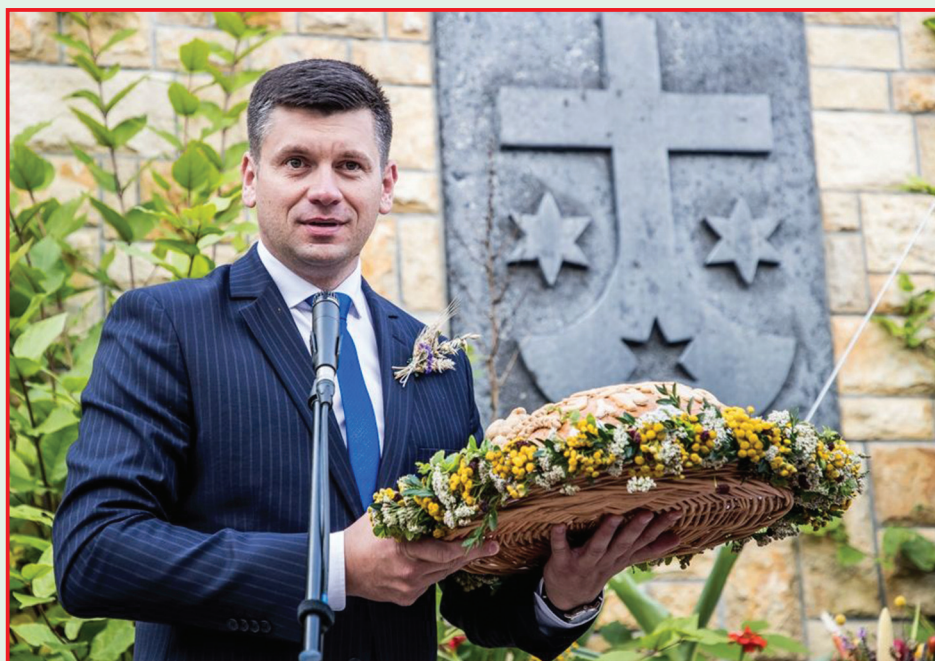




Tradycyjne małopolskie specyfikaty



Z sercem na talerzu.

Małopolska to prawdziwe zagłębie smaku.



Zdrowa, tradycyjna i smaczna. Taka jest małopolska kuchnia. - Naturalne, wyrobiane na tej ziemi od setek lat specjalty i produkty regionalne nie mają sobie równych - mówi Lukasz Smółka, Marszałek Województwa Małopolskiego.

Kulinarną wizytówką Małopolski są produkty regionalne. Ich historię i oryginalne receptury potwierdzają m.in. prestiżowe rejestry Unii Europejskiej. - Wśród kilkudziesięciu znakomitych polskich produktów regionalnych, zapisanych w unijnych rejestrach, aż 16 pochodzi właśnie z Małopolski. Zajmujemy pod tym względem pierwsze miejsce w Polsce - mówi marszałek Lukasz Smółka.

*Karta małopolskich dań i smaków jest imponująca. We wspólnym gronie produktów regionalnych z Małopolski znalazły się: **osypek** - król polskich serów, **stłonawy** i pachnący dymem, **suska sechłońska** - suszona śliwka, słodka i miękka, pachnąca dymem, **kiebasa lisiecka** - wędzona tradycyjnie, z ciemną skórką, z najwyższej jakości szynki wieprzowej, **obwarzanek krakowski** - wypiekany z maki pszennej, żytniej, drożdży, soli i cukru, doprawiany solą, makiem lub sezamem, **jabłka tączkie** - soczyste, smakowite i rumiane, **chleb prądnicki** - dawniej metrowy, dziś pieczony w wersji mini, chrupiący i aromatyczny, **karp zatorski** z hodowli, której imponujące tradycje zaczynają się w XII wieku czy **kiebasa krakowska sucha staropolska** - wędzona, pieczona i suszona, o smaku peklowanego, wędzonego i pieczonego mięsa z nutami pieprzu, gałki muszkatołowej i czosnku.*

Wspomniane produkty regionalne to zapowiedź kulinarnej tradycji i bogactwa, którymi dysponuje Małopolska. Do tej pory na Liście Produktów Tradycyjnych zarejestrowano już ponad 230 oryginalnych produktów i potraw z Małopolski.

*A co z tak szerokiej karty małopolskich tradycyjnych dań możemy polecić? Znakomity **żurek po krakowsku**, **kapustę po góralsku**, **ziemniaki po cabańsku** - wszystkie uszczęśliwią każdego wieczór w plenerze. **Kluski batuśki**, **siuszał** i **moskol** sprawią, że natychmiast nabierzemy wilczego apetytu na kolejny małopolski posiłek. **Kiebasa wiejska z Czernichowa**, **golonka sądecka tradycyjna**, **jagnięcina jurajska z owcy olkuskiej**, a na deser **sądeckie lody**, **sernik królewski**, **kołacz jurajski**... Grzech nie spróbować!*

To wszystko i jeszcze dużo więcej czeka na Państwa w Małopolsce!

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 współbiedujących, 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 drogich, egzotycznych przypraw. Także smak słodko-kwaśny oraz zamiłowanie 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 smakosztwa obowiązuje do dzisiaj.

Małgorzata Staszczak-Giałowicz - kulturoznawca



Tradycyjne małopolskie specjały

*(zbiór przepisów regionalnych
na staropolskie potrawy Małopolski)*

Zabierzów, 2025 r.



Stowarzyszenie Homini et Terrae (łac. „Człowiekowi i Ziemi”) od pięciu 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 Folklorystycznego BĘBLANIE.

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.



Chłodnik na zsiadłym mleku

Składniki:

1,5 l zsiadłego mleka
1 szklanka zakwasu burakowego
2 jajka
świeży ogórek
6 łyżek posiekanej zieleniny (koperek, zielona pietruszka
szczypior)
cukier, sól

Mleko rozbić trzepaczką i rozmieszać z zakwasem burakowym.

Ogórki obrać i pokroić w półplasterki.

Zieleninę drobno posiekać.

Dodać wszystkie składniki, cukier i sól, wymieszać.

Jajka ugotować na twardo, pokroić w ćwiartki i dodać do chłodnika.



Polewka

Składniki:

1l wody
1l maślanki lub zsiadłego mleka
1 szklanka mleka (najlepiej wiejskie)
2 łyżki mąki
sól, pieprz do smaku

Zagotować wodę, wlać kwaśne mleko.

W szklance z mlekiem rozmieszać mąkę i dodać do gotującej się zupy.

Dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

Dodatkiem mogą być ugotowane ziemniaki z podsmażonym boczkiem i szczypiorkiem.



Zapalanka

Składniki:

1,5 l bulionu warzywnego
20 dag boczku
10 dag słoniny
0,5 kg ziemniaków
2 szt. cebuli średniej
2 marchewki
1 pietruszka
1 łyżka smalcu
1 łyżka mąki
pół łyżeczki majeranku, liść laurowy, ziele angielskie (kilka)
sól, pieprz

Wszystkie warzywa obrać i pokroić w kostkę,
tak samo boczek i słoninę.

W nagrzanym garnku smażyć boczek, słoninę i cebulę.

Jak się cebula zeszkli, dodać warzywa i wszystko podsmażyć.

Dodać bulion, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek.

Gotować do miękkości.

Na patelni roztopić smalec i wsypać szybko mąkę, tak by nie powstały
grudki.

Całość doprawić solą i pieprzem.



Zupa koperkowa

Składniki:

1,5 l wywaru z kości
pęczek koperku
szklanka mleka
10 dag śmietany
6 dag masła
3 dag mąki
2 żółtka
sól

Koperek umyć, otrząsnąć z wody i drobno posiekać.

Masło stopić.

Na połowie masła przesmażyć lekko połowę posiekanego koperku, do reszty masła dodać mąkę, lekko zasmażyć i rozprowadzić mlekiem.

Przesmażony koperek i zasmażkę dodać do wywaru, zupę zagotować, podprawić śmietaną i żółtkami, rozmieszać.

Dodać sól i pozostały świeży koperek.

Podawać z ryżem lub grzankami.



Zupa piwna staropolska

Składniki:

1,5 l piwa
2-3 goździki
10 dag śmietany
25 dag białego sera lub 4 kromki słodkiej bułki (chałki lub
bułki maślanej)
2 żółtka
3 dag masła
3 dag mąki ziemniaczanej
sól, cukier

Piwo zagotować z 1,5 szklanki wody z goździkami.

Śmietanę rozmieszać z mąką, wlać do zagotowanego piwa.

Dodać sól i odrobinę cukru do smaku.

Żółtka rozetrzeć z masłem, wlewać do nich powoli gorące piwo,
połączyć z resztą zupy.

Twaróg pokroić w kostkę i rozłożyć na talerze.

Zalać go gorącą zupą.

Zupy nie należy przetrzymywać długo, bo kwaśnieje.

Zamiast sera można dodać grzanki ze słodkiej bułki.



Zupa pospółka na żurku

Składniki:

1 nieduża kość wieprzowa
1 szkl. piechoty żółtej lub drobnej fasolki czerwonej
1 szkl. kaszy pęczak
8 średnich ziemniaków pokrojonych w kostkę
30 dag słoniny
20 dag boczku wędzonego
2 cebule
0,5 l żuru (najlepiej domowy)
pieprz, sól
czosnek
szczypiorek

Z kości ugotować wywar.

Słoninę, boczek, cebulę wytopić (powstanie tradycyjny smalec ze skwarkami).

Można dodać odrobinę majeranku.

Pozostałe składniki gotować każde osobno.

Następnie przełożyć do garnka z wywarem, wlać żur, doprawić solą, pieprzem i czosnkiem, a także na końcu omastą (smalcem).

Zupa może być podawana jako danie postne, ale wtedy ugotować wywar warzywny i nie dodawać smalcu.



Zupa serowa z makaronem naleśnikowym

Składniki:

1 l wywaru warzywnego
40 dag serka topionego śmietankowego
20 dag cheddar
3 cebule
3 ząbki czosnku
3 łyżki masła
pieprz, sól, szczypiorek
naleśniki pokrojone w cienkie paseczki

Do wysokiego garnka dodać masło i pokrojoną w kostkę cebulę.

Zeszklić i dodać czosnek.

Dolać wywar warzywny, serek topiony i cheddar.

Mieszać do rozpuszczenia serów.

Przyprawić pieprzem i solą.

Zupę podawać z pokrojonymi naleśnikami w cienkie paseczki i posypać szczypiorkiem.



Bakłażany nadziewane

Składniki:

1 kg bakłażanów
2 duże cebule
60 dag świeżych grzybów albo 30 dag marchwi
i 20 dag pietruszki
0,5 szkl. oleju
3 jajka
sól, pieprz
łyżka masła
szklanka mleka
2 łyżki mąki
koperki lub zielona pietruszka.

Bakłażany można nadziewać warzywami lub grzybami. Grzyby oczyścić, umyć, drobno pokroić. Marchew i pietruszkę wyszorować, oskrobać, opłukać i pokroić w cienkie paseczki (w makaronik). Cebulę zrumienić na oleju, dołożyć grzyby lub pokrojone warzywa i dusić pod przykryciem, aż będą miękkie. Bakłażany obrać ze skórki, przekroić na połówki, wydrążyć środek i włożyć nadzienie. Nadziane połówki układać w żaroodpornym naczyniu nadzieniem do góry. Masło stopić, połączyć z mąką, rozprowadzić mlekiem, zagotować, rozmieszać ze śmietaną, posolić. Sosem tym zalać bakłażany i zapiec w piekarniku. Gorące posypać koperkiem lub zieloną pietruszką. Podawać z ziemniakami lub z sypkim ryżem. Bakłażany można też przyrządzić z nadzieniem mięsnym. Nadzienie przyrządza się tak, jak na kotlety mielone.



Cukinia zapiekana

Składniki:

1,5 kg cukinii
sól
cukier
szklanka rosołu (może być z kostki rosołowej),
0,5 szklanki śmietany
czubata łyżka mąki
15 dag ostrego, żółtego sera,
2 jajka,
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki oliwy
2 ząbki czosnku
2 łyżki bułki tartej
pieprz, przyprawa curry, mielona papryka
3 łyżki siekanej zielonej pietruszki

Cukinię obrać, przekroić na pół, wydrążyć nasiona.

Półówki cukinii włożyć do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem cukru i obgotować przez 2 minuty.

Jajka wybić do miski, dodać utarty żółty ser, koncentrat pomidorowy, oliwę, bułkę tartą, drobno posiekany czosnek i zieloną pietruszkę. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki z rozpuszczoną kostką bulionową.

Podgotować.

Do śmietany dodać mąkę, dobrze wymieszać i połączyć z sosem, zagotować.

Doprawić przyprawami.



Gołąbki chłopskie

Składniki:

1 duża głowa kapusty
1,5 kg ziemniaków
2 łyżki kaszy manny
2 cebule
15 dag smalcu, słoniny lub boczku
2 łyżki oleju
sól, pieprz

Całą główkę kapusty włożyć do dużego garnka i zalać wrzątkiem.

Postawić na małym ogniu i obgotowując zdejmować stopniowo liście kapusty w miarę, jak będą miękły w czasie gotowania.

Grube nerwy liściowe ściąć powierzchownie, nie kalecząc liści.

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce, lekko odcisnąć.

Cebulę posiekać, zrumienić na smalcu, słoninie lub wędzonym boczku.

Dodać do utartych ziemniaków.

Do masy ziemniaczanej dodać również kaszę manną, sól i pieprz.

Dokładnie wymieszać.

Farsz kłaść na liście kapusty i zwinąć gołąbki.

Spód rondla wyłożyć liśćmi kapusty, wlać szklanę osolonej wody i 2 łyżki oleju.

Ułożyć warstwami gołąbki.

Gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kapusta będzie miękka.

Podawać z roztopionym tłuszczem lub z sosem pomidorowym.



Żeberka w kapuście kiszzonej

Składniki:

1 kg kapusty kiszzonej (odciśniętej)
1 kg żeberek wieprzowych
20 dag boczku
4 szt. małe cebule
3 ząbki czosnku
15 gr suszonych grzybów
3 łyżki smalcu
garść suszonych śliwek
majeranek, pieprz, sól, kminek, liść laurowy, ziele
angielskie

Grzyby namoczyć dzień wcześniej.

Żeberka podzielić na porcje.

Na rozgrzaną patelnię ze smalcem włożyć żeberka bez przypraw i smażyć tylko do zarumienienia, około 5 minut po każdej stronie.

Wyjąć na talerz i na tej samej patelni podsmażyć pokrojony boczek z cebulą i dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

Kapustę, grzyby, śliwki, przyprawy, boczek z cebulą dokładnie wymieszać.

W naczyniu żaroodpornym lub rękawie do pieczenia przełożyć część kapusty i na tej warstwie poukładać żeberka i przykryć kolejną warstwą kapusty.

Piec w 180 stopniach przez 2 godziny.



Parzybroda

Składniki:

1 kg kapusty białej
50 dag ziemniaków
10 dag słoniny
łyżka mąki
ząbek czosnku
sól, pieprz

Kapustę pokroić w grubą kostkę.

Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę, dodać do kapusty.

Zalać 2 szklankami wody i ugotować bez przykrycia.

Słoninę stopić, skwarki przełożyć do kapusty.

Z tłuszczu i mąki zrobić rumianą zasmażkę, rozprowadzić wywarem i wymieszać z kapustą i ziemniakami.

Przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem.

Podawać z chlebem.



Kluski barchanioki z omastą

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 1 płaska łyżeczka soli

Omasta:

- 30 dag boczku wędzonego,
- 1 duża cebula, 2 łyżki smalcu

Obrane ziemniaki zetrzeć na tarce o bardzo drobnych oczkach, lekko odcisnąć, (wody z ziemniaków nie wylewać). Skrobię, która osiadzie na dnie dołożyć do ziemniaków i dodać 1 lub 2 niepełne łyżki skrobi ziemniaczanej, pół płaskiej łyżeczki soli i jajko, około szklankę mąki pszennej. Na osoloną, gorącą wodę łyżką nakładać porcje ciasta i gotować około 5 minut, lekko mieszając.



Knedle serowe

Składniki:

- 75 dag twarogu
- 15 dag mąki
- 15 dag kaszy manny
- 2 jajka
- 30 dag powideł śliwkowych
- 5 dag masła
- 5 dag bułki tartej
- 5 dag cukru

Twaróg przepuścić przez maszynkę.

Dodać do niego mąkę, kaszę i jajka.

Zagnieść ciasto.

Ukształtować z niego wałek, pokroić na 2-centymetrowe kawałki.

Każdy rozgnieść płasko na placuszek, położyć na środek trochę powideł i dokładnie zakleić.

Maczając ręce w mące utoczyć kulki.

Gotować w lekko osolonej wodzie 3-5 minut od wypłynięcia knedli.

Podawać polane stopionym masłem i posypać zrumienioną bułką tartą i cukrem.



Omlet popularny

Składniki:

2 jajka
łyżka mleka
łyżeczka oleju lub oliwy
łyżeczka masła
sól

Jajka umyć, wybić do miseczki, wlać mleko, posolić, dodać łyżkę oliwy, która dodaje omletowi pulchności.

Dokładnie wymieszać widelcem, ale nie ubijać.

Na patelni rozgrzać masło, tak, żeby było gorące, ale nie rozpalone.

Wylać masę jajeczną na tłuszcz, przechylając patelnię rozprowadzić masę równomiernie i smażyć na wolnym ogniu, by masa ścięła się.

Gdy powierzchnia omletu zetnie się, a jego środek pozostanie wpół galaretowaty złożyć na pół, zsunąć na ciepły talerzyk i polać pozostałym na patelni gorącym masłem.

Omlety można przyrządzać na słodko (powidła, dżem, owoce jagodowe truskawki) lub słono (bekon), pikantnie z warzywami (uduszonymi pieczarkami, marchewką i groszkiem, szpinakiem).



Pierogi z kaszy gryczanej

Składniki:

30 dag mąki
1 jajko
szklanka kaszy gryczanej
15 dag białego sera
5 dag tłuszczu
2 duże cebule
sól, pieprz
słonina

Kaszę gryczaną ugotować na sypko.

Do przestudzonej dodać zmielony ser, zrumienioną na tłuszczu cebulę, sól i pieprz.

Wymieszać.

Z mąki i jajka zagnieść ciasto jak na pierogi, cienko rozwałkować, pokroić w kwadraty.

Na każdy kwadrat nakładać farsz z kaszy i zlepić brzegi, formując pierogi.

Podawać polane stopioną słoniną, razem za skwarkami.



Placki z kapusty kiszonej

Składniki:

0,5 kg kapusty kiszonej
0,3 dag mąki
3 jajka
0,5 l mleka
2 ząbki czosnku
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki kminku
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki majeranku
pieprz, sól
olej do smażenia

Kapustę odciskamy i kroimy.

Łączymy mąkę, jajka, mleko i dodajemy przyprawę.

Następnie dodajemy kapustę.

Na rozgrzaną patelnię nakładamy łyżką niewielkie porcje i smażymy na złoty kolor.

Placki są znakomite jako dodatek bądź solo.



Placki z kaszy gryczanej

Składniki:

20 dag kaszy gryczanej
2 jajka
15 dag białego sera
0,5 szklanki śmietany
łyżka cukru
sól
bułka tarta
tłuszcz do smażenia

Kaszę ugotować na sypko, dodać roztarty lub przepuszczony przez maszynkę ser, jajka i cukier.

Wymieszać.

Z masy robić placuszki, otaczać je w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu.

Przed podaniem poleć śmietaną.

Można dodać jagody świeże, jak również owoce z kompotu.



Racuchy drożdżowe z jabłkami

Składniki:

400 gr mąki pszennej
3 jajka
5 gr drożdży świeżych
1 szklana ciepłego mleka
3 łyżki drobnego cukru
2 jabłka
olej

Wszystkie składniki wsypać do wysokiego naczynia (oprócz jabłek) i wyrabiać kilka minut do połączenia składników.

Ciasto przykryć i odstawić na godzinę.

Jabłka obrać i pokroić w kostkę.

Wrzucić do ciasta.

Nakładamy po łyżce na rozgrzaną patelnię z olejem i smażymy na małym ogniu do zrumienienia.

Posypać cukrem pudrem.



Sałatka z bobu

Składniki:

0,5 kg bobu
2 jajka
25 dag pomidorów
cebula,
łyżka musztardy
2 łyżki oliwy
koperek
kwasek cytrynowy lub łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz, cukier
papryka w proszku

Bób zalać wrzącą wodą, ugotować do miękkości, odcedzić, obrać z łupin.

Jajka ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę.

Pokroić też pomidory, usiekać cebulę i koperek.

Wszystkie składniki wymieszać.

Musztardę wymieszać z oliwą, dodać rozpuszczony w łyżce wody kwasek cytrynowy lub łyżeczkę soku z cytryny oraz przyprawy.

Polać na sałatkę.



Surówka z kalarepki

Składniki:

1 duża kalarepa
2 marchewki
2 jabłka
łyżka startego chrzanu
0,5 szklanki śmietany
sól, cukier
zielona pietruszka

Warzywa i jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach.

Dodać chrzan, śmietanę, sól i cukier.

Wymieszać.

Polać śmietaną, posypać usiekaną, zieloną pietruszką.



Pasta wiosenna

Składniki:

25 dag twarogu
3 łyżki śmietany
pęczek rzodkiewek
mały ogórek
2 łyżki siekanej zieleniny (szczypiorku, zielonej pietruszki)
sól i pieprz.

Rzodkiewki umyć i pokroić w cienkie paseczki.

Można też posiekać młode listki rzodkiewek.

Ogórek obrać i pokroić w kostkę.

Posiekać zieleninę.

Twaróg rozetrzeć na jednolitą masę ze śmietaną, dodać wszystkie składniki i przyprawy.

Wymieszać.



Smalec

Składniki:

- 1 kg słoniny
- $\frac{1}{2}$ kg surowego boczku wędzonego
- $\frac{1}{2}$ kg podgardla wieprzowego
- 2 duże cebule
- sól, pieprz
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki majeranku
- 4 ząbki czosnku

Słoninę, boczek, podgardle pokroić w kostkę i osobno wytopić na małym ogniu.

Na tłuszczu ze słoniny wysmażyć cebulę na mocno złoty kolor.

Wszystko razem połączyć z przyprawami, a na koniec dodać starty czosnek i majeranek.



Sos tatarski

Składniki:

surowe żółtko
25 dag oleju
łyżka winnego octu
2 korniszony
2 marynowane grzybki
łyżeczka musztardy
sól, pieprz, cukier

Żółtko rozmieszać z octem, a następnie ucierać bądź miksować mikserem, dodając stopniowo olej.

Do utartego sosu, który powinien mieć konsystencję majonezu, dołożyć drobno posiekane korniszony i grzybki.

Doprawić musztardą, solą, pieprzem i cukrem.



Chleb z polędwicą wieprzową

Składniki:

0,5 kg ciasta na zakwasie
3 łyżki mąki
1 kawałek polędwicy wieprzowej
30 dag pieczarek
3 ząbki czosnku
1 cebula
10 plasterków surowego boczku wędzonego
tymianek świeży
sól, pieprz, olej

Polędwicę umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i obsypać czarnym pieprzem.

Obsmażyć na oleju z każdej strony.

Wyjąć z patelni. Na tej samej patelni przesmażyć starte pieczarki, cebulę i tymianek.

Woda powinna całkowicie odparować.

Na pergaminie ułożyć plastry boczku wzdłuż kawałka mięsa oraz uduszone pieczarki.

Położyć polędwicę i zawinąć całość w papier. Wkładamy na 30 minut do lodówki.

Ciasto na chleb rozwałkować na około 1,5 cm i zawinąć nim dokładnie polędwicę.

Piec w 190-200 ° C przez 30 minut.

Polecam podawać do flaków z boczników.



Galaretka z zsiadłego mleka

Składniki:

3 szklanki zsiadłego mleka
12 dag cukru pudru
2 żółtka
cukier wanilinowy
2 łyżki sproszkowanej żelatyny

Żelatynę zalać 3 łyżkami wody i odstawić do napęcznienia.

Zsiadłe mleko ubić trzepaczką lub zmiksować do spienienia dodając stopniowo żółtko, cukier puder i cukier wanilinowy.

Napęczniałą żelatynę wstawić z garnuszkiem do gorącej wody i mieszając podgrzać aż się rozpuści.

Wlać do mleka małym strumieniem cały czas mleko ubijając, aż powstanie jednolita, kremowa, ciągnąca się masa.

Szybko rozłożyć do kompotierek.

Wystudzić.



Kwas chlebowy

Składniki:

1 kg chleba razowego
10 l wody
2 dag drożdży
60 dag cukru
ew. kilka rodzynek

Czerstwy chleb pokroić w cienkie kromki, ułożyć na blaszce i wysuszyć w piekarniku, lekko rumieniąc.

Włożyć do dużego naczynia, np. kamiennej beczuлки, zalać przegotowaną, przestudzoną wodą i pozostawić na 12 godzin. Po tym czasie odcedzić.

Odlać około 0,5 litra napoju, rozpuścić w nim cukier i drożdże, wlać z powrotem, rozmieszać i pozostawić na 12 godzin.

Butelki i korki wyparzyć.

Rozlać do butelek.

Można dodać do każdej butelki 1-2 rodzynek.

Pozostawić w pokojowej temperaturze, a następnie wynieść w chłodne miejsce.

Po 3-4 dniach napój jest gotowy.



Ciasteczka z mąki kukurydzianej

Składniki:

15 dag mąki kukurydzianej

15 dag masła

15 dag cukru pudru

Wszystkie składniki wymieszać i wyrobić gładkie ciasto.

Formować z niego małe kuleczki i układać na blaszce posmarowanej tłuszczem albo wyłożonej papierem do pieczenia.

Piec w średnio nagrzanym piekarniku 20-30 minut.

Podawać do kawy lub herbaty.



Spis treści

Chłodnik na zsiadłym mleku	str. 3
Polewka	str. 4
Zapalanka	str. 5
Zupa koperkowa	str. 6
Zupa piwna staropolska	str. 7
Zupa pospółka na żurku	str. 8
Zupa serowa z makaronem naleśnikowym	str. 9
Bakłażany nadziewane	str. 10
Cukinia zapiekana	str. 11
Gołąbki chłopskie	str. 12
Żeberka w kapuście kiszzonej	str. 13
Parzybroda	str. 14
Kluski barchanioki z omastą	str. 15
Knedle serowe	str. 16
Omlet popularny	str. 17
Pierogi z kaszy gryczanej	str. 18
Placki z kapusty kiszzonej	str. 19
Placki z kaszy gryczanej	str. 20
Racuchy drożdżowe z jabłkami	str. 21
Salatka z bobu	str. 22
Surówka z kalarepki	str. 23
Pasta wiosenna	str. 24
Smalec	str. 25
Sos tatarski	str. 26
Chleb z polędwicą wieprzową	str. 27
Galaretka z zsiadłego mleka	str. 28
Kwas chlebowy	str. 29
Ciasteczka z mąki kukurydzianej	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



