

# KUCHNIA

z polską metryką

#KUPIJŚWIADOMIE



# KUCHNIA

z polską metryką

#KUPUJŚWIADOMIE



Wydawca:

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa  
ul. Karolkowa 30, 01-207 Warszawa  
[www.gov.pl/kowr](http://www.gov.pl/kowr)

Opracowanie publikacji:

A PROPOS Serwis Wydawniczy Anna Sikorska-Michalak, [www.apropos.info.pl](http://www.apropos.info.pl)

Tekst: Ewa Michalska (przepisy i opisy produktów), Anna Sikorska-Michalak (opisy certyfikatów)

Redakcja i koordynacja prac: Danuta Kownacka

Zdjęcia: Maciej Kaniuk

Stylizacja zdjęć: Magdalena Olszewska-Kaniuk

Projekty graficzne i skład: Elżbieta Kownacka

Projekt okładki: KOWR

Publikacja bezpłatna

© KOWR 2024

ISBN: 978-83-66255-91-3

Wydanie II, Warszawa 2024

# SPIS TREŚCI

Wstęp ..... 7

## Znaki jakości produktów spożywczych ..... 8

Produkt Polski ..... 10

Poznaj Dobrą Żywność ..... 12

Wolne od GMO ..... 14

Produkcja ekologiczna ..... 16

Chroniona Nazwa Pochodzenia ..... 18

Chronione Oznaczenie Geograficzne ..... 20

Gwarantowana Tradycyjna Specjalność ..... 22

QAFP ..... 24

QMP ..... 26

Jakość Tradycja ..... 28

## Wiosna ..... 30

Tarteletki ze szparagami, kaszą gryczaną  
i jajkiem od kur zielononózek ..... 32

Jajka ekologiczne od kur zielononózek ..... 34

Proziaki z kremowym twarożkiem kozim  
domowej roboty ..... 38

Mleko kozie, sery kozie ..... 40

Puszysta tarta z młodą cebulą ..... 42

Cebularz lubelski ..... 44

Barszcz kresowy, czyli krem z botwinki,  
z pieczonymi młodymi warzywami ..... 46

Sok z buraka kiszzonego ..... 48

Krokiety z młodych ziemniaków  
z gzikiem i olejem rydzowym ..... 52

Olej rydzowy tradycyjny ..... 54

Świąteczna babka miodowo-piernikowa ..... 56

Miód drahimski ..... 58

Ekspresowy sernik czekoladowy  
z rabarbarem ..... 60

Twaróg sernikowy „Mój Ulubiony” ..... 62

## Lato ..... 64

Kotleciki ziemniaczane z bobem i twarogiem  
oraz okrasą z kiełbasy myśliwskiej ..... 66

Kiełbasa myśliwska staropolska ..... 68

Zupa krem z pieczonego kalafiora  
z podplomykiem z płaskurki ..... 70

Mąka z płaskurki ekologiczna ..... 72

Kołoduny z wołowiną w aromatycznym bulionie  
z palonych warzyw z lubczykiem ..... 74

Wołowina ekologiczna ..... 76

Prosty pasztet z fasoli wrzawskiej  
z marchewką i kurkami ..... 78

Fasola wrzawska ..... 80

Pieczone gołąbki z kaszą manną  
i mieloną wieprzowiną ..... 82

Wieprzowina ekologiczna ..... 84

Pierekaczewnik z ciasta filo  
z nadzieniem z wędzonego twarogu,  
cukinii i orzechów włoskich ..... 86

Pierekaczewnik ..... 88

Kołacz śląski z kremem serowo-orzechowym  
i sosem z jagód ..... 90

Kołacz śląski ..... 92

## Jesień ..... 94

Ser koryciński smażony w panierce  
z ostrym chutneyem z gruszki ..... 96

Ser koryciński ..... 98

Obwarzanek z domowym kremowym serkiem  
i wędzonym pstrągiem ..... 100

Obwarzanek krakowski ..... 102

Placuszki jogurtowe z jabłkami grójeckimi  
karmelizowanymi w miodzie pitnym ..... 104



Jabłka grójeckie	106	Pieczony bigos z indykiem, śliwką szydłowską i jabłkiem	152
Hałuski z pesto pietruszkowym i oscypkiem	108	Śliwka szydłowska suszona	154
Oscypek	110	Pączki na miodzie pitnym, nadziewane konfiturą z płatków róży, z cukrem kwiatowym z wanilią	156
Zupa krem z kiszzonej kapusty na pieczonym kurczaku	114	Miód pitny staropolski	158
Kurczak ekologiczny	116	Prosty miodownik z orzechami włoskimi	160
Pstrąg smażony w cieście z sosem chrzanowym	118	Podkarpacki miód spadziowy ze spadzi iglastej	162
Pstrąg potokowy ojcowski	120	<b>Gotowanie bez resztek</b>	<b>164</b>
Pampuchy z szarpaną kaczką	122	Syrop z rabarbaru	165
Kaczka	124	Zakwas na żurek	166
Rogaliki drożdżowe z serem, białym makiem i bakaliami	126	Wywar z obierek	166
Rogal świętomarciński	128	Olej ziołowy	167
<b>Zima</b>	<b>130</b>	Chipsy ze skórek bobu	168
Pierogi podhalańskie z bryndzą podane z sosem serowym	132	Proste lody owocowe	169
Bryndza podhalańska	134	Podstawowy przepis na bezę	169
Babka ziemniaczana z kaszanką i sałatka z piklowanych jabłek	136	Domowe bajaderki	169
Krupnioki śląskie	138	Domowy ocet jabłkowy	170
Kopytka z sosem ze smażonego sera i pieczonej dyni	140	Bulion rybny	171
Wielkopolski ser smażony	142	Marynowany głąb kalafiora à la imbir do sushi	172
Zupa grzybowa na zakwasie podana z kaszą jęczmienną	144	Rillettes z kaczki	172
Kasza jęczmienna ekologiczna	146	Kotleciki z kaszy	173
Zaguby z serem Bursztyn	148	Sos z resztek sera	174
Ser Bursztyn	150	Podziękowania	175

### Stosowane piktogramy



6



region, z którego  
pochodzi danie



tradycyjna potrawa  
będąca inspiracją



liczba porcji

# WSTĘP

Polskie dziedzictwo kulinarne jest różnorodne i niezwykle ciekawe. Jest mozaiką rodzimej tradycji i wpływów innych kultur. Kształtowało się przez setki lat i nieustannie się zmienia. Dzisiaj, w świecie powszechnej dostępności i ogromnego wyboru żywności, nadal cenimy sobie swojskie, dawne smaki. Świadomi walorów polskiej żywności, chcemy jedzenia zdrowego, naturalnego i rodzimego. A przede wszystkim – smacznego i przygotowanego z krajowych składników.

„Kuchnia z polską metryką” to książka, której celem jest popularyzacja polskich produktów. Poprzez pokazanie ich bogactwa i unikatowości chcemy zachęcić do ich wybierania podczas zakupów. Dobre, zdrowe, lokalne produkty są na wyciągnięcie ręki. Znajdziemy je praktycznie w każdym punkcie sprzedaży: w sklepie, na targowisku i w gospodarstwach rolnych. Możemy przyrządzić z nich tradycyjne polskie potrawy, znane z kuchni naszych babć, ale także mogą stać się one inspiracją do tworzenia własnych, oryginalnych dań.

Aby ułatwić orientację w ofercie sklepowej, prezentujemy najważniejsze znaki jakości, którymi są wyróżniane polskie produkty spożywcze. Certyfikaty krajowe i unijne potwierdzają ich wyjątkową jakość i dają gwarancję, że to najlepsze – bo sprawdzone – artykuły. Warto uważnie czytać etykiety i zwracać uwagę na znaki na opakowaniach, aby wybierać i kupować świadomie.

Każdy certyfikowany produkt to konkretni producenci i ich historie. Ale też wyjątkowe receptury i sposoby wytwarzania, przekazywane często z pokolenia na pokolenie. Dzięki takim ludziom z pasją tradycyjne rzemiosło, hodowla, uprawy czy przetwórstwo są kultywowane. Gdy wybieramy świadomie, wspieramy pracę wytwórców i ich wysiłek.

W książce zamieszczamy kilkadziesiąt prostych przepisów na tradycyjne polskie dania w nowoczesnej wersji. Sięgamy do dziedzictwa kulinarnego wszystkich regionów Polski – od gór do morza. Używamy najlepszych, certyfikowanych produktów od lokalnych wytwórców, jak oscypek z Podhala, pstrąg ojcowski z Małopolski, krupnioki ze Śląska, jabłka grójeckie z Mazowsza, miód drahimski z Pomorza Zachodniego. Pokazujemy przy tym, jak gotować sezonowo i nie marnować żywności. Proponujemy ciekawe pomysły na wykorzystanie resztek z gotowania – wszystko po to, aby żaden dobry produkt się nie zmarnował.

Świadome wybory konsumenckie, kupowanie rodzimych produktów i niemarnowanie żywności sprawiają, że każdego dnia wspieramy naszą gospodarkę, dbamy o planetę i żyjemy w harmonii z otoczeniem. A przy tym kultywujemy tradycje polskiej kuchni z jej bogactwem smaków, zapachów i kolorów.

Smacznego!





# **ZNAKI JAKOŚCI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH**





**PRODUKT  
POLSKI**



## PRODUKT POLSKI



Ten biało-czerwony znak na opakowaniu gwarantuje, że artykuł spożywczy został wytworzony w Polsce i z krajowych surowców. Jego składniki pochodzą z kraju, a importowane przyprawy lub bakalie, zawarte np. w pieczywie, mogą stanowić jedynie niewielką część, jeśli nie są wytwarzane w Polsce. Ryby, mięso albo mleko, czyli produkty nieprzetworzone, z tym znakiem pochodzą całkowicie od zwierząt urodzonych i wyhodowanych lub złowionych na terenie Polski.

Zawsze warto wybierać polskie produkty. Nasza żywność ma wysoką jakość, docenianą także za granicą, i korzystną cenę – nie musimy przecież transportować jej z daleka. Powstaje w dużym stopniu w warunkach jak najbardziej zbliżonych do naturalnych, jest smaczna i zdrowa. Jej jakość jest kontrolowana, a my możemy to sprawdzić znacznie łatwiej niż w przypadku produktów zagranicznych. Jednak przede wszystkim kupowanie żywności wytworzonej w kraju z rodzimych surowców jest działaniem, które wspiera naszych rolników i producentów.

Znak „Produkt Polski”, przypominający naszą flagę, nie jest certyfikatem jakości. Pozwala jednak znaleźć wśród wielu produktów te, które są typowo polskie. Wyróżnia je i podpowiada nam, co możemy wybrać z półki sklepowej. Czytajmy zatem uważnie etykiety – w myśl hasła **#KUPUJŚWIADOMIE**.

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkt-polski>

Produkty z tym znakiem na zdjęciu:

- pomidory koktajlowe,
- sałata masłowa,
- kapusta kiszona,
- rzodkiewka kiszona,
- sok z buraka kiszzonego,
- kielbasa myśliwska,
- kabanosy,
- schab,
- szprotki wędzone,
- ser Bursztyn,
- miody,
- olej z nasion wiesiołka.







## POZNAJ DOBRĄ ŻYWNOSĆ

Program Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi Poznaj Dobrą Żywność funkcjonuje w Polsce od 2004 roku. Ma na celu pomóc konsumentom w wyborze dobrych i bezpiecznych produktów żywnościowych. Rolę gwaranta jakości pełnią w tym przypadku władze państwowe, czyli Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, wraz z naukowcami, specjalistami z wielu dziedzin.

Ten znak potwierdza, że produkt jest wysokiej jakości, powstał przy zachowaniu standardów, a jego parametry chemiczne, fizyczne i smakowe, czyli jakość zdrowotna, są doskonałe. Czytajmy uważnie etykiety na opakowaniach, dostrzeżemy tam wiele istotnych informacji, między innymi na ten temat.

Warto szukać na półkach sklepowych produktów ze znakiem „Poznaj Dobrą Żywność”. Wyróżnia je spośród innych to, że wcześniej zostały profesjonalnie przebadane i ocenione. W związku z tym są lepsze jakościowo, więc nie ryzykujemy, że trzeba je będzie wyrzucić szybko do kosza z powodu np. zepsucia lub utraty walorów smakowych. Kiedy świadomie wybierzemy, nie zmarnujemy żywności, ale też nie stracimy pieniędzy.

Oficjalna strona programu: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/poznaj-dobra-zywnosc>



Produkty z tym znakiem na zdjęciu:

- twaróg śmietankowy ze Strzałkowa,
- sucharki delikatesowe extra,
- groszek ptysiowy,
- kielbasa swojska pilzneńska,
- pieczarki marynowane,
- mozzarella w zalewie,
- wielkopolski olej lniany,
- konfitura z płatków róży,
- miód spadziowy,
- mięta – herbatka ziołowa,
- miód pitny staropolski tradycyjny trójniak.





## WOLNE OD GMO

Naukowcy i eksperci nie potwierdzają jednoznacznie negatywnego wpływu żywności modyfikowanej genetycznie (ang. „genetically modified organism”, w skrócie: GMO) na organizm człowieka. Formalnie nie istnieje też zakaz uprawy roślin GMO. Jednak w całej Unii Europejskiej, a więc także w Polsce, konsumenci są zainteresowani zakupem żywności bez GMO.

Kiedy chcemy się dodatkowo upewnić, że kupowany przez nas produkt nie zawiera GMO, uważnie czytamy etykiety. Jeśli na opakowaniu znajdziemy zielone znaki: „Bez GMO” lub „Wyprodukowano bez stosowania GMO”, możemy być spokojni. Gwarantują one, że produkt nie zawiera organizmów genetycznie zmodyfikowanych lub że pochodzi od zwierząt, które nie były żywione genetycznie zmodyfikowanymi paszami.

W ekologicznych hodowlach drobiu ptaki przebywają na wolnym wybiegu. Są karmione pełnowartościową paszą z roślin bez zawartości GMO. Podczas chowu nie podaje im się antybiotyków. Ich mięso, po przejściu kontroli, trafia do sklepów z zieloną naklejką „Bez GMO”. To samo dotyczy mięsa wieprzowego lub wołowego, z którego powstają wędliny bez GMO – one także nie zawierają składników zmodyfikowanych genetycznie.

Oznaczenie „Bez GMO” to ważna wskazówka dla wszystkich świadomych konsumentów.

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/zywnosc-i-pasze-wolne-od-gmo>

Produkty z tym znakiem na zdjęciu:

- mąka jaglana ekologiczna,
- tofu wędzone,
- jaja od kur z wolnego wybiegu,
- pieczywo kukurydziane chrupkie,
- kukurydza konserwowa supersłodka,
- pasztet z pomidorami sojowy,
- masło ekstra,
- jogurt polski naturalny,
- beskidzki czysty olej rzepakowy,
- kielbasa sielska śląska.





## PRODUKCJA EKOLOGICZNA



Dwanaście białych gwiazdek ułożonych w kształt liścia na jasnozielonym tle to unijny znak jakości produktów żywnościowych. Jest on jednym z najważniejszych certyfikatów, na który powinniśmy zwracać szczególną uwagę podczas zakupów. Rolnictwo ekologiczne to już światowy trend – wszyscy chcemy jeść zdrową i naturalną żywność. Oczekujemy też od jej wytwórców dbałości o środowisko.

Producent, który chce mieć prawo do oznaczania swojego produktu tym symbolem, musi przejść proces certyfikacji i spełnić wysokie standardy. Ważne są między innymi przyjazne środowisku metody uprawy roślin lub chowu zwierząt i dbanie o ich dobrostan.

Logo produkcji ekologicznej, umieszczane na etykietach, potwierdza jednak przede wszystkim, że dany produkt jest wolny od zanieczyszczeń, substancji chemicznych i GMO. To gwarancja, że warzywa albo owoce tak oznaczone zawierają mniej szkodliwych substancji niż zwykła żywność, mają za to więcej witamin. Wynika to między innymi z tego, że nie przyspiesza się wzrostu roślin chemicznie – są uprawiane zgodnie z prawami natury. Mięso z tym certyfikatem zawiera mniej tłuszczu, a więcej białka. Mleko, ser lub jajka są smaczne i zdrowe, ponieważ pochodzą od zwierząt hodowanych w dobrych warunkach i niekarmionych paszą z GMO.

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/rolnictwo-ekologiczne>



Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu:

- pierogi z kapustą i grzybami ekologiczne,
- tradycyjna bryndza kozia,
- twaróg kozi naturalny,
- jaja ekologiczne od kur zielononózek,
- bio ciasteczka owsiane naturalne,
- sałata mix bio,
- kasza jęczmienna gruba ekologiczna,
- makaron z płaskurki ekologiczny,
- szparagi zielone bio.









## CHRONIONA NAZWA POCHODZENIA

To jeden z certyfikatów stosowanych w Unii Europejskiej, które nawiązują do miejsca wytworzenia produktu. Surowce potrzebne do produkcji żywności oznaczonej tym znakiem pochodzą ze ściśle określonego obszaru, ponadto wszystkie etapy wytwarzania produktu lub hodowli zwierząt (od których pozyskuje się np. mleko lub mięso) odbywają się na tym terenie.

Tam także znajdują się siedziby wytwórców, którzy doskonale znają tradycyjne metody produkcji, często przekazywane z pokolenia na pokolenie. Wiedzę, jakich użyć maszyn albo urządzeń, a co można wykonać jedynie za pomocą ludzkich rąk.

Każdy lokalny producent może złożyć wniosek o rejestrację produktu przez Komisję Europejską, czyli o wpisanie jego nazwy do Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia. Podaje wtedy tzw. dowód pochodzenia produktu, jego związek z regionem (także historyczny), opisuje szczegółowo sposób pozyskiwania surowców i cały proces produkcji. Od chwili wpisania na listę produkt jest chroniony prawnie na terenie całej Unii Europejskiej, podobnie jak np. winalazki.

Kiedy wybieramy w sklepie artykuł z certyfikatem „Chroniona Nazwa Pochodzenia”, mamy pewność, że to najlepsza decyzja zakupowa. Nabywamy smaczny produkt wysokiej jakości, wytworzony lokalnie, w wyjątkowych warunkach naturalnych, a dodatkowo chronimy częstkę naszej tradycji.

**#KUPUJŚWIADOMIE**

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci>



Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu:

- fasola wrzawska,
- oscypek,
- bryndza podhalańska,
- miód z Sejneńszczyzny/łódzieszczyzny wielokwiatowy.







## CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE

To certyfikat unijny przyznawany produktom regionalnym wysokiej jakości. Mają one nazwy łączące je z miejscem, gdzie są wytwarzane. Certyfikat pozwala producentowi na użycie nazwy regionu albo konkretnego miejsca, a w wyjątkowych przypadkach – nazwy kraju, do opisu produktu rolnego lub artykułu spożywczego pochodzącego z regionu, konkretnego miejsca albo kraju. W ten sposób poznajemy związek oznaczonego nim produktu z konkretnym obszarem. Dowiadujemy się, że na jego wyjątkowy smak i znakomitą jakość miało wpływ środowisko geograficzne.

Producenci podkreślają walory miejsca, w którym powstaje ich wyjątkowy produkt, np. miód drahimski, obwarzanek krakowski lub ser koryciński. Czasem jest to unikalny klimat lub wyjątkowa gleba, a czasem – lokalna tradycja. Często taki produkt staje się wizytówką regionu i stanowi cel wycieczek turystów smakoszy.

Wszystkie produkty z certyfikatem „Chronione Oznaczenie Geograficzne” przechodzą wcześniej szczegółowe badania i kontrole. Wystarczy, jeśli przynajmniej jeden z etapów przygotowania lub przetwarzania odbywa się w danym regionie.

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci>



Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu:

- miód drahimski wielokwiatowy,
- kotacz śląski,
- obwarzanek krakowski,
- ser koryciński naturalny,
- rogal świętomarciński,
- jabłka grójeckie,
- śliwka szydłowska suszona.







## GWARANTOWANA TRADYCYJNA SPECJALNOŚĆ

Tym unijnym znakiem opatruje się produkty wytwarzane z tradycyjnych surowców, według tradycyjnego przepisu lub tradycyjnymi metodami. Nawet nazwa każdego z nich jest sama w sobie tradycyjna.

Najważniejszy jest jednak specyficzny charakter konkretnego produktu, np. miodu, oleju czy sera, a więc cechy odróżniające ten produkt od innych artykułów tego samego rodzaju. I to nie tylko pod względem składu albo sposobu, w jaki ten produkt został wytworzony. Musi być on po prostu wyjątkowy i szczególnie mocno związany z tradycją.

To oznacza, że rodowód produktu powinien być udokumentowany i wynosić minimum 30 lat. Taki okres umożliwia przekazanie receptur i utrwalenie praktyki wytwarzania z pokolenia na pokolenie. Produkt oznaczony znakiem „Gwarantowana Tradycyjna Specjalność” nie musi być konieczne związany z konkretnym miejscem. Ważne są jednak udokumentowana tradycja produkcji i nazwa oddająca jego specyfikę.

Wybierajmy w sklepie produkty z tym znakiem ze względu na ich gwarantowaną wyjątkowość i historyczne pochodzenie ich receptur.

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/produkty-zarejestrowane-jako-chronione-nazwy-pochodzenia-chronione-oznaczenia-geograficzne-oraz-gwarantowane-tradycyjne-specjalnosci>



Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu:

- kielbasa myśliwska,
- kielbasa krakowska sucha,
- kabanosy staropolskie,
- miód pitny trójniak staropolski tradycyjny.







## QAFP

Znak „QAFP” na opakowaniu świadczy o tym, że wytwórca danego produktu mięsnego jest objęty Systemem Gwarantowanej Jakości Żywności (ang. Quality Assurance for Food Product). Restrykcyjny system kontroli jakości obejmuje – co najważniejsze – wszystkie etapy powstawania produktu, czyli od hodowli zwierzęcia, poprzez proces produkcji, aż do dostawy mięsa na półki sklepowe. W tym czasie muszą być zachowane wszelkie wymagane procedury jakościowe. Hodowca wybiera odpowiednie rasy zwierząt, dba o ich dobrostan i właściwy sposób żywienia.

Zanim pyszny schab lub pieczony kurczak trafią na nasz stół, cały proces produkcji jest sprawdzany przez jedną z niezależnych jednostek certyfikujących. Jej pozytywna ocena umożliwia producentowi wieprzowiny lub drobiu uzyskanie certyfikatu. Znakiem „QAFP” mogą być opatrzone kulinarne mięso wieprzowe, tusze i elementy kurczaka i indyka, wędliny drobiowe i wieprzowo-wołowe.

Właściwe odżywianie jest kwestią dostępnej informacji i świadomego wyboru. To ważne dla naszego zdrowia i... kieszeni. Aby przyrządzić smacznego kotleta schabowego albo pieczony drób, warto poświęcić więcej czasu i uwagi na sprawdzanie etykiet i przemyślane zakupy – zgodnie z zasadą **#KUPUJŚWIADOMIE**.

Nasze codzienne wybory artykułów rolno-spożywczych wpływają także na rozwój rolnictwa zgodnego z naturą i skłaniają producentów do zmian na lepsze – nasz głos ma kluczowe znaczenie.

Oficjalna strona: <https://qafp.pl/o-qafp/>

Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu:

- kurczak,
- karkówka wieprzowa,
- boczek wędzony.









## QMP

W 2008 roku Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego opracowało i wdrożyło system QMP, a Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi uznało go za krajowy system jakości żywności dla mięsa wołowego. System gwarantowania jakości mięsa wołowego QMP (ang. Quality Meat Program) daje pewność, że mięso pochodzi ze sprawdzonego źródła.

Wołowina z certyfikatem „QMP” jest pozyskiwana ze specjalnie wyselekcjonowanych ras bydła. Zwierzęta są hodowane od początku z myślą o dobrym mięsie kulinarnym i odbywa się to w zgodzie z naturą. Zasady systemu jakości ściśle regulują wszystkie etapy: żywienie zwierząt paszami wysokiej jakości, zapewnienie im przestrzeni i opieki weterynaryjnej, a później – zapewnienie kontroli uboju i identyfikacji mięsa, czyli zamieszczenia szczegółowych informacji o jego pochodzeniu na etykiecie.

Wszystko to sprawia, że do lad chłodniczych w sklepach (i do restauracji) trafia wołowina o bardzo dobrych parametrach jakościowych. Nadaje się ona do szybkiego przyrządzenia, ma doskonały smak, jest krucha, soczysta i delikatna.

Oficjalne strony: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/quality-meat-program-qmp>  
<https://qmpsystem.eu/>

Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu: wołowina.







## JAKOŚĆ TRADYCJA

Wielu lokalnych wytwórców przywraca i kultywuje tradycję wytwarzania wyjątkowych produktów żywnościowych, których smak pamiętamy z dzieciństwa. Wyróżnianiu produktów tradycyjnych wysokiej jakości służy znak „Jakość Tradycja”.

Logo certyfikatu przypomina dawną pieczęć z odcisniętą w laku literą „Q” (ang. „quality” – jakość). To dlatego, że skład lub sposób wytwarzania produktów nim oznaczonych mają bardzo długi, co najmniej pięćdziesięcioletni rodowód. Takie artykuły są wytwarzane tradycyjnymi metodami, a surowce do ich produkcji pochodzą z regionalnych, ekologicznych upraw lub hodowli. W przypadku np. hodowli kur są to ptaki ras tradycyjnych, czyli hodowanych już przed 1956 rokiem. To samo dotyczy np. jabłek lub wiśni i przetworów z nich – w tradycyjnym dzemie znajdują się jedynie owoce odmian wówczas uprawianych.

Wyjątkowa reputacja produktów oznaczonych certyfikatem „Jakość Tradycja” wynika z ich szczególnie dobrej jakości i tradycyjnego charakteru. Wyraźnie odróżniają się one od innych artykułów tego samego rodzaju.

Oficjalna strona: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/jakosc-tradycja>  
<https://www.produktyregionalne.pl/jakosc.php?body=article&name=produkty-posiadajace-znak&lang=pl>

Produkty z tym certyfikatem na zdjęciu:

- ser złoty mazur,
- ser królewski z Kolna,
- ser lazur,
- ciasto hrabiego,
- ogórki konserwowe,
- śliwka w czekoladzie,
- majonez kielecki,
- sok marchwiowy,
- olej rzepakowy z Wielkopolski,
- polędwica w siatce.





# WIOSNA

**sezon na:** szparagi, rabarbar, botwinę,  
młodą kapustę, młode ziemniaki, koperek,  
rzodkiewkę, szpinak, szczaw, kalarepę,  
zielony groszek, cebulkę dymkę





# Tarteletki ze szparagami, kaszą gryczaną i jajkiem od kur zielononózek



województwo  
lubelskie



piróg  
biłgorajski



6 porcji



jajka  
ekologiczne  
od kur  
zielononózek

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** mąka pszenna – 250 g | zimne masło – 150 g | sól – 1 łyżeczka | jajka zerówki – 1 szt.

**Farsz:** zielone szparagi – 1 pęczek | masło – 2 łyżki | twarde ser długo dojrzewający (np. polski Bursztyn) – 50 g | serek mascarpone – 150 g | śmietanka 30% – 200 ml | ugotowana kasza gryczana – 50 g | jajka ekologiczne od kur zielononózek – 4 szt. | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** jajka ekologiczne od kur zielononózek – 3 szt.

## WYKONANIE

**Krok 1.** Mąkę pszenną, zimne masło i sól miksujemy w blenderze albo siekamy nożem, aż otrzymamy konsystencję kruszonki. Dodajemy jajko i szybko zagniatamy składniki na gładkie ciasto, które schładzamy w lodówce 30 minut.

**Krok 2.** Schłodzone ciasto rozwałkowujemy na grubość 0,5 cm i wylepiamy nim 6 foremek do tarteletek (można też użyć dużej formy do tarty, o średnicy 24–25 cm). Foremki z ciastem wkładamy do lodówki na 15 minut. Po tym czasie na każdej foremce kładziemy kawałek pergaminu i obciążamy go np. fasolą lub specjalnymi kuleczkami ceramicznymi. Spody pieczemy 20 minut w temperaturze 180°C (grzanie: góra i dół), następnie zdejmujemy obciążenie i pieczemy jeszcze 8 minut.

**Krok 3.** Ze szparagów odkrajamy zdrewniałe końcówki. Łodygi siekamy drobno, a główki pozostawiamy w całości. Szparagi podsmażamy na maśle ok. 2 minut. Główki odkładamy – wykorzystamy je do dekoracji serwowanego dania.

**Krok 4.** Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. W misce mieszamy mascarpone, śmietanę, starty ser, podsmażone łodygi szparagów, ugotowaną kaszę gryczaną oraz 2 całe jajka i 2 żółtka. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Farsz wylewamy na podpieczone spody i pieczemy tarteletki ok. 15 minut w temperaturze 180°C (grzanie: góra i dół), aż wierzch ładnie się zrumieni.

**Krok 5.** Tarteletki podajemy najlepiej jeszcze ciepłe, z ugotowanym na miękko jajkiem od kur zielononózek i usmażonymi główkami szparagów.

**DOBRE RADY** Spody tarteletek obciążamy, aby rant ciasta był równy i nie opadł podczas pieczenia. Farsz wylewamy na wstępnie podpieczony spód, w przeciwnym razie ciasto mogłoby nasiąknąć płynem i pozostać surowe. Ciasto kruche w tym przepisie możemy zastąpić gotowym ciastem francuskim dobrej jakości.

**BEZ RESZTEK** Zdrewniałych końcówek szparagów nie wyrzucamy. Możemy z nich zrobić pyszną zupę krem lub esencjonalny bulion. Końcówki zebrane z jednego pęczka szparagów to za mało na zupę, dlatego w sezonie możemy je zamrozić i wykorzystać później.







## Jajka ekologiczne od kur zielononózek



Jaja od kur zielononózek są wśród jaj produktem najwyższej jakości. Stanowią najlepsze źródło dobrych kwasów tłuszczowych, witamin i związków mineralnych. Pod względem zawartości pożytecznych aminokwasów to doskonały produkt żywnościowy pochodzenia zwierzęcego.

Badania pokazują, że jaja zielononózek zawierają około 30 procent mniej cholesterolu niż jaja kur innych ras. Mogą być więc stosowane w diecie osób z nadciśnieniem. Często są świetnym uzupełnieniem diety dzieci, zwłaszcza małych, ponieważ powodują mniej uczuleń.

Hodowla zielononózek, rasy wyodrębnionej w Polsce już w XIX wieku, jest bardzo wymagająca. Te kury potrzebują dużo naturalnej przestrzeni, dlatego nie mogą być hodowane w zamknięciu, a chów klatkowy w ich przypadku jest w ogóle niemożliwy. Zielononózki wolą mniejsze stada i otwarte przestrzenie, na których mają swobodny dostęp do traw, ziół i robaków. To wszystko sprawia, że produkt kulinarny, jakim są ich jajka, jest wyjątkowy i ekologiczny.

Jajka kur zielononózek nie są oczywiście zielone. Mają lekko podłużny kształt i jasnokremową barwę. Są trochę mniejsze od zwykłych kurzych jaj, za to ich żółtko jest znacznie większe i intensywniejsze w smaku. Dlatego będą idealne do zrobienia domowego makaronu, w którym smak jaj odgrywa ważną rolę.

Certyfikat produkcji ekologicznej, tzw. eurolisic, który potwierdza wysoką jakość żywności, znajdziemy m.in. na produktach z Gospodarstwa Ekologicznego Gochówka na Lubelszczyźnie. Stąd pochodzą jajka ekologiczne od kur zielononózek, pokazane na zdjęciu, wykorzystane do przygotowania i serwowania tarteletek ze szparagami i kaszą gryczaną.



Gospodarstwo Ekologiczne Gochówka, prowadzone przez Roberta Gocha wraz z rodziną, jest położone we wsi Uciekajka w województwie lubelskim. Specjalizuje się w produkcji jaj od kur zielononózek, ale także najwyższej jakości mięsa z indyka, królika i krów rasy highland cattle. Wszystkie wyroby posiadają certyfikat produkcji ekologicznej.

Hodowla polskiej rasy kur zielononózek jest wymagająca. Kury nadają się do chowu w małych stadach i potrzebują wolnego wybiegu. Właściciel Gochówki zapewnia im najlepsze warunki. To jedno z nielicznych miejsc w Polsce, które może się poszczycić w pełni ekologiczną hodowlą zielononózek, spełniającą najwyższe standardy unijne.

Wybieg zielononózek w Gochówce to ponad hektar lasu, gdzie kury mogą szukać robaków i sielsko skubać trawkę. Otwarta przestrzeń, na której żyją, obfituje w zakamarki, kłody, krzaki, w których kury mogą się schować. To istny ptasi plac zabaw.

Priorytetem właścicieli jest dobrostan zwierząt, dlatego samodzielnie opracowali skład ekologicznej paszy oraz co dzień dbają o odpowiednio zbilansowaną dietę kur, na przykład urozmaicają ją warzywami ekologicznymi. Czuwają również nad każdym elementem hodowli. Wyznają zasadę „od pola do stołu”, według której każdy z etapów – począwszy od rozrodu, przez całą hodowlę, aż po ubój, pakowanie jaj i mięsa w certyfikowanej paczkowalni – ma ogromne znaczenie. Codzienny wysiłek i dbałość o zwierzęta przekładają się na doskonały smak i najwyższą jakość finalnego produktu, co potwierdza unijny certyfikat.





Zresztą nie tylko kury mogą liczyć na królewskie warunki życia w Gochówce. Krowy szkockiej rasy highland cattle są tu hodowane na leśnej łące, żywią się wyłącznie trawą. Właściciele starają się jak najmniej ingerować w ich życie, aby czuły się wolne i szczęśliwe.

Stado reprodukcyjne zajmuje specjalne miejsce w sercach gospodarzy, którzy dobrze znają charakter każdego zwierzęcia. Krowy są przez nich traktowane niczym członkowie rodziny. Jak zdradza córka właścicieli, każda ma nawet swoje imię.

Wołowina z gospodarstwa Gochówka to najwyższej klasy mięso, doceniane przez klientów także poza granicami Polski. Jego „marmurkowość”, czyli ilość przerostów tłuszczu w mięsie, przypomina mięso z najlepszych hodowli na świecie. „Marmurkowość” jest jednym z głównych kryteriów oceny mięsa, wpływa na jego soczystość i kruchość oraz wyjątkowy smak, bo przecież tłuszcz jest jego nośnikiem. Możemy być dumni, że taka wołowina jest produkowana u nas, w małej wsi na Lubelszczyźnie.





# Proziaki z kremowym twarożkiem kozim domowej roboty

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** mąka pszenna ekologiczna – 350 g + 3 łyżki do posypania blatu | cukier – 1 łyżeczka | soda oczyszczona – 1 łyżeczka | sól – 1 łyżeczka | jajka zerówki – 1 szt. | kefir – 200 ml

**Domowy twarożek:** mleko kozie świeże niepasteryzowane – 1 litr | cytryna – 1 szt. | ziarna czarnuszki – 1 łyżeczka | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** świeży koperek – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Mąkę, cukier, sodę i sól przesiewamy do dużej miski. W mące robimy dołek, do którego wbijamy całe jajko i wlewamy kefir. Całość delikatnie mieszamy łyżką. Gdy składniki się połączą, masę przekładamy na blat i wyrabiamy tak długo, aż będzie jednolita i elastyczna. Gotowe ciasto przykrywamy ściereczką i dajemy mu odpocząć przez 45 minut. Po tym czasie ciasto rozwałkujemy na grubość ok. 2 cm i szklanką wykrawamy z niego koła. Wycięte placki smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni bez tłuszczu. Gotowe proziaki zostawiamy do ostygnięcia.

**Krok 2.** Do garnka z grubym dnem wlewamy świeże mleko kozie i powoli je podgrzewamy do temperatury ok. 80°C – będzie to na chwilę przed zagotowaniem. Mleko zdejmujemy z ognia, dodajemy sok wyciśnięty z cytryny i delikatnie mieszamy. W mleku zaczną się tworzyć małe grudki, a serwatka będzie się oddzielać od twarogu. Potrwa to kilka minut. Twarożek jest gotowy, gdy w masie powstaną wyraźne grudki twarogu. Wtedy całą masę przekładamy na sitko, wyłożone gazą lub ściereczką, i czekamy, aż serwatka odcieknie, a na sicie zostanie sam twarożek.

**Krok 3.** Twarożek przekładamy do miski. Doprawiamy go czarnuszką oraz solą i pieprzem do smaku.

**Krok 4.** Chrupiące proziaki podajemy z twarożkiem posypanym koperkiem.

**DOBRE RADY** Wycięte placki smażymy na średnim ogniu. Jeśli patelnia będzie za mocno rozgrzana, proziaki spalą się na zewnątrz, a w środku pozostaną surowe.

**BEZ RESZTEK** Nie wylewajmy serwatki pozostałej po zrobieniu twarogu – ma ona doskonałe właściwości prozdrowotne. Najlepiej ją schłodzić i wypić lub dodać do koktajlu owocowego.



województwo  
podkarpackie



proziaki



4 porcje



mleko kozie





## Mleko kozie, sery kozie



Kozy jako zwierzęta hodowlane nie są wymagające. Potrafią przystosować się do trudnych warunków, dlatego często hoduje się je właśnie tam, gdzie ziemia jest nieurodzajna. Z tego powodu ich hodowla była i jest popularna na terenach górzystych.

Mleko kozie zawiera od 3,5 do 4,5 procent tłuszczu, jest więc tłustsze niż mleko krowie. Ma właściwości hipoalergiczne i zawiera mniej kazeiny, dlatego osoby z nietolerancją białka mleka krowiego w większości mogą zastępować je produktami kozimi. Ponadto jest bogate w wiele składników odżywczych, takich jak wapń czy kwas foliowy i witaminy z grupy B.

Najlepsze sery kozie są wytwarzane z mleka niepasteryzowanego, które nie było wcześniej przechowywane przez długi czas. Cieszą się one popularnością nie tylko ze względu na swój niepowtarzalny smak, lecz także wartości prozdrowotne. Warto poszukać na półkach sklepowych serów kozich ekologicznych i rzemieślniczych – zawierają naturalne tłuszcze, które nasz organizm bardzo dobrze przyswaja. Kierujmy się hasłem **#KUPIJŚWIADOMIE**.

Sery kozie mają wiele zastosowań w kuchni – pomysły wcale nie kończą się na desce serów. Możemy zrobić z nich farsz do pierogów, słonych tart czy naleśników. Kozie ser pleśniowy w połączeniu z pieczonym burakiem i orzechami stworzy wyjątkową przystawkę. Na deser możemy podać sernik z twarogu koziego z dodatkiem owoców, który będzie ciekawą odmianą tradycyjnej wersji tego ciasta.

Produkcja serów kozich obejmuje całą Polskę. Polscy producenci ekologiczni wytwarzają sery miękkie (takie jak twarożki lub ricotta), sery twarde, a także pleśniowe. Wśród certyfikowanych producentów znajduje się Rodzinne Gospodarstwo Ekologiczne Figa na Podkarpaciu, którego produkty są pokazane na zdjęciu. Jeden z nich – mleko kozie – został wykorzystany w przepisie na proziaki do zrobienia domowego twarożku.







# Puszysta tarta z młodą cebulą

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** mleko 3,2% – ok. 350 ml | drożdże świeże – 50 g | cukier – 15 g | mąka pszenna ekologiczna – 600 g | sól – 20 g | jajka zerówki – 1 szt. + 1 szt. do posmarowania tarty | miękkie masło – 45 g

**Farsz:** duża młoda cebula ekologiczna – 5 szt. | olej – 3 łyżki | masło – 3 łyżki | tymianek – 4 gałązki | ziarna maku – 1 łyżka | sól – do smaku

**Dodatki:** szczypiorek – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Mleko lekko podgrzewamy. Drożdże kruszymy do miski, dodajemy cukier i 2 łyżki mąki, wlewamy ćwierć szklanki ciepłego mleka i mieszamy składniki łyżką. Rozczyn odstawiamy na 15 minut – powinien podwoić swoją objętość. Po tym czasie resztę mąki przesiewamy do miski, dodajemy rozczyn, sól i 1 jajko. Składniki powoli wyrabiamy rękami lub mikserem planetarnym. Po chwili dodajemy pozostałe mleko i wyrabiamy ciasto ok. 10 minut, aż będzie jednolite i elastyczne. Na koniec dodajemy miękkie masło i wyrabiamy masę jeszcze 2 minuty. Gotowe ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 1,5 godziny do wyrośnięcia, aby podwoiło swoją objętość.

**Krok 2.** Kiedy ciasto rośnie, młodą cebulę drobno kroimy i smażymy na oleju na rozgrzanej patelni. Gdy będzie już szklista, dodajemy masło i gałązki tymianku, po czym smażymy całość na bardzo małym ogniu, aż cebula będzie miękka. Na koniec wyjmujemy gałązki tymianku, mieszamy cebulę z makiem i doprawiamy solą.

**Krok 3.** Wyrośnięte ciasto przekładamy do prostokątnej formy (np. o wymiarach 25 cm na 12 cm). W cieście robimy dłońmi zagłębienie, tak aby powstały wyższe brzegi. W zagłębienie nakładamy usmażoną cebulę z makiem. Przygotowaną tartę zostawiamy na godzinę do wyrośnięcia, aby ciasto znów podwoiło swoją objętość. Następnie ciasto na brzegach smarujemy rozbełtanym jajkiem i pieczemy tartę 25–30 minut w temperaturze 185°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem). Gotową tartę posypujemy dodatkowo posiekanym szczypiorkiem.

**DOBRE RADY** Mleko dodajemy do ciasta stopniowo: każdy rodzaj mąki ma inną chłonność, więc może się okazać, że ilość mleka podana w recepturze jest odrobinę za duża lub za mała.

**BEZ RESZTEK** Zamiast młodej cebuli możemy użyć cebulki dymki. Łupin cebuli nie wyrzucamy. Dodajmy je do rosółu – nadadzą wywarowi piękny złoty kolor. Pamiętajmy, aby przy zakupie warzyw zwracać uwagę na kraj pochodzenia. Sięgajmy po produkty uprawiane w Polsce i ekologiczne. **#KUPIJŚWIADOMIE**



województwo  
lubelskie



cebularz  
lubelski



8–10 porcji





## Cebularz lubelski



Cebularz lubelski to smakowity, okrągły placek o grubości 1,5 centymetra i średnicy od 5 do 25 centymetrów, wykonany z najlepszej jakości mąki pszennej. Jest aromatyczny i wilgotny, co zawdzięcza karmelizowanej cebuli, ułożonej na wierzchu, którą wcześniej parzy się we wrzątku, a potem miesza z olejem i makiem. Cebularz wypieka się często na podsypce z otrąb pszennych. Jego brzeg w kształcie wieńca jest zrumieniony i chrupiący.

Przysmak ten stał się symbolem Lubelszczyzny, skąd pochodzi, i jedynie na tym terenie był wytwarzany. Rozpowszechnił się w XIX wieku, ponieważ jest tani, pożywny i bardzo smaczny. Przez lata zajadały się nim kolejne pokolenia Lublinian i nie tylko. W dowód uznania poświęcono mu Regionalne Muzeum Cebularza w Lublinie, gdzie dziś pod okiem ekspertów możemy samodzielnie przygotować ten lokalny specjał, a także poznać jego ciekawą historię.

W 2014 roku Komisja Europejska opublikowała rozporządzenie rejestrujące nazwę „cebularz lubelski” w Rejestrze Chronionych Oznaczeń Geograficznych.

Certyfikowanego cebularza lubelskiego można spróbować w Piekarni Grela we wsi Mełgiew. Pyszny wypiek stamtąd jest pokazany na zdjęciu.

**CIEKAWOSTKA** Według legendy pierwszy cebularz powstał sześć wieków temu w Kazimierzu Dolnym. Słynąca z urody, uboga Żydówka Esterka, zapytana ponoć przez króla Kazimierza Wielkiego, czy może mu podać coś do jedzenia, odpowiedziała: „Mam tylko mąkę i cebulę, ale zaczekaj chwilę, miłośniwy panie”. Szybko zarobiła ciasto i podjęła króla smaczными, gorącymi wypiekami.





# Barszcz kresowy, czyli krem z botwinki, z pieczonymi młodymi warzywami



województwo  
podlaskie



barszcz  
kresowy



5 porcji

**PRODUKT  
POLSKI**

sok z buraka  
kiszzonego

## SKŁADNIKI

**Zupa:** cebula – 2 szt. | czosnek – 2 ząbki | olej – 2 łyżki | botwinka – 1 pęczek | duży burak czerwony – 2 szt. | masło – 2 łyżki | bulion warzywny – 1 litr | sok z buraka kiszzonego – 300 ml | śmietanka 30% – 150 ml | sól, pieprz – do smaku

**Pieczone warzywa:** młoda marchewka – 5 szt. | młoda pietruszka – 5 szt. | młode ziemniaki – 10 szt. | czosnek – 4 ząbki | masło – 2 łyżki | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** świeży koperek – 5 gałązek | śmietana 18% – 5 łyżek

## WYKONANIE

**Krok 1.** Cebule i czosnek obieramy i drobno siekamy. W garnku rozgrzewamy olej i podsmażamy na nim warzywa ok. 2 minut. Botwinkę dokładnie myjemy, liście i łodygi siekamy, a młode buraczki (nie trzeba ich obierać) ścieramy na tarce o grubych oczkach. Duże buraki obieramy i także ścieramy na tarce. Posiekaną botwinkę i starte buraki dodajemy do podsmażonej cebuli z czosnkiem i smażymy razem ok. 1 minuty. Na koniec dodajemy masło i smażymy składniki jeszcze ok. 3 minut.

**Krok 2.** Podsmażone warzywa zalewamy bulionem warzywnym i gotujemy ok. 30 minut. Po tym czasie dodajemy sok z buraka kiszzonego i śmietankę oraz doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Zupę możemy zostawić w takiej postaci lub blenderem zmiksować na gładki krem, aby nadać jej aksamitną konsystencję.

**Krok 3.** Młode warzywa dokładnie myjemy. Marchewkę i pietruszkę zostawiamy w całości, ziemniaki kroimy na pół. Ząbki czosnku zostawiamy w łupinach. Warzywa układamy na blachę do pieczenia, posypujemy solą i pieprzem, dodajemy masło i wszystko mieszamy. Warzywa pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 170°C (grzanie: góra i dół) – powinny się upiec, ale pozostać dalej chrupiące. Po upieczeniu miękkiego czosnka wyciskamy z łupin (będzie miał konsystencję pasty) i nacieramy nim pozostałe warzywa.

**Krok 4.** Barszcz podajemy z pieczonymi warzywami, gałązkami koperku i kleksem śmietany.

**DOBRE RADY** Jeśli botwinka ma duże, dorodne buraki, dodatkowe 2 sztuki nie będą potrzebne.

**BEZ RESZTEK** Jeśli chcemy się cieszyć smakiem botwinki także po sezonie, barszcz możemy zamrozić, ale bez dodatku śmietanki. Zupy powinno się mrozić bez dodatku nabiału oraz kasz czy makaronów. Po rozmrożeniu zupy możemy dodać do niej śmietankę i posypać ją świeżymi ziołami.





## Sok z buraka kiszzonego

Kiszenie jest polską tradycją konserwacji warzyw, dzięki której stają się one jeszcze zdrowsze i smaczniejsze niż spożywane na surowo.

Niezwykłe wyrazisty smak soku z buraka kiszzonego wynika z fermentacji, ale podczas gotowania zmienia się na łagodniejszy. Sok jest całkowicie naturalny, nie zawiera żadnych dodatków chemicznych ani sztucznych aromatów. Jego kolor, smak i zapach pochodzą tylko ze świeżych i dojrzałych buraków ćwikłowych, czosnku, soli i wody.

Dawniej powszechne było kiszenie buraków przed świętami Bożego Narodzenia. Nie wyobrażano sobie dobrego barszczu wigilijnego bez soku z buraka kiszzonego ani bez samych buraków – tartych lub zasmażanych. Ta tradycja jest kultywowana do dziś w wielu polskich domach.

Sok, pity regularnie, wspomaga odporność organizmu i pozytywnie wpływa na metabolizm, ponieważ zawiera dużo błonnika. Na jego bazie możemy gotować zupy. Świetnie sprawdzi się także jako kwaśny dodatek do dressingów. Schłodzony, doskonale orzeźwia w upalne dni. Jego walory prozdrowotne są niezaprzeczalne.

W rodzinnej firmie Kiszenie z Tradycją z Czarnej Wsi Kościelnej na Podlasiu kisi się naturalną metodą według receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Sekret sukcesu wyjątkowych kiszzonek są bez wątpienia najlepszej jakości warzywa, pochodzące tylko z własnych upraw ekologicznych. Nie mniej ważna jest jakość wody, soli i przypraw. Dzięki temu tutejsze kiszzoneki zachwycają smakiem i wyróżniają się bogactwem wartości odżywczych.

W 2018 roku sok z buraka kiszzonego od tego producenta, pokazany na zdjęciu i wykorzystany do przygotowania barszczu kresowego, został wpisany przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi na listę produktów tradycyjnych.





Początki rodzinnej manufaktury Kiszenie z Tradycją Anny i Marka Sienkiewiczów na Podlasiu sięgają aż 1950 roku. Niewielka przetwórnia znajduje się we wsi Czarna Wieś Kościelna, położonej w samym sercu Puszczy Knyszyńskiej, na obszarze Natura 2000.

Nieopodal domu właściciele prowadzą własną ekologiczną uprawę warzyw, aby mieć pewność, że zawsze używają produktów najwyższej jakości. Uprawiają tam kapustę, ogórki, marchew, rzodkiewki, buraki, chrzan i czosnek, więc wszystkie produkty potrzebne do przygotowania pysznych i niezwykle zdrowych kiszonek biorą ze swojego gospodarstwa.



W manufakturze są wytwarzane głównie kiszonki: z kapusty, ogórków, buraków, marchewki oraz rzodkiewki. Produkuje się również soki z kiszonych buraków i kiszonej kapusty, które – jak zapewniają właściciele – są lekiem dobrym na wszystko.

Kapusta kiszona od Sienkiewiczów słynie w całym regionie. Oprócz przygotowywania popularnej wersji szatkowanej gospodarze kiszą kapustę także starą, już prawie zapomnianą metodą, czyli w całych główkach. Jak twierdzi pan Marek, tak zakiszona kapusta może poleżeć w chłodzie nawet kilka lat. Oba rodzaje kapusty mają całkowicie inny smak, więc warto spróbować obu.





Kapusta kiszona w główkach została w 2016 roku wpisana na listę produktów tradycyjnych. Jest też opatrzona znakiem „Produkt Polski” i stała się wizytówką Podlasia. Sok z kiszonego buraka także otrzymał ten certyfikat w 2018 roku. Ponadto te i inne doskonałe wyroby manufaktury zdobywają liczne nagrody w konkursach regionalnych i ogólnopolskich.

Państwo Sienkiewiczowie bazują na tradycyjnych recepturach, które udoskonalali przez lata. Jednak to nie znaczy, że nie eksperymentują. Wręcz przeciwnie – starają się iść z duchem czasu i stale rozwijać swoją produkcję. Ciągłe szukają nowych smaków i pomysłów. W ofercie ich firmy znajdziemy na przykład liofilizowane kiszone buraki i liofilizowane maliny.

Właściciele chętnie dzielą się także swoją wiedzą – organizują warsztaty robienia kiszonek i pieczenia tradycyjnego chleba. W pięknej warsztatowni o wdzięcznej nazwie „Czerwone Korale”, pod czujnym okiem pani Anny, można się dowiedzieć, jak zrobić tradycyjne domowe kiszonki – bez przyspieszaczy, polepszaczy i chemii, czyli tak jak robiły to nasze mamy i babcie – i własnoręcznie je przygotować. Można też poznać tajniki tradycyjnego kiszenia kapusty: od szatkowania począwszy, na ubijaniu kapusty nogami w beczce skończywszy, a przy okazji posłuchać o historii regionu i specjałach podlaskiej kuchni.





# Krokiety z młodych ziemniaków z gzikiem i olejem rydzowym



województwo wielkopolskie



pyry z gzikiem



5 porcji



olej rydzowy tradycyjny

## SKŁADNIKI

**Krokiety:** młode ziemniaki – 10 szt. | sól – 0,5 łyżeczki | posiekany szczypiorek – 2 łyżki | musztarda z całą gorczycą – 2 łyżki | masło – 3 łyżki | śmietanka 30% – 100 ml | sól, pieprz – do smaku | starty parmezan – 3 łyżki | mąka pszenna do obtoczenia – 2 łyżki | jajka zerówki – 2 szt. | bułka tarta panko – 50 g | olej do smażenia – 0,5 l

**Gzik:** twaróg tłusty śmietankowy ekologiczny – 400 g | śmietana 18% – 100 ml | szalotka – 1 szt. | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** olej rydzowy tradycyjny – 3 łyżki | świeży koperek – 4 gałązki | kielki lub mikrolistki rzodkiewki – do dekoracji

## WYKONANIE

**Krok 1.** Młode ziemniaki dokładnie myjemy, po osuszeniu nakłuwamy widelcem, solimy i pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 180°C (grzanie: termoobieg) – po wbiciu noża powinny być miękkie. Upieczone ziemniaki studzimy, obieramy ze skórki i przeciskamy przez praskę. Dodajemy posiekany szczypiorek i musztardę.

**Krok 2.** W rondelku rozpuszczamy masło ze śmietanką. Dodajemy je do ziemniaków i dokładnie mieszamy składniki. Masa powinna przypominać zwarte purée ziemniaczane. Całość doprawiamy solą, pieprzem i parmezanem. Z masy formujemy nieduże owalne krokiety. Obtaczamy je kolejno w mące, rozkłóconym jajku, a następnie w bułce tartej. W garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej. Krokiety smażymy na głębokim tłuszczu, aż nabiorą złotego koloru.

**Krok 3.** Aby przygotować gzik, twaróg mieszamy ze śmietaną, bardzo drobno posiekaną szalotką, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

**Krok 4.** Usmażone krokiety podajemy z gzikiem. Danie polewamy olejem rydzowym tradycyjnym oraz dekorujemy świeżym koperkiem i kielkami lub mikrolistkami rzodkiewki.

**DOBRE RADY** Uformowane krokiety możemy przed smażeniem schłodzić w lodówce, dzięki temu będą bardziej zwarte, więc ich panierowanie nie sprawi kłopotu.

**BEZ RESZTEK** Takie krokiety możemy zrobić, jeśli zostały nam ziemniaki z obiadu. Z kolei obierki z ziemniaków możemy upiec, wysuszyć i zmielić w młynku. W ten sposób uzyskamy smak pieczonego ziemniaka w pudrze, którym możemy posypywać np. gotowane warzywa.







## Olej rydzowy tradycyjny

Większości z nas słowo „rydz” kojarzy się z nazwą popularnego grzyba o rudej (rdzawej) barwie. Bohaterką znanego przysłowia „Lepszy rydz niż nic!” jest jednak lnianka siewna, roślina oleista, której nasiona mają odcień podobny do koloru rydzów. Właśnie z tych nasion jest produkowany olej rydzowy tradycyjny.

W XIX wieku lnianka była w Polsce podstawową rośliną oleistą. Jej zaletą było to, że mogła być uprawiana na ziemiach gorszych jakościowo pod względem rolniczym oraz w trudnych warunkach klimatycznych. Polskie przysłowie nawiązuje do sytuacji, kiedy biednego gospodarza nie było stać na używanie w kuchni tłuszczu zwierzęcego, a kulinarnym zamiennikiem był właśnie tańszy olej rydzowy. „Tańszy” nie oznaczało jednak, że mało wartościowy.

Wprost przeciwnie! Olej tłoczony z lnianki składa się aż w 90 procentach z nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym pożytecznych kwasów omega-3 i omega-6. Zawiera dużo witamin, w tym A i E, przez co może być doskonałym i zdrowym uzupełnieniem naszej codziennej diety.

Olej rydzowy ma lekko orzechowy smak z nutą goryczy. Dlatego dobrze uwydatnia smak sosów, marynat do śledzi albo zup. Świetnie sprawdza się też jako tradycyjna omasta do ugotowanych warzyw, dodatek do pieczywa albo gziku – jak w przepisie na krokiety z młodych ziemniaków.

Rodzinną firmą SemCo ze Śmitowa pod Szamotułami produkuje olej rydzowy tradycyjny, pokazany na zdjęciu, w najwyższym standardzie jakości. Jest on wytwarzany techniką tłoczenia na zimno, dzięki czemu zachowuje swoje niezwykle właściwości. Ma certyfikat „Gwarantowana Tradycyjna Specjalność”.

**CIEKAWOSTKA** W czasach powojennych w Polsce siano bardziej wydajny rzepak, co spowodowało, że lniankę przestano u nas uprawiać. Obecnie na nowo zdobywa ona zainteresowanie rolnictwa i przemysłu. Olej rydzowy z lnianki ma szerokie zastosowanie nie tylko kulinarne, lecz także kosmetyczne – doskonale nadaje się do domowej pielęgnacji włosów i dbania o skórę rąk.





# Świąteczna babka miodowo-piernikowa

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** jajka zerówki – 4 szt. | cukier – 150 g | masło – 200 g | cytryna – 1 szt. | pomarańcza – 0,5 szt. | przyprawa piernikowa – 1 łyżka | miód drahimski wielokwiatowy – 50 g | mąka pszenna – 170 g | mąka ziemniaczana – 80 g | proszek do pieczenia – 1 łyżeczka | miękkie masło do posmarowania formy – 1 łyżka | bułka tarta – 4 łyżki

**Polewa:** masło – 35 g | miód drahimski wielokwiatowy – 3 łyżki

**Dodatki:** płatki kwiatów lub owoce sezonowe – do dekoracji | cukier puder – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Jajka z cukrem ubijamy mikserem ok. 10 minut, aż uzyskamy puszystą masę. Następnie w rondelku roztopiamy masło. Po zdjęciu rondelka z ognia do masła dodajemy skórkę i sok wyciśnięty z 1 cytryny oraz połówki pomarańczy, przyprawę piernikową i miód, a następnie mieszamy wszystkie składniki, aż się połączą. Do osobnej miski przesiewamy mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Do ubitych jajek wysypujemy przygotowane suche składniki i delikatnie mieszamy masę mikserem lub szpatułką. Na koniec wlewamy masło z dodatkami. Mieszamy ciasto, aż uzyskamy jednolitą konsystencję.

**Krok 2.** Formę do babki smarujemy masłem i wysypujemy bułką tartą. Wlewamy ciasto do trzech czwartych wysokości formy. Babkę pieczemy ok. 40 minut w temperaturze 170°C (grzanie: góra i dół), aż patyczek wbity w ciasto będzie suchy po wyjęciu.

**Krok 3.** W czasie pieczenia babki robimy polewę: roztopione masło mieszamy z miodem i podgrzewamy chwilę, aż lukier stanie się złotobrzowy.

**Krok 4.** Po upieczeniu zostawiamy babkę w formie na 10 minut. Następnie ją wyjmujemy, polewamy lukrem miodowym i posypujemy cukrem pudrem. Do dekoracji możemy użyć świeżych kwiatów lub owoców sezonowych.

**DOBRE RADY** Jajka powinny mieć temperaturę pokojową, dzięki temu będą się lepiej ubijać z cukrem. Formę do babki starannie smarujemy masłem, aby ciasto nie przywarło.

**BEZ RESZTEK** Skorupki jajek świetnie się sprawdzą jako ekologiczny nawóz. Wystarczy je wysuszyć, pokruszyć i wymieszać z ziemią. Zawarty w nich wapń odżywi rośliny.



województwo  
zachodnio-  
pomorskie



pierniki  
szczecińskie



8 porcji



miód  
drahimski  
wielo-  
kwiatowy









Miód drahimski jest produktem regionalnym pochodzącym z ziem drawskich i szczecineckich – dawnego starostwa drahimskiego. Na ich terenie znajduje się malowniczy Drawski Park Krajobrazowy z licznymi rzeczkami, jeziorami i torfowiskami. Dzięki temu okolica jest wolna od ciężkiego przemysłu, a ingerencja człowieka w ekosystem jest znikoma. Bogactwo i różnorodność roślinności wpływają na niesamowity smak i jakość miejscowych produktów. To sprawia, że miód drahimski jest tak wyjątkowy.

Z archiwów wiemy, że już w XVI wieku na tym obszarze rozwijała się sztuka bartnicza. Dlatego miód drahimski jest uważany za jeden z najstarszych miodów w Polsce. Powstaje według ściśle określonych zasad, z wykorzystaniem tradycyjnych i naturalnych metod pszczelarskich. Dzięki temu, gdy sięgamy po ten produkt, mamy pewność, że jest on najwyższej jakości, w pełni ekologiczny i wolny od zanieczyszczeń chemicznych. Zawsze szukajmy właśnie takich najlepszych polskich produktów regionalnych o wyjątkowych walorach – **#KUPUJŚWIADOMIE**.

Dzięki rozległym, starym lasom w okolicy, zjawiskowym olejom lipowym, łanom rzepaku i gryki oraz pięknym wrzosowiskom występuje pięć rodzajów miodu drahimskiego: wielokwiatowy, lipowy, rzepakowy, gryczany i wrzosowy.

W 2006 roku miód drahimski został wpisany na listę produktów tradycyjnych. W roku 2011 został objęty certyfikatem „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Tylko pięć pasiek z kilku gmin na terenie Pojezierza Drawskiego produkuje certyfikowany miód drahimski. Jedną z nich jest Pasieka Fujarskich w Czaplunku, której produkty są pokazane na zdjęciu. Miód drahimski wielokwiatowy z tej małej firmy rodzinnej dodał smaku świątecznej babce miodowo-piernikowej.

**CIEKAWOSTKA** Do wytworzenia litra miodu pszczoły muszą zebrać aż 3 kilogramy nektaru. W jego poszukiwaniu wykonają około 60 tysięcy lotów i pokonają przy tym trasę równą półtora okrążenia Ziemi. Zatem słoik z miodem to heroiczna praca setek owadów i tysiące przemierzonych przez nie kilometrów. Miód, od lat stosowany w medycynie naturalnej, działa antybakteryjnie, wzmacnia organizm, zawiera mnóstwo cennych mikroelementów.





# Ekspresowy sernik czekoladowy z rabarbarem

## SKŁADNIKI

**Spód:** herbatniki – 100 g | masło – 50 g

**Masa sernikowa:** czekolada deserowa – 200 g | masło – 50 g | twaróg sernikowy – 0,5 kg | cukier puder – 100 g

**Rabarbar:** rabarbar – 4 łodygi | cukier brązowy – 50 g | nalewka wiśniowa – 50 ml

## WYKONANIE

**Krok 1.** Herbatniki rozdrabniamy w malakserze lub umieszczamy w woreczku strunowym i wałkiem kruszymy na drobny pył. Masło roztopiamy, wlewamy do pokruszonych ciasteczek i mieszamy składniki – powinny mieć konsystencję mokrego piasku. Dno tortownicy o średnicy ok. 20 cm wykładamy pergaminem. Zapinamy obręcz tak, aby nadmiar papieru do pieczenia wystawał poza formę. Pokruszone herbatniki połączone z masłem wysypujemy na dno formy i mocno dociskamy, wylepiamy nimi także rant. Przygotowany spód sernika wstawiamy do lodówki.

**Krok 2.** Pokruszoną czekoladę i masło wkładamy do metalowej lub szklanej miski. Naczynie umieszczamy na garnku z gotującą się wodą (ta technika to tzw. kąpiel wodna). Gdy czekolada z masłem się rozpuszczą, zdejmujemy naczynie z garnka i chwilę studzimy masę.

**Krok 3.** Twaróg wkładamy do większej miski, dodajemy cukier puder i mieszamy składniki. Następnie w trzech partiach dodajemy rozpuszczoną czekoladę z masłem i dokładnie mieszamy całość. Gotową masę sernikową wylewamy na schłodzony spód z herbatników. Po schłodzeniu w lodówce (co najmniej przez godzinę) sernik jest gotowy do podania.

**Krok 4.** Rabarbar myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na kawałki długości 5 cm. Na patelnię wsypujemy cukier, dodajemy rabarbar i wlewamy alkohol. Gotujemy składniki do momentu, aż rabarbar stanie się miękki. Rabarbar w syropie serwujemy na gorąco jako dodatek do zimnego sernika. Możemy również go wyłożyć na wierzch ciasta.

**DOBRE RADY** Twaróg powinien mieć temperaturę pokojową. Inaczej różnica temperatur między rozpuszczoną czekoladą a twarogiem może sprawić, że sernik się zwarzy.

**BEZ RESZTEK** Obierki z rabarbaru mają cudowny różowy kolor i mnóstwo smaku, dlatego możemy z nich zrobić wspaniały syrop rabarbarowy do lemoniady. Przepis na syrop znajduje się na końcu książki.



województwo  
łódzkie



sernik  
z Nagawek



8 porcji



twaróg  
sernikowy





## Twaróg sernikowy „Mój Ulubiony”



Do tego, że powinniśmy jeść produkty mleczne, nikogo nie trzeba przekonywać. Warto jednak mądrze i w sposób przemyślany dokonywać zakupów, ponieważ wybór nabiału w sklepach jest ogromny. Kupujmy świadomie. Podpowiedzią może być biało-czerwony znaczek programu Poznaj Dobrą Żywność, który znajdziemy na opakowaniu.

Wśród produktów oznaczonych tym znakiem znajduje się twaróg sernikowy „Mój Ulubiony” Spółdzielni Dostawców Mleka w Wieluniu, której wyroby są pokazane na zdjęciu. Są one wytwarzane z najlepszej jakości mleka, spełniającego rygorystyczne normy czystości wymagane od producentów i dostawców nabiału.

Twaróg sernikowy z Wielunia jest produktem sprawdzonym i naturalnym, zachowującym najcenniejsze składniki mleka. Powstaje ze śmietanki o gęstej, jednolitej konsystencji. Nie zawiera konserwantów, substancji zagęszczających ani stabilizatorów, często spotykanych w produktach gorszej jakości. „Mój Ulubiony” smakuje wybornie, stąd zapewne wzięła się jego nazwa.

Twaróg sernikowy z Wielunia ma wszechstronne zastosowanie kulinarne. Przede wszystkim, ponieważ nie wymaga mielenia ani dodawania tłuszczu, doskonale nadaje się do wypieku serników, dlatego został wykorzystany do przygotowania ekspresowego sernika czekoladowego. Może też stanowić podstawę past do kanapek, a także sosów, dipów, ciast i deserów.

Jego jakość potwierdzają nagrody zdobywane na konkursach, wystawach i targach żywności w całej Polsce.





# LATO

**sezon na:** maliny, jeżyny, jagody, truskawki,  
czereśnie, borówki, agrest, porzeczki,  
fasolkę szparagową, ogórki gruntowe,  
kalafior, lubczyk, bób, cukinię







# Kotleciki ziemniaczane z bobem i twarogiem oraz okrasą z kiełbasy myśliwskiej



województwo  
podlaskie



bliny  
żmudzkie



3 porcje



kiełbasa  
myśliwska  
staropolska

## SKŁADNIKI

**Farsz:** bób – 300 g | cebula – 1 szt. | czosnek – 2 ząbki | olej do smażenia – 3 łyżki | posiekana natka pietruszki – 2 łyżki | twaróg tłusty – 200 g | jajka zerówki – 1 szt. | sól, pieprz – do smaku | cytryna – 1 szt.

**Ciasto:** ugotowane ziemniaki – 0,5 kg | mąka pszenna – 2 łyżki | mąka ziemniaczana – 2 łyżki | jajka zerówki – 1 szt. | sól – 2 szczypty | olej do smażenia – 4 łyżki

**Okrasa:** kiełbasa myśliwska staropolska – 100 g | masło – 2 łyżki

## WYKONANIE

**Krok 1.** Bób gotujemy w osolonym wrzątku ok. 7 minut. Następnie go odcedzamy, obieramy ze skórek i przekładamy do miski z zimną wodą i lodem. Ten proces nazywa się hartowaniem. Dzięki niemu zachowamy wszystkie składniki odżywcze.

**Krok 2.** Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oleju, aż się zeszkłą. Usmażone warzywa, twaróg i żółtko mieszamy z bobem. Następnie masę doprawiamy solą i pieprzem i mieszamy rękoma, aby bób utworzył z twarogiem jednolitą masę. Na końcu dodajemy skórkę otartą z cytryny.

**Krok 3.** Ugotowane ziemniaki po ostudzeniu przeciskamy przez praskę. Dodajemy mąkę pszenną i ziemniaczaną, jajko i sól i zagniatamy jednolite ciasto – powinno być elastyczne i gładkie.

**Krok 4.** Z ciasta formujemy 6–8 kulek. Każdą kulkę spłaszczamy dłońmi na grubość 1 cm. Nakładamy na środek czubatą łyżkę farszu i zlepiamy brzegi. Ciasto jest delikatne, więc kotleciki kładziemy na blat dobrze posypany mąką. Z pomocą noża nadajemy im okrągły kształt i smażymy je na gorącym oleju ok. 3 minut z każdej strony.

**Krok 5.** Aby przygotować okrasę, kiełbasę kroimy w drobną kostkę i smażymy na suchej patelni, aż stanie się złota i chrupiąca. Na koniec dodajemy masło i smażymy jeszcze minutę. Gotową okrasą polewamy usmażone kotleciki ziemniaczane.

**DOBRE RADY** Ciasta ziemniaczanego nie należy wyrabiać zbyt długo. Dzięki temu będzie delikatne i aksamitne.

**BEZ RESZTEK** Nie wyrzucajmy skórek bobu – będą świetną chrupiącą przekąską. Przepis na chipsy ze skórek bobu znajduje się na końcu książki.





## Kiełbasa myśliwska staropolska

---



Dzięki swoim walorom smakowym oraz długiej trwałości ta wędlina stanowiła od stuleci częsty element prowiantu myśliwych. Stąd wzięta się jej nazwa – „kiełbasa myśliwska”, która zaczęła na dobre funkcjonować w latach międzywojennych XX wieku. W naszym kraju nastąpił wówczas duży rozwój produkcji wędlin w niewielkich zakładach przetwórczych.

Ogromną popularność kiełbasa myśliwska zdobyła w Polsce po II wojnie światowej i do dzisiaj jest jedną z najchętniej spożywanych kiełbas. Wyróżniają ją nie tylko doskonały smak i zapach, odpowiednio wybrane przyprawy: pieprz, jałowiec, sól, cukier, czosnek, ale przede wszystkim – sposób wędzenia w dymie jałowcowym i metoda późniejszego długotrwałego suszenia. Kiełbasa ta jest sporządzana z mięsa wieprzowego, dostarczanego przez najlepszych, wyselekcjonowanych producentów. Nie zawiera wzmacniaczy smaku.

Wieprzowina, która stanowi podstawowy surowiec do wyrobu kiełbasy myśliwskiej, pochodzi z hodowli ras tradycyjnych, znanych w Polsce przed 1956 rokiem, a zwierzęta w tych hodowlach są karmione paszami wolnymi od GMO.

Decyzją Komisji Europejskiej w 2011 roku wędlinę tę zarejestrowano jako „Gwarantowaną Tradycijną Specjalność”.

Najwyższe wymogi smakowe i jakościowe spełnia m.in. kiełbasa myśliwska staropolska produkowana przez firmę Olewnik z Drobina koło Płocka – wspaniale sprawdziła się jako okrasa do kotlecików ziemniaczanych, a także duszona w pomidorach, co widać na zdjęciu.





# Zupa krem z pieczonego kalafiora z podpłomykiem z płaskurki

## SKŁADNIKI

**Zupa:** duży kalafior – 1 szt. | masło – 50 g | cebula – 2 szt. | czosnek – 2 ząbki | świeży tymianek – 3 gałązki | wywar warzywny lub drobiowy – 1 litr | śmietanka 30% – 100 ml | ser typu cheddar – 50 g | sól, pieprz – do smaku

**Podpłomyki:** mąka z płaskurki ekologiczna – 150 g | roztopione masło – 3 łyżki | sól, pieprz – do smaku | starty parmezan – 30 g | ciepła woda – ok. 0,5 szklanki

**Dodatki:** świeże zioła – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Różyczki kalafiora oddzielamy od głąba i kroimy na mniejsze kawałki. Układamy je na blasze do pieczenia, dodajemy masło podzielone na kawałki, posypujemy solą i pieprzem. Kalafior pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 200°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem).

**Krok 2.** Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w drobną kostkę i w garnku podsmażamy na oleju ok. 1 minuty. Do warzyw dodajemy tymianek, wlewamy bulion i całość zagotowujemy. Następnie dodajemy upieczony kalafior (kilka różyczek odkładamy do dekoracji), wlewamy śmietankę i gotujemy zupę ok. 20 minut.

Na koniec wsypujemy starty ser, doprawiamy zupę solą i pieprzem i miksujemy ją blenderem na gładką masę.

**Krok 3.** Mąkę z płaskurki łączymy z roztopionym masłem. Dodajemy szczyptę soli i pieprzu do smaku oraz starty parmezan. Dolewając stopniowo ciepłą wodę, ze składników zagniatamy jednolite i gładkie ciasto. Ciasto dzielimy na 3 części. Każdą porcję rozwałkowujemy na cienki okrągły placek o grubości 3 mm.

Podpłomyki smażymy na bardzo rozgrzanej suchej patelni po 15 sekund z każdej strony.

**Krok 4.** Zupę krem dekorujemy upieczonymi różyczkami kalafiora, posypujemy sezonowymi ziołami i podajemy z chrupiącym podpłomykiem.

**DOBRE RADY** Zamiast piec kalafior w piekarniku, możemy dusić go z dodatkiem masła w garnku do momentu, aż nabierze złotego koloru.

**BEZ RESZTEK** Liści kalafiora i głąba nie wyrzucamy – są pyszne. Możemy je drobno pokroić i podsmażyć na maśle. Będą doskonałym chrupiącym dodatkiem do zupy. Głąb kalafiora można zamarynować jak imbir do sushi – przepis znajduje się na końcu książki.



województwo  
małopolskie



zupa  
zaproska



4 porcje



mąka  
z płaskurki  
ekologiczna





## Mąka z płaskurki ekologiczna



Ziarna pszenicy płaskurki są wyjątkowe. Zawierają nie tylko dużo białka, lecz także wiele składników mineralnych i witamin. W uzyskanej z nich mące znajdziemy fosfor, wapń, żelazo, magnez oraz witaminy B<sub>1</sub>, PP i E. Taki skład ma zbawienny wpływ na pracę układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie krwi i cholesterol. Wzmacnia również odporność, poprawia przemianę materii i pomaga w leczeniu błon śluzowych, co stanowi doskonałą profilaktykę raka przewodu pokarmowego.

Mąkę z płaskurki zalicza się do żywności ekologicznej. Bardzo cenią ją osoby szczególnie dbające o zdrowie, poszukujące niezmiennych i w pełni naturalnych smaków. Można używać jej w taki sam sposób, jak używa się zwykłej mąki pszennej, m.in. do przygotowania różnorodnych wypieków i makaronów. Ze względu na sporą zawartość kwasu mlekowego nadaje się też do sporządzania zakwasów na chleb.

Pamiętajmy o sprawdzaniu etykiet na opakowaniach i wybierajmy świadomie, aby nie kupić produktu podrabianego! Logo produkcji ekologicznej na pewno będzie odpowiedzią. Jednym z produktów certyfikowanych, mających gwarancję jakości, jest mąka z płaskurki produkcji ekologicznego gospodarstwa BioGumienny w Dębowcu na Pogórze Jasielskim. Mąka ta, pokazana na zdjęciu razem z kaszą, powstaje z ziaren z własnych upraw ekologicznych na Pogórze Jasielskim. Przygotowane z niej podpłomyki do zupy z pieczonego kalafiora mają wyjątkowy smak.

**CIEKAWOSTKA** Płaskurka jest najstarszą znaną odmianą pszenicy i jedną z najstarszych odmian zbóż uprawianych przez człowieka. Najdawniejsze ślady wskazują, że na świecie była znana już kilkanaście tysięcy lat przed naszą erą. Była też pierwszym gatunkiem zboża obecnym na terenach dzisiejszej Polski.







# Kołoduny z wołowiną w aromatycznym bulionie z palonych warzyw z lubczykiem



województwo  
warmińsko-  
mazurskie

## SKŁADNIKI

**Bulion:** marchewka – 2 szt. | seler – 1 szt. | pietruszka – 2 szt. | seler naciowy – 2 łodygi | por – 1 szt. | czosnek – 1 główka | cebula – 2 szt. | olej rzepakowy – 2 łyżki | liść laurowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnach – po 5 szt. | świeży lubczyk – 4 gałązki | sól, pieprz – do smaku

**Farsz:** antrykot z tłuszczem – 200 g | czosnek – 3 ząbki | świeży majeranek – 3 gałązki | jajka zerówki – 1 szt. | pieprz, sól – do smaku

**Ciasto:** mąka pszenna – 300 g | sól – 0,5 łyżeczki | wrzątek – ok. 100 ml



kołoduny  
w rosole

## WYKONANIE

**Krok 1.** Wszystkie warzywa dokładnie myjemy i kroimy na mniejsze kawałki; czosnek i cebule pozostawiamy w łupinie, przekrawamy je tylko na pół. Warzywa układamy na blasze, polewamy olejem, mieszamy i pieczemy 30 minut w temperaturze 200°C (grzanie: grill) – powinny się dobrze przypiec, a miejscami nawet przypalić. Upieczone warzywa przekładamy do garnka, zalewamy zimną wodą i dodajemy przyprawę. Bulion gotujemy ok. 1,5 godziny na małym ogniu. Po tym czasie dodajemy gałązki lubczyku (część listków zostawiamy do dekoracji) i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Bulion gotujemy jeszcze kolejnych 30 minut. Na koniec precedzamy go przez sitko.

**Krok 2.** Wołowinę razem z czosnkiem mielimy maszynką do mięsa, doprawiamy posiekanym majerankiem, solą i pieprzem. Następnie dodajemy jajko i starannie wyrabiamy farsz przez 5 minut.

**Krok 3.** Do mąki wsypujemy sól i powoli wlewamy wrzątek, mieszając całość widelcem. Gdy składniki się połączą, wyrabiamy ciasto rękoma, aż będzie gładkie i elastyczne (potrwa to ok. 4 minut). Gotowe ciasto odstawiamy na 20 minut, aby odpoczęło.

**Krok 4.** Ciasto rozwałkowujemy na grubość 2 mm i szklanką wykrawamy z niego koła. Na środek każdego placka nakładamy małą porcję farszu i zlepiamy brzegi ciasta w kształt małego pierożka (uszka). Gotowe kołoduny gotujemy w osolonym wrzątku do wypłynięcia.

**Krok 5.** Gorące pierożki podajemy zalane bulionem i posypane listkami lubczyku.



5 porcji



antrykot  
z tłuszczem

**DOBRE RADY** Wołowina powinna mieć nieco tłuszczu, dzięki temu farsz nie będzie suchy. Jeśli antrykot jest chudy, dodajmy do zmielenia kilka plasterków boczku lub słoniny.

**BEZ RESZTEK** Do bulionu możemy dodać wszystko, co mogłoby się zmarnować, np. przejrzale pomidory, zwiędłe zioła czy zdrewniałe końcówki szparagów. Nie wyrzucamy żywności!





## Wołowina ekologiczna

---



Wołowina ekologiczna oznaczona znakiem „QMP” (ang. Quality Meat Program) to produkt najwyższej jakości. Kiedy sięgamy po mięso z tym certyfikatem, mamy pewność, że pochodzi ono z hodowli w pełni ekologicznej, w której dobrostan zwierząt i sposób ich żywienia były priorytetem hodowcy. Zgodnie z zasadą „od pola do stołu”, cały proces produkcji wysokiej jakości wołowiny jest ściśle kontrolowany.

Mięso wołowe z certyfikatem „QMP” charakteryzuje się niezwykłą kruchością i soczystością. Na jego ostateczną jakość i wyjątkowy smak wpływają ekologiczne pasze, którymi żywią się zwierzęta, a także ich dobre warunki życia. Dzięki temu wołowina, która trafia do restauracji lub naszej domowej kuchni, nie potrzebuje długiej obróbki termicznej.

Najlepsze partie mięsa, takie jak rostbef, antrykot, polędwica czy pierwsza krzyżowa, doskonale nadają się na steki. Udziec albo goleń będą idealne do gulaszu. Sięgajmy także po mniej popularne, ale również zawierające dużo smaku części kulinarne, takie jak ogon, ozorek czy policzki wołowe.

System gwarantowanej jakości wołowiny QMP został opracowany przez Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego, które czuwa nad jakością i popularyzacją dobrej wołowiny w Polsce.

Jednym z certyfikowanych producentów mięsa „QMP” jest gospodarstwo Tomasza Rasińskiego z Nasielska. Antrykot z tego gospodarstwa został wykorzystany do przygotowania farszu do kotłdunów, a także smażonego steku, pokazanego na zdjęciu.





# Prosty pasztet z fasoli wrzawskiej z marchewką i kurkami

## SKŁADNIKI

**Pasztet:** fasola wrzawska – 400 g | marchewka – 2 szt. | seler – 0,5 szt. | pietruszka – 2 szt. | czosnek – 4 ząbki | por – 1 szt. | jabłka – 1 szt. | kurki – 100 g | jajka zerówki – 3 szt. | majeranek suszony – 1 łyżeczka | papryka wędzona – 1 łyżeczka | masło orzechowe – 4 łyżki | masło do wysmarowania formy – 2 łyżki | mąka pszenna do wysypania formy – 3 łyżki | olej do smażenia – 3 łyżki | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** kurki marynowane lub świeże – 10 szt.

## WYKONANIE

**Krok 1.** Fasolę namaczamy dzień wcześniej w zimnej wodzie: 400 gramów fasoli zalewamy 1,5 litra wody, ponieważ fasola mocno napęcznieje. Następnego dnia wodę odlewamy. Fasolę zalewamy 2 litrami świeżej wody i gotujemy do miękkości ok. 2 godzin. Ugotowaną fasolę odcedzamy (zachowujemy szklankę wody z gotowania) i studzimy.

**Krok 2.** Marchewkę, pietruszkę i seler obieramy i kroimy na mniejsze części. Warzywa rozkładamy na blasze do pieczenia razem z ząbkami czosnku w łupinach i pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180°C (grzanie: termoobieg).

**Krok 3.** Por przekrawamy wzdłuż na pół, dokładnie myjemy, drobno siekamy i podsmażamy na odrobinie oleju. Jabłko obieramy, po usunięciu gniazda nasiennego kroimy w drobną kostkę i dodajemy do pora. Składniki krótko smażymy. Po chwili dorzucamy umyte i oczyszczone kurki i dusimy wszystko jeszcze 2 minuty.

**Krok 4.** Ostudzoną fasolę, upieczone warzywa, upieczony czosnek, wyciśnięty z łupiny, oraz podsmażony por z jabłkiem i kurkami mielimy w maszynce. Do masy dodajemy jajka, majeranek, paprykę wędzoną i masło orzechowe. Całość mieszamy bardzo dokładnie i doprawiamy solą i pieprzem.

**Krok 5.** Dużą formę keksówkę (lub kilka małych foremek) smarujemy masłem i wysypujemy mąką. Masę przekładamy do formy i pieczemy ok. 50 minut w temperaturze 180°C (grzanie: góra i dół z termoobiegami). Wierzch powinien się ładnie przyrumienić. Pasztet studzimy i wkładamy na noc do lodówki.

**Krok 6.** Zimny pasztet kroimy na porcje. Podajemy go z marynowanymi kurkami lub świeżymi, podsmażonymi na maśle.

**DOBRE RADY** Po przełożeniu masy do formy uderzamy keksówką kilka razy o blat. W ten sposób pozbędziemy się pęcherzyków powietrza, dzięki czemu pasztet będzie gładki i jednolity w przekroju. Jeśli masa na pasztet jest zbyt sucha, dodajemy do niej odrobinę wody z gotowania fasoli.

**BEZ RESZTEK** Jeśli zostanie nam ugotowana kasza z obiadu, np. jaglana czy kuskus, możemy ją dodać zamiast masła orzechowego.



województwo  
podkarpackie



rakszawski  
pasztet  
grzybowy



10 porcji



fasola  
wrzawska





**FASOLA WRZAWSKA**

Fasola sprządkana i gotowana  
nie wymaga namoczenia  
nie wymaga gotowania  
nie wymaga odparowywania  
nie wymaga młyna - kawa

Wieloletni Producent  
Fasoli Tradycyjnej Papryki i  
innych warzyw

tel. 796 827 127  
www.kuchnia-polska.pl  
e-mail: kupa@kupa.pl

Waga netto 500g +/- 5%

11. 2023

5 903240 000021

Nr c.d.n. producenta  
WNTS00021

## Fasola wrzawska



Nazwa tej fasoli pochodzi od nazwy małej wsi Wrzawy, położonej w województwie podkarpackim. To tam od ponad stu lat fasola Piękny Jaś jest uprawiana przez okolicznych rolników. Warunki klimatyczne i żyzne gleby sprzyjają uprawie tego wyjątkowego gatunku.

Wrzawscy producenci mówią, że ich fasola sama „wymusza ekologię”, ponieważ jest rośliną bardzo delikatną. Nie toleruje maszyn, nawozów chemicznych ani pestycydów. To sprawia, że wszystkie czynności związane z jej uprawą muszą być wykonywane manualnie. Późną jesienią dojrzałe strąki są ręcznie zbierane i selekcjonowane. W niepozornym woreczku białych nasion kryje się zatem ciężka praca wielu osób. Pamiętajmy o tym podczas zakupów: kiedy wybierzemy wrzawski produkt, docenimy też ich wysiłek.

Nasiona w kształcie nerki są dość duże, bocznie spłaszczone i błyszczące. Fasola jest słodka w smaku, konsystencja jej miąższu jest bardzo delikatna. Niewątpliwie największą zaletą fasoli wrzawskiej jest to, że w porównaniu do innych gatunków gotuje się bardzo szybko – w ciągu 10 minut staje się miękka i kremowa. Jej delikatna, cienka skórka sprawia, że miąższ szybciej wchłania płyny.

Kremowa konsystencja fasoli wrzawskiej i jej specyficzny słodki smak czynią ją doskonałą podstawą różnego rodzaju past, pasztetów czy humusów. Możemy sięgać po nią przez cały rok. Jest ona doskonałym źródłem białka.

W roku 2012 fasola wrzawska, jako artykuł spożywczy ściśle związany z konkretnym regionem geograficznym, została wpisana na listę produktów ze znakiem „Chroniona Nazwa Pochodzenia”. Jej produkcją zajmuje się kilku rolników z powiatu tarnobrzeskiego i stalowowolskiego, zrzeszonych w Stowarzyszeniu Producentów Fasoli Tycznej Piękny Jaś we Wrzawach. Fasola przez nich uprawiana i sprzedawana, pokazana na zdjęciu, jest głównym składnikiem naszego pasztetu z dodatkiem marchewki i kurek.







# Pieczone gołąbki z kaszą manną i mieloną wieprzowiną

## SKŁADNIKI

**Gołąbki:** kapusta włoska – 2 szt. | cebula – 2 szt. | czosnek – 4 ząbki | posiekana natka pietruszki – 3 łyżki | posiekany koperek – 3 łyżki | wieprzowina mielona ekologiczna – 800 g | kasza manna – 1 szklanka | musztarda francuska – 2 łyżki | jajka zerówki – 2 szt. | sól, pieprz – do smaku | olej do smażenia – 2 łyżki

**Sos:** cebula – 1 szt. | boczek kresowy pieczony bio – 200 g | pomidory z puszki – 400 g | koncentrat pomidorowy – 100 g | bulion warzywny – 0,5 l | cukier – 1 łyżeczka | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** świeży koperek, natka pietruszki – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Z obu główek kapusty wykrawamy głąby. W dużym garnku zagotowujemy wodę i po kolei parzymy główki. Gdy wierzchnie liście zaczną odchodzić, gotujemy kapustę ok. 5 minut. Po wyjęciu z wody obieramy główkę z dużych liści. Środek, który zostanie po zdjęciu liści, siekamy.

**Krok 2.** Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w drobną kostkę i smażymy na oleju, aż cebula się zeszkli. Usmażone warzywa przekładamy do mielonego mięsa, dodajemy kaszę mannę, natkę, koperek, musztardę i jajka. Farsz mieszamy, doprawiamy solidnie solą i pieprzem i wyrabiamy ok. 4 minut.

**Krok 3.** Na każdy liść kapusty kładziemy małą porcję farszu, boki liścia zaginamy do środka, a następnie zwijamy liść z farszem w rulon, aby powstał gołąbek.

**Krok 4.** Obraną cebulę kroimy w piórka, boczek – w cienkie paski. Oba składniki podsmażamy w garnku. Po mniej więcej 3 minutach dodajemy pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy i bulion. Sos doprawiamy cukrem, solą i pieprzem i gotujemy ok. 10 minut. Na koniec do sosu wkładamy posiekaną kapustę.

**Krok 5.** Na dużą blachę lub do żeliwnego garnka wylewamy połowę sosu, układamy na nim gołąbki łącząc do dołu i polewamy je resztą sosu. Gołąbki pieczemy ok. 45 minut w temperaturze 170°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem). Powinny się pięknie zrumienić na wierzchu.

**Krok 6.** Gołąbki podajemy razem z sosem, posypane koperkiem i natką pietruszki.

**DOBRE RADY** W sezonie na pomidory (od lipca do października) zamiast pomidorów z puszki użyjmy zmiksowanych świeżych pomidorów.

**BEZ RESZTEK** Aby oszczędzić energię i czas, możemy podwoić ilość składników i przygotować więcej gołąbków.

Gołąbki świetnie nadają się do wewokowania. Upieczone, wkładamy do wyparzonych słoików i zalewamy sosem. Słoiki ustawiamy w szerokim garnku, wyłożonym ściereczką, zalewamy gorącą wodą do trzech czwartych wysokości i gotujemy ok. 20 minut. Po tym czasie słoiki wyjmujemy, odwracamy do góry dnem i studzimy. Tak zawekowane gołąbki będą dobre do spożycia przez wiele miesięcy.



województwo  
podkarpackie



gołąbki  
pilzneńskie



6 porcji



wieprzowina  
mielona,  
boczek  
kresowy  
pieczony bio





## Wieprzowina ekologiczna

---



Znak produkcji ekologicznej daje nam pewność, że sięgamy po dobry produkt – zdrowy, pozbawiony antybiotyków, pochodzący ze zrównoważonego gospodarstwa, które dba o dobrostan zwierząt. Ekologiczne gospodarstwa hodowlane prowadzone są w zgodzie z naturą i nie zanieczyszczają środowiska.

Badania wykazują, że wieprzowina jest cennym źródłem łatwo przyswajalnego żelaza, a także witamin B<sub>6</sub> i B<sub>1</sub>. Dostarcza nam pełnowartościowego białka. Chude partie tego mięsa, takie jak udziec czy schab, są niskokaloryczne, dlatego mogą stanowić ważny element zdrowej i dobrze zbilansowanej diety.

Ogromną zaletą ekologicznego mięsa wieprzowego jest łatwość jego przygotowania. Schab, polędwiczka albo karkówka są kruche, nie wymagają długiej obróbki cieplnej i świetnie nadają się na kotlety lub jako baza do farszów. Długo pieczona, zamarynowana w ostrych przyprawach szynka lub łopatka będą natomiast idealne do kanapek z popularną szarpaną wieprzowiną. To mięso możemy także przygotować na grillu.

Warto rozejrzeć się w sklepowej chłodni za mięsem certyfikowanym, z którego jakości będziemy zadowoleni. Czytajmy etykiety na opakowaniach w myśl hasła **#KUPUJŚWIADOMIE**.

Wieprzowinę ekologiczną oferuje wielu dostawców mięsa, m.in. Farmy Roztocza z Księżpola. Wieprzowina pochodząca z tej firmy została wykorzystana do przygotowania pieczonych gołąbków, a także smażonej karkówki z boczkiem, karmelizowaną szalotką i młodymi marchewkami, pokazanej na zdjęciu.





# Pierekaczewnik z ciasta filo z nadzieniem z wędzonego twarogu, cukinii i orzechów włoskich



województwo  
podlaskie



pierekaczewnik



8 porcji

## SKŁADNIKI

**Pierekaczewnik:** cebula ekologiczna – 1 szt. | olej do smażenia – 3 łyżki |  
cukinia ekologiczna – 1 szt. | orzechy włoskie – 100 g | twaróg wędzony – 200 g |  
kremowy serek śmietankowy – 200 g | ser z niebieską pleśnią ekologiczny – 50 g |  
posiekana natka pietruszki – 2 łyżki | sól, pieprz – do smaku | gotowe ciasto filo – 300 g |  
roztopione masło – 50 g

**Dodatki:** orzechy włoskie – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i smażymy na oleju, aż się zeszkli. W tym czasie cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cukinię dodajemy do cebuli i smażymy warzywa ok. 4 minut.

**Krok 2.** Usmażone warzywa przekładamy do miski. Dodajemy posiekane orzechy włoskie, twaróg wędzony, serek śmietankowy, ser pleśniowy i natkę pietruszki. Składniki doprawiamy solą i pierzem do smaku, po czym dokładnie mieszamy.

**Krok 3.** Ciasto filo składa się z cienkich płatów. Pierwszy płat delikatnie umieszczamy na arkuszu papieru do pieczenia i smarujemy roztopionym masłem za pomocą pędzelka. Na wierzch kładziemy kolejny płat ciasta filo i smarujemy go masłem. Tak postępujemy z pozostałymi płatami (w opakowaniu jest ich zwykle 6). Na ostatnią warstwę wykładamy farsz wzdłuż dłuższego boku płatu i zwijamy ciasto w rulon. Następnie gotową roladę formujemy w kształt muszli ślimaka (spiralnie). Pierekaczewnik przenosimy na papierze do okrągłej formy, np. tortownicy lub żeliwnej patelni, i pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 180°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem). Po upieczeniu lekko go studzimy, kroimy na kawałki i posypujemy orzechami włoskimi.

**DOBRE RADY** Ciasto filo jest bardzo kruche i szybko wysycha. Podczas pracy trzymajmy je przykryte ściereczką, dzięki temu nie będzie się łamać, więc łatwiej będzie je zwijać.

**BEZ RESZTEK** Do tej wersji pierekaczewnika świetnie pasuje sos serowy. To dobry pomysł, aby zużyć resztki zaschniętych serów (przepis na prosty sos serowy znajduje się na końcu książki). Warto wybierać ekologiczne sery i inne produkty. Certyfikat produkcji ekologicznej, tzw. eurolisć, gwarantuje, że sięgamy po artykuł żywnościowy, który został wyprodukowany bez użycia środków chemicznych, a jego wytworzenie nie wpłynęło negatywnie na środowisko. **#KUPUJŚWIADOMIE**





## Pierekaczewnik



Pierekaczewnik to ciasto z nadzieniem, z historią sięgającą prawdopodobnie XVIII wieku, pochodzące z kuchni Wschodu. W Polsce do dzisiaj jest podawane w tatarskich rodzinach na Podlasiu z okazji najważniejszych świąt muzułmańskich.

Nazwa tej potrawy pochodzi od czasownika „pierekatywać”, który w języku białoruskim i rosyjskim oznacza rozwałkowywanie. Sposób jej przyrządzania nie zmienił się od wieków i jest przekazywany z pokolenia na pokolenie.

Ciasto na pierekaczewnik robi się z mąki tortowej, soli, żółtek jaj, wody i oleju. Po wyrobieniu dzieli się je na 6 równych części, a następnie każdą z nich cieniutko rozwałkuje i rozciąga. Po posmarowaniu tłuszczem – masłem lub smalcem z gęsi – układa się jeden płat ciasta na drugim. Na ostatnim rozkłada się farsz, który może być mięsny (barani, wołowy, z mięsa indyka albo gęsi) lub słodki (z białego sera z rodzynkami lub z owoców z dodatkiem cukru). Całość zwija się w rulon, a następnie formuje w kształt muszli ślimaka. Ciasto piecze się przez 2 godziny w temperaturze 180°C w okrągłym naczyniu, wysmarowanym masłem. Po upieczeniu waży około 3 kilogramów.

W 2009 roku pierekaczewnik został zarejestrowany jako „Gwarantowana Tradycyjna Specjalność”. Jedyną osobą w Polsce, która kultywuje wschodnią tradycję i piecze pierekaczewnik (pokazany na zdjęciu) zgodnie z tradycyjną recepturą, jest Dżenneta Bogdanowicz, mieszkająca w Kruszynianach. Jej firma nazywa się – jakżeby inaczej! – Tatarska Jurta.

**CIEKAWOSTKA** Pierekaczewnik pochodzi ze wschodnich krańców dawnej Rzeczypospolitej. Obecnie robi się go przede wszystkim w Kruszynianach i Bohonikach, gdzie do dziś żyją polscy Tatarzy. Są oni potomkami Tatarów, którzy w XVII wieku walczyli u boku polskiego rycerstwa pod wodzą Jana III Sobieskiego. W dowód wdzięczności za zasługi w wojnie z Turkami król nadał im wówczas kilka wsi, w których się osiedlili.







# Kołacz śląski z kremem serowo-orzechowym i sosem z jagód



województwo  
śląskie



kołacz śląski



8 porcji

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** drożdże świeże – 30 g | mąka pszenna – 0,5 kg + 50 g do posypania blatu | sól – 0,5 łyżeczki | mleko 3,2% – 270 ml | żółtka z jaj zerówek – 4 szt. | cukier – 110 g | miękkie masło – 90 g + 1 łyżka do posmarowania formy | jajka zerówki – 1 szt. do posmarowania ciasta

**Nadzienie:** twaróg półtłusty – 350 g | żółtka z jaj zerówek – 1 szt. | cukier puder – 4 łyżki | płatki migdałów – 100 g | orzechy laskowe bez skórki – 100 g

**Sos:** jagody – 200 g | cukier – 2 łyżki | nalewka orzechowa – 50 ml

**Dodatki:** cukier puder – do posypania | świeże jeżyny i maliny – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Mleko lekko podgrzewamy. Drożdże mieszamy z 2 łyżkami mąki, 50 ml ciepłego mleka i 1 łyżką cukru i odstawiamy na 20 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie do rozczyntu wsypujemy mąkę i sól. Pozostałe mleko mieszamy z żółtkami i resztą cukru, po czym stopniowo dodajemy je do mąki z rozczyntem. Mieszamy całość i wyrabiamy ok. 8 minut mikserem planetarnym lub ręcznie. Następnie dodajemy miękkie masło i wyrabiamy masę kolejne 4 minuty. Ciasto powinno mieć gładką konsystencję, ale może wydawać się nieco luźne. Nie przejmujemy się tym i nie dosypujemy więcej mąki. Ciasto pozostawiamy do wyrośnięcia na godzinę.

**Krok 2.** Aby przygotować nadzienie, twaróg mieszamy z żółtkiem, cukrem pudrem, płatkami migdałów i drobno posiekаныmi orzechami laskowymi.

**Krok 3.** Okrągłą blaszkę (o średnicy 25–30 cm) smarujemy masłem. Wyrośnięte ciasto przekładamy na blat, oprószone mąką, i dzielimy na 14–18 równych części. Każdą porcję rozwałkowujemy na placek grubości 2 cm. Na środku placka kładziemy łyżkę nadzienia i zlepiamy brzegi, aby utworzyć małą bułeczkę. Tak przygotowanymi bułeczkami ciasno wypełniamy całą powierzchnię blaszki. Kołacz odstawiamy do wyrośnięcia na 30 minut, aby podwoił swoją objętość. Po tym czasie za pomocą pędzelka smarujemy wierzch rozkłóconym jajkiem. Kołacz pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 180°C (grzanie: góra i dół). Gdy ostygnie, posypujemy go cukrem pudrem i świeżymi owocami jagodowymi.

**Krok 4.** W rondelku mieszamy jagody z cukrem i nalewką. Sos gotujemy ok. 3 minut, aż zgęstnieje. Gotowym sosem polewamy porcje kołacza.

**DOBRE RADY** Gdy przygotowujemy wypieki drożdżowe, zawsze wcześniej robimy tzw. rozczynt, aby sprawdzić, czy drożdże są świeże i dobrze pracują. Kiedy używamy drożdży suszonych, pomijamy ten krok. Pamiętajmy: 7 g drożdży suszonych to odpowiednik 25 g drożdży świeżych.

**BEZ RESZTEK** Nie wyrzucajmy białek. Możemy je zamrozić albo zrobić z nich bezę, na którą przepis znajduje się na końcu książki. W sezonie zamroźmy jagody, aby cieszyć się ich smakiem cały rok. Z mrożonych owoców możemy przygotować proste lody, na które przepis znajduje się na końcu książki.







## Kołacz śląski

Kołacz śląski, czyli słodki placek drożdżowy na maśle, jest również nazywany kołoczem. To bardzo popularny wypiek na terenie Górnego Śląska i Śląska Opolskiego, znany już od czasów prastłowiańskich. Nazwa tego ciasta wzięta się od jego pierwotnej okrągłej, czyli podobnej do koła, formy, choć dzisiaj – z powodu kształtu piekarników – zwykle jest ono prostokątne.

Kołacz śląski występuje w dwóch rodzajach: z nadzieniem, zwykle serowym, makowym lub jabłkowym, albo bez nadzienia. Zawsze pokrywa go warstwa smakowitej kruszonki i cukru pudru.

W 2011 roku kołacz śląski został wpisany do rejestru Komisji Europejskiej jako „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Znakiem tym mogą być opatrzone tylko wypieki, które są wytwarzane w województwie opolskim oraz następujących miastach i powiatach województwa śląskiego: Bielsko-Biała, Bytom, Chorzów, Gliwice, Jastrzębie-Zdrój, Katowice, Mysłowice, Piekary Śląskie, Ruda Śląska, Rybnik, Siemianowice Śląskie, Świętochłowice, Tychy, Zabrze, Żory, powiat będziński, bielski, bieruńsko-lędziński, cieszyński, gliwicki, lubliniecki, mikołowski, pszczyński, raciborski, rybnicki, tarnogórski, wodzisławski.

Aby spróbować certyfikowanego kołacza śląskiego, warto się wybrać do pracowni cukierniczej Atelier Słodczy w Rybniku, której produkty są pokazane na zdjęciu.

**CIEKAWOSTKA** W zamierzonych, pogańskich czasach kołacz miał znaczenie obrzędowe – stanowił symbol szczęścia i obfitości. Podawano go podczas ważnych uroczystości. Od tamtych czasów do dziś kołacze podaje się na śląskich weselach i to właśnie one występują w znanym przysłowiu „Bez pracy nie ma kołaczy”.





# JESIEŃ

**sezon na:** bakłażany, jabłka, pomidory,  
gruszki, kurki, borowiki, podgrzybki,  
brukselkę, jarmuż, koper włoski, kapustę,  
orzechy włoskie, natkę pietruszki





# Ser koryciński smażony w panierce z ostrym chutneyem z gruszki

## SKŁADNIKI

**Chutney:** twarde gruszki – 3 szt. | szalotki – 2 szt. | chilli – kawałek o długości 2 cm | świeży imbir – kawałek o długości 4 cm | olej do smażenia – 2 łyżki | cukier brązowy – 100 g | woda – 50 ml | ocet jabłkowy – 80 ml | sól – do smaku | kurkuma – 0,5 łyżeczki

**Smażony ser:** ser koryciński naturalny – 300 g | mąka pszenna – 6 łyżek | jajka zerówki – 2 szt. | bułka tarta – 6 łyżek | olej do smażenia – 0,5 l

## WYKONANIE

**Krok 1.** Gruszki obieramy i po usunięciu gniazd nasiennych kroimy w drobną kostkę. Szalotkę i świeży imbir obieramy. Szalotkę, imbir i chilli bardzo drobno siekamy. Wszystkie pokrojone składniki smażymy na oleju przez 5 minut na średnim ogniu. Po tym czasie dodajemy cukier, wlewamy wodę i gotujemy sos kolejne 4 minuty. Następnie dodajemy ocet, sól i kurkumę i wszystko mieszamy. Chutney dusimy ok. 15 minut. Gruszki powinny zmięknąć i połączyć się z pozostałymi składnikami. Gotowy chutney studzimy.

**Krok 2.** Ser kroimy w grube plastry. Plastry panierujemy kolejno w mące, rozbełtanych jajkach i bułce tartej i smażymy na złoty kolor w głębokim, bardzo dobrze rozgrzanym tłuszczu.

**Krok 3.** Gorący smażony ser podajemy z zimnym chutneyem z gruszki.

**DOBRE RADY** Ser możemy obtoczyć w dowolnej panierce, np. w bezglutenowych płatkach kukurydzianych lub płatkach migdałów.

**BEZ RESZTEK** Chutney możemy przygotować także z innych owoców lub warzyw, np. moreli, jabłek czy rabarbaru. Receptura pozostaje ta sama. Bawmy się różnorodnością produktów każdego sezonu. Możemy przygotować większą ilość sosu i zavekować go w słoikach. To doskonały dodatek nie tylko do serów, lecz także do mięs i wędlin. Najlepiej smakuje dzień po przygotowaniu, gdy wszystkie smaki się połączą.



województwo  
podlaskie



ser smażony  
w panierce



3 porcje



ser koryciński  
naturalny









## Ser koryciński

Ser koryciński jest chlubą Podlasia. To ser podpuszczkowy o specyficznych walorach smakowych. Jego wyjątkowa historia sięga XVII wieku. Ser koryciński powstaje z wysokiej jakości niepasteryzowanego mleka od krów wypasanych przez większą część roku na ekologicznych pastwiskach. Produkcja sera zaczyna się od procesu szybkiego zsiadania się mleka wskutek jego podgrzania oraz dodania soli i podpuszczki.

Jest to ser dojrzewający, leżakujący od kilku dni (ser świeży) do kilku miesięcy. Im dłużej leżakuje, tym robi się twardszy i bardziej słony. Smak sera wzbogaca się różnego rodzaju dodatkami – czarnuszką, pieprzem, czosnkiem, kminkiem, czosnkiem niedźwiedzim, chilli, a nawet papryką i oliwkami. Producenci tego specjału nie boją się eksperymentowania.

Oryginalny ser koryciński ma charakterystyczną, jednolitą etykietę ze wspólnym logo Zrzeszenia Producentów Sera Korycińskiego.

W roku 2012 ser koryciński swojski został wpisany do unijnego rejestru jako „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Wytwarzany jest na obszarze trzech gmin województwa podlaskiego w powiecie sokólskim: Korycin, Suchowola i Janów.

Jednym z certyfikowanych producentów jest firma mleczarska Agnieszki i Marcina Bielców z Korycina, których sery, w tym naturalny, wykorzystany do przygotowania sera smażonego w panierce, są pokazane na zdjęciu.

**CIEKAWOSTKA** Istnieją dwie hipotezy dotyczące pochodzenia sera korycińskiego. Według pierwszej recepturę wyrobu przywieźli do nas w drugiej połowie XVII wieku Szwajcarzy, walczący po stronie Polski podczas potopu szwedzkiego. Druga podaje, że zarządca terenów korycińskich hrabia Antoni Tyzenhaus za panowania króla Stanisława Augusta sprowadził na Podlasie wielu europejskich fachowców, w tym również holenderskich serowarów.





# Obwarzanek z domowym kremowym serkiem i wędzonym pstrągiem



województwo  
małopolskie



obwarzanek  
krakowski



4 porcje

## SKŁADNIKI

**Domowy kremowy serek:** cytryna – 1 szt. | jogurt naturalny typu greckiego – 400 g | posiekany szczypiorek – 2 łyżki | sól, pieprz – do smaku

**Obwarzanek:** mąka pszenna – 250 g | cukier – 15 g | sól – 5 g | drożdże suszone – 5 g | letnia woda – 150 ml | jajka zerówki – 1 szt. | czarny i biały sezam – do posypania

**Dodatki:** wędzony pstrąg łososiowy – 200 g | pędy zielonego groszku – 10 szt.

## WYKONANIE

**Krok 1.** Z dobrze umytej i wyparzonej cytryny ścieramy skórkę drobną tarką i wyciskamy sok. Jogurt mieszamy z posiekany szczypiorkiem oraz skórką i sokiem z cytryny. Doprawiamy masę solą i pieprzem i mieszamy. Na misce umieszczamy sito i wykładamy je gazą lub ściereczką. Masę jogurtową przekładamy na sito i wstawiamy do lodówki co najmniej na 12 godzin. W tym czasie z jogurtu wycieknie woda – w ten sposób otrzymamy kremowy serek.

**Krok 2.** Mąkę, cukier, sól i drożdże mieszamy w misce. Stopniowo wlewając do suchych składników lekko ciepłą wodę, wyrabiamy masę mikserem planetarnym lub ręcznie przez 10 minut, aż stanie się elastyczna i gładka. Gotowe ciasto odstawiamy do wyrośnięcia na 1,5 godziny. Po tym czasie ciasto dzielimy na 4 równe części i formujemy z nich okrągłe bułeczki. W każdej bułeczce palcem robimy w środku dziurkę na wylot. Tak przygotowane obwarzanki odstawiamy na 25 minut do wyrośnięcia.

**Krok 3.** Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 185°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem). W szerokim garnku zagotowujemy wodę. Na wrzątek wrzucamy obwarzanki i gotujemy je 30 sekund z każdej strony. Po wyjęciu z wody kładziemy je na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia, smarujemy rozkłóconym jajkiem i posypujemy dwoma rodzajami sezamu. Obwarzanki pieczemy ok. 15 minut, aż będą złote.

**Krok 4.** Ostudzone obwarzanki przekrawamy na pół, smarujemy domowym serkiem, układamy na nim plastry wędzonego pstrąga i pędy groszku.

**DOBRE RADY** Domowy serek możemy wzbogacić różnymi dodatkami, np. wędzoną papryką, pokrojonymi oliwkami, ziarnami czarnuszki lub kminkiem.

**BEZ RESZTEK** Nie wyrzucamy czerstwego pieczywa. Możemy przywrócić mu świeżość i chrupkość w kilka minut. Wystarczy suche pieczywo lekko zwilżyć wodą i wstawić na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 150°C lub włożyć na 10 sekund do mikrofalówki (pełna moc).







## Obwarzanek krakowski

Obwarzanek krakowski na stałe zrół się z tradycją i klimatem Krakowa. Najstarszy dokument, który mówi o związku tego wypieku z dawną stolicą Polski, pochodzi z roku 1394. Jest to rachunek, wystawiony przez nieznanego z nazwiska piekarza dla dworu króla Władysława Jagiełły.

Początkowo obwarzankami handlowano w okresie Wielkiego Postu, później były one dostępne przez cały rok z tzw. jatek piekarskich. Od XIX wieku sprzedawano je na ulicach miasta wprost z wiklinowych koszy. Obecnie w Krakowie tylko jednego dnia sprzedaje się blisko 150 tysięcy sztuk, prawie wszystkie z ulicznych wózków.

Obwarzanek krakowski ma prosty skład: mąka pszenna, tłuszcz, cukier, drożdże, sól i woda. Ciasto, po krótkim wyrobieniu i wyrośnięciu, dzieli się na kawałki, formuje każdy w rodzaj podłużnego walca (w tzw. sulki) i skręca ze sobą w pierścień po dwie lub trzy sztuki. W takiej formie obwarzanki ponownie wyrastają, następnie przez chwilę obgotowuje się je we wrzątku, czyli obwarza – stąd właśnie wywodzi się ich nazwa. Obwarzane ciasto posypuje się na koniec makiem, solą lub sezamem i piecze do zrumienienia.

Tradycyjnie wypiekany obwarzanek krakowski ma na spodzie charakterystyczne ślady rusztu. Powinien mieć ściśle określoną wagę (od 80 do 120 gramów) i konkretny kształt – koła o średnicy od 12 do 17 centymetrów, w którym grubość splotu wynosi od 2 do 4 centymetrów.

Od roku 2010 obwarzanek krakowski jest wpisany do rejestru jako „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Znakiem tym mogą być opatrzone tylko produkty wytwarzane w granicach administracyjnych miasta Krakowa oraz powiatu krakowskiego i wielickiego.

Wśród krakowskich rzemieślników, którzy mogą się pochwalić tym certyfikatem, jest Patrycja Janawa, prowadząca piekarnię Circulis przy ul. Bronowickiej, skąd pochodzą obwarzanki pokazane na zdjęciu.

**CIEKAWOSTKA** Nazwa krakowskiej piekarni Circulis, wytwarzającej certyfikowane obwarzanki krakowskie, nawiązuje do średniowiecznych początków znanego wypieku. Łacińskie określenia „circulis” i „circinellos” wskazują na kolistą kształt obwarzanka, zachowany przez siedem wieków.





# Placuszki jogurtowe z jabłkami grójeckimi karmelizowanymi w miodzie pitnym



województwo  
mazowieckie

## SKŁADNIKI

**Placuszki:** jogurt naturalny – 250 g | cukier brązowy – 1 łyżka | miód – 1 łyżka |  
jajka zerówki – 2 szt. | sól – szczypta | mąka pszenna – 180 g | proszek do pieczenia – 1,5 łyżeczki |  
olej do smażenia – 5 łyżek

**Karmelizowane jabłka:** jabłka grójeckie – 3 szt. | sok z jabłek grójeckich – 80 ml | miód – 3 łyżki |  
miód pitny – 80 ml

**Dodatki:** jogurt naturalny – 4 łyżki



chłapaki  
mazowieckie

## WYKONANIE

**Krok 1.** W misce mieszamy jogurt z cukrem i miodem, aż cukier się rozpuści. Oddzielamy żółtka od białek jaj. Żółtka dodajemy do masy jogurtowej i mieszamy składniki. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę (możemy to zrobić trzepaczką lub mikserem). Do osobnej miski przesiewamy mąkę z proszkiem do pieczenia, które następnie wsypujemy do masy jogurtowej. Składniki mieszamy, aż uzyskamy jednolite ciasto. Na koniec do ciasta dodajemy ubite białka i całość delikatnie mieszamy.

**Krok 2.** Patelnię rozgrzewamy na średnim ogniu. Na niewielką ilość oleju nakładamy dużą łyżką porcję ciasta. Placuszki smażymy ok. minuty z każdej strony, następnie odsączamy je z tłuszczu na ręczniku papierowym.

**Krok 3.** Jabłka obieramy i po usunięciu gniazd nasiennych kroimy w grube plastry. Na patelnię wlewamy sok jabłkowy i dodajemy 3 łyżki miodu. Gdy sos się zagotuje, wrzucamy jabłka i chwilę je smażymy. Następnie wlewamy miód pitny i wszystko smażymy kolejnych 5 minut. Cały płyn powinien odparować, a jabłka powinny lekko zmięknąć, ale dalej pozostać chrupiące.

**Krok 4.** Gorące placuszki podajemy z karmelizowanymi jabłkami i kleksem jogurtu.



4 porcje



jabłka  
grójeckie

**DOBRE RADY** Placuszki możemy przygotować również w wersji bezglutenowej: zamiast mąki pszennej używamy wtedy 100 g mąki owsianej i 80 g mąki ryżowej.

**BEZ RESZTEK** Obierki z jabłek i gniazda nasienne to idealne składniki do zrobienia domowego octu jabłkowego, na który przepis znajduje się na końcu książki.









## Jabłka grójeckie

Region grójecki jest nazywany największym sadem Europy. To stąd pochodzi ponad 150 tysięcy ton jabłek rocznie, co stanowi 40 procent całej polskiej produkcji tych owoców. Tutejsza tradycja sadownictwa liczy już ponad 500 lat. Wizerunek królowej Bony w logo jabłek grójeckich nie jest więc przypadkowy. To ona zapoczątkowała tutejsze sadownictwo i tutaj rozpoczęto uprawę szlachetnych jabłoni.

Wyjątkowe jabłka z królewskim rodowodem to 27 odmian. Najbardziej popularne wśród nich są: ligol, gala, gloster, jonagold, golden delicious i idared.

Specyficzny mikroklimat, panujący na tym obszarze, wpływa na charakter smakowy i wygląd owoców – są one wyraźnie kwaśne z charakterystyczną, mocno czerwoną skórką. Ostrzejsze powietrze powoduje szybsze (w porównaniu do innych odmian) wybarwienie się owoców. Niskie temperatury w nocy wpływają korzystnie na procesy chemiczne zachodzące w owocach tuż przed zbiorem. Dzięki temu w ich miąższu zachowana jest równowaga między cukrami a kwasami, co daje wyjątkowy efekt smakowy.

Tutejsze jabłka różnią się między sobą smakiem i kolorem (w zależności od odmiany), łączy je jednak bardzo wyrazisty aromat. Koneserzy potrafią rozpoznać prawdziwe jabłka grójeckie nawet bez ich próbowania.

Owoce odmian twardszych i kwaśniejszych sprawdzą się doskonale w ciastach i przetworach. Te nieco miększe będą smacznym uzupełnieniem sałatek albo zdrową przekąską – na surowo i koniecznie w skórce, bo to właśnie w niej znajduje się najwięcej witamin.

Jabłka grójeckie w 2011 roku zostały oznaczone certyfikatem „Chronione Oznaczenie Geograficzne”, ponieważ uprawiane są tylko na konkretnym obszarze: Nizinie Południowomazowieckiej i Nizinie Środkowomazowieckiej.

Centrum sadownicze znajduje się w okolicach miasta Grójec. Certyfikowanym producentem jest m.in. Stowarzyszenie Sady Grójeckie z Warki, z którego sadów pochodzą pyszne jabłka, pokazane na zdjęciu, wykorzystane do przygotowania placuszków jogurtowych.





# Hałuski z pesto pietruszkowym i oscypkiem



województwo małopolskie

## SKŁADNIKI

**Hałuski:** jajka zerówki – 4 szt. | mąka pszenna – ok. 220 g | mleko 3,2% – 50 ml | sól – 0,5 łyżeczki | masło – 2 łyżki

**Pesto pietruszkowe:** natka pietruszki – 1 duży pęczek | czosnek – 1 ząbek | orzeszki pinii – 50 g | oliwa – 100 ml | cytryna – 1 szt. | sól, pieprz – do smaku | oscypek – 150 g



hałuski góralskie

## WYKONANIE

**Krok 1.** Całe jajka ubijamy mikserem na puszystą masę. Następnie, nadal miksując, stopniowo dodajemy mąkę. Masa powinna być dość gęsta (o konsystencji gęstej śmietany). Dolewamy do niej mleko, wysypujemy sól i całość dokładnie mieszamy. Następnie w szerokim garnku zagotowujemy wodę i za pomocą specjalnej tarki do szpeci lub przecierając ciasto przez durszlak albo sitko o grubych oczkach, porcjujemy ciasto do wrzątku. Robimy to partiami. Gdy kluseczki wypłyną na wierzch, wyjmujemy je z wody. Gorące hałuski mieszamy z masłem, aby się nie skleiły.

**Krok 2.** Listki pietruszki odrywamy od łodyg, wkładamy do wrzątku i parzymy przez kilka sekund, po czym natychmiast przekładamy do zimnej wody z lodem (to tzw. hartowanie). Odcedzone listki miksujemy blenderem na gładką masę razem z czosnkiem, orzeszkami pinii, oliwą i sokiem z połowy cytryny. Na końcu do pesto dodajemy oscypek, starty na drobnych oczkach tarki (część sera zostawiamy do posypania dania).

**Krok 3.** Ugotowane hałuski podsmażamy ok. 2 minut na patelni. Następnie polewamy je pesto i mieszamy, aż oscypek nieco się rozpuści. Danie posypujemy dodatkową porcją sera.



4 porcje



oscypek

**DOBRE RADY** Dzięki hartowaniu zioła zachowają intensywnie zielony kolor, inaczej pesto mogłoby zmienić kolor na nieatrakcyjny. Tak przygotowane pesto, przechowywane w lodówce, będzie świeże przez 3–4 dni.

**BEZ RESZTEK** Oscypki najlepiej przechowywać w lodówce. Powinny być owinięte w papier do pieczenia, a nie w folię spożywczą (bez dopływu powietrza skórka sera może spleśnieć). Możemy je także zawiesić na sznureczku w suchym i ciepłym miejscu, np. w kuchni. Wtedy skórka sera wyschnie, a w środku pozostanie on dalej miękki i pyszny. Zwracajmy uwagę na certyfikaty oscypków – oznaczenie gwarantuje najlepszą jakość produktu. **#KUPUJŚWIADOMIE**







Oscypek to wędzony ser owczy wytwarzany na Podhalu. Wyrabia się go ręcznie z mleka owiec rasy polska owca górska, czasem z niewielkim dodatkiem mleka od polskiej krowy czerwonej, wyłącznie w okresie od maja do września.

Pochodzenie nazwy tego sera nie jest jednoznaczne. Może ona wywodzić się od czasownika „oszcypywać”, czyli rozdrabniać, lub rzeczownika „oszcypek” – ze względu na charakterystyczny kształt tego wyrobu, podobny do oszczepu.

Mleko owcze po kilku godzinach od udoju miesza się z mlekiem świeżo dojonym. Po wymieszaniu miedziany kociołek z mlekiem wieszka się nad ogniskiem i dodaje podpuszczkę. Powstałą w kociołku masę serową wyjmuje się, ugniata w kulę i kilkakrotnie parzy. Gotowe oscypki, każdy uformowany w kształt wrzeciona albo walca i z odciśniętym w drewnianej formie charakterystycznym wzorem, moczy się przez 24 godziny w solance, a na koniec wędzi w zimnym dymie. Sery dojrzewają kilkanaście dni pod dachem bacówki. Tak przygotowuje się certyfikowane oscypki w Bacówce na Polanie Biały Potok w Witowie.

Od 2008 roku oscypek jest zarejestrowany jako „Chroniona Nazwa Pochodzenia”. Może być wytwarzany jedynie w województwie śląskim: w gminie powiatu cieszyńskiego (Istebna), w gminach powiatu żywieckiego (Milówka, Węgierska Górka, Rajcze, Ujsoty, Jeleśnia, Koszarawa), a także w województwie małopolskim – w całym powiecie nowotarskim i powiecie tatrzańskim, w gminach powiatu suskiego (Zawoja i Bystra Sidzina), w gminach powiatu limanowskiego (Niedźwiedź i część gminy Kamienica, która położona jest na terytorium Gorczańskiego Parku Narodowego lub znajduje się na południe od rzeki Kamienica, oraz w sołectwach gminy Mszana Dolna: Olszówka, Raba Niżna, Łostówka, Łętowe i Lubomierz) i w gminach powiatu nowosądeckiego (Piwniczna-Zdrój, Muszyna i Krynica-Zdrój).

**CIEKAWOSTKA** O wyjątkowym smaku oscypka decyduje wielowiekowa tradycja jego wytwarzania na podstawie dawnych receptur. Pierwsze zapiski o słonym serze owczym zwanym oscypkiem pochodzą aż z XV wieku. Natomiast dokładną recepturę, która nie zmieniła się do dnia dzisiejszego, datuje się na rok 1748.





Bacówka na Polanie Biały Potok w Witowie znajduje się w Tatrach Zachodnich, pomiędzy Doliną Chochołowską a Doliną Kościeliską. To jedynie 15 minut od zakopiańskich Krupówek, więc warto zboczyć ze szlaku, aby zjeść tam najlepsze w okolicy oscypki i inne sery owcze.

Do Bacówki można bez trudu trafić, ponieważ zapach wędzonych serów unosi się już od wjazdu do Witowa. Tylko nie dajmy się zwieść po drodze szyldom „sery górskie”, ponieważ miano „oscypek” może nosić jedynie ser, który jest wytwarzany zgodnie z tradycyjną recepturą. Poza tym warto pamiętać, że oscypek to produkt sezonowy, dlatego jego smakiem możemy się cieszyć wyłącznie od maja do października. Kiedy śnieg znika z hal, zaczyna się wypas owiec, a co za tym idzie – także ich dojenie i produkcja serów. Pierwsze sery z mleka owczego możemy kupić już w majówkę.

Właśnie takie oryginalne i certyfikowane sery znajdziemy w Bacówce na Polanie Biały Potok. Oprócz słynnego oscypka dostaniemy tu także inne górskie specjały, takie jak bundz wędzony, solony lub marynowany w ziołach i oliwie, żyntyca, korboce, warkoczyki wędzone i białe czy gołki gazdowskie.



Warto podkreślić, że tradycje pasterskie sięgają tu aż XVII wieku, a samą Bacówkę założył teść pana Jurka w latach siedemdziesiątych XX wieku. Wszystkie sery są tutaj wytwarzane według tradycyjnych receptur, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Robi się je ręcznie z mleka owczego i krowiego, następnie wędzi dymem drzew nieżywiczych, liściastych, jak olcha czy buk. Przy odrobinie szczęścia możemy trafić na jeszcze ciepłe wyroby – prosto z wędzarni.

W Bacówce, oprócz sklepiku z dużym wyborem serów i domowych przetworów (warto kupić choćby słoik żurawiny), znajduje się także wystawa tradycyjnych sprzętów pasterskich. Najmłodszym gościom czas umili stado owieczek, które się tu pasą. Poznamy tutaj historię regionu oraz serowarstwa, zjemy pyszny ser prosto z wędzarni albo upieczemy sobie oscypek na palenisku w jednej z chat, której wystrój odwzorowuje tradycyjną chatę góralską. A wszystko to przy płonącej wiatrce i z przepięknym widokiem na majestatyczne Tatry.



Pani Ela i pan Jurek, czyli tutejsi gospodarze, to ludzie z pasją, którzy kultywują tradycyjne rzemiosło i opowiadają o jego tajnikach. Organizują również warsztaty, podczas których można samemu przygotować tradycyjny oscypek oraz poznać cały proces i specyfikę jego wytwarzania.

Gospodarze, pytani o tajemnicę sukcesu tego miejsca, bez wahania odpowiadają: „Ludzie, a w zasadzie ich ciężka praca i zaangażowanie, co przekłada się na niesamowity smak i jakość wyrobów”. I czuć to w każdym kęsie.







# Zupa krem z kiszonej kapusty na pieczonym kurczaku

## SKŁADNIKI

**Wywar:** cały kurczak ekologiczny – 1 szt. | marchewka – 2 szt. | pietruszka – 1 szt. | por – 1 szt. | czosnek – 3 ząbki | cebula – 1 szt. | ziele angielskie, liść laurowy, pieprz w ziarnach – po 5 szt. | natka pietruszki – 4 gałązki | sól – do smaku

**Zupa:** wywar z pieczonego kurczaka – 800 ml | ziemniaki – 400 g | kapusta kiszona ekologiczna – 800 g | śmietanka 30% – 200 ml | sól, pieprz – do smaku | masło do smażenia – 2 łyżki

**Dodatki:** ulubione zioła – do posypania | olej rzepakowy tłoczony na zimno – do dekoracji

## WYKONANIE

**Krok 1.** Całego kurczaka dzielimy na części: udka i skrzydełka odkrajamy, piersi i szyję zostawiamy na korpusie. Elementy kurczaka układamy na blasze do pieczenia i pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 190°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem), aż uzyskają złoty kolor.

**Krok 2.** Upieczone mięso przekładamy do dużego garnka i zalewamy wodą. Dodajemy obraną marchewkę i pietruszkę, umyty por, rozgniecione ząbki czosnku i cebulę w łupinie, opaloną nad ogniem, oraz wszystkie przyprawy. Wywar gotujemy na wolnym ogniu ok. 2 godzin. Następnie wyjmujemy mięso, a wywar ostrożnie przecedzamy i doprawiamy solą do smaku.

**Krok 3.** Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę, dodajemy do wywaru i gotujemy zupę ok. 15 minut. Kiedy ziemniaki staną się miękkie, dodajemy kapustę i gotujemy kolejnych 40 minut, aż kapusta będzie się rozpadać. Po tym czasie dodajemy śmietankę i zupę gotujemy jeszcze ok. 10 minut. Na koniec całość miksujemy blenderem na gładki krem oraz doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

**Krok 4.** Z ugotowanych udek kurczaka wyjmujemy kości, piersi oddzielamy od korpusu. Mięso podsmażamy na patelni z masłem. Następnie piersi kroimy na plasterki, a udka szarpiemy na kawałki. Tak przygotowane mięso zalewamy gorącą zupą. Danie posypujemy ziołami i polewamy olejem rzepakowym.

**DOBRE RADY** Wywar z kurczaka to doskonała zupa sama w sobie. Dla urozniczenia możemy do niej dodać warzywa, na które jest sezon, np. wiosenną młodą marchew lub jesienną pieczoną dynię, a do tego domowy makaron. Takim sposobem na podstawie jednego przepisu możemy zrobić kilka zupełnie różnych potraw.

**BEZ RESZTEK** Gotujemy w duchu „zero waste”, więc nie wyrzucamy mięsa z wywaru. Możemy z niego przyrządzić farsz do pasztecików lub pierogów. Poszarpany kurczak, podsmażony z warzywami na maśle, świetnie się sprawdzi jako dodatek np. do zapiekanki makaronowej czy smażonego ryżu.



województwo wielkopolskie



zupa parzybroda



6 porcji



kurczak ekologiczny







Certyfikat „QAFP” wyróżnia produkty najwyższej jakości. Kurczak ze znakiem „QAFP” to pewność, że sięgamy po dobry i sprawdzony produkt. Jego mięso jest kruche, soczyste i ma wiele wartości odżywczych.

Wynika to z kilku powodów. Przede wszystkim kurczak pochodzi z hodowli, w której obowiązują najwyższe standardy. Komfort życia zwierząt jest w nich bardzo ważny, a pożywienie jest wolne od antybiotyków, GMO i chemicznych dodatków. Drób znajduje się także pod stałą opieką weterynaryjną.

Wszystko to sprawia, że mięso kurczaka ze znakiem „QAFP” ma bardzo wysoką wartość kulinarną. Łatwo i szybko można je przygotować i podać na stół. To mięso wręcz idealne do kulinarnych eksperymentów, ponieważ świetnie się łączy ze wszystkimi smakami.

Najchętniej sięgamy po filet z kurczaka, który nie wymaga długiego przygotowywania. Mięso z udek i skrzydełka trzeba wcześniej zamarynować i nieco dłuższej piec, za to charakteryzują się bardziej intensywnym smakiem niż pierś. Nie zapominajmy także o podrobach, które stanowią cenne źródło łatwo przyswajalnego żelaza.

Przepis na zdrowie i sukces kulinarny jest zawsze ten sam – sięgajmy po drób dobrej jakości. Wybierajmy i kupujmy świadomie. Mamy wtedy pewność, że przygotowane dania będą smaczne, pożywne i zdrowe.

Certyfikowany drób ze znakiem „QAFP” dostarcza do sklepów wiele polskich firm, m.in. Zakłady Drobiarskie Koziegłowy. To ich wyśmienite produkty zostały wykorzystane do przygotowania zupy kremu z kiszanej kapusty oraz kurczaka pieczonego w całości, pokazanego na zdjęciu.





# Pstrąg smażony w cieście z sosem chrzanowym

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** mąka pszenna – 100 g | mąka ziemniaczana – 100 g | zimna woda gazowana – 250 ml | wódka – 45 ml | soda oczyszczona – 0,5 łyżeczki

**Ryba:** filet z pstrąga potokowego ojcowskiego bez skóry – 4 szt. | sól, pieprz – do przyprawienia ryby | mąka pszenna do obtoczenia ryby – 4 łyżki | olej do smażenia – 1 litr | sól morska gruboziarnista – szczypta

**Sos chrzanowy:** jajka zerówki – 3 szt. | olej rzepakowy – 200 ml | musztarda ostra – 1 łyżka | świeżo starty chrzan – 2 łyżki | sól, pieprz – do smaku

**Dodatki:** cytryna – 1 szt.

## WYKONANIE

**Krok 1.** Wszystkie składniki na ciasto, oprócz sody, mieszamy. Masa powinna mieć konsystencję ciasta naleśnikowego. Ciasto wkładamy do lodówki na 1 godzinę. Po tym czasie dodajemy sodę.

**Krok 2.** Filety przyprawiamy z obu stron solą i pieprzem, następnie obtaczamy w mące pszennej. Olej dobrze rozgrzewamy (do temperatury 180°C) w garnku z grubym dnem. Filety maczamy delikatnie w cieście i smażymy w głębokim tłuszczu, aż nabiorą złotego koloru. Po usmażeniu odsączamy je na ręczniku papierowym i doprawiamy solą gruboziarnistą.

**Krok 3.** Do wysokiego naczynia wbijamy 1 całe jajko i 2 żółtka. Dodajemy olej, musztardę i świeżo starty korzeń chrzanu. Umieszczamy blender w naczyniu i zaczynamy bardzo powoli miksować składniki. Na początku trzymamy blender w jednej pozycji, nie wykonujemy nim żadnych ruchów. Później delikatnymi ruchami zaczynamy mieszać składniki podczas miksowania. Gdy składniki się połączą, a masa zacznie gęstnieć, miksujemy energiczniej, aż sos będzie przypominać delikatny majonez. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

**Krok 4.** Rybę serwujemy podaną z sosem i częścią cytryny. Idealnym dodatkiem do dania będzie świeża sałatka z sałaty rzymskiej, doprawionej odrobiną oliwy i soku z cytryny.

**DOBRE RADY** Kupujemy ryby od godnych zaufania producentów. Sprawdzajmy jakość i świeżość produktu. Świeża ryba powinna mieć neutralny zapach, jej oczy powinny być błyszczące, skrzela – intensywnie czerwone lub różowe, mięso – sprężyste i jędrne. Zwracajmy uwagę na oznaczenia, które dają nam gwarancję jakości i dobrych warunków hodowlanych zwierząt. **#KUPUJŚWIADOMIE**

**BEZ RESZTEK** Nie marnujmy żywności. Jeśli kupujemy całą rybę, to wykorzystajmy także resztki po filetowaniu. Na bazie ości, łbów i skóry ryby możemy przygotować smaczny bulion rybny, na który przepis znajduje się na końcu książki.



województwo  
małopolskie



pstrąg  
po góralsku



4 porcje

**PRODUKT  
POLSKI**

pstrąg  
potokowy  
ojcowski





## Pstrąg potokowy ojcowski

Pstrągi potokowe hoduje się w Ojcowie już od lat trzydziestych XX wieku.

W gospodarstwie rybackim, prowadzonym przez dwie niezwykle rolniczki – mamę i córkę, znajduje się siedem stawów. Na stawach zachowano naturalne mnichy drewniane, regulujące i piętrzące wodę. Na płynącej obok rzece Młynówce odtworzono swoisty mikroklimat górskiego potoku o krystalicznie czystej wodzie. Pstrągi są więc tutaj hodowane w warunkach bardzo zbliżonych do naturalnych i dzikich. Dzięki temu ich mięso zyskuje wyjątkowe walory smakowe.

Ryby w Ojcowie odżywiają się owadami, małymi rybami, skorupiakami i pijawkami. Robią to tak, jak w naturze, a nie hodowli, co wynika z niewielkiego zagęszczenia ryb w stawach i segregowania ich zależnie od wagi. Tylko w niewielkim stopniu są dokarmiane najlepszą paszą bez antybiotyków. Rosną powoli – wagę 300 gramów osiągają w ciągu około trzech lat.

W hodowli pstrąga ojcowskiego stosuje się nie tylko naturalne metody karmienia, lecz także odławiania – siecią ciągniętą przez staw. Używa się też tradycyjnych, znanych od wieków narzędzi, takich jak włoki czy drewniane szczypce. Wszystkie te zabiegi powodują, że pstrąg ojcowski ma jędrne, delikatne i soczyste mięso o wspaniałym, niepowtarzalnym smaku. Wędzony lub grillowany, stanowi rarytas na stołach. Równie wyśmienicie smakuje pstrąg smażony w cieście według podanego przepisu, a także pstrąg pieczony z ziołami i cytryną, pokazany na zdjęciu.

W 2016 roku pstrąg potokowy ojcowski został umieszczony na liście produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w kategorii „Produkty rybołówstwa” w województwie małopolskim. Ma także certyfikat „Produkt Polski”.







# Pampuchy z szarpaną kaczką

## SKŁADNIKI

**Kaczka:** sól – 1 łyżeczka | cukier – 1 łyżeczka | cynamon – 0,5 łyżeczki | pomarańcze – 1 szt. |  
udka kacze – 4 szt. | olej rzepakowy – 1 litr

**Pampuchy:** mleko 3,2% – ok. 200 ml | drożdże świeże – 30 g | cukier – 2 łyżeczki |  
mąka pszenna – 0,5 kg | sól – 1 łyżeczka | jajka zerówki – 2 szt.

**Dodatki:** majonez – 3 łyżki | chrzan tarty – 1 łyżka | roszponka – 100 g

## WYKONANIE

**Krok 1.** Sól, cukier i cynamon mieszamy w misce. Udka kaczki nacieramy mieszanką i układamy w brytfance. Wyszorowaną i wyparzoną pomarańczę ze skórą kroimy na plastry i układamy je na udkach. Brytfankę wstawiamy do lodówki na całą noc, aby mięso się zamarynowało.

**Krok 2.** Zamarynowane udka zalewamy olejem tak, aby całkowicie je zakrył, a formę przykrywamy papierem do pieczenia. Kaczkę pieczemy ok. 3 godzin w temperaturze 145°C (grzanie: termoobieg), aż mięso stanie się miękkie i będzie łatwo odchodzić od kości. Po upieczeniu udka studzimy, wyjmujemy z oleju i oddzielamy mięso od kości.

**Krok 3.** Mleko lekko podgrzewamy. Drożdże kruszymy do miski, dodajemy cukier, 2 łyżki mąki i połowę ciepłego mleka. Składniki mieszamy i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie do rozczyну wsypujemy resztę mąki i sól. Masę mieszamy ręcznie lub mikserem planetarnym, stopniowo dodając pozostałe mleko i jajka. Ciasto wyrabiamy ok. 8 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Odstawiamy je do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na godzinę.

**Krok 4.** Wyrośnięte ciasto dzielimy na 12 równych części. Formujemy z nich okrągłe bułeczki, które znów pozostawiamy do wyrośnięcia na 30 minut. Po tym czasie partiami parujemy pampuchy ok. 15 minut w parowniku lub garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze.

**Krok 5.** Uparowane bułeczki lekko studzimy i przekrawamy na pół. Majonez mieszamy z chrzanem. Sosem smarujemy przekrojone pampuchy. Do środka wkładamy szarpane mięso kaczki i roszponkę.

**DOBRE RADY** Francuska metoda pieczenia w niskiej temperaturze w tłuszczu nazwa się „confit”. Wbrew pozorom potrawy nie nasiąkają wtedy tłuszczem, który jest jedynie przewodnikiem ciepła. Dzięki temu sposobowi przyrządzania mięso jest bardzo kruche i soczyste. Pamiętajmy, że jakość mięsa odgrywa kluczową rolę w smaku, dlatego sięgajmy po mięso certyfikowane i ekologiczne.

**BEZ RESZTEK** Tłuszcz po pieczeniu kaczki nabiera cudownego mięsnego aromatu. Aby się nie zmarnował, przecejdźmy go przez sito i wykorzystajmy do smażenia. Z resztek pieczonej kaczki i tłuszczu możemy zrobić proste smarowidło do chleba, na które przepis znajduje się na końcu książki.



województwo wielkopolskie



kaczka pieczona po wielkopolsku



6 porcji



udka kacze







Mięso kaczki zawdzięcza swój wyjątkowy smak miejscu, z którego pochodzi. Taki drób hoduje się na wolnych wybiegach w naturalnych warunkach oraz karmi starannie dobraną, pełnowartościową paszą bez GMO.

Mięso kaczki jest tłustsze niż mięso indyka czy kurczaka. W powszechnej opinii konsumentów jest ono szlachetniejsze i smaczniejsze. Nawet podczas pieczenia w wysokiej temperaturze zachowuje soczystość i kruchość. Jest też zdrowe i lekkostrawne. A co najważniejsze – stanowi nieocenione źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych i żelaza. Kacze mięso zawiera witaminy z grup A, B, E, fosfor i potas. Spożywanie kaczki jest więc zalecane przy anemii, problemach krążeniowych i obniżonej odporności.

Jeszcze do niedawna czernina lub kaczka pieczona z jabłkami bardzo często gościły na polskich stołach. Dzisiaj kaczka powoli na nie wraca, ale często w daniach obcych kuchni, np. azjatyckiej lub francuskiej. Nadal jednak kacze mięso jest kojarzone z jedzeniem odświętnym i wykwintnym, czemu trudno się dziwić z uwagi na jego niezwykły, wyborny smak.

Kaczkę możemy upiec w całości lub przygotować tylko jej elementy. Pierś z kaczki po usmażeniu powinna być lekko różowa w środku. Udka kacze możemy piec w całości lub dusić w sosie z warzywami.

Jeśli chcemy zrobić wyjątkowy obiad dla rodziny, powinniśmy kupić produkt certyfikowany, taki jak kaczka bez GMO firmy AMI z Mikstatu, która została wykorzystana do przygotowania pampuchów z szarpaną kaczką. Na zdjęciu są pokazane udka kacze przyrządzone metodą „confit” do tego przepisu.





# Rogaliki drożdżowe z serem, białym makiem i bakaliami

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** drożdże świeże – 10 g | mąka pszenna tortowa – 290 g | cukier – 45 g | sól – szczypta | mleko 3,2% – 150 ml | jajka zerówki – 1 szt. + 1 szt. do posmarowania ciasta | roztopione masło – 40 g

**Farsz:** twaróg śmietankowy – 200 g | żółtka z jaj zerówek – 1 szt. | cukier waniliowy – 2 łyżki | masa makowa z białego maku – 300 g | płatki migdałów – 100 g | rodzynki – 50 g

**Lukier:** cukier puder – 200 g | sok z cytryny – 2 łyżki

**Dodatki:** cukier puder – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Mleko lekko podgrzewamy. Drożdże kruszymy, dodajemy 2 łyżki mąki, 1 łyżkę cukru i 50 ml ciepłego mleka, wszystko mieszamy i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie do rozczyну dodajemy mąkę, cukier i sól. Delikatnie mieszamy składniki, stopniowo wlewając mleko. Następnie wbijamy jajko. Masę wyrabiamy ręcznie lub mikserem ok. 8 minut, aż będzie elastyczna i gładka. Na koniec dodajemy roztopione masło i wyrabiamy ciasto dalej, aż składniki się połączą. Ciasto odstawiamy do wyrośnięcia na ok. 1,5 godziny.

**Krok 2.** Wszystkie składniki na farsz dokładnie mieszamy.

**Krok 3.** Wyrośnięte ciasto dzielimy na 2 części. Na blacie, oprószonym mąką, jedną część rozwałkowujemy na prostokąt o grubości 0,5 cm i dzielimy go na pół wzdłuż dłuższego boku. Z obu płatów ciasta nożem wykrawamy trójkąty o krótkiej podstawie i długich bokach. Na każdy trójkąt u podstawy nakładamy łyżkę farszu i zwijamy ciasto w kształt rogalika, zaczynając od podstawy trójkąta. Rogaliki układamy na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia, tak, aby czubek trójkąta znajdował się pod spodem, co zapobiegnie rozwijaniu się ciasta podczas pieczenia. Tak samo przygotowujemy rogaliki z drugiej części ciasta, powinno ich wyjść ok. 20. Rogaliki pozostawiamy do wyrośnięcia na 40 minut.

**Krok 4.** Wyrośnięte rogaliki smarujemy roztrzepanym jajkiem i pieczemy ok. 15 minut w temperaturze 185°C (grzanie: góra i dół z termoobieganiem), aż będą złote.

**Krok 5.** Cukier puder mieszamy z sokiem z cytryny. Lukrem polewamy ostudzone rogaliki i posypujemy je dodatkową porcją cukru pudru.

**DOBRE RADY** Ciasto może wydawać się lepkie, ale nie dosypujemy do niego więcej mąki, ponieważ po wyrośnięciu zmienia swoją konsystencję. Zbyt duża ilość mąki sprawi, że ciasto nie będzie miękkie i puszyste.

**BEZ RESZTEK** Gotowanie z założeniem niemarnowania żywności uruchamia naszą kreatywność. Nie musimy ściśle się trzymać przepisu. Jeśli zostało nam trochę dżemu lub masy kajmakowej, możemy je wykorzystać jako nadzienie do rogalików.



województwo wielkopolskie



rogal świętomarciński



7 porcji







## Rogal świętomarciński

Tradycyjny rogal świętomarciński waży około 150–250 gramów. Wyrabia się go metodą tradycyjną – całkowicie ręcznie – ze starannie rozwałkowanego ciasta drożdżowego półfrancuskiego z nadzieniem z białego maku, migdałów, rodzynek i kandyzowanych owoców. Ten smakowity półksiężyc po upieczeniu smaruje się z wierzchu lukrową pomadą, a na koniec posypuje kruszonymi orzechami i bakaliami.

Dziś rogale świętomarcińskie zyskały na popularności, więc ich smakiem możemy się cieszyć nie tylko od święta. Certyfikowane cukiernie wypiekają je przez cały rok.

W 2008 roku rogal świętomarciński został zarejestrowany przez Komisję Europejską jako „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Może być wytwarzany w Poznaniu, powiecie poznańskim oraz 25 innych powiatach województwa wielkopolskiego. Uważajmy na jego podróbki, którym do smaku i zapachu oryginału daleko!

Spośród producentów certyfikowanych warto wymienić Piekarnię-Cukiernię Liczbańscy w Poznaniu, której wyśmienite rogale pokazano na zdjęciu.

**CIEKAWOSTKA** Pierwsze rogale świętomarcińskie zaczęto ponoć wypiekać już ponad 150 lat temu na terenie Wielkopolski, głównie w Poznaniu. Źródła historyczne podają, że w roku 1891 Jan Lewicki, proboszcz kościoła pw. św. Marcina w Poznaniu, poprosił wiernych, aby w dniu święta patrona zrobili coś dla biednych. Cukiernik Józef Melzer przyniósł wówczas pod kościół trzy blachy rogali. Dołączyli do niego inni i tak narodziła się tradycja pieczenia rogali na Dzień Świętego Marcina.







# ZIMA

**sezon na:** marchewkę, buraki,  
pietruszkę, seler, por, ziemniaki,  
fasolę, gruszki, jabłka, brukiew,  
czosnek, topinambur





# Pierogi podhalańskie z bryndzą podane z sosem serowym



województwo  
małopolskie

## SKŁADNIKI

**Farsz:** cebula – 1 szt. | czosnek – 1 ząbek | masło – 3 łyżki | bryndza podhalańska – 200 g | upieczone ziemniaki ekologiczne – 250 g | ostra papryka – szczypta | sól, pieprz – do smaku  
**Ciasto:** mąka pszenna ekologiczna typ 450 – 300 g | roztopione masło – 2 łyżki | żółtka z jaj zerówek – 2 szt. | sól – 0,5 łyżeczki | gorąca woda – ok. 150 ml  
**Sos:** szalotka – 1 szt. | czosnek – 1 ząbek | masło – 1 łyżka | tymianek – 2 gałeczki | białe wino – 100 ml | śmietanka 30% – 150 ml | miękki ser dojrzewający – 100 g  
**Dodatki:** ulubione zioła – do posypania



pierogi po  
góralsku

## WYKONANIE

**Krok 1.** Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na maśle, aż się zeszkłą. Pieczone ziemniaki obieramy ze skórki i rozgniatamy widelcem. Usmażone warzywa i rozdrobnione ziemniaki mieszamy z bryndzą (zostawiamy łyżkę sera do posypania gotowego dania). Dodajemy ostrą paprykę, doprawiamy solą i pierzem do smaku i mieszamy składniki na jednolitą masę.

**Krok 2.** Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy roztopione masło, żółtka i sól. Mieszamy składniki, stopniowo dodając gorącą wodę – nie wlewamy całej naraz, ponieważ może się okazać, że mąka wchłonie mniej płynu, niż podano w recepturze. Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne, i odstawiamy je na 20 minut, aby odpoczęło.

**Krok 3.** Po tym czasie ciasto rozwałkowujemy na grubość 3 mm na stolnicy posypanej mąką i szklanką wycinamy z niego kółka. Na każdy placek nakładamy porcję farszu i zlepiamy brzegi, aby utworzyć pieróg. Pierogi gotujemy w osolonej wrzącej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię.

**Krok 4.** Szalotkę i czosnek obieramy, drobno kroimy i podsmażamy na maśle. Do warzyw dodajemy tymianek i białe wino. Sos gotujemy 3 minuty. Po tym czasie wlewamy śmietankę i gotujemy sos 8–10 minut, aby go zredukować (powinien wyraźnie zgęstnieć). Na końcu dodajemy pokruszony ser i mieszamy całość.

**Krok 5.** Gorące pierogi podajemy na sosie serowym, posypane ziołami i pokruszonymi kawałkami bryndzy.



6 porcji



bryndza  
podhalańska

**DOBRE RADY** Nie pomijamy etapu odłożenia ciasta, aby odpoczęło – dzięki temu będzie się ono znacznie łatwiej wałkować. Bawmy się kształtem i wykończeniem pierogów, próbujemy robić ozdobne falbanki lub inne fantazyjne kształty.

**BEZ RESZTEK** Możemy przygotować więcej pierogów i je zamrozić. Pierogi przeznaczone do zamrożenia jedynie blanszujemy 20 sekund we wrzątku, rozkładamy na natłuszczonej lub wyłożonej pergaminem blaszce tak, aby się nie stykały, i wkładamy do zamrażalnika. Gdy się zamrożą, przekładamy je do pojemników lub woreczków. Zamrożone pierogi gotujemy we wrzątku ok. 2 minut i obiad gotowy.





## Bryndza podhalańska



Bryndza podhalańska jest miękkim, słonym i pikantnym serem podpuszczkowym, zrobionym z mleka owiec rasy polska owca górską, wytwarzanym w okresie od maja do września na Podhalu. Czasami do wyrobu sera dodaje się mleko krów polskiej rasy czerwonej. Unikatowy smak bryndzy wynika właśnie ze smaku i jakości samego mleka, a na to najbardziej wpływa sposób odżywiania zwierząt – bogata w mikroelementy roślinność łąk Podhala.

Bryndzę wytwarza się metodą tradycyjną, niezmienną od stuleci. Najstarsze wzmianki o serach podhalańskich pochodzą z XV wieku. Sposób wytwarzania sera przywieźli na Podhale pasterze wołoscy, czyli przodkowie dzisiejszych Rumunów, którzy wędrowali wzdłuż Karpat.

Mleko owcze zaprawia się podpuszczką, po czym poddaje procesowi ścinania w tradycyjnej beczce. Po wymieszaniu specjalną drewnianą łopatką bryłki, oddzielone od serwatki, opadają na dno beczki. Następnie ser ugniata się ręcznie, owija w płótno i zawiesza w bacówce. Po odcieknięciu dojrzewa on na półce od 4 do 12 dni. Ser, który powstaje w wyniku fermentacji, to tzw. bundz (lub bunc), który należy jeszcze raz rozkruszyć i wraz z solą wyrabiać aż do powstania gładkiej, jednolitej masy. Dopiero taki wyrób nazywamy bryndzą podhalańską.

Bryndza o bardzo słonym i pikantnym smaku doskonale nadaje się jako dodatek do farszu do pierogów, słonych wypieków czy naleśników. W połączeniu z wędzonym łososiem stworzy nietypową przystawkę, a sałatkom doda słonego charakteru.

Bryndza podhalańska została wpisana w 2007 roku do unijnego rejestru jako „Chroniona Nazwa Pochodzenia”. To pierwszy polski produkt, który uzyskał ten certyfikat. Bryndza jest produkowana na ściśle określonym obszarze, zwanym Podhalem, w powiecie nowotarskim i tatrzańskim oraz w sześciu gminach powiatu żywieckiego: Miłówka, Węgierska Górka, Rajcza, Ujszoły, Jeleśnia i Koszarawa.

Wśród górali podhalańskich, którzy wytwarzają bryndzę i posiadają certyfikat „Chroniona Nazwa Pochodzenia”, jest Jarosław Buczek z Ochotnicy Górnej. Produkt z jego Bacówki u Bucka, wykorzystany do przygotowania pierogów podhalańskich, jest pokazany na zdjęciu.





# Babka ziemniaczana z kaszanką i sałatka z piklowanych jabłek

## SKŁADNIKI

**Babka:** cebula – 2 szt. | czosnek – 2 ząbki | masło – 2 łyżki + 1 łyżka do posmarowania formy | krupnioki śląskie – 3 pętka | ziemniaki mączyste – 1 kg | mleko 3,2% – 100 ml | mąka pszenna – 2 łyżki | posiekana natka pietruszki – 2 łyżki | sól, pieprz – do smaku | suszony majeranek – 1 łyżeczka | masło klarowane do smażenia – 2 łyżki

**Sałatka:** jabłka – 2 szt. | cebula czerwona – 1 szt. | cukier – 100 g | ocet jabłkowy – 100 ml | woda – 200 ml

**Dodatki:** musztarda francuska – 4 łyżki

## WYKONANIE

**Krok 1.** Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na maśle na patelni, aż cebula się zeszkli. Krupnioki obieramy z otoczki, kroimy w plastry i dorzucamy na patelnię. Całość smażymy, aż kaszanka się rozpadnie. Obrane ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Mleko zagotowujemy i wlewamy do miski ze startymi ziemniakami. Następnie do ziemniaków dodajemy mąkę oraz podsmażone krupnioki z cebulą i czosnkiem i wszystko mieszamy. Na koniec wsypujemy natkę pietruszki, doprawiamy obficie solą, pieprzem oraz majerankiem i dokładnie mieszamy masę.

**Krok 2.** Prostokątną formę żaroodporną (o wymiarach 30 cm na 20 cm) smarujemy masłem, wlewamy na nią masę ziemniaczaną i wyrównujemy powierzchnię. Babkę pieczemy godzinę w temperaturze 180°C (grzanie: góra i dół), aż wierzch będzie złoty. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i zostawiamy formę w piekarniku na 25 minut. Następnie wyjmujemy babkę z piekarnika i studzimy, najlepiej całą noc w lodówce.

**Krok 3.** Jabłka myjemy i po wydrążeniu gniazd nasiennych kroimy w jak najcieńsze półplasterki. Cebulę obieramy i kroimy w cienkie piórka. Cukier, ocet jabłkowy i wodę zagotowujemy w rondelku. Lekko ciepłą marynatą zalewamy przygotowane składniki i odstawiamy sałatkę na 15 minut.

**Krok 4.** Ostudzoną babkę kroimy na porcje, które podsmażamy na maśle klarowanym z każdej strony, aż się pięknie zezłocą. Gorącą babkę podajemy z sałatką z piklowanych jabłek i kleksem musztardy albo kwaśnej śmietany.

**DOBRE RADY** Babkę możemy jeść od razu po upieczeniu, jednak każda śląska gospodyni czy każdy gospodarz potwierdzą, że ta potrawa najlepiej smakuje na drugi dzień.

**BEZ RESZTEK** Zamiast krupnioków możemy użyć ugotowanej kaszy gryczanej lub jęczmiennej. Często zostaje nam nadmiar ugotowanych dodatków skrobiowych z obiadu. Można je wykorzystać do przygotowania innych dań, dzięki temu nie marnujemy jedzenia. Na końcu książki znajduje się prosty przepis na kotleciki z kaszy.



województwo  
śląskie



śląski kartoflak



6 porcji



krupnioki  
śląskie









Tradycyjne krupnioki śląskie ściśle wiążą się z historią tego regionu. Najstarsze wzmianki o nich datują się na koniec XVIII wieku. Największą popularność krupnioki zdobyły w latach trzydziestych XIX wieku, kiedy na Śląsku upowszechniła się hodowla świń. Ze względu na swój wyjątkowy smak i wysoką kaloryczność stały się powszechnym pożywieniem górników, którzy po ciężkiej pracy musieli zjeść coś pożywnego. Krupnioki wyrabiano najczęściej podczas świniobicia, obdarowywano nimi rodzinę i sąsiadów.

Krupnioki są wytwarzane ze świńskiej głowizny i krwi oraz kaszy jęczmiennej lub gryczanej z dodatkiem przypraw: soli, pieprzu, cebuli, majeranku, ziela angielskiego i czosnku. Uzyskaną masę parzy się (czyli krótko obgotowuje) w ostonkach z naturalnych jelit, w batonach o długości 15–25 centymetrów i średnicy 3–4 centymetrów.

Tradycja wytwarzania i spożywania krupnioków jest pielęgnowana na Śląsku do dzisiaj. Ta potrawa jest zwykle serwowana na popularnych śląskich jarmarkach i piknikach, a w katowickiej dzielnicy Nikiszowiec organizowane jest nawet Święto Krupnioka.

Tradycyjne krupnioki to nie tylko popularne danie z grilla. Po wyjęciu z ostonki masa z krupnioków świetnie nadaje się na farsz do pierogów lub jako baza do smażonych kotlecików. Wymieszana razem z mielonym mięsem, będzie ciekawą alternatywą dla popularnych burgerów.

Nazwa „krupnioki śląskie” została zarejestrowana przez Komisję Europejską w 2016 roku jako „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Obszar geograficzny wytwarzania krupnioków śląskich obejmuje teren województwa śląskiego i opolskiego oraz gminę Dziadowa Kłoda (powiat oleśnicki, województwo dolnośląskie).

Jeden z certyfikowanych wytwórców to spółka Madej Wróbel z Rudy Śląskiej, której krupnioki, pokazane na zdjęciu, zostały wykorzystane do przygotowania babki ziemniaczanej.





# Kopytka z sosem ze smażonego sera i pieczonej dyni

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** ugotowane ziemniaki – 0,5 kg | roztopione masło – 2 łyżki | jajka zerówki – 2 szt. | mąka pszenna – ok. 150 g | sól – 0,5 łyżeczki | gałka muskatołowa – 0,5 łyżeczki  
**Sos:** dynia piżmowa – 1 szt. | sól, pieprz – do smaku | oliwa – 3 łyżki | śmietanka 30% – 100 ml | wielkopolski ser smażony – 150 g

## WYKONANIE

**Krok 1.** Do ugotowanych i przeciśniętych przez praskę ziemniaków dodajemy masło, 1 całe jajko i 1 żółtko, wysypujemy mąkę, sól i gałkę muskatołową. Składniki mieszamy i zagniatamy jednolitą masę. Ciasto dzielimy na 4 części. Z każdej porcji rolujemy długi walek i nożem kroimy go na mniejsze kawałki, w kształt tradycyjnych kopytek. Kopytka gotujemy w trzech partiach w osolonym wrzątku. Gdy wypłyną na powierzchnię, wyjmujemy je z wody.

**Krok 2.** Dynię obieramy ze skórki i wydrążamy pestki ze środka. Miąższ kroimy w niedużą kostkę, doprawiamy solą i pieprzem, polewamy oliwą i pieczemy 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem).

**Krok 3.** Połowę upieczonej dyni (pozostałą część wykorzystamy do posypania dania) wkładamy do rondelka, zalewamy śmietanką i gotujemy 5 minut. Dodajemy smażony ser wielkopolski i doprawiamy całość solą i pieprzem. Blenderem miksujemy składniki na gładki sos.

**Krok 4.** Ugotowane lub dodatkowo podsmażone kopytka podajemy na sosie dyniowo-serowym, posypane kawałkami pieczonej dyni.

**DOBRE RADY** Ilość mąki w kopytkach jest kluczowa. Jeśli będzie jej za dużo, to kluseczki wyjdą twarde. Gdy nie jesteśmy pewni, czy ciasto jest odpowiednie, ugotujmy jedno kopytko na próbę. Jeśli się nie rozpadnie, to nie trzeba dodawać więcej mąki. Pamiętajmy, że każde ziemniaki są inne i mogą zawierać więcej lub mniej wody, dlatego ilość mąki może się zmienić w zależności od użytego produktu.

**BEZ RESZTEK** W Polsce jest zarejestrowanych ponad 100 odmian ziemniaków. Szukajmy ich u lokalnych producentów. Do kopytek najlepsze będą ziemniaki mączyste, zawierające więcej skrobi, czyli typ kulinarny C. Czytajmy etykiety i pytajmy okolicznych rolników o właśnie takie oznaczenia. Podczas kupowania zwracajmy uwagę na wygląd bulw: powinny być suche, jasne i nieobite. Sprawdzajmy, czy nie ma na nich oznak pleśni albo gnicia. Dobrej jakości ziemniaki można przechowywać w chłodnym miejscu nawet kilka miesięcy.



województwo wielkopolskie



poznańskie szagówki



4 porcje



wielkopolski ser smażony





## Wielkopolski ser smażony



Ser smażony jest przysmakiem z Wielkopolski. Dla wielu osób pochodzących z tego regionu to właśnie smak dzieciństwa. Tamtejsze gospodynie przygotowywały ser z twarogu dojrzewającego, smażonego z masłem na patelni. Roztacza on bardzo intensywny zapach, który pozostaje w domu na długo po zjedzeniu ostatniej porcji.

Wielkopolski ser smażony ma bardzo krótki skład, nie zawiera konserwantów i polepszczy. Jest produktem naturalnym, bez dodatków chemicznych i zagęszczaczy. Jego walory, w tym tzw. dobra smarowność, wynikają z doskonałej, tradycyjnej receptury, przekazywanej z pokolenia na pokolenie.

Jednym z głównych czynników, które wpływają na smak wielkopolskiego sera smażonego, jest dojrzewanie twarogu, tzw. gliwienie. Tradycyjnie poddaje się temu procesowi twaróg chudy. Eliminuje to ryzyko gorzkiego smaku, jak w przypadku twarogów tłustych i półtłustych. Do zgliwiającego twarogu wytwórcy dodają wiejskie masło, dzięki czemu ser smażony uzyskuje wyjątkowy, maślany smak. Smaży się go, nieustannie mieszając, tak długo, aż osiągnie charakterystyczną, ciągnącą się konsystencję.

Mimo upływu lat receptura wielkopolskiego sera smażonego pozostaje niezmienna. Certyfikowani producenci do dzisiaj wykonują go w ten sam sposób i używają wyłącznie najlepszej jakości składników ekologicznych. Jednym z wytwórców jest Zakład Produkcji Spożywczej i Handlu Frąckowiak w Granowie, którego produkt, pokazany na zdjęciu, został wykorzystany do przygotowania kopytek z sosem serowo-dyniowym.

Tradycyjny ser smażony występuje także z dodatkami, takimi jak kminek, majeranek czy papryka. Będzie idealny do zjedzenia z chrupiącym pieczywem, a także jako składnik aromatycznych sosów czy farszów.

W 2009 roku wielkopolski ser smażony otrzymał certyfikat „Chronione Oznaczenie Geograficzne”.





# Zupa grzybowa na zakwasie podana z kaszą jęczmienną

## SKŁADNIKI

**Zupa:** por – 1 szt. | cebula – 1 szt. | masło – 2 łyżki | bulion warzywny – 0,5 l | marchewka – 1 szt. | pietruszka – 1 szt. | duży ziemniak – 1 szt. | pieczarki – 250 g | olej do smażenia – 3 łyżki | grzyby suszone – 5 szt. | naturalny zakwas na żurek (żytni lub orkiszowy) – 0,5 l | śmietanka 30% – 100 ml | sól, pieprz – do smaku

**Kasza:** kasza jęczmienna ekologiczna – 250 g | tymianek – 3 gałązki | sól – 0,5 łyżeczki | masło – 2 łyżki

**Dodatki:** posiekana natka pietruszki lub pędy groszku – 2 łyżki / kilka pędów

## WYKONANIE

**Krok 1.** Por dokładnie myjemy, cebulę obieramy. Warzywa kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na patelni na 1 łyżce masła i wkładamy do garnka z gorącym bulionem. Marchewkę, pietruszkę i ziemniaka obieramy, kroimy w kostkę, podsmażamy na pozostałym maśle i przekładamy do bulionu. Umyte pieczarki kroimy w cienkie plasterki i smażymy na oleju, aż będą dobrze rumiane. Podsmażone pieczarki (część zostawiamy do dekoracji) i grzyby suszone dodajemy do zupy i gotujemy ją ok. 30 minut. Po tym czasie wlewamy zakwas, mieszamy całość i gotujemy zupę kolejnych 20 minut – powinna wyraźnie zgęstnieć. Na koniec wlewamy śmietankę i doprawiamy całość solą i pieprzem do smaku. Zupę możemy zostawić w takiej postaci lub zmiksować ją blenderem na krem.

**Krok 2.** Kaszę jęczmienną płuczemy na sicie, przekładamy do garnka i zalewamy wodą w proporcji 1 : 2, czyli na jedną część kaszy dajemy dwie części wody. Wodę solimy, wkładamy gałązki tymianku i gotujemy kaszę ok. 15 minut – do miękkości. Po tym czasie wyjmujemy tymianek, wkładamy masło i mieszamy kaszę.

**Krok 3.** Naszą interpretację żuru rzeszowskiego podajemy z ugotowaną kaszą, podsmażonymi pieczarkami i posiekaną natką pietruszki lub pędami groszku.

**DOBRE RADY** W sezonie grzybowym do zrobienia żuru możemy użyć grzybów leśnych, takich jak borowiki, kurki czy podgrzybki. Grzyby kupujemy tylko ze sprawdzonych źródeł. Sprzedawcy powinni mieć certyfikat grzyboznawcy, który potwierdza ich wiedzę. Pamiętajmy, aby nigdy nie zbierać grzybów, których przydatności do spożycia nie jesteśmy pewni.

**BEZ RESZTEK** Przepis na zakwas jest bardzo prosty, możemy go przygotować sami z resztek mąki, suchych skórek chleba razowego i przypraw. Można się też bawić jego smakami i rodzajami. Przepis na domowy zakwas (klasyczny, bezglutenowy i orkiszowy) znajduje się na końcu książki.



województwo  
podkarpackie



żur rzeszowski



6 porcji



kasza  
jęczmienna  
ekologiczna







**PRODUKT EKOLOGICZNY**

**KASZA JECZMIENNA GRUBA ekologiczna**

**1 kg**

Produkt certyfikowany przez Urząd Rejonowy Inspekcji Sanitarnej dla Powiatu Kopytowa w Kopytowie

PRODUKT ZAWIERA GLUTEN

3 761746 736153

makę.pl | Młyn Kopytowski

## Kasza jęczmienna ekologiczna



Pierwsze uprawy jęczmienia, znajdujące się na terenach Bliskiego Wschodu, datuje się na czasy neolitu. To jedne z najstarszych upraw na świecie, a ich wpływu na kondycję człowieka jako gatunku nie da się przecenić.

Kasza jęczmienna ze znakiem produkcji ekologicznej ma wspaniałe działanie prozdrowotne – i to nie tylko w profilaktyce schorzeń, lecz także w ich leczeniu. Bogactwo zawartych w kaszy witamin i mikroelementów dobroczynnie wpływa na funkcjonowanie wielu narządów człowieka. Witaminy z grupy B regulują pracę układu nerwowego, witamina E hamuje procesy starzenia się komórek, witamina PP ma wpływ na kondycję skóry i zapobiega anemii.

Pierwiastki zawarte w ziarnach jęczmienia działają prozdrowotnie. Potas i magnez poprawiają i wzmacniają pracę mięśni oraz regulują ciśnienie krwi, magnez pomaga też w koncentracji. Dzięki cynkowi nasze włosy i paznokcie są w dobrej kondycji, a tarczycza pracuje prawidłowo, co ma wpływ na funkcjonowanie wielu układów organizmu. Błonnik pokarmowy, zawarty w kaszy jęczmiennej, poprawia pracę jelit i długo daje uczucie sytości po jedzeniu, co pomaga w walce z nadwagą. Nienasycone kwasy tłuszczowe odpowiadają natomiast za funkcjonowanie serca i mózgu.

Jeśli chcemy być zdrowi, jedzmy jak najczęściej kaszę jęczmienną. Pamiętajmy jednak, aby kupować wyroby od certyfikowanych producentów, którzy pozyskują surowiec ze sprawdzonych upraw i stosują wysokie standardy. **#KUPIJŚWIADOMIE**

Jęczmień z polskich upraw ekologicznych jest wolny od środków chemicznych i nawozów sztucznych. Kasza z tego jęczmienia jest wartościowym i smacznym składnikiem zup lub dań warzywnych, a także dodatkiem do dań mięsnych i sosów. Jej wszechstronność kulinarna sprawia, że możemy jeść ją codziennie w innej postaci.

Do sprawdzonych, ekologicznych producentów należy Młyn Kopytowa na Podkarpaciu, którego kasza jęczmienna ekologiczna, pokazana na zdjęciu, została wykorzystana do przygotowania zakwasu do zupy grzybowej.





# Zaguby z serem Bursztyn

## SKŁADNIKI

**Farsz:** ziemniaki ekologiczne – 400 g | boczek wędzony w plastrach – 100 g | cebula – 1 szt. | czosnek – 1 ząbek | olej do smażenia – 3 łyżki | ser Bursztyn – 100 g | tymianek – 2 gałązki | sól, pieprz – do smaku

**Ciasto:** mąka pszenna – 300 g | żółtka z jaj zerówek – 2 szt. | sól – 0,5 łyżeczki | olej – 2 łyżki | ciepła woda – ok. 150 ml

**Dodatki:** ser Bursztyn – do posypania

## WYKONANIE

**Krok 1.** Obrane ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Plastry wędzonego boczku kroimy w cienkie paski. Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na dużej patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę z czosnkiem ok. 2 minut. Po tym czasie dodajemy boczek i smażymy chwilę, aż się zrumieni. Następnie dodajemy starte ziemniaki i masę smażymy jeszcze ok. 8 minut. Farsz przekładamy do miski i lekko studzimy. Na koniec wsypujemy do niego starty ser Bursztyn i listki tymianku, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i mieszamy całość.

**Krok 2.** Mąkę mieszamy z żółtkami, solą i olejem. Stopniowo dodając ciepłą wodę, zagniatamy ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Ciasto odstawiamy na 15 minut, aby odpoczęło. Po tym czasie rozwałkowujemy je na duży prostokątny placek o grubości 3 mm. Całą jego powierzchnię smarujemy cienko farszem, zwijamy placek w rulon wzdłuż dłuższego boku i kroimy na ok. 15 mniejszych kawałków. Zaguby gotujemy w osolonym wrzątku, aż wypłyną na powierzchnię.

**Krok 3.** Zaguby możemy podawać zaraz po ugotowaniu lub podsmażyć je jeszcze na maśle. Danie posypujemy startym serem.

**DOBRE RADY** Ciasto postaramy się rozwałkować jak najcieniej, dzięki temu delikatne zaguby będą się rozpląwać w ustach. Ważnym etapem jest rolowanie ciasta z farszem. Trzeba zwinąć całość mocno i ściśle, aby zaguby nie rozpadły się podczas gotowania.

**BEZ RESZTEK** Zaschnięte resztki serów mają mnóstwo smaku. Możemy je dodać do zup typu krem – kawałki rozpuszczą się w gorącym płynie i nadadzą mu delikatnego serowego posmaku. Zaschnięty ser, starty na tarce o dużych oczkach, będzie idealny do zapiekanek czy słonych tart. Gdy używamy sera Bursztyn, pamiętajmy o zdjęciu czarnej skórki, która nie jest przeznaczona do spożycia.



województwo  
podlaskie



zaguby



2 porcje

PRODUKT  
POLSKI

ser Bursztyn





Proces produkcji i recepturę tego wyjątkowego sera opracowano w 2002 roku.

Bursztyn dorównuje swoim smakiem i aromatem najlepszym wyrobom serowarskim na świecie. Jest serem szlachetnym i długo dojrzewającym – proces jego dojrzewania trwa co najmniej 6 miesięcy. Chronioną tajemnicą wytwórcy jest szczep serowarski, dodawany do mleka. W czasie dojrzewania ser masuje się ręcznie specjalnymi pastami (stąd czarny kolor otoczki), co nadaje mu niepowtarzalny aromat i smak.

Bursztyn długo leżakuje na drewnianych półkach, a podczas leżakowania często się go przewraca. Wszystkie elementy produkcji mają wpływ na unikatowość smaku tego sera, trudno się więc dziwić, że nie tylko Polacy się nim zachwycają. Z powodzeniem wkroczył na europejskie stoły, na których cieszy się coraz większym powodzeniem.

Ten kruchy, aromatyczny ser ma różnorodne zastosowanie w kuchni, np. jako dodatek do makaronów (zamiast popularnego parmezanu). Doskonale się topi, dlatego sprawdzi się jako składnik fondue serowego, dań zapiekanych lub farszów. Jego wyrazisty i ostry smak wzbogaci każdą potrawę.

Bursztyn ma także młodsze rodzeństwo. Jego jedyny producent – Spółdzielcza Mleczarnia Spomlek z Radzyna Podlaskiego – pod marką Skarby Serowara produkuje też dwa inne sery z tej samej rodziny: Szafir (dojrzewający 4 miesiące) i Rubin (dojrzewający 3 miesiące), które mają nieco łagodniejszy smak. Wszystkie trzy niepodzielnie królują na deskach serów w polskich domach.

Bursztyn, Szafir i Rubin otrzymały certyfikat „Produkt Polski”, ponieważ proces ich wytwarzania odbywa się tylko na terenie naszego kraju.

Ser Bursztyn produkcji Spółdzielczej Mleczarni Spomlek, pokazany na zdjęciu, został wykorzystany do przygotowania farszu w zagubach.





# Pieczony bigos z indykiem, śliwką szydłowską i jabłkiem

## SKŁADNIKI

kapelusze borowików suszonych – 8 szt. | gorąca woda – 200 ml | kapusta kiszona – 1 kg | kapusta biała – 0,5 kg | cebula – 2 szt. | czosnek – 4 ząbki | udziec z indyka bez skóry – 0,5 kg | czerwone wino – 200 ml | koncentrat pomidorowy – 3 łyżki | bulion drobiowy lub warzywny – 0,5 l | ziele angielskie, liść laurowy – po 5 szt. | śliwka szydłowska suszona – 10 szt. | jabłka – 2 szt. | sól, pieprz – do smaku | wędzona papryka – 1 łyżeczka | olej do smażenia – 4 łyżki

## WYKONANIE

**Krok 1.** Kapelusze borowików namaczamy w gorącej wodzie. Po 10 minutach grzyby wyjmujemy i drobno kroimy. Wodę z namaczania zachowujemy.

**Krok 2.** Kapustę kiszoną kroimy na mniejsze kawałki, a białą szatkujemy. Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy w dużym garnku na oleju, aż cebula się zeszkli. Następnie dodajemy pokrojone grzyby oraz pokrojoną kapustę kiszoną i białą i wszystko smażymy ok. 8 minut. Udziec z indyka kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju i smażymy mięso, aż będzie rumiane z każdej strony, po czym przekładamy je do garnka z kapustą. Na patelnię, na której smażyło się mięso, wlewamy wino i gotujemy je chwilę, a następnie przelewamy do garnka z kapustą. Dodajemy koncentrat pomidorowy, bulion, ziele angielskie, liść laurowy i suszone śliwki, przekrojone na pół. Jabłka obieramy, po wyjęciu gniazd nasiennych kroimy w kostkę i dodajemy do potrawy. Dolewamy także wodę z namaczania grzybów. Bigos doprawiamy solą, pieprzem i wędzoną papryką i dokładnie mieszamy.

**Krok 3.** Bigos przekładamy do naczynia żaroodpornego (jeśli używamy do gotowania garnka żeliwnego, możemy w nim także piec) i szczelnie przykrywamy je folią aluminiową. Potrawę pieczemy 1,5–2 godziny w temperaturze 170°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem). Po tym czasie zdejmujemy folię i pieczemy kolejnych 30 minut. Kapusta w bigosie powinna być miękka, a mięso powinno się rozpaść. Bigos możemy podawać z chlebem lub pieczonymi ziemniakami.

**DOBRE RADY** Jeśli chcemy, aby bigos miał wędzony aromat, możemy dodać do niego pokrojoną w kostkę kiełbasę jałowcową lub dobrej jakości wędzony boczek. Podczas zakupu wędlin zwracamy uwagę na ich skład. Najważniejszą informacją jest ilość mięsa użytego do wytworzenia 100 g produktu. Aby powstała dobra wędzona wędlina czy kiełbasa, waga wykorzystanego mięsa powinna być większa niż waga finalnego produktu (np. 130 g mięsa na 100 g wyrobu). **#KUPUJŚWIADOMIE**

**BEZ RESZTEK** Bigos możemy przyrządzić także w wersji wegetariańskiej. Zamiast mięsa użyjmy boczniaków lub mrożonych grzybów, a w sezonie – koniecznie młodej kapusty. Tego typu dania jednogarnkowe doskonale nadają się do mrożenia. Podzielmy bigos na mniejsze porcje, aby potem rozmrażać dokładnie tyle, ile potrzebujemy.



województwo  
świętokrzyskie



świętokrzyskie  
potrawy  
z kapustą  
kiszoną



ó porcji



śliwka  
szydłowska  
suszona







## Śliwka szydłowska suszona



Śliwka szydłowska charakteryzuje się intensywnym, specyficznym smakiem i aromatem. Zawdzięcza je unikatowej, nieziennej od XIX wieku, technologii jednoczesnego suszenia i wędzenia dymem oraz gorącym powietrzem. Do produkcji używa się dojrzałych i zdrowych owoców różnych odmian śliwy domowej.

Unikatowa szydłowska metoda suszenia nazywa się suszeniem na laskach, czyli w wysokich (do 3 metrów) suszarniach, wyposażonych w specjalne regały z drewnianymi, ażurowymi tacami, zwanymi właśnie laskami. Na nich suszy się owoce. Następnie przez dwie doby wędzi się je w odpowiedniej temperaturze na drewnie z drzew liściastych. W trakcie całego procesu owoce wielokrotnie się sortuje i zmienia ich położenie na tacach – w zależności od stopnia wysuszenia. Śliwka suszona w ten sposób, bez dodatku konserwantów, w całości i z pestką, bardzo długo zachowuje świeżość i zapach. Możemy ją przechowywać nawet przez dwa lata.

Śliwka szydłowska suszona jest źródłem wielu składników mineralnych, takich jak potas, wapń czy fosfor. Wspomaga naturalne trawienie. Dlatego warto wzbogacić o nią swoją codzienną dietę.

Dymny aromat śliwki jest ceniony w kuchni – pasuje do długo duszonych potraw, naporów lub kompotów. Możemy dodawać ją do jogurtów, koktajli albo domowej granoli. Polskie gospodynie często używają jej do wigilijnej kapusty i tradycyjnego bigosu.

W 2010 roku śliwka szydłowska suszona została zarejestrowana jako „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Tak oznakowane mogą być jedynie wyroby wytworzone wyłącznie na obszarze gminy Szydłów w województwie świętokrzyskim, do których produkcji wykorzystano owoce typowej śliwy domowej, węgierki i jej pochodnych.

Pierwszym certyfikowanym producentem w Polsce jest firma Purple Valley – oczywiście z Szydłowca. Jej wyśmienite produkty zostały pokazane na zdjęciu, wśród nich śliwka szydłowska suszona, która dodała smaku i aromatu pieczonemu bigosowi.





# Pączki na miodzie pitnym, nadziewane konfiturą z płatków róży, z cukrem kwiatowym z wanilią



województwo  
pomorskie



pùrcle  
kaszubskie

## SKŁADNIKI

**Pączki:** serek homogenizowany waniliowy – 250 g | mąka pszenna – 230 g | jajka zerówki – 2 szt. | proszek do pieczenia – 1,5 łyżeczki | miód pitny trójniak staropolski tradycyjny – 1 łyżka | olej do smażenia – 1 litr + 2 łyżki do formowania pączków

**Dodatki:** konfitura z płatków róży ekologiczna – 200 g | cukier – 100 g | wanilia – 1 laska | chabry suszone – 1 łyżeczka | płatki róż suszone – 1 łyżeczka

## WYKONANIE

**Krok 1.** Serek homogenizowany, mąkę, jajka i proszek do pieczenia mieszamy dokładnie w misce. Do masy dodajemy miód pitny i ponownie mieszamy składniki. Ciasto będzie dość kleiste, ale nie dosypujemy mąki.

**Krok 2.** Olej rozgrzewamy (do temperatury ok. 170°C) na dużej patelni z grubym dnem lub w szerokim garnku. Dłońmi wysmarowanymi olejem oddzielamy z ciasta małe porcje i formujemy z nich kuleczki wielkości pomidorka koktajlowego. Pączki wkładamy ostrożnie do oleju i smażymy, aż będą złote (powinny same przewracać się na drugą stronę). Wyjmujemy je na talerz, wyłożony ręcznikiem papierowym.

**Krok 3.** Konfiturę przekładamy do worka cukierniczego lub specjalnej szprycy do nadziewania pączków. W każdym pączku robimy małą dziurkę od spodu i wciskamy nią do środka ok. łyżeczki konfitury.

**Krok 4.** Laskę wanilii przekrawamy wzdłuż na pół i nożem albo łyżką wyskrobujemy nasiona ze środka. Nasiona wanilii, płatki chabrow i róży mieszamy z cukrem, po czym miksujemy składniki na puder w młynku do kawy albo mikserze (możemy również utrzeć składniki w moździerzu). Cukrem kwiatowym posypujemy jeszcze ciepłe pączki.



15 sztuk



miód pitny  
trójniak  
staropolski  
tradycyjny

**DOBRE RADY** Pamiętajmy, aby olej nie był nagrzany zbyt mocno, w przeciwnym razie pączki zezłocą się na wierzchu, a w środku zostaną surowe. Ciasto możemy wkładać do oleju także natłuszczoną łyżką. Wtedy kształt pączków będzie nieregularny, ale będą one równie pyszne.

**BEZ RESZTEK** Ciasta, takie jak pączki, należy przechowywać w lnianym woreczku, zawinięte w ręcznik papierowy. Jeśli jednak mamy ich za dużo, możemy je zamrozić. Później wystarczy włożyć zamrożone pączki na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 180°C lub na 30–40 sekund do mikrofalówki. Będą smakować jak świeżo usmażone. Podczas jedzenia ciepłych pączków uważajmy na nadzienie, ponieważ po wyjęciu pączków z piekarnika może być ono naprawdę gorące.





Trójmiak  
Staropolski Miód Pitny  
Królewski Smak Tradycji

miód pitny  
WYSTAWIENIE  
ZŁOTY  
TRÓJMIAK  
TEJMA  
Staropolski  
tradycyjny  
trójmiak  
750 ml

miód pitny  
trójmiak  
Staropolski  
tradycyjny  
500 ml



Miód pitny to staropolski trunek o wspaniałym smaku i aromacie. Nazwa konkretnego napoju jest uzależniona od proporcji wody w stosunku do miodu. Przykładowo: trójniak staropolski składa się z jednej części miodu i dwóch części wody, natomiast proporcja czwórniaka to jedna część miodu do trzech części wody.

Zawartość alkoholu w miodzie pitnym wynosi od 12 do 15 procent. Czas leżakowania miodu staropolskiego to co najmniej rok.

Miód pitny to alkohol z prawdziwie polskim rodowodem. Znany był już za czasów pierwszych Piastów. Przez całe wieki pito go na dworach królewskich i szlacheckich. Obecnie także znajduje wielu amatorów – smakuje wybornie zarówno w drinkach z lodem, jak i w postaci miodowego grzańca z dodatkiem przypraw korzennych.

Staropolski trójniak lub czwórniak świetnie komponują się z polskimi tradycyjnymi potrawami – nie tylko z daniami mięsnymi, zwłaszcza dziczyzną, lecz także z daniami rybnymi. Złożony, unikatowy smak miodu i piękny miodowy aromat świetnie pasują również do deserów i ciast.

W roku 2008 miód pitny staropolski uzyskał unijne oznaczenie „Gwarantowana Tradycyjna Specjalność”, a od 8 listopada 2017 roku jego odmiany noszą oryginalne, chronione prawem nazwy: „trójniak staropolski tradycyjny” oraz „czwórniak staropolski tradycyjny”.

Jedyną firmą, która może się poszczycić tymi dwoma rodzajami certyfikowanego miodu pitnego, jest Spółdzielnia Pszczelarska Apis z Lublina, istniejąca od 1932 roku. Trójniak staropolski tradycyjny jej produkcji, pokazany na zdjęciu, wzbogacił smak pączków z konfiturą z płatków róży.

**CIKAWOSTKA** Miód pitny często trafiał do naszej literatury narodowej. Wzmianki o nim znajdziemy w „Panu Tadeuszu” Adama Mickiewicza i Sienkiewiczowskiej „Trylogii”. Jan Kochanowski we fraszce „Na lipę” opisywał miód jako ten, który „szlachci pańskie stoły”. Od jego nazwy pochodzi też określenie miesiąca miodowego – właściwości miodu mają ponoć zapewniać świeżo poślubionym małżonkom wyjątkowe uniesienia miłosne.





# Prosty miodownik z orzechami włoskimi

## SKŁADNIKI

**Ciasto:** masło – 100 g | cukier brązowy – 200 g | podkarpacki miód spadziowy ze spadzi iglastej – 2 łyżki |  
powidła śliwkowe – 2 łyżki | cynamon – 2 łyżeczki | kakao – 2 łyżeczki | kawa zbożowa – 2 łyżeczki |  
soda oczyszczona – 1,5 łyżeczki | mleko 3,2% – 200 ml | jajka zerówki – 2 szt. | mąka pszenna – 250 g |  
posiekane orzechy włoskie – 100 g

**Krem:** serek mascarpone – 150 g | masa kajmakowa – 250 g | sól – 0,5 łyżeczki

**Dodatki:** borówki – 100 g | orzechy włoskie – kilka sztuk | podkarpacki miód spadziowy  
ze spadzi iglastej – 3 łyżki

## WYKONANIE

**Krok 1.** Masło razem z cukrem i miodem wkładamy do rondla z grubym dnem i rozpuszczamy. Gdy składniki się połączą, dodajemy powidła śliwkowe, cynamon, kakao i kawę zbożową. Mieszymy masę i dalej podgrzewamy, aż na powierzchni pojawią się bąbelki. Wtedy masę zdejmujemy ognia, wsypujemy sodę i mieszymy. Całość lekko się spieni. Następnie dodajemy mleko, jajka i mąkę i wszystko dokładnie mieszymy. Na koniec dodajemy do ciasta drobno posiekane orzechy włoskie.

**Krok 2.** Ciasto przekładamy do formy keksowej (w rozmiarze 10 cm na 25 cm), wyłożonej papierem do pieczenia, i pieczemy ok. 50 minut w temperaturze 170°C (grzanie: góra i dół), do tzw. suchego patyczka. Miodownik wyjmujemy z formy i całkowicie studzimy.

**Krok 3.** Mascarpone lekko ubijamy mikserem ok. 1 minuty. Dodajemy masę kajmakową i sól i dalej ubijamy, aż krem będzie puszysty.

**Krok 4.** Ostudzone ciasto kroimy na 3 blaty. Każdy blat smarujemy na wierzchu warstwą kremu, dekorujemy borówkami i posiekanymi orzechami włoskimi, a na końcu polewamy miodem.

**DOBRE RADY** Metoda suchego patyczka polega na włożeniu wykałaczki w środek ciasta. Jeśli po wyjęciu wykałaczka jest sucha, nie oblepiona ciastem, to znaczy, że ciasto jest już upieczone. Krem możemy wyłożyć na ciasto łyżką lub szpatułką, lecz aby nadać ciastu oryginalny wygląd, możemy posłużyć się rękawem cukierniczym, zakończonym ozdobną końcówką. Jeżeli zostanie nam nadmiar kremu, możemy dodać do niego odrobinę płynnej śmietanki kremówki. Tak przygotowany sos karmelowy możemy podawać z ciastem.

**BEZ RESZTEK** Dobrym sposobem na wykorzystanie resztek ciast i ciasteczek są domowe bajaderki. Dzięki temu świąteczne pozostałości się nie zmarnują. Przepis na domowe bajaderki znajduje się na końcu książki.



województwo  
podkarpackie



placek  
rzeszowski



10 porcji



podkarpacki  
miód  
spadziowy  
ze spadzi  
iglastej







## Podkarpacki miód spadziowy ze spadzi iglastej



Bartnictwo na Podkarpaciu jest bardzo mocno zakorzenione w tradycji. Według dostępnych źródeł historia tutejszego pszczelarstwa sięga aż XV wieku. To region, który słynie z kultywowania tradycyjnych metod hodowli pszczół. Tutejsi pszczelarze, w ogromnej liczbie około 3 tysięcy, działają najprężniej w kraju – utrzymują ponad 70 tysięcy pszczelich rodzin.

Ponad połowa pasiek w Polsce wytwarza głównie miód spadziowy. Aż 40 procent miodu ze spadzi iglastej (najczęściej z jodły pospolitej) pochodzi właśnie z Podkarpacia.

Miód podkarpacki spadziowy ze spadzi iglastej często jest nazywany miodem królewskim lub papieskim ze względu na swój bogaty skład i dobroczynne właściwości. To produkt wyjątkowo wartościowy dla zdrowia. Zawiera dużo więcej łatwo przyswajalnych biopierwiastków (jak potas, wapń, sód, fosfor, magnez i mangan) niż miody nektarowe. Jako jedyny miód i jeden z niewielu produktów naturalnych ma w swoim składzie srebro, cynę, molibden i wanad.

Wyróżniają go nie tylko bardzo ciemny kolor i wiele właściwości prozdrowotnych, lecz także sposób powstawania. Nie jest on produkowany przez pszczoły z nektaru kwiatowego, jak inne rodzaje miodu. Powstaje ze spadzi, czyli wydzielin owadów: czerwców i mszyc.

Certyfikowany miód podkarpacki spadziowy ze spadzi iglastej wytwarza się na terenie 17 nadleśnictw oraz dwóch parków krajobrazowych: Bieszczadzkiego i Magurskiego. W roku 2010 został oznaczony europejskim certyfikatem „Chroniona Nazwa Pochodzenia”. Pszczelarzy mających prawo oznaczać tym certyfikatem słoiki z miodem ze swoich pasiek zrzesza Wojewódzki Związek Pszczelarzy w Rzeszowie.

Do upieczenia miodownika został wykorzystany miód ze spadzi iglastej, pokazany na zdjęciu.

**CIEKAWOSTKA** Drzewa iglaste, takie jak jodła, sosna, modrzew czy świerk, wydzielają soki roślinne, którymi żywią się czerwce i mszyce. Te owady wykorzystują jedynie składniki soków zawierające białko, a resztki (w postaci słodkiej i lepkiej cieczy) wydalają – pozostawiają na igłach tzw. rosę miodową, czyli spadź. Zanim jednak stanie się ona miodem, jest skrupulatnie oczyszczana przez pszczoły i wzbogacana enzymami wydzielanymi z pszczelego wola.



# GOTOWANIE BEZ RESZTEK

Jedna trzecia żywności wytwarzanej na świecie jest marnowana. Co więcej, dwie trzecie wyrzucanych produktów nadal nadaje się do spożycia. Dzięki kilku prostym zasadom możemy temu przeciwdziałać na miarę naszych możliwości.

Aby nie marnować i nie wyrzucać żywności, przede wszystkim planujemy posiłki na każdy dzień i tydzień. Podczas robienia zakupów spożywczych trzymajmy się przygotowanej listy, dzięki czemu dodatkowo zaoszczędzimy pieniądze i czas. Uważnie czytamy etykiety, aby poznać skład i kraj pochodzenia artykułów. Szczególną uwagę zwracamy na certyfikaty, które dają gwarancję jakości. Wybieramy artykuły sezonowe i ekologiczne. Szukamy wyrobów polskich, najlepiej od lokalnych wytwórców. Nie kupujemy za dużo produktów, aby zdążyć je zużyć przed upływem terminu przydatności do spożycia. Zawsze kierujemy się hasłem **#KUPUJŚWIADOMIE**.

Podczas przygotowywania posiłków starajmy się jak najwięcej produktów wykorzystać w całości. Młodych warzyw, jeśli tylko można, nie obieramy ze skórki. Obierki i skórki warzyw wykorzystujemy do przygotowania bulionu albo chrupiących chipsów. Nie wyrzucamy liści warzyw – wiele z nich jest bardzo smacznym, np. liście rzodkiewki, kalarepy czy kalafiora. Dodajmy je do sałatki, zupy albo zielonego sosu. Z pozostałości po filetowaniu ryb ugotujemy esencjonalny bulion. Resztki, które zostały z posiłku, zużyjemy do przygotowania innych dań. Skrawki serów czy wędlin dodajmy na przykład do zapiekanki.

Oto kilkanaście pomysłów, jak na co dzień w prosty sposób wykorzystać resztki produktów i potraw, aby ich niepotrzebnie nie wyrzucać.



## Syrop z rabarbaru

### SKŁADNIKI

obierki z rabarbaru – 0,5 kg | cytryna – 1 szt. | cukier – 0,5 kg | woda – 0,5 l

### WYKONANIE

Obierki z rabarbaru i umytą cytrynę, pokrojoną w plasterki, wkładamy do szklanego słoika. Cukier i wodę zagotowujemy razem. Gorącym płynem zalewamy składniki w słoiku. Syrop odstawiamy co najmniej na 4 dni. Następnie go przecedzamy.

Na bazie tego syropu możemy przyrządzać lemoniady czy kompoty.





## Zakwas na żurek

### SKŁADNIKI

mąka żytnia typ 2000 lub bezglutenowa gryczana  
albo orkiszowa – 100 g | obrane ząbki czosnku w całości – 4 szt. |  
liść laurowy – 3 szt. | chrzan – kawałek długości 3 cm | woda mineralna – 0,5 l

### WYKONANIE

Wszystkie składniki umieszczamy w wyparzonym szklanym słoiku, mieszamy i przykrywamy ściereczką lub gazą. Słoik pozostawiamy w temperaturze pokojowej na 4–5 dni. Codziennie mieszamy składniki drewnianą łyżką. Gdy mieszanina zacznie pachnieć kwaśno, a jej smak będzie wyrazisty, to znak, że zakwas jest gotowy. Możemy go od razu używać do przygotowania zupy lub przechowywać w lodówce do 2 tygodni.

## Wywar z obierek

### SKŁADNIKI

obierki z warzyw, łupiny cebuli i czosnku – 0,5 kg | woda – 2 l | świeży tymianek, natka pietruszki –  
po kilka gałązek | ziele angielskie, liść laurowy – po 5 szt. | sól, pieprz – do smaku

### WYKONANIE

Obierki z warzyw oraz łupiny cebuli i czosnku zalewamy wodą. Dodajemy świeże zioła, ziele angielskie i liść laurowy. Wywar gotujemy na wolnym ogniu ok. godziny. Na końcu doprawiamy go solą i pieprzem.

Ten wywar to idealna baza do zup warzywnych i sosów czy bulion do risotto.



# Olej ziołowy

## SKŁADNIKI

świeże zioła z miękkimi liśćmi (np. bazylia, natka pietruszki, koperek, mięta) – 200 g |  
olej rzepakowy ekologiczny – 300 ml

## WYKONANIE

Zioła razem z łodygami kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do blendera. Olej podgrzewamy do temperatury ok. 70°C, zalewamy nim zioła i miksujemy całość. Płyn odstawiamy na całą noc do lodówki. Następnie klarowny olej przecedzamy przez sito.

Olej ziołowy jest świetnym dodatkiem do zup, sałatek czy kanapek – pasuje do wszystkiego!

Aby nic się zmarnowało, miazgę z ziół możemy wykorzystać jako ziołowe pesto do makaronu.





## Chipsy ze skórek bobu

### SKŁADNIKI

skórki pozostałe po obraniu 0,5 kg bobu | olej słonecznikowy – 5 łyżek | sól – 0,5 łyżeczki | papryka wędzona – 0,5 łyżeczki | czosnek granulowany – 0,5 łyżeczki | cebula w proszku – 0,5 łyżeczki

### WYKONANIE

Skórki bobu dokładnie mieszamy z olejem i wszystkimi przyprawami. Rozkładamy je pojedynczo na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia (tą ilością skórek wypełnimy dwie blachy). Skórki pieczemy ok. 10 minut w temperaturze 190°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem), aż będą pięknie złote i chrupiące.

Takie chipsy to idealna przekąska lub chrupiący dodatek do sałatek.



## Proste lody owocowe

### SKŁADNIKI

mrożone owoce (np. truskawki, banany, jagody) – 400 g | jogurt naturalny typu greckiego – 2 łyżki

### WYKONANIE

Owoce umieszczamy w naczyniu miksera, dodajemy jogurt i ewentualnie 2 łyżki miodu lub cukru, jeśli chcemy, aby lody były słodsze. Miksujemy składniki na gładką masę. Lody serwujemy od razu lub przekładamy do plastikowego pojemnika i przechowujemy w zamrażalniku.

## Podstawowy przepis na bezę

### SKŁADNIKI

białka – 5 szt. | sól – szczypta | cukier drobny do wypieków – 200 g

### WYKONANIE

Piekarnik nagrzewamy do 100°C (grzanie: góra i dół z termoobiegiem). Białka (w temperaturze pokojowej) solimy i ubijamy mikserem. Kiedy będą już dobrze napowietrzone, po łyżce dodajemy cukier, ciągle miksując. Masę ubijamy na sztywną i lśniącą pianę przez 5–8 minut. Następnie masę przekładamy do rękawa cukierniczego i szprycujemy małe bezy (wielkości śliwki) na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia. Bezy pieczemy 1–1,5 godziny, aż będą suche w środku. Przechowujemy je w szczelnie zamykanym pojemniku.

## Domowe bajaderki

### SKŁADNIKI

resztki ciast i ciasteczek (np. herbatników, ciasta drożdżowego) – 300 g | czekolada deserowa – 100 g | masło – 50 g | mleko 3,2% – 100 ml | suszone owoce, rodzynki, żurawina – 50 g | posiekane orzechy – 100 g | powidła z czarnej porzeczki – 3 łyżki | pokruszone ciasteczka lub wiórki kokosowe – 3 łyżki

### WYKONANIE

Ciasta i ciasteczka kruszymy na kawałeczki. Pokrojoną czekoladę i masło wkładamy do miski, zalewamy gorącym mlekiem i mieszamy, aż czekolada się rozpuści. Do masy dodajemy pokruszone resztki ciast, bakalie, orzechy, powidła i mieszamy całość. Masa powinna mieć zwartą konsystencję, dlatego kontrolujemy ilość dodanych składników. Jeżeli masa jest zbyt sucha, dodajemy więcej powideł; jeśli jest za rzadka, dosypujemy więcej ciasteczek. Z masy formujemy kuleczki, obtaczamy je w wiórkach kokosowych lub pokruszonych ciasteczkach i schładzamy w lodówce co najmniej godzinę. Gotowe bajaderki przechowujemy w lodówce.





## Domowy ocet jabłkowy

### SKŁADNIKI

obierki i gniazda nasienne z jabłek – 0,5 kg | woda – 0,5 l | cukier – 4 łyżki

### WYKONANIE

Obierki i gniazda nasienne z jabłek wkładamy do wyparzonego szklanego słoika. Wodę z cukrem zagotowujemy i studzimy. Lekko ciepłym płynem zalewamy resztki z jabłek. Ważne jest, aby były całkowicie zanurzone w płynie, dlatego możemy je obciążyć czystym talerzykiem lub szklanką. Otwór słoika przykrywamy ściereczką. Słoik odstawiamy na 10–15 dni w temperaturze pokojowej. Składniki mieszamy co dzień drewnianą łyżką. Ocet jest gotowy, gdy fermentacja ustanie: na powierzchni nie będą się tworzyć piana i bąbelki. Gotowy ocet przecedzamy przez jałową gazę i wlewamy do wyparzonej butelki.

Domowy ocet to doskonały dodatek do dressingów czy sosów.





## Bulion rybny

### SKŁADNIKI

resztki z filetowania ryb (skóra, głowy, ości) – 1 kg | woda – 2 l |  
marchewka – 2 szt. | cebula – 1 szt. | czosnek – 2 ząbki | seler naciowy – 4 łodygi |  
natka pietruszki – 4 gałązki | sól – do smaku

### WYKONANIE

Resztki z filetowania ryb dokładnie płuczemy pod bieżącą zimną wodą, wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Po zagotowaniu dodajemy obraną i pokrojoną na mniejsze kawałki marchewkę, przekrojoną na pół cebulę w łupinie, ząbki czosnku w łupinie, umyte łodygi selera naciowego i natkę pietruszki. Bulion gotujemy ok. 1,5 godziny. Co jakiś czas zbieramy szumowiny z powierzchni.

Na koniec bulion przecedzamy i doprawiamy do smaku solą.

Taki bulion to doskonała baza do przygotowania zupy rybnej albo sosu do smażonych ryb.



## Marynowany głąb kalafiora à la imbir do sushi

### SKŁADNIKI

głąb kalafiora – 2 szt. | cukier – 100 g | ocet ryżowy – 100 ml | woda – 200 ml |  
koncentrat soku z buraków – 1 łyżka | świeży imbir – 3 plasterki

### WYKONANIE

Głąby kalafiora kroimy na bardzo cienkie plasterki i wkładamy do słoika. Cukier, ocet ryżowy i wodę zagotowujemy razem. Następnie dodajemy koncentrat buraczany i plasterki imbiru. Gorącą marynatą zalewamy pokrojone głąby kalafiora i odstawiamy je co najmniej na 1 dzień.

W ten sposób możemy marynować wiele warzyw, np. cukinię, paprykę czy dynię.



## Rillettes z kaczki

### SKŁADNIKI

cebula – 1 szt. | tłuszcz z pieczenia kaczki – 100 g | mięso z upieczonej kaczki – 200 g | jabłka – 1 szt. |  
sól, pieprz – do smaku

### WYKONANIE

Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i smażymy na tłuszczu pozostałym z pieczenia kaczki. Gdy cebula będzie złota, dodajemy poszarpane mięso z pieczonej kaczki. Całość smażymy jeszcze ok. 3 minut i zdejmujemy naczynie z ognia. Jabłko obieramy, po usunięciu gniazda nasiennego kroimy w drobną kostkę i dodajemy do masy. Rillettes doprawiamy solą i pieprzem do smaku, po czym wstawiamy do lodówki do zastygnięcia na całą noc.



## Kotleciki z kaszy

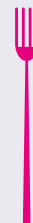
### SKŁADNIKI

cebula – 2 szt. | czosnek – 2 ząbki | olej do smażenia – 4 łyżki | ugotowana kasza (np. jaglana, gryczana, kuskus) – 300 g | sól, pieprz – do smaku | jajka zerówki – 1 szt. + 1 szt. do panierowania | bułka tarta – 4 łyżki + 4 łyżki do panierowania | mąka pszenna – 4 łyżki

### WYKONANIE

Cebulę i czosnek obieramy, drobno kroimy i podsmażamy na 2 łyżkach oleju na złoty kolor. Podsmażone warzywa dodajemy do kaszy. Masę doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Następnie wbijamy 1 jajko, wysypujemy 4 łyżki bułki tartej i wszystko dokładnie mieszamy. Możemy dodać ulubione zioła i przyprawy. Z masy formujemy małe kotleciki. Panierujemy je kolejno w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej, po czym smażymy na pozostałym oleju na złoty kolor.

Kotleciki z kaszy to alternatywa do klasycznego kotleta z mielonego mięsa.





## Sos z resztek sera

### SKŁADNIKI

mleko 3,2% – 100 ml | woda – 1 łyżka | resztki serów typu cheddar, ementaler, polski Bursztyn – 200 g | sól, gałka muskatołowa – do smaku

### WYKONANIE

Mleko i wodę zagotowujemy w rondelku z grubym dnem. Do wrzącego mleka dodajemy starte na tarce lub drobno pokruszone sery i mieszamy całość. Gdy sery się rozpuszczą, sos zdejmujemy z ognia. Ważne jest, aby nie gotować sosu za długo, ponieważ tłuszcz zawarty w serach może się rozwarstwić. Gorący sos doprawiamy szczyptą soli i gałki muskatołowej. Sos serowy pasuje do słonych przekąsek lub jako dip do surowych warzyw.



## **PODZIĘKOWANIA dla producentów**

Atelier Słodczy w Rybniku  
Bacówka na Polanie Biały Potok w Witowie  
Bacówka u Bucka Jarosław Buczek w Ochotnicy Górnej  
BioGumienny w Dębowcu  
Circulis Patrycja Janawa w Krakowie  
Farmy Roztocza w Księżpolu  
Gospodarstwo Ekologiczne Gochówka Robert Goch w Uciekajce  
Gospodarstwo Pasieczne Kószka II Grzegorz Fujarski w Czaplinku  
Kiszenie z Tradycją Anna i Marek Sienkiewicz w Czarnej Wsi Kościelnej  
Madej Wróbel w Rudzie Śląskiej  
Młyn Kopytowa w Kopytowej  
Olewnik w Drobinie  
Piekarnia-Cukiernia Liczbańscy w Poznaniu  
Piekarnia Grela w Mełgwi  
Produkty Mleczarskie Agnieszka i Marcin Bielec w Korycinie  
Pstrąg Ojcowski w Ojcowie  
Purple Valley w Szydłowie  
Rodzinne Gospodarstwo Ekologiczne Figa Waldemar i Tomasz Maziejuk w Mszanie  
SemCo w Śmitowie  
Spółdzielca Mleczarnia Spomlek w Radzynie Podlaskim  
Spółdzielnia Dostawców Mleka w Wieluniu  
Spółdzielnia Pszczelarska Apis w Lublinie  
Stowarzyszenie Producentów Fasoli Tycznej Piękny Jaś we Wrzawach  
Stowarzyszenie Sady Grójeckie w Warce  
Tatarska Jurta Dżenneta Bogdanowicz w Kruszynianach  
Tomasz Rasiński w Nasielsku  
Zakład Produkcji Spożywczej i Handlu Frąckowiak w Granowie  
Zakłady Drobiarskie Koziegłowy w Koziegłowach



## **PODZIĘKOWANIA**

### **za wypożyczenie rekwizytów i rękodzieła**

August Design Studio – Olga Milczyńska

Dom Sztuki Ludowej w Warszawie

Fundacja Koronki Koniakowskiej w Koniakowie

Koło Gospodyń Wiejskich Luba w Lubajnach – Anna Lewandowska

Koło Gospodyń Wiejskich w Bohdanie – Alicja Bajko

Koło Gospodyń Wiejskich w Bracholinie

Koło Gospodyń Wiejskich w Chojećcinie – Emilia Wydmuch, Aleksandra Jokiel, Agnieszka Kubot

Koło Gospodyń Wiejskich w Starych Wierchowiskach – Anna Nowakowska

Koło Gospodyń Wiejskich Zagrody Razem w Zagrodach – Elżbieta Kozak-Charlińska



# #KUPIJŚWIADOMIE

