TRADYCJA
SMAK I WDZIĘK

Autor:
Andrzej Klimczak

Fotografie:
Tadeusz Poźniak, www.tadeuszpozniak.pl

Korekta:
Wanda Tarnawska

Skład, opracowanie graficzne, projekt okładki, przygotowanie do druku:
Artur Buk, www.abstudio.com.pl

Wydawca:
Firma SAS Wanda Tarnawska
ul. Orla 5, 35-207 Rzeszów
wantar@wp.pl

Druk:
BONUS LIBER Sp. z o.o.
www.bonusliber.pl

© Copyright by Lokalna Grupa Działania „Eurogalicja”
© Copyright by AB STUDIO Artur Buk
© Copyright by Firma SAS Wanda Tarnawska, Rzeszów 2015

ISBN 978-83-941814-1-3

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestuje w obszary wiejskie.
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach działania 431 Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania,
nabywanie umiejętności i aktywizacja
Osi 4 LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich
na lata 2007–2013 – Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

TRADYCJA SMAK I WDZIĘK

Wybrane przepisy kulinarne
z obszaru Lokalnej Grupy Działania „Eurogalicja”

Autorzy dziękują
za udostępnienie plenerów zdjęciowych:

- *w Zagrodzie Garncarskiej w Medyni Głogowskiej*
*Pani **Małgorzacie Wisz**, dyrektorowi Gminnego Ośrodka Kultury w Czarnej k. Łańcuta*

- *w „Karczmie u Garncarzy” w Medyni Głogowskiej*
*Panu **Piotrowi Dzierżakowi**, właścicielowi Karczmy*

- *w Centrum Promocji Obszarów „Natura 2000” w Budach Głogowskich*
*Księdzu **Piotrowi Potyrale**, dyrektorowi Centrum*

- *we wnętrzach prywatnego budynku rodziny Ożogów w Wólce Niedźwiedzkiej*
*Pani **Zofii Ożóg**, przewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich w Wólce Niedźwiedzkiej*

- *na prywatnej posesji rodziny Rząsów w Tajęcinie*
*Pani **Irenie Rząsie**, przewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich w Tajęcinie*

SPIS TREŚCI

Strażniczki tradycji 6
Tradycja, smak i wdzięk zaklęte w glinie 10

GMINA CZARNA

Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrówkach 14
Koło Gospodyń Wiejskich w Krzemienicy 18
Koło Gospodyń Wiejskich w Medyni Głogowskiej 24
Stowarzyszenie „Klub Kobiet” w Medyni Łańcuckiej 28
Stowarzyszenie Inicjatywy Zaleskiej „Jodełka” w Zalesiu 33

GMINA GŁOGÓW MAŁOPOLSKI

Koło Gospodyń Wiejskich w Budach Głogowskich 40
Koło Zarządu Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Głogowie Małopolskim 44
Koło Gospodyń Wiejskich w Pogwizdowie Starym 49
Koło Gospodyń Wiejskich w Rogoźnicy 54
Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Cichej 62
Koło Gospodyń Wiejskich w Wysokiej Głogowskiej 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Zabajce 71

TRADYCJA, SMAK I WDZIĘK

GMINA KAMIEŃ

Koło Gospodyń Wiejskich w Kamieniu Podlesiu 76
Koło Gospodyń Wiejskich w Kamieniu Prusinie 82
Koło Gospodyń Wiejskich w Nowym Kamieniu 86

GMINA KRASNE

Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet Wsi Krasne 92
Koło Gospodyń Wiejskich w Malawie 96
Stowarzyszenie Kobiet w Palikówce 99
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne „Strażowianie” w Strażowie 104

GMINA SOKOŁÓW MAŁOPOLSKI

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Górnie 112
Koło Gospodyń Wiejskich w Trzebosi-Mościnach 115
Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Niedźwiedzkiej 124
Stowarzyszenie „Aktywni Razem” w Wólce Sokołowskiej 130

GMINA TRZEBOWNISKO

Koło Gospodyń Wiejskich nr 1 w Jasionce 136
Koło Gospodyń Wiejskich nr 2 w Jasionce 142
Koło Gospodyń Wiejskich nr 1 w Łukawcu 147
Koło Gospodyń Wiejskich nr 2 w Łukawcu 152
Koło Gospodyń Wiejskich nr 1 w Nowej Wsi 156
Koło Gospodyń Wiejskich nr 2 w Nowej Wsi 162
Koło Gospodyń Wiejskich w Stobiernej 167
Koło Gospodyń Wiejskich w Tajęcinie 172
Koło Gospodyń Wiejskich w Terliczce 176
Koło Gospodyń Wiejskich w Trzebownisku 180
Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Podleśnej 185
Koło Gospodyń Wiejskich w Zaczerniu 190

Indeks przepisów 196

STRAŻNICZKI TRADYCJI

Tradycja, smak i wdzięk – trzy różne określenia posiadające wspólny mianownik dzięki ustawicznemu wsparciu sześciu podrzeszowskich gmin oraz Lokalnej Grupy Działania „Eurogalicja” – stowarzyszenia inspirującego lokalne społeczności do podejmowania niezwykłych wyzwań współczesności. Na kształt współczesności zawsze jednak wpływ ma przeszłość. Samorządy gminne, jak i działająca na ich terenie „Eurogalicja”, doskonale łączą te zależności. Dbałość o pamięć o czasach minionych byłaby jednak tylko pustym, archiwalnym zapisem, gdyby nie działalność kół i stowarzyszeń kobiecych. To właśnie kobiety są strażniczkami tradycji na terenie swego zamieszkania. Dzięki nim jest ona wciąż żywa, przekazywana kolejnym pokoleniom i nieustannie uwspółcześniana.

Nie sposób w jednym wydawnictwie, nawet w formie takiego albumu, jaki Państwo trzymacie w ręku, zmieścić opisy i ilustracje przedstawiające wszystkie aspekty tradycji kultywowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich i inne stowarzyszenia kobiece. Stąd też ograniczyliśmy zakres tematyczny do kwestii tradycji kulinarnych występujących w tym mikroregionie, który obejmuje zaledwie sześć gmin. Ten niewielki obszar wydaje się być ewenementem w skali kraju. Tylko kilka miejsc w Polsce może się pochwalić takim nagromadzeniem tradycji i taką pieczołowitością w jej zachowaniu dla potomnych.

Wbrew pozorom, tradycje kulinarne są niezwykłym źródłem wiedzy o minionych czasach i pokoleniach, które dawno już odeszły. Tradycyjna kuchnia ma swoją, często zawiłą historię, nierzadko związaną z tragicznymi dla narodu wydarzeniami. Ulegała i wciąż podlega ewolucyjnym przemianom. Niegdyś o jej kształcie decydowały między innymi najazdy nieprzyjacielskie, zabory czy emigracja – każde z tych zjawisk społecznych wzbogacało miejscową tradycję o nowe, obce dotąd elementy, które asymilowały się potem z polską, narodową tkanką, zarówno w skali

państwa, jak i małych miejscowości, często tworzących enklawy sprzyjające przetrwaniu wielu zwyczajów, a zwłaszcza tych kulinarnych.

Współczesna kuchnia jest w wielu rejonach świata bardzo do siebie podobna. Stąd też pewnie moda na poszukiwanie odrębności, odwoływanie się coraz częściej do zapominanych „starodawnych potraw” – jak się to określa na polskiej wsi. Nie zawsze jednak zwyczaje kulinarne były tak jednorodne. W okresie średniowiecza kuchnia była bardzo zróżnicowana terytorialnie, związana z dostępnością produktów występujących w najbliższej okolicy. Powodem różnic były też ograniczenia wynikające z utrudnień w transportowaniu żywności oraz dłuższym jej przechowywaniu.

Dopiero w XVI wieku rozpoczął się powolny proces tworzenia kuchni charakterystycznych dla ówczesnych i przyszłych narodów. Dotychczasowa dieta w krajach północy – a za takie uważane były tereny dzisiejszej Polski – oparta głównie na zbożach, kaszy i dziczyźnie, zaczęła ulegać ewolucji. Wiele potraw uważanych dziś za wybitnie polskie powstawało na bazie roślin i mięsa zwierząt przywiezionych z zagranicy. Tak bardzo „polski” obecnie karp trafił w średniowieczu na tereny naszego kraju z Niemiec wraz z zakonem cystersów, którzy jako pierwsi zakładali stawy hodowlane. „Polski” ziemniak został przywieziony z okolic Andów, najwyższych gór południowej Ameryki. Burak ćwikłowy, podobnie jak większość warzyw, trafił do nas z południa Europy w XVI wieku. Pszenica dotarła na tereny dzisiejszej Polski jeszcze wcześniej, bo wraz z ekspansją chrześcijaństwa na północ Europy. Wtedy, ze względu ograniczoną dostępność, była uważana za pokarm najbogatszych. Pieczony z pszenicy chleb, któremu przysługiwało szczególne miejsce w obrzędach religijnych, dodatkowo utwierdzał ludność w przekonaniu o wyjątkowości tego ziarna. Dlatego też do XIV wieku pieczywo pszenne było właściwie niedostępne dla niższych sfer społecznych.

Pierogi ruskie, potrawa uważana za wybitnie polską, trafiły do naszego kraju w XIII wieku z Kijowa, a to za sprawą św. Jacka Odrowąża (w tradycji ludowej występującego jako „Święty Jacek z Pierogami”), który przywiózł recepturę ze swoich podróży misyjnych po Rusi Kijowskiej. Na Ruś natomiast pierogi trafiły z terenów zamieszkałych niegdyś przez Tatarów. Pierogi świętego Jacka – te pierwsze w Polsce – były najprawdopodobniej z serem i kaszą. Jeszcze do końca XIX wieku ruskimi nazywano pierogi pieczone z nadzieniem z kapusty, grzybów czy mięsa.

Na różnorodność kulinarną w dawnej Rzeczypospolitej wpływały nie tylko docierające tu z dalekich stron warzywa, mięsiwa czy przyprawy, ale także... posty. W średniowieczu post obejmował zakaz spożywania nie tylko mięsa, ale również mleka, jaj, masła i innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Dopuszczalne w poście było natomiast jedzenie ryb. Swoisty kompromis między religijnymi zakazami a potrzebami żywnościowymi sprawił, że za rybę uznawano wówczas np. bobra lub bałtyckiego ssaka – morświna.

Już w średniowieczu zaczęto powszechnie zwracać uwagę na walory zdrowotne dobrego odżywiania się. Odnosiło się to nie tylko do stosowania odpowiednich ziół, którymi przyprawiano potrawy, ale również do kolejności spożywanych dań. Uważano, że najpierw należy jeść potrawy lekkostrawne, a później cięższe, aby te ostatnie nie opadły od razu na dno żołądka, co mogło spowodować „przyciąganie złych humorów i gnicie ciała". Niewykluczone, że polski obyczaj dwudaniowego obiadu, zaczynającego się od zupy czy przystawki, to echo dawnych, średniowiecznych zwyczajów.

Zmiany w jadłospisie były często zależne od dostępnych metod przyrządzania potraw. Przez całe średniowiecze, a także nieco później, wszelkie jadło było pieczone czy też gotowane nad ogniem. Pierwsze piece kuchenne pojawiły się w Europie dopiero w XVIII wieku. Ten wynalazek zdecydowanie wpłynął na wzbogacenie oferty kulinarnej. Tym bardziej, że coraz częściej na stoły, najpierw oczywiście szlacheckie, a później też włościańskie, trafiały nowe produkty, przywożone z południa kontynentu lub też z Azji.

Najszybciej zmieniały się obyczaje kulinarne i menu wśród bogatej szlachty i mieszczan. Nieco później trafiały też pod wiejskie strzechy, często jako swoiste stylizacje potraw przygotowywanych we dworze. Kuchnię dworską obsługiwali okoliczni wieśniacy i to oni – a raczej one – propagowały

następnie nowinki wśród mieszkańców swoich wiosek. Ze względu na brak odpowiednich sprzętów kuchennych, przypraw czy innych składników, próbowano przyrządzać nowo poznane potrawy na bazie dworskiego przepisu, ale z lokalnych produktów. W ten sposób powstało wiele receptur tradycyjnego już dzisiaj jadła.

Na obecny charakter podkarpackiej kuchni największy wpływ miał zabór austriacki. Ówczesna Galicja była częścią wielonarodowego imperium, w którym na tle innych narodowości dominowali Austriacy, Polacy, Czesi, Węgrzy, Niemcy, Żydzi i Rusini. Sytuacja ta wpływała na wzajemne przenikanie się tradycji, nie wyłączając kulinarnych. To właśnie wtedy zadomowiły się na ziemiach dzisiejszego Podkarpacia gulasz węgierski, konfitury z róży, kutia czy łemkowskie proziaki.

Oczywiście, kuchnia Galicji nie była jednorodna, lecz jej różnorodność wynikała wówczas głównie ze społecznej zasobności. Bogate kuchnie dworskie opływały najczęściej w „specyjały" i inne towary „kolonialne", sprowadzane z daleka. Kuchnia wiejska, przeważnie bardzo uboga, po staremu żyła kaszą, mąką i innymi produktami roślinnymi. Mięso bywało rzadkością i najczęściej pochodziło z kłusownictwa lub skromnej hodowli. Ale też okres zaboru austriackiego był dla ówczesnej Galicji czasem rozwoju przedsiębiorczości, kształcenia niższych sfer w nowoczesnych uprawach, zakładanych głównie na rzecz dworu – ale i wieś na tym zyskiwała. Powstawały browary, gorzelnie, a wraz z technologiami stosowanymi w tych przedsiębiorstwach zmieniała się technologia domowego pędzenia bimbru czy też wytwarzania nalewek. Wiele z ówczesnych przepisów przetrwało do dzisiaj w niezmienionej formie.

Większość potraw i napojów regionalnych ulega jednak ciągłej ewolucji. Przykłady znajdziecie Państwo na kolejnych stronach tego albumu, gdzie „starodawne jadło" zostało okraszone nowymi, często znanymi w Polsce od niedawna przyprawami lub dodatkami, które jeszcze przed dwudziestu laty były niedostępne dla ogółu społeczeństwa. Nie ma w tym nic zdrożnego, bowiem jest to naturalna kolej rzeczy. Są jednak i takie potrawy, które, pomimo nieustannych zmian wokół nas, nie uległy obowiązującym trendom i nadal są wytwarzane według dawnych przepisów, a przede wszystkim – wciąż tak samo dobrze smakują. To są jedne z największych skarbów dziedzictwa narodowego, przechowywane i kultywowane przez współczesne strażniczki tradycji – kobiety z Kół Gospodyń Wiejskich i innych stowarzyszeń kobiecych na polskiej prowincji.

TRADYCJA, SMAK I WDZIĘK ZAKLĘTE W GLINIE

Nie było by kuchni ani współczesnej, ani tej coraz częściej zapominanej – tradycyjnej, gdyby wraz z rozwojem gastronomii nie rozwijało się rękodzieło, a później przemysł produkujący cały asortyment rzeczy niezbędnych do gotowania i serwowania potraw. Na obszarze działania Stowarzyszenia „Eurogalicja", w miejscowości Medynia Głogowska funkcjonuje słynna Zagroda Garncarska, gdzie można doświadczyć zarówno historii, jak i współczesności rękodzieła, wytwarzającego tradycyjnymi metodami gliniane naczynia. Wiele z tych prawdziwych, ludowych dzieł sztuki znalazło się również w posiadaniu Kół Gospodyń Wiejskich i stowarzyszeń kobiecych, chroniących tak pieczołowicie pamięć o naszej przeszłości.

Tradycje garncarstwa w Medyni Głogowskiej sięgają kilka wieków wstecz. W drugiej połowie XIX stulecia działało tutaj aż 120 zakładów, produkujących nie tylko cegłę i dachówkę, ale przede wszystkim naczynia na potrzeby gospodarstw domowych. Po II wojnie światowej tradycyjne wyroby z gliny zostały wyparte przez naczynia blaszane i fajansowe. Powrót do garncarskiej tradycji rozpoczął się w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, gdy zaczęto lansować modę na rękodzielnicze wyroby ludowe.

Miejscowi rzemieślnicy znaleźli ponownie zbyt na swoje „skorupy" dzięki leżajskiemu oddziałowi Spółdzielni „Cepelia", która zajęła się dystrybucją. Kryzys lat osiemdziesiątych i przełom ustrojowy na początku lat dziewięćdziesiątych spowodowały niemal doszczętną likwidację garncarskiego rzemiosła.

Skutecznym ratunkiem w gminie Czarna okazała się realizacja projektu „Medynia – gliniane złoża", dzięki któremu w roku 2000 powstała znana dzisiaj i chętnie odwiedzana Zagroda Garncarska. Oprócz wyrobów przeznaczonych dla turystów – glinianych rzeźb i ozdobnej ceramiki, tutejsi garncarze wciąż wyrabiają naczynia użytkowe.

Współczesna użytkowa ceramika medyńska i sposób jej wytwarzania nie zmieniły się od początku istnienia tego największego w Polsce zagłębia garncarskiego. Nadal wyrabia się tutaj trzy odmiany ceramiki, klasyfikowane ze względu na metodę wypalania: czerwoną, wypalaną na biskwit lub glazurowaną oraz siwą, wypalaną bez dostępu powietrza.

Ta ceramika jest obecna również w sąsiadującej z Zagrodą „Karczmie u Garncarzy". Każdy, kto kiedykolwiek miał okazję spróbować podkarpackiego, tradycyjnego jadła, wie, że najlepiej smakuje, gdy podane jest w glinianej misie, a do tego można je popijać miejscowym trunkiem, nalewanym z glinianego dzbana. To kolejny wspólny mianownik, łączący tradycję, smak i wdzięk.

GMINA

CZARNA

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W DĄBRÓWKACH

Koło po długiej przerwie reaktywowało działalność w roku 2011. Obecnie przewodniczy mu **Jolanta Wawrykowicz**. Dwudziestoosobowa grupa kobiet jest niezwykle aktywna, uczestnicząc w organizowaniu wielu imprez lokalnych i nie tylko. KGW bierze udział w licznych konkursach i przeglądach. Panie mogą się pochwalić zdobyciem pierwszego miejsca w konkursie na najlepsze przetwory na zimę, organizowanym w Soninie pod hasłem: „Zamknij lato w słoiku".

Koło uczestniczy też we wszystkich uroczystościach kościelnych, a na święta przygotowuje ręcznie wykonane ozdoby. Dzięki działalności KGW miejscowa tradycja, nie tylko kulinarna, jest nadal żywa.

ZRAZIKI

SKŁADNIKI:

- ½ kg mielonego mięsa
- 1 jajo
- 1 mały por drobno pokrojony
- ½ świeżej papryki drobno pokrojonej
- 2 łyżki chrzanu tartego ze słoika
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki bułki tartej
- 3 łyżki śmietany
- 1 ząbek czosnku (zgnieciony)
- sól, pieprz, majeranek do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystko razem wymieszać. Formować niewielkie kulki. Panierować w mące i usmażyć. Podawać z dowolnym sosem, ziemniakami i surówką.

KRUCHY PLACEK Z JABŁKAMI I BUDYNIEM

SKŁADNIKI CIASTA:

- 3 szklanki mąki
- ½ szklanki cukru pudru
- 3 łyżeczki kwaśnej śmietany
- 1 jajo
- 3 żółtka
- 1 margaryna starta na tarce
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Wszystkie składniki wymieszać na stolnicy i wyrobić ciasto. Podzielić je na dwie części. Jedną z nich rozwałkować i wyłożyć blaszkę.

SKŁADNIKI MASY:

- 1 kg jabłek
- 2 budynie śmietankowe
- 1 litr mleka
- ½ kostki masła
- cukier

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka zetrzeć na tarce i nałożyć na ciasto na blaszce. Budynie ugotować z cukrem w litrze mleka, dodając masło. Masę budyniową wylać na ciasto z jabłkami na blaszce i przykryć pozostałym kawałkiem ciasta. Piec w temperaturze ok. 180°C przez 40 minut.

PYZY Z MIĘSEM

SKŁADNIKI CIASTA:

- 1½ kg gotowanych, zmielonych ziemniaków
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1 jajo
- sól, pieprz do smaku

Wymieszać składniki i zagnieść ciasto.

FARSZ:

- ½ kg ugotowanego zmielonego mięsa
- 1 cebula drobno pokrojona i podsmażona na 1 łyżce masła
- pieprz, sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z ciasta formować niewielkie, okrągłe placuszki. Nakładać na środek farsz. Zakleić pyzy i wrzucić na wrzącą wodę. Gotować ok. 10 minut. Omaścić stopioną słoninką.

INNE WYROBY

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W KRZEMIENICY

Koło powstało przy Kółku Rolniczym w roku 1934. Ówczesna działalność skupiała się głównie na szkoleniach z zakresu prowadzenia gospodarstwa, hodowli zwierząt i upraw. Uczono się też sztuki kulinarnej i przygotowywania przetworów na zimę. Bardzo popularne było wówczas szydełkowanie, haftowanie i trykotarstwo. Członkinie Koła organizowały również akcje dożywiania dzieci i pomoc w zakupie odzieży na zimę. W okresie intensywnych prac polowych prowadziły „dziecińce", aby rodzice mogli zapewnić dzieciom opiekę. Organizowano też wystawy, dożynki, uroczystości patriotyczne lub amatorskie spektakle teatralne. Wszystko to przerwała II wojna światowa. Dopiero w styczniu 1946 roku Koło wznowiło działalność pod przewodnictwem **Zofii Kuźniar,** jednak komunistyczne władze PRL szybko je zlikwidowały.

W 1958 roku, z okazji 600-lecia istnienia wsi Krzemienica, znany malarz, Franciszek Frączek – „Słońcesław z Żołyni" zaprosił **Marię Lorenc** do reaktywowania Koła Gospodyń Wiejskich. Stało się ono ostoją tradycji, podtrzymywania życia rodzinnego i więzi lokalnych. Pod kierownictwem **Jadwigi Frączek** Koło szkoliło kobiety z innych miejscowości, ucząc je nowoczesnych form gospodarowania, upraw i hodowli. Do dziś kultywowane są lokalne tradycje. W ramach Koła działa zespół śpiewaczy, który można zobaczyć na dożynkach, konkursach czy podczas gminnych imprez. Obecna przewodnicza **Krystyna Guzek,** – tak jak jej poprzedniczki – stara się przekazać następnym pokoleniom miłość i szacunek dla ojczystej ziemi.

ZUPA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- ½ selera
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 kg ziemniaków
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki sałatki z zielonych pomidorów
- sól, pieprz, szałwia, lubczyk – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Warzywa pokroić w kostkę i ugotować w ok. 4 litrach wody. Dodać lekko zrumienioną zasmażkę z masła i mąki, gotować jeszcze ok. 4 minut. Po zdjęciu z ognia dodać sałatkę z zielonych pomidorów.

SAŁATKA Z ZIELONYCH POMIDORÓW

SKŁADNIKI:

- 2 kg zielonych pomidorów
- ½ kg cebuli
- 1 czubata łyżka soli

Pomidory i cebulę pokroić w plasterki, zasolić i pozostawić do następnego dnia, a potem odcisnąć.

ZALEWA:

- 1 szklanka octu
- 1 szklanka cukru
- 4 szklanki wody
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zagotować. Do wrzącej zalewy wrzucić odciśnięte pomidory i cebulę, gotować jeszcze 4 minuty. Gorącą sałatkę wkładać do słoików, zamykać i stawiać do góry dnem do wystygnięcia.

PIEROGI Z POWIDŁEM

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki
- 1 jajo
- 30 dag powidła śliwkowego
- 40 dag białego sera
- 1 łyżka cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z mąki i jaja zarobić wolne ciasto, dodając odrobinę wody. Rozwałkować i wykroić krążki szklanką.

Ser połączyć z powidłem, dodać łyżkę cukru i dokładnie wymieszać. Farsz nakładać łyżką na krążki ciasta i starannie zalepić. Gotowe pierogi wrzucić na wrzątek i gotować aż do wypłynięcia.

MAZUREK DROŻDŻOWY Z MASĄ MAKOWĄ I ORZECHOWĄ

CIASTO:

- ½ kg mąki
- 25 dag margaryny
- 3 żółtka
- 2 jaja
- 3 łyżki cukru
- 6 dag drożdży
- 5 łyżek ciepłego mleka

Zmieszać wszystkie składniki na stolnicy i wyrobić ciasto. Podzielić je na cztery równe części.

MASA ORZECHOWA:

- 30 dag mielonych orzechów
- 1 szklanka śmietany (słodkiej)
- 6 łyżek cukru pudru

Wszystko razem dobrze wymieszać.

MASA MAKOWA:

- 30 dag maku (sparzonego i zmielonego)
- 20 dag cukru pudru
- 10 dag margaryny
- 3 żółtka
- 2 łyżki mąki kartoflanej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- zapach migdałowy
- rodzynki

Wszystko razem dobrze wymieszać.

POLEWA CZEKOLADOWA:

- 10 dag cukru kryształu
- 3 łyżki wody
- 10 dag margaryny „Palma”
- 2 łyżki kakao

Cukier gotować z wodą ok. 5 minut, potem dodać margarynę i kakao. Wymieszać i zagotować (nawet jeśli się zwarzy, to nie szkodzi). Gorącą polewę wylać na placek i rozsmarować.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Porcje ciasta kolejno rozwałkować odpowiednio do rozmiaru przygotowanej blaszki. Na kawałki ciasta nakładać osobno: powidło śliwkowe, masę makową i masę orzechową. Kawałki ułożyć warstwami na blaszce równo jeden na drugim, poczekać ok. 20 minut aż wyrośnie. Piec w temperaturze 180°C przez godzinę. Po ostygnięciu polać polewą czekoladową i lekko posypać mielonymi orzechami.

CIASTKA AMONIACZKI

SKŁADNIKI:

- 4 szklanki mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżka smalcu
- 1 cukier wanilinowy
- 3 łyżki cukru pudru

Wszystkie te składniki wymieszać na stolnicy.

- 3 żółtka
- 3 płaskie łyżeczki amoniaku
- 3 łyżki słodkiej śmietany

Rozmieszać razem i dodać do ciasta na stolnicy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto dobrze wyrobić. Gotowe owinąć w ściereczkę i chłodzić przez godzinę w lodówce. Następnie rozwałkować i wycinać ciastka o dowolnym kształcie. Każde ciastko zamoczyć w białku, a potem w cukrze. Ułożyć na blaszce i piec w temperaturze 180°C aż nabiorą złotego koloru.

NALEWKA Z WIŚNI

SKŁADNIKI:

- 3 kg wydrylowanych wiśni
- 30 pestek z wiśni
- 1 kg cukru
- 1½ litra czystej wódki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wiśnie, pestki i cukier wsypać do dużego słoja. Wstrząsnąć kilka razy, aby cukier oblepił wszystkie owoce. Słój odstawić na 2–3 tygodnie, aż owoce puszczą sok. Zlać sok ze słoja i połączyć go z wódką. Odstawić na minimum trzy tygodnie. Im nalewka starsza, tym bardziej wyrafinowany ma smak.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W MEDYNI GŁOGOWSKIEJ

W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku grupa kobiet w Medyni Głogowskiej rozpoczęła pod przewodnictwem **Krystyny Grzesik** działalność, skupioną głównie na reprezentowaniu Zagrody Garncarskiej. We wrześniu 2014 roku reaktywowano Koło Gospodyń Wiejskich, które postawiło sobie za cel kultywowanie i promowanie miejscowej tradycji. Założono też, że skuteczność przedsięwzięcia zależy głównie od aktywności grona działaczy, czujących silną więź z miejscowością, jej kulturą i demonstrujących lokalny patriotyzm. Inicjatorką i przewodniczącą Koła została **Kazimiera Ożóg**, córka wieloletniego sołtysa.

Członkinie KGW są przekonane, że chociaż rola kobiety na przestrzeni lat znacznie ewoluowała, to cechy dobrej gospodyni pozostały bez zmian. Charyzma, pomysłowość, zdolności organizacyjne naszych babek w dużej części pokrywały się z cechami kobiet sukcesu XXI wieku. Dlatego też kilkanaście kobiet nie akceptujących codziennej szarości zainicjowało współpracę, chcąc nie tylko „dotrzeć" do młodzieży, ale i zmobilizować zagrożonych alienacją seniorów. Organizacja poszukuje okazji do ciągłego rozwoju poprzez poszerzanie przydatnych w życiu umiejętności, aby przekazywać wiedzę niezbędną do odnajdywania się we współczesnym świecie. Kobiety zrzeszone w Kole Gospodyń Wiejskich w Medyni Głogowskiej są świadome, że jedynie tętniąca życiem organizacja jest w stanie przyciągać zainteresowanie otoczenia pomysłami, które kształtują poczucie tożsamości regionalnej i społecznej przynależności.

Panie z Koła kierują się maksymą: *„Przeszłość jest fundamentem przyszłości"*. Ta maksyma wyraża ich zobowiązanie wobec przodków oraz następnych pokoleń, aby utrwalać dobre i cenne tradycje.

PIECZONE ZIEMNIACZKI Z GLINIANEGO GARNKA

SKŁADNIKI:

- 2 kg ziemniaków
- ½ kg cebuli
- 25 dag boczku
- 25 dag słoniny
- kilka liści kapusty
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na dnie glinianego garnka położyć liść kapusty, następnie układać warstwami odsączone, pokrojone w grube plastry ziemniaki, słoninę i boczek, posypując je przyprawami. Całość przykryć liśćmi kapusty i pergaminem. Na wierzchu garnka położyć płat darni. Można też zamiast darni użyć pokrywki, ale należy ją obciążyć, np. kamieniem. Piec około 1,5 godziny w temperaturze 180°C. Po upieczeniu ściągnąć darń i pergamin, a potrawę posypać koperkiem. Podawać z kubkiem maślanki lub kefiru. Ziemniaki doskonale smakują też z twarożkiem zmieszanym z przyprawą tzatziki.

SERNIK SZACHOWNICA

CIASTO BISZKOPTOWE:

- 4 jaja
- 17 dag cukru
- 1 łyżka kakao
- 6 dag mąki ziemniaczanej
- 11 dag mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

Białka ubić na sztywną pianę, dodawać porcjami cukier, żółtka, mąkę wymieszaną z kakao i proszkiem do pieczenia. Delikatnie wymieszać drewnianą łyżką. Piec 25 minut w temperaturze 170°C. Upieczony i przestudzony biszkopt pokroić na 17 pasków.

MASA SEROWA:

- 1½ kg sera białego
- 20 dag masła
- 10 jaj
- olejek cytrynowy
- cukier wanilinowy
- ½ kg cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka kaszy manny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser utrzeć z masłem w makutrze lub malakserze, stopniowo dodając po jednym żółtku, mąkę i olejek. Białka ubić na sztywną pianę z cukrem. Pianę wlać do sera i delikatnie wymieszać. Na dnie formy do pieczenia ułożyć 9 pasków biszkopta, zostawiając pomiędzy nimi półcentymetrowe przerwy. Na to wylać połowę masy serowej, na niej ułożyć pozostałe osiem pasków biszkopta i zalać resztą masy serowej. Piec przez godzinę w temperaturze 180°C. Po ostygnięciu udekorować polewą czekoladową.

ZUPA MEDYŃSKA

SKŁADNIKI:

- ½ kg mielonego mięsa z indyka
- 2 duże cebule
- 2 kostki rosołku grzybowego
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka białej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 2 łyżki ziół prowansalskich
- 20 dag koncentratu pomidorowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso podsmażyć na oleju z cebulką pokrojoną w kostkę. Dolać tyle wody, aby przykryła mięso, wrzucić kostki grzybowe i dusić na małym ogniu 20 minut. Dodać fasolę wraz z zalewą, kukurydzę, zioła, koncentrat pomidorowy i gotować przez następne 20 minut na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem i vegetą.

STOWARZYSZENIE „KLUB KOBIET"

W MEDYNI ŁAŃCUCKIEJ

„Klub Kobiet" działa od sierpnia 2006 roku w Ośrodku Kultury w Medyni Łańcuckiej. Zrzesza dwadzieścia kobiet z sołectw Medynia Łańcucka i Pogwizdów. Przewodniczy im **Barbara Siwiec**.

Działalność Stowarzyszenia skupia się w dużej mierze na podtrzymywaniu i promowaniu tradycji regionalnych. „Klub Kobiet" uczestniczy w licznych konkursach rękodzieła i potraw regionalnych. Jeden z konkursów zainspirował działaczki Stowarzyszenia do wystąpienia o certyfikat „Wyrób Regionalny" dla „jagodzianek" – drożdżowych bułeczek z jagodami.

Klub współorganizuje imprezy kulturalne, sportowe i rekreacyjne. Wśród nich są uroczystości w Parku Matki Bożej Jagodnej, dożynki gminne, koncert „Bliżej Nieba", kiermasze świąteczne oraz rajdy rowerowe.

Stowarzyszenie brało też udział w projekcie „Zaproszenie do Doliny Wisłoka", gdzie prezentowało potencjał turystyczny gminy Czarna podczas Międzynarodowych Targów Turystycznych „Tour Salon 2008" w Poznaniu.

Członkinie „Klubu Kobiet" podkreślają, że z każdym rokiem ich udział w życiu wioski i gminy jest coraz bardziej widoczny. Wynika to – ich zdaniem – z dobrej współpracy z lokalnym samorządem i organizacjami pozarządowymi.

KASZA JAGLANA ZAPIEKANA ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka
- 2 szklanki wody
- sól do smaku
- 25 dag suszonych śliwek
- cukier według uznania
- 1 cukier wanilinowy
- 10 dag masła
- 10 dag margaryny
- cynamon do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę z mlekiem i wodą ugotować, ciągle mieszając. Do ugotowanej kaszy dodać sparzone i pokrojone śliwki, cukier, cukier wanilinowy, masło i margarynę. Można wzbogacić smak odrobiną cynamonu. Wszystko razem wymieszać i zapiekać w temperaturze 180°C przez 40–60 minut. Gdyby po upieczeniu okazało się, że kasza jest zbyt sucha, można dodać trochę mleka i masła i zapiec krótko ponownie.

ZUPA JAGODOWA Z ZACIERKĄ

SKŁADNIKI:

- 1 litr jagód (leśnych)
- ½ szklanki mąki
- 2 jaja
- 6 łyżek cukru lub malas buraczany
- 2 litry wody
- sok z jednej cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jagody wsypać do garnka i zalać wodą. Dodać sok z cytryny i cukier. Wszystko razem zagotować. Do mąki dodać jaja, sól i zrobić zacierkę. Dodawać powoli zacierkę do zupy i gotować przez kilka minut.

MALAS BURACZANY (MELASA)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dowolną ilość buraków cukrowych obrać, oczyścić, pokroić i wrzucić do dużego garnka. Zalać wodą, tak aby przykryła buraki i gotować do miękkości. Buraki odcedzić, a pozostały wywar gotować dotąd, aż z lekko żółtawej wody zrobi się ciemna, gęsta masa, przypominająca miód spadziowy. Malas można stosować zamiast cukru.

NALEWKA ARONIÓWKA

SKŁADNIKI:

- 1 kg owoców aronii
- 200 liści wiśniowych
- 1½ litra wody
- 1 kg cukru
- ½ litra spirytusu
- mały kwasek cytrynowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do umytych owoców aronii wsypać oczyszczone liście wiśni. Zalać wodą i gotować około godziny. Przecedzić przez gęste sito i gazę. Następnie dodać cukier i kwasek cytrynowy. Odstawić do wystygnięcia. Do zimnego wywaru wlać spirytus. Wymieszać i przelać do butelek. Zakorkowane butelki najlepiej odstawić do chłodnego pomieszczenia na miesiąc.

STOWARZYSZENIE INICJATYWY ZALESKIEJ „JODEŁKA"

W ZALESIU

Stowarzyszenie powstało w roku 2006. Przewodniczącą jest **Zofia Kot.** Głównym celem działań „Jodełki" jest kultywowanie dawnych tradycji charakterystycznych dla Zalesia i okolic. Panie uczestniczą czynnie we wszystkich uroczystościach gminnych i parafialnych, między innymi w dożynkach, w koncercie „Bliżej Nieba" oraz powiatowym konkursie „Spotkanie przy Wigilijnym Stole".

Tradycyjnie już co roku Stowarzyszenie bierze udział w Festiwalu Podkarpackich Smaków w Górnie. Dzięki współpracy z Lokalną Grupą Działania „Eurogalicja", panie stowarzyszone w Inicjatywie Zaleskiej „Jodełka" mają też okazję uczestniczyć w targach i warsztatach szkoleniowych.

ŻEBERKA W KAPUŚCIE

SKŁADNIKI:

- 1½ kg żeberek
- 1 kg kiszonej kapusty
- olej do smażenia
- przyprawa do żeberek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kminek do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żeberka przyprawić, obsmażyć na oleju. Kapustę opłukać, poszatkować i ugotować. Odcedzić i przełożyć do naczynia żaroodpornego, układając na przemian z żeberkami. Przyprawić według uznania. Piec w piekarniku o temperaturze 160°C przez godzinę.

MEDALIONY DROBIOWE

SKŁADNIKI:

- 1 podwójny filet drobiowy
- 20 dag pieczarek
- 20 dag sera żółtego
- 2 cebule
- 4 jaja
- 5 łyżek mąki
- 1 łyżka majonezu
- olej do smażenia
- vegeta, sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filet pokroić w drobną kostkę. Pieczarki i ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać żółtka i pozostałe składniki, wymieszać. Na końcu dodać pianę z białek, wymieszać lekko i smażyć placuszki na oleju. Podawać z ryżem i surówką.

USZKA SZPINAKOWE W ROSOLE

SKŁADNIKI CIASTA:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła

Szpinak ze startym czosnkiem udusić z masłem na małym ogniu i zblendować.

- ½ kg mąki
- 1 jajo
- ½ szklanki gorącej wody
- 3 łyżki oleju
- szczypta soli

Do wszystkich tych składników dodać wystudzony szpinak i wyrobić ciasto jak na pierogi.

SKŁADNIKI FARSZU:

- 2 udka kurczaka
- 30 dag pieczarek
- 1 cebula
- masło
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Udka ugotować i obrać mięso. Pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Udusić razem z cebulą na maśle. Ostudzić, zemleć wszystko razem w maszynce i przyprawić farsz solą i pieprzem.

Ciasto szpinakowe cienko rozwałkować. Wykrawać krążki literatką, nakładać farsz i sklejać uszka. Ugotować w osolonej wodzie z odrobiną oleju.

ROSÓŁ:

Ugotować rosół drobiowy z dużą ilością warzyw (seler, pietruszka, marchew, cebula). Osobno ugotować brokuł. Warzywa ostudzić i pokroić, wrzucić z powrotem do rosołu. Serwować z uszkami.

SERNIK „JODEŁKOWY"

SKŁADNIKI KRUCHEGO CIASTA:

- 2 szklanki mąki
- ½ kostki margaryny
- ½ szklanki cukru pudru
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki śmietany

Wszystko wymieszać na stolnicy i wyrobić ciasto. Rozwałkować i wyłożyć na dno blachy.

SKŁADNIKI PRZYKRYCIA:

- 1 kg jabłek

6 białek
1 szklanka cukru
20 dag wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE PRZYKRYCIA:

Jabłka usmażyć z odrobiną wody. Przestudzone wymieszać z pianą ubitą z 6 białek z dodatkiem szklanki cukru i wiórków kokosowych. Tak przygotowaną masą jabłkową przykryć wyjęty z pieca sernik i ponownie włożyć go do piekarnika. Piec wszystko jeszcze przez 20 minut.

SKŁADNIKI MASY SEROWEJ:

- 1½ kg sera białego
- 1½ szklanki cukru
- 3 budynie śmietankowe
- 2 szklanki mleka
- 3/4 szklanki oleju
- aromat pomarańczowy
- 6 żółtek (białka odłożyć)
- 4 całe jaja
- 2 cukry wanilinowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Żółtka i całe jaja utrzeć z cukrem, potem stopniowo dodawać pozostałe składniki. Na końcu dodać zmielony ser. Wymieszaną masę serową wylać na kruche ciasto i piec w temperaturze 180°C przez 45 minut. Wyjąć z pieca, dołożyć „przykrycie".

GMINA

GŁOGÓW MAŁOPOLSKI

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W BUDACH GŁOGOWSKICH

Koło zostało założone w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Od ponad sześćdziesięciu lat jest jedną z najaktywniejszych organizacji w Budach Głogowskich. Skupia trzydzieści osiem kobiet, którym przewodniczy **Helena Grzywacz**. Koło organizuje występy artystyczne oraz różne imprezy i spotkania, w tym wiejski „opłatek", Dzień Seniora, Dzień Matki. Panie specjalizują się w robieniu sztucznych kwiatów oraz palm wielkanocnych. Dzięki ich wysiłkowi wiele miejscowych zwyczajów, wierszy i opowieści nie uległo zapomnieniu. Domeną KGW są też tradycyjne potrawy przyrządzane według przepisów zachowanych w tradycji.

BUŁKA DROŻDŻOWA

SKŁADNIKI:

- 1½ kg mąki
- 10 dag drożdży
- 3 garście cukru
- szczypta soli
- 3 szklanki mleka
- 5 jaj
- ½ kostki margaryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mleko podgrzać i dodać do niego cukier, sól i drożdże. Mąkę wsypać do miski i wbić do niej jaja, dodać mleko oraz pozostałe składniki. Wszystko dokładnie wymieszać, na koniec dodać roztopioną margarynę. Wyrobione ciasto pozostawić do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Przełożyć do blaszki i piec w piekarniku około godziny w temperaturze 180°C.

INNE WYROBY

ŻUREK Z JAJKIEM I KIEŁBASĄ

SKŁADNIKI:

- pęczek włoszczyzny
- 30 dag wędzonej kiełbasy
- 5 dag wędzonego boczku
- ½ litra zakwasu
- 6 jaj na twardo
- kilka suszonych grzybów
- 3-4 ząbki czosnku
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 liście laurowe
- majeranek, sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zakwas przygotować na dzień przed gotowaniem żurku: 1 litr przegotowanej wody wymieszać ze szklanką mąki żytniej (może być z otrębami), dodać 2 ząbki czosnku, liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego. Można też dać piętkę chleba, ale koniecznie bez ulepszaczy.

Włoszczyznę obrać, pokroić na kawałki i zalać połową litra wody. Dodać umyte i namoczone grzyby wraz z wodą z moczenia, kiełbasę, boczek oraz przyprawy. Gotować na wolnym ogniu 45 minut. Przecedzić wywar. Wymieszać zakwas i wlać do wywaru. Pokroić kiełbasę, boczek i grzyby i włożyć z powrotem do żurku. Doprawić majerankiem roztartym z czosnkiem i śmietaną.

Obrać jaja ugotowane na twardo i pokroić w plastry. Dodawać bezpośrenio na talerz.

PIEROGI Z KAPUSTĄ

SKŁADNIKI FARSZU:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 szklanka posiekanej cebuli
- 40 dag kiszonej kapusty, przepłukanej i odsączonej
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni rozgrzać olej. Dodać cebulę i po jej zeszkleniu dodać kapustę z przyprawami i smażyć aż do zmiękięcia. Odstawić z ognia i dodać kwaśną śmietanę.

Ciasto na pierogi rozwałkować i wykawać krążki. Nakładać farsz łyżką i zalepić krawędzie pierogów. Wrzucać na wrzątek i gotować ok. 5 minut.

KOŁO ZARZĄDU REJONOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

W GŁOGOWIE MAŁOPOLSKIM

Związek działa w Głogowie Małopolskim od dwudziestu lat. Przewodniczy mu **Kazimiera Reguła**. Wśród wielu zadań statutowych, główną uwagę pań z Zarządu Rejonowego pochłania pomoc osobom starszym. Członkinie PZERiI wykazują wielką aktywność w organizowaniu okazjonalnych spotkań, zabaw, dożynek, Dnia Kobiet czy Dnia Matki. Organizują też wycieczki tematyczne dla osób stowarzyszonych w Związku. Dzięki współpracy ze Stowarzyszeniami: „Razem" z Bud Głogowskich i „Gosposia" z Rudnej Małej mają wiele okazji do kultywowania zapominanych już coraz częściej zwyczajów i tradycji.

KASZA JAGLANA Z SUSZONYMI OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki kaszy
- 4 szklanki wody
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki cukru
- ½ litra suszonych jabłek
- ½ litra suszonych śliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotować wodę, wsypać kaszę, dodać resztę składników i gotować 15 minut. Garnek z gorącą kaszą owinąć ręcznikiem, okryć pierzyną i zostawić na godzinę pod przykryciem.

RYZIAK

SKŁADNIKI CIASTA:

- 10 dag drożdży
- 1 kg mąki pszennej
- 3 jaja
- 10 dag masła
- 5 dag cukru
- 1¼ szklanki mleka
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Drożdże rozpuścić w części mleka z cukrem i solą. Odstawić na 5 minut. Przesiać mąkę, dodać do niej jaja, roztopione i przestudzone masło oraz mleko. Wyrobić dobrze ciasto i przykryć ściereczką. Odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut.

SKŁADNIKI FARSZU:

- ½ kg ryżu
- 1 litr mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 20 dag masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotować mleko, wsypać ryż. Ciągle mieszając, dodać cukier, cukier wanilinowy i masło (w razie potrzeby dodać mleko). Gdy ryż będzie miękki, zestawić z ognia i ostudzić.

Wcześniej przygotowane ciasto podzielić na połowę i rozwałkować. Jedną część ciasta włożyć na blaszkę i nałożyć na nią farsz, a następnie przykryć drugą połową ciasta. Wierzch wysmarować białkiem jaja, a ciasto w kilku miejscach delikatnie nakłuć widelcem. Piec ok. 50 minut w temperaturze 180–200°C.

ZUPA OWOCOWA

SKŁADNIKI:

- 6 jabłek lekko kwaśnych
- garść jabłek suszonych
- 3 litry wody
- 5 łyżek mąki
- 3 łyżki masła
- 5 łyżek kwaśnej śmietany
- cukier (według uznania)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do gotującej się wody wrzucić suszone jabłka i gotować ok. 15 minut. Dodać starte na grubej tarce świeże jabłka i gotować jeszcze ok. 10 minut. Roztrzepać mąkę ze śmietaną i dodać do zupy, zagotować. Zdjąć z ognia, dodać masło i cukier do smaku.

GOMÓŁKI

SKŁADNIKI:

- 1 kg białego sera dobrze odciśniętego
- 7 żółtek
- łyżka kminku
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki dobrze wymieszać, przyprawić solą i formować niewielkie kulki. Wstawić do nagrzanego piekarnika i suszyć przez dwie–trzy godziny w temperaturze 90°C.

INNE WYROBY

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W POGWIZDOWIE STARYM

Koło powstało w roku 2003. Działa na terenie gminy Głogów Małopolski. Liczy piętnaście osób, którym przewodniczy **Bożena Sola**. Koło kultywuje tradycje Pogwizdowa Starego, wśród których ważne miejsce zajmuje gromadzenie i zachowywanie lokalnych przepisów na dawne potrawy. KGW bierze też czynny udział w corocznych dożynkach oraz imprezach okolicznościowych, organizowanych wspólnie z Ochotniczą Strażą Pożarną. Panie z Koła w Pogwizdowie Starym mogą się też pochwalić własnoręcznie wykonywanymi ozdobami i dekoracjami świątecznymi, których wzory są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

KACAPAŁY

SKŁADNIKI CIASTA:

- 1 kg ziemniaków surowych
- 25 dag ziemniaków ugotowanych
- 1 jajo
- sól, pieprz do smaku

FARSZ Z KASZY GRYCZANEJ:

Kaszę gryczaną ugotować. Doprawić solą i pieprzem, dodając skwarki ze słoniny stopionej wraz z cebulą. Tak przygotowany farsz można wzbogacić podsmażonym mielonym mięsem.

Farsz może też być według uznania, taki jak do pierogów – z serem, mięsem, kapustą, grzybami.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Surowe ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Odcisnąć przez płótno. Odciśnięty sok odstawić na kilka minut, żeby krochmal opadł na dno. Ziemniaki ugotowane przetrzeć przez gęste sito. Z surowych i gotowanych ziemniaków wyrobić ciasto, dodając jajo, sól, pieprz i odrobinę ustanego krochmalu. Jeśli ciasto jest za rzadkie, dosypać odrobinę mąki pszennej lub zieniaczanej. Z ciasta robić niewielkie placuszki, nakładać do środka farsz i zawijać, formując niezbyt grube, zaklejone ze wszystkich stron wałeczki.

Uformowane wałeczki wrzucać do wrzącej wody i gotować ok. 10 minut. Odcedzone kacapały polewać skwarkami z cebulką.

NALEWKA Z ARONII

SKŁADNIKI:

- 1½ kg owoców aronii
- ½ kg cukru
- laska wanilii
- mały kawałek świeżego imbiru
- 1 litr czystej wódki
- ¼ litra spirytusu 96%

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce umyć, pozbawić szypułek i osuszyć na papierowym ręczniku. Wrzucić do szklanego słoja. Dodać cukier, wanilię i imbir. Zalać wódką i spirytusem. Odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na 3–4 tygodnie. Następnie przecedzić, po tygodniu przefiltrować, przelać do butelek i zakorkować. Odstawić w chłodne miejsce na co najmniej pół roku.

RYZIAK

SKŁADNIKI:

- 1 kg ryżu
- 15 dag masła
- 1 cukier wanilinowy
- cukier kryształ do smaku
- 1 litr mleka

CIASTO DROŻDŻOWE:

- 4 dag drożdży
- 3 jaja
- 80 dag mąki
- 1 szklanka mleka
- ⅓ kostki margaryny
- 5 łyżek cukru kryształu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż ugotować na mleku. Pod koniec gotowania dodać masło, cukier wanilinowy oraz cukier kryształ.

Przygotować ciasto drożdżowe. Szklankę mleka lekko podgrzać. Margarynę roztopić. Drożdże rozczynić z odrobiną mleka, mąki i cukru. Pozostawić do podrośnięcia. Jaja roztrzepać z pozostałym cukrem i cukrem wanilinowym. Dodać pozostałe składniki. Wyrobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia. Oddzielić ⅓ gotowego ciasta, resztę rozwałkować i wyłożyć nim spód i boki blaszki. Do środka nałożyć przygotowany ryż. Całość nakryć pozostałym ciastem. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 40 minut.

DŻEM Z BORÓWKI BRUSZNICY

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka borówek czerwonych
- ½ szklanki cukru
- 1 łyżka wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do metalowego garnuszka wlać wodę i wsypać umyte owoce oraz cukier. Gotować pod przykryciem ok. 10 minut, aż owoce puszczą sok. Zdjąć pokrywkę i gotować kolejne 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Jeśli owoce w dżemie mają pozostać całe, to nie należy mieszać, a tylko potrząsać garnuszkiem. Zgęstniały, gorący dżem przelać do wyparzonego słoika, zakręcić i postawić do góry dnem do ostygnięcia.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W ROGOŹNICY

Koło powstało po II wojnie światowej. Od tamtej pory kilkakrotnie zawieszało swoją działalność. W październiku 1996 roku po raz kolejny reaktywowało działalność za sprawą Mariana Kowalczyka – ówczesnego sołtysa Rogoźnicy. Przewodniczącą została **Bożena Woźny,** która pełniła tę funkcję przez 18 lat. Od listopada 2014 roku przewodniczącą jest **Maria Sadlej**. Dzisiaj Koło liczy 15 członkiń.

Merytoryczne wsparcie pani Stefanii Michałek z Wojewódzkiego Związku Kółek i Organizacji Rolniczych w Rzeszowie sprawiło, że działalność Koła nabrała tempa. Nawiązano współpracę z Wojewódzkim Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego w Boguchwale oraz z KRUS-em, dzięki czemu odbyły się kursy: gastronomiczny, kroju i szycia, układania bukietów i stroików z ziół i kwiatów, a także prelekcje na temat zdrowego żywienia, konkurs wiedzy z zakresu BHP w gospodarstwach domowych i rolnych oraz wiele innych.

Dzięki dobrej współpracy z Radą Sołecką i Sołtysem, Ochotniczą Strażą Pożarną, Parafią, Stowarzyszeniem „Razem", Burmistrzem i Samorządem Gminnym, Koło rozszerza swoją działalność. Organizuje imprezy okolicznościowe, m.in. spotkania opłatkowe dla mieszkańców, zabawy dla dzieci, wycieczki oraz zabawy karnawałowe. Co roku KGW uczestniczy w gminnych i diecezjalnych dożynkach, na które panie przygotowują wieńce dożynkowe. Organizują też gminne święto z okazji Dnia Matki, spotkania i wycieczki integracyjne dla członkiń Koła. Głównym celem działań pań zrzeszonych w KGW jest zachowanie miejscowej tradycji, również tej kulinarnej.

BLINY Z SOSEM CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI CIASTA:

- 30 dag mąki
- 3 jaja
- 3 łyżki stopionego masła
- 2½ dag drożdży
- ½ łyżeczki soli (do smaku)
- 1½ szklanki mleka
- olej do smażenia

SKŁADNIKI SOSU:

- ½ szklanki majonezu
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka śmietany 12%
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- ½ małej główki czosnku
- parę kropli soku z cytryny
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Czosnek drobno posiekać lub wycisnąć przez praskę, wymieszać z pozostałymi składnikami sosu. Przygotować zaczyn: drożdże, cukier, połowę mleka i część mąki wymieszać tak, aby ciasto było gęste i odstawić do wyrośnięcia. Do miski dać resztę mąki, sól, masło, żółtka i dodać zaczyn. Delikatnie wymieszać ciasto, a następnie dodać ubite na sztywno białka. Połączyć i odstawić do wyrośnięcia. Formować racuchy i smażyć w malutkiej ilości oleju z obu stron. Podawać ciepłe z sosem czosnkowym.

BIGOS STAROPOLSKI Z GRZYBAMI LEŚNYMI

SKŁADNIKI:

- 1 średnia główka białej kapusty
- 1½ kg kiszonej kapusty (może być z marchewką) lub słoik 1½ litra
- 1½ kg mięsa wieprzowego (łopatka, szynka lub karczek)
- ½ kg boczku
- 1 kg kiełbasy
- 15 dag suszonych śliwek bez pestek (polskich)
- garść suszonych leśnych grzybów
- 2 duże cebule
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
- 5 listków laurowych
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 1 łyżeczka kminku
- mały słoiczek przecieru pomidorowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Główkę kapusty oczyścić z wierzchnich liści i drobno poszatkować. Włożyć do garnka, dolać trochę wody (ok. 1½ litra) i gotować pod przykryciem ok. pół godziny.

Suszone grzyby namoczyć i ugotować w niewielkiej ilości wody (ok. ½ litra). Pokroić.

Kapustę kiszoną odcisnąć z soku i drobno pokroić. Wrzucić do dużego garnka, zalać wodą tak, aby przykryła kapustę i gotować ok. 20 minut. Po tym czasie sprawdzić, czy woda nie jest zbyt kwaśna – jeśli tak, odlać wodę, a kapustę zalać świeżą wodą i gotować jeszcze ok. 30 minut.

Gdy kapusta jest odpowiednio kwaśna, dodać do niej podgotowaną kapustę słodką (bez wody, w której się gotowała, najlepiej wybierać ją z wody łyżką cedzakową). Obie kapusty dokładnie wymieszać i razem gotować. Dorzucić liście laurowe, ziele angielskie i kminek oraz pokrojone grzyby wraz z wywarem. Wymieszać.

Mięso umyć i pokroić, posolić i posypać pieprzem. Obsmażyć na patelni, z każdej strony do lekkiego zrumienienia. Podsmażone kawałeczki mięsa wrzucić do gotującej się kapusty i wymieszać. Gotować razem ok. pół godziny. (Mięso można również wcześniej zapeklować i podpiec w piekarniku. Wystudzone pokroić i dodać do kapusty.) Następnie dorzucić do kapusty boczek, pokrojony wcześniej i podsmażony na patelni razem z drobno pokrojoną cebulą. Pogotować wszytko razem ok. 15 minut. Kiełbasę pokroić w półplasterki i podsmażyć na patelni, aby puściła nadmiar tłuszczu. Odsączyć z wytopionego tłuszczu i dodać do bigosu. Dorzucić suszone śliwki. Całość dokładnie wymieszać i dalej gotować kilkanaście minut.

Bigos doprawić solą, pieprzem, mieloną papryką i przyprawą maggi. Na koniec dodać przecier pomidorowy (można podsmażyć na patelni). Wszystko dokładnie wymieszać i gotować jeszcze ok. pół godziny.

Bigos najlepiej podawać następnego dnia – z chlebem.

CHLEB

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki żytniej
- 10 dag drożdży
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka cukru
- 1 litr ciepłej wody
- 2 duże garście otrębów pszennych
- 2 garście płatków owsianych
- 1 średni ziemniak ugotowany i zmielony
- 2 łyżki słonecznika
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 2 płaskie łyżki kminku (może być zmielony)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozkruszone drożdże posypać cukrem, chwilę odczekać aż się rozpuszczą, następnie połączyć z ziemniakami. Dodać sól, wodę i wsypać resztę składników (składniki sypkie można wcześniej wymieszać razem). Delikatnie wymieszać ciasto łyżką drewnianą, przykryć ścierką i odstawić, żeby wyrosło.

Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wyłożyć do blaszek wysmarowanych smalcem i obsypanych bułką tartą (np. 3 podłużne formy do ciasta keksowego). Odstawić do wyrośnięcia. Gdy podwoi swoją objętość, posypać makiem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na dolny poziom. W tej temperaturze piec ok. 15 minut, następnie zwiększyć temperaturę do 200°C i piec jeszcze ok. 50 minut. Po upieczeniu wyjąć z blaszek, pokropić zimną wodą i przykryć czystą ścierką.

NALEWKA NA ŚLIWKACH WĘGIERKACH

SKŁADNIKI:

- 1 kg śliwek węgierek
- 1½ litra spirytusu 70%
- 1,10 litra przegotowanej wody
- ½ kg cukru
- 1 laska wanilii
- 1½ cukru wanilinowego
- skórka otarta z 2 cytryn
- 100 ml (setka) koniaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyte śliwki bez pestek wsypać do słoja, wrzucić 2 garście pestek ze śliwek, wlać spirytus i odstawić w ciemne miejsce. Po 2-3 tygodniach zlać, śliwki usunąć. Zagotować wodę z cukrem, cukrem wanilinowym, wydrążonym miąższem z wanilii i skórką z cytryny. Mieszać, aż zacznie gęstnieć. Przecedzić i ostudzić syrop. Wlać do spirytusu, dolać koniak i rozlać do butelek. Odstawić w ciemne miejsce na co najmniej 6 miesięcy. Najlepiej smakuje po roku.

POWIDŁO ZE ŚLIWEK WĘGIEREK

SKŁADNIKI:

- 5 kg śliwek węgierek bez pestek
- 1 kg cukru
- 2 łyżki octu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Śliwki włożyć do nieuszkodzonego garnka, zasypać cukrem, pokropić octem i przykryć. **Uwaga: nie wolno mieszać!** Odstawić na 12 godzin. Następnie na wolnym ogniu gotować 4 godziny, **nie mieszając.** Odstawić i gorące nakładać do słoików. Zapasteryzować.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ROGOŹNICY
GMINA GŁOGÓW MŁP.

SYROP Z MLECZU

SKŁADNIKI:

- 400 kwiatów mleczu (mniszka lekarskiego)
- 1 litr zimnej wody
- 3 cytryny
- 1 kg cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zerwane główki kwiatów mleczu rozsypać na papierze lub płótnie i pozostawić na 2 godziny, żeby pozbyć się mrówek i innych żyjątek. Wypłukać starannie kwiaty w zimnej wodzie i odcedzić. Wrzucić do garnka, zalać litrem wody i gotować 30 minut. Wszystko pozostawić w garnku na 24 godziny, a potem przecedzić przez gazę.

Do wywaru dodać cukier i wyciśnięty sok z cytryn. Gotować na wolnym ogniu od 1,5 do 2 godzin. Gorący syrop rozlać do słoików i zakręcić. W chłodzie można przechowywać do 6 miesięcy.

SERNIK Z CIASTEM KAKAOWYM

SKŁADNIKI CIASTA:

- 30 dag mąki
- ½ kostki margaryny
- ½ szklanki cukru
- 2 łyżki kakao
- 3 żółtka
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier wanilinowy

MASA SEROWA:

- 1½ kg zmielonego sera
- 1½ szklanki cukru
- 1½ szklanki mleka
- ½ szklanki oleju
- 8 jaj (żółtka i białka oddzielić)
- 2 budynie śmietankowe
- 1 cukier wanilinowy
- 1 łyżeczka olejku cytrynowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na stolnicę przesiać mąkę, dodać pozostałe składniki ciasta, posiekać, połączyć i rozwałkować. Ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem.

Wszystkie składniki masy serowej włożyć do malaksera i razem ubić. **Uwaga:** używając miksera, należy najpierw ubić żółtka z cukrem oraz cukrem wanilinowym. Dodać olej, następnie ser, budynie i mleko. Na koniec dodać ubite na sztywno białka, delikatnie wymieszać i wylać masę na ciasto kakaowe.

Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C około 80–90 minut na niższym poziomie piekarnika. Ciasto ma być dobrze przyrumienione.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W WOLI CICHEJ

Koło powstało w roku 1960. Zrzesza obecnie dwadzieścia kobiet pod przewodnictwem **Haliny Kamyk**. Gospodynie współpracują chętnie z Sołectwem Woli Cichej, organizując wspólnie imprezy, które odbywają się zazwyczaj w miejscowym Domu Ludowym. Koło współpracuje też z Domem Kultury w Głogowie Małopolskim i z Kołami w sąsiednich miejscowościach. Panie z Woli Cichej specjalizują się w tradycyjnych potrawach. Dbają w ten sposób o przetrwanie tradycji przekazywanej z pokolenia na pokolenie.

PIEROGI Z GROCHEM

SKŁADNIKI:

- 60 dag mąki
- 1 jajo
- sól, woda

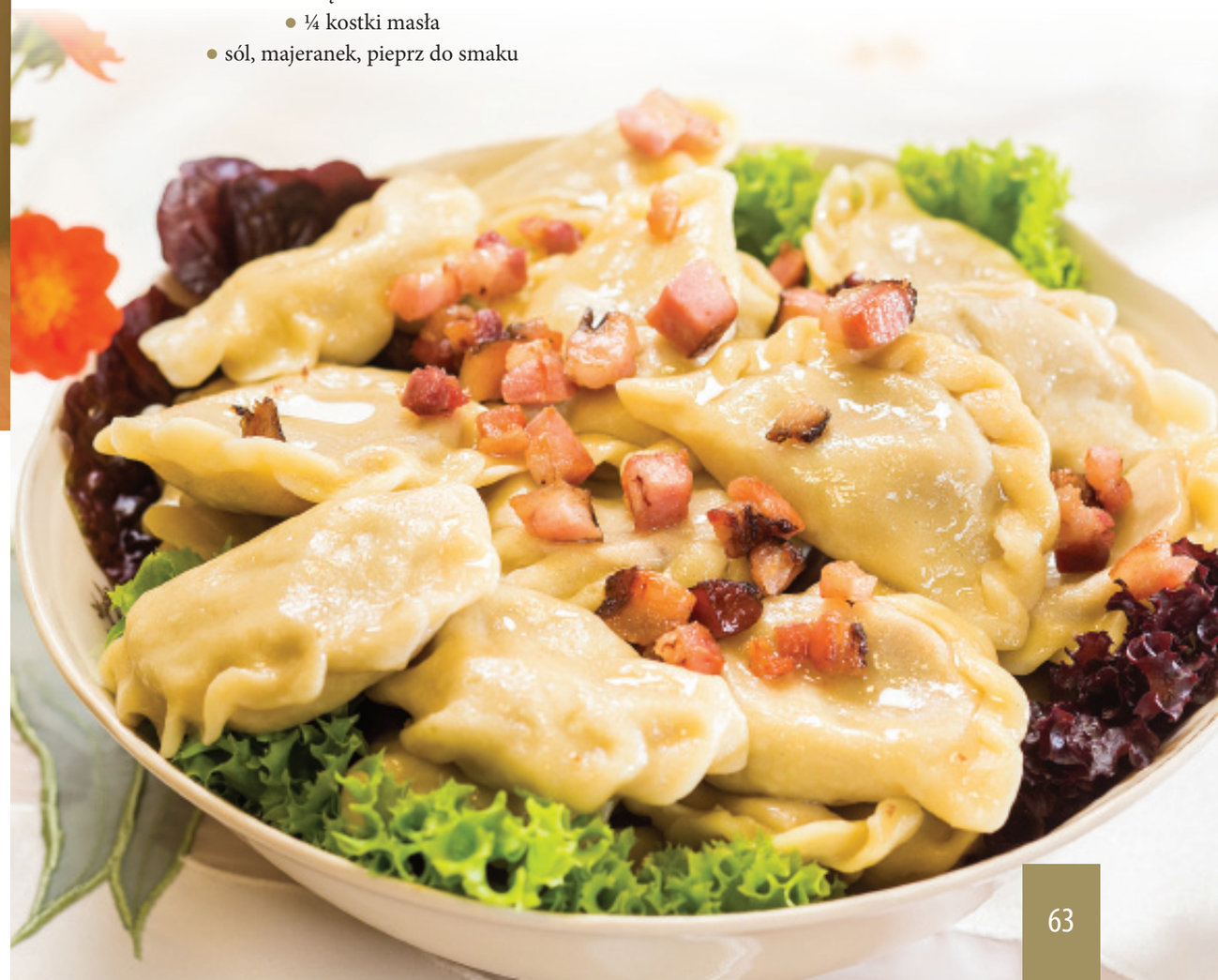
FARSZ:

- 60 dag grochu
- ½ kg kapusty
- ½ kg kiełbasy
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- ¼ kostki masła
- sól, majeranek, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę i groch ugotować oddzielnie. Podsmażyć kiełbasę z pokrojoną drobno cebulą. Wszystko ostudzić i zemleć w maszynce do mięsa, dodając czosnek. Wymieszać, doprawiając solą, pieprzem i majerankiem.

Zarobić ciasto na pierogi, rozwałkować i powycinać krążki. Nakładać farsz łyżką i zalepić. Gotowe pierogi wrzucić na gotującą się wodę i gotować ok. 7 minut. Podawać ze stopionym masłem lub skwarkami ze słoniny lub boczku.



NAPÓJ Z KISZONYCH BURAKÓW CZERWONYCH

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1 kg buraków czerwonych obrać ze skórki, pokroić i zalać w słoju dwoma litrami przegotowanej, ostudzonej wody. Dodać ząbek czosnku, koper i lekko posolić. Przykryć słój i kisić buraki przez trzy dni w ciepłym pomieszczeniu. Napój jest gotowy do picia. Można go też przechowywać dłużej w zamkniętej butelce i używać jako zakwas do czerwonego barszczu.

NALEWKA Z PIGWY

SKŁADNIKI:

- 1 kg owoców pigwy
- ½ kg cukru
- ½ litra spirytusu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umyte, pokrojone owoce pigwy wsypać do słoja, przesypując cukrem. Przez dwa tygodnie codziennie wstrząsać słojem. Potem zlać sok i zmieszać go ze spirytusem, dolewając 1 litr przegotowanej, ostudzonej wody. Gotową nalewkę rozlać do butelek.

CEBULAKI

SKŁADNIKI:

- 30 dag mąki
- ½ szklanki mleka
- 2½ dag drożdży
- 1 żółtko
- 6 łyżek masła
- 5 dag sera żółtego
- 2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżeczki mielonej, słodkiej papryki
- sól do smaku

NADZIENIE:

- 20 dag cebuli
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę pokroić w krążki i zeszklić na maśle. Doprawić solą i pieprzem.

Roztopić masło i odstawić do ostygnięcia. Letnie mleko rozmieszać z drożdżami. Wszystko wymieszać z mąką. Wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia na 20 minut.

Ciasto rozwałkować na cienki placek. Pokroić w kwadraty 5x5 cm, na każdym położyć kawałek cebuli. Założyć na siebie dwa przeciwległe rogi ciasta i zlepić. Cebulaki posmarować roztopionym masłem i posypać startym serem żółtym. Ułożyć na wysmarowaną masłem blaszkę i piec przez 15–20 minut w piekarniku o temperaturze 200°C. Po wyjęciu posypać słodką papryką.

GOMÓŁKI Z RÓŻNYMI DODATKAMI

SKŁADNIKI:

- 2 kg sera białego
- 5 żółtek
- dodatki i zioła do smaku
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dobrze odciśnięty ser zemleć w maszynce do mięsa. Dodać żółtka, sól i dodatki do smaku. Wymieszać dokładnie. Masę można podzielić na kilka części. Do każdej dodać inne dodatki, np.: kminek, posiekaną drobno świeżą miętę lub inne zioła, podsmażoną cebulkę z czosnkiem itd. – według uznania.

Wymieszać masę serową z każdym dodatkiem osobno. Wyrabiać małe kulki wielkości orzecha włoskiego. Ułożyć na blasze i suszyć w piekarniku o temperaturze 90°C przez 3–4 godziny. Suszenie można powtarzać jeszcze przez kolejne dwa dni.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W WYSOKIEJ GŁOGOWSKIEJ

Koło rozpoczęło działalność w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku. W latach osiemdziesiątych, w okresie stanu wojennego, przestało istnieć. W sierpniu 1991 roku pierwszą przewodniczącą reaktywowanego Koła Gospodyń Wiejskich została **Maria Wilk,** pełniąca tę funkcję do dziś. Przyjęto wtedy program działania, który wciąż obowiązuje członkinie Koła. Łączy on dbałość o tradycję, zachowanie dawnych obrzędów i zwyczajów ze współczesnymi potrzebami wsi i miejscowego środowiska.

Obecnie KGW liczy 54 osoby i jest bardzo aktywne, inspirując i uczestnicząc w wielu wydarzeniach na terenie gminy. Samo organizuje Dni Seniora, Dzień Kobiet, Dzień Matki, Dzień Dziecka. Każdego roku zaprasza też najmłodszych mieszkańców Wysokiej Głogowskiej na spotkanie ze Świętym Mikołajem. Jak przystało na prawdziwe gospodynie, panie kultywują niezmiennie od lat tradycje kulinarne wioski.

KAPUSTA Z GROCHEM

SKŁADNIKI:

- 1 kg kapusty kiszonej z beczki
- 5 średnich ziemniaków
- 2 szklanki grochu (1 szklanka kolorowego, jedna białego)
- [illegible]
- [illegible]
- sól, pieprz
- [illegible]

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę wypłukać, poszatkować, ugotować na miękko i odcedzić. Dodać do niej ugotowane, utarte ziemniaki, ugot[illegible] groch oraz pok[illegible] smażoną sło[illegible] dolać szkla[illegible] Doprawić [illegible] i pieprzem i wymieszać z drobno pokrojoną, usmażoną na maśle cebulą.

PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I RYDZAMI

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2½ szklanki wody
- 2 cebule
- ½ kg rydzów
- masło, olej do smażenia
- pieprz, sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Oczyszczone rydze usmażyć na maśle z dodatkiem małej ilości oleju. Drobno pokrojoną cebulę smażyć osobno na maśle. Zeszkloną dodać do rydzów i jeszcze przez chwilę smażyć wszystko razem. Po wystudzeniu zemleć w maszynce do mięsa. Kaszę przyprawić solą i pieprzem i wymieszać z rydzami.

Tak przygotowany farsz nakładać na ciasto pierogowe, lepić i wrzucać pierogi na gotującą się wodę. Gotować 5–7 minut. Na talerzu polewać roztopionym masłem lub słoniną.

PROZIAKI Z LEŚNĄ BORÓWKĄ

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki
- 1 jajo
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 szklanki maślanki
- olej
- sól do smaku
- czarna borówka
- cukier

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę połączyć z maślanką i jajem, posolić i wyrobić bardzo wolne ciasto. Rozwałkować ciasto na grubość pół centymetra. Wykrawać kółka lub kwadraty i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron. Po przestudzeniu nakładać na wierzch borówkę leśną, wcześniej zasypaną cukrem i zagotowaną.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W ZABAJCE

Koło powstało w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Przewodniczy mu **Zofia Szafran**. KGW współpracuje z Ochotniczą Strażą Pożarną i Klubem Sportowym w Zabajce. Panie organizują większość uroczystości wiejskich, w tym Dzień Seniora, Dzień Dziecka, Dzień Matki. Specjalnością KGW są imprezy plenerowe z dożynkami na czele. Żadne z takich wydarzeń nie może się odbyć bez tradycyjnych potraw, których przepisy są przekazywane przez seniorki kolejnym pokoleniom zabajskich kobiet.

WRÓBELKI

SKŁADNIKI:

- 1 mała kapusta
- 3 woreczki ryżu
- 1½ szklanki kaszy manny
- 4 jaja
- ½ kg mięsa mielonego
- 2 kostki rosołku drobiowego
- 3 cebule zesmażone na maśle
- bułka tarta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż podgotować. Kapustę zetrzeć na grubej tarce i zasolić, a potem odcisnąć. Wszystko dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami (bez rosołu). Formować niewielkie kulki, panierować w bułce tartej i usmażyć jak sznycle. Przełożyć do rondla i zalać do połowy wysokości rozpuszczonym rosołem z kostek. Gotować na małym ogniu około godziny, podlewając pozostałym rosołem. Podawać z sosem pomidorowym.

NALEWKA Z MIĘTY

SKŁADNIKI:

- 10 gałązek świeżej mięty (ok. 20 cm długości)
- ½ litra spirytusu 70%
- 15 dag cukru
- 200 ml wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umytą miętę zalać w słoju spirytusem i odstawić na 10 dni w ciemnym miejscu. Ugotować syrop z cukru i wody, wystudzić. Miętę przecedzić przez gazę i wymieszać syrop ze spirytusem. Przelać do butelek, zakorkować i odstawić na 3 miesiące.

PROZIAKI ZABAJSKIE

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki pszennej
- ½ litra kwaśnego mleka
- ½ łyżki soli
- ½ łyżki sody oczyszczonej
- 2 jaja
- cukier do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki wymieszać i wyrobić ciasto. Rozwałkować i pokroić na kawałki. Piec na blasze z obu stron.

GMINA

KAMIEŃ

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

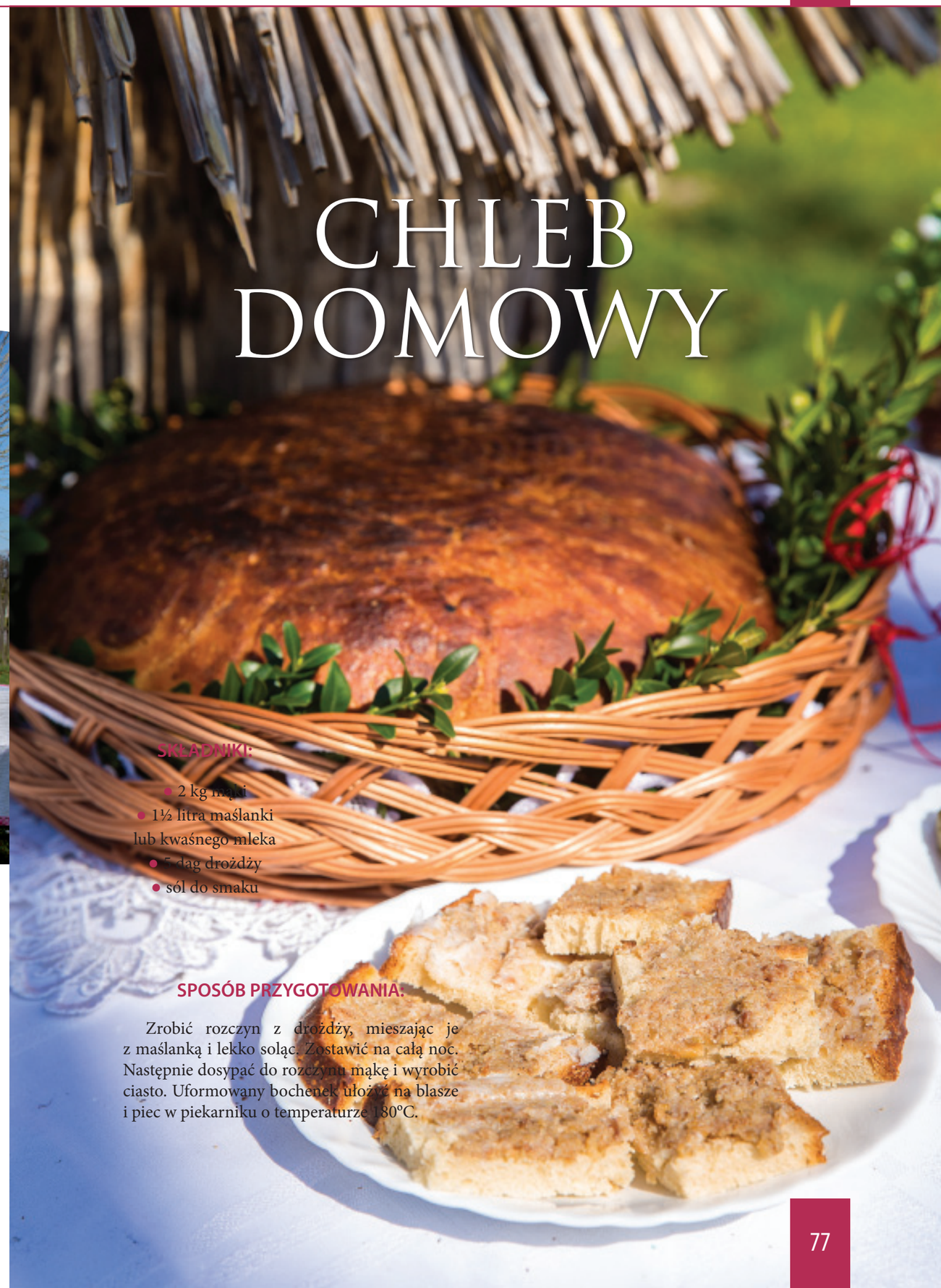
W KAMIENIU PODLESIU

Koło powstało w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, zrzesza 30 kobiet. Przewodniczącą od roku 2008 jest **Krystyna Słoma.** Tak jak okoliczne Koła, współpracuje z instytucjami samorządowymi, Ochotniczą Strażą Pożarną oraz pozostałymi Kołami w gminie. Panie poświęcają też sporo czasu organizowaniu zabaw, ognisk i Dnia Dziecka dla dzieci z ubogich rodzin.

KGW jest stałym uczestnikiem pokazów i konkursów. W ubiegłym roku sztandarowa potrawa Koła – barszcz z uszkami – zajęła II miejsce na Festiwalu Podkarpackich Smaków w Górnie.

Koło podtrzymuje miejscowe tradycje kulinarne, stosując przepisy matek i babek, znalezione w domowych szufladach.

CHLEB DOMOWY



SKŁADNIKI:

- 2 kg mąki
- 1½ litra maślanki lub kwaśnego mleka
- 5 dag drożdży
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zrobić rozczyn z drożdży, mieszając je z maślanką i lekko soląc. Zostawić na całą noc. Następnie dosypać do rozczynu mąkę i wyrobić ciasto. Uformowany bochenek ułożyć na blasze i piec w piekarniku o temperaturze 180°C.

BARSZCZ CZERWONY

SKŁADNIKI CIASTA:

- wywar z kości (najlepiej wieprzowych)
- wywar z grzybów suszonych
- zakwas z buraków ćwikłowych
- sól, pieprz, przyprawa maggi

Wszystko razem zmieszać i mocno podgrzać (nie gotować)..

USZKA Z GRZYBAMI

SKŁADNIKI CIASTA:

- 60 dag maki
- 1 jajo
- 1 szklanka wody
- 2 łyżki oleju

FARSZ:

- ½ kg kapusty kiszonej, przepłukanej i wyciśniętej
- 30 dag suszonych grzybów
- 1 cebula drobno posiekana i podsmażona na maśle
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki na ciasto wymieszać i wyrobić. Rozwałkować i wyciąć krążki szklanką literatką. Nakładać farsz łyżeczką i zakleić uszka. Wrzucać na gotującą się wodę. Gotować 3–4 minuty do wypłynięcia.

SMALEC ZE SKWARKAMI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Skwarki ze słoniny zemleć w maszynce do mięsa i smażyć. Pod koniec smażenia dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Doprawić solą i pieprzem.

INNE PRODUKTY

LIKIER KAWOWY

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki kawy rozpuszczalnej
- 2 cukry wanilinowe
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka wody
- 200 ml spirytusu
- ½ litra mleka skondensowanego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wodę zagotować z cukrem, kawą i cukrem wanilinowym. Do wystudzonego roztworu dodać spirytus i mleko skondensowane. Dobrze wymieszać i przelać do butelki lub karafki. Likier można konsumować bezpośrednio po przygotowaniu.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W KAMIENIU PRUSINIE

Koło istnieje od piętnastu lat. Przewodniczącą jest **Agata Tupaj**. Koło zrzesza 35 osób. Wszystkie panie współpracują z samorządem gminy Kamień, Gminnym Ośrodkiem Kultury, Ochotniczą Strażą Pożarną i Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej, z którym realizują wspólne projekty, organizując pikniki lub warsztaty szkoleniowe, dedykowane zazwyczaj osobom starszym.

Jak wszystkie Koła Gospodyń Wiejskich, również Koło w Prusinie jest zaangażowane w gminne dożynki i święta religijne. Przygotowuje też uroczystości Dnia Kobiet, Dnia Dziecka i Dnia Matki – z tej okazji organizowana jest co roku specjalna wycieczka. Panie z KGW szczególną uwagę zwracają na zachowywanie tradycji kulinarnych swojej miejscowości. Cyklicznie biorą udział w Festiwalu Podkarpackich Smaków w Górnie, prezentują swoje tradycyjne wypieki podczas corocznych Dni Kamienia. Brały też udział w ostatniej edycji Światowego Festiwalu Polonijnych Zespołów Folklorystycznych, podczas którego zorganizowały degustację regionalnych potraw staropolskich.

Ziemniacarz w cieście drożdżowym

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1 kg ziemniaków
- ½ kg sera białego
- 1 cebula
- masło do smażenia
- sól, pieprz, cząber do smaku

SKŁADNIKI CIASTA:

- 1 kg mąki
- 2 szklanki mleka
- 10 dag drożdży
- 2 jaja
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki oleju
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

Ziemniaki ugotować i utrzeć. Wymieszać ze zmielonym serem i cebulką, drobno posiekaną i podsmażoną na maśle. Doprawić solą, cząbrem i pieprzem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozmoczyć w mleku z dodatkiem cukru. Mąkę przesiać i dodać mleko z drożdżami, jaja i lekko posolić. Wyrobić ciasto, pod koniec dodając olej. Odstawić ciasto nakryte ściereczką na pół godziny do wyrośnięcia. Rozwałkować, nałożyć farsz i zawinąć w roladę. Włożyć do blaszki i posmarować białkiem. Piec w temperaturze 180°C około godziny.

MAZUREK Z MASĄ GRYSIKOWĄ

CIASTO:

- 45 dag mąki
- 15 dag cukru pudru
- 2 łyżki miodu (może być sztuczny)
- 1 jajo
- 20 dag margaryny
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka śmietany (kwaśnej)
- powidło (najlepiej śliwkowe) do posmarowania

POLEWA:

- ½ kostki margaryny
- 5 łyżek cukru pudru
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki wody lub mleka

Margarynę rozpuścić w rondelku, dodając pozostałe składniki. ***Uwaga: nie wolno zagotować!***

MASA GRYSIKOWA:

- 10 łyżek kaszy manny
- 2 szklanki mleka

Ugotować grysik na mleku i ostudzić.

KREM:

- 1½ szklanki mleka surowego
- 1 szklanka cukru
- 1½ łyżeczki mąki pszennej
- 1½ łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 kostka margaryny
- 1 cukier wanilinowy
- 1 olejek arakowy (lub migdałowy)

Mleko wymieszać z cukrem i obiema mąkami, ugotować jak budyń. Po wystudzeniu utrzeć w makutrze z margaryną, dodając stopniowo wystudzony grysik.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę z margaryną posiekać na stolnicy. Dodać pozostałę składniki i wyrobić ciasto. Podzielić na trzy równe części i lekko rozwałkować. Upiec kolejno trzy placki na większej blasze. Po wystudzeniu (albo na drugi dzień) posmarować placki niezbyt grubo kwaśnym powidłem. Nakładać masę gysikową, przełożyć. Po wierzchu polać lekko przestudzoną polewą kakaową. Udekorować według gustu.

KIEŁBASA WIEJSKA ZALEWANA SMALCEM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kiełbasę wiejską, prosto z wędzarni, zwinąć w pęta i włożyć do słoja. Zalać roztopionym smalcem. Tak zakonserwowaną kiełbasę można przechowywać całą zimę.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W NOWYM KAMIENIU

Pierwsze Koło Gospodyń Wiejskich w Kamieniu powstało tuż po zakończeniu II wojny światowej. Założyła je ówczesna kierowniczka miejscowej szkoły **Wanda Barańska**, którą też wybrano na przewodniczącą. Do Koła należało wtedy piętnaście kobiet. Koło było pionierem w odtwarzaniu upraw jarzyn i produkcji ich nasion. Uczono również miejscowe gospodynie robienia przetworów. W stanie wojennym działalność Koła zamarła aż do końca lat osiemdziesiątych XX wieku. Na początku lat dziewięćdziesiątych działalność KGW reaktywowała **Krystyna Hanus**. Dzisiaj w gminie Kamień istnieje sześć Kół Gospodyń Wiejskich. Uczestniczą aktywnie w wydarzeniach społecznych i kulturalnych na terenie gminy i województwa. Biorą udział i zwyciężają w wielu konkursach. Realizują projekty unijne na rzecz społeczności wiejskiej. Przewodniczącą KGW w Nowym Kamieniu jest obecnie **Lilla Urban**.

PIEROGI Z KASZY JAGLANEJ Z CZĄBREM

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1 litr mleka
- ½ litra kaszy jaglanej
- ½ kg twarogu
- 1 łyżeczka masła
- 1 płaska łyżka cukru
- sól i cząber do smaku

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

Kaszę gotować w mleku na małym ogniu. Dodać masło oraz sól i cukier. Ugotowaną kaszę pozostawić pod przykryciem do ostygnięcia. Do ostudzonej dodać twaróg i cząber. Wszystko dokładnie wymieszać.

CIASTO NA PIEROGI:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 całe jajo
- 2 żółtka
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- sól do smaku
- gorąca woda do ciasta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na stolnicę wysypać przesianą mąkę, w stożku zrobić wgłębienie. Wbić jajko, dodać żółtka, roztopione masło, olej oraz szczyptę soli. Zagnieść ciasto, dolewając po odrobinie gorącą wodę, aby ciasto uzyskało odpowiednią konsystencję. Rozwałkować ciasto i wykrawać szklanką kółka. Nakładać łyżeczką farsz i kleić. Pierogi wrzucać na gotującą się wodę. Po wypłynięciu gotować jeszcze ok. 10 minut. Podawać z roztopionym masłem.

KAPUSTA Z GROCHEM DO ZIEMNIAKÓW W MUNDURKACH

SKŁADNIKI:

- 1 kg dobrej kapusty kiszonej
- 1 kg grochu białego
- 3 cebule
- 2-3 łyżki masła
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz do smaku
- 1 kg ziemniaków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Groch moczyć przynajmniej przez godzinę w zimnej wodzie.

Kapustę przepłukać lekko na sicie w zimnej wodzie. Jeśli nadal jest bardzo kwaśna, powtórzyć płukanie. Następnie mocno odcisnąć i pokroić drobno. Wrzucić do większego garnka, posolić, dolać szklankę wody. Gotować pod przykryciem, aż kapusta zmięknie. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić na patelni w łyżce masła z dodatkiem oleju. Dodać do gotującej się kapusty.

Wodę z grochu odlać i nalać świeżej (do wysokości ok. 2 cm ponad groch). Zagotować i mieszać często przez ok. 30 minut. Sprawdzać, czy groch jest już miękki. Do ugotowanej kapusty dodać groch i pozostałe masło. Dodać łyżeczkę cukru, sól i pieprz do smaku. Wszystko dobrze wymieszać.

Jako dodatek podawać ugotowane osobno ziemniaki w mundurkach.

KUKIEŁKA DROŻDŻOWA

SKŁADNIKI:

- 10 dag drożdży
- 5 jaj
- 1 szklanka oleju
- ½ szklanki cukru
- 1 szklanka mleka
- 5 szklanek mąki
- szczypta soli do smaku
- można dodać rodzynki lub smażoną skórkę pomarańczową

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja wymieszać widelcem. Do miski jajecznej pokruszyć drożdże i posypać cukrem. Dolać lekko ciepłego mleka, oleju i posolić. Dodać mąkę. Posypać rodzynkami oprószonymi mąką (to zapobiega ich opadaniu na dno). Składniki mają tworzyć kolejne warstwy. Odstawić na 3–4 godziny w ciepłym miejscu. Ciasto wyrabiać ręką tylko przez chwilę, aby wymieszać składniki. Wyłożyć na blachę lub do formy na babkę. Piec w temperaturze 180°C przez około 40 minut.

GMINA

KRASNE

STOWARZYSZENIE NA RZECZ KOBIET

WSI KRASNE

Stowarzyszenie powstało w 2010 roku z inicjatywy **Bożeny Śmigiel**, która pełniła funkcję prezesa do roku 2014. Obecnie prezesuje **Katarzyna Pocheć**. W okresie swej pięcioletniej działalności Stowarzyszenie zorganizowało wiele imprez integrujących mieszkańców Krasnego. Panie biorą udział w cyklicznych spotkaniach, takich jak: „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów", Festiwal Podkarpackich Smaków w Górnie, Targi Rzemiosła i Przedsiębiorczości – Agrobieszczady. Członkowie Stowarzyszenia, kultywując miejscową tradycję, również tańczą i śpiewają. Współpracują i biorą udział w okolicznościowych imprezach organizowanych przez zaprzyjaźnione stowarzyszenia w Zgłobniu, Nosówce i Będziemyślu. Na stałe współpracują ze Stowarzyszeniem „Eurogalicja". Najaktywniej działają jednak na terenie Krasnego, organizując między innymi Dzień Seniora, Dzień Kobiet, Mikołajki oraz Piknik Rodzinny w dniu święta Matki Boskiej Zielnej.

STUDZIENINA

SKŁADNIKI:

- 1 golonka wieprzowa
- 2 rapetki wieprzowe
- 1 kg żeberek wieprzowych
- 1 kg szynki lub łopatki wieprzowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystko zalać wodą i gotować dotąd, aż mięso odejdzie od kości. Pod koniec gotowania posolić. Dodać kilka ząbków czosnku i odstawić do wystygnięcia. Przecedzić, wywar pozostawić. Oddzielić mięso od kości i większe kawałki pokroić. Włożyć mięso do miseczek i zalać wywarem. Do wywaru można wcześniej dodać nieco żelatyny, aby galareta nabrała większej gęstości. Całość schłodzić w lodówce.

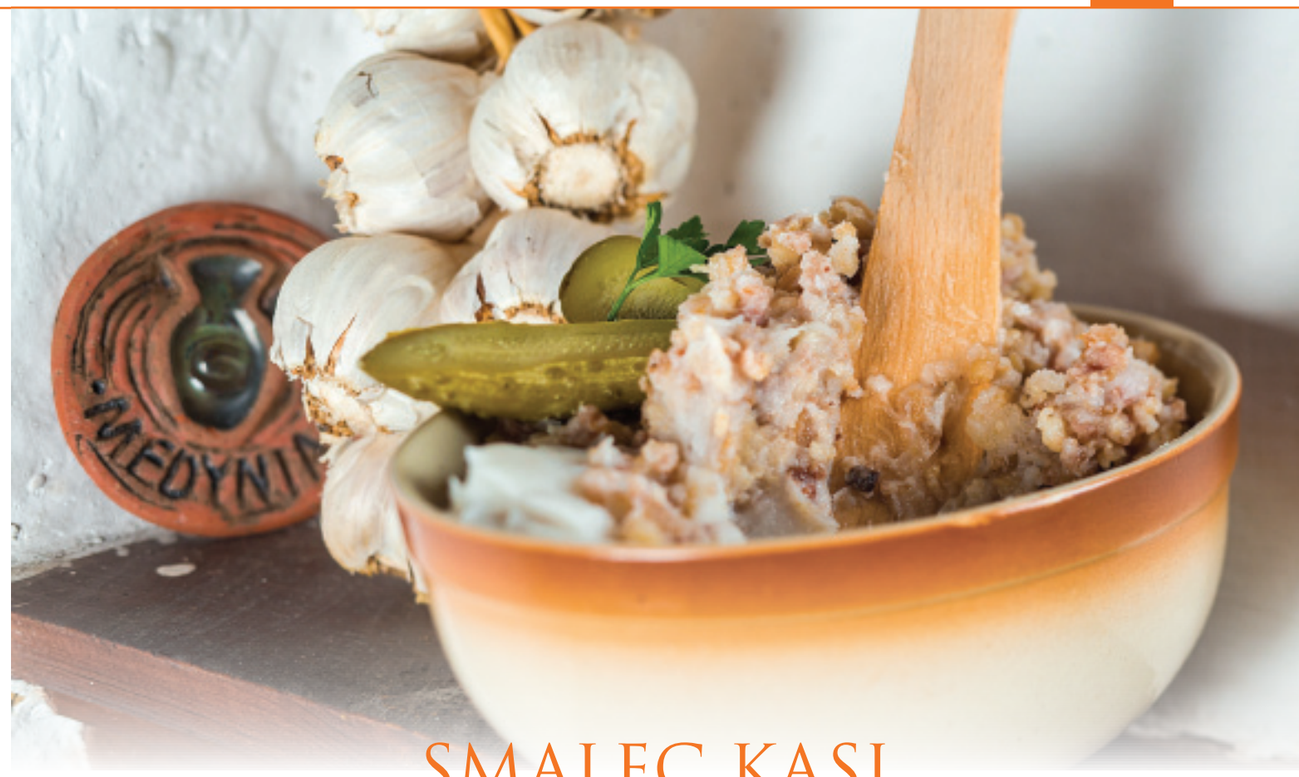
SER SMAŻONY NA ŻÓŁTO

SKŁADNIKI:

- 1 kg białego sera
- 1 litr mleka
- 2 jaja
- ½ kostki masła
- 1 łyżka kminku
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rozgnieciony ser włożyć do garnka i zalać mlekiem. Podgrzewać na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aby nie dopuścić do zagotowania, aż do momentu, gdy od sera oddzieli się serwatka. Całość przecedzić przez durszlak i odcisnąć łyżką, aby pozbyć się serwatki. Do rondla wrzucić odciśnięty ser, dodać masło, jajka, kminek i sól. Smażyć przez kilka minut, ciągle mieszając, aż masa stanie się jednolita. Usmażoną masę serową włożyć do foremek i odstawić do zastygnięcia.



SMALEC KASI

SKŁADNIKI:

- 1 kg słoniny
- 25 dag kiełbasy wiejskiej
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 duże jabłko

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Słoninę zemleć przez maszynkę o dużych oczkach i wytopić. Pod koniec smażenia dodać startą kiełbasę, cebulę, czosnek i jabłko. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W MALAWIE

„Myślały kobiety,
co ze sobą począć,
Jak swój czas umilić,
Od garów odpocząć.
Myślały, dumały,
Wreszcie wymyśliły,
No i Koło Kobiet
We wsi założyły.”

A był to październik 2008 roku. Po 30 latach reaktywowano w Malawie Koło Gospodyń Wiejskich, które dzisiaj liczy 23 członkinie. Przewodniczy im **Agnieszka Bojda**. Żadne ważne wydarzenie w wiosce nie może się odbyć bez tych kobiet. To ich udziałem jest powrót do tradycji dożynek, które od siedmiu lat obchodzone są co roku w innej miejscowości gminy Krasne. Urządzany jest też konkurs wieńców dożynkowych. Dzięki aktywności Koła powstał w Malawie zespół ludowo-obrzędowy „Malawianie”, który na scenie prezentuje „Staropolską wigilię”. Panie z Koła nie tylko są laureatkami wielu nagród i wyróżnień za udział w konkursach i pokazach, ale same też nagradzają najlepszych w konkursie, który organizują na terenie gminy. Zwycięzcy otrzymują nagrody w dwóch konkurencjach: potrawa regionalna i rękodzieło.

W tym roku Koło Gospodyń Wiejskich w Malawie rozpoczyna nowy projekt, zatytułowany: „Zdrowo i na ludowo”. Ma on promować zdrową, tradycyjną żywność oraz miejscową obrzędowość.

KAPUSTA Z GROCHEM

SKŁADNIKI:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 40 dag grochu białego
- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki pieprzu
- sól, cukier, kminek do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dzień wcześniej groch namoczyć, zalewając wodą do ¾ wysokości garnka. Następnego dnia kapustę nieco odcisnąć, zalać wodą, dodać liście laurowe i gotować pod lekko uchyloną pokrywką aż kapusta zmięknie. Namoczony groch posolić i gotować, aż będzie miękki. Na patelni usmażyć na maśle pokrojoną w kostkę cebulę. Wymieszać ugotowany groch z kapustą i podsmażoną cebulą. Doprawić pieprzem, cukrem, majerankiem i kminkiem. Gotować jeszcze 10 minut.

Kapustę można zagęścić ugotowanymi i połuczonymi ziemniakami lub zasmażką (3 dag masła zrumienić na tłuszczu na jasnozłoty kolor, rozprowadzić zimną wodą i wymieszać z kapustą).

TARGAŃCE

SKŁADNIKI:

- ½ kg suszonych owoców
- (śliwki, jabłka, morele)
- 25 dag mąki
- 1 jajo
- szczypta soli
- cukier do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Suszone owoce zalać 3 litrami wody i gotować na wolnym ogniu około trzech godzin.

Do mąki wbić jajo, dodać ½ szklanki wody, posolić i zarobić ciasto. Rozwałkować i podsuszyć. Pod koniec gotowania owoców dodać do nich ciasto, rwane na kawałeczki i wrzucane na wrzątek. Gotować jeszcze 10 minut. Doprawić cukrem według uznania.

INNE WYROBY

STOWARZYSZENIE KOBIET

W PALIKÓWCE

Stowarzyszenie powstało w roku 2013. Zrzesza 30 kobiet pod przewodnictwem **Marii Barbary Koń**. Główny cel, jaki im przyświeca, to propagowanie kultury regionu, między innymi poprzez organizowanie imprez kulturalnych i integracyjnych.

Co roku Stowarzyszenie przygotowuje obchody Dnia Seniora, Dnia Dziecka oraz gminne dożynki. Każda z organizowanych imprez ma niepowtarzalny charakter. Najważniejszym wyzwaniem jest jednak zachowanie miejscowej tradycji i przekazanie jej młodszemu pokoleniu.

KAPUSTA FASZEROWANA

SKŁADNIKI:

- 1 główka świeżej kapusty
- 70 dag mielonego mięsa
- 2 podsuszone cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 jaja
- 1 czerstwa bułka do namoczenia
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- sól, pieprz i maggi do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso wymieszać z posiekaną i zrumienioną cebulką, startym czosnkiem, jajami, namoczoną w wodzie bułką. Całość przyprawić.

Kapustę w całości sparzyć i przekroić na cztery równe części. Odrywać pojedyncze liście i nakładać warstwę farszu. Zawijać liście tak, jak zwija się roladę. Włożyć do żaroodpornego naczynia, polać delikatnie rozcieńczonym w wodzie przecierem pomidorowym. Dodać łyżkę masła i liść laurowy. Piec w piekarniku ok. 1,5 godziny w temperaturze 180–200°C.

ZALEWAJKA

SKŁADNIKI:

- 2 litry wody
- 6 ziemniaków
- 1 szklanka żytniego zakwasu
- 3 łyżki śmietany
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę. Zalać wodą i gotować aż będą miękkie. Następnie zalać zakwasem i zagotować. Jeśli będzie zbyt gęste, dodać odrobinę wody. Do ugotowanej zupy dodać śmietanę i doprawić do smaku. Można też wzbogacić zupę świeżymi skwarkami ze słoniny.

DŻEM TRUSKAWKOWY NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:

- 3 kg truskawek
- 1½ kg cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Truskawki umyć i usunąć szypułki. Do rondla z grubym dnem wsypać lekko zgniecione owoce i gotować przez dwie godziny na małym ogniu. Po zagotowaniu zebrać z wierzchu pianę. Odstawić truskawki do wystygnięcia.

Następnego dnia gotować owoce ponownie, dosypując cukier i ciągle mieszając. Po kolejnych dwóch godzinach przelać gorący dżem do słoików, zakręcić i odstawić do ostygnięcia do góry dnem na godzinę, potem odwrócić.

INNE WYROBY

SAŁATKA Z PIECZAREK NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:

- 1½ kg papryki czerwonej
- 1½ kg cebuli
- 3 kg pieczarek

ZALEWA:

- 1 łyżka soli
- 30 dag cukru
- 1½ szklanki octu
- 9 szklanek wody
- ziele angielskie, liście laurowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pieczarki pokroić w plasterki, a paprykę w paski. Cebulę kroić w plasterki i przecinać na połówki. Wszystko razem wymieszać i gotować w zalewie ok. 30 minut. Gorące przekładać do słoików i pasteryzować przez 10 minut.

TOWARZYSTWO SPOŁECZNO-KULTURALNE „STRAŻOWIANIE”

W STRAŻOWIE

Towarzystwo istnieje od listopada 2013 roku jako organizacja pozarządowa, która samodzielnie kształtuje swój program działania. Jednym z zakładanych celów jest ożywienie życia społecznego mieszkańców Strażowa. Towarzystwo wydaje gazetkę lokalną „Głos Strażowa”, organizuje różnorodne imprezy kulturalne i artystyczne, okazjonalne wieczorki i spotkania. Przygotowuje też lokalne uroczystości patriotyczne. Co roku organizuje Dekanalny Przegląd Pieśni Maryjnych. Towarzystwu przewodzą panie **Iwona Mazur** i **Irena Barnat**.

CHLEB RAZOWY

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki
- 12 dag otrąb pszennych
- 10 dag drożdży
- 4 szklanki bardzo ciepłej wody
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soli
- 3 garście siemienia lnianego
- 10 dag sezamu
- 10 dag łuskanego słonecznika
- 10 dag pestek dyni

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pestki dyni i słonecznika uprażyć na suchej patelni. Do miski wsypać wszystkie suche produkty (mąkę przesiać). Drożdże rozmieszać w dwóch szklankach ciepłej wody. Wlać do mąki i mieszając, dolewać pozostałą wodę. Wymieszać, ciasto przełożyć do dwóch podłużnych blaszek, wyłożonych papierem do pieczenia. Odstawić na ok. 20 minut do wyrośnięcia. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piec ok. 1,5 godziny.

KURZAWA

SKŁADNIKI:

- 2 litry serwatki
- 20 dag kaszy jaglanej
- 20 dag mąki
- 1 jajo
- 3 łyżki śmietany
- sól, cukier do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną gotować w serwatce aż zmięknie. Połączyć mąkę z jajem i zagniatając, zrobić tęgą zacierkę. Zetrzeć ją lub skubać na małe kawałeczki, dodając do serwatki z kaszą. Po zagotowaniu zdjąć garnek z ognia. Doprawić według uznania solą lub cukrem oraz śmietaną.

LIKIER JAJECZNY

SKŁADNIKI:

- 4 żółtka
- 2 całe jaja
- 1 szklanka mleka
- ¼ litra koniaku
- 20 dag cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żółtka i jaja utrzeć z cukrem na jednolitą, gładką masę. Powoli dolewać ciepłe mleko, cały czas ubijając trzepaczką. Masę wlać do garnka i ustawić go na większym, wypełnionym wrzątkiem. Podgrzewać w ten sposób masę jajeczną, wciąż delikatnie ubijając trzepaczką aż do zgęstnienia. Następnie kroplami dolewać koniak, cały czas mieszając masę. Po ostudzeniu przecedzić likier przez sitko i przelać do butelek.

NALEWKA „ZŁOTA JESIEŃ"

SKŁADNIKI:

- 1 litr czystej wódki
- 4 goździki
- 3 łyżeczki mielonego imbiru
- 1½ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 1 laska wanilii
- 1 łyżka miodu
- skórka ze sparzonej świeżej pomarańczy
- karmel z 5 łyżek cukru
- szczypta pieprzu mielonego

SKŁADNIKI:

Wszystkie składniki zalać wódką w gąsiorku i odstawić na trzy tygodnie. Zamknąć zawartość do butelek. Osad przesączyć przez lejek z watą. Nalewka powinna dojrzewać przez rok.

ORZECHÓWKA

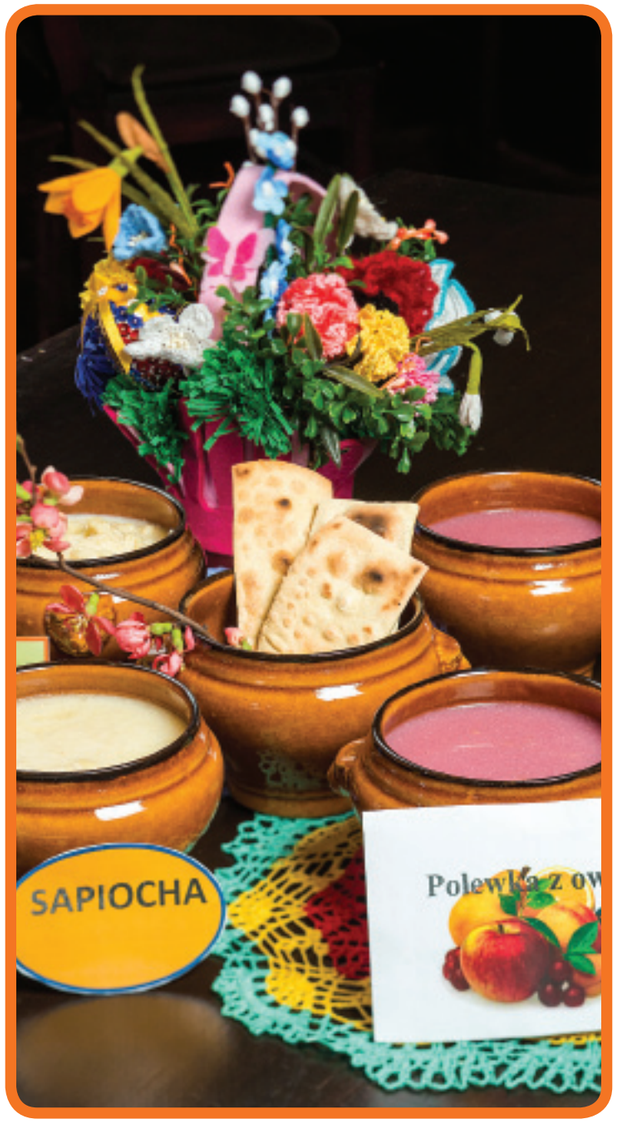
SKŁADNIKI:

- [illegible] zielonych, niedojrzałych [illegible] włoskich
- 1 litr czystej wódki
- 1 łyżka cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Orzechy umyć i posiekać w całości wraz z łupiną. Wrzucić do słoja, zalać wódką, zatkać korkiem i odstawić na 4 tygodnie. Po tym czasie zlać ciemnobrunatny płyn do innego naczynia, cedząc przez gazę. Pozostałe w słoju orzechy zasypać cukrem i pozostawić jeszcze na 2 tygodnie, aż cukier całkiem się rozpuści. Uzyskany syrop wymieszać z odstawionym wcześniej ekstraktem i pozostawić do wyklarowania wódkę przelać do butelek przez lejek z gazą.

INNE WYROBY



GMINA

SOKOŁÓW MAŁOPOLSKI

STOWARZYSZENIE GOSPODYŃ WIEJSKICH

W GÓRNIE

Stowarzyszenie powstało w roku 2014. Zrzesza nie tylko kobiety, ale i mężczyzn. Funkcję przewodniczącej pełni **Małgorzata Nicpoń**. Głównym celem Stowarzyszenia jest zachowanie miejscowych tradycji, stąd aktywne uczestnictwo jego członków we wszystkich wiejskich imprezach. Udział w projekcie finansowanym przez Unię Europejską pozwolił na zakup strojów ludowych. W tym roku po raz pierwszy Stowarzyszenie pojawiło się na Festiwalu Podkarpackich Smaków w Górnie.

Rolada z żółtego sera

SKŁADNIKI:

- 30 dag mielonego mięsa
- 7 jaj
- 20 dag majonezu
- 30 dag żółtego sera
- sól, pieprz, przyprawa uniwersalna do smaku
- bułka tarta
- olej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser zetrzeć na grubej tarce. Rozkłócić 5 jaj, zmieszać z serem i majonezem. Wysmarować blachę olejem i wyłożyć pergaminem, który należy również lekko natłuścić. Wlać masę serową i piec na złoty kolor ok. 15 minut w temperaturze 200°C. Upieczoną masę wyjąć wraz z pergaminem i lekko ostudzić.

Mięso zmieszać z pozostałymi jajami i odrobiną bułki tartej. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą uniwersalną. Wyłożyć na podpieczony ser i zwinąć w roladę. Piec kolejne 30 minut w temperaturze 200°C.

INNE WYROBY

SERNIK PRZEKŁADANY

BISZKOPT:

- 8 jaj
- 1⅓ szklanki mąki
- 1⅓ szklanki cukru
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

Białka ubić, dodając stopniowo cukier i żółtka oraz mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia. Wymieszć delikatnie i wylać ciasto na blaszkę. Piec 30–40 minut w temperaturze 160–180°C. Po upieczeniu przeciąć placek poziomo na dwie połowy.

MASA SEROWA:

- 1½ kg białego, zmielonego sera
- 35 dag cukru
- 35 dag margaryny
- 12 jaj
- 2 budynie śmietankowe
- olejek pomarańczowy

PRZYGOTOWANIE:

Margarynę utrzeć z cukrem i dodać kolejno żółtka, ser i budyń. Białka ubić na pianę i delikatnie wymieszać z resztą masy.

POLEWA:

- 25 dag margaryny
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 łyżki wody
- 3 łyżki kakao
- 4 łyżki wódki lub rumu

PRZYGOTOWANIE:

Margarynę rozpuścić, dodać pozostałe składniki i zagotować, bez przerwy mieszając.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do blaszki włożyć przygotowaną połówkę biszkopta, wylać na nią część polewy i nałożyć warstwę sera. Przykryć pozostałą częścią biszkopta, polać resztą polewy i wyłożyć pozostały ser. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 50–60 minut. Po upieczeniu udekorować.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
W TRZEBOSI-MOŚCINACH

Koło, założone z inicjatywy **Teresy Dec,** działa od 30 lat. Na początku liczyło pięćdziesiąt kobiet, dziś jest ich dwadzieścia. Przewodniczy im **Zofia Wawrzaszek.** Koło działa aktywnie na terenie powiatu łańcuckiego, a często również gminy Sokołów Małopolski. Zdobyło wiele wyróżnień i nagród na przeglądach i konkursach. Jest inicjatorem wielu akcji mających na celu zachowanie kultury ludowej, artystycznej i kulinarnej Trzebosi.

Koło prowadzi też Klub Dziecięcy 4-H „Złote Orły". Dzięki tej działalności znacznie łatwiej jest przekazywać młodemu pokoleniu tradycję i budzić szacunek dla dziedzictwa swej małej ojczyzny.

FAWORKI DROBIOWE

SKŁADNIKI:

- 1 kg filetów z kurczaka
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 opakowanie przyprawy do kurczaka
- 1 litr oleju
- sól, pieprz do smaku
- koperek, natka pietruszki
- świeża bazylia do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filety umyć i osuszyć. Pokroić na grubsze paski i lekko rozbić, tak by tworzyły cienkie płaty. Każdy pokroić w prostokąty 4 x 10 cm. Skropić sokiem z cytryny i lekko posolić i popieprzyć. Obficie natrzeć przyprawą do kurczaka. Każdy prostokąt przeciąć środkiem wzdłuż na długość 2 cm, a przez nacięcie przełożyć jeden koniec paska mięsa, tak jak przy robieniu faworków. Odstawić na 30 minut w chłodne miejsce.

Rozgrzać olej w dużym naczyniu. Faworki smażyć na złoty kolor. Wyłożyć na półmisek i udekorować zieleniną. Podawać jako przekąskę.

PLACKI Z KISZONEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

- 1 kg kiszonej kapusty
- 2 średnie cebule
- sól, pieprz, kminek do smaku

CIASTO NALEŚNIKOWE:

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka gazowanej wody mineralnej
- 2 jaja
- sól do smaku
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę kiszoną ugotować i odcisnąć. Z jaj, mleka, mąki, wody mineralnej i szczypty soli przygotować gęste ciasto naleśnikowe. Dodać do niego drobno pokrojoną cebulę oraz wystudzoną kapustę. Ciasto przyprawić na ostro solą, pieprzem i kminkiem. Wszystko dokładnie wymieszać i zaraz smażyć. Dużą łyżką lub chochlą wylewać porcje na rozgrzany olej. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać z keczupem.

SMAŻONE PIEROGI Z KAPUSTY I SERA

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1 mała główka kapusty
- 2 cebule
- 15 dag sera białego
- sól, pieprz, vegeta do smaku
- olej do smażenia

SKŁADNIKI CIASTA:

- 1 kg mąki
- 2 jaja
- 2 łyżki oleju
- 2 szklanki mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 5 dag drożdży
- sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Poszatkowaną kapustę ugotować i odcisnąć. Dodać biały ser, przyprawy i usmażoną, drobno pokrojoną cebulę. Wszystko wymieszać. Drożdże rozprowadzić w letniej wodzie z solą i cukrem. Dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto. Rozwałkować i wykrawać szklanką kółka. Nakładać farsz i lepić pierogi. Smażyć na złoty kolor w głębokim tłuszczu.

ROLADA SZPINAKOWA Z BIAŁYM SEREM

SKŁADNIKI:

- ½ kg szpinaku
- 4 jaja
- 10 dag masła
- 4 ząbki czosnku
- 1 kostka białego sera (25 dag)
- 20 dag szynki w plastrach
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szpinak podsmażyć na maśle z utartym czosnkiem. Odstawić do ostygnięcia. Do zimnej masy szpinakowej dodać żółtka i ubitą na sztywno pianę z białek. Delikatnie wymieszać. Wyłożyć blachę pergaminem i wylać masę. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C. Po ostygnięciu posmarować białym, zmielonym serem, na nim ułożyć warstwę z plastrów szynki. Całość zwinąć w roladę i odstawić do lodówki.

ROLADA SEROWO-MIĘSNA Z PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

- ½ kg sera żółtego
- 4 jaja
- 1 szklanka majonezu
- ½ kg mięsa mielonego
- 30 dag pieczarek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pieczarki zetrzeć grubo na tarce, dodać do mięsa i wymieszać. Ser zetrzeć grubo, dodać jaja i majonez (może być też odrobina szczypiorku) i wszystko wymieszać. Dużą blachę wyłożyć pergaminem i rozsmarować równomiernie ser. Piec ok. 15 minut w temperaturze 180°C. Wyjąć blachę z piekarnika i odczekać kilka minut. Na wierzchu warstwy sera rozsmarować mięso i wszystko zwinąć w roladę. Piec kolejne 30 minut w temperaturze 180°C.

SERNICZEK Z KASZĄ GRYCZANĄ, IMBIREM I CZEKOLADĄ

SKŁADNIKI:

- 30 dag kaszy gryczanej
- ½ kg serka mascarpone
- 1 limonka
- 2 dag imbiru tartego
- 1 gorzka czekolada
- 8 jaj
- 25 dag cukru
- 5 dag mąki pszennej
- 1 dag mąki ziemniaczanej
- masło do smarowania formy
- szczypta proszku do pieczenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na początek małe foremki posmarować masłem, obsypać cukrem kryształem i po usunięciu nadmiaru cukru wstawić do lodówki.

Kaszę gryczaną ugotować i ostudzić. Zmiksować i dodać serek mascarpone. Wymieszać. Żółtka oddzielić od białek, utrzeć z 10 dekami cukru na pulchną masę. Dodać startą skórkę i wyciśnięty sok z limonki. Dołożyć kaszę i wszystko razem zmiksować. Dodać imbir, mąkę ziemniaczaną i pszenną oraz proszek do pieczenia. Ubić białka, dodając 10 dag cukru. Stopniowo dodawać do masy i delikatnie wymieszać.

Masę przełożyć do foremek wyjętych z lodówki. Do każdej porcji masy w foremce wkładać kawałek czekolady. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 30 minut z termoobiegiem.

SEROWE PIEROŻKI Z NADZIENIEM JABŁKOWYM

SKŁADNIKI CIASTA:

- 30 dag mąki pszennej
- 15 dag twarogu (trzykrotnie zmielonego)
- 6 łyżek mleka
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego
- 6 łyżek oleju
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 10 dag cukru

NADZIENIE:

- 2 duże, kwaśne jabłka
- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ½ łyżeczki cynamonu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłka obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do rondla i wlać trochę wody. Dodać cukier wanilinowy i sok z cytryny. Gotować na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż jabłka zmiękną. Do ciepłych jabłek dodać rodzynki oraz cynamon. Wymieszać i odstawić do wystygnięcia.

Na stolnicy wymieszać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cukier wanilinowy. Dodać twaróg, olej i mleko. Zagnieść gładkie ciasto. Rozwałkować na grubość 5 mm. Szklanką wycinać krążki. Nakładać nadzienie jabłkowe i lepić pierogi. Ułożyć pierogi na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch każdego pieroga posmarować żółtkiem rozmieszanym z mlekiem. Piec w piekarniku o temperaturze 180°C przez 30 minut. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W WÓLCE NIEDŹWIEDZKIEJ

Koło istnieje od roku 1965. Liczy jedenaście pań, którym przewodniczy **Zofia Ożóg**. Koło współorganizuje Dzień Seniora, uczestniczy w dożynkach parafialnych i gminnych. W okresie świąt Bożego Narodzenia panie przygotowują stroiki, które wraz z życzeniami są przekazywane uczestnikom spotkań świątecznych.

Udział w konkursach i pokazach owocuje najczęściej wyróżnieniami i nagrodami. Oprócz tradycji kulinarnych Koło kultywuje też tradycje śpiewacze. Panie z Wólki raz w miesiącu spotykają się w miejscowym Domu Kultury, gdzie wymieniają się doświadczeniami. Korzystanie z mądrości pokoleń stało się dla wielu z nich metodą na życie. Potrafią doskonale łączyć współczesne wyzwania z tradycją kulturalną i kulinarną przodków. Młodszym przekazują przestrogę: *„Zawsze będziemy kroczyć po omacku ku przyszłości, jeśli nie będziemy umieli korzystać z doświadczeń przeszłości”.*

GOŁĄBKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- 1 główka kapusty
- 1 kg ziemniaków
- 30 dag boczku
- 1 kostka białego sera (25 dag)
- 1 cebula
- 1 jajo
- 1 łyżka smalcu
- 1 mała śmietana
- przyprawy według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę sparzyć, ostudzić i oddzielić liście. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć z jedną łyżką smalcu oraz pokrojonym w kostkę boczkiem. Dodać do startych ziemniaków, sera oraz pozostałych składników. Wszystko dokładnie wymieszać.

Farsz nakładać na liście kapusty i zawijać. Ułożyć w rondlu i polać śmietaną (według uznania). Piec 1,5 godziny w piekarniku o temperaturze 180°C.

KAPUŚNIACZKI BABCI JASI

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1 duża główka kapusty
- 2 cebule
- 1 kg pieczarek (zamiast pieczarek może być mielone mięso lub kiełbasa)
- 15 dag masła
- sól, pieprz do smaku

SKŁADNIKI CIASTA:

- 1 kg mąki
- 2 kostki margaryny
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 10 dag drożdży
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę posiekać z margaryną na stolnicy, dodając drożdże, pokruszone i zmieszane z cukrem i solą. Ciasto wyrabiać tak długo, aż drożdże się rozpuszczą.

Kapustę poszatkować, ugotować i dobrze odcisnąć. Cebulę usmażyć na maśle. Dodać starte na grubej tarce pieczarki. Wszystko wymieszać, posolić, popieprzyć i smażyć aż do odparowania wody.

Ciasto rozwałkować i pociąć na długie paski o szerokości 8–10 cm. Ułożyć farsz na cieście i skleić jego dłuższe boki. Rulony z ciasta układać na stolnicy zlepionym brzegiem do dołu. Posmarować wierzch roztrzepanym jajkiem. Pociąć rulony na porcje o długości ok. 10 cm. Ułożyć na blasze, piec w piekarniku na złoty kolor w temperaturze 200°C.

PASZTET SWOJSKI

SKŁADNIKI:

- 2 kg mięsa wieprzowego
- 60 dag wątróbki
- 1 czerstwa bułka
- 6 jaj
- 6 średnich cebul
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotowane mięso i zaparzoną przez 2 minuty wątróbkę zemleć w maszynce do mięsa. Dodać namoczoną w wodzie czerstwą bułkę, jaja i posiekaną, zrumienioną cebulę. Wszystko dokładnie wymieszać i wkładać do słoików. Ustawić na blasze i pasteryzować w piekarniku przez 2 godziny w temperaturze 180°C.

ZIMIOCORZ WÓLCZAŃSKI

SKŁADNIKI:

- 3 kg ziemniaków
- ½ kg kaszy gryczanej
- ½ litra mleka
- 5 dag drożdży
- 1–2 łyżki margaryny
- 2 łyżki cukru
- 40 dag mąki pszennej
- 3 jaja
- 1 cebula
- słonina na skwarki
- 30 dag twarogu półtłustego

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

Ziemniaki ugotować i pozostawić w niewielkiej ilości wody po gotowaniu. Dodać ugotowaną kaszę gryczaną, twaróg i wszystko razem utłuc. Dodać skwarki ze słoniny, zrumienioną cebulę, sól i pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę przesiać na stolnicę. Mleko, cukier i drożdże rozbełtać razem, wlać do mąki, dodać dwa jajka i zarobić ciasto. Gotowe ciasto podzielić na dwie części, rozwałkować, jedną częścią wyłożyć blachę posmarowaną smalcem. Na to nałożyć farsz i przykryć drugą częścią ciasta. Po wierzchu posmarować białkiem jajka. Piec na złoty kolor około godziny w temperaturze 180°C.

KROKIETY Z KAPUSTĄ

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1 główka świeżej kapusty
- 15 dag grzybów świeżych lub suszonych
- ½ kg kiełbasy
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz, majeranek do smaku

CIASTO NALEŚNIKOWE:

- 40 dag mąki
- 3 jaja
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- ½ litra mleka
- ½ litra gazowanej wody mineralnej
- bułka tarta na panierkę
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W naczyniu zmieszać z mąką dwa jaja, cukier, sól i mleko. Ciągle mieszając, dolewać wodę mineralną. Gotowe ciasto wylewać chochlą na patelnię i smażyć naleśniki z obu stron na jasny kolor.

Cebulę zesmażyć na maśle i dodać drobno pokrojone grzyby. Połączyć z drobno posiekaną kapustą i kiełbasą, doprawić solą i pieprzem. Na usmażone placki nakładać farsz i zwijać krokiety. Panierować w jaju i bułce tartej. Smażyć na oleju.

JABŁECZNIK

SKŁADNIKI:

- 4 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru pudru
- 1½ kostki margaryny
- 5 żółtek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 kg jabłek „reneta”

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na stolnicę przesiać mąkę. Dodać margarynę i cukier puder. Wszystko posiekać, dodać żółtka i proszek do pieczenia. Wyrobić ciasto i podzielić na dwie części. Jedną rozwałkować i wyłożyć na dno blachy. Na wierzch położyć podsmażone z cukrem i cynamonem jabłka. Przykryć drugą połową ciasta. Piec w temperaturze 150°C.

STOWARZYSZENIE „AKTYWNI RAZEM”

W WÓLCE SOKOŁOWSKIEJ

Stowarzyszenie powstało w maju 2015 roku i liczy trzydzieści osób. Grono założycieli stanowią ludzie blisko związani z Wólką Sokołowską. Prezesem jest **Franciszek Tkacz**. Działalność Stowarzyszenia opiera się na pracy społecznej członków. Do jego statutowych zadań należy wspieranie lokalnych inicjatyw gospodarczych, kulturalnych, społecznych oraz zdrowotnych w celu poprawy jakości życia mieszkańców, a także obrona ich praw, reprezentowanie interesów oraz działanie na rzecz poprawy sytuacji społeczno-zawodowej rodzin. Jednym z podstawowych zadań Stowarzyszenia jest kultywowanie lokalnej tradycji i zwyczajów.

PIEROGI Z KASZY JAGLANEJ

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Odmierzyć szklanką kaszę jaglaną (zawsze do gotowania potrzeba drugie tyle wody) i moczyć ją w letniej wodzie przez kilka minut, aby pozbyć się goryczki. Zagotować wodę z dodatkiem masła i soli i wsypać odcedzoną kaszę na wrzącą wodę. Gotować na małym ogniu 15 minut. Odstawić do ostygnięcia. Do wystudzonej kaszy dodać twaróg, najlepiej wiejski, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zarobić tradycyjne ciasto pierogowe z mąki, jaja i wody. Ulepić pierogi i wrzucać do wrzącej wody. Pierogi okrasić cebulką usmażoną z masłem. Gotować ok. 5 minut.

ZIEMNIACARZ

CIASTO DROŻDŻOWE:

- 1 kg mąki
- 1 łyżka cukru
- 5 dag drożdży
- ½ margaryny
- ½ litra mleka
- 3 jaja

SKŁADNIKI FARSZU:

- 1½ kg ziemniaków
- ½ kg sera wiejskiego
- 20 dag boczku
- 20 dag kiełbasy wiejskiej
- sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Margarynę roztopić. Wszystkie składniki ciasta dokładnie połączyć i odstawić do wyrośnięcia. Boczek pokroić, podsmażyć na patelni i odstawić do przestygnięcia. Ziemniaki obrać, opłukać i ugotować. Po ugotowaniu dokładnie utłuc. Do masy ziemniaczanej dodać podsmażony boczek, kiełbasę, ser, pieprz i sól. Całość dokładnie wymieszać. Tak przygotowany farsz przełożyć do brytfanki wyłożonej połową ciasta, a drugą połową ciasta przykryć. Po wierzchu posmarować rozmieszanym jajkiem. Piec w piekarniku nagrzanym do 170–180°C przez około 1,5 godziny.

ZALEWAJKA BARSZCZOWNICA

Pokrojone w kostkę ziemniaki podgotować w wodzie, potem zalać to ukwaszonym barszczem z mlekiem. Następnie dodać ugotowane na twardo i pokrojone jajka oraz wiejską kiełbasę. Zesmażyć słoninę i okrasić zalewajkę tłuszczem ze skwarkami.

GMINA

TRZEBOWNISKO

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 1

W JASIONCE

Koło powstało w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, dzisiaj liczy 27 członkiń. Przewodniczy im od roku 1992 **Wiesława Drzał-Guzek**. Koło organizowało wcześniej zabawy składkowe, kursy pieczenia i gotowania. Wspólnie z ratownikami z Ochotniczej Straży Pożarnej i miejscową młodzieżą panie z KGW uczestniczyły w czynach społecznych, między innymi przy budowie drogi. Obecnie KGW jest widoczne podczas wszystkich wiejskich uroczystości, szczególnie w corocznych obchodach święta plonów. Brało też z powodzeniem udział w konkursach wieńców dożynkowych na ternie gminy, w Radomyślu oraz w Częstochowie. Dzięki wspólnym wysiłkom pań z Koła ocalono od zapomnienia wiele miejscowych obyczajów.

SZNYCELKI RYŻOWE Z JAJKIEM

SKŁADNIKI:

- 7 jaj
- 1½ szklanki ryżu
- 4 szklanki wody
- 1 cebula
- sól, pieprz, przyprawa „Kucharek” do smaku
- odrobina mąki pszennej
- masło do smażenia
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż ugotować, dodając do wody odrobinę oleju, sól i przyprawę. Ugotować 6 jaj na twardo. Do ugotowanego ryżu dodać starte gotowane jaja, usmażoną na maśle cebulę, przyprawy, 1 surowe jajo i odrobinę mąki. Wymieszać dokładnie i formować sznycelki. Smażyć na rozgrzanym oleju.

BUŁKA BABCI GIENI

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- 5 dag drożdży
- 2 łyżki cukru
- szczypta soli
- garść rodzynków
- 5 dag masła
- 5 jaja

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z mleka, cukru, drożdży i odrobiny mąki zrobić rozczyn. Odstawić na ok. 20 minut. Wlać wszystko do miski z resztą mąki i dodać pozostałe składniki. Wyrobić ciasto i przełożyć do blaszki. Odstawić na ok. 30 minut do wyrośnięcia. Piec w piekarniku o temperaturze 180°C przez godzinę.

CHRZAN Z JASIONKI

SKŁADNIKI:

- 1 słoik konserwowego selera
- 1 słoik chrzanu
- 6 jaj na twardo
- 3 łyżki majonezu
- 3 łyżki śmietany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Seler odcedzić na sitku i wymieszać z chrzanem. Dodać jaja starte na tarce oraz majonez i śmietanę. Wszystko dokładnie wymieszać.

NADZIEWANE JAJKA

SKŁADNIKI:

- 6 jaj na twardo
- 1 łyżka chrzanu
- ½ kg sera białego
- 2 łyżki majonezu
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja obrać, przeciąć na pół i wyjąć żółtka. Ser biały, chrzan, majonez posolić, popieprzyć i dokładnie zmiksować. Połówki jajek napełniać farszem za pomocą wyciskarki. Całość udekorować startym żółtkiem i natką pietruszki.

KEKS

SKŁADNIKI:

- 6 jaj
- 2 szklanki mąki tortowej
- 1 margaryna
- 2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- rodzynki i orzechy
- 2 łyżki kakao

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka ubić, dodając cukier, żółtka i resztę składników oraz roztopioną i przestudzoną margarynę. Ciasto wlać do formy, pozostawiając część w misce. Do tego dodać kakao i wymieszać. Wlać do formy na resztę ciasta. Piec w temperaturze 180°C przez około godzinę.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 2
W JASIONCE

Koło powstało w 1968 roku, przy okazji organizowania kursu gotowania i pieczenia przez ówczesną przewodniczącą KGW nr 1, **Annę Ożóg**. To ona była inicjatorką założenia Koła nr 2, któremu przewodniczy dziś **Krystyna Drupka**. Gospodynie nawiązały od razu współpracę z Ochotniczą Strażą Pożarną oraz Kółkiem Rolniczym. Organizowano zabawy, dożynki, kursy, a z funduszy uzyskanych w ten sposób zakupiono pierwszą zastawę stołową, wypożyczaną później na wiejskie imprezy i wesela. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku panie z KGW brały czynny udział w budowie Domu Strażaka w Jasionce.

Przemiany społeczno-polityczne w latach dziewięćdziesiątych pozwoliły na nawiązanie ścisłej współpracy z innymi Kołami i instytucjami w szerszej okolicy. Koło utrzymuje między innymi stały kontakt z Podkarpackim Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego w Boguchwale. Na terenie gminy Trzebownisko bierze czynny udział w pokazach, imprezach kultywujących tradycje wsi, w tym zwyczajów związanych z obchodzeniem Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia.

PIEROGI RUSKIE

CIASTO:

- 60 dag mąki pszennej
- 1 jajo
- około ¾ szklanki ciepłej wody
- szczypta soli

FARSZ:

- 40 dag sera białego
- 1 kg ugotowanych, przeciśniętych przez praskę ziemniaków
- 3 cebule – pokroić w kostkę i usmażyć na smalcu lub oleju
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki farszu wymieszać razem, potem formować kulki średniej wielkości i układać je na przygotowanych krążkach ciasta.

Mąkę przesiać na stolnicę. Pozostawiając trochę na boku, zrobić wgłębienie, wbić jajko i dolewając wody, zagnieść luźne ciasto. Z ciasta uformować wałeczek o średnicy ok. 4–5 cm i odcinać równe kawałki szerokości około 5 cm. Rozwałkować, na środek kłaść farsz i zlepiać brzegi mocno dookoła.

Zagotować osoloną wodę, wkładać pierogi partiami i gotować około 2 minut od momentu wypłynięcia, lekko mieszając. Wyjmować łyżką cedzakową na talerz. Nie układać pierogów warstwami. Omaścić skwarkami ze słoniny z cebulką lub masłem.

KASZAK

SKŁADNIKI:

- 1 kg pęcaku
- 2 szklanki tartej bułki
- 4 jaja
- 3–4 zeszklone na oleju cebule
- płaska łyżka soli
- szczypta (na czubek łyżeczki) pieprzu czarnego, zmielonego
- odrobina zmielonej gałki muszkatołowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Namoczyć pęcak i ugotować do miękkości. Lekko przestudzony, zemleć z cebulą. Dodać pozostałe składniki i dobrze wyrobić. Ułożyć w keksowej, wąskiej foremce, wygładzić wierzch. Można posypać mieloną papryką lub innymi ziołami według smaku. Piec w temperaturze 200°C przez godzinę.

PIERNIK NA MAŚLANCE

SKŁADNIKI:

- ½ litra maślanki lub 1 duży kefir
- 1 szklanka oleju
- 4 szklanki mąki pszennej
- 3 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 2 łyżeczki kakao
- 2 szklanki cukru
- 4 łyżeczki miodu
- 2 jaja

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Maślankę ubić z cukrem i dodawać stopniowo pozostałe składniki, delikatnie mieszając. Ciasto podzielić na 3 części i wylać na blaszki. Piec w temperaturze 180–200°C około 45 minut. Po upieczeniu przełożyć placki marmoladą jabłkową, po wierzchu posypać cukrem pudrem.

PIEROGI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I GRZYBAMI

CIASTO:

- 60 dag mąki pszennej
- 1 jajo
- około ¾ szklanki ciepłej wody
- szczypta soli

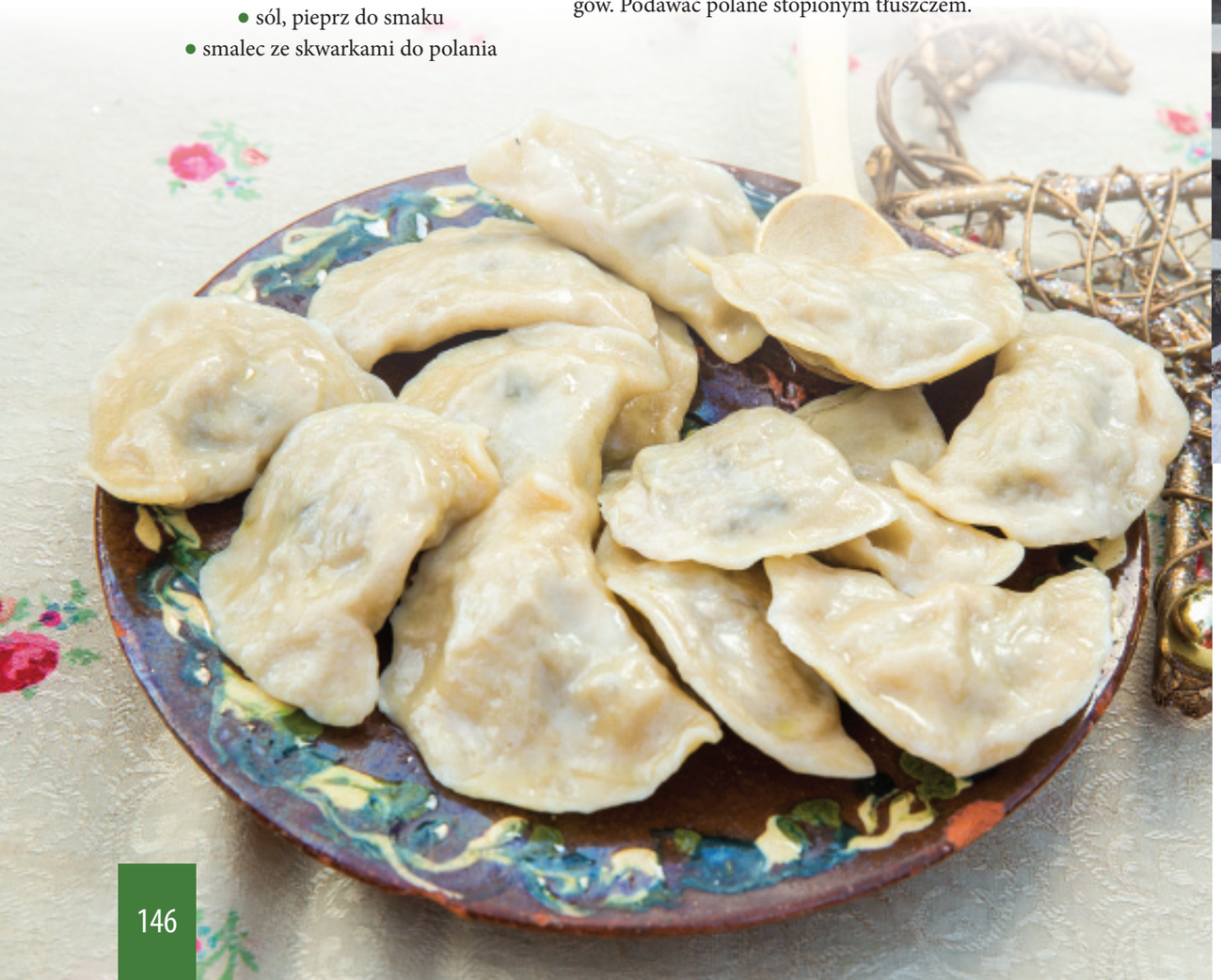
FARSZ:

- 80 dag kiszonej kapusty
- 2 dag suszonych grzybów
- 2 cebule
- sól, pieprz do smaku
- smalec ze skwarkami do polania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby namoczyć i dokładnie wypłukać, zalać zimną wodą na kilka godzin, potem w niej ugotować do miękkości. Woda powinna prawie odparować. Kapustę ugotować w niewielkiej ilości wody. Odcisnąć, posiekać drobno grzyby i kapustę. Dodać usmażoną cebulkę i wymieszać z przyprawami.

Z niecałej ilości mąki uformować wgłębienie, wbić jajko i dolewając wody, zagnieść luźne ciasto. Posypać mąką stolnicę i rozwałkować cienko ciasto. Wykrawać literatką krążki i nakładać farsz. Zlepić brzegi pierogów i wrzucać partiami do osolonego wrzątku. Gotować 3 minuty od wypłynięcia pierogów. Podawać polane stopionym tłuszczem.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 1
W ŁUKAWCU

Koło powstało na początku lat sześćdziesiątych XX wieku, z inicjatywy Stefani Prędkiej, żony ówczesnego dyrektora szkoły w Łukawcu. Obecnie skupia 68 pań, a przewodniczy im **Stanisława Kluz.** Gospodynie z Łukawca pielęgnowały tradycję i wywierały wpływ na rozwój wsi. Uczyły młode kobiety prowadzenia domu i ogrodu, kształtowały mentalność i postawy społeczne, wspomagały sąsiadów w trudnych sytuacjach.

Członkinie Koła uczestniczą między innymi w organizacji lokalnych imprez kulturalnych, zabaw i przeglądów. Chcą, by ich zaangażowanie poprawiało wizerunek miejscowości, tworząc przyjazne miejsce do życia i pracy dla mieszkających tutaj rodzin. Ich mottem są słowa wiersza Marii Kurowskiej:

Jedni chwalą miasta,
drudzy obce kraje,
mnie się wioska moja
Najpiękniejszą zdaje.

PIEROGI Z BOBEM

SKŁADNIKI:

- ½ kg łuskanego bobu
- 1 ząbek czosnku
- 20 dag sera ricotta lub feta
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka posiekanego koperku lub natki pietruszki
- sól
- pieprz
- ciasto na pierogi
- masło lub śmietana do omasty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bób ugotować, następnie miksować krótko, dodając świeży czosnek, ser, zieleninę i masło. Doprawić do smaku pieprzem i solą.

Zarobić ciasto na pierogi, rozwałkować i pokroić w dość duże kwadraty (np. 10x10 cm). Na każdy kwadrat ciasta nakładać obficie farszu i starannie zlepić. Gotowe pierogi wrzucać na gotującą się, lekko osoloną wodę z dodatkiem odrobiny oleju. Gotować ok. pięciu minut od wypłynięcia. Podawać ze śmietaną lub roztopionym masłem. Najlepiej jednak smakują pierogi podsmażone na maśle.

ZUPA GRZYBOWA

SKŁADNIKI:

- 12 dag suszonych grzybów
- włoszczyzna
- 1 kostka masła
- śmietana (kremówka)
- kości kulinarne
- 5 dag mąki do zagęszczania
- makaron łazanki – ugotować osobno wg przepisu na opakowaniu
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby wcześniej namoczyć, ugotować, drobno pokroić lub rozdrobnić blenderem. Z włoszczyzny i kości ugotować wywar, przecedzić i połączyć z grzybami. Podbić mąką i śmietaną. Na koniec dodać sklarowane masło. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

BROWNIE Z KASZY JAGLANEJ

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 3 jaja
- 50 ml oleju
- ½ szklanki mleka
- ¾ szklanki drobnego cukru
- ½ szklanki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ szklanki orzechów
- szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę jaglaną dobrze wypłukać na sicie. Zagotować szklankę wody, do osolonego wrzątku wsypać kaszę, zmniejszyć ogień i podgrzewać przez ok. 15 minut. Ostudzić i starannie wymieszać łyżką z pozostałymi składnikami.

Blachę o wymiarach 10 x 25 cm wyścielić pergaminem. Wlać płynne ciasto. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec 45 minut („do suchego patyczka").

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

- ½ kg śledzi marynowanych
- 1 duży słoik pieczarek marynowanych
- 4–5 ogórków konserwowych
- 5–6 jaj
- 2 cebule
- 5 średnich ziemniaków
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 1 duży słoik majonezu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki ugotować w mundurkach, wystudzić i obrać. Jajka ugotować na twardo. Cebulę pokroić drobno w kostkę i zasolić. Pieczarki, ziemniaki, ogórki, jajka i śledzie pokroić w grubą kostkę (1x1 cm). Dodać odciśniętą z soku cebulę, kukurydzę i majonez. Wymieszać. Można dodać posiekaną natkę pietruszki lub koperku według uznania.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 2

W ŁUKAWCU

KGW nr 2 w Łukawcu istnieje ponad 60 lat. Od dawna angażowało się w życie kulturalne i społeczne wsi. Zajmowało się odchowem kurcząt, organizowało kursy gotowania, szycia i pieczenia oraz różne konkursy – np. na najładniejszy ogródek. Pomagało przy budowie drogi i kościoła oraz przy remoncie Domu Ludowego. Koło współpracuje z Klubem Rolnika. Uczestniczy w prowadzeniu kółek zainteresowań dla dzieci i młodzieży. Organizuje zabawy taneczne, sylwestrowe, andrzejkowe, a także dożynki i festyny. Współpracuje z Katolickim Stowarzyszeniem Młodzieży i Ochotniczą Strażą Pożarną. Gospodynie w strojach regionalnych biorą udział we wszystkich uroczystościach gminnych – wiejskich i kościelnych.

Od 2012 roku przewodniczącą jest **Anna Kuźniar**. Obecnie Koło liczy 30 członkiń, które angażują się w pracę społeczną na rzecz wsi. Uczestnicząc w zajęciach na basenie i nordic walking, propagują zdrowy styl życia. Duży nacisk kładą na sposób odżywiania się. Zbierają dawne przepisy na proste i zdrowe potrawy. Chcą, aby młode pokolenie mogło poznać smak dawnych potraw, a dorobek matek i babek nie zaginął.

SAŁATKA WIOSENNA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na półmisku ułożyć liście zielonej sałaty, na to warstwę chrzanu gotowanego, następnie cząstki ugotowanych na twardo jaj, brokuła i kalafiora. Do tego cząstki pomidorów i rzodkiewek. Całość przybrać zieleniną.

CHRZAN GOTOWANY

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki świeżo utartego chrzanu
- 2 szklanki śmietany
- 5 całych jaj
- 5 łyżek octu
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki poza chrzanem zmiksować i zagotować. Dodać chrzan i ponownie zagotować.

PROZIAKI

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki
- 2 jaja
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ litra maślanki
- szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Maślankę, sodę i sól roztrzepać z jajkami. Dodać do przesianej mąki i zarobić ciasto. Rozwałkować na grubość 1 cm i pociąć na kwadraty lub wykrawać szklanką krążki. Piec na płycie kuchennej z obydwu stron. Proziaki najlepiej smakują z serem utartym z masłem.

SER Z MASŁEM

SKŁADNIKI:

- 20 dag masła
- 20 dag twarogu
- kminek i sól do smaku

Wszystko utrzeć na jednolitą masę.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 2 W ŁUKAWCU
GMINA TRZEBOWNISKO

FASOLKA PO BRETOŃSKU

SKŁADNIKI:

- 1 kg dużej fasoli (namoczyć dziś na jutro)
- 10 dag wędzonego boczku
- 20 dag mięsa gotowanego
- 30 dag wędliny
- 1 słoik koncentratu pomidorowego
- 1 usmażona cebula
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę opłukać, zalać wodą i zostawić do namoczenia. Następnego dnia ugotować w tej samej wodzie, dodać mięsa i wędliny, zagęścić koncentratem z usmażoną cebulą i doprawić do smaku.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 1
W NOWEJ WSI

Koło powstało w 1959 roku dla polepszenia poziomu życia i kultury społeczności wiejskiej. Angażowało się w prace społeczne i organizację uroczystości kościelnych. Prowadzono kursy zdrowego żywienia i higieny, pieczenia, gotowania, szycia, fryzjerskie i kosmetyczne oraz układania kwiatów i upiększania ogródków. Organizowano wycieczki i zabawy, jak andrzejki czy sylwester.

Sporo inicjatyw z tamtych lat przetrwało do dziś. Członkinie KGW urządzają imprezy z okazji rocznic i świąt. Uczestniczą w konkursach i pokazach, np.: „Wokół Wigilijnego Stołu", „W Bukszpanowej Ozdobie", „Ziemniaczane Harce", „Najlepsze Produkty Regionalne", „Najpiękniejszy Wieniec Dożynkowy". Koło może pochwalić się wieloma nagrodami i wyróżnieniami. Współpracuje z instytucjami samorządowymi i stowarzyszeniami (Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Sprawnej Inaczej w Trzebownisku i Stowarzyszenie „Wszyscy Razem" w Łące). Bierze też udział w projektach organizowanych przez Urząd Marszałkowski i Lokalną Grupę Działania „Eurogalicja". Kilka pań z Koła działa w zespole śpiewaczym „Jasiołczanie".

Obecnie przewodniczącą KGW jest **Magdalena Kluczniak**, która zwraca szczególną uwagę na podtrzymywanie tradycji lokalnych i regionalnych, z naciskiem na zachowanie narodowego dziedzictwa.

PAPATACZE

SKŁADNIKI CIASTA:

- ½ kg mąki
- 5 dag drożdży
- ½ szklanki mleka lub śmietany
- 2 żółtka
- 8 dag margaryny lub masła
- sól do smaku

SKŁADNIKI FARSZU:

- 30 dag ugotowanych ziemniaków
- 25 dag grzybów
- 1 cebula
- 10 dag masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z podanych składników wyrobić ciasto i pozostawić na 10–15 minut, żeby odpoczęło. Grzyby pokroić i podsmażyć z pokrojoną cebulą, wymieszać z tłuczonymi ziemniakami. Ciasto rozwałkować, posypać wiórkami z masła, rozłożyć równomiernie farsz, zwinąć jak roladę. Z rolady wykrawać krążki o szerokości 1,5 cm. Układać na blaszce wyłożonej pergaminem, posmarować rozkłóconym jajkiem i posypać startym żółtym serem. Piec w temperaturze 180°C około 20 minut.

PIEROGI NA RÓŻNE SPOSOBY

SKŁADNIKI CIASTA PODSTAWOWEGO:

- 2½ szklanki mąki (ok. 40 dag)
- 1 żółtko
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 łyżeczka oleju
- trochę wrzątku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mąkę przesiać na stolnicę, w środku zrobić dołek, wlać wrzątek, zagarniając mąkę z brzegów. Następnie dodać pozostałe składniki i szybko wyrobić miękkie, elastyczne ciasto. Tak przygotowane rozwałkować na cienki placek, kroić nożem na kwadraty lub wykrawać kółka, nakładać farsz i zlepiać pierogi. Wrzucać do wrzącej osolonej wody i gotować 3 minuty, licząc od chwili wypłynięcia na powierzchnię. Ugotowane pierogi wyjąć z garnka na durszlak, wyłożyć na półmisek i polać tłuszczem.

PIEROGI ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI FARSZU:

- 25 dag liści szpinaku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 1 ząbek czosnku
- 20 dag półtłustego twarogu
- 20 dag sera typu feta
- gałka muszkatołowa, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Liście szpinaku umyć i osuszyć. Na dużej patelni rozgrzać oliwę z masłem, dodać posiekany czosnek i liście szpinaku. Przesmażyć, aż szpinak zmięknie i cały płyn odparuje, następnie przestudzić i posiekać. Szpinak wymieszać z przeciśniętym przez praskę twarogiem i pokruszoną fetą. Doprawić gałką muszkatołową, pieprzem i ewentualnie solą (uwaga! – feta jest dość słona).

PIEROGI Z JAJKAMI

SKŁADNIKI:

- 5 jaj
- ½ kg gotowanych ziemniaków
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki i koperku
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotować 4 jajka na twardo. Cebulę drobno pokroić i udusić na maśle. Wymieszać z drobno pokrojonymi jajkami, zmielonymi ziemniakami i zieleniną. Dodać surowe jajko, doprawić solą i pieprzem, wszystko dobrze wymieszać.

PIEROGI NADZIEWANE KURKAMI

SKŁADNIKI FARSZU:

- 20 dag białego sera
- 20 dag świeżych kurek
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz,
- 1 łyżka oleju

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby oczyścić, pokroić i przesmażyć na oleju wraz z drobno pokrojoną cebulą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie połączyć ze zmielonym serem, wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Pierogi podawać z boczkiem lub śmietaną.

PIEROGI Z MIĘSEM

SKŁADNIKI:

- 50 dag mięsa rosołowego
- 1 cebula
- 1 jajo
- 1 łyżka tłuszczu
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotowane mięso rosołowe zemleć w maszynce, wymieszać z drobno posiekaną, zrumienioną cebulą i surowym jajkiem. Doprawić dobrze solą i pieprzem.

DŻEM DYNIOWO-POMARAŃCZOWY

SKŁADNIKI:

- 2 kg obranej dyni
- 3 pomarańcze
- 1 cytryna
- 5 dag imbiru
- 1 kg cukru
- 1 opakowanie pektyny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dynię zetrzeć na grubej tarce. Zasypać cukrem na 2 godziny. Cytrynę i pomarańcze sparzyć, osuszyć i zetrzeć skórkę na drobnej tarce. Pomarańcze obrać z białej skórki i pokroić miąższ w drobną kosteczkę. Korzeń imbiru obrać i drobniutko pokroić.

Gdy dynia puści sok, gotować ją na małym ogniu pół godziny, ciągle mieszając. Dorzucić pokrojone pomarańcze razem ze startą skórką i skórką z cytryny, gotować 10 minut. Zestawić z ognia i posypać pektyną, ciągle mieszając. Zagotować ponownie na chwilę, mieszając aż trochę zgęstnieje. Wcisnąć sok z cytryny, wrzucić imbir, zamieszać i gotować jeszcze 3 minuty. Gorące wkładać do słoików, szybko zakręcać i przykryć ścierką do ostygnięcia.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NR 2
W NOWEJ WSI

Koło powstało w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Było wtedy tylko jedno dla całego sołectwa. Pomimo panującej w wielu domach biedy, kobiety znajdowały czas na działalność społeczną. Organizowano kursy pieczenia, gotowania, szycia. Uczono się też ogrodnictwa. W roku 1976 Koło Gospodyń Wiejskich podzieliło się na dwa zespoły. Dzisiejszym KGW nr 2 kieruje **Zofia Gałucha**. Członkinie Koła są obecne na wszystkich uroczystościach gminnych, wiejskich i parafialnych. Organizują Dzień Chorego w ramach Dni Seniora, „opłatek" parafialny, Dzień Kobiet, Dzień Matki. Prowadzą konkursy na najpiękniejszy koszyk i babę wielkanocną. Organizują krajowe i zagraniczne wycieczki i pielgrzymki. Uczestniczą w corocznej akcji zbierania zniczy pod hasłem: „Światełko Pamięci dla Cmentarza Łyczakowskiego". Współpracują nie tylko z sąsiednimi Kołami, ale również z tymi położonymi dalej, jak na przykład KGW w Ptaszkowej w powiecie nowosądeckim. Główną ideą, jaka przyświeca działaniom Koła nr 2 w Nowej Wsi jest kultywowanie tradycji zgodnie z maksymą: *„Bez szacunku dla przeszłości nie ma lepszej przyszłości"*.

GULASZ DZIADKA BRONKA

SKŁADNIKI:

- 1 kg mięsa z łopatki lub szynki wieprzowej
- 40 dag wątroby wieprzowej
- 4 duże cebule
- smalec wieprzowy do smażenia (może być olej roślinny)
- sól, pieprz, słodka papryka do smaku
- mąka pszenna do zagęszczania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso opłukać, oczyścić z tłuszczu i pokroić w dużą kostkę. Wrzucić na gorący tłuszcz i podsmażyć, dodając szczyptę słodkiej papryki. Wątrobę oczyścić i wrzucić do gotującej się wody. Gotować aż do momentu, gdy po nakłuciu nie będzie się pokazywała krew. Po obgotowaniu pokroić w paski.

W osobnym naczyniu usmażyć pokrojoną w piórka cebulę aż do zeszklenia. Dodać obsmażone mięso i wątrobę. Dusić aż do miękkości podlewając wodą. Doprawić solą i pieprzem. W razie potrzeby delikatnie zagęścić wodną zawiesiną z mąki pszennej. Podawać ze świeżym pieczywem.

KAPUSTA WŁOSKA FASZEROWANA

SKŁADNIKI:

- 1 kapusta włoska
- 30 dag ryżu
- ½ kg mięsa mielonego
- olej
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 buliony drobiowe w kostce
- sól, pieprz,

świeża kolendra do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Główkę kapusty sparzyć w całości przez kilka minut w osolonym wrzątku bez przykrycia. Odcedzić, pozostawiając osobno wywar. Szybko zahartować kapustę pod zimną wodą i ostudzić.

Ryż ugotować z dodatkiem kostki bulionu. Mięso podsmażyć na oleju, dodać osobno podsmażoną, drobno posiekaną cebulę. Po przestudzeniu wymieszać ryż z mięsem i cebulą, dodając sól, pieprz, posiekaną kolendrę i starty czosnek.

Liście kapusty delikatnie rozchylać, oddzielając od siebie. Między liście nakładać farsz, przekładjąc jeden po drugim. Następnie ścisnąć kapustę ponownie w główkę i obwiązać całość nicią. Włożyć do naczynia i zapiekać pod przykryciem w temperaturze 180°C. Od czasu do czasu polewać wywarem z kapusty z kostką bulionu i dodatkiem masła. Dusić do czasu, aż kapusta będzie miękka.

Gotową kapustę podzielić na ćwiartki. Podawać z sosem grzybowym lub pomidorowym.

BABKA UCIERANA ŁACIATA

SKŁADNIKI:

- ½ kg mąki
- 35 dag cukru
- 4 jaja
- 1 szklanka mleka
- 1 kostka margaryny
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki kakao
- 1 cukier wanilinowy
- bułka tarta do posypania formy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Margarynę utrzeć na puszystą masę. Dodać żółtka utarte osobno z cukrem i cukrem wanilinowym. Powoli dolewać mleko i dodawać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Wszystko delikatnie wymieszać.

Białka ubić na sztywno i dodać do ciasta. Podzielić ciasto na dwie części. Do jednej dodać kakao, a do drugiej 3 łyżki mąki. Formę wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Wlewać ciasto na przemian – ciemne i jasne. Piec około 1 godziny w temperaturze 180°C. Gotową babkę posypać cukrem pudrem lub polać dowolną polewą.

NALEWKA WIŚNIOWA

SKŁADNIKI:

- ½ kg dojrzałych wiśni
- ¾ kg cukru
- 1 litr spirytusu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wiśnie umyć i osuszyć. Wsypać warstwami – wiśnie – cukier – wiśnie do gąsiorka. Dobrze zakorkować i odstawić na 6 tygodni. Przefiltrować przez filtr do kawy i dolać spirytus. Odstawić na 3 miesiące. Przelać do butelek i odstawić jeszcze na miesiąc.

INNE WYROBY

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
W STOBIERNEJ

Koło rozpoczęło działalność 8 marca 2005 roku. Przewodniczącą jest **Stanisława Cyrek**. Jubileusz dziesięciolecia stał się okazją do podsumowania wysiłku, jaki włożyły członkinie Koła w organizowanie wspólnie z Radą Sołecką, Klubem Sportowym i Ochotniczą Strażą Pożarną lokalnych imprez, a także uczestnictwo w uroczystościach, konkursach i pokazach. Wiele nagród i wyróżnień KGW w Stobiernej zdobyło na szczeblu gminnym i powiatowym, między innymi podczas Święta Pieczonego Ziemniaka czy konkursu koszy wielkanocnych.

Panie z Koła wzbogacają ciągle swoje umiejętności, biorąc udział w kursach komputerowych, kursie udzielania pierwszej pomocy itp. Brały też udział w projekcie „Kultura od Kuchni". Współpracują z Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego w Boguchwale oraz Zakładem Mleczarskim w Trzebownisku, prezentując jego wyroby na Giełdzie Rolno-Towarowej.

Koło wspomaga też potrzebujących w swojej wsi. Wraz ze Stowarzyszeniem Pomocy Dzieciom i Młodzieży Sprawnej Inaczej w Trzebownisku organizują powiatowy konkurs fotograficzny. Same zorganizowały zajęcia areobiku dla mieszkanek Stobiernej.

Przede wszystkim dbają jednak nieustająco o tradycję. Co roku prezentują na dożynkach parafialnych i ogólnopolskich wieńce dożynkowe. Organizują „Wspólne śpiewanie kolęd" – imprezę dla szkół. Wszędzie, gdzie są panie z KGW Stobierna, nie może zabraknąć tradycyjnych i smacznych potraw według starych receptur.

SERNIK BISKUPI

CIASTO:

- 30 dag mąki pszennej
- 10 dag margaryny
- 1 łyżka smalcu
- 2 żółtka
- 1 jajo
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 10 dag cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

Żółtka i jajo utrzeć z cukrem pudrem, margaryną i smalcem. Następnie dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Ciasto przełożyć do przygotowanej blaszki.

MASA SEROWA:

- 1½ kg sera białego
- ½ szklanki oleju
- 2 szklanki cukru
- 1 szklanka śmietany 30%
- 4 żółtka
- 2 jaja
- 2 budynie śmietankowe
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE:

Ser zemleć w maszynce. Jajka i żółtka utrzeć z cukrem. Dodać budyń, mąkę ziemniaczaną, śmietanę i olej. Masę serową wyłożyć na czekające w blaszce ciasto.

PIANKA ORZECHOWA:

- 10 dag orzechów mielonych
- 1 szklanka orzechów siekanych
- 5 łyżek cukru
- 6 białek
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka bułki tartej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka ubić na sztywno z cukrem. Dodać orzechy mielone i siekane, mąkę pszenną i bułkę tartą. Piankę wyłożyć na ser w blaszce.

Całość piec w temperaturze 200°C przez ok. 50 minut. Po upieczeniu i przestudzeniu ciasta można je ozdobić dowolną polewą.

SER Z KMINKIEM

SKŁADNIKI:

- 1½ kg wiejskiego sera białego
- 1 litr mleka
- ½ kostki masła
- 1 jajo
- sól, kminek
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mleko zagotować, dodać rozdrobniony ser i gotować ok. 15 minut, ciągle mieszając. Odcedzić na gęstym sicie. Roztopić masło, dodać ser i jajo. Smażyć długo na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Jeżeli ser będzie zbyt twardy, dodać odrobinę mleka. Pod koniec smażenia dodać sól, kminek i sodę. Wlać do foremki i ostudzić.

CHLEB WIEJSKI

SKŁADNIKI:

- ½ kg mąki pszennej
- ½ kg mąki żytniej
- 5 dag drożdży
- sól
- ciepła woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z połowy mąki pszennej, żytniej, drożdży i wody zrobić zaczyn i zostawić do następnego dnia.
Do gotowego zaczynu dodać resztę składników, dobrze wyrobić ciasto i włożyć do formy.
Piec około godziny w temperaturze 180°C.

PĘCAK Z SUSZONYMI OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- ½ kg pęcaku
- 20 dag śliwek suszonych
- 10 dag jabłek suszonych
- 5 dag cukru
- 400 ml wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do naczynia wlać wodę i zagotować z cukrem. Dodać pęcak i owoce suszone.
Gotować na wolnym ogniu ok. 20 minut. Podawać ze śmietaną.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W TAJĘCINIE

Koło powstało w roku 2010 i jest zrzeszone w Stowarzyszeniu Gospodyń Wiejskich Gminy Trzebownisko. Do Koła należą 22 panie, którym przewodniczy **Irena Rząsa**. Wszystkie gospodynie pieką i gotują według starych, tradycyjnych przepisów. Organizują też lokalne uroczystości – mikołajki, zabawy sylwestrowe i andrzejkowe, Dzień Seniora, Dzień Dziecka.

KGW aktywnie uczestniczy w gminnych pokazach, prezentacjach, degustacjach itp., angażując się w podtrzymywanie miejscowych tradycji. Panie z Koła dbają o wizerunek wioski, zajmują się Domem Ludowym i kaplicą mszalną. Wszystkie są przekonane, że rola Kół Gospodyń Wiejskich jest nie do przecenienia w pielęgnowaniu tradycji wobec tak szybko następujących zmian cywilizacyjnych i technologicznych.

PALUSZKI SŁONE DO BARSZCZU

SKŁADNIKI:

- 70 dag mąki pszennej
- 2 margaryny („Palma” i zwykła)
- 6 dag drożdży
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 4 żółtka
- sól, kminek do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże wymieszać ze śmietaną, dodać do mąki i pozostałych składników i zagnieść ciasto. Odstawić do lodówki na kilka godzin. Rozwałkować niezbyt cienko, posmarować białkiem, pokroić w paski i posypać startym, żółtym serem. Piec przez 25 minut w piekarniku o temperaturze 180°C.

SERNIK JADZI Z TAJĘCINY

SKŁADNIKI:

- 1 kg białego sera
- 10 jaj
- 1 duży budyń śmietankowy
- ⅓ kostki miękkiego masła
- 1⅓ szklanki cukru
- 1 łyżka kakao
- 3 łyżki płatków owsianych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmielony ser, masło, żółtka i budyń zmiksować razem. Białka ubić na pianę, dosypując stopniowo cukier. Ubite białka delikatnie wymieszać z masą serową. Kakao zmieszać z płatkami owsianymi i wysypać nimi dno blachy. Wyłożyć na to masę serową. Piec w temperaturze 180°C przez około godzinę.

NALEWKA ŻURAWINOWA

SKŁADNIKI:

- ½ kg owoców żurawiny
- 30 dag cukru
- ½ litra przegotowanej wody
- ½ litra spirytusu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Żurawinę zemleć i posłodzić. Dolać wystudzoną wodę i spirytus, wymieszać. Przelać do gąsiorka i zakorkować. Co kilka dni wstrząsnąć. Po miesiącu przecedzić i zlać do butelek.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
W TERLICZCE

Koło powstało po II wojnie światowej przy miejscowym Kółku Rolniczym. Inicjowało wtedy konkursy, pokazy i prelekcje poświęcone tematyce rolnej. W latach siedemdziesiątych XX wieku Koło prowadziło odchów kurcząt, które następnie rozprowadzano wśród gospodyń. Uprawiano warzywa i w porozumieniu ze Spółdzielnią Ogrodniczą odstawiano je do skupu.

Obecnie KGW działa przy Gminnym Ośrodku Kultury w Trzebownisku i liczy 22 osoby. Przewodniczy im **Danuta Bereś**. Panie współpracują z Ochotniczą Strażą Pożarną, Radą Sołecką, Radą Parafialną i szkołą podstawową. W latach minionych, jak i obecnie, członkinie Koła wywierały znaczący wpływ na rozwój wioski, podtrzymując tradycję i promując zmiany, które usprawniają funkcjonowanie gospodarstw i podnoszą jakość życia.

PLACEK PLEŚNIAK

SKŁADNIKI:

- 60 dag mąki
- 1½ kostki margaryny
- 6 jaj
- ¾ proszku do pieczenia
- olejek rumowy
- 8 dag cukru
- 2 łyżki kakao
- 1 szklanka cukru
- dżem z czarnej porzeczki lub inny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do przesianej mąki dodać margarynę, żółtka, olejek i 8 dag cukru wymieszane z proszkiem do pieczenia. Wyrobić ciasto, podzielić je na trzy części, do jednej dodać kakao. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem i nałożyć rozwałkowaną warstwę jasnego ciasta. Posmarować ją dżemem. Nałożyć na tę warstwę starte na grubej tarce ciasto ciemne. Ubić pianę z cukrem i wyłożyć na ciasto w blaszce. Pozostałą część ciasta zetrzeć na wierzch placka. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 40 minut.

BIGOS Z BIAŁEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

- 2½ główki poszatkowanej białej kapusty
- 1 marchewka
- 1 cebula
- ćwiartka kurczaka
- ½ kg kiełbasy
- przecier pomidorowy
- sól, pieprz, liść laurowy, kminek, sok z cytryny, ocet do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczaka ugotować, wyjąć z wody i do wywaru wrzucić kapustę. Gotować, dodając zeszkloną cebulę, startą marchew, przyprawy, przysmażoną kiełbasę, mięso z kurczaka i przecier pomidorowy. Gdy kapusta będzie miękka, doprawić solą, pieprzem, octem i sokiem z cytryny.

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajo
- ½ kg śliwek (węgierek)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki przecisnąć przez praskę (lub zemleć) i połączyć z mąką ziemniaczaną, jajem i mąką pszenną tak, aby zarobione ciasto nie było zbyt twarde. Formować małe placuszki i kłaść do środka śliwkę bez pestki, a potem sklejać, tocząc w kulkę. Wrzucać knedle na gotującą się wodę i gotować aż do wypłynięcia. Podawać ze śmietaną i cukrem.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W TRZEBOWNISKU

Koło powstało w 1946 roku i liczy obecnie 75 gospodyń. Przewodniczy im **Bernadetta Świątek**. Członkinie KGW zawsze czynnie włączały się w życie społeczne mieszkańców wsi. Organizowały kursy dla kobiet, m.in. robienia przetworów z warzyw i owoców, szycia i haftowania, gotowania i pieczenia. Kobiety rozwijały swoje zainteresowania, krzewiły oświatę rolniczą, organizowały akcje zespołowego odchowu kurcząt i rozprowadzania piskląt jednodniowych, co cieszyło się w przeszłości dużym zainteresowaniem.

W 1949 roku z inicjatywy KGW powstało w Trzebownisku przedszkole. Członkinie Koła angażowały się zawsze w promocję kultury, m.in. czytelnictwo, organizację wycieczek, przygotowanie wieńców dożynkowych i prezentacji potraw wigilijnych, koszyka wielkanocnego, potraw z ziemniaków i wiśni. W latach powojennych często organizowały amatorskie spektakle teatralne i jasełka.

Panie z KGW chętnie występują w strojach ludowych, uświetniając uroczystości kościelne i świeckie. Starsze przekazują młodszym dawne zwyczaje i obrzędy, pielęgnowane w tradycji rodzinnej od pokoleń.

Współpracują też z innymi organizacjami – Ochotniczą Strażą Pożarną, Ludowym Klubem Sportowym, Stowarzyszeniem Przyjaciół Trzebowniska, a także z Sołtysem i Radą Sołecką. Organizują spotkania na Dzień Kobiet, Dzień Matki, Dzień Seniora, Dzień Dziecka, Dni Trzebowniska, działając na rzecz integracji społecznej mieszkańców swojej miejscowości.

ZUPA ZIEMNIACZANA „RZODKIE”

SKŁADNIKI:

- ziemniaki
- marchewka
- pietruszka
- seler
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku
- słonina
- 2 łyżki mąki
- łyżka masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie warzywa pokroić w kostkę i ugotować w takiej ilości wody, aby zupa była dość gęsta. Po ugotowaniu dodać zasmażkę z mąki i masła upaloną na ciemno. Przecisnąć czosnek przez praskę i dodać do zupy. Omaścić skwarkami. Posypać posiekaną natką pietruszki. Można jeść z chlebem – tradycyjnie spożywano „rzodkie” z chlebem wdrobionym już do miski (na gęsto).

SERNIK NA ZIMNO

SKŁADNIKI:

- 1 paczka biszkoptów
- 2 galaretki pomarańczowe
- owoce: truskawki, brzoskwinie w syropie (z puszki)
- 2 kg sera białego
- 2 szklanki cukru
- 1 kostka masła
- 1 cukier wanilinowy
- 2 galaretki cytrynowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser zemleć przez maszynkę lub utrzeć w malakserze, dodać masło, cukier i cukier wanilinowy. Wszystko razem dobrze wymieszać. Galaretki cytrynowe rozpuścić w 1 szklance wrzącej wody, wystudzić i stygnące wlać do sera, wymieszać.

W tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia lub folią aluminiową ułożyć płasko biszkopty. Masę serową wyłożyć na podkład biszkoptowy. Na wierzchu ułożyć owoce i zalać stygnącą galaretką pomarańczową, przygotowaną według przepisu na opakowaniu.

CHRZAN Z WARZYWAMI (SAŁATKA CHRZANOWA)

SKŁADNIKI:

- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 słoiczek chrzanu
- 4–5 jajek na twardo
- 2 łyżki śmietany
- sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ugotowaną marchewkę, pietruszkę i jajka zetrzeć na drobnej tarce. Dodać chrzan i śmietanę. Wszystko dobrze wymieszać. Podawać jako sałatkę do wędliny.

Można również tak przygotowaną masą chrzanową faszerować jajka.

JAJKA FASZEROWANE SZYNKĄ

SKŁADNIKI:

- jaja
- szynka konserwowa
- natka pietruszki
- śmietana
- przyprawa maggi, sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, przekroić na połówki. Wyjąć żółtka i dobrze rozmieszać z łyżką śmietany.

Szynkę konserwową pokroić na drobną kostkę i dodać do żółtek. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Wszystko razem wymieszać. Doprawić maggi, solą i pieprzem. Podawać z majonezem lub sosem, np. czosnkowym, chrzanowym lub innym według gustu.

PIEROGI Z ZIEMNIAKAMI

FARSZ:

- ugotowane ziemniaki
- cebula podsmażona na maśle na złoty kolor
- kiełbasa wiejska pokrojona w drobną kostkę i lekko podsmażona
- sól i pieprz do smaku
- zasmażka sucha

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki farszu dobrze wymieszać. Zarobić ciasto na pierogi (mąka, ciepła woda i trochę oleju lub oliwy), rozwałkować i wykrawać krążki szklanką. Nakładać na krążki przygotowany farsz, dobrze skleić. Wrzucić do wrzącej wody i od momentu wypłynięcia gotować ok. 5 minut. Po wierzchu polać pierogi roztopionym masłem lub skwarkami ze stopionej słoniny.

INNE WYROBY

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W WÓLCE PODLEŚNEJ

Koło działa od jedenastu lat i zrzesza 26 członkiń. Obecnie przewodniczy im **Emilia Ożóg,** od dziesięciu lat działająca w KGW. Wszystkie panie biorą czynny udział w różnych imprezach wiejskich, od zabaw po dożynki, a także w uroczystościach kościelnych. Współpracują z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Trzebownisku oraz innymi Kołami Gospodyń Wiejskich z terenu gminy. Często uczestniczą w gminnych, powiatowych i wojewódzkich konkursach i pokazach. Przewodnicząca twierdzi, że nie pamięta, aby kiedykolwiek panie z jej Koła wróciły z takiej imprezy bez nagrody czy wyróżnienia.

Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Podleśnej dba o zachowanie wszelkich tradycji wiejskich, ale szczególny nacisk kładzie na tradycje kulinarne. Specjalnością tutejszych gospodyń są dania z ćwikłą i chrzanem oraz pieczenie domowego, wiejskiego chleba.

GOŁĄBKI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ryżu
- 2 szklanki kaszy gryczanej
- sól do smaku
- 20 dag suszonych grzybów
- 1 główka kapusty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż ugotować w dwóch szklankach wody, osobno ugotować kaszę gryczaną w czterech szklankach wody, dodając soli do smaku. Grzyby ugotować, zemleć w maszynce o grubych oczkach i wymieszać z ryżem i kaszą.

Kapustę sparzyć, oddzielić liście i nakładać farsz, zawijając starannie. Gołąbki ułożyć w brytfannie i zapiekać około dwóch godzin w temperaturze 180°C.

GMINA TRZEBOWNISKO
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W WÓLCE PODLEŚNEJ

KAPUSTA Z GROCHEM

SKŁADNIKI:

- ½ kg grochu kolorowego
- 1 kg kapusty kiszonej
- 8 ziemniaków
- 3 cebule
- olej do smażenia
- 2 ząbki czosnku
- liść laurowy, ziele angielskie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Groch dzień wcześniej zalać wodą i odstawić. Ugotować następnego dnia i razem z wywarem wlać do kapusty, gotować około 30 minut, potem odcedzić. Ziemniaki ugotować, utłuc i dorzucić do kapusty. Dodać cebulę, podsmażoną na oleju na złoty kolor. Dołożyć liść laurowy, ziele angielskie i czosnek. Gotować, aż kapusta zmięknie.

BARSZCZ Z GRZYBAMI

SKŁADNIKI:

- 2 litry wody
- ½ łyżki soli
- 1 żurek
- 10 dag suszonych grzybów
- mleko do zabielenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagotować wodę, posolić, dodać żurek i dalej gotować. Gdy podpływa, dolać mleka i zdjąć z ognia. Grzyby ugotować osobno, zemleć w maszynce o grubych oczkach i razem z wywarem wlać do barszczu. Podawać z jajkiem na twardo i chlebem lub ziemniakami.

ROGALIKI

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki
- ½ szklanki cukru
- 7 dag drożdży
- szczypta soli
- 2 jaja
- 3 żółtka
- ¾ litra mleka
- ½ margaryny
- ½ kg marmolady

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do misy dać drożdże, jaja i cukier, wlać podgrzane mleko i roztopioną margarynę, wymieszać. Wsypać do tego mąkę, zamiesić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia. Rozwałkować, kroić w długie trójkąty, nakładać marmoladę i zwijać rogaliki. Piec w temperaturze 180°C około 1,5 godziny.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH

W ZACZERNIU

Koło powstało w 1949 roku z inicjatywy miejscowej nauczycielki, **Heleny Pohorskiej.** Organizowano wówczas głównie kursy kroju i szycia oraz pieczenia ciast. Już w tamtym okresie Koło zdobywało wyróżnienia i nagrody, w tym wojewódzką w roku 1984.

Dzisiaj KGW w Zaczerniu liczy 25 osób. Kilka z nich działa jednocześnie w zespole ludowym „Żytnioki". Funkcję prezesa KGW sprawuje **Teresa Rataj.**

Panie z Koła w Zaczerniu angażują się w organizację wszelkich imprez i uroczystości na terenie wioski i gminy. Dbają o podnoszenie poziomu życia w swojej miejscowości poprzez propagowanie nowoczesnych form gospodarowania. Nie zapominają jednak o tym, jak ważne jest zachowanie tradycji i przekazywanie jej młodszym pokoleniom.

PLACEK „SALCESON"

SKŁADNIKI:

- 6 jaj
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki
- ⅔ szklanki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 5 pokrojonych w kostkę jabłek
- 1 szklanka siekanych orzechów
- bakalie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka ubić z cukrem. Dodawać stopniowo żółtka, olej, sodę, proszek do pieczenia i cynamon, ciągle mieszając. Łyżką dosypywać mąkę, jabłka, bakalie i orzechy. Wlać do formy i piec w piekarniku przez 45 minut w temperaturze 160°C.

STARODAWNA MŁODA KAPUSTA

SKŁADNIKI:

- 1 kg młodej kapusty
- 20 dag cebuli
- 1½ łyżki smalcu lub 3 łyżki oleju
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz, kminek do smaku
- szczypta kwasku cytrynowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Poszatkować kapustę i zalać wrzącą osoloną wodą (1½ szklanki). Gotować w odkrytym rondlu kilka minut, później przykryć pokrywką i gotować dotąd, aż kapusta zmięknie, a woda odparuje.

Obrać cebulę i zrumienić na maśle. Wymieszać z kapustą, przyprawić i na końcu dodać natkę pietruszki i odrobinę kwasku cytrynowego.

OPONKI Z ZIEMNIAKÓW

SKŁADNIKI:

- 1 kg mąki
- 1 kg ziemniaków
- 1 kostka margaryny
- 4 jaja
- 10 dag drożdży
- 6 łyżek cukru
- olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki ugotować i utłuc z margaryną. Wystudzić. Dodać mąkę, jaja i drożdże rozrobione w letniej wodzie z cukrem. Wyrobić ciasto, rozwałkować i wykrawać szklanką krążki. W środku wycinać dziurę kieliszkiem. Odczekać kilka minut na wyrośnięcie ciasta i smażyć oponki na oleju. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

OGÓRKI Z KURKUMĄ NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:

- 4 kg małych ogórków
- 6 cebul
- 2 papryki czerwone
- garść natki pietruszki

ZALEWA:

- 3 szklanki octu
- 1 litr wody
- ½ opakowania kurkumy
- 5 szklanek cukru
- ⅓ szklanki soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki zalewy zagotować. Ogórki pokroić w słupki razem ze skórką. Cebulę pokroić w „piórka", a paprykę w cienkie paseczki. Wszystko włożyć do słoików i zalać letnią zalewą. Pasteryzować 15 minut.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ZACZERNIU
GMINA TRZEBOWNISKO

INDEKS PRZEPISÓW

- Babka ucierana łaciata – 165
- Barszcz czerwony – 78
- Barszcz z grzybami – 188
- Bigos staropolski z grzybami leśnymi – 56
- Bigos z białej kapusty – 178
- Bliny z sosem czosnkowym – 55
- Brownie z kaszy jaglanej – 150
- Bułka babci Gieni – 138
- Bułka drożdżowa – 41
- Cebulaki – 65
- Chleb – 57
- Chleb domowy – 77
- Chleb razowy – 105
- Chleb wiejski – 170
- Chrzan gotowany – 153
- Chrzan z Jasionki – 139
- Chrzan z warzywami – 183
- Ciastka amoniaczki – 22
- Ciasto pierogowe podstawowe – 158
- Dżem dyniowo-pomarańczowy – 160
- Dżem truskawkowy na zimę – 102
- Dżem z borówki brusznicy – 53
- Fasolka po bretońsku – 155
- Faworki drobiowe – 116
- Gołąbki – 186
- Gołąbki ziemniaczane – 125
- Gomółki – 48
- Gomółki z różnymi dodatkami – 66
- Gulasz dziadka Bronka – 163
- Jabłecznik – 129
- Jajka faszerowane szynką – 183
- Kacapały – 50
- Kapusta faszerowana – 100
- Kapusta włoska faszerowana – 164
- Kapusta z grochem (Malawa) – 97
- Kapusta z grochem (Wólka Podleśna) – 187
- Kapusta z grochem (Wysoka Głogowska) – 68
- Kapusta z grochem do ziemniaków w mundurkach – 88
- Kapuśniaczki babci Jasi – 126
- Kasza jaglana z suszonymi owocami – 45
- Kasza jaglana zapiekana ze śliwkami – 29
- Kaszak – 144
- Keks – 141
- Kiełbasa wiejska zalewana smalcem – 85
- Knedle ze śliwkami – 179
- Krokiety z kapustą – 128
- Kruchy placek z jabłkami i budyniem – 16
- Kukiełka drożdżowa – 89
- Kurzawa – 106
- Likier jajeczny – 107
- Likier kawowy – 81
- Malas buraczany (melasa) – 31
- Mazurek drożdżowy z masą makową i orzechową – 21
- Mazurek z masą grysikową – 84
- Medaliony drobiowe – 35
- Nadziewane jajka – 140
- Nalewka aroniówka – 32
- Nalewka na śliwkach węgierkach – 58
- Nalewka wiśniowa – 166
- Nalewka z aronii – 51
- Nalewka z mięty – 73
- Nalewka z pigwy – 64
- Nalewka z wiśni – 23
- Nalewka „Złota jesień” – 107
- Nalewka żurawinowa – 175
- Napój z kiszonych buraków czerwonych – 64
- Ogórki z kurkumą na zimę – 194
- Oponki z ziemniaków – 193
- Paluszki słone do barszczu – 173

TRADYCJA, SMAK I WDZIĘK

- Papatacze – 157
- Pasztet swojski – 127
- Pęcak z suszonymi owocami – 171
- Pieczone ziemniaczki z glinianego garnka – 25
- Piernik na maślance – 145
- Pierogi na różne sposoby – 158–159
- Pierogi nadziewane kurkami – 159
- Pierogi ruskie – 143
- Pierogi z bobem – 148
- Pierogi z grochem – 63
- Pierogi z jajkami – 159
- Pierogi z kapustą – 43
- Pierogi z kapustą kiszoną i grzybami – 146
- Pierogi z kaszą gryczaną i rydzami – 69
- Pierogi z kaszy jaglanej – 131
- Pierogi z kaszy jaglanej z cząbrem – 87
- Pierogi z mięsem – 159
- Pierogi z powidłem – 20
- Pierogi z ziemniakami – 184
- Pierogi ze szpinakiem – 159
- Placek „salceson” – 191
- Placek pleśniak – 177
- Placki z kiszonej kapusty – 117
- Powidło ze śliwek węgierek – 58
- Proziaki – 154
- Proziaki z leśną borówką – 70
- Proziaki zabajskie – 73
- Pyzy z mięsem – 17
- Rogaliki – 189
- Rolada serowo-mięsna z pieczarkami – 120
- Rolada szpinakowa z białym serem – 119
- Rolada z żółtego sera – 113
- Ryziak (Głogów) – 46
- Ryziak (Pogwizdów Stary) – 52
- Sałatka śledziowa z ziemniakami – 151
- Sałatka wiosenna – 153
- Sałatka z pieczarek na zimę – 103
- Sałatka z zielonych pomidorów – 19
- Ser smażony na żółto – 94
- Ser z kminkiem – 169
- Ser z masłem – 154
- Serniczek z kaszą gryczaną, imbirem i czekoladą – 121
- Sernik biskupi – 168
- Sernik Jadzi z Tajęciny – 174
- Sernik „Jodełkowy” – 37
- Sernik na zimno – 182
- Sernik przekładany – 114
- Sernik szachownica – 26
- Sernik z ciastem kakaowym – 61
- Serowe pierożki z nadzieniem jabłkowym – 122
- Smalec Kasi – 95
- Smalec ze skwarkami – 80
- Smażone pierogi z kapusty i sera – 118
- Starodawna młoda kapusta – 192
- Studzienina – 93
- Syrop z mleczu – 60
- Sznycelki ryżowe z jajkiem – 137
- Targańce – 98
- Uszka szpinakowe w rosole – 36
- Uszka z grzybami – 79
- Wróbelki – 72
- Zalewajka – 101
- Zalewajka barszczownica – 133
- Ziemniacarz – 132
- Ziemniacarz w cieście drożdżowym – 83
- Zimiocorz wólczański – 127
- Zraziki – 15
- Zupa grzybowa – 149
- Zupa jagodowa z zacierką – 30
- Zupa medyńska – 27
- Zupa owocowa – 47
- Zupa ziemniaczana – 19
- Zupa ziemniaczana „rzodkie” – 181
- Żeberka w kapuście – 34
- Żurek z jajkiem i kiełbasą – 42

ZAGRODA GARNCARSKA W MEDYNI GŁOGOWSKIEJ