Przepysznik wroniecki

czyli

Gmina Wronki od kuchni

WRONKI

Wronki Cię zaskoczą.™

Wydawca:
Gmina Wronki
ul. Ratuszowa 5
64-510 Wronki

www.wronki.pl

Autor tekstów i grafik: Sabina Jasińska

ISBN: 978-83-939066-2-8

Wronki 2017

ul. Radzikowskiego 100J/51, 31-315 Kraków
tel.+48 12 353 01 68 / 501 46 80 50
e-mail: wydawnictwo@idgreklama.pl
www.idgreklama.pl

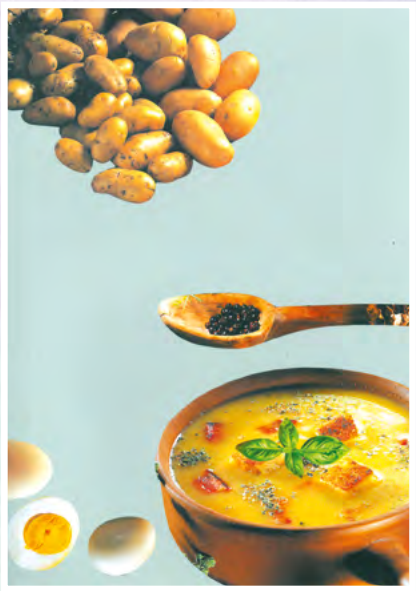
Trzymacie w ręku wyjątkową książkę kulinarną stworzoną przez mieszkańców naszej gminy. „Przepysznik wroniecki....” to zbiór dań tradycyjnych i nietuzinkowych. Można w nim znaleźć przepisy na potrawy z lokalnych produktów, których w naszej okolicy z pewnością nie brakuje. Są to przede wszystkim grzyby, owoce leśne i miód. Publikacja zawiera także oryginalny język, którym posługują się autorzy przepisów. „Przepysznik....” to zatem lektura obowiązkowa i dla tych, którzy kochają gotować, i dla tych, którzy cenią lokalne tradycje.

„Przepysznik wroniecki....” nie mógłby powstać bez zaangażowania pani Sabiny Jasińskiej, która odbyła mnóstwo cennych spotkań z mieszkańcami, opracowała przepisy i przygotowała materiały graficzne niezbędne do przygotowania publikacji. Podziękowania należą się również wszystkim, którzy poświęcili swój prywatny czas i zechcieli podzielić się z Państwem swoimi sprawdzonymi przepisami.

Nie pozostaje mi nic innego, jak tylko życzyć SMACZNEGO!

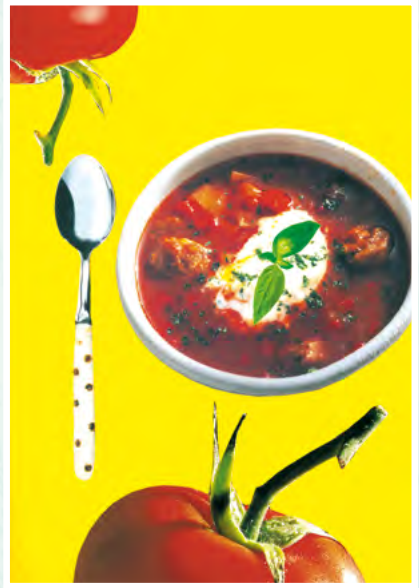
Z życzeniami ciekawej lektury,
Mirosław Wieczór – burmistrz Wronek

Zupa grzybowa



Zupa szare jaja

Zupa ślepe ryby



Zupa gulaszowa

Zupa szparagowa

Rozgrzewająca zupa z dyni

Zupy

Zupy

Maria Kostecka

Rodowita wronczanka o złotych dłoniach i wielu talentach. Autorka rękodzielniczych „cudów". Wolny czas dzieli między ogrodem, krzyżówkami a szydełkiem. Najlepiej czuje się w podróży. Zachwycona rodzimymi krajobrazami i lokalną kulturą. Chciałaby zwiedzić Polskę wszerz i wzdłuż. Pasjonatka polskiej kuchni i zdrowego odżywiania. Gotuje, piecze i zaprawia wszystko to, co daje jej ogród. Nigdy nie zjadłaby owoców morza. Ulubiona potrawa to kotlet mielony.

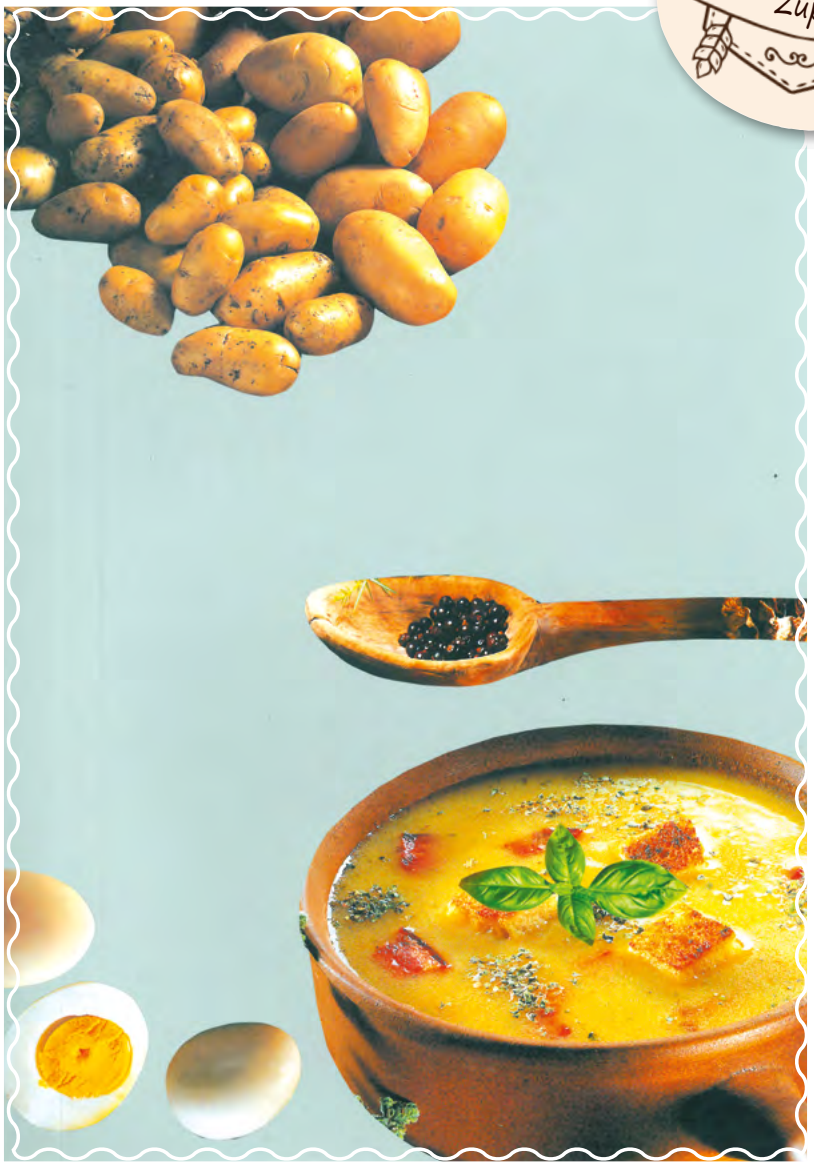
Zupa grzybowa

Składniki

1 kg grzybów (podgrzybki, prawdziwki, pieczarki, boczniaki lub mieszanka grzybów)
1-2 marchewki
1 pietruszka
1/2 selera
1 duża cebula
1-2 liście laurowe
sól, pieprz
1 łyżka suszonego majeranku
4 łyżki masła
1 łyżka mąki
1/2 szklanki śmietany
1/2 szklanki kaszy
1 1/2 litra wody

Wykonanie

Grzyby dokładnie oczyść i pokrój. Marchewkę, pietruszkę i seler obierz, umyj i potnij w słupki. Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na patelni z dodatkiem masła. Do cebuli dodaj warzywa i grzyby, całość przesmaż. Po kilku minutach przełóż wszystko do garnka i zalej wodą. Dodaj liście laurowe i pozostałe przyprawy. Wywar gotuj ok. pół godziny. Po tym czasie do garnka wsyp opłukaną wcześniej kaszę i gotuj przez kolejne pół godziny.
Na koniec zagęść zupę śmietaną, wymieszaną z łyżką mąki.



Karolina Krygier

Sołtys wsi Stróżki. Jest kulinarnym samoukiem, a gotowanie to jej hobby. Przepis traktuje jak bazę, podstawę do przyrządzenia „czegoś", ale kuchnia to dla niej pole zabawy.

Stroni od pracy przy komputerze, a wszelkie nowinki techniczne traktuje jako narzędzie, a nie cel sam w sobie. Dlatego nie przepada za elektronicznymi gadżetami. Kiedy może, to czyta. W bibliotece pani Karoliny znaleźć można głównie biografie, wspomnienia i kryminały. Zauroczona kulturą Wschodu, marzy o podróży do Moskwy. Gustuje w kuchni polskiej. Nie lubi wątróbki wieprzowej.

Zupa szare jaja

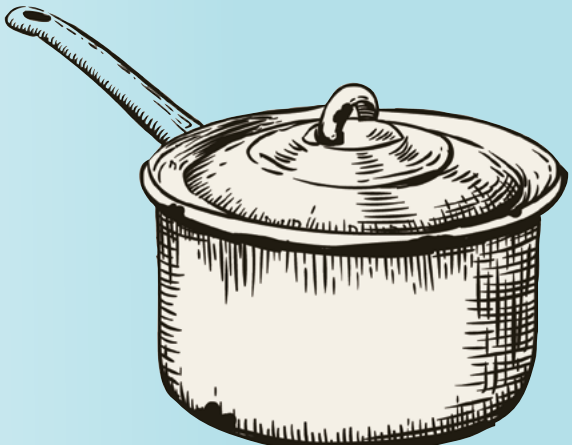
Składniki

warzywa (marchewka, pietruszka, seler, por, cebula)
ok. 3 l wody
6 jajek
6 łyżek cukru
3 łyżki mąki pszennej
4 listki laurowe
6 kulek ziela angielskiego
5 dag margaryny
3 łyżki octu 10%
1 kg ziemniaków
5 łyżek śmietany

Wykonanie

Do garnka włóż warzywa, liście laurowe i ziele angielskie. Całość zalej wodą, posól i ugotuj wywar. Gdy bulion będzie już gotowy, usuń z niego warzywa, wlej ocet i powoli zagotuj. Do miseczki wybij jajka i pojedynczo wlewaj do zakwaszonego wywaru. Przez chwilę nie mieszaj, poczekaj aż jajka się zetną. W międzyczasie na suchej patelni przygotuj karmel z 6 łyżek cukru (nie za ciemny). Rozprowadź go z odrobiną wywaru i wlej do zupy. Z margaryny i mąki zrób zasmażkę i dodaj do całości. Dopraw do smaku – zupa musi być słodko-kwaśna (ostrożnie z octem). Jeśli lubisz, posyp zupę świeżym koperkiem. Ugotuj ziemniaki i okraś je śmietaną.

„Zupa najlepiej smakuje, kiedy na łyżkę nabieramy trochę ziemniaków i trochę zupy."



Maria Dembina
(KGW Chojno)

Mieszkanka Chojna, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich, społecznik i pomysłowa działaczka lokalna. Za cel postawiła sobie integrację Kół Gospodyń Wiejskich z gminy Wronki. Realizuje go, orgnizując imprezy i spotkania zarówno dla mieszkańców, jak i dla samych członkiń kół. W wolnym czasie śpiewa w zespole „Chojanki" i uprawia sport. Promuje zdrowy tryb życia i wspiera kobiety w osiąganiu najróżniejszych celów. Zawsze uśmiechnięta, otwarta na świat i każdego człowieka. Wulkan energii, źródło pozytywnych zmian w otoczeniu. Inicjatorka wydarzeń mających na celu przywrócenie starego charakteru wsi polskiej i więzów sąsiedzkich. Nigdy nie skosztowałaby koziego sera. Ulubioną potrawą pani Marii jest pieczony królik w sosie własnym.

Zupa ślepe ryby

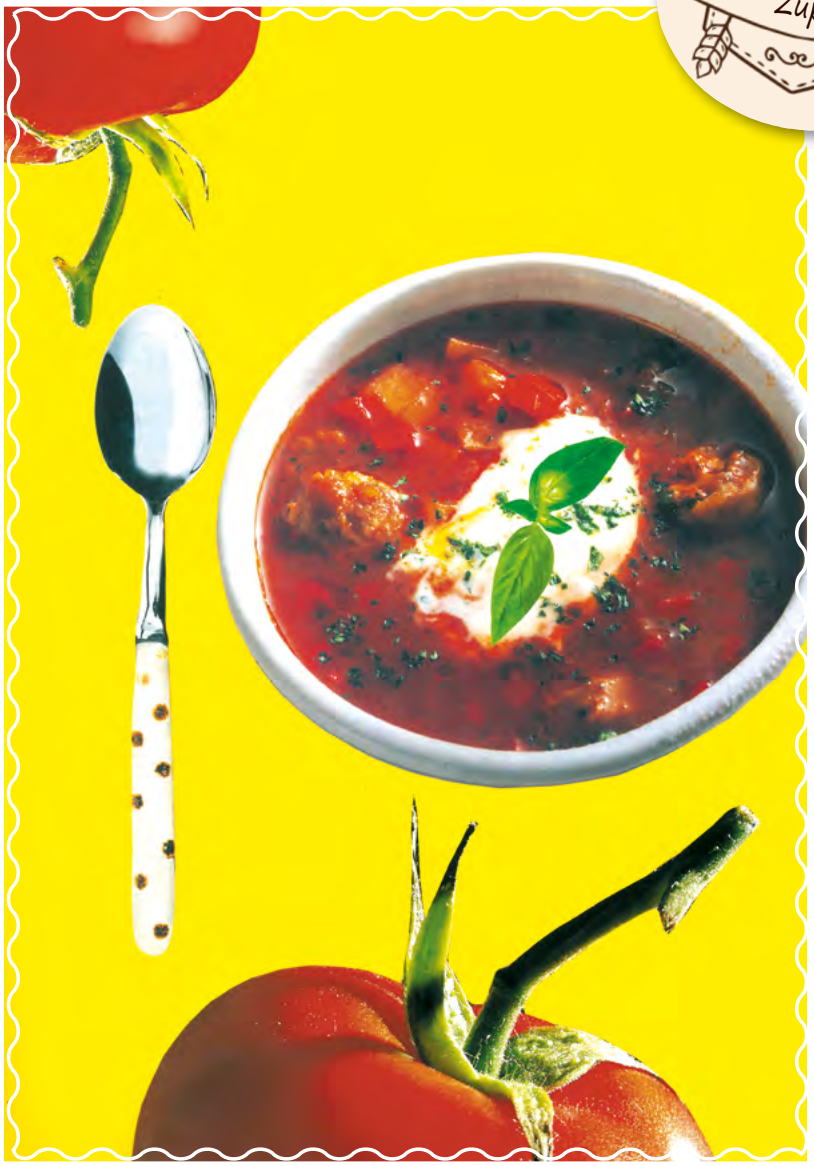
Składniki

2 litry wody
1 kg ziemniaków
3 marchewki
1 korzeń pietruszki
1/4 selera
1 mały por
3 liście laurowe
5 ziaren ziela angielskiego
odrobina soli
maggi
1/4 słodkiej śmietanki 18%
natka pietruszki do posypania

Wykonanie

Ziemniaki obierz, pokrój na małe kawałki i wrzuć do garnka z pozostałymi warzywami. Całość zalej wodą, dodaj ziele angielskie, liść laurowy. Gotuj do miękkości na średnim ogniu. Przypraw solą i maggi. Gdy warzywa zmiękną, wyjmij por, liście laurowe i ziele angielskie. Resztę warzyw zduś w zupie tłuczkiem do ziemniaków. Dodaj śmietanę i dobrze wymieszaj. Jeżeli zupa będzie zbyt gęsta, możesz dolać trochę wody. W „bogatej" wersji dania do gotującej się zupy dodaj klopsiki przygotowane z mielonego mięsa drobiowego (do mięsa dodaj posiekany koperek). Każdą porcję na talerzu posyp posiekaną natką.

„Zupę można też ugotować na mięsie lub kościach wędzonych, ale są to wersje wzbogacone. Prawdziwe ślepe ryby to pierwsza wersja przepisu."



Krystyna Bartóg
(KGW Ćmachowo)

Mieszkanka Ćmachowa, od 8 lat przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich. Uwielbia delektować się przyrodą i pięknym widokiem przydomowego ogrodu. Źle znosi upały, ale jeśli tylko nadarzy się ku temu okazja, zabiera kijki i wyrusza przed siebie. Długie zimowe wieczory spędza na tworzeniu rożnego typu rękodzieła. Mistrzyni papierowej wikliny, decoupage'u i oryginalnych domowych ozdób. Miłośniczka kuchni węgierskiej. Nie przepada za owocami morza.

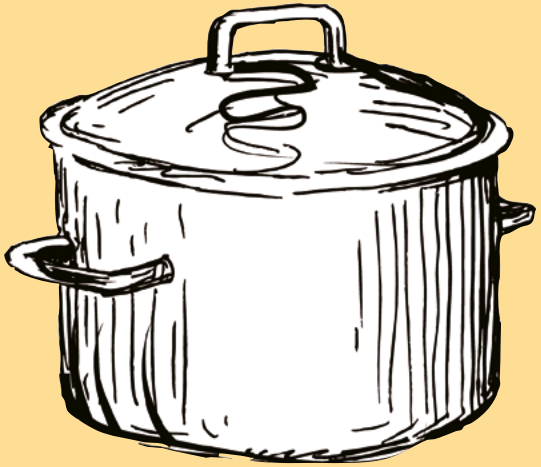
Zupa gulaszowa

Składniki

70 dag wołowiny lub wieprzowiny na gulasz
40 dag ziemniaków (4-5 szt.)
1 marchewka
1/2 selera
1 pietruszka
1 świeża papryka czerwona
2 cebule
3 łyżki kwaśnej śmietany
2 ząbki czosnku
1 łyżka słodkiej papryki
1 łyżka mąki
2 łyżki koncentratu pomidorowego
4 łyżki oliwy
2 listki laurowe
kilka ziaren pieprzu
szczypta soli

Wykonanie

Mięso umyj i pokrój w kostkę. Gotowe kawałki obtocz w mące i podsmaż na oleju. Marchewkę, pietruszkę i czosnek pokrój w plasterki, seler i paprykę w słupki, a ziemniaki w kostkę. Wszystkie warzywa (poza ziemniakami) dodaj do mięsa i podsmaż. Całość posyp słodką papryką. Zalej dwoma litrami wody i gotuj przez 40 minut. Następnie dodaj ziemniaki, a gdy zmiękną, dołóż dwie łyżki koncentratu pomidorowego, śmietanę i wywar. Nie gotuj! Dopraw zupę do smaku.



Szparagi

Felicja Stróżyńska

Rodowita biezdrowianka. Pedagog, od 50 lat członkini Koła Gospodyń Wiejskich. Zwolenniczka aktywnego wypoczynku i jazdy rowerem. Telewizor postanowiła zamienić na książki i relaks przy muzyce klasycznej. Amatorka ciekawych podróży, które przenoszą w świat urokliwej architektury i czarujących krajobrazów. Czyta głównie literaturę faktu, m.in. kroniki. Interesuje się fotografią i dokumentacją wydarzeń. Książką, której poświęca najwięcej uwagi, jest „Pismo Święte". Ulubionym daniem pani Felicji jest zupa grzybowa. Nie przepada za kwasitkiem z płucek i móżdżkiem.

Zupa szparagowa

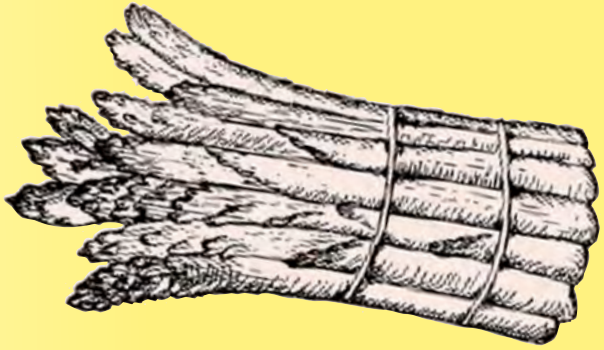
Składniki

1/2 kg szparagów
kości do nagotowania
jarzyny
1/2 litra słodkiego mleka lub
1/4 litra śmietany
1 łyżka mąki
2 żółtka
cukier
sól

Wykonanie

Wygotuj „smak" z kości i jarzyn. Szparagi dobrze oczyść i pokrój. Włóż do przecedzonego „smaku" i gotuj do miękkości.
Gdy szparagi już zmiękną, zabiel zupę mlekiem, dopraw solą i cukrem. Przed samym podaniem zaciągnij żółtkami i już nie gotuj. Zupę możesz podać z grzankami lub kluseczkami.

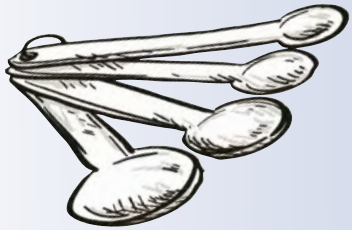
Przepis pochodzi z okresu międzywojennego.
Należał do zbiorów pani Pelagii Dobak (mamy pani Felicji).



Anna Starczewska

Mieszkanka Wronek. Fascynatka kuchni, autorka kulinarnego bloga „Królestwo Anny" (http://annastarczewska.blogspot.com/). Historia bloga zaczęła się od placków, które piekła w zaciszu domowej kuchni. Zainteresowanie znajomych recepturami i przysmakami pani Ani było pretekstem do archiwizowania smakołyków w formie dostępnej dla większej grupy odbiorców. Bajecznie czuje się w otoczeniu gór, dlatego – jeśli może – wyjeżdża w Tatry, by trenować wspinaczkę górską. W kuchni pani Ani scala się życie całej rodziny. Jest to także warsztat, w którym autorka bloga pracuje nad niezwykłymi smakami i bukietami kulinarnych zapachów. Jeśli tylko może, to czyta. Ceni literaturę Charlotte Link.

Potrawą najbliższą jej sercu są pierogi na słodko z serem przyrządzanym przez mamę. Nigdy nie zjadłaby robaków.



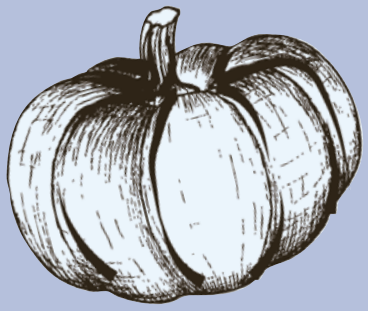
Rozgrzewająca zupa z dyni

Składniki

1 dynia hokkaido (ok. 2 kg)
3 cebule
4 ząbki czosnku
3 średnie marchewki
wywar z warzyw (3-4 l, tak by zalać dynię)
2 łyżki masła
2 łyżki oleju
1 łyżka curry
1 łyżeczka mielonego imbiru
2 łyżki ziół prowansalskich
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka ostrej papryki
odrobina chilli
pieprz i sól do smaku
1 puszka mleczka kokosowego

Wykonanie

Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na oleju. Obierz dynię, wydrąż pestki i pokrój w kostkę. Marchewkę obierz i pokrój. Zalej wszystko bulionem, dodaj przyprawy. Całość gotuj przez ok. pół godziny (do miękkości marchewki – dynia mięknie trochę szybciej).
Zupę zmiksuj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodaj mleczko kokosowe i zagotuj.
Możesz podawać z grzankami czosnkowymi.



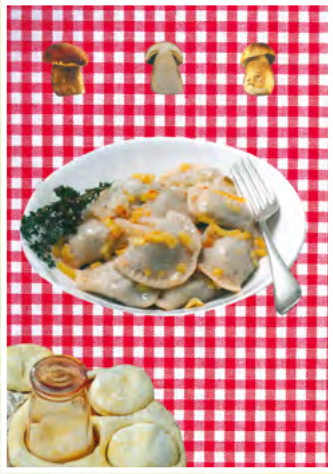
Karkówka
w słoiku

Kaczka faszerowana
mięsem i owocami

Pasztet z zająca

Kiełbasa biała
surowa

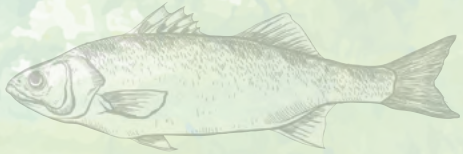
Bigos domowy



Pierogi
z grzybami

Klopsiki mielone
z ryb

Pasty rybne



Dania główne
mięsa, ryby, grzyby

Małgorzata Napierała

Mieszkanka Wronek. W kuchni czuje się, jak ryba w wodzie, a dźwięki pichcenia to najpiękniejsza muzyka dla jej uszu. Przyrządza potrawy z własnych przecierów i składników. Już pod koniec lata spiżarnia pani Małgorzaty pęka w szwach. Soki, dżemy, sosy i nalewki wygrzewają się leniwie na ciasnych półkach. Pełnoetatowa bizneswoman z estetycznym zacięciem, mama dwóch chłopców.

Marzy o tym, by wychować dzieci na dobrych ludzi. Interesuje się modą, wizażem i fryzjerstwem. Gdyby miała więcej czasu, poświeciłaby go na zaplatanie warkoczy i stylizację włosów. Uwielbia gołąbki.

Nigdy nie zjadłaby ślimaków.

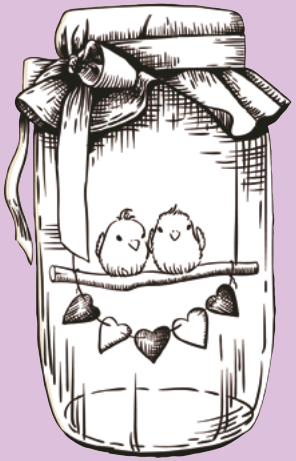
Karkówka w słoiku

Składniki

1 kg karkówki
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu
1 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
2 łyżeczki majeranku
liść laurowy
ziele angielskie
łyżka wody

Wykonanie

Karkówkę umyj i pokrój w dużą kostkę. Dodaj przyprawy i odstaw na dobę do lodówki. Do średnich słoików włóż mięso i mocno ugnieć. Na wierzch w każdym słoiku połóż liść laurowy i ziele angielskie. Całość zalej łyżką wody.
Pasteryzuj na małym ogniu przez dwa dni po półtorej godziny.

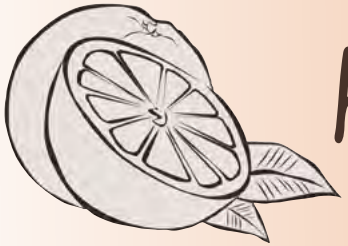


Grażyna Wawrzyniak

(KGW Nowa Wieś)

Mieszkanka Nowej Wsi. Od dziewiętnastu lat przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich. Pasjonatka rękodzieła. Złota rączka szydełka. Kobieta pełna zainteresowań i inspiracji. Swoją historię z szydełkiem rozpoczęła jako kilkuletnia dziewczynka. Teraz dzierga przepiękne obrusy, serwety, ozdoby choinkowe i szyje lalki. Pani Grażyna dekoruje wszystko, co może. Misterne „ornamenciki" wypełniają nie tylko dom, ale także dania, które przygotowuje bliskim. Swoim życiem i działaniem chce ludziom pokazać, że małym kosztem można zrobić wielkie rzeczy.

Uwielbia warzywa i sałatki. Nie przepada za owocami morza.



Kaczka faszerowana mięsem i owocami

Składniki

kaczka (ok. 2 kg)
70 dag mięsa mielonego mieszanego
owoce: jabłka, śliwki suszone, pomarańcze
sól, pieprz
wegeta

Wykonanie

Z kaczki usuń kości, zostawiając jedynie te od skrzydełek i nóżek. Piersi rozetnij i rozłóż na całej powierzchni. Wnętrze posmaruj farszem z wymieszanego mięsa mielonego i owoców. Całość zwiń do środka, zepnij szpilkami i zasznuruj. Wierzch posyp przyprawami. Piecz ok. dwie godziny w temperaturze 180°C.

Marek Kwapisz

Wieloletni mieszkaniec i leśniczy z Chojna, myśliwy. Interesuje się przyrodą, motoryzacją i muzyką. Gra na rogu i trąbce. Muzyka myśliwska doprowadziła pana Marka na polowania. W wolnym czasie gotuje i bardzo to lubi. Na pichcenie potrzebuje jednak swobodnej i „niespiesznej" przestrzeni. Szczególnym sentymentem darzy kuchnię babci i tradycyjne potrawy wielkopolskie. Kiedy nie gotuje, to czyta. Najczęściej sięga po książki z morałem, takie jak „Pismo Święte", czy literaturę Paulo Coelho. Mógłby w kółko oglądać film „Chłopaki nie płaczą...".
Zgadza się ze słowami Foresta Gumpa, który powiedział: „Życie jest jak pudełko czekoladek, nigdy nie wiesz, co się trafi".
Ulubiona potrawa to szare kluski z kapustą.
Nie przepada za kwasitkiem i czerniną.

Pasztet z zająca

Składniki

tuszka zająca
20 dag wątróbki drobiowej
50 dag wędzonego boczku
5 dag borowików
3 cebule
marchew
seler
por
2 bułki
3 jajka
sól
pieprz (ziarnisty i mielony)
ziele angielskie
jałowiec
majeranek
gałka muszkatołowa
masło

Wykonanie

Borowiki zalej wodą i odstaw na noc. Następnego dnia gotuj grzyby 20 minut w tej samej wodzie, w której się moczyły. Do garnka wrzuć mięso z zająca, pokrojoną cebulę, marchew, seler, por, dwa listki laurowe, po sześć ziaren ziela angielskiego, pieprzu i jałowca oraz łyżeczkę soli. Całość zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu przez trzy godziny. W części wywaru namocz dwie bułki. Wątróbkę drobiową podsmaż z cebulą i ostudź. Z boczkiem zrób tak samo. Po wystudzeniu wywaru usuń z mięsa kości. Zmiel na drobno w maszynce mięso z boczkiem, wątróbką, grzybami i bułkami. Do zmielonej masy dodaj trzy całe jajka oraz tyle wywaru, aby powstała nie za gęsta, plastyczna masa (możesz dodać magicznego składnika – masła). Dopraw solą, pieprzem, łyżeczką majeranku i jedną utartą gałką muszkatołową. Wymieszaną, doprawioną masę wyłóż do wysmarowanej masłem formy (może być np. keksówka). Na wierzchu możesz rozłożyć plasterki wędzonego boczku. Zapiecz w piekarniku rozgrzanym do 170°C przez niecałą godzinę.

„P.S. Zając to dzisiaj rzadka potrawa na naszych stołach. Można kupić gotowe, sprawione tuszki zajęcze w marketach. Mnie udało się upolować zająca w styczniu tego roku na polowaniu, u zaprzyjaźnionych myśliwych w Niemczech. W naszym rejonie nie poluje się obecnie na zające, ale w centrum Polski, np. w Błoniu pod Warszawą, tak."

Dania główne

Jerzy Jasiński

Mieszkaniec Wronek, rzeźnik z 51-letnim doświadczeniem w zawodzie. Swój wolny czas spędza zazwyczaj na łonie natury. Hodowca gołębi, królików i stworzeń wszelakiej maści. Nie wyobraża sobie życia bez zwierząt. Przez cały dzień mógłby obserwować przyrodę. Lubi oglądać programy edukacyjne i prowadzić notatki dotyczące swoich zwierząt. Wiedzę na temat uprawy roślin i hodowli nabywa sam. Każdego roku stara się udoskonalić swój warsztat pracy. Konstruuje klatki dla zwierząt i paśniki. Otwarty na nowinki ogrodnicze, swoje grządki obsadza nowymi odmianami kapusty, dyni, pomidorów.
Lubi mięso i chętnie spróbuje wszystkiego.

Kiełbasa biała surowa

Składniki

jelita wieprzowe cienkie
2 kg mięsa z łopatki
5 kg boczku wieprzowego surowego
3 kg mięsa z szynki
2 dag pieprzu mielonego
3 dag majeranku
2 dag świeżego czosnku
23 dag soli kuchennej

Wykonanie

Mięso z łopatki „przekręć przez maszynkę" o siatce średnicy 3 mm, surowy boczek przez siatkę o średnicy 5 mm, a mięso od szynki o średnicy 8 mm. Wszystko wymieszaj z przyprawami. Dodaj odrobinę wody i napełnij jelita mięsem.
W garnku zagotuj wodę, włóż kiełbasy i odstaw na 15 minut. Kiełbasy nie gotuj!

Jerzy Jasiński

Mieszkaniec Wronek, rzeźnik z 51-letnim doświadczeniem w zawodzie. Swój wolny czas spędza zazwyczaj na łonie natury. Hodowca gołębi, królików i stworzeń wszelakiej maści. Nie wyobraża sobie życia bez zwierząt. Przez cały dzień mógłby obserwować przyrodę. Lubi oglądać programy edukacyjne i prowadzić notatki dotyczące swoich zwierząt. Wiedzę na temat uprawy roślin i hodowli nabywa sam. Każdego roku stara się udoskonalić swój warsztat pracy. Konstruuje klatki dla zwierząt i paśniki. Otwarty na nowinki ogrodnicze, swoje grządki obsadza nowymi odmianami kapusty, dyni, pomidorów.
Lubi mięso i chętnie spróbuje wszystkiego.

Bigos domowy

Składniki

2 kg kapusty kiszonej
1 kg kapusty białej surowej
1 kg łopatki bez kości
1 kg boczku tłustego
1 krążek kiełbasy jałowcowej
1 mały słoik powideł śliwkowych
5 dag suszonych grzybów lub
50 dag pieczarek
1/2 cebuli
słoik przecieru
3 liście laurowe
10 ziarenek czarnego pieprzu
10 ziarenek ziela angielskiego
majeranek
sól
pieprz
kminek

Wykonanie

Boczek i łopatkę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni. Kapustę białą pokrój i ugotuj. Gdy będzie gotowa, odcedź i dodaj do wcześniej ugotowanej kapusty kiszonej. Przesmażoną łopatkę, boczek, cebulę, grzyby i pokrojoną w kostkę surową kiełbasę dopraw według swego smaku. Całość gotuj, aż wszystkie składniki się połączą, a mięso będzie miękkie.

Kinga Staszek

Mieszkanka Nowej Wsi. Założycielka organizacji Fiat Voluntas Tua, promującej wartości chrześcijańskie. Jej pasją są języki obce.
Od szkolnych lat nie rozstaje się ze słownikiem. W wolnych chwilach uczy, tłumaczy teksty i czyta zagraniczną prasę. Zafascynowana kulturą bałkańską i językiem bułgarskim. W wolnych chwilach obserwuje naturę i dba o swój ogród. Uwielbia zmiany i pozytywnie patrzy w przyszłość. Jej celem na najbliższe lata jest przeciwdziałanie rozwodom i wzmacnianie więzi rodzinnych w społeczeństwie. Jej kuchnia pachnie Azją i orientalnymi przyprawami. Nigdy nie zjadłaby owada.

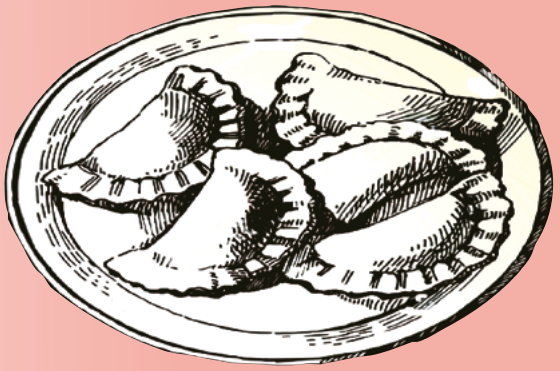
Pierogi z grzybami

Składniki

1/2 kg mąki pszennej
5 jaj
1/2 szklanki wody
200 g suszonych lub
1/2 kg świeżych grzybów
(np. kurki, podgrzybki)
1 cebula
oliwa
sól, pieprz

Wykonanie

Z mąki, jaj, soli i wody wyrób ciasto. Jeżeli będzie za rzadkie – dodaj mąkę, jeżeli za gęste – dodaj wodę.
Ciasto wyłóż na posypaną mąką stolnicę i cienko rozwałkuj. Grzyby obmyj, sparz i ugotuj na miękko, a następnie drobno pokrój. Patelnię polej tłuszczem i podgrzej. Dodaj posiekaną drobno cebulę, grzyby, dwa jaja, dopraw solą i pieprzem. Potrzymaj jakiś czas na ogniu. Szklanką wykrój krążki ciasta, wypełnij je przyrządzonym farszem, zlep i wrzuć na wrzącą, osoloną wodę. Gotuj do miękkości. Podawaj polane masłem i cebulą.



Sylwia Jurkowska

Rodowita wronczanka. Miłość do kuchni zaszczepiła w niej babcia. To właśnie jej kuchnia, pełna smaków i zapachów, stała się dla naszej bohaterki terenem kulinarnych odkryć. Pierwszym daniem, jakie wyszło spod rąk pani Sylwii, było spaghetti.

Poza dobrym jedzeniem uwielbia rozmawiać z ludźmi. Wierzy bowiem w to, że każdy nosi w sobie coś ciekawego. Marzy o podróży do Meksyku. Nigdy nie zjadłaby ośmiornicy. Ulubioną potrawą pani Sylwii są szare kluski z boczkiem i kapusta zasmażana.

Klopsiki mielone z ryb

Składniki

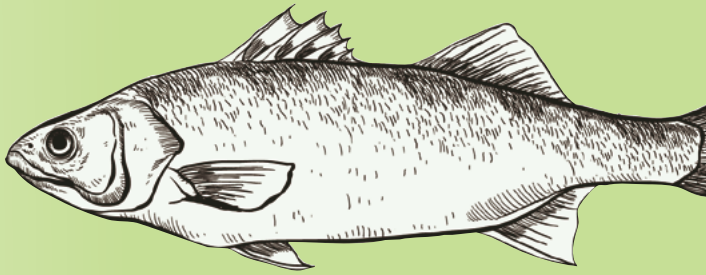
4 kg płotek
2 średnie cebule
4 bułki
3 całe jaja
czosnek
majeranek
sól
pieprz

Zalewa

1 1/2 litra wody
1 mały koncentrat pomidorowy
1 mały keczup
1 szklanka octu
1 łyżka soli
1 łyżeczka cukru
liść laurowy
ziele angielskie
dużo cebuli

Wykonanie

Ryby opłucz pod bieżącą wodą, poodcinaj głowy i ogony. Następnie zmiel dokładnie w maszynce do mięsa na drobnych oczkach. Dodaj namoczoną wcześniej w wodzie lub mleku bułkę. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Wszystko wrzuć do miski, posyp przyprawami, wbij całe jaja i dorzuć sprasowany ząbek czosnku. Całość dokładnie wymieszaj i uformuj małe pulpeciki. Tak przygotowane pulpety smaż na patelni. Gdy będą już gotowe, wrzuć na patelnię pokrojoną cebulę. Gdy nabierze złotego koloru, dodaj pozostałe składniki zalewy i dokładnie wymieszaj. Zalewę doprowadź do wrzenia.



Dania główne

Kazimiera Hatka

(KGW Wróblewo)

Mieszkanka Wróblewa. Od 51 lat przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich. Kuchnia jest dla niej królestwem i – jak sama mówi – obgotowała już chyba całe Wronki. Darem, który najbardziej ceni w życiu, jest rodzina, dlatego by spędzić z bliskimi jak najwięcej czasu, w każdą niedzielę zaprasza wszystkich na obiad. Lubi koty znajdy i chętnie się nimi opiekuje. Odkąd pamięta, w jej otoczeniu były zwierzęta. W kontaktach z ludźmi zawsze dąży do zgody, dlatego w konfliktowych sytuacjach stara się wypracować kompromis. Nerwy odreagowuje, szydełkując. Jeśli ogląda telewizję, to są to głównie dzienniki i programy polityczne.
Rozsmakowana w polskiej kuchni.
Nie przepada za krewetkami.

Pasty rybne

Pasta rybna z pomidorami

700 g ryby wędzonej
300 g margaryny
200 g koncentratu pomidorowego
cytryna
pieprz
sól

Pasta rybna z twarogiem

500 g ryby wędzonej
400 g białego twarogu
200 g śmietany
szczypiorek
sól

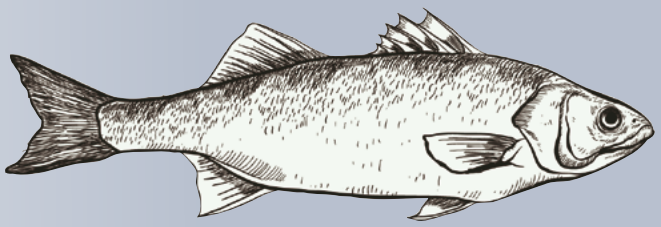
Pasta z rybnej puszki i twarogu

1 puszka rybna
400 g białego twarogu
2 łyżki musztardy
2-3 jajka
1 łyżka margaryny
sól
pieprz

Wykonanie

Rybę obierz ze skóry, usuń ości i zmiel przez maszynkę z dodatkiem margaryny. Do masy dodaj pozostałe składniki i wymieszaj. Gotowy produkt nie może mieć grudek.

Pasty używaj jako dodatku do ryb gotowanych, smażonych, zimnych, faszerowanych i kanapek.



Chleb razowy z ziarnami

Paluszki kminkowe

Drożdżowe z serem

Piernik blachowy

Miodownik z nadzieniem karmelowym

Placek z budyniową pianką z malinami lub jeżynami

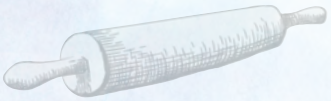
Tarta z jagodami

Jabłecznik

Pączki

Rogaliki z nadzieniem

Ciasteczka „Misie”



Ciasta i chleby

Danuta Górecka

Mieszkanka Wronek. Ceni sobie aktywne spędzanie wolnego czasu, dlatego rower jest dla niej najlepszym „przyjacielem". Jeździ dla przyjemności, bez specjalnie wyznaczonego celu. Prowadzi zdrowy tryb życia. Kuchnia pani Danuty wabi aromatami własnoręcznie przyrządzanych potraw.

Jak mało kto lubi kosić trawę i pielić ogródek. Nocami zaczytuje się w kryminałach i książkach fabularnych. Jest stałą bywalczynią wronieckiej biblioteki. Marzy o podróży do Toskanii. Uwielbia domowe paluszki serowe i potrawy mięsne. Nie lubi wątróbki.

Chleb razowy z ziarnami

Składniki

15 g świeżych drożdży
1 1/2 szklanki letniej wody
25 dag maki żytniej (razowej)
25 dag maki pszennej (razowej)
łyżeczka soli
3/4 szklanki nasion: dyni, słonecznika, lnu (można dodać kilka suszonych pomidorów)
2 łyżki oleju

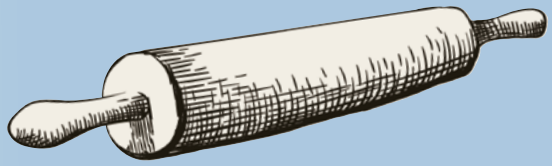
Wykonanie

Drożdże rozpuść w półtorej szklanki letniej wody. Przygotowaną wcześniej mąkę połącz z drożdżami. Dodaj łyżeczkę soli, nasiona, olej i wyrób ciasto. Przygotowaną masę odstaw do wyrośnięcia na 1-2 godziny. Po tym czasie z wyrośniętego ciasta uformuj chleb i ułóż go na blasze. Posyp wierzch ziarnami. Włóż do piekarnika i piecz w temperaturze 200°C przez około 40-50 minut.

Wanda Pierzchlewicz

Miłośniczka Wronek. Dzieciństwo i młodość spędziła przemierzając wronieckie uliczki i biegając po pobliskich lasach. Od kilku lat prowadzi kulinarną kronikę swojej rodziny, w której zapisuje przepisy, anegdotki i wspomnienia. Książkę ilustruje zdjęciami i własnoręcznie wykonanymi ilustracjami.

Paluszki kminkowe

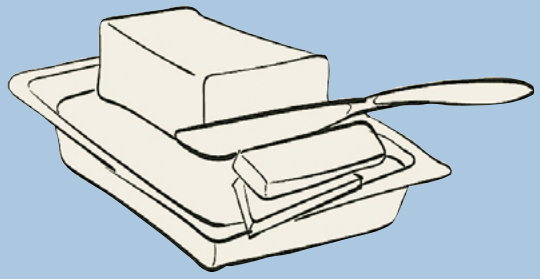


Składniki

3 szklanki mąki pszennej
1/2 szklanki mleka
4 dag drożdży
25 dag masła
jajko do smarowania
2 łyżeczki drobno zmielonego kminku
sól do smaku

Wykonanie

Masło posiekaj z mąką i drożdżami. Masę zagnieć z mlekiem i szybko uformuj dłuższe lub krótsze wałeczki o średnicy 1–1,5 cm. Ułóż na blasze i posmaruj rozbełtanym jajkiem. Na koniec każdy paluszek posyp solą i kminkiem. Możesz użyć też sezamu, maku lub innych ziaren. Piecz w temperaturze 200°C, aż nabiorą złotawo-brązowego koloru.



Donata Borowicka-Zimny

Rodowita biezdrowianka. Rolniczka, nauczycielka wychowania fizycznego, zielarka. Od urodzenia ceni sobie niezależność, dlatego cały czas nabywa nową wiedzę i umiejętności. Sama szyje, haftuje, prowadzi ogród i wytwarza kosmetyki. Gustuje w ogrodach pełnych „babcinych" kwiatów i ziół. Chleb wypieka z własnego zboża. Relaksuje się przy dźwiękach muzyki Chopina i trąbki barokowej. Z zapartym tchem czyta kryminały i literaturę skandynawską. Najgorszą potrawą, jaką jadła w życiu, była zupa z podrobów. Rozsmakowana w tradycyjnej kuchni polskiej.

Drożdżowe z serem

(porcja na dwie blachy)

Składniki

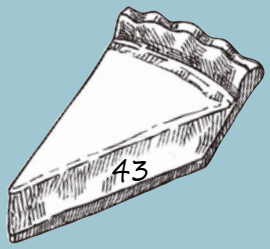
1 kg mąki
7 jajek
2 kostki drożdży (ja daję 1 kostkę i też rośnie)
10 dag cukru
10 dag margaryny Kasi lub masła
1 łyżka smalcu
4 łyżki oliwy
2 1/2 szklanki ciepłego mleka
szczypta soli

Ser do ciasta (na jedną blachę):
1 1/2 – 2 kostki białego sera (ja używam czarnkowskiego śmietankowego lub robionego w domu)
cukier do smaku, np. 2 łyżki
2 żółtka
ok. 3 łyżki śmietany słodkiej lub kwaśnej do rozrobienia sera

Wykonanie

Tłuszcze roztop na małym ogniu. Z pozostałych składników wyrób ciasto i pozostaw do wyrośnięcia. Gdy ciasto będzie już gotowe, wymieszaj wszystkie składniki na ser (tak by uzyskać jednolitą masę) i posmaruj nim delikatnie grzbiet ciasta. Całość możesz dodatkowo posmarować rozbełtanym jajkiem – uzyskasz wtedy błyszczącą skórkę. Jeśli chcesz, do sera dodaj cukier waniliowy.
Czas i temperatura pieczenia w zależności od pieca.

„Moja babcia Bronisława robiła do tego placka ciasto bardziej „jałowe", czyli dodawała bardzo mało (lub wcale) tłuszczu i cukru – tak jak na bułki. Oczywiście nigdy nie miała przepisu i wszystko robiła na „oko". Babcine ciasto było wysokie z cienką serową skórką, kroiło się je jak chleb w kromeczki i smarowało masłem. Do tego kubek mleka. Można też potraktować ser jak inne dodatki do ciasta drożdżowego i posypać go z wierzchu kruszonką. Aby ciasto wyrosło z wieloma dodatkami, nie może być zbyt luźne, bo dodatki utopią się w środku. Ser i ciasto powinny być tej samej konsystencji."



Wanda Pierzchlewicz

Miłośniczka Wronek. Dzieciństwo i młodość spędziła przemierzając wronieckie uliczki i biegając po pobliskich lasach. Od kilku lat prowadzi kulinarną kronikę swojej rodziny, w której zapisuje przepisy, anegdotki i wspomnienia. Książkę ilustruje zdjęciami i własnoręcznie wykonanymi ilustracjami.

Piernik blachowy

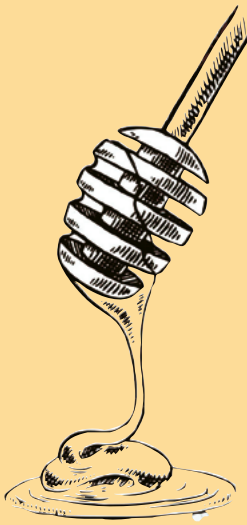
Składniki

1 kg mąki
1/2 kg cukru
2 szklanki mleka
1/2 kg miodu
1 kostka margaryny
4 jajka
4 łyżeczki kakao
2 łyżeczki natronu (sody)

Przyprawy: korzenie (np. tłuczone goździki, cynamon, gałka muszkatołowa, skórka pomarańczy, orzechy)

Wykonanie

Do miski wsyp mąkę. Z 4 łyżek cukru przygotuj karmel, zalej go ostrożnie mlekiem i zagotuj. Wlej całość do miski. W garnku rozpuść margarynę z miodem i zalej tym mąkę. Dodawaj do miski kolejne składniki i wyrabiaj ciasto drewnianą kopystką. Wstaw do pieca rozgrzanego do 180–200°C na godzinę. Ciasta wystarczy na średnią blachę i spore korytko.



Kinga Staszek

Mieszkanka Nowej Wsi. Założycielka organizacji Fiat Voluntas Tua, promującej wartości chrześcijańskie. Jej pasją są języki obce.
Od szkolnych lat nie rozstaje się ze słownikiem. W wolnych chwilach uczy, tłumaczy teksty i czyta zagraniczną prasę. Zafascynowana kulturą bałkańską i językiem bułgarskim. W wolnych chwilach obserwuje naturę i dba o swój ogród. Uwielbia zmiany i pozytywnie patrzy w przyszłość. Jej celem na najbliższe lata jest przeciwdziałanie rozwodom i wzmacnianie więzi rodzinnych w społeczeństwie. Jej kuchnia pachnie Azją i orientalnymi przyprawami. Nigdy nie zjadłaby owada.

Miodownik z nadzieniem karmelowym

Składniki

Ciasto:

65 dag mąki
35 dag miodu
20 dag cukru
25 dag śmietany
3 jaja
pół łyżeczki proszku do pieczenia lub sody
przyprawy korzenne (cynamon, goździki)
sól
orzechy włoskie

Nadzienie:

30 dag cukru
40 dag mleka skondensowanego
20 dag masła
60 dag czekolady mlecznej
40 dag czekolady gorzkiej
miąższ z 2 lasek wanilii
sól

Dekoracja:

15 dag czekolady mlecznej
(można wymieszać
ciemną z białą)
garść orzechów laskowych

Wykonanie

Miód, cukier, śmietanę i jaja wymieszaj. Dodaj przesianą wcześniej mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia. Dosyp przyprawy korzenne i odrobinę soli. Mieszaj do uzyskania gładkiej masy. Ciasto wylej na blachę warstwą 3-4 cm. Piecz około 30-40 minut w temperaturze 180°C. Gdy ciasto ostygnie, przekrój je na pół. Spód posmaruj masą karmelową, a grzbiet polej roztopioną w kąpieli wodnej czekoladą i ułóż całe orzechy laskowe.

Przygotowane masy karmelowej:
Do rondelka wlej mleko skondensowane, dodaj cukier, masło, wanilię i sól. Całość zagotuj, do momentu aż mocno zabulgocze. Zdejmij z palnika i dodaj drobno posiekaną czekoladę, mieszaj do całkowitego rozpuszczenia. Gotową masę wystudź do temperatury pokojowej.

Ciasta i chleby

Anna Starczewska

Mieszkanka Wronek. Fascynatka kuchni, autorka kulinarnego bloga „Królestwo Anny" (http://annastarczewska.blogspot.com/). Historia bloga zaczęła się od placków, które piekła w zaciszu domowej kuchni. Zainteresowanie znajomych recepturami i przysmakami pani Ani było pretekstem do archiwizowania smakołyków w formie dostępnej dla większej grupy odbiorców. Bajecznie czuje się w otoczeniu gór, dlatego – jeśli może – wyjeżdża w Tatry, by trenować wspinaczkę górską. W kuchni pani Ani scala się życie całej rodziny. Jest to także warsztat, w którym autorka bloga pracuje nad niezwykłymi smakami i bukietami kulinarnych zapachów. Jeśli tylko może, to czyta. Ceni literaturę Charlotte Link.

Potrawą najbliższą jej sercu są pierogi na słodko z serem przyrządzanym przez mamę. Nigdy nie zjadłaby robaków.

Placek z budyniową pianką z malinami lub jeżynami

Składniki

Ciasto:

2 1/2 szklanki mąki pszennej
25 dag margaryny
3 łyżki cukru pudru
6 żółtek
2 łyżeczki proszku do pieczenia
maliny lub jeżyny

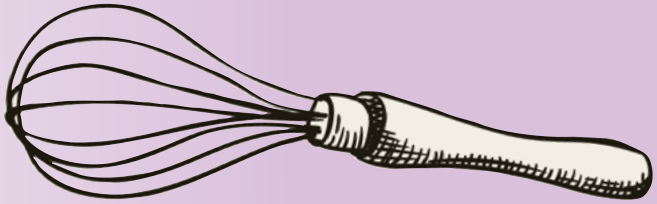
Pianka:

6 białek
1 szklanki cukru pudru
1 cukier waniliowy
2 budynie waniliowe bez cukru
½ szklanki oleju słonecznikowego

Wykonanie

Z podanych składników zagnieć sprężyste ciasto i podziel je na dwie części (60% i 40%). Mniejszą część zawiń w folię i włóż do zamrażarki, większą wyłóż na blachę i podpiecz przez ok. 15 minut w temperaturze 180°C, na lekko złoty kolor. Wyjmij ciasto z piekarnika i wystudź. Na ciasto wyłóż owoce, a na nie piankę budyniową.

Wykonanie pianki budyniowej:
Białka ze szczyptą soli ubij na sztywną pianę. Dodaj cukier i cukier waniliowy, a następnie, cały czas ubijając, wsypuj po troszku budyń w proszku. Na końcu powoli wlej olej. Tak przygotowaną pianę wyłóż na owoce i zetrzyj na nią lub pokrusz pozostałe 40% ciasta. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na ok. 40 minut.



Ciasta i chleby

Marzena Grzeszkowiak

(KGW Kłodzisko)

Mieszkanka Kłodziska, przewodniczaca Koła Gospodyń Wiejskich. Kocha zwierzęta i kwiaty. Mogłaby otaczać się samymi różami. Od zawsze towarzyszą jej koty i psy, najlepsi przyjaciele człowieka. Specjalizuje się w pieczeniu tortów. W kuchni łączy tradycję z nowoczesnością i komponuje własne, nietuzinkowe przepisy. Zaczytuje się w książkach kulinarnych i tworzy swoją własną „smaczną" bibliotekę. Gotuje to, co zachwyci jej oko. Po fascynacji wzrokowej przechodzi do eksperymentów w kuchni. Jej ulubioną potrawą jest rosół z własnoręcznie robionym makaronem. Mimo że jest ciekawa nowych smaków, nigdy nie zjadłaby czerniny.

Tarta z jagodami

Składniki

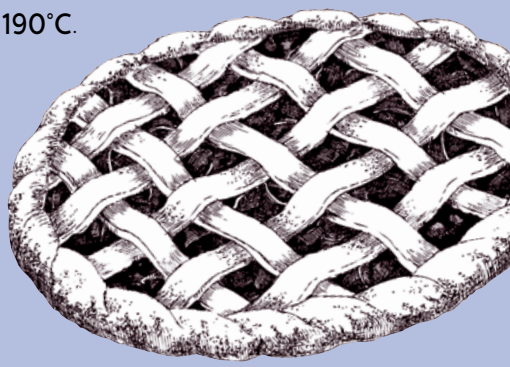
20 dag mąki
4 łyżki cukru pudru
10 dag masła
1 żółtko
50 dag jagód
4 łyżki cukru
1–2 łyżki zimnej wody

Wykonanie

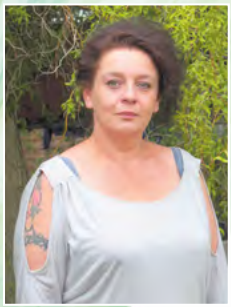
Mąkę przesiej przez sito, dodaj cukier puder i masło. Całość pokrusz w palcach i polej jedną lub dwiema łyżkami zimnej wody. Wbij żółtko i zarób kruche ciasto.

Z gotowej masy uformuj kulę, owiń szczelnie folią i włóż na godzinę do lodówki. Jagody opłucz, wysusz i posyp dwiema łyżkami cukru. 2/3 ciasta rozwałkuj na cienki placek, wyłóż nim dno i boki formy. Ciasto wstaw na 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 190°C. Gdy już się zarumieni, wyjmij je z piekarnika i na dno rozłóż jagody. Pozostałą 1/3 ciasta dość cienko rozwałkuj, pokrój w paski i ułóż na owocach, tworząc wzór kratki. Tartę posmaruj rozkłóconym jajkiem i posyp resztą cukru.

Piecz 30 minut w temperaturze 190°C.



Sylwia Jurkowska



Rodowita wronczanka. Miłość do kuchni zaszczepiła w niej babcia. To właśnie jej kuchnia, pełna smaków i zapachów, stała się dla naszej bohaterki terenem kulinarnych odkryć. Pierwszym daniem, jakie wyszło spod rąk pani Sylwii, było spaghetti.

Poza dobrym jedzeniem uwielbia rozmawiać z ludźmi. Wierzy bowiem w to, że każdy nosi w sobie coś ciekawego. Marzy o podróży do Meksyku. Nigdy nie zjadłaby ośmiornicy. Ulubioną potrawą pani Sylwii są szare kluski z boczkiem i kapusta zasmażana.

Jabłecznik

Składniki

1 kostka margaryny
1 szklanka cukru
1 szklanka kartoflanki
2 szklanki krupczatki
6 całych jaj
4 łyżki oliwy
2 łyżeczki proszku do pieczenia
3 kg jabłek

Wykonanie

Margarynę utrzyj z cukrem. Do masy dodawaj raz jajko, raz wymieszane pozostałe składniki. Gdy całość będzie gotowa, podziel masę na dwie równe części. Połowę ciasta wyłóż na posmarowaną blachę. Na ciasto połóż odsączone i utarte z cukrem jabłka, a na nie drugą warstwę ciasta. Upieczone ciasto możesz polać lukrem i posypać migdałami.
Piecz 45 minut w temperaturze 175°C.

Teresa Fojud

Mieszkanka Biezdrowa. Człowiek instytucja, Biezdrowo zna jak własną kieszeń. Książkę kucharską ma w głowie, dlatego w kuchni nie korzysta z żadnych przepisów. Mimo że najbardziej znana jest ze swych pączków – jak sama mówi – woli gotować konkrety, czyli dania mięsne.

Artystka, która na szydełku i drutach jest w stanie zrobić wszystko. Ozdoby świąteczne pani Teresy zdobią niejedną biezdrowską choinkę. Odpoczywa dziergając swetry, skarpety i oryginalną biżuterię.

Od kwiatów nie może oderwać oczu, dlatego przydomowy ogród kwitnie od pierwszych promieni słońca, aż do późnej jesieni. Lubi wszystko, co mięsne. Nie przepada za smażonym serem z kminkiem.

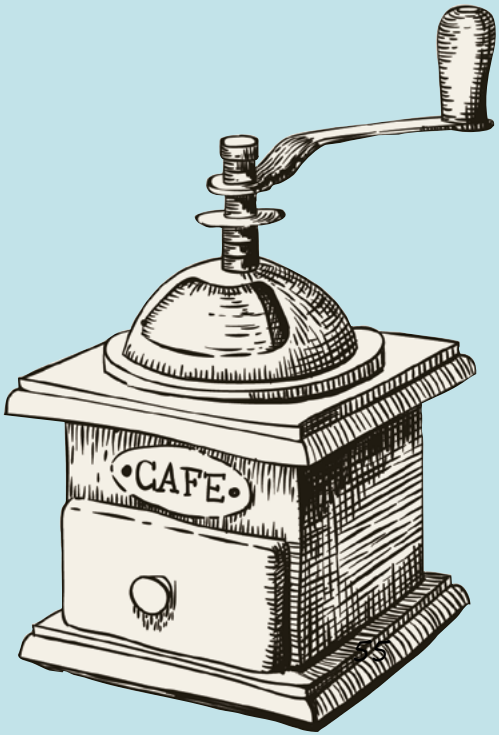
Pączki

Składniki

1 kg mąki tortowej
10 dag drożdży
10 żółtek
1 l mleka
1/2 szklanki oliwy
1/2 szklanki cukru
kieliszek octu
smalec do smażenia
powidła

Wykonanie

Mąkę przesiej przez sito. Drożdże rozpuść w ciepłym mleku z cukrem. Żółtka roztrzep widelcem ze szczyptą soli i wymieszaj z odrobiną mleka. Do mąki wlej oliwę, dodaj żółtka, kieliszek octu oraz wyrośnięte drożdże. Ciasto mocno wyrób rękoma i pozostaw do wyrośnięcia.
Gdy już będzie gotowe, kulaj pączki, nadziewaj powidłami i ponownie odstaw do wyrośnięcia. Gotowe pączki smaż na smalcu z obu stron.



Aldona Górecka

Mieszkanka Wronek. Wegetarianka, która nigdy w życiu nie jadła kebabu. W swoim wolnym czasie stara się łączyć dwie pasje, którymi są podróże i bieganie. Członkini Wronieckiego Klubu Biegacza, która chciałaby być „wszędzie". Bierze udział w zawodach sportowych w Polsce i za granicą. Ogląda i zwiedza kraje, w których może też pobiegać. Wysiłek fizyczny i udział w zawodach dają pani Aldonie możliwość poznania ciekawych ludzi i miejsc. Kiedy nie biega, gotuje i piecze. Kuchnię traktuje jako miejsce ciekawych doświadczeń i eksperymentów. Przez siedem dni w tygodniu mogłaby zajadać się ziemniakami z koperkiem.
Nie zjadłaby mięsa.

Rogaliki z nadzieniem

Składniki

1/2 kg mąki pszennej
200 g śmietany kwaśnej
kostka margaryny
3 żółtka

Rozczyn:
20 dag drożdży
ok. łyżki ciepłego mleka
łyżeczka cukru

Nadzienie:
20 dag drożdży
twarda marmolada lub
masa makowa/jabłka/czekolada
(kto, co lubi)

Polewa:
lukier lub czekolada
oraz posiekane orzechy włoskie
do posypania wierzchu

Wykonanie

Z drożdży, mleka oraz cukru przygotuj rozczyn i zostaw w ciepłym miejscu. Mąkę przesiej do miski. Margarynę posiekaj z przesianą mąką. Dodaj żółtka, śmietanę oraz drożdże i wyrób ciasto. Jeśli masa się klei, możesz dodać mąki. Jeśli nie scala się, dodaj śmietanę. Wyrobione ciasto odstaw do wyrośnięcia (choć nie trzeba, jeśli zależy Ci na czasie). Gdy już wyrośnie, rozwałkuj porcję masy na kształt koła. Następnie wytnij trójkąciki, wypełnij nadzieniem i uformuj rogaliki.
Piecz ok. 10–15 minut w temperaturze 180°C.
Kiedy rogaliki ostygną, polukruj i posyp orzechami lub cukrem pudrem.

„Ja robię lukier ze śmietany kwaśnej oraz cukru pudru, wychodzi bielutki. Polecam."

Weronika Świniarska

Mieszkanka Wronek, entuzjastka literatury, absolwenta polonistyki. We Wronieckim Ośrodku Kultury prowadzi sekcję „Kreatywne Wronki". W dzieciach i młodzieży stara się zaszczepić zamiłowanie do rękodzieła i różnych technik plastycznych.
Autorka bloga: kreatywnewronki.blogspot.com, na którym prezentuje relacje z organizowanych dla dzieci spotkań. Marzy o dalszym rozwoju i realizowaniu swojego potencjału we Wronkach. Czyta wszystko, co może, nie ograniczając się do żadnego z gatunków. Amatorka festiwalowego życia i pozytywnych zmian. Miłośniczka lekkiej kuchni śródziemnomorskiej. Nie zjadłaby tatara i carpaccio.

Ciasteczka „Misie”

Składniki

250 g mąki pszennej
1 jajko
100 g masła (pół kostki)
100 g cukru pudru
(może być też zwykły cukier)
1 opakowanie cukru waniliowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Opcjonalnie: np. kakao, wiórki kokosowe, migdały – wszystko, na co mamy ochotę w danej chwili

Wykonanie

Wrzuć wszystko do jednej miski i wyrabiaj do czasu połączenia składników. Ciasto rozwałkuj na grubość 0,5–0,7 cm i wycinaj ciasteczka przy pomocy foremek (lub tego, co masz pod ręką). „Możemy pozwolić sobie absolutnie na wszystko, co nam podpowie wyobraźnia (największa frajda dla dzieciaków!).” Układaj ciacha na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia, w „bezpiecznej” odległości od siebie (urosną odrobinę).
Piecz w temperaturze 180°C, od 5 do 8 minut, aż do nabrania przez ciasteczka złotego koloru.

Sok z kwiatów czarnego bzu

Konfitura z jarzębiny

Konfitura z żurawiny

Powidła

Przetwory

Przetwory

Magdalena Kwapisz

Wieloletnia mieszkanka Chojna, bibliotekarka, wielbicielka kotów. Kobieta lasu i wsi, która znakomicie czuje się na łonie natury. Latem spod jej dłoni wychodzą setki przetworów. Zaprawia każdy owoc i warzywo, jakie ma w ogrodzie. Wspaniale czuje się w towarzystwie kotów i ludzi. Aktywna członkini Koła Gospodyń Wiejskich, organizatorka imprez kulturalnych i spotkań edukacyjnych dla dzieci. Uwielbia książki pisane przez życie. Autorem, po którego sięga najczęściej, jest Richard Paul Evans. Marzy o swoich własnych czterech kątach i napisaniu historii biblioteki w Chojnie. Najchętniej zajada się marcepanem. Nigdy nie zjadłaby nawet najlepiej przyrządzonego owada.

Sok z kwiatów czarnego bzu

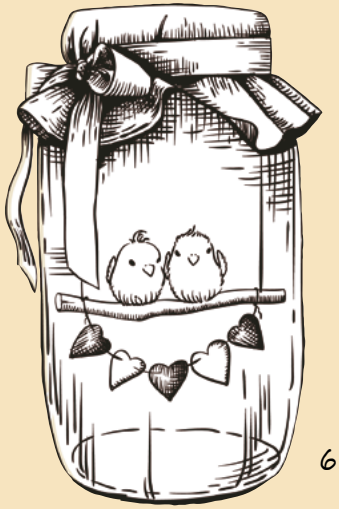
Składniki

30 koszyczków kwiatów czarnego bzu
1,5 l wody
2 kg cukru
60 g kwasku cytrynowego

Wykonanie

Kwiaty zasyp cukrem. Po godzinie zalej letnią wodą z kwaskiem cytrynowym. Odstaw na dobę, od czasu do czasu mieszając.
Sok przecedź przez gęste sito lub gazę. Przelej do słoików. Pasteryzuj 15–20 minut w zależności od wielkości słoików.

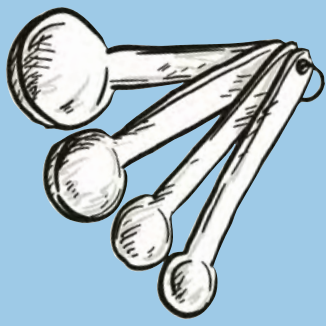
„Z trzech porcji kwiatów wychodzi ok. 20 słoików od dżemu."



Maria Kostecka

Rodowita wronczanka o złotych dłoniach i wielu talentach. Autorka rękodzielniczych „cudów". Wolny czas dzieli między ogrodem, krzyżówkami a szydełkiem. Najlepiej czuje się w podróży. Zachwycona rodzimymi krajobrazami i lokalną kulturą. Chciałaby zwiedzić Polskę wszerz i wzdłuż. Pasjonatka polskiej kuchni i zdrowego odżywiania. Gotuje, piecze i zaprawia wszystko to, co daje jej ogród. Nigdy nie zjadłaby owoców morza. Ulubiona potrawa to kotlet mielony.

Konfitura z jarzębiny

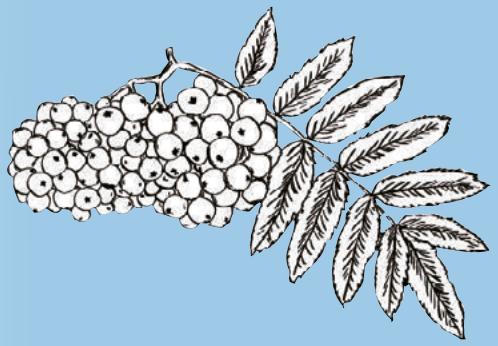


Składniki

1 kg jarzębiny
1 kg cukru
1 1/2 litra wody

Wykonanie

Umytą jarzębinę przemróż w zamrażarce przez jedną lub dwie doby. Wyjmij, obgotuj i odcedź. Do garnka wlej półtora litra wody, dodaj jarzębinę i cukier. Całość doprowadź do wrzenia. Garnek odstaw w chłodne miejsce i poczekaj, aż wystygnie. Czynność powtórz kilka razy, tak aby jarzębina zrobiła się szklista. Gorącą konfiturę przełóż do słoików.



Przetwory

Maria Kubiak

Mieszkanka Wronek. Kocha las i właśnie tam odpoczywa najlepiej. Uwielbia chodzić na grzyby, jagody, żurawinę. Jak sama mówi, praca w lesie, mimo że cięższa, przynosi więcej zadowolenia i spełnienia. Latem wiele godzin spędza na poszukiwaniu owoców runa leśnego, w które zaopatruje większość swoich sąsiadów. Zawsze uśmiechnięta, otwarta i skora do sąsiedzkiej pogawędki. Odkąd pamięta, towarzyszą jej zwierzęta. Lubi koty i psy. Sama od dłuższego czasu hoduje króliki i kury. W sezonie letnim własnoręcznie wyrabia masę przetworów. Dżemów nie kupuje w sklepie od lat, a spiżarka pani Marii pachnie wszystkimi woniami lata. Ciekawa smaków, spróbuje chętnie każdej potrawy.

Konfitura z żurawiny

Składniki

1 kg żurawiny
1 kg cukru

Wykonanie

Żurawinę umyj i przemróź w zamrażarce ok. 24 godziny, by straciła gorycz. Owoce wyjmij, utrzyj w maszynce do mięsa i wymieszaj z cukrem. Następnie odstaw na noc w chłodne miejsce, by składniki mogły się połączyć. Zimną konfiturę nakładaj do słoików. Gotowe weki możesz przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu do pół roku.

Przetwory

Zofia Nowak

(KGW Biezdrowo)

Mieszkanka Biezdrowa, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich. Nauczycielka przedmiotów ścisłych, w tym matematyki, chemii i fizyki. W domu pani Zofii najważniejszym pomieszczeniem jest kuchnia. Czas spędzony przy przygotowywaniu posiłków odpręża ją i relaksuje. Praca w ogrodzie, uprawianie warzyw w przydomowych zagonkach jest dla pani Zosi źródłem „dobrego i zdrowego" zmęczenia. Miłośniczka książek, wieczory spędza na czytaniu publikacji historycznych. W bibliotece omija dział kryminałów. Jest ciekawa wszystkich smaków, dlatego byłaby skłonna spróbować każdej potrawy. Ulubione danie to pierogi ruskie.

Powidła

Składniki

1 kg wydrążonych śliwek
10 dag cukru

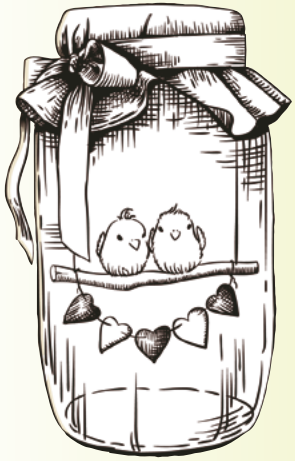
Wykonanie

Śliwki umyj i pozbaw pestek. Wrzuć do garnka i rozgotuj z minimalną ilością wody. W trakcie gotowania staraj się ciągle mieszać, aż uzyskasz gęstą, szklistą i ciemną masę. Pod koniec możesz je dosłodzić, zachowując proporcje: 1 kg owoców – 10 dag cukru. Gotowe powidła nakładaj do wyparzonych słoików. Słoiki pasteryzuj 20 minut lub wstaw do rozgrzanego do 180°C piekarnika (do czasu, aż na powierzchni powideł wytworzy się „skórka").

Powidła z piekarnika:

Śliwki włóż do wysmarowanej tłuszczem brytfanny lub naczynia żaroodpornego i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na półtorej godziny. Po upływie określonego czasu zmniejsz temperaturę do 120°C i piecz śliwki jeszcze ok. godzinę. Powidła co jakiś czas mieszaj, nie przykrywaj! Na końcu ostudź i podsmaż. Gotowe powidła nakładaj do słoików.

„Nutella" ze śliwek



Wykonanie

Śliwki z cukrem gotuj ok. dwie godziny, do powstania gęstych powideł. Dodaj kakao i cukier waniliowy. Pasteryzuj jak zwykłe powidła.

Możesz zrobić „nutellę" z gotowych powideł. Dodaj do nich po prostu kakao i cukier waniliowy.

Składniki

3 kg wydrążonych śliwek
1 kg cukru
10 dag kakao
2 cukry waniliowe

Spis treści

ZUPY **4**

Zupa grzybowa – Maria Kostecka 6

Zupa szare jaja – Karolina Krygier 8

Zupa ślepe ryby – Maria Dembina 10

Zupa gulaszowa – Krystyna Barłóg 12

Zupa szparagowa – Felicja Stróżyńska 14

Rozgrzewająca zupa z dyni – Anna Starczewska 16

DANIA GŁÓWNE – MIĘSA, RYBY, GRZYBY **18**

Karkówka w słoiku – Małgorzata Napierała 20

Kaczka faszerowana mięsem i owocami – Grażyna Wawrzyniak 22

Pasztet z zająca – Marek Kwapisz 24

Kiełbasa biała surowa – Jerzy Jasiński 26

Bigos domowy – Jerzy Jasiński 28

Pierogi z grzybami – Kinga Staszek 30

Klopsiki mielone z ryb – Sylwia Jurkowska 32

Pasty rybne – Kazimiera Hatka 34

CIASTA I CHLEBY **36**

Chleb razowy z ziarnami – Danuta Górecka 38

Paluszki kminkowe – Wanda Pierzchlewicz 40

Drożdżowe z serem – Donata Borowicka-Zimny 42

Piernik blachowy – Wanda Pierzchlewicz 44

Miodownik z nadzieniem karmelowym – Kinga Staszek 46

Placek z budyniową pianką z malinami lub jeżynami – Anna Starczewska 48

Tarta z jagodami – Marzena Grzeszkowiak 50

Jabłecznik – Sylwia Jurkowska 52

Pączki – Teresa Fojud 54

Rogaliki z nadzieniem – Aldona Górecka 56

Ciasteczka „Misie” – Weronika Świniarska 58

PRZETWORY **60**

Sok z kwiatów czarnego bzu – Magdalena Kwapisz 62

Konfitura z jarzębiny – Maria Kostecka 64

Konfitura z żurawiny – Maria Kubiak 66

Powidła – Zofia Nowak 68

Notatki

Notatki