta soli
- skórka pomarańczowy
- cytryna
- cukier puder

Zaczyn zimny:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 4 dag drożdży
- 3/4 szklanki mleka
- 2 łyżki cukru

Zaczyn ciepły:

- 10 dag drożdży, 2 łyżki cukru, 1/4 szklanki mleka



Mirosława Lendzion z Wereszcz Dużych, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w swojej wsi, zna wiele oryginalnych receptur z kuchni pałacowej hrabiego Woronieckiego. – Moja prababcia Marta była tam pokojówką. Często uczestniczyła w przygotowywaniu różnych potraw, w tym także ciasta.

Co jest ważne w cieście drożdżowym? Na przykład to, że można je zrobić na dwóch zaczynach - ciepłym i zimnym.

Zaczyn zimny należy robić w garnku kamiennym. Mieszmamy ze sobą wszystkie składniki i odstawiamy je na godzinę w ciepłe miejsce. Następnie całość nakrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy w zimne miejsce na 18 godzin. Po tym czasie robi się zaczyn ciepły. Tak jak poprzednio, należy wymieszać wszystkie składniki, a następnie odstawić je na 15 minut w ciepłe miejsce.

Po wyrośnięciu drożdży z ciepłego zaczynu, dodajemy zaczyn zimny, jajko, żółtka i mąkę. Ciasto wyrabiamy ręcznie w drewnianej misce tak długo aż będzie odstawało od ręki, przykrywamy je lnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Po 15-20 minutach dodajemy sklarowane masło i ponownie wyrabiamy. Znowu przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia.

Za swoje ciasto drożdżowe pani Mirosława otrzymała już niejedną nagrodę, m.in. w konkursie „Nadbużańska Akademia Smaku” i podczas jarmarku w Krupem.

Pieczony bigos

Składniki:

- 5 kg kapusty
(może być kiszona lub słodka)
- 1 kg łopatki
- 4 kostki grzybowe
- 2 duże cebule
- pół kostki masła
- grzyby suszone
- przyprawa do zup w płynie
- czosnek, ziele angielskie
- liść laurowy, sól, pieprz, wegeta



W rodzinie Lewczuków nie ma Świąt, podczas których na stole nie byłoby przepysznego pieczonego bigosu, którego przyrządzanie pani **Alfreda** opanowała do perfekcji.

– Przepisu nauczyłam się od mamy, mama od babci, babcia od prababci itd. – zdradza gospodyni.

Alfreda Lewczuk należy do prężnie działającego miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich. To właśnie ona była inicjatorką jego założenia.

– Nie jestem przewodniczącą, rzuciłam tylko pomysł – zaznacza. – A wracając do bigosu: założę się z każdym, że mój będzie mu smakował bardziej niż na przykład słynna wojskowa grochówka, bo ma to coś... palce lizać.

Jak zrobić bigos? Najpierw gotujemy kapustę do miękkości, następnie odcedzamy ją i wkładamy do miski. Oddzielnie należy ugotować mięso. Kiedy będzie już miękkie, rozdzieramy je na małe „włoski” i podsmażamy z cebulką. Wszystko wkładamy do miski z kapustą i ugniatamy rękoma jak ciasto.

– Później wszystko można już ładnie ułożyć w brytfance i włożyć do rozgrzanego piekarnika – mówi pani Alfreda.

Bigos pieczemy przez 30 minut. Po tym czasie wyjmujemy go i odstawiamy w chłodne miejsce do wystygnięcia. To jednak nie koniec pracy. Na drugi i trzeci dzień znów pieczemy potrawę – za każdym razem musi być w piekarniku przez 30 minut.

– Co niecierpliwi smakosze będą chcieli spróbować bigosu wcześniej. Jednak zapewniam, że warto odczekać i upiec go trzy razy – przekonuje gospodyni.

Karkówka zapiekana z serem

Składniki:

- 1 kg karkówki
- 0,5 kg cebuli
- 0,5 kg sera (najlepiej w plastrach)
- czosnek (niecała główka)
- przyprawa do karkówki
- wegeta i delikata do smaku



– Bez tej potrawy Święta w naszej rodzinie nie byłyby takie same – mówi **Elżbieta Łabuś**.

Kulinarnego bakcyła złapała od starszych koleżanek, wraz z którymi należy do funkcjonującego od dwóch lat Stowarzyszenia Wspólnota Zawadówka.

– Kiedyś to było zwykle Koło Gospodyń Wiejskich, ale ponieważ w jego szeregach pojawili się także panowie, zdecydowano, że lepsze będzie stowarzyszenie. No bo co z nich za gospodynie? – śmieje się pani Elżbieta.

Jej specjalnością jest karkówka zapiekana z serem. Gospodyni często bierze udział w różnych konkursach kulinarnych, jednak tej potrawy jeszcze nie prezentowała. – To jednak tylko kwestia czasu – mówi.

Zaletą karkówki jest to, że na jej przygotowanie wystarczy nieco ponad pół godziny.

Mięso kroimy w plastry, rozbijamy i układamy na blaszce (plasterek przy plasterku), po czym smarujemy startym lub przeciśniętym przez maszynkę czosnkiem i posypujemy przyprawą do karkówki (może być także przyprawa do mięs lub delikata). Na wierzch kładziemy pokrojoną w plasterki cebulę i posypujemy ją delikatnie wegetą. Na koniec układamy żółty ser.

– Całość możemy również posmarować majonezem. Dzięki temu potrawa będzie miała bardziej oryginalny smak – wyjaśnia Łabuś.

Tak przygotowane danie wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

Krokiety z barszczem

Składniki:

Ciasto: 0,5 kg mąki, 4 jajka, 0,6 l mleka, łyżka masła, sól i cukier do smaku.

Farsz: 0,5 kg pieczarek, 3 cebule, 0,5 kostki masła, sól i pieprz do smaku.

Wywar: 0,4 kg buraków, marchewka, pietruszka, 5 dag grzybów.



– W mojej rodzinie niemal na każdą ważniejszą uroczystość przygotowywało się krokiety z barszczem. I nie musiała być to wcale Wigilia – mówi 70-letnia **Kalina Łopacińska**, członkini Rejowieckiego Stowarzyszenia Agroturystycznego.

Przyrządzenie tej i wielu innych potraw gospodyni opanowała do perfekcji.

– Swoje lata przy kuchni spędziłam, co tu dużo mówić – śmieje się kobieta.

Pani Kalina brała udział w licznych konkursach kulinarnych, organizowanych m.in. przez Wojewódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Rejowcu, gdzie zawsze zajmowała wysokie miejsca. Z kolei w 2007 roku otrzymała wyróżnienie w zorganizowanym przez gminę Rejowiec Fabryczny konkursie na najlepszą potrawę lokalną „O Złotą Chochłę”.

Jak przyrządzić krokiety z barszczem? Najpierw musimy zabrać się za przyrządzenie naleśników. Miksujemy ze sobą wszystkie składniki ciasta, dodajemy sól oraz pieprz do smaku i smażymy.

Następnie przechodzimy do farszu. Ucieramy pieczarki i podsmażamy je z cebulką na patelni. Doprawiamy pieprzem i solą. Tak przygotowaną masę rozsmarowujemy na naleśnikach, po czym zwijamy je w małe ruloniki, panierujemy w bułce tartej i jajku i podsmażamy na patelni.

Na koniec bierzemy się za barszcz. Gotujemy buraki, a kiedy wystygną, ścieramy je na tarce. Następnie gotujemy wywar z marchewki, pietruszki i grzybów. Do ugotowanego wywaru wrzucamy starte wcześniej buraki.

– Musimy pamiętać o tym, że zupy już się nie gotuje. Po prostu musi odstać około dwóch godzin. Wtedy nabierze pięknego koloru – tłumaczy pani Kalina. – Po tym czasie wywar odczujemy i wołamy domowników. Ostrzegam, że potrawa znika ze stołu w ekspresowym tempie...

Pierogi wereszczzańskie

Składniki:

Ciasto: 350 g mąki pszennej, około 125 ml letniej wody, 1 jajko lub 2 łyżki oleju bądź oliwy, sól do smaku

Farsz: 350 g ziemniaków, 200 g białego sera, 2 łyżki margaryny, sól do smaku, mięta drobno krojona lub suszona, odrobina macierzanki



– Kiedyś babcia miała krówki, był nabiał, śmietana, ser, można było bez przerwy lepić pierogi – wspomina **Marzenna Kieliszek**. – Aby nieco różniły się od tych zwykłych, dodawało się do nich mięty lub innych ziół. A że mieszkano się i nadal mieszka przy lesie, to i ziół nigdy nie brakowało...

Pierogi wereszczzańskie pani Marzeny są jedyne w swoim rodzaju. Potrawa okazała się bezkonkurencyjna między innymi podczas gali produktów tradycyjnych „Nasze Kulinarne Dziedzictwo” w Lublinie.

- Pierwsze miejsce było dla mnie sporym zaskoczeniem – nie ukrywa gospodyni. - Z drugiej strony, członkowie jury, kiedy ich spróbowali, nie mogli przestać jeść.

Jak przyrządzić pierogi wereszczzańskie?

- Najpierw trzeba przygotować ciasto. Mieszmamy więc mąkę, jajko, wodę i sól. Wszystko to ugniatamy do momentu aż zrobi nam się gładkie i sprężyste - tłumaczy gospodyni. - Następnie należy rozwałkować je na stolnicy i wykrawać szklanką krążki.

Jeśli chodzi o farsz, ugotowane ziemniaki rozgniatamy, a po wystudzeniu dodajemy do nich ser, roztopioną margarynę, mięte i sól do smaku. Wszystko należy bardzo dobrze wymieszać.

- Gotowy farsz nakładamy na wycięte krążki, składamy je na pół i dokładnie skleamy brzegi. Tak przygotowane pierogi wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę i czekamy aż wypłyną na powierzchnię. Od tego momentu gotujemy je przez około 2-3 minuty - mówi pani Marzenna. Kto nie jadł jeszcze pierogów z miętą, koniecznie powinien zrobić je według swojego przepisu.

Krokiety ze szpinakiem

Składniki:

Ciasto naleśnikowe: 2 jajka, 20 dag mąki, 1/4 l mleka, 1/4 wody gazowanej lub zwykłej, 1 łyżka oleju, 1 łyżka cukru, sól do smaku

Farsz: 2 opakowania szpinaku mrożonego, pęczek szczypiorku, pęczek szczypiorku z czosnku lub 1 główka czosnku (średnia), 1/3 płaskiej łyżeczki gałki muszkatołowej, 2 łyżeczki gęstej śmietany (do zup i sosów), około 1/2 łyżki jasnej zasmażki z masła i mąki, delikat lub maggi w płynie do smaku, sól i pieprz do smaku

Krokiety ze szpinakiem zrobiły prawdziwą furorę na Jarmarku Pawłowskim, bo właśnie tam ostatnio swoje ulubione danie prezentowała **Grażyna Korzeniewska**. Specjał był tak pyszny, że jury przyznało jej „Złotą Chochłę”, czyli nagrodę za pierwsze miejsce.

– W mojej rodzinie każdy lubi szpinak. Ten przepis mam od mamy, która z kolei nauczyła się go od swojej mamy, z tym, że kiedyś zamiast szpinaku często używało się lebiodki - mówi pani Grażyna.

Jak przyrządzić danie? Najpierw z podanych wyżej składników należy zrobić ciasto naleśnikowe. Szpinak rozmrozić i odcedzić. Szczypior drobno posiekać i udusić w małej ilości wody (około 1/2 szklanki) do miękkości. Dodać szpinak i przyprawy. Gotować przez 10 minut. Następnie należy dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, śmietanę i zasmażkę. Całość zagotować, cały czas mieszając, aby się nie przypaliło.

– Farsz musi być dość pikantny – podkreśla gospodyni. – Nakładamy go na usmażone naleśniki i składamy je w kopertę. Potem obtaczamy w jajku oraz bułce tartej i smażymy na złoty kolor. Krokiety najlepiej smakują z sosem czosnkowym, który możemy zresztą sami wykonać mieszając jogurt naturalny z majonezem (około dwóch łyżek), przyprawą tzatziki i dwoma ząbkami przeciśniętego czosnku – podpowiada pani Grażyna.

Kiszka ziemniaczana

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- sól i pieprz ziołowy do smaku
- pieprz prawdziwy
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej



– Pierwszy raz kishki ziemniaczanej spróbowałam dokładnie 32 lata temu. Pamiętam to jak dziś – mówi o swojej specjalności **Jadwiga Kruk**, członkini Koła Przyjaciół Czulczyc w gminie Sawin. – Byłam w polu przy burakach, kiedy mąż przyniósł mi drugie śniadanie. Mam dla ciebie pasztetową – zażartował.

Pani Jadwiga zabrała się do jedzenia. Nieco się zdziwiła, kiedy w środku zobaczyła skwarki. Paszтетowa ze skwarkami? – zapytała.

– Po chwili wszystko było już jasne. Mąż wyjaśnił mi, że to kishka ziemniaczana. Bardzo mi posmakowała, od razu chciałam poznać przepis, no i... w końcu dowiedziałam się, jak ją przyrządzić – mówi pani Jadwiga.

Kiszkę robi się następująco: ziemniaki i cebulę ścieramy na tarce. Dodajemy sól, pieprz (ziołowy i prawdziwy), jajko, 2 łyżki mąki pszennej i mieszamy wszystko ze sobą. Nadzieniem wypychamy kishkę.

– Musimy pamiętać o tym, żeby nie upychać jej za mocno, żeby nie rozlaźla się podczas gotowania – tłumaczy gospodyni.

Wypchaną kishkę wrzuca się na gorącą wodę i gotuje około pół godziny.

– Najlepiej podawać ją ze skwarkami i surówką – radzi pani Jadwiga.

Nalewka truskawkowa

Składniki:

- 1 kg truskawek
- 0,5 kg cukru
- spirytus



Janina Kryś z Koła Gospodyń Wiejskich w Kuliku, jak sama przyznaje, jest do tańca i do różańca. Inne gospodynie z koła traktują ją jak drugą szefową.

– Kiedy przygotowujemy różne potrawy, wołamy Janinę, żeby spróbowała, czy czegoś przypadkiem jeszcze nie trzeba dodać. Posmakuje, przyprawi i musi być dobre... – zapewniają.

– Jednak moją specjalnością są nalewki – zastrzega sama zainteresowana. – To właśnie za nie otrzymałam dwie nagrody – dodaje.

Podczas ostatnich „Dni Rejowca Fabrycznego” nalewki pani Janiny: truskawkowa i jeżynowa, zdobyły odpowiednio drugie i czwarte miejsce.

– Zaczniemy od truskawkowej – mówi gospodyni. – Do trzylitrowego słoika wsypujemy truskawki, zasypujemy je cukrem i odstawiamy na około 2–3 tygodnie, aż owoce puszczą sok. Zlewamy go i dolewamy około 300 ml spirytusu, najlepiej takiego 70-procentowego. Musimy uważać, bo przy zbyt małej ilości spirytusu wszystko może sfermentować, dlatego też najlepiej szczegółowo trzymać się zalecaney w przepisie ilości poszczególnych składników.

Również same owoce należy zalać spirytusem (potrzeba tyle, żeby wszystkie były zakryte). Odstawiamy wszystko do piwnicy na około 2–3 tygodnie, co kilka dni potrząsając słoikami. Po tym czasie zlewamy z owoców spirytus i łączymy go z sokiem. Rozlewamy do butelek i odstawiamy, najlepiej na okrągły rok.

Z nalewką jeżynową jest niemalże identycznie, z tym, że zamiast truskawek są oczywiście jeżyny.

– To robota dla cierpliwych – uważa gospodyni. – Długo się czeka aż nalewka będzie „dojrzała”. Ale kiedy już wypijemy sobie kieliszek, utwierdzimy się w przekonaniu, że warto było czekać...

Pierogi z kapustą i grzybami pieczone na liściu dębowym

Składniki:

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, 10 dag drożdży, 0,5 l mleka, 1 jajko, 3 żółtka, 1/2 szklanki oliwy, cukier, sól do smaku

Farsz: 1 kg kapusty kiszzonej, 10 dag grzybów prawdziwych (mogą być grzyby suszone albo pieczarki), 1 cebula, olej do smażenia, 1 łyżka mąki pszennej, sól i pieprz do smaku



– Kiedyś szło się do lasu, ścinało kilka liści dębu i wieszano w komorze, gdzie sobie schły. A kiedy trzeba było, wyjmowało się i pierogi na nich piekło – mówi **Maria Krzywicka** z Koła Przyjaciół Czulczyc w gminie Sawin.

Przepis na jej specjalność, pierogi z kapustą i grzybami pieczone na liściu dębowym, przekazywany jest z pokolenia na pokolenie.

– Bo te pierogi mają coś w sobie. Coś takiego, że każdy chce je robić i każdemu smakują – mówi gospodyni. – Wraz z innymi koleżankami z koła na różnego rodzaju festynach sprzedawałyśmy je po 2 zł za sztukę i muszę przyznać, że chętnych nie brakowało. A na festynie w Wojsławicach, w konkursie na najlepszą potrawę regionalną, nasze pierogi zajęły pierwsze miejsce.

Jak przygotować danie? Najpierw robimy zwykle ciasto drożdżowe. W międzyczasie przygotowujemy farsz: kapustę należy ugotować i drobno posiekać, to samo zrobić z grzybami. Cebulkę pokrojoną w kosteczkę zeszklić na patelni, a potem wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać.

– Można też dolać nieco wody z ugotowanych grzybów. Smak robi się wtedy bardziej intensywny – radzi gospodyni. – Na koniec do farszu dodajemy zasmażkę.

Z ciasta wykrawamy krążki, wypełniamy je farszem i skleamy. Tak przygotowane pierogi smarujemy rozmaconym jakiem i układamy na liściu dębowym. Blaszkę z pierogami wkładamy do pieca lub piekarnika. Pieczemy 25-30 minut w temperaturze 200 stopni.

– Ja zawsze piekę je w piecu chlebowym. Kiedyś starsi ludzie mawiali, że jak przez kociubę, którą się wygarnia żar z pieca przejdzie chłop, to pierogi się nie udadzą. Na szczęście mi się to jeszcze nie zdarzyło...

Ryba po kulicku

Składniki:

1 kg ryby (filety), słoik papryki marynowanej, słoik ogórków konserwowych, 2 cebule, 2 jajka, mąka

Zalewa:

2 szklanki wody, 1/2 szklanki oleju, 3 duże łyżki koncentratu pomidorowego, 3 łyżki ketchupu (pikantnego), ziele angielskie (2 ziarenka), liść laurowy (2-3 listki), cukier i sól do smaku



W gminie Siedliszcze znana jest niemal wszystkim smakoszom, nie odbędzie się bez niej praktycznie żadna impreza. Mowa o rybie po kulicku w wykonaniu **Wioletty Miszczuk**, przewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich w Kuliku, a jednocześnie sołtys wsi.

Dlaczego ryba po kulicku?

– Bo została nieco zmodyfikowana – zdradza pani Wioletta, zabierając się za przygotowanie smakołyku. – Przepis ten pochodzi ze Śląska. Dostałam go od swojej przyjaciółki, która zresztą należy do tego samego koła, co ja.

Zaczynamy od przygotowania ciasta naleśnikowego, zrobionego z jaj i mąki (bez wody). Rybę obtaczamy w cieście i smażymy. Ogórki starte na tarce, paprykę pokrojoną w drobne plasterki oraz cebulę pokrojoną w półplasterki podduszamy na wodzie. Następnie rybę i wymieszane ze sobą warzywa układamy warstwami.

– Potrawę najlepiej przyrządzić dwa, trzy dni przed podaniem – radzi pani sołtys i dodaje, że wspomniana na wstępie modyfikacja oryginalnego przepisu polega na tym, że do ryby po kulicku dodaje się cebuli i pikantnego keczupu.

– Dzięki temu jest nieco ostrzejsza, a dzięki cebulce ma swój niepowtarzalny zapach...

Skrzydełka faszerowane

Składniki:

- 2 kg skrzydełek
- 1 kg mięsa mielonego
- 2 świeże papryki
- 0,5 kg pieczarek
- przyprawa do kurczaka
- sól i pieprz do smaku



Skrzydełka faszerowane to nowość w gminie Siedliszcze. Ale każdy, kto zdążył już spróbować tego specjału za wszelką cenę chciał mieć przepis.

– Bo są przepyszne! – mówi **Dorota Muszyńska** z Kulika. – Co prawda trochę trzeba się przy nich napracować, ale później... palce lizać.

- Zaczynamy od przygotowania farszu – opowiada pani Dorota. - Pokrojoną w kosteczkę paprykę i pieczarki podsmażamy na patelni. Następnie wszystko mieszamy z mięsem mielonym i przyprawiamy (może być przyprawa do kurczaka, sól i pieprz).

Po usunięciu kości ze skrzydełek, nadziewamy je przygotowanym farszem, posypujemy przyprawą do kurczaka, układamy na blaszce i pieczemy przez 1,5 godziny.

– Skrzydełka najlepiej podawać na ciepło – radzi Muszyńska i dodaje, że w Kuliku danie to zrobiło furorę. Jakby tego było mało, ostatnio po przepis zgłosiły się osoby z Chełma, a nawet spoza województwa lubelskiego.

Staropolsko–czulczycki pieróg

Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 80 dag kaszy gryczanej
- 0,5 kg białego sera
- 6 jajek
- 1 cebula
- 25 dag boczku
- 0,5 kg śmietany
- sól i pieprz do smaku



– Te pierogi znane są w naszej wsi od wieków – mówi **Barbara Nowakowska** z Koła Przyjaciół Czulczyc. – Lepiły je nasze babcie i prababcie.

– Czym różnią się od zwykłych, ruskich? A tym, że nie musimy ich zalepiać jednego po drugim, farsz w całości możemy uformować na blaszce i upiec. W ten sposób będziemy mieli jednego wielkiego pieroga – tłumaczy gospodyni.

Ale od początku. Najpierw trzeba przygotować ciasto. Mieszymy mąkę, jajko, wodę i sól. Wszystko to ugniatamy do momentu aż ciasto zrobi się gładkie i sprężyste.

Następnie przechodzimy do przygotowania farszu. Ugotowane ziemniaki rozniatamy (można przepuścić je przez maszynkę) i do jeszcze gorących dodajemy kaszę gryczaną sparzoną gorącą wodą. Pokrojony w kosteczkę boczek podsmażamy z cebulką na patelni, a następnie mieszamy z kaszą i ziemniakami. Tak przygotowany farsz, który oczywiście doprawiamy solą i pieprzem, musi trochę ostygnąć. Na koniec dodajemy ser, śmietanę i 5 jajek. Wszystko to wyrabiamy i układamy na blaszce.

– Przed włożeniem pieroga do pieca należy go jeszcze posmarować rozmąconym jajkiem. Ma wtedy piękny, złocisty kolor – podkreśla gospodyni.

Pieroga lub pierogi pieczemy przez pół godziny w temperaturze 180 stopni.

Jak dodaje Nowakowska, każda „szefowa kuchni” przyrządza inne pierogi.

– Receptura jest niby taka sama, ale drobne modyfikacje przepisu powodują, że w każdym domu smakują inaczej.

Gołąbki inaczej

Składniki:

- 0,5 kg ryżu
- 1 kg mięsa mielonego
- pół główki kapusty
- 1 szklanka bułki tartej
- 1 szklanka kaszy manny
- mąka pszenna
- 2 jajka
- sól, pieprz i wegeta do smaku

Sos:

- woda
- koncentrat pomidorowy
- przyprawy do smaku



Niedawno na „srebrne wesele” zrobiłam ich aż 200 – mówi o swoim specjale **Katarzyna Poleszak** z Kulika w gminie Siedliszcze. – A kiedy gołąbki zaczęły znikać z talerzy w mgnieniu oka, poczułam wielką ulgę i satysfakcję, że moja praca nie poszła na marne.

Dlaczego gołąbki inaczej? – Bo nie owijam ich kapustą, jak robi to większość osób, tylko szatkuję ją wcześniej i mieszam z ryżem i mięsem – wyjawia swój sekret pani Katarzyna. – Żeby gołąbki były dobre, trzeba się przyłożyć do roboty. Ale wysiłek się opłaci.

Zaczynamy od poszatkowania kapusty. Następnie mieszamy ją z ryżem i mięsem. Formujemy kotlety, obtaczamy je w mące, kaszy oraz bułce tartej i lekko podsmażamy na patelni. Tak przygotowane kotlety wkładamy do brytfanki, zalewamy sosem i dusimy przez około 45 minut.

– Przepis na gołąbki inaczej mam od swojej bratowej – zdradza Poleszak.

Racuszki wigilijne z grzybami suszonymi

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka wody
- 5 dag drożdży
- około 6 dag grzybów suszonych (same kapelusze),
- sól i cukier do smaku



– To przepis z dawnych lat, z ul. Osowiec, której dzisiaj w Sawinie już nie ma.- mówi **Regina Pokorska**, najstarsza w Kole Przyjaciół Człuchyc.

Swoje umiejętności kulinarne i wiedzę pani Regina przekazuje młodszym koleżankom. Przyrządzania racuszków wigilijnych z grzybami suszonymi nauczyła już chyba wszystkie gospodynie.

Racuszki nie są zbyt pracochłonne. W pierwszej kolejności trzeba namoczyć grzyby, a później zagotować je w solonej wodzie i odsączyć na ściereczce. W międzyczasie przygotowujemy też ciasto: mieszamy mąkę, wodę, sól, cukier oraz drożdże i odstawiamy do wyrośnięcia. Z ciasta formujemy racuchy i kładziemy na rozgrzaną patelnię. Na racuchach układamy z kolei kapelusze grzybów (korzonkiem do ciasta). Obsmażamy z obydwu stron.

– Kiedyś mojej znajomej, która chciała przyrządzić racuchy, nie wyszło ciasto. Nie było takie sprężyste jak powinno i w dodatku nie urosło. Jej babcia wzięła ciasto do rąk, po czym uniosła je do góry cmokając. Co ciekawe, ciasto zrobiło się pulchne, a placki były przepyszne. Starsi ludzie mają jednak swoje sposoby... – mówi pani Regina. – Jeżeli chodzi o mnie, racuchy robię zawsze na Wigilię. Najlepiej smakują z czerwonym barszczykiem.

Letnie placki z cukinii z sosem koperkowym

Składniki:

- 1 kg cukinii
- 30 dag mąki pszennej
- 5 jajek
- 2 ząbki czosnku
- słodka papryka
- sól i pieprz do smaku

Sos: 1 szklanka posiekanego świeżego kopru, 2 szklanki jogurtu naturalnego lub 1 szklanka śmietany i 1 szklanka zsiadłego mleka



– Kiedy pięć lat temu zaczęłam sadzić cukinię, zastanawiałam się, co można jeszcze z niej zrobić. Znajoma odpowiedziała mi, że niektórzy robią z cukinii dobre placki, podobne do tych ziemniaczanych – wspomina **Mirosława Rybińska**, liderka grupy Odnova Miejscowości Kanie Stacja.

Za placki, które okazały się wyśmienite, pani Mirosława otrzymała wiele wyróżnień, m.in. ostatnio, na Jarmarku Pawłowskim.

Przyrządzenie potrawy nie jest zbyt skomplikowane. W pierwszej kolejności należy ubić jajka, dodać startą cukinię (ścierać na grubych oczkach), mąkę i przyprawy. Całość wymieszać.

– Następnie na rozgrzanej patelni formujemy placki i smażymy na złoty kolor. Potem zabieramy się za przygotowanie sosu koperkowego. Jest najlepszy, gdy do 1 szklanki kopru dodamy śmietanę i zsiadłe mleko – wyjaśnia gospodyni. – Ale zamiast tego może być też jogurt naturalny.

Placki polewamy sosem kiedy są jeszcze gorące.

Szynka w przyprawach

Składniki:

- 1,5 kg szynki wieprzowej
- czosnek (5 ząbków)
- por, natka pietruszki
- sól do smaku
- tymianek
- majeranek
- pieprz prawdziwy



Szynka pani **Krystyny Sadowskiej** jest wyjątkowa. Potwierdzeniem tego jest m.in. nagroda, którą otrzymała ona w konkursie na najsmaczniejszy produkt regionalny podczas Wystawy Zdrowej Żywności „Kresowe Smaki”, która odbyła się w Chełmie.

O zwycięstwo nie było łatwo, do konkursu przystąpiło bowiem kilkanaście osób, a jury było bardzo wymagające. Mimo to, popisowe danie pani Krystyny okazało się bezkonkurencyjne. Jak przyrządza się szynkę?

– Najpierw nacieramy ją solą, szpikujemy czosnkiem i posypujemy przyprawami – tłumaczy Sadowska. – Następnie obkładamy posiekaną pietruszką oraz porem i odstawiamy do lodówki na około 24 godziny. Po tym czasie można już wkładać ją do piekarnika. Pieczemy ją 1,5 godziny w temperaturze 180 stopni.

Chleb żytni pieczony na zakwasie

Składniki:

- 12-14 kg mąki żytniej
- 800 g zakwasu
- około 5 l przegotowanej wody
- niepełna szklanka soli



62-letnia **Danuta Sroczyńska** z Wereszcz Dużych robi najlepszy chlebek w swojej wsi, a prawdopodobnie również w całej gminie. Nic dziwnego, że podczas ubiegłorocznego Święta Pszczoły w Okszowie wypiek pani Danuty rozszedł się jak przysłowiowe świeże bułeczki, i to w całości, bez krojenia.

– Przyszedł jakiś mężczyzna i kupił cały chleb. Chwilę później wrócił i chciał dokupić jeszcze jeden bochen. Niestety, do tego czasu wszystko zdążyłam wszystko sprzedać.

W pieczeniu chleba specjalistkami były także mama pani Danuty oraz jej teściowa.

– To od nich wszystkiego się nauczyłam, a teraz całą wiedzę przekazuję swoim dzieciom. Córce Elżbiecie chlebek już pomału wychodzi – mówi 62-latka.

Jak tłumaczy gospodyni, na wykonanie chleba potrzeba sporo czasu, ponieważ najpierw trzeba zrobić zakwas, który musi odstać kilka dni. Następnie do zakwasu (800 g) dodajemy 2-3 kg mąki, 3 l wody, szczyptę soli i wyrabiamy ciasto, po czym pozostawiamy je w ciepłym miejscu na 12-15 godzin, do wyrośnięcia. – Można również dodać 0,5-1 l serwatki. Wtedy chlebek będzie jeszcze lepszy – podkreśla Sroczyńska.

Gdy ciasto dobrze wyrośnie, dodajemy do niego pozostałą mąkę, sól, wodę i wyrabiamy do momentu, aż będzie odchodziło od dłoni.

– Najlepiej wyrabiać je w specjalnej, drewnianej dzieży – radzi pani Danuta. – Swego czasu mąż mi taką zrobił.

Wyrobite ciasto przekładamy do blaszek, które następnie wkładamy do rozgrzanego do czerwoności pieca.

– Chleb pieczemy nieco ponad godzinę. Tuż po wyciągnięciu najlepiej jest posmarować skórę wodą, ja robię to specjalnym pędzelkiem. A po ostygnięciu wkładamy bochenki do woreczków. Wtedy pozostają długo, długo świeże – objaśnia gospodyni.

Gryczak

Składniki:

- 1/2 l mleka
- 3 szklanki kaszy gryczanej
- 2 szklanki ryżu
- 1/2 masła
- 3-4 łyżki smalcu
- 6-7 jajek
- 1/2 kg białego sera (tłustego)
- około 1 l śmietany 18 proc.
- 5-6 łyżek mąki pszennej
- sól, cukier
- pieprz i wegeta do smaku



Po raz pierwszy w gminie Sawin gryczak pojawił się siedem lat temu, podczas święta ludowego połączonego z turniejem sołectw.

– Jednym z elementów ogólnej klasyfikacji był konkurs na najlepszą potrawę regionalną. Postanowiłam, że przygotuję gryczaka. Nasze sołectwo wygrało ostatecznie całe zmagania, a w dużej mierze przyczynił się do tego właśnie mój smakolęk – mówi **Zofia Stepaniuk**, sołtys wsi Jagodne.

Tak naprawdę przepis na gryczak pochodzi z Majdanu Zahorodyńskiego (gmina Siedliszcze), bo właśnie tam wychowała się pani Zofia.

– Pamiętam, że tę potrawę przygotowywały także moja mama i babcia, która robiła gryczaka jeszcze w piecu chlebowym – wspomina gospodyni.

Jego przyrządzenie nie jest zbyt skomplikowane. Kaszę i ryż należy oddzielnie ugotować na mleku. Następnie przekręcamy wszystko przez maszynkę. To samo robimy z serem. Dodajemy do tego 6 jajek, smalec, śmietanę i mąkę. Wszystko należy wymieszać. Tak przygotowany farsz układamy na blaszce posmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą.

– Żeby gryczak miał ładny złoty kolor, smarujemy go na koniec rozmąconym jajkiem i pieczemy przez 2 godziny w temperaturze 180-200 stopni – wyjaśnia Stepaniuk. – Potrawa najlepiej smakuje następnego dnia, po ostygnięciu.

W sierpniu ubiegłego roku, podczas IX Jarmarku Pawłowskiego, specjal pani Zofii zajął pierwsze miejsce w zorganizowanym przez gminę Rejowiec Fabryczny konkursie na najlepszą potrawę lokalną „O Złotą Chochłę”.

Pierogi z soczewicą

Składniki:

- 0,5 kg soczewicy
- 2 jajka
- garść bułki tartej
- sól i pieprz do smaku



Renata Topka, prezes Stowarzyszenia Wspólnota Zawadówka, nie kryje, że gotować uczyła się od starszych koleżanek. Jej popisowe danie to pierogi z soczewicą, chociaż inni wolą bardziej wyszukane smakołyki.

– A pierogi to nasza prosta, regionalna potrawa, przepis przekazywany jest z pokolenia na pokolenie – mówi. – Poza tym, pierogi to tradycja także w moim domu. Te z soczewicą najlepiej podawać z tłuszczem i skwareczkami, albo z barszczykiem.

Wykonanie pierogów nie jest zbyt skomplikowane. Najpierw gotujemy soczewicę, a następnie przekręcamy ją przez maszynkę. Dodajemy sól i pieprz do smaku, garść bułki tartej oraz 2 jajka. Później przygotowujemy ciasto i lepimy pierogi. - W ciągu godziny mogę przygotować ich kilkaset – uśmiecha się prezes Topka.

Chleb domowy

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 0,5 kg mąki żytniej
- 30 dag otrębów
- 3 g drożdży
- 24 g soli
- woda



Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ciasto wyrabiać dotąd aż będzie plastyczne, po czym przełożyć je do formy i czekać. Gdy wyrośnie, włożyć je do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Piec około 45 minut.

Miejscowość Sieniawa położona jest w Kotlinie Orawsko-Nowotarskiej, która znajduje się w Pasiu Karpackim. Wśród zabytków warto wymienić drewniany kościół z XVI w., XIX - wieczny dworek, drewnianą dzwonnice z 1947 r. oraz liczne przydrożne kapliczki. W pobliskich Spytkowicach znajduje się wyciąg narciarski. Słynne są również skanseny w Chabówce (kolejowy) i Zubrzycy (etnograficzny). W Ludźmierzu znajduje się z kolei Sanktuarium Maryjne, a przez Sieniawę prowadzi Szlak Papieski.

Właściciele ekologicznego gospodarstwa Agro - K2 zapewniają wypoczynek w zgodzie z naturą, zdrowe posiłki (m.in. opisany wyżej chleb domowy oraz hałuski) i smak prawdziwego wiejskiego życia. Pomogą zorganizować Twój czas: możesz spacerować po górach, zwiedzić muzeum, czy poznać okolicę na rowerze.

Adres gospodarstwa:

Gospodarstwo agroturystyczne Agro-K2
Lucyna i Henryk Czysty
34-723 Sieniawa 237 a
tel. 513 851 788



Kwaśnica na wędzonym żeberku

Składniki:

- 1 kg żeberek
- 1 kg kapusty
- włoszczyzna

Żeberka moczyć w ciepłej wodzie przez około 15 minut. Odcedzić. W tym samym czasie w osobnym garnku zagotować kapustę, której nie wolno wcześniej płukać. Zagotować żeberka z włoszczyzną (u Pani Barbary wszystkie warzywa pochodzą z domowego ogródka), odcedzić warzywa, a żeberka wrzucić ponownie do wywaru. Następnie chochlą dodawać kapustę w takiej ilości, aby kwaśnica była wystarczająco kwaśna. Wymieszać całość, doprawić do smaku solą i pieprzem.



Przy degustacji kwaśnicy, która udawa się znakomicie, pan **Stanisław Kuros** wspominał, jak to w dawnych czasach maściło się tę potrawę. W latach powojennych żeberko było świątecznym rarytasem, w związku z czym za omastę służyły skwarki albo sadło. Na Podhalu, o czym niewiele już pamięta, przyrządzanie sadła było wielkim wydarzeniem.

Po świniobiciu, które przeważnie urządzano późną jesienią lub zimą, należało oddzielić od reszty mięsa tzw. tłuszcz miękki, znajdujący się w tylnej części tuszy wokół nerek. Tłuszcz ten, nazywany sadelnicami, rozkładało się na stole i porządnie nacierało solą z obu stron. Pomiędzy dwa płaty sadelnic, które zawsze były okrągłe, wkładało się następnie pokrojone kawałki słoniny, a potem zszywało to wszystko razem specjalną igłą i wkładało między dwie związane sznurkiem deseczki.

Tak przygotowane sadło wkładało się za piec, albo wieszało na strychu, aby dobrze wyszło.

Pierwsze kawałeczki można było odkrawać nie wcześniej niż po miesiącu, ale generalnie wszyscy oszczędzali omastę, żeby starczyło jej do przednówka.

Starsi ludzie opowiadają, że jak sadło wisiało nad piecem, na którym gotowały się potrawy, kwaśnica omaszczona była tylko na tyle, na ile kapło z sadła podczas gotowania. Stąd wzięło się tradycyjne powiedzenie: „*U powały wisi sadło, dejże Boże aby sadło - podzielimy się.*”

Pani Barbara Dziwisz zaprasza do swojego gospodarstwa w Rokicinach Podhalańskich - na zimowe i letnie weekendy, a także na ferie i wakacje. Poleca smaczną, domową kuchnię, pełną regionalnych smaków. Do dyspozycji Gości jest pięć 3- i 4- osobowych pokoi z łazienkami.

Swoim gościom proponuje możliwość przeżycia zwykłego dnia na wsi, spaceru po lesie, grzybobranie, wyprawy na maliny, przejażdżki rowerowe, górskie szlaki i wieczory przy ognisku. Gospodarstwo organizuje również kuligi z pochodniami i pieczenie barana.

Istnieje możliwość korzystania z boiska sportowego, krytego basenu i jacuzzi. Są także doskonałe warunki do uprawiania narciarstwa. Okolica pełna jest zabytków. Wśród nich warto wymienić chociażby kościółek na Piątkowej Górze czy skansen taboru kolejowego.

adres gospodarstwa:

Gospodarstwo agroturystyczne
Barbara Dziwisz
Rokiciny Podhalańskie 38
34-721 Raba Wyżna
tel. 018 26 78 562
kom. 0 503 547 601



Serek z mleka krowiego

Okolo 5 litrów mleka lekko podgrzewamy, dodajemy szczyptę rozpuszczonej w wodzie podpuszczki (specjalnego enzymu używanego do ściśniania mleka), dokładnie mieszamy i odstawiamy na pół godziny.

Po upływie określonego czasu energicznie mieszamy i zostawiamy na 5 minut. W tym czasie przygotowujemy sobie dwa naczynia. W jednym podgrzewamy wodę, a do drugiego wlewamy litr zimnej wody i wsypujemy 6 łyżek soli.

Teraz wracamy do ściętego mleka. Formujemy z niego kulki wielkości jajka, po czym wkładamy do naczynia z gorącą wodą i wyrabiamy serek. Następnie wyciskamy go, formujemy w dowolne kształty i wrzucamy do osolonej wody. Pozwalamy mu się moczyć okolo godziny i odcedzamy.



Państwo Beata i Paweł Kościelniakowie prowadzą gospodarstwo agroturystyczne w miejscowości Ponice. Do dyspozycji Gości mają 2 pokoje: jeden 2-osobowy, drugi 3-osobowy. Przy każdym pokoju jest odrębna łazienka (prysznic, umywalka i WC). Łodówki znajdują się przy pokojach. Gospodarze oferują pełne wyżywienie. Większość potraw przygotowywana jest z produktów pochodzących z gospodarstwa. W sąsiedztwie znajduje się sklep ogólnospożywczy i przystanek autobusowy.

adres gospodarstwa:

Beata i Paweł Kościelniak
Ponice 141
34-700 Rabka-Zdrój
tel. 018 26 85 162



Domowy chleb ziarnisty

W 1 litrze ciepłej wody rozpuścić łyżkę miodu i łyżeczkę soli. Do tego dodać 1 kg zwykłej mąki i kostkę drożdży. Z mąką i drożdżami wymieszać 1 szklankę otrąb pszennych lub żytnich, 1 szklankę słonecznika, 1 szklankę płatków owsianych, 1/2 szklanki siemienia lnianego i pestki z dyni (niekoniecznie). Odstawić wszystko na jedną godzinę. Po upływie tego czasu ciasto przełożyć do wysmarowanej foremki i piec przez godzinę i 20 minut w temperaturze 200 stopni.



Gospodarstwo agroturystyczne państwa Wójciaków oferuje 20 miejsc w pokojach 1-, 2-, 3- i 4-osobowych z balkonami i łazienkami. Goście mogą korzystać z bardzo dobrze wyposażonej kuchni (kuchenka, lodówka, naczynia), a także świetlicy z telewizorem i DVD. Za domem, w dużym ogrodzie, znajdują się ławeczki, stoliczek, miejsce na grilla i placyk zabaw dla dzieci. Przed domem bezpieczny parking. W całym gospodarstwie dostępna jest sieć internetowa.

W odległości zaledwie 50 metrów usytuowane są dolne stacje wyciągów narciarskich „Maciejowa”, a w odległości około 20 metrów znajduje się niewielki basen na potoku Słonka.

Nieopodal gospodarstwa bierze swój początek szlak turystyczny w Gorce. W pobliżu kończy się również trasa busa, kursującego co godzinę do Rabki.

adres gospodarstwa:

Lucyna i Wojciech Wójciakowie
Poniatowskiego 281a
34-700 Rabka-Zdrój
tel. 018 26 70 432
kom. 880 540 095
www.wojciakowie.region-rabka.pl



Barszcz czerwony z kluskami

Kluski: 2 jajka, 2 łyżki oleju, kapka mleka. Ze składników zmiksować gęste ciasto i wrzucać małą łyżeczką na wrzący rosół lub wywar z jarzyn przygotowany z około litra wody.

Barszcz: ugotować wywar z kilograma buraków i zakwasić go sokiem z cytryny. Połączyć kluski z wywarem, dodać dwa ząbki czosnku, świeżo posiekany koperek, doprawić do smaku, zabielić śmietaną.

Kurczak w śliwkach

Nóżki kurczaka przyprawić wegetą i pieprzem i zostawić na około dwie godziny. Usunąć pestki ze śliwek. Naczynie żaroodporne posmarować dość grubo masłem, ułożyć na nim grubą warstwę śliwek.

Kurczaka opiecz z obu stron na rozgrzanym tłuszczu i przełóż go na śliwki, a następnie przesypać kolejną warstwą owoców. Piec 40-50 minut w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. Jeśli śliwki były kwaśne, doprawić powstały sos odrobiną cukru.

Twarożek domowy

Litr mleka, najlepiej prosto od krowy, skwasić, dodając 2 łyżki kefiru. Zagotować kolejny litr, tym razem słodkiego mleka, dodając stopniowo chochelkę kwaśne mleko. Odrobinę posolić. Gdy pojawi się serwatka, przemieszać całość delikatnie i odstawić na pół godziny. Następnie odcedzić przez sito.

Tak przygotowany twarożek najlepiej serwować na ciepło, z dodatkiem dżemu truskawkowego i świeżego pieczywa. Zimny polecamy zmieszać z posiekanym ząbkiem czosnku, szczypiorkiem i, o ile trzeba, odrobiną kwaśnej śmietany.

Nalewka z aronii

według receptury Babci Kasi

Składniki: 3,5 l aronii, 200 sztuk liści z wiśni, 3 l wody, cytryna, 1,2 kg cukru.

Całość zagotować, a następnie odcedzić. Dodać cukier i sok z cytryny, ostudzić, po czym dolać 3/4 l spirytusu.

Nalewkę polecamy na obniżenie ciśnienia.



Gospodarstwo agroturystyczne Cichy Zakątek jest przepięknie położone. Mieści się na wzniesieniu, tuż obok brzozowego lasu. To idealne miejsce dla rodzin z małymi dziećmi lub zorganizowanych grup przedszkolaków z opiekunami. Cichy Zakątek zaprasza również wszystkich tych, którzy szukają komfortowego wypoczynku blisko prawdziwej, nieskażonej natury i cenią sobie tradycję.

Do dyspozycji Gości oddano 5 wygodnych pokoi (1-, 3- i 4-osobowych) z łazienkami. Każdy z nich wyposażony jest w telewizor, a w całym budynku dostępna jest bezprzewodowa sieć internetowa.

W gospodarstwie znajduje się miejsce na ognisko, a w pobliżu – ogromny, zadaszony plac zabaw. Raz w tygodniu odbywają się wieczorki folklorystyczne z prawdziwą kapelą góralską. Zarówno kielbaski, jak i koszt wynajęcia artystów są wliczone w cenę pobytu.

Sporą atrakcją dla odważnych może stać się lot paralotnią z zaprzyjaźnionym, doświadczonym pilotem – panem Kubą Rybińskim. Właściciele gospodarstwa organizują ponadto przejazdy po okolicy prawdziwym wozem drabiniastym, prowadzonym przez gazdę i ciągniętym przez parę łagodnych koni. Oczywiście w zimie organizowane są kuligi.

adres gospodarstwa:

Cichy Zakątek
Katarzyna Sarka
ul. Bystra 13
34-700 Rabka Zdrój
tel./fax 018 267 90 17
kom. 604 82 40 62
e-mail: czrabka@gmail.com
www.cichyzakatekrabka.pl



Naleśniki z oscypkiem

Ciasto:

- 0,5 litra mleka
- 1 jajko
- 30 dag mąki

Farsz:

- 50 dag pieczarek
- 1 duża czerwona cebula
- średni oscypek
- 3 łyżki oleju
- zioła prowansalskie, 0,5 łyżeczki wegety, pieprz

Panierka:

- 1 jajko
- bułka tarta



Składniki na ciasto naleśnikowe zmiksować i wysmażyć naleśniki, najlepiej dzień wcześniej.

Pieczarki i cebulę drobno pokroić i podsmażyć na 3 łyżkach oleju. Doprawić do smaku ziołami prowansalskimi, wegetą, pieprzem według uznania.

Naleśniki posmarować farszem z pieczarek, na każdym położyć plaster oscypka o grubości około 3 mm, a następnie zawinąć jak krokiet. Opanierować w jajku i bułce tartej. Obsmażyć powoli na oleju.

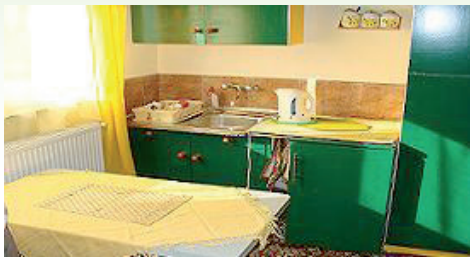
Ewa i Jan Sularz serdecznie zapraszają do Raby Wyżnej. W ich gospodarstwie do dyspozycji Gości są 2 pokoje 2-osobowe z aneksem kuchennym, TV i łazienką. Dom jest otoczony dużym ogrodem, w lecie gospodarstwo oferuje możliwość grillowania, hamak, piaskownicę dla dzieci.

W odległości 20 metrów od gospodarstwa przebiega Szlak Jana Pawła II na Rabską Górę. Niedaleko znajduje się stacja PKP i przystanek autobusowy.

Raba Wyżna otoczona jest lasami pełnymi grzybów, malin i jagód. W odległości 2 km znajduje się wyciąg narciarski w Rokicinach Podhalańskich, z kolei do Spytkowic, gdzie oprócz wyciągu jest również kryty basen, jest 5 km, a do Rabki – niespełna 9.

adres gospodarstwa:

Gospodarstwo agroturystyczne
Ewa i Janusz Sularz
Raba Wyżna 601 B
tel. 784 929 237, 600 570 098



Rosół Raba 500

- podstawa do wszystkich zup

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
- 1 kg tuszek z kurczaka (skórki, szyje)
- woda do zanurzenia mięsa (około 4-5 l)
- 4 szt. pora
- 2 marchewki obrane i pokrojone w ćwiartki
- 1/4 brukwi
- 1 pietruszka obrana i pokrojona w ćwiartki
- 1/4 kapusty
- 2 cebule pokrojone w ćwiartki
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 zielonej papryki
- 3 gałązki świeżej natki pietruszki
- 3-4 suszone grzyby
- 2 liście laurowe
- 5 jagód jałowca
- 3 łyżeczki wegety
- 4 kostki rosołowe Knorr (kurczak)
- 2 ząbki czosnku (lub szczypta granulowanego), szczypta ziół.



Włożyć skrzydełka do dużego garnka i zalać wodą. Doprowadzić PRAWIE do wrzenia, zebrać szumówką powstałą pianę, następnie dodać do garnka pozostałe składniki i zamieszać. Ponownie doprowadzić PRAWIE do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem.

Wywar nie może wrzeć, powinien delikatnie „dochodzić” na wolnym ogniu. Kiedy masz pewność, że tak właśnie jest i zupa nie wykipi, idź do pubu na 3,5 godziny. Po powrocie do domu przelej cały wywar przez durszlak, a kości daj psom. Rosół - podstawę do przyrządzania wszystkich zup – możesz nawet zamrozić.

Pensjonat agroturystyczny Raba 500 położony jest między Krakowem, a Zakopanem, na Podhalu.

Właścicielka, Helen Piczak, jest Angielką, dlatego pobyt w gospodarstwie może być doskonałą okazją do podszlifowania swoich umiejętności językowych, tym bardziej, że mówi ona z brytyjskim, wyraźnym akcentem. Córka Helen, Marysia, mówi po angielsku i po polsku, co stwarza doskonałą okazję do tego, aby goszczące w pensjonacie dzieci w naturalny sposób, na przykład podczas wspólnej zabawy, poznawały angielskie słówka i zwroty.

Raba 500 to 4-piętrowy dom z dużymi, 2- i 3-osobowymi pokojami, jadalnią, salonem TV, biblioteką, barkiem z kominkiem, a nawet sauną.

Jak zapewniają właściciele, pensjonat oferuje nie tylko noclegi i wyżywienie. Każdy, kto się w nim zatrzyma, poczuje się jak u siebie w domu i na pewno nie będzie narzekać na brak atrakcji. Zimą gospodarze organizują kuligi, wyprawy na sanki i narty, zaś latem - wyjazdy na baseny z wodą termalną, górskie wycieczki, wyprawy na grzyby, przejażdżki na koniach i quadach, a także możliwość uczestniczenia w pracach w gospodarstwie. Organizowane są również wycieczki po głównych atrakcjach turystycznych Podhala, a także - niezależnie od pory roku - wieczory towarzyskie.

adres gospodarstwa:

Helen i Piotr Piczak
Raba Wyżna 500
34-721 Raba Wyżna
tel. 018 267 11 68
kom. 502 431 234
raba500@hotmail.co.uk
raba500@neostrada.pl
www.hellbell.co.uk
www.raba500.neostrada.pl



Zupa ziemniaczana

Składniki:

- 0,5 kg kości wieprzowych lub cielęcych
- jarzyny: marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, 5 ziemniaków, cebulka
- 2 łyżki mąki

Przygotowanie:

Ugotować wywar z kości. Marchewkę, pietruszkę, seler, por i cebulę pokroić, wrzucić na patelnię i poddusić na maśle. Ziemniaki pokroić w kostkę, wrzucić do wywaru, gotować przez chwilę, dodać jarzyny i gotować aż ziemniaki będą miękkie. Na tłuszczu przysmażyć cebulę, zrobić zasmażkę i dodać do zupy.



Kluski

Składniki:

- 30 dag mąki
- 3 jajka
- troszkę wody

Przygotowanie:

Wyrobić ciasto i łyżką wrzucać na gorącą, posoloną wodę. Kiedy kluski wypłyną, gotować jeszcze 15 minut. Podawać z masłem lub sosem.

Placek z owocami

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 5 żółtek
- 1 margaryna
- 5 łyżek cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy
- 3 łyżki kwaśnej śmietany



Przygotowanie:

Wyrobić ciasto z podanych składników, 1/5 włożyć do zamrażarki. Wyrobite ciasto wyłożyć na blachę, następnie ułożyć owoce (mogą być różne).

5 białek ubić z 1 szklanką cukru, dodać troszkę proszku do pieczenia, na koniec rozmieszać 2 budynie i rozłożyć na owocach. Zamrożoną część ciasta zetrzeć na tarce i tak przygotowaną kruszonką posypać placek. Piec około 50 minut w temperaturze 190 stopni.

Ekologiczne gospodarstwo agroturystyczne Juhasik to malowniczo położony dom z przepięknym widokiem na Tatry i Babią Górę.

Pogodni i bardzo serdeczni gospodarze zapraszają na wypoczynek przez cały rok, oferując zakwaterowanie w pokojach 2-, 3- i 4-osobowych z łazienkami, oraz niezwykle smaczną kuchnię, opartą o potrawy regionalne. Ponadto do dyspozycji Gości jest duża świetlica, jadalnia i plac zabaw dla dzieci.

Co ważne, rodzina gospodarzy kultywuje tradycje regionu poprzez stroje, muzykę i taniec ludowy.

adres gospodarstwa:

Ekologiczne gospodarstwo
agroturystyczne Juhasik
Małgorzata Bochnak
Sieniawa 121 A
tel. 018 27 75 708
kom. 506 511 422



JUHASIK

Ekologiczne Gospodarstwo
Agroturystyczne
Małgorzata Bochnak
Sieniawa 121 A
tel. 0506 511 422
018 27 75 708

Wino

Jednym z produktów, jakie oferują swoim Gościom właściciele Pensjonaciku Kasia są nalewki, grzaniec i wino domowe z owoców leśnych (malin, jeżyn), porzeczek, wiśni czy aronii. Sposób przygotowania tych napojów oparty jest na własnych, długoletnich doświadczeniach.

Owoce zasypujemy cukrem, po czym odciegamy z nich sok do sporządzania nalewek. To, co zostanie w naczyniu, zalewamy przegotowaną, koniecznie źródlaną i odpowiednio posłodzoną wodą. Pozostawiamy do fermentacji na 3 tygodnie. Po tym czasie zlewamy wino i przelewamy je do butelek, aby dojrzało.



Pensjonacik Kasia w Ponicach koło Rabki położony jest nad górskim potokiem, w malowniczej dolinie pomiędzy dwoma wzgórzami. Do dyspozycji Gości są 4 komfortowo wyposażone pokoje z łazienkami oraz sala wielofunkcyjna w stylu górskim, w której znajduje się kominek. Goście mają do dyspozycji telewizory, lodówki, aneks kuchenny, dogodny dojazd, parking, a także mały plac zabaw dla dzieci (huśtawki i piaskownica). W obrębie pensjonatu znajduje się także górska altana i grill. W pobliżu jest sklep spożywczo-przemysłowy.

Właściciele co roku organizują kameralny bal sylwestrowy (40 osób), zapewniając smaczne jedzenie, wspaniałą zabawę, pokaz fajerwerków oraz szampański nastrój w bardzo przystępnej cenie.

adres gospodarstwa:

Pensjonacik Kasia
Katarzyna i Mieczysław Pukalscy
Ponice 141 a
34-700 Rabka-Zdrój
tel. 018 26 85 136
www.penkasia.w.interia.pl
www.penkasia.wczasy.com
e-mail: penkasia@interia.pl,
asia.pukalska@gmail.com



Zaproska

Składniki:

- marchew (4-5 szt.)
- pietruszka (1-2 szt.)
- kminek
- liść laurowy
- 2-3 ząbki czosnku
- 10 dag słoniny
- 0,5 kg ziemniaków
- zielona pietruszka
- 3 łyżki mąki



Przygotowanie:

Do wody nakroić drobno marchwi i pietruszki, dodać kminek, liść laurowy, czosnek i razem gotować. Ze słoniny i mąki zrobić zasmażkę o ciemnozłotym kolorze. Połączyć z wywarem z jarzyn, doprawić solą i pieprzem, można także dodać trochę suszonej mięty. Zaproskę podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami.

adres gospodarstwa:

Katarzyna Szeliga
Sieniawa 232
tel. 018 27 75 508

Gospodarski sernik na cieście drożdżowym

Składniki na ciasto i ser:

- | | |
|--------------------------------|---|
| - 0,5 kg mąki | - 70 dag białego sera |
| - 4 jajka | - po łyżce grysiku i mąki ziemniaczanej |
| - 0,5 szklanki słodkiego mleka | - cukier waniliowy |
| - 10 dag drożdży | - 6-7 łyżeczek oleju |
| - 5 łyżek cukru | - 10 dag rodzynek |

Składniki na kruszonkę:

- 3 łyżki mąki
- 3 łyżki cukru
- 3 łyżki tłuszczu (po łyżce margaryny, masła i smalcu)
- szczypta proszku do pieczenia

Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać 3 łyżki cukru, zostawić do podrośnięcia, potem dodać mąkę i wyrobić ciasto. Utrzeć 2 żółtka z 2 łyżkami cukru, cukrem waniliowym, następnie dodać 2 łyżki śmietany. Połączyć obydwa ciasta i wyrabiając dodawać stopniowo olej. Podsypać mąką żeby dobrze odchodziło od rąk i pozostawić do wyrośnięcia.

Ser przemielić, dodać 2 całe jajka i białka pozostałe z ciasta, łyżkę grysiku i mąki ziemniaczanej, na koniec dodać 3-4 łyżki oleju i rodzynki. Ser dobrze wymieszać.

Składniki na posypkę wyrobić razem, włożyć do lodówki. Rozwałkować ciasto drożdżowe, rozłożyć na brytfance i podziurawić widelcem. Nałożyć ser i posypać kruszonką (można zetrzeć ją na tarce).



Pani Maria w swoim gospodarstwie używa sera białego wyrabianego w domu, co gwarantuje niepowtarzalny smak ciasta. Jak mówi gospodyni, dawne gotowanie było skromne, a zarazem zdrowe. Wyraziła to nawet w wierszu swojego autorstwa:

*...Chce wam tu opisać jak dawniej bywało,
Ludzie byli bardzo samodzielni,
Chociaś ciensko było, zawsze byli dzielni.
To były casy kie sie lyn siolo i płótno wyrobiolo,
Kie sie kwaśne młyko z grulami jodało,
Abo casem na odmiane zimnioki z kwasnicom,
Dziś sie tego nase dzieciśka nie chycom.
Casym się tyż jadło kluseczki miysane,
Łoztopionym masłem właśnie polywane.
Dobro tyż na mlyku bryjecka była,
Co to nas brzusek zawsze pokrzepiyla.*

adres gospodarstwa:

Maria Langer
Sieniawa
tel. 018 27 75 510

Malinówka – nalewka z malin

Składniki:

- 1 kg malin
- 0,5 kg cukru
- 0,5 litra spirytusu
- 1 l wódki 40 %

Najlepiej używać malin świeżych, suchych, prosto z krzaka. Owoce powinny być ładne i dojrzałe.



Przygotowanie:

Maliny umieszczamy w dużym słoju. Zасыpujemy je cukrem i zalewamy spirytusem i wódką. Zakręcamy słoję i odstawiamy w chłodne miejsce na miesiąc, a nawet dłużej. Raz na dwa dni należy potrząsnąć słojem, by cukier się dokładnie rozpuścił.

Do filtrowania potrzebujemy lejka - może być z sitkiem, lnianej ściereczki i tetrowej pieluchy. Nalewkę filtrujemy przynajmniej dwa razy. Gdy butelki są pełne, zakręcamy je i odstawiamy na co najmniej 2 tygodnie. Potem trunki możemy jeszcze raz przefiltrować i po 8-10 tygodniach mamy malinówkę, jakiej nie dostaniemy w żadnym sklepie.

Gospodarstwo agroturystyczne Pod Jednym Dachem położone jest we wsi Skawa, zaledwie 2 km od Rabczańskiego Parku Zdrojowego i uzdrowiskowego Miasteczka Dzieci - Rabki Zdrój, a 4 km od Raby Wyżnej. Z okien domu można podziwiać przepiękny widok na Babią Górę i Luboń Wielki. Gospodarstwo oferuje 4 pokoje 1-, 2- i 3-osobowe, każdy z wyjściem na taras lub balkon, TV i bezprzewodowy Internet. Przy domu znajduje się ogrodzony, duży ogród z placem zabaw dla dzieci i kominkiem grillowym, a także ogrodzony parking. Jednorazowo gospodarstwo może przyjąć 10 osób. W pobliżu znajduje się góralska restauracja Siwy Dym z domowymi posiłkami i, co wieczór, muzyką na żywo. W okolicy można skorzystać z kąpieliska, a także pojeździć konno. W odległości 4 km znajdują się dwa wyciągi narciarskie – w Rabce i Rokicinach, z kolei do wyciągu w Spytkowicach jest stąd 9 km.

adres gospodarstwa:

Gospodarstwo agroturystyczne

Pod Jednym Dachem

Joanna Rapacz

34-713 Skawa 586 B

tel. 018 268 66 72, kom. 500 283 341,

e-mail: asiek.rapacz@interia.pl, asiek.rapacz@neostrada.pl

www.agroturystykamalopolska.neostrada.pl



Kwaśnica babuni

Składniki na 6 porcji:

- 50 dag wieprzowiny z kością lub baraniny
- 25 dag kapusty kwaszonej
- 1 marchewka
- 1 cebula
- kilka suszonych grzybów
- 3 ziemniaki
- ząbek czosnku
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- liść laurowy, sól, pieprz, kminek



Przygotowanie:

Mięso ugotuj w 2 l wody. Grzyby opłucz, ugotuj. Do mięsnego wywaru wrzuć pokrojoną marchewkę, cebulę, kapustę oraz przyprawy. Gotuj na małym ogniu około 30 minut.

Dodaj pokrojone grzyby wraz z wywarem, gotuj jeszcze 5 minut. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę, ugotuj. Zupę podawaj z ziemniakami, mięsem i pieczywem.

Gospodarstwo jest bardzo malowniczo położone. Znajduje się w pobliżu kompleksu leśnego. Do dyspozycji Gości są 4 pokoje z łazienkami: 4-, 3-, i 2-osobowe oraz kuchnia i jadalnia.

Osoby pragnące ciszy, spokoju oraz czystego powietrza mogą wspaniale wypoczywać tu przez cały rok. Okolice to wymarzony teren dla amatorów jesiennej grzybobrania, górskich wycieczek, a także raj dla narciarzy.

Gospodyni świetnie gotuje, przyrządza potrawy regionalne, wykorzystując produkty z własnego gospodarstwa. W rodzinie kultywowane są tradycje ludowe. Letnie wieczory można spędzać przy ognisku, zaś zimowe - przy kominku, wspólnie z gospodarzami.

Wśród atrakcji warto wymienić możliwość zrobienia sobie zdjęć w regionalnych strojach górskich.

adres gospodarstwa:

Gospodarstwo agroturystyczne Jan Firek
Raba Wyżna 589, 34-721 Raba Wyżna
tel. 018 26 71 566
e-mail: ufirkow@wp.pl



Gospodarstwo
Agroturystyczne
JAN FIREK
Raba Wyżna 589
34-721 Raba Wyżna
tel. 018 26 71 566
ufirkow@wp.pl

Moskole

Składniki:

- warzono rzepe (5-6 rzepów) (gotowane ziemniaki (5-6 szt.)
- mąka - kielo wlezie (około 0,5 kg mąki)
- sól do smaku

Przygotowanie:

Rzepe ugnieś, dobrze wyrobić z mąkom (downi była tylko zwykło mąka czyli razowa, ale teraz się tym robi z pięknej mąki), osolić do smaku i kłaść na śparecie placuski wielkości kotleta. Piec na blachach z jednej i drugiej strony. Można jeść ze słodkim mlykiem albo z kwaśnym, albo same.

Rzepiane kluski

Zetrzeć rzepe (5-6 rzepów) na tarle, dobrze wyciskać i chodzić po łódźce do wrzącej łosolonej wody. Piyc ze 40 minut i potem dosypać mąki cornej kielo wlezie i jeszcze piyc pół godziny. Nojlepi piyc to na śprecie w zeleźnioku.

Orawsko kwaśnica

Do 2 litrów kwaśnice (kapusty kiszanej) chodzić zioberko wyndzone albo golonko wyndzone. Posolić do smaku. Warzyć to razem do godziny. Odstawić i dodać pół kwaterki mlyka z łożczepanym pół łyżki mąki. Dodać śtyry (4) średnie ząbki cosnoku. To sie jy z całom rzepom warzonom.



Pani Teresa Sarniak przygotowała swoje smakołyki w tradycyjny sposób - na piecu opalonym drewnem. Właśnie na takich piecach z płytą przygotowywane było najpopularniejsze po wojnie danie z Orawy i Podhala - moskole. Pani Teresa podaje przepisy w oryginalnym brzmieniu, czyli po orawsku, a my cytujemy - po to żebyście Państwo wiedzieli, o czym mowa, kiedy już przyjedziecie do Podsarnia, oraz tłumaczymy niektóre zwroty - abyście mogli samodzielnie spróbować przyrządzić opisane potrawy.

Słowniczek:

warzono rzepa - gotowane ziemniaki, *piykno mąka* - biała mąka (używana dawniej tylko od święta - na Boże Narodzenie albo Wielkanoc, dla rozróżnienia od czarnej mąki czyli razowej, która używana była na co dzień), *corno mąka* - mąka razowa, *młyko* - mleko, *chodzać* - rzucać, *łodróbka* - kawałek, *łosolone* - posolone, *piyc* - gotować, dusić, *šparek* - piec z blachami opalany drewnem lub węglem, *zeleż-niok* - garnek żeliwny, *warzyć* - gotować, *zioberko wyndzone* - żeberko wędzone, *golonko wyndzone* - golonko wędzone, *pół kwaterki* - pół szklanki, *tozcepane pół łyżki mąki* - rozmieszane pół łyżki mąki, *cosnok* - czosnek, *cało rzepa warzono* - ziemniaki gotowane, nie gniecione.

Gospodarstwa agroturystyczne zapraszają na wypoczynek do Podsarnia - wsi w dolinie potoku Orawka pomiędzy kulminacjami Wielkiego Działu i Łysej Góry.

Atrakcje czekające na Gości to: smaczna, zdrowa, wiejska żywność, wycieczki krajoznawcze do Ludźmierza, Zakopanego, Rabki i na Słowację, cisza i spokój, górskie wyprawy, jazda na kucykach i koniach, poznawanie obyczajów staropolskiej wsi. Szczególną atrakcją jest izba regionalna z 1931 roku ze wspaniałą ekspozycją świętych obrazów i figur, ze starym piecem, oryginalnymi meblami i naczyniami oraz strojami ludowymi.

W pobliżu zabytki sakralne, skansen w Zubrzycy, wyciągi narciarskie, kryty basen. Do dyspozycji Gości: ształas po lasem, plac do opalania, ogród, plac zabaw dla dzieci, parking. Gospodarze organizują kuligi, ogniska z pieczeniem barana, Święta, Sylwestra, oferując 30 miejsc noclegowych w pokojach 2-, 3-, i 4-osobowych (większość z łazienkami) oraz wygodną jadalnię. Dla grup zorganizowanych atrakcyjne rabaty.

adres:

Gospodarstwa agroturystyczne
34-721 Raba Wyżna
tel. 018 27 71 945
Sarenka - Teresa Sarniak
Podsarnie 40
U Sołtysa - Jacek Sarniak
Podsarnie 41



Bułeczki drożdżowe

Składniki:

- 1 kg mąki
- 300 ml letniego mleka
- 2 jajka
- 10 dag świeżych drożdży
- 3 łyżki cukru
- 15 dag margaryny
- szczypta soli
- cukier waniliowy
- 10 dag dżemu



Przygotowanie:

Z mleka odlać połowę szklanki, podgrzać z drożdżami i cukrem, wlać do miski z mąką i wymieszać. Gdy drożdże wyrosną, dodać jajka z cukrem waniliowym oraz szczyptą soli i pozostałe mleko. Cały czas mieszając dodać roztopioną, lecz chłodną margarynę. Wyrobić elastyczne ciasto - gdyby było za wolne dodać trochę mąki, a gdy wyjdzie za gęste dodać odrobinę mleka. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Ciasto rozwałkować na grubość 3 cm i dzielić na trójkąty. Na końcu każdego trójkąta położyć dżem, zwinąć od podstaw do wierzchołka. Ułożyć na blaszce. Posmarować każdy rogalik roztrzepanym jajkiem. Piec w 180 stopniach przez 15-20 minut. Posypać cukrem pudrem.

Barszcz biały z żeberkami i białą kielbasą

Składniki:

- 10 jajek
- 2 łyżki zakwasu
- 3 łyżki utartego chrzanu
- 30 dag białej kielbasy
- 50 dag żeberek
- 1 marchew, 1 pietruszka, 1 cebula
- 2 kostki rosolku Winiary



Przygotowanie barszczu:

Wlać do garnka 4 litry wody, włożyć żeberka. Zetrzeć na grubej tarce marchew, pietruszkę dodać jarzynkę z łyżką Kucharka i rosół drobiowy. Gdy wywar się zagotuje, wrzucić pokrojoną cebulę i kielbasę białą, gotować jeszcze 20 min. Na końcu zrobić zaklepkę z 2 łyżek mąki, rozpuszczonych w 0,5 szklanki zimnej wody i wlać do gotującego się barszczu. Gotować przez 5 minut i wyłączyć. Przyprawić chrzanem, pieprzem, maggi i majerankiem.

Jajka ugotować wcześniej na twardo i pokroić na połówki, układać na talerzach i zalać je barszczem z kielbasą i żeberkami. Można także dodać ząbek czosnku.

Gospodarstwo U Szeligów dysponuje 4 pokojami 4-osobowymi, z których 2 posiadają balkon i jednym 2-osobowym z balkonem. Każdy z pokoi ma własną łazienkę. Do dyspozycji Gości jest także aneks kuchenny z lodówką, kuchenką gazową i szafkami.

Gospodarze zapewniają domowe, obiady oparte na własnych, prawdziwie ekologicznych produktach, a na śniadanie i kolację polecają świeże jaja, mleko prosto od krowy, kwaśne mleko, biały ser w różnych postaciach, masło. Z kolei dla odważnych mają pyszną maślanekę i serwatkę.

Kilkadziesiąt metrów od gospodarstwa płynie czysty, górski potok, a niedaleko przebiega górski szlak prowadzący w Gorce. Gospodarstwo położone jest 5 km od centrum uzdrowiska, a lokalna komunikacja zapewnia szybki i wygodny dojazd.

adres gospodarstwa:

U Szeligów
Józef Szeliga, Ponice 136
34-700 Rabka- Zdrój
tel. 018 26 85419
<http://www.szeliga.region-rabka.pl>



Twarożek domowy

Biały ser (domowy) przeciskamy przez praskę, dodajemy śmietanę i solimy. Robimy twarożek z czosnkiem przeciśniętym przez wyciskarkę lub twarożek ze szczypiorkiem – pycha.



Naleśniki

Robimy ciasto naleśnikowe według uznania i smażymy. Do sera dodajemy jajko, trochę cukru i cukier waniliowy. Mieszanymy i przekładamy naleśniki. Opiekamy je na odrobinie oleju i gorące podajemy z bitą śmietaną oraz owocami sezonowymi.

Są pyszne i goście je uwielbiają. Cała tajemnica tkwi w produktach. Jajeczka, mleczko, śmietanka, serek – wszystko świeżutkie i swojskie.



Właściciele gospodarstwa U Zajaków dla swoich Gości mają przytulne pokoiki (mniejsze lub większe, z łazienką lub bez, z telewizorem, wykończone w drewnie) oraz domowe obiady z pysznym ciastem na deser, przygotowywane z produktów z własnego gospodarstwa ekologicznego. Polecają też inne wiejskie smakołyki: jajka, sery, oscypki, mleko, a także chleb, który gospodyni piecze w wielkim piecu chlebowym.

W ogrodzie znajduje się altana oraz plac zabaw dla dzieci. Można pogrillować, popalać się, pograć w siatkówkę albo rozpalić ognisko - możliwości są niewyczerpane.

Atrakcją dla dzieci są koń Filip i koziołek Karolek, a także inne, przyjaźnie usposobione zwierzęta. W pobliżu płynie rzeczka, są pagórki, lasy, świeże, górskie powietrze oraz mnóstwo serdeczności dla każdego, kto zdecyduje się spędzić tu urlop.

adres gospodarstwa:

U Zajaków
Ponice 88a
34 - 700 Rabka- Zdrój
tel. 018 26 85 423, kom. 880 321 418
<http://www.agroturystyka.pl/nowy-sacz/zajac>



Kocie oczka

Składniki:

- 1 kg mąki
- 25 dag margaryny
- 25 dag smalcu
- 3 żółtka
- 1 całe jajko,
- 0,3 l śmietany,
- 10 dag drożdży,
- cukier waniliowy i sól do smaku
- otarta skórka z połowy cytryny

Przygotowanie:

Z podanych składników wyrobić ciasto, rozwałkować je na grubość około 0,5 cm, wykrawać szklanką ciasteczka. W połowie krążków wąskim kieliszkiem wyciąć wewnętrzne koleczko. Górną część z wyciętym koleczkiem wymoczyć w białku z obu stron, złożyć z dolną częścią, posypać cukrem, najlepiej rafinadą, do środka włożyć odrobinę dżemu. Piec w temperaturze 160 stopni przez około 30 minut.



Posesja graniczy bezpośrednio z rzeką Skawą. Dom wyłącznie do użytku Gości. Preferowany wypoczynek rodzinny, dla którego stworzono odpowiednie warunki - układ pokoi, duża, wyposażona kuchnia (wyżywienie we własnym zakresie), plac zabaw dla dzieci, 40-arowy, ładnie utrzymany ogród z infrastrukturą, zadaszkowany grill, altana, wydzielone miejsce na ognisko, meble ogrodowe, wiele ciekawych roślin, kwiatów, krzewów i drzew. Gospodarze oferują 5 ładnie urządzonych, dużych pokoi 2-, i 4-osobowych.

W gospodarstwie swoje miejsce znalazły bardzo stare sprzęty i urządzenia używane dawniej na wsi: plugi, brony, wozy itp. Gospodarstwo to doskonała baza do uprawiania turystyki pieszej - szlaki turystyczne, oraz rowerowej - wytyczone i oznakowane ścieżki rowerowe w kompleksach leśnych z infrastrukturą turystyczną.

adres gospodarstwa:

Gospodarstwo agroturystyczne
Zofia i Jan Worwa
Spytkowice 736, 34-745 Spytkowice
tel.: 018 26 88 035
e-mail: zofia.worwa@neostrada.pl,
www.galicyjskie.pl



Chrzanówka z jajkiem

Składniki: jajka, chrzan, majonez.

Przygotowanie:

Jajka gotujemy, obieramy i kroimy drobnutko. Dodajemy chrzan utarty lub ze słoiczka, majonez i mieszamy (proporcje według uznania).

Kołacz z serem

Składniki:

Ciasto: 1 kg mąki, 1/2 l mleka, 10 dag drożdży, 3 jajka, cukier waniliowy, 1/2 szklanki cukru, 25 dag margaryny, sól do smaku.

Ser: 1 kg białego sera, cukier waniliowy, 5 jajek, 1 szklanka cukru, rodzynki, budyń śmietankowy.

Przygotowanie:

Robimy zaczyn z drożdży, 1 szklanki ciepłego mleka, 1 szklanki mąki oraz 2 łyżeczek cukru i odstawiamy do wyrośnięcia. Następnie dodajemy resztę składników i roztopioną wcześniej, ostudzoną margarynę, po czym wyrabiamy ciasto. Ponownie odstawiamy do wyrośnięcia. Ser mielimy, cukier, jajka i cukier waniliowy miksujemy i dodajemy do sera. Dokładnie mieszamy, dorzucamy rodzynki, wysypujemy budyń i jeszcze raz mieszamy – tym razem delikatnie. Większą część ciasta rozkładamy na blasze, z reszty formując warkocz i układając go na brzegach. Na środek wykładamy ser i pieczemy około 1 godziny.

Placki z kwaśnym mlekiem pieczone na blachach

Składniki: 1/2 l kwaśnego mleka, 1/2 kg mąki, łyżeczka sody, 1 jajko, sól do smaku.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszamy i wyrabiamy gęste ciasto. Rozpalamy w piecu, żeby płyta była gorąca, formujemy placki i pieczemy je na blasze.