



Tradycyjne małopolskie specyjały





Giebułtowianie



Modniczanie



Tradycyjne małopolskie specyjały

*(zbiór przepisów regionalnych
na staropolskie potrawy Małopolski)*

Zabierzów, 2023 r.



Stowarzyszenie Homini et Terrae (łac. „Człowiekowi i Ziemi”) od trzech lat we współpracy z Kołami Gospodyń Wiejskich i Klubami Seniora z terenu Małopolski, przygotowuje i wydaje publikację zawierającą tradycyjne, staropolskie przepisy na regionalne, małopolskie potrawy.

Przepisy te otrzymujemy podczas spotkań z osobami posiadającymi interesującą nas wiedzę kulinarną. Doborem przepisów i ich opracowaniem zajęły się w tym roku członkinie KGW w Giebuttowie.

Celem głównym naszej publikacji jest podtrzymywanie oraz zachowanie w pamięci dawnych tradycji, smaków, potraw poprzez zapisanie ginącej już kultury małopolskiej w postaci książki zawierającej przepisy na tradycyjne potrawy. Będzie to upowszechnianie i podejmowanie działań na rzecz społeczności lokalnej w obszarze kultury.

Celem szczegółowym jest: przypomnienie dawnych sposobów przygotowywania wielu popularnych do dzisiaj dań, wskrzeszenie dań zapomnianych, które nadal mogą być obecne na współczesnych stołach, zachęta do poszukiwań starych przepisów. Wszystkie przepisy zaprezentowane w książce są możliwe do wykonania współcześnie. Chcemy zachować od zapomnienia i całkowitego zaginięcia bogatą kulturę regionalną, dla dobra przyszłych pokoleń, a także kontynuować kształtowanie świadomości mieszkańców miejscowości podkrakowskich, dotyczącej wartości dóbr kulturalnych związanych z terenami wiejskimi.

Publikacja będzie kolportowana w wersji papierowej podczas imprez plenerowych organizowanych na terenach gmin podkrakowskich, targów regionalnych, a jej wersja elektroniczna będzie dostępna na stronie internetowej stowarzyszenia Homini et Terrae oraz rozesłana do Kół Gospodyń Wiejskich, Klubów Seniora oraz innych organizacji pozarządowych z terenu Małopolski.



Sałatka pomidorowa z serem żółtym i sosem czosnkowym

Składniki:

1 kg pomidorów
300 g żółtego sera np. Gouda

Sos:

Przygotować sos co najmniej 3 godz. wcześniej

4 łyżki jogurtu gęstego
4 łyżki śmietany 18%
4 łyżki majonezu
1 łyżeczka cukru
sól do smaku
6 dużych ząbków czosnku / przecisnąć przez praskę /

Wszystko dokładnie wymieszać i włożyć do lodówki.

Pomidory sparzyć i obrać ze skóry, pokroić na małe ćwiartki.
Przełożyć do szklanej miski polać sosem i posypać żółtym serem startym na tarce na małych oczkach.



Sałatka z selera naciowego

Składniki:

- 1 seler naciowy (opakowanie)
- 1 pierś z kurczaka
- 1 średni ogórek
- 1 cebula czerwona
- ½ puszki ananasa
- 1 puszka kukurydzy
- 100 g orzechów włoskich
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki śmietany 12%
- pieprz
- sól

Pierś z kurczaka ugotować w lekko osolonej wodzie i zostawić do wystygnięcia. Selera umyć, obrać z resztek liści, a łodyżki drobno pokroić. Ogórka, cebulę oraz ananasa pokroić w kostkę i dodać do selera. Wsypać puszkę kukurydzy, średnio zmielone orzechy, dodać majonez i śmietanę oraz pieprz i sól do smaku.

Wszystko dokładnie wymieszać.

Na końcu dodać pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka i jeszcze raz wymieszać. Można podać bez kurczaka wtedy jest to danie wegetariańskie.



Sałatka wiosenna

Składniki:

2 pęczki rzodkiewki
1 pęczek szczypiorku
1 pomidor
1 ogórek
5 jajek
300 ml. śmietany 18%
3 łyżki majonezu
sól
pieprz

Jajka ugotować na twardo, wystudzić, pokroić w drobną kostkę.

Wszystkie warzywa pokroić w drobną kostkę.

Włożyć wszystko do jednej miski, dodać śmietanę i majonez, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać.



Sałatka z porów

Składniki:

- 2 pory
- 6 jajek
- 400 ml. śmietany 18%
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu

Pory dokładnie umyć, osuszyć, przekroić na pół wzdłuż i pokroić na drobne paseczki. Włożyć do miski, dodać sól i cukier, wymieszać, przykryć i zostawić na minimum 1 godzinę.

Jajka ugotować na twardo, wystudzić i pokroić w kostkę około 1 cm.

Pory wyłożyć na durszlak, odcedzić i włożyć z powrotem do miski.

Do porów dodać pokrojone jajka, śmietanę, majonez, pieprz -wymieszać.

Jeżeli będzie taka potrzeba to doprawić solą do smaku.



Krem z białych warzyw

Składniki:

½ kalafiora
3 pietruszki
3 ziemniaki
1 mały seler
1 por / biała część /
1 ząbek czosnku
1 mały kawałek imbiru / zetrzeć na tarce /
kilkę łyżek oleju kokosowego
250 g mleka kokosowego
gałka muszkatowa
pieprz
sól

Pietruszkę, selera i ziemniaki pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju kokosowym.

Następnie dodać pokrojonego w kostkę kalafiora i pora na końcu dodać posiekany czosnek i smażyć wszystko kilka minut.

Zalać mlekiem kokosowym i szklanką wody.

Doprawić do smaku solą, pieprzem, szczyptą gałki muszkatowej oraz imbirem.

Gotować około 25 minut, następnie wszystko zblendować.

Można podać z groszkiem ptysiowym lub z grzankami.



Krem z dyni

Składniki:

1 kg dyni
3 ziemniaki
3 marchewki
1 cebula
½ łyżeczki imbiru
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
3 łyżki masła
½ l śmietany 30 %
1l. bulionu z kostki rosółowej
sok z 1/2 cytryny
pieprz
sól

Dynię obrać, pokroić w kostkę podlać małą ilością wody, dodać 2 łyżki masła i dusić do miękkości.

Marchewkę i ziemniaki ugotować.

Cebulę pokroić w piórka i zeszklić na pozostałej łyżce masła.

Do miękkiej dyni dodać bulion, ugotowaną marchewkę, ziemniaki i zeszkloną cebulę.

Wszystko zblendować do uzyskania kremowej konsystencji.

Zupę gotować na małym ogniu, dodać imbir, gałkę muszkatołową, sól, pieprz do smaku i sok z cytryny.

Ciągle mieszać żeby się nie przypaliło.

Na koniec dodać śmietanę.

Krem można podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami.



Krupnik na bulionie warzywnym

Składniki:

3 l. wody
200 g włoszczyzny
200 g ziemniaków
100 g kaszy perłowej drobnej
kilkę gałązek natki z pietruszki
pieprz
sól
vegeta

Włoszczyznę i ziemniaki pokroić w kostkę włożyć do garnka, zalać wodą dodać szczyptę soli i gotować na wolnym ogniu około 30 minut.

Następnie wsypać kaszę i gotować aż będzie miękka.

Doprawić solą, pieprzem i vegetą do smaku.

Na końcu dodać posiekaną natkę z pietruszki.

Można podać z dodatkiem kwaśnej śmietany.



Filety z drobiu pod pierzynką

Składniki:

2 średnie piersi z kurczaka
1 marchewka
3-4 łyżki majonezu
1 łyżeczka masła
kilka łyżek oleju
vegeta

Piersi z kurczaka opłukać, osuszyć, podzielić na 4 kotlety, lekko rozbić tłuczkiem, posypać Vegetą, odstawić na 2-3 godziny.

Piersi obsmażyć na oleju z dodatkiem masła.

Przełożyć mięso do naczynia żaroodpornego, posypać marchewką startą na tarce na dużych oczkach, posmarować majonezem.

Piec pod przykryciem w temperaturze 180 przez 30 minut.



Kotlet de volaille

Składniki:

4 piersi z kurczaka
4 plastry zimnego masła
4 plastry żółtego sera
1 jajko
pęczek kopru
kilka łyżek oleju
kilka łyżek bułki tartej
pieprz
sól
vegeta

Koperek drobno posiekać. Piersi z kurczaka opłukać, rozbić na cienkie plastry. Na każdym z nich położyć plaster masła, plaster sera żółtego i trochę koperku. Doprawić do smaku.

Zwinąć piersi wraz z farszem w rulonik, spiąć wykałaczkami.

Panierować w roztrzepanym jajku i w bułce tartej.

Smażyć na rozgrzanym oleju.



Kurczak w sosie curry

Składniki:

2 średnie piersi z kurczaka
1 papryka czerwona
1 cebula
1 marchewka
1 średnia cukinia
4 szt. pieczarek
3 duże ząbki czosnku
1 mały kawałek imbiru
2-4 łyżki pasty curry (żółta)
2 szt. trawy cytrynowej (mrożona)
8 szt. liści kafiru (mrożone)
250 ml. mleczka kokosowego
olej sojowy
sos rybny i ostrygowy
olej kokosowy do smażenia

Kurczaka pokroić w kostkę zalać sosem sojowym i wstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny.

Warzywa pokroić w plasterki i kostkę.

Na oleju kokosowym podsmażyć pastę curry dodać przeciśnięty czosnek i kurczaka (ok. 5 min).

W garnku przygotować ok 1 l wody dodać mleczko kokosowe do tego dodać przesmażonego kurczaka z całą zawartością, następnie dodać imbir pokrojony w paski, trawę cytrynową i liść kafiru. Gotować na małym ogniu. Na nowo rozgrzanym oleju podsmażyć warzywa; cebula, marchew, pieczarki, cukinia, papryka (ok. 5 min) wszystko dodać do kurczaka – razem gotować do miękkości, przyprawić sosem rybnym, ostrygowym i pieprzem według własnego smaku.

Piec 50 min w temperaturze 180 stopni.

Podawać z ugotowanym ryżem.



Kurczak z ananase

Składniki:

2 średnie piersi z kurczaka
puszka ananasa
8 plastrów sera żółtego
2 łyżki mąki
2 łyżki masła
kilka łyżek oleju
vegeta
pieprz
sól

Piersi z kurczaka opłukać, osuszyć i przekroić tak aby powstały 4 cieńsze filety. Na talerzu wymieszać mąkę z przyprawami: pieprzem, solą i vegetą, a następnie obtoczyć piersi w tej mące.

Rozgrzać olej z dodatkiem masła na patelni i obsmażyć filety z obydwóch stron.

Przełożyć mięso do naczynia żaroodpornego, na każdym filecie położyć po 2 plastry ananasa, wszystko przykryć serem żółtym.

Piec w piekarniku pod przykryciem w temperaturze 180 stopni przez 30 minut.

Można podawać z ziemniakami lub ryżem.



Kurczak w śmietanie z suszonymi pomidorami

Składniki:

2 średnie piersi z kurczaka
1 cebula
75 g suszonych pomidorów / ½ słoiczka/
3 łyżki oleju z suszonych pomidorów
150 ml śmietany 30 %
1 łyżka natki z pietruszki
pieprz
sól

Piersi z kurczaka umyć, osuszyć i podzielić na 4 filety, oprószyć solą i pieprzem z obu stron.

Na patelni rozgrzać olej z suszonych pomidorów, położyć kurczaka, obsmażyć z obu stron, gdy będzie gotowy wyjąć z patelni na talerz.

Na pozostały na patelni tłuszcz dodać drobno pokrojoną cebulę i podsmażyć, następnie dodać drobno pokrojone suszone pomidory, pozostawić na kilka minut, dodać śmietanę i podgrzać.

Na przygotowany sos wyłożyć usmażonego wcześniej kurczaka, obtoczyć każdy kawałek kilka razy w sosie i posypać pokrojoną natką z pietruszki. Kurczaka można podawać z ryżem.



Sznycel z indyka w śmietanie

Składniki:

½ kg piersi z indyka
300 g pieczarek
1 szklanka gęstej śmietany
1 cebula
2 łyżki vegety
1 łyżka mąki pszennej
kilka łyżek oleju
pieprz
sól

Mięso opłukać, osuszyć, podzielić na 6 plastrów następnie posypać mąką i połową vegety.

Smażyć przez 5 minut na rozgrzanym oleju, dodać pokrojoną w piórka cebulę, dusić przez kilka minut.

Umyte i osuszone pieczarki pokroić w plastry, wrzucić na patelnię, dusić przez około 10 minut.

Doprawić do smaku pieprzem, solą i vegetą.

Dodać śmietanę, dusić jeszcze przez 4-5 minut na średnim ogniu.



Polędwiczki miodowo-musztardowe

Składniki:

800 g polędwiczki wieprzowej
pęczek natki pietruszki
kilka łyżek oleju
pieprz
sól

Marynata:

2 czubate łyżki miodu
2 czubate łyżki musztardy
2 łyżki oliwy
1 łyżka ostrej mielonej papryki
1 łyżka suszonego tymianku

Polędwiczki pokroić na paski o grubości 1 cm.

Delikatnie rozbić, oprószyć pieprzem i solą.

Wszystkie składniki marynaty wymieszać w misce i zalać polędwiczki.

Następnie wstawić mięso na 2 godziny do lodówki. Smażyć na patelni na oleju z obu stron na złoty kolor.

By polędwiczki były soczyste i chrupiące należy pamiętać o tym, że nie można smażyć ich zbyt długo.



Żeberka z miodem i musztardą

Składniki:

1 kg żeberek wieprzowych
85 g miodu płynnego
1 łyżka musztardy
1 cytryna (sok)
50 g curry
pieprz
sól

Żeberka opłukać, osuszyć pokroić na porcje.

Przez 30 minut gotować w osolonej wodzie, odsączyć i wystudzić.

Następnie natrzeć mięso musztardą, miodem, sokiem z cytryny, curry i pieprzem.

Odstawić na 3 godziny.

Żeberka piec na grillu albo patelni do grillowania po 8-10 minut z każdej strony.



Schab nadzewany suszonymi śliwkami

Składniki:

1 ½ kg schabu bez kości
200 g suszonych śliwek
½ szklanki białego wytrawnego wina
3 łyżki masła
1 łyżka oliwy
1 łyżka mąki pszennej
1 liść laurowy
kilka gałązek natki pietruszki
2 szklanki bulionu z kostki rosółowej
pieprz
sól
vegeta

Ponacinać schab tak aby powstała w środku kieszeń, włożyć w nią śliwki, oprószyć całość przyprawami i mąką.

Rozgrzać oliwę i masło w dużym garnku, zrumienić mięso ze wszystkich stron. Podlać połową bulionu, dodać liść laurowy i pietruszkę i dusić pod przykryciem.

Co jakiś czas podlewać resztą bulionu i winem.

Dusić około 1 ½ godziny.



Soczysta karkówka z ziemniakami

Składniki:

1 kg karczku
2 łyżki masła
1 kg małych ziemniaków
1 szklanka bulionu z kostki rosółowej
1 liść laurowy
natka z pietruszki
pęczek cebuli dymki
kilka łyżek oliwy
pieprz, sól, vegeta

Marynata:

1 łyżeczka majeranku
1 łyżka soku z cytryny
1 mały ząbek czosnku
pieprz, sól, vegeta

Składniki marynaty dokładnie wymieszać, następnie natrzeć nią karczek i owinąć mięso nicią.

Na patelni rozgrzać oliwę i przyrumienić karczek ze wszystkich stron. Przełożyć do garnka, podlać połową bulionu i dusić pod przykryciem ok. 30 minut.

Ziemniaki obrać i wrzucić na kilka minut na wrzątek.

Pokrojoną cebulą i odsączonymi ziemniakami obłożyć pieczeń.

Dodać masło, sól, pieprz, vegetę i natkę z pietruszki.

Całość podlać resztą bulionu i dusić około 1 godziny.



Gulasz po węgiersku

Składniki:

½ kg mięsa wieprzowego
100 g boczku
2 cebule
3 czerwone papryki
½ ostrej papryczki chili
1 pietruszka
5 ząbków czosnku
3 łyżki słodkiej mielonej papryki
2 łyżki oliwy
½ pęczka natki z pietruszki
1 łyżka masła
pieprz
sól

Mięso umyć, osuszyć, oczyścić z błon, razem z boczkiem pokroić w kostkę. Przepchnąć czosnek przez praszkę, pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, paprykę pokroić w kostkę, chili drobno posiekać a cebulę pokroić w piórka.

Boczek i mięso wrzucić na rozgrzaną patelnię z oliwą, podsmażyć przez kilka minut.

Dodać 2 szklanki gorącej wody, podduszoną cebulę.

Dusić pod przykryciem przez 20 minut.

Dodać obie papryki, czosnek, pietruszkę doprawić solą i pieprzem, dusić przez 20-25 minut aż mięso będzie miękkie.

W razie potrzeby dodać gorącej wody.

Rozgrzać masło na patelni, zestawzić z ognia dodać mieloną paprykę i trochę płynnego gulaszu, wymieszać aż do połączenia składników.

Wlać do gulaszu, dusić całość przez 5 minut.

Dodać pokrojoną natkę z pietruszki.



Klopsiki w sosie kurkowym

Składniki:

½ kg mięsa mielonego
250 g świeżych kurek
1 bułka kajzerka
⅔ szklanki mleka
½ pęczka pietruszki
1 cebula
1 jajko
2-3 łyżki mąki
2-3 łyżki śmietany 12%
½ szklanki bułki tartej
2 ząbki czosnku
kilkę łyżek oleju
pieprz
sól
vegeta

Pietruszkę i czosnek drobno posiekać, bułkę namoczyć w mleku, dobrze odcisnąć.

Mięso włożyć do miski, wymieszać z bułką, pietruszką i czosnkiem.

Doprawić do smaku przyprawami.

Dodać jajko i wszystko dokładnie wymieszać.

Z mięsa uformować nieduże kulki, zrumienić na patelni na oleju, zestawić z ognia.

W garnku podsmażyć cebulę, dodać umyte kurki, chwilę smażyć, dodać śmietanę, doprawić do smaku przyprawami.

Dodać klopsiki, można podlać wodą i przez chwilę pogotować.



Kapusta kiszona na gorąco

Składniki:

1 kg kapusty kiszonej
½ kg boczku wędzonego
2 cebule
300 g słoniny
2 łyżki mąki
½ pęczka kopru
kminek
1 liść laurowy
kilkadziesiąt ziaren ziela angielskiego
sól
pieprz
vegeta
maggi

Kapustę kiszoną zalać wodą, dodać liście laurowe, kminek, ziele angielskie i ugotować. Po ugotowaniu odcedzić i odstawić.

Boczek i słoninę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni.

Gdy skwarki uzyskają złocisty kolor dodać cebulę pokrojoną w kostkę.

Wszystko dusić aż cebula będzie miała złocisty kolor, na końcu dodać mąkę i zrobić zasmażkę.

Zasmażkę dodać do kapusty i doprowadzić do wrzenia.

Na końcu dodać drobno pokrojony koperek i doprawić vegetą, pieprzem, solą i maggi do smaku.

Wszystko dokładnie wymieszać.



Placki z cukini

Składniki:

2 średnie cukinie
2 jajka
3-4 łyżki mąki
400 g jogurtu greckiego
3 łyżki majonezu
olej
½ pęczka natki z pietruszki
pieprz
sól

Cukinie umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, lekko posolić i zostawić na 15 minut.

Odcisnąć i przełożyć do miski.

Dodać jajka, mąkę, pieprz, sól, natkę z pietruszki i dokładnie wymieszać.

Jeżeli masa będzie za rzadka należy dosypać mąki żeby placki nie rozpadały się podczas smażenia.

Jogurt przełożyć do miski dodać majonez, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

Rozgrzać olej na patelni i usmażyć na nim placki.

Podawać z sosem jogurtowo – majonezowym lub z sosem według własnego pomysłu.



Sos myśliwski

Składniki:

300 g grzybów / mogą być mrożone /
2 cebule
4 ogórki kiszone
200 g boczku gotowanego wędzonego
2 łyżki mąki
1 l. bulionu z kostki rosółowej
1 łyżka koncentratu pomidorowego
kilka łyżek oleju
pieprz
sól
papryka ostra
vegeta

Do garnka z rozgrzanym olejem wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę, zeszklić na złoty kolor.

Grzyby rozmrozić, pokroić, dołożyć do cebuli i razem chwilę poddusić.

Ogórki pokroić w słupki i gotować w wodzie około 20 minut.

Ogórki oraz bulion dodać do grzybów, wszystko razem dusić na małym ogniu.

Na patelni podsmażyć boczek pokrojony w paski i dołożyć go do sosu.

Dodać koncentrat pomidorowy.

Mąkę rozmieszać z wodą i podbić sos.

Doprawić przyprawami do smaku.



Kapusta młoda na żurku

Składniki:

1 duża kapusta
200 g boczku wędzonego lub słoniny
4 cebule
½ l żurku w butelce
3 łyżki mąki pszennej
1 pęczek kopru
pieprz
sól
vegeta
maggi

Kapustę poszatkować i ugotować w lekko osolonej wodzie.

Gdy kapusta będzie miękka odcedzić i zalać żurkiem.

Na patelni wytopić pokrojony w kostkę boczek lub słoninę, do skwarków dodać cebulę pokrojoną w kostkę.

Jak cebula będzie miała lekko złoty kolor dodać mąkę, wymieszać i dołożyć do kapusty.

Doprawić do smaku pieprzem, solą, vegetą i maggi.

Na końcu dodać pokrojony koperek i dokładnie wymieszać.



Gnocchi w sosie śmietanowym

Składniki:

½ kg gnocchi
½ l śmietany 30%
2 łyżki suszonych pomidorów
2 gałązki bazyli
rukola
pomidory koktajlowe
pieprz
sól
vegeta

Do garnka wlać śmietanę i gotować, ciągle mieszając, żeby się nie przypaliła. Jak śmietana już zgęstnieje dodać przyprawy sól, pieprz, vegetę i ciągle mieszać.

W małym pojemniczku zmiksować pomidory suszone z bazylią i dodać do sosu śmietanowego.

Następnie dodać gnocchi wcześniej ugotowane w lekko osolonej wodzie.

Wyłożyć na talerz, posypać rukolą i pomidorami koktajlowymi pokrojonymi na połówki.



Ciasto owocowe - sezonowe

Składniki:

Ciasto:

12 łyżek mąki
½ szklanki cukru
6 żółtek
1 margaryna Kasia
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1 cukier waniliowy

Owoce:

1 puszka brzoskwiń
(mogą być truskawki, jabłka, śliwki – ok. 1 kg)

Masa na owoce:

6 białek
1 szklanka cukru
1 kisiel w proszku

Wszystkie składniki na ciasto włożyć do miski i dokładnie wyrobić i wyłożyć na stolnicę.

Ciasto podzielić, 1/3 ciasta odkroić włożyć do lodówki, a pozostałą część rozwałkować i wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia ciast.

Ciasto rozłożyć równomiernie a na nim poukładać owoce (brzoskwinie pokroić w plastry, truskawki i śliwki pokroić na połówki, a jabłka zetrzeć na tarce na grubych oczkach – do wyboru).

Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier, kisiel w proszku i dokładnie wymieszać, można mikserem.

Masę wyłożyć na owoce, a na wierzch pokruszyć ciasto, które było w lodówce. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni.



Sernik giebułtowski

Składniki:

1 kg sera białego (może być mielony)
1 kostka masła
10 jajek
2 budynie śmietankowe
½ kg cukru
1 cukier waniliowy
olejek cytrynowy
olejek pomarańczowy

Ciasto

6 łyżek mąki
3 żółtka (białka zostawić do sera)
3 łyżki cukru
½ margaryny KASIA
1½ łyżeczki proszku do pieczenia

Do miski wsypać przesianą mąkę, cukier, proszek do pieczenia, dodać posiekaną margarynę oraz żółtka a następnie wyrobić ciasto.

Ciasto rozwałkować i przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia (ciasto będzie bardzo cienkie).

Ser jeżeli nie jest zmielony należy zmielić i przełożyć do dużej miski. Żółtka zmiksować z cukrem na puszystą masę, a następnie dodać kostkę masła i miksować do uzyskania jednolitej masy.

Masę przełożyć do sera wsypać budyń w proszku, cukier waniliowy i po łyżeczce olejku cytrynowego i pomarańczowego.

Wszystko wymieszać mikserem.

13 białek ubić na sztywną pianę i dołożyć do masy serowej, wszystko dokładnie wymieszać łyżką.

Masę wlać do formy na ciasto.

Włożyć do zimnego piekarnika i piec 1 godzinę w temperaturze 200 stopni.



Ciasto jogurtowe poezja

Składniki:

Biszkopt:

- 4 jajka
- $\frac{3}{4}$ szkl. cukru
- $\frac{3}{4}$ szkl. mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy

Białka ubić na sztywno, stopniowo dodawać cukier i cukier waniliowy na końcu żółtka, do ubitej piany dodać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, lekko wymieszać. Piec ok. 35 min. w temperaturze 180 °C.

Owoce:

- 1 kg truskawek lub 60 dkg borówek

Na biszkopt ułożyć owoce.

Masa:

- 3 szt. jogurtu gęstego greckiego (po 400 ml)
- 1 żelatyna (na 2,5 l)
- $\frac{3}{4}$ szkl. cukru pudru
- 1 cukier waniliowy lub 1 łyżeczka olejku

Jogurty wyjąć z lodówki godzinę przed przygotowywaniem.

Rozpuścić żelatynę w $\frac{1}{2}$ szkl. gorącej wody i ostudzić.

Do jogurtu dodać cukier puder, cukier waniliowy, letnią żelatynę.

Wymieszać i wylać na truskawki.

Jeżeli używamy borówek to wysypujemy je do jogurtu i razem wylewamy na biszkopt. Włożyć do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

Galaretka:

- 3 galaretki rozpuścić w 1 l gorącej wody - gęstniejącą wylać na jogurt.



Ciasto z owocami mieszane widelcem

Składniki:

- 4 jajka
- 1 szkl. cukru
- $\frac{3}{4}$ szkl. śmietany
- $\frac{3}{4}$ szkl. oleju
- 3 szkl. mąki
- 3 łyżeczki proszku
- owoce sezonowe np. truskawki

Wszystko mieszać kilka minut widelcem,
Wyłożyć na foremkę, położyć owoce.

Kruszonka

- 2 łyżki masła
- 3 łyżki mąki
- 1 łyżka cukru

Wymieszać do połączenia, posypać na wierzch po owocach.
Piec 50 min w temperaturze 180 stopni.



Spis treści

Sałatka pomidorowa z serem żółtym i sosem czosnkowym	str. 3
Sałatka z selera naciowego	str. 4
Sałatka wiosenna	str. 5
Sałatka z porów	str. 6
Krem z białych warzyw	str. 7
Krem z dyni	str. 8
Krupnik na bulionie warzywnym	str. 9
Filety z drobiu pod pierzynką	str. 10
Kotlet de volaille	str. 11
Kurczak w sosie curry	str. 12
Kurczak z ananasem	str. 13
Kurczak w śmietanie z suszonymi pomidorami	str. 14
Sznycel z indyka w śmietanie	str. 15
Polędwiczki miodowo-musztardowe	str. 16
Żeberka z miodem i musztardą	str. 17
Schab nadziewany suszonymi śliwkami	str. 18
Soczysta karkówka z ziemniakami	str. 19
Gulasz po węgiersku	str. 20
Klopsiki w sosie kurkowym	str. 21
Kapusta kiszona na gorąco	str. 22
Placki z cukini	str. 23
Sos myśliwski	str. 24
Kapusta młoda na żurku	str. 25
Gnocchi w sosie śmietanowym	str. 26
Ciasto owocowe - sezonowe	str. 27
Sernik giebułtowski	str. 28
Ciasto jogurtowe poezja	str. 29
Ciasto z owocami mieszane widelcem	str. 30



Folder przygotowany w ramach trybu pokonkursowego tzw. MAŁE GRANTY,
Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego
i o wolontariacie

Zadanie publiczne:

**Podtrzymywanie i upowszechnianie kultury, sztuki, ochrony dóbr
kultury i dziedzictwa narodowego**

„Tradycyjne, małopolskie specjały”

*Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa
Małopolskiego*

Wydawca:

Stowarzyszenie Homini et Terrae, 32-080 Zabierzów, ul. Cmentarna 6,
Tel. 12 283-96-72, e-mail: biuro@hominietterrae.pl, www.hominietterrae.pl

Redaktor techniczny – dobór przepisów i opracowanie: Liliana Wilk
przewodnicząca KGW z Giebułtowa

Skład i łamanie:

Studio Grafiki i Reklamy Rasterek, 32-082 Bolechowice, ul. Winnica 38,
e-mail: biuro@rasterek.pl

Druk: Drukmar, 32-080 Zabierzów, ul. Rzemieślnicza 10



Bęblanie



Tomaszowianie

Obszary wiejskie i rolnictwo w Małopolsce charakteryzują bardzo zróżnicowane warunki przyrodnicze oraz trudna struktura agrarna, co nie ułatwia rozwoju branży rolno – spożywczej. Tym bardziej należy docenić fakt, że z województwa małopolskiego na Liście Produktów Tradycyjnych (LPT) prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi wpisane są 232 wyjątkowe i niepowtarzalne produkty tradycyjne. Tu warto podkreślić olbrzymi wkład i wysiłek dla podtrzymania tradycji kulinarnych podejmowany przez Koła Gospodyń Wiejskich.



Dzięki nim możliwe jest powiększanie kulinarnego dorobku województwa i identyfikowanie wyjątkowych potraw przygotowywanych według dawnych receptur.

Dzisiaj Małopolska może poszczycić się największą ilością polskich produktów objętych unijną ochroną. Na 44 polskie produkty regionalne zarejestrowane w unijnych rejestrach 15 pochodzi z województwa małopolskiego, w tym 6 produktów uzyskało status Chronionej Nazwy Pochodzenia, 8 Chronionego Oznaczenia Geograficznego oraz 1 produkt to Gwarantowana Tradycyjna Specjalność.

Dziedzictwo kulinarne regionu wpływa na jego potencjał turystyczny. Coraz więcej osób postrzega produkty regionalne, jako atrakcję turystyczną, ponieważ są elementem dziedzictwa kulturowego. Pochodząca z naszego regionu bryndza podhalańska była pierwszym polskim produktem regionalnym zarejestrowanym w Unii Europejskiej. Najbardziej rozpoznawalnym produktem Małopolski jest oscypek - kruchy i delikatny, pachnący wonnym dymem i górskimi łąkami. Powstaje z owszego mleka tylko w polskich górach. Mimo, że dzielimy go z województwem śląskim to jednak kojarzy się przede wszystkim z naszym regionem. Niewiele ustępuje mu kielbasa lisiecka, która kojarzona jest z Janem Pawłem II, najślawniejszym Małopolaninem w naszych dziejach. Nie zapomnijmy także o obwarzanku krakowskim, który dla turystów odwiedzających stolicę naszego regionu często stanowi kulinarną pamiątkę z podróży do Małopolski.

Małopolska słynie z bogactwa smaków, to także jeden z najbardziej dynamicznie rozwijających się regionów w Polsce! Zagłębiem małopolskiego wina oprócz okolic Krakowa jest Jura Krakowsko-Częstochowska oraz region Tarnowa, nazywany „Polską Toskanią”.

Zasmakuj w Małopolsce – Łukasz Smółka
Wicemarszałek Województwa Małopolskiego



Jedzenie od zawsze stanowi ważną część ludzkiego życia i kultury. Wspólnie spożywane posiłki, rozmowa przy stole, podawany z ręki do ręki koszyk z chlebem tworzy płaszczyznę związku współbiedujących, grupowo wyznawanych rytuałów gestów, przekonań i obyczajów. A te zmieniały się w czasie i przestrzeni. Średniowieczne zwyczaje kulinarne związane były z aspektem religijnym, wymagającym przestrzegania około 150 postnych dni w roku! Oznaczało to wykluczenie z diety mięsa, masła, jaj i śmietany, za to wprowadzając na stół różnorodność ryb. Ba, poszerzając kategorię „ryby” o wszystko co w wodzie pływało... przysmakiem był na przykład ogon bobra. Wzorcem kuchni aż po renesans było upodobanie do ostrego, palącego smaku osiąganego dzięki dodatkowi drogich, egzotycznych przypraw. Także smak słodko-kwaśny oraz zamiatowanie do zaskakiwania biesiadników wyglądem potrawy. Kuchnia oświecenia przyniosła rewolucję na stole: łagodny smak, prostotę formy, innowacje smakowe i profesjonalizm sztuki kulinarnej. Naturalność kuchni wyrażała się w stosowaniu produktów lokalnych, świeżych, stosunkowo mało przetworzonych, dostępnych tu i teraz. Ten wariant smakoszostwa obowiązuje do dzisiaj.

Małgorzata Staszczak-Ciałowicz - kulturoznawca