

Tradycyjne małopolskie specjały





Tradycyjne wędliny i mięsa, pachnące przetwory, miody i słodkie przysmaki, których nie skosztujemy nigdzie poza Małopolską – to prawdziwa wizytówka naszego regionu.

Małopolska jest pełna smaków i aromatów, które zachwycają podniebienia, cieszą oczy i na długo pozostają w pamięci. To w dużej mierze zasługa przywiązania do tradycyjnych, regionalnych receptur oraz bogactwa lokalnych produktów, które – umiejętnie połączone – udowadniają, że przez łożądek można dotrzeć wprost do serca. Szczególnie serca prawdziwego smakosza!

Dzisiaj Małopolska może poszczycić się największą liczbą polskich produktów objętych unijną ochroną. Na 47 polskich produktów regionalnych zarejestrowanych w unijnych rejestrach 16 pochodzi z województwa małopolskiego, w tym 6 produktów uzyskało status Chronionej Nazwy Pochodzenia, 9 – Chronionego Oznaczenia Geograficznego, a 1 produkt to Gwarantowana Tradycyjna Specjalność.

Od górskich serów, przez krakowskie obwarzanki i bajgle, Pstręga Ojcowskiego i ryby z Doliny Karpia, sztukę kiszenia z Charsznicy i wiejskie kielbasy, po beskidzkie jabłka, sliwki i spadziowe miody – na kulinarnej mapie Małopolski każdy z pewnością znajdzie coś na swoje podniebienie. Przede wszystkim dlatego, że produkty regionalne z Małopolski są kwintesencją smaku i najwyższej jakości. Jest to kwestia bardzo gruntownie badana i pewna. Potwierdzana dokładnie, do ostatniego okruszka, każdego dnia i miliony razy przez szerokie grono konsumentów, mieszkańców, gości i turystów odwiedzających ten malowniczy region.

W dokonaniu najlepszych, najsmaczniejszych wyborów pomocą służy zawsze znak „Made in Małopolska”. Jest on synonimem najwyższej jakości i renomy, potwierdzonej przez Samorząd Województwa Małopolskiego w ramach programu wsparcia wartościowych, wyróżniających się form aktywności biznesowej, społecznej czy kulturalnej. Nadany produktom żywnościowym, oznaczać może tylko jedno: wyborny smak, oparty na lokalnych składnikach, wytworzony zgodnie z tradycją przekazywaną z pokolenia na pokolenie w małopolskich rodzinach.

W Małopolsce wierzymy, że dobra żywność to podstawa, a tym, co najlepsze, warto się dzielić. Dlatego serdecznie zapraszam wszystkich do odkrywania bogactwa naszego dziedzictwa kulinarnego i lektury tej publikacji. Mam nadzieję, że zawarte w niej przepisy staną się inspiracją do odkrywania tradycyjnych receptur. Skosztujcie sami i zobaczcie, jak dobrze smakuje Małopolska!

Lukasz Smółka - Marszałek 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 współbiesiadujących, grupowo wyznaczanych 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 stoły 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 drożdży, egzotycznych przypraw. Także smak słodko-kwaśny oraz zamilowanie 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 smakoszoństwa obowiązuje do dzisiaj.

Małgorzata Staszczak-Ciałowicz - kulturoznawca



Tradycyjne małopolskie specjały

*(zbiór przepisów regionalnych
na staropolskie potrawy Małopolski)*

Zabierzów, 2024 r.



Stowarzyszenie Homini et Terrae (łac. „Człowiekowi i Ziemi”) od czterech 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 zespołu regionalnego Modlniczanki.

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.



Domowy zakwas na żur

Składniki:

3 łyżki mąki żytniej
0,5 l przegotowanej wody
2 ząbki czosnku
kawałek skórki chleba żytniego

3 czubate łyżki mąki żytniej zalać 0,5 l letniej, przegotowanej wody, dodać dwa ząbki drobno pokrojonego czosnku i do całości wrzucić kawałek skórki z chleba żytniego.

Jeśli robimy żur kolejny raz to warto zostawić sobie 2/3 łyżki z poprzedniego zakwasu i dodać do niego mąkę i wodę tak jak pierwotnie, ale już bez dodawania chleba.

Żur jest ukiszony po ok. 3 dniach, należy go przechowywać w lodówce do ok. 2 tygodni.



Zupa zalewajka

Składniki:

0,5 kg ziemniaków
1,5 l wody
domowy zakwas na żur
słonina (opcjonalnie)

Ziemniaki pokroić w kostkę i ugotować w 1,5 l posolonej wody.
Pod koniec gotowania ziemniaków wlać żur
(najlepiej ukiszony w domu z mąki żytniej).
Następnie przy podawaniu, już na talerzu pomaścić łyżką
przetopionej słoniny ze skwarkami.



Zupa z jagód leśnych z makaronem

Składniki:

1 l jagód
0,5 l śmietany 30%
2 łyżki mąki pszennej
cukier wg uznania
makaron

Jagody opłukać, dodać 2 łyżki wody i zagotować.

Śmietanę rozmieszać z mąką i dodać do jagód, dosłodzić do smaku.

Podawać z wcześniej ugotowanym makaronem.



Zupa szczawiowa

Składniki:

rosół lub bulion warzywny
szczaw
mąka
śmietana

Ugotować rosół lub wywar z warzyw.

Na patelni na maśle udusić posiekany szczaw (tyle żeby zupa była kwaśna, każdy szczaw jest inny).

Rozprowadzić rosołem i zaprawić śmietaną z roztrzepaną mąką

Zagotować.

Podawać z jajkiem na twardo.



Zupa z kapusty włoskiej

Składniki:

25 dkg kości
25 dkg włoszczyzny
40 dkg kapusty włoskiej
30 dkg ziemniaków
2 dkg tłuszczu
2 dkg mąki
250 ml śmietany
sól
pieprz do smaku

Z kości i włoszczyzny ugotować wywar.

Kapustę umyć i poszatковать.

Ugotować w małej ilości wody, bez przykrywania garnka.

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować w przecedzonym wywarze.

Z tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, połączyć z ugotowanymi ziemniakami, dodać kapustę.

Zupę doprawić do smaku, dodać śmietanę.



Zupa z zielonego groszku

Składniki:

30 dkg groszku
25 dkg kości
90 dkg włoszczyzny
 $\frac{1}{2}$ l wody
 $\frac{1}{2}$ l mleka
2 dkg mąki
2 dkg tłuszczu
1 żółtko
sól
cukier

Z kości i włoszczyzny ugotować wywar.

Groszek ugotować i przetrzeć, połączyć z przecedzonym wywarem.

Zupę doprawić żółtkiem rozprowadzonym mlekiem.

Z tłuszczu i mąki zrobić jasną zasmażkę.

Doprawić zupę do smaku.

Podawać z groszkiem ptysiowym, grzankami itp.



Zupa wyśmienita

Składniki:

2 l wody
20 dkg pieczarek
20 dkg mięsa mielonego
2 ogórki kiszzone
2 cebule
2 łyżki mąki orkiszowej razowej
1 łyżeczka cukru
3-4 łyżki oleju
śmietana
sól
pieprz
zielenina

Mięso mielone przesmażyć na oleju, dodać drobno pokrojoną cebulę, dodać 2 łyżki mąki orkiszowej razowej.

Dolać wodę.

Na patelni poddusić pieczarki i dodać do zupy, dodać ogórki kiszzone starte na bardzo drobnych oczkach.

Gotować.

Na koniec dodać cukier, pieprz, sól i śmietanę.

Posypać zieleniną.



Gołąbki z kapusty nie zawijane

Składniki:

- 1 kg kapusty
- 1 szklanka ryżu
- 3,5 szklanki grysiku
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 3 cebule
- 3 jaja
- mąka do obtoczenia
- tłuszcz do smażenia
- rosół
- sól
- pieprz

Kapustę posolić i odstawić na godzinę.

Ryż i kaszę wypłukać. Cebulę zeszklić na tłuszczu.

Wyciśniętą kapustę wymieszać z resztą składników, doprawić solą i pieprzem.

Formować pulpety, obtaczać w mące i smażyć na tłuszczu.

Włożyć do garnka na stojąco, zalać rosółem i gotować ok. 1 godziny (od zagotowania).



Krokiety

z ziemniaków i twarogu

Składniki:

0,5 kg ziemniaków
20 dkg twarogu
1 jajko
 $\frac{1}{2}$ szklanki mąki pszennej
1 cebula
pieprz
sól
tarta bułka
tłuszcz do smażenia

Ziemniaki ugotować i zmielić.

Cebulę pokroić drobno i przysmażyć na złoto.

Ser zmielić lub rozdrobnić, dodać do ziemniaków, dodać resztę składników.

Formować krokiety, obtaczać w tartej bułce i smażyć.

Podawać z sosem (pomidorowym, grzybowym itp.)



Pierogi drożdżowe pieczone *(mogą być z marmoladą)*

Składniki:

40 dkg mąki
1 margaryna
2 żółtka
3 dkg drożdży
3 łyżki śmietany
sól do smaku

Drożdże wymieszać ze śmietaną.

Dodać pozostałe składniki – zarobić ciasto.

Nadziwać farszem jak do pasztecików lub marmoladą.

Formować pierogi.

Piec w piekarniku.



Babka ziemniaczana

Składniki:

- 1,20 kg ziemniaków
- 30 dkg chudego boczku (mogą być kawałki mięsa)
- 2 jajka
- 2 cebule
- 2 łyżki kaszy manny
- 7-8 łyżek przyprawy do ziemniaków

Mięso lub boczek pokroić i obsmażyć, dodać cebulę pokrojoną w kostkę – zrumienić.

Wymieszać z utartymi ziemniakami, dodać kaszę, jajka i przyprawę.

Przyprawić wg uznania solą i pieprzem.

Wyłożyć do dobrze natłuszczonej blachy, nie grubiej niż 4 cm.

Piec w 200°C do zrumienienia.



Sznycle z selera

Składniki:

2 selery
2 cebule
4 ząbki czosnku
2 szklanki płatków jęczmiennych
1 jajko
sól,
pieprz
olej

Selery, cebule i czosnek utrzeć i przysmażyć na oleju.

Płatki jęczmienne zalać wrzątkiem i zostawić na 2 godziny.

Wszystko razem wymieszać, dodać jajko oraz doprawić solą i pieprzem do smaku.

Formować sznycle i smażyć.

Podawać z surówką z kapusty.



Biała kielbasa w szarym sosie

Składniki:

1 kg białej kielbasy
2 łyżki octu + 2 łyżki cukru
lub 1 łyżka octu + 1 łyżka cukru
1-2 cebule

Kielbasę nakłuć, obsmażyć na rumiano i przełożyć do rondla.

Cebulę pokroić grubo, usmażyć na lekko złoty kolor lub tylko zeszklić i przełożyć do rondla z kielbasą.

Do rondla wlać wodę i gotować na małym ogniu, dodać cukier i ocet.

Zrobić zasmażkę i dodać do kielbasy.

Przyprawić do smaku, podawać do chleba lub ziemniaków.

Sos można zmiksować.



Kluski prazuchy

Składniki:

0,5 kg mąki
woda - kilka łyżek
słonina (opcjonalnie)

Mąkę wysuszyć w rondlu na piecu ciągle mieszając aż uzyskamy złotawy kolor. Następnie ciągle mieszając ostrożnie dolewamy wody na tyle żeby powstały kluski.

Kluski można jeść z jajecznicą lub omaszczone skwarkami ze słoniny.



Kluski szpinakowe z serem

Składniki:

25 dkg mrożonego szpinaku
35 dkg mąki
2 jajka
4 dkg masła lub margaryny
15 dkg twarogu do posypania
tłuszcz do okraszenia
sól

Żółtka jajek utrzeć z masłem, dodać rozmrożony szpinak i mąkę.

Wyrobić drewnianą łyżką aż ciasto będzie odstawać od boków naczynia (przy małej zawartości soku można dodać kilka łyżek mleka).

Wyrobić ciasto, wyłożyć na deseczkę, pokroić w długie, cienkie kawałki, wrzucić na gotującą wodę.

Po wypłynięciu gotować 3 min.

Podawać okraszone tłuszczem i posypane twarogiem.



Duszona cukinia

Składniki:

ok. 60 dkg cukinii
30 dkg pomidorów
20 dkg mielonki wieprzowej lub mortadeli
4 dkg smalcu lub masła
szklanka śmietany,
płaska łyżka mąki
sól
pieprz
zielony koperek lub szczypiorek

Cukinie umyć, obrać, cienko pokroić w krążki o grubości ok 1 cm.

Pomidory obrać ze skórki i pokroić w podobnej grubości krążki.

Mielonkę lub mortadelę pokroić w cienkie makaroniki.

Krążki cukinii oprószyć pieprzem i mąką, obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Układać w naczyniu żaroodpornym na przemian posypując solą, pieprzem, szczypiorkiem lub koperkiem.

Ostatnią warstwą powinny być pomidory.

Śmietanę wymieszać z mąką, zalać ułożone produkty, wstawić do piekarnika (można posypać łyżką startego sera) na ok 15 min.

Podawać potrawę posypaną zieleniną.



Placki z kaszy gryczanej

Składniki:

Ugotowana kasza gryczana przelana zimną wodą
1 jajko
1 ząbek czosnku
1 łyżka mąki
20 g płatków migdałowych
20 g pestek dyni
sól
pieprz

Dressing:

jogurt naturalny gęsty
sól
pieprz
sok wyciśnięty z 1/3 cytryny
bazylia
miąższ pomidorowy pokrojony w kostkę
cebulka pokrojona drobno

Wszystkie składniki wymieszać, z powstałej masy usmażyć placki.

Składniki dressingu wymieszać.

Podawać do placków z kaszy gryczanej.



Maślaki duszone

Składniki:

1 kg maślaków
5 dkg masła
cebula
łyżka startego sera
sól, pieprz,
zielona pietruszka

Młode kapelusze maślaków obrać, przyciąć trzony.

Cebulę drobno pokroić i wraz z grzybami w całości włożyć na roztopiony tłuszcz.

Posolić, przykryć i powoli dusić do całkowitego odparowania soku, co chwilę mieszając lub potrząsając.

Następnie grzyby oprószyć pieprzem i zieloną pietruszką, wyłożyć na podgrzany półmisek i posypać serem.



Ser jajeczny

Składniki:

1 l mleka
3 całe jajka
200 ml śmietany 18%
2 łyżeczki soli

Mleko z solą zagotować, dodać śmietanę ubitą z jajkami, gotować chwilę na małym ogniu.

Przelać zawartość przez gazę (pieluchę tetrową).

Przełożyć do foremki na ser, pozostawić do ocieknięcia.



Garus ze śliw

Składniki:

0,5 kg śliwek (najlepiej Damaszki)
ziemniaki

Śliwki rozsmażyc z niewielką ilością wody, jeśli śliwki są kwaśne to należy dosłodzić do smaku.

Górkę na talerzu ze świeżo ugotowanych i ubitych ziemniaków polewamy z wierzchu garusem by była do połowy zatopiona.



Surówka z papryki z ogórkiem i jabłkiem

Składniki:

3 papryki czerwone lub żółte
kwaśne jabłko
kiszony ogórek
mała cebula
łyżka natki pietruszki lub kopru
3 łyżki oleju
sól
cukier do smaku

Paprykę wyczyścić, pokroić w cienkie makaroniki, obrane jabłko zetrzeć na grubych oczkach.

Cebulę i ogórek pokroić w ćwierćkrążki.

Rozdrobnione produkty połączyć olejem, posypać pietruszką, przyprawić do smaku solą i cukrem.



Salatka polska z kapusty włoskiej

Składniki:

30 dkg kapusty włoskiej
1 ogórek
3 pomidory
sól, cukier, sok z cytryny do smaku
 $\frac{1}{2}$ szklanki śmietany
płaska łyżeczka łagodnej musztardy
pół pęczka zielonego kopru

Kapustę cienko poszatkować, włożyć do salaterki, osolić, posypać cukrem i skropić sokiem z cytryny.

Obrać ogórek i pomidory, pokroić w cienkie paski, dodać do kapusty.

Śmietanę z musztardą wymieszać, poać surówkę i wymieszać.

Posypać koprem.



Ciasto kruche z orzechami

Składniki:

2 ½ szklanki mąki
1 kostka masła
4 żółtka
4 białka
kakao
¾ szklanki cukru
20 dkg orzechów włoskich

Polewa czekoladowa:

1 kostka masła
2-3 łyżki kakao
¾ szklanki cukru
1 łyżka mleka
2 łyżki wody

Jabłka pokroić w kostkę, zasypać cukrem i odstawić na 30 min.

Do tego dodać wszystkie pozostałe składniki i wymieszać.

Przełożyć do formy.

Piec w temp. 180°C ok. 30-40 min.

Polewa czekoladowa:

Masło rozpuścić na małym ogniu a następnie dodać do niego wszystkie składniki. Gotować przez 3 min. ciągle mieszając.

Gorące ciasto połączyć gorącą polewą czekoladową.



FabłeczNIK z orzechami

Składniki:

- 6 dużych jabłek
- 1 ½ szklanka cukru
- 3 szklanki mąki
- 3 jajka
- 1 szklanka zmielonych orzechów
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżka sody oczyszczonej

Polewa czekoladowa:

- 1 kostka masła
- 2-3 łyżki kakao
- ¾ szklanki cukru
- 1 łyżka mleka
- 2 łyżki wody

Jabłka pokroić w kostkę, zasypać cukrem i odstawić na 30 min.

Do tego dodać wszystkie pozostałe składniki i wymieszać.

Przełożyć do formy.

Piec w temp. 180°C ok. 30-40 min.

Polewa czekoladowa:

Masło rozpuścić na małym ogniu a następnie dodać do niego wszystkie składniki.

Gotować przez 3 min. ciągle mieszając.

Ostudzone ciasto poleać polewą czekoladową.



Babka piaskowa

Składniki:

- 1 szklanka mąki krupczatki
- $\frac{1}{4}$ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- 4 całe jaja
- 1 kostka margaryny
- 1 cukier waniliowy
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki mąki pszennej

Margarynę miksujemy i dodajemy po jednym jajku, potem dodajemy cukier – ponownie mieszamy.

Gdy składniki zostaną dobrze wymieszane dodajemy mąkę krupczatkę i ziemniaczaną z cukrem waniliowym, proszkiem do pieczenia, a następnie dodajemy śmietanę.

Rozdzielamy ciasto na dwie części i do jednej części dodajemy kakao.

Ciasto przelać do formy, raz jasne raz ciemne ciasto.

Piec w temp 170°C przez ok. 1 godzinę.



Ciasto kruche z jabłkami i budyniem

Składniki:

- 60 dkg mąki
- 30 dkg cukru
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 3 łyżki kwaśnej śmietany

Ciasto przekroić na pół, jedna połowa na spód a druga na górę.

10 obranych jabłek pokroić na ćwiartki i ułożyć na cieście posypanym grysikiem lub bułką tartą. Jabłka posypać cukrem.

Ugotować 2 budynie śmietankowe w 1 litrze mleka i gorący wylać na jabłka, przykryć ciastem.

Piec ok. 1 godzinę w 18°C.



Chrust z drożdżami

Składniki:

0,5 kg mąki
5 dkg drożdży
2 jaja
0,5 szklanki śmietany
2 łyżki wódki
1 kostka masła

Drożdże rozpuścić w śmietanie i odstawić na parę minut.

Dodać resztę składników i wyrobić ciasto.

Po wyrobieniu ciasto odstawić do wyrośnięcia.

Ciasto rozwałkować, pokroić w paseczki i formować plecionki.



Ciasto ucierane z owocami

Składniki:

- 5 jajek
- 2 ½ szklanki mąki
- ¾ szklanki cukru
- ¾ kostki masła
- 2 łyżki alkoholu
- 6 łyżek wody
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- mrożone owoce (truskawki, gruszki, jagody)

Jajka ubić z cukrem, a następnie dodać wszystkie składniki i dobrze wymieszać.

Wylać ciasto na blachę i posypać owocami.

Piec w temp. 180° C przez 25 – 30 minut.



Spis treści

Domowy zakwas na żur	str. 3
Zupa zalewajka	str. 4
Zupa z jagód leśnych z makaronem	str. 5
Zupa szczawiowa	str. 6
Zupa z kapusty włoskiej	str. 7
Zupa z zielonego groszku	str. 8
Zupa wyśmienita	str. 9
Gołąbki z kapusty nie zawijane	str. 10
Krokiety z ziemniaków i twarogu	str. 11
Pierogi drożdżowe pieczone	str. 12
Babka ziemniaczana	str. 13
Szniczel z selera	str. 14
Biała kiełbasa w szarym szosie	str. 15
Kluski prażuchy	str. 16
Kluski szpinakowe z serem	str. 17
Duszona cukinia	str. 18
Placki z kaszy gryczanej	str. 19
Maślaki duszone	str. 20
Ser jajeczny	str. 21
Garus ze śliw	str. 22
Surówka z papryki z ogórkiem i jabłkiem	str. 23
Salatka polska z kapusty włoskiej	str. 24
Ciasto kruche z orzechami	str. 25
Jabłecznik z orzechami	str. 26
Babka piaskowa	str. 27
Ciasto kruche z jabłkami i budyniem	str. 28
Chrust z drożdżami	str. 29
Ciasto ucierane z owocami	str. 30



Folder przygotowany w ramach trybu pozakonkursowego 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

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



