

Smaki
Górnej Prosny

Wydawca:

Lokalna Grupa Działania „Górna Prosna”
Sternalice 81
46-333 Sternalice

Tekst, zdjęcia, rysunki:

Teksty i zdjęcia: KGW Dębina, KGW Strojec, KGW Babeczki z Rodzynkami z Kowali, KGW Gana, Janina Pawlaczyk, Maria Gadomska, Regina Hoffman, Renata Gnot, Jadwiga Jabłońska, Stefania Stasiak, a także wiele innych osób z terenu LGD „Górna Prosna”.

Rysunki: Denis Brodowy

Wybrane wiersze: Lidia Urbańska

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, druk i oprawa:

Argrafpol sp. z o.o.
ul. Żmudzka 21, 51-354 Wrocław
tel. 507 096 545
email: argrapol@argrapol.pl
www.argrapol.pl

SPIS TREŚCI

GAŃSKI CHLEB NA ZAKWASIE	4	KNEDLE ZE ŚLIWKAMI.....	32
JAJECZNICA Z GRZYBAMI ZWANA ZASMAŻKĄ	4	RACUCHY PO STAREMU czyli NA PROSZKU MLECZNYM	33
GAŃSKA ŚWIEŻONKA.....	5	KACZKA Z NADZIANKĄ	34
SMALEC MICHALINY.....	5	FLACZKI DROBIOWE	35
BOCZEK FASZEROWANY	6	ŁAZANKI Z KAPUSTĄ SŁODKĄ LUB KISZONĄ	36
SER ŻÓŁTY BABCI STASI.....	6	ROLADA WIEPRZOWA Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ	37
KREM CHRZANOWY REGINY	7	SYROP ZE SKROŃSKIEGO BZU	39
SOS CEBULOWY OMY KLARY	7	TORCIK Z PÓŁFABRYKATÓW (STEFANEK)	39
PLENDZE NA SŁODKO	8	LEGUMINA BABCI ELI.....	40
PLACKI ZIEMNIACZANE INACZEJ	9	CIASTEczKA CIOCI ALI.....	41
PRZEPIS CZESI NA 3 DANIA „MLEKO, KLUSKI I BANIA”	10	CIASTEczKA ZE SKWAREK HANI.....	41
ŚLEPA ZUPA ŚLEDZIOWA.....	11	CIASTO Z JASTRZYGOWICKICH JAGÓD.....	42
ZUPA KARTOFLANKA GORZOWSKA.....	12	PLACEK Z DYNI	43
CZERNINA – KOZŁOWICKA „ZUPA CZEKOŁADOWA”	13	BUŁECZKI PANI SZCZERBAKOWEJ.....	44
BOTWINKA	14	KWITNĄCY TULIPAN	44
NUDLE Z KARMONEK.....	15	SZPAJZA – dawny deser śląskich wesel.....	45
LANE KLUSKI BABCI TRAUTY	16	CHAŁKA.....	46
GRYSIK BOŻENKI.....	16	POWIDŁA ŚLIWKOWE.....	46
ZUPA DYNIOWA NA SŁODKO.....	17	TORT Z KREMEM MAŚLANYM JAK DAWNIEJ	47
ŻUR (PO STAREMU KWOSEK).....	18	SERNIK SOŁTYSKI.....	48
STROJECA ZACIERKA STEFANII	19	CIASTO STEFANIA	48
JASTRZYGOWICKA ZCIERKA REGINY	19	ORZESZKI BABCI TODZI	49
ODCINEK O ZALEWAJCE	20	SERNIK TRADYCYJNY WNUCZKI OLIWIL.....	50
KOPYTKA BRYDZI	20	PĄCZKI ZIEMNIACZANE.....	51
POLEWKA Lucynki z Przedmościa.....	21	PIERNIK Z MARCHWI.....	51
POLEWKA Małgosi z Jaworzna.....	21	MAKÓWKI – CAŁA MICHA BUŁEK	52
PIEROGI NIE DO KOŃCA RUSKIE	22	MOCZKA WIGILIJNA	53
ROZTERKI PRZY PRAŻUCHACH	23	ŚLEDZIÓWKA	54
BIGOS POLSKI PANI JASI (z kiszonej kapusty).....	24	BIGOS GRZYBOWY (PIECZARKOWY).....	55
ZIEMNIAKI Z DYMFRA ZWANE DUBOKAMI ...	25	WIGILIJNY SOS Z SUSZONYCH GRZYBÓW	55
CIAPKAPUSTA JADŹKI	26	NASZ SZĄŁOT czyli KARTOFELSALAT	56
KARMINADLE W ŚLĄSKIM JADLE.....	27	BARSZCZ Z USZKAMI	57
GOŁĄBKI MARII Z LIŚCI KAPUSTY KISZONEJ Z KASZĄ GRYCZANĄ.....	28	WIGILIJNA ZUPA Z KONOPII zwana siemieniotką lub siemionką	57
KOTLETY ZIEMNIACZANE Z JAJEM.....	29	GALANTYNA KOWALSKA.....	58
KRÓLIK W SOSIE ŚMIETANOWYM	30	KARP ZE ZDZIECHOWICKIEGO STAWU.....	59
PAMPUCHY.....	30		
BURACZKI MARIANKI	31		
KAPUSTA CZERWONA MARIANKI.....	31		

CZAS COŚ PRZEKAŚCIĆ...

GAŃSKI CHLEB NA ZAKWASIE

Składniki na zakwas:

0,5 l maślanki,
0,5 kg mąki żytniej,
kawałek chleba.

Składniki na ciasto właściwe:

5 kg mąki żytniej,
0,5 kg mąki pszennej,
7 – 10 dag drożdży,
2 łyżki soli,
2 l maślanki lub kefiru.

Przygotowanie:

Składniki na zakwas mieszamy.
Na dwanaście godzin odstawiamy.
Przesiej mąkę,
Wyrzuć grudki –
Chlebek musi być gładziutki
Zakwas dodaj.
Drożdże w mleku rozpuszczone
Ciasto musi być spulchnione.
Podgrzaną z solą maślanekę
Możesz zacząć wyrabiankę.
Ugniataj minut trzydzieści około
Żeby powietrze powychodziło.
Jeśli trzeba – podsyp mąką
Albo wody dolej kroplę.
To zależy od gęstości
I od ciasta przylepkości.
Odstaw je na dwie godziny
I przygotuj foreczyny –
Posmaruj olejem, mąką poprośz
Ciasto do foremek przełoż –
Trochę więcej niż w połowie
Bo ucieknie ci drożdżowe.
Jeszcze chwila...
Minut kilka bez zacięcia
Do wtórnego wyrośnięcia.
Teraz hyc!
Te roste chleby
Pieca poczuły potrzeby.
Dwieście stopni piec nagrzaną
Na chleby jest wyczekany.
Trzydzieści minut lecz zaraz potem
Zmień piekarnika ciepłotę
Sto sześćdziesiąt teraz ustaw
I trzydzieści minut zostaw
Niech się chlebek jak w rajcu czuje –
W sumie godzinę piec się potrzebuje.

JAJECZNICA Z GRZYBAMI ZWANA ZASMAŻKĄ



Składniki:

ok. 200g świeżych grzybów,
2 jajka,
cebula,
natka pietruszki lub szczypior,
sól, pieprz.

Przygotowanie:

Grzybki czyścimy, potem kroimy
i na tłuszczu chwilę smażymy.
Nie zapominać tu o cebuli
Niechaj do grzybków też się przytuli.
I w drobną kostkę pokrojona
Z grzybami jest podsmażona.
Podlać wody odrobiną
Przykryć rondel pokrywiną,
Ze dwie chwile pogotować –
Można potem posmakować.
Miękkie grzybki wraz z cebulą
Zalej jajeczną miksturą,
Dodaj szczypior lub pietruszkę
(nie drap teraz się za uszkiem!)
Posól, popieprz i zamieszaj
Fartuch już na gwoździu wieszaj!
Niech się tylko zetną jajka ...
I zasmażka jest jak bajka!
Podaj z chlebem komu chcesz
Chyba, że sam wszystko zjesz!

A DO CHLEBKA...

GAŃSKA ŚWIEŻONKA

Składniki:

0,5 kg podgardla,
0,5 kg chudego boczku,
0,5 kg wątroby wieprzowej,
1 polędwiczka wieprzowa,
4 duże cebule.

Przygotowanie:

Boczek w paski
Podgardle też
I polędwiczkę jeśli chcesz.
Mięsa podsmaż uduś potem
Zwilż sobie gardło kompotem.
Gdy już mięsko miękkie będzie
Niech cebuli tam przybędzie.
Podsmaż potem jeszcze raz
Jednak w niezbyt długi czas.
Jeśli nie chcesz smaku zguby
Nie zapomnij dać wątroby.
Podsmaż – nie dodawaj soli
Bo wątroba jej nie woli.
Sól na koniec z pieprzem daj
Zdejmij z ognia i wymieszaj.

SMALEC MICHALINY

Składniki:

1 kg tłustego surowego boczku,
0,5 kg boczku wędzonego,
20 dag kiełbasy,
1 cebula,
1 jabłko,
2 ząbki czosnku,
majeranek, vegeta, sól.

Przygotowanie:

Boczek pokroić w drobną kostkę i przesmażyć w rondlu na złoty kolor. Następnie dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i jabłko oraz przeciśnięty czosnek. Na koniec dodać kiełbasę również pokrojoną w drobną kostkę, przesmażyć i doprawić do smaku przyprawami.

A cóż to ten smalec?

Może dżem ze świni...

Może nutella naszych rodziców...



BOCZEK FASZEROWANY

Składniki:

2 kg boczku w kawałku,
1 główka czosnku,
1 łyżka vegety,
0,5 łyżki soli,
1 duża cebula,
słodka papryka.

Przygotowanie:

Boczek umyć i osuszyć. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i wymieszać z solą oraz vegetą. Boczek gęsto ponakłuwać ostrym nożem, a następnie w otwory wciskać mieszanekę czosnkową. Po wierzchu można posypać ziołami wg uznania. Cebule pokroić w krążki i poukładać na wierzchu jeden obok drugiego. Na koniec posypać słodką papryką. Piec w temp. Ok 200° C przez 1 godz., następnie w temperaturze 150° C około 0,5 godz.

„Dobry chleb jest najbardziej satysfakcjonującym ze wszystkich pokarmów; dobry chleb ze świeżym masłem, największa ucztą!”

James Beard

Chleb mleczny praskowski został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.

SER ŻÓŁTY BABCI STASI

Składniki:

1 kg sera,
1 l mleka,
2 jajka,
łyżeczka soli,
2 łyżeczki sody.

Przygotowanie:

Ser pogotować przez ok. 0,5 godz. Przecedzić przez gazę i sitko. Odcedzić z powrotem do garnka na ciepłej płycie dodać jajka, sól i sodę, wymieszać. Wymieszone składniki zostawić jeszcze przez chwilę na ciepłej płycie żeby soda „wygierowała”. Przełożyć do pojemników.

„Ser to mleczny krok ku nieśmiertelności.”

Clifton Fadiman



*A gdy już ser i boczek zrobimy,
to do nich chleb mleczny praskowski w spółdzielni kupimy...*

**Gminna Spółdzielnia
„Samopomoc Chłopska”
w Praszce**

ul. Senatorska 1
46-320 Praszka



PRZEJDŹMY DO KONKRETÓW... ZRÓBMY NAJPIERW SOS

KREM CHRZANOWY REGINY

Składniki:

1 kg obranego korzenia chrzanu (z własnego ogródka),
1,5 l mleka,
8 surowych jaj (od szczęśliwych kur),
0,5 l śmietany kremówki 30%,
3 łyżki mąki pszennej tortowej,
 $\frac{3}{4}$ kostki masła oleskiego,
sól, miód i kwasek cytrynowy do smaku.

Przygotowanie:

Mleko, masło i śmietanę razem zagotować,
do tego jaja roztrzepane i z mąką wymieszane – dodać.
Bierzemy chrzan i go obieramy,
a później drobno ucieramy.
Następnie chrzan z mlekiem dokładnie połączymy
solą, miodem i kwaskiem do smaku doprawimy.

Wszystko krótko zagotować i do wystygnięcia pozostawić,
później w stoiczkach do lodówki wstawić.

Krem można zastosować jako dodatek
do pasztetu, wędlin, jajka gotowanego,
do zalewajki, zupy kartoflanki i żurku śląskiego.



SOS CEBULOWY OMY KLARY

Składniki:

1 cebula,
5 dag masła,
250 ml śmietany kremówki 30%,
1 jajko,
sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

1 cebulę w kostkę drobno kroimy,
masło rozpuszczamy i na nim cebulę dusimy.
Śmietankę wraz z jajkiem wlewamy,
następnie solą i pieprzem doprawiamy.
Jeszcze mąką rozmieszana z wodą zaklepujemy,
a na koniec dla polepszenia smaku - octu jabłkowego
dodajemy.



USMAŻMY PLACUSZKI...

PLENDZE NA SŁODKO

Składniki:

1,5 kg ziemniaków,
1-2 jajka,
2-3 łyżki mąki pszennej,
sól, cukier,
olej do smażenia.

Przygotowanie:

Trzeba obrane ziemniaki
Zetrzeć za pomocą tarki.
Oczka muszą być drobnutkie
Wtedy plendze są pyszniutkie!
Jeśli masa wodę puści
Odląć całą trza. A jużci!
Dodać jajek, mąki, soli
Smakiem gości zadowolić.
Z wymieszanej dobrze masy
Smażyć pyszne te frykasy.
W formie placków niechaj są
Usmażone z obu stron,
Na oleju, jasna rzecz
Bo to jest najlepsza cieciz!
Cukrem plendze przyozdobić,
Usiąść, zjeść i sjętę zrobić.

Cukier czy śmietana? A ty z czym lubisz jeść placki ziemniaczane? Jest jeden dzień w roku, w którym nie może ich zabraknąć na talerzu. 13 listopada obchodzimy Dzień Placków Ziemniaczanych! To nasz rodzimy wynalazek. Nie byłoby ich jednak bez ziemniaków, których ojczyzną jest Ameryka Południowa.



PLACKI ZIEMNIACZANE INACZEJ

Składniki:

6 ziemniaków,
2 jajka,
10 dag boczku wędzonego,
1 mała cebula,
2 ząbki czosnku,
2 łyżki mąki ziemniaczanej,
sól, pieprz,
smalec do smażenia,
śmietana kwaśna 18%.

Przygotowanie:

Placki ziemniaczane niby nic trudnego
Lecz to inny przepis koleżanko, kolego
Podam Ci teraz składników garść całą
Z których przygotujesz porcyjkę niemąłą.

6 dorodnych ziemniaków na tarce zetrzyj drobniutko
pokrój w kostkę 10 dag boczku i cebulę malutką
2 ząbki czosnku przez praskę zgniecione
2 łyżki mąki pszennej i 2 jajka jeszcze dołożone.

Teraz wymieszaj placki w całości
Smaż je na smalcu wszystkie do chrupkości
A żeby jeszcze było pyszniejsze
Zjedz je ze śmietaną, bo będą lepsze.



NO TO TERAZ ZUPA...

PRZEPIS CZESI NA 3 DANIA „MLEKO, KLUSKI I BANIA”

Składniki:

1,5 kg ziemniaków,
75 dag bani,
0,5 l mleka.

Przygotowanie:

Kilo ziemniaków na tarce zetrzeć
Przez małe oczka muszą się przedrzeć.
Włożyć do Inianego wora,
Bo to teraz jego pora.
Dobrze soki z nich wycisnąć
By nie chciały z kuchni prysnąć.
Reszta kartofli – znaczy pół kilo
Ugotowana była przed chwilą
I przecięnięta przez praskę Czesi
Bo to od Czesi właśnie jest przepis.
Banię, rzecz jasna, obrać ze skórki
Wyjąć ze środka nasiona i wiórki,
Pokroić w kostkę i ugotować
Wody niewiele trzeba dozować.
A żeby dobre było to danie
Zmiksować będzie potrzeba banię...
Z zagotowanym świeżutko mlekiem
Na koniec przykryć wszyściutko wiekiem.

Znów czas nadszedł na ziemniaki.
Już czekają nieboraki.
Muszą być połączoneymi-
Gotowane ze startymi.
Osolić nieco, wyrobić ciasto.
Będą kluseczki z bani omastą
Do wrzącej wody wrzucać kuleczki
Niech się gotują te baryłeczki.
Dwadzieścia minut – tak Czesia każe,
Nie trzymać dłużej klusek w wywarze.
Wyciągnąć łyżką cedzakowatą
Siada przy stole mamusia z tatą...
Wkrótce zajadać będą klusieczki
Już burczą głośno im żółądeczki!
Polać kluski trzeba jeszcze
Banią z mlekiem. O nareszcie!



ŚLEPA ZUPA ŚLEDZIOWA

Składniki:

2 duże cebule,
3 liście laurowe,
5 kulek ziela angielskiego,
10 kulek pieprzu naturalnego,
cukier, sól, ocet do smaku,
0,5 l śmietany 30%.

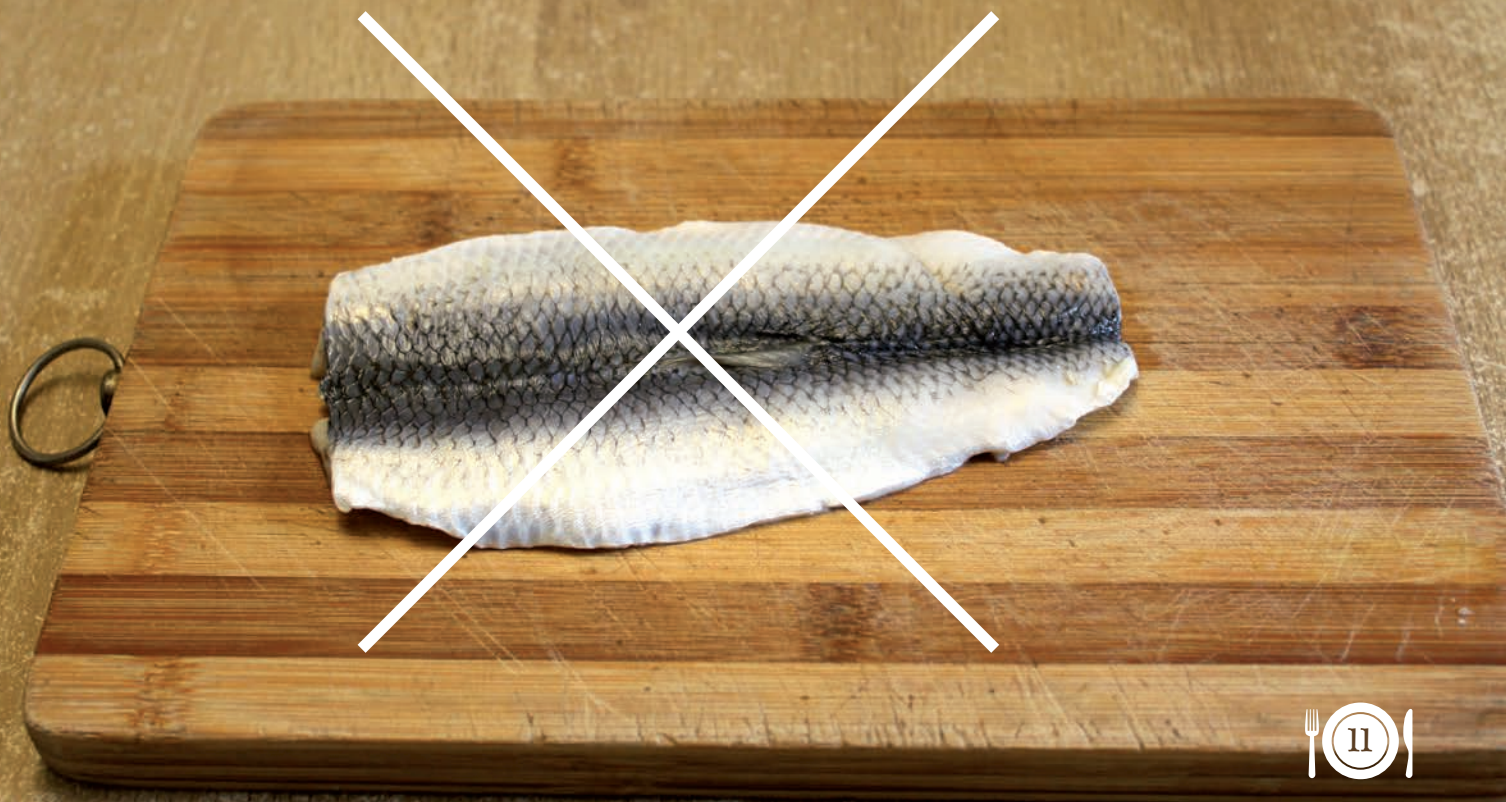
Przygotowanie:

Cebulę w piórka pokrojoną
Z resztą składników złączoną,
Zalać wrzątkiem. No i tyle
Poczekać ze cztery chwile...
Dać śmietanę gdy ostygnie
Śledź w śmietanie dziś nie dygnie,
Bo zupa ślepą się zowie
Śledź o zupie się nie dowie.

Taką zupę, dawno temu,
Podawało się każdemu.
Lata były pięćdziesiąte...
Wtedy to był zupy watek.

Ta zupa miała imitować smak śledzia w okresach ścisłego postu. To nie żadne nowoczesne wege, tylko nasza polska tradycja postna.

Zaczęto się od postanowienia, by nie jeść ryb i mięsa. Chcąc jednak wciąż czuć smak śledzia, zaczęto szukać przepisów i pomysłów na to, jak odwzorować smak tej ryby. „Ślepy śledź” był zupą postną, ale i zupą dla biedoty. Ci, których nie było stać na ryby, chcieli mieć chociaż wodę „spod śledzia” – którą kupowano albo dostawano od handlarzy – żeby wyczuć ten charakterystyczny posmak.



ZUPA KARTOFLANKA GORZOWSKA

Składniki:

0,5 kg golonki wieprzowej,
0,5 kg żeberek,
marchew, pietruszka, seler, por,
liść laurowy, sól, pieprz.
0,3 kg boczku wędzonego,
2 cebule,
0,3 kg kiełbasy śląskiej,
0-2 kg ziemniaków,
0,5 szk. śmietany,
3 łyżki musztardy,
słoiczek kremu chrzanowego.

Przygotowanie:

Kartoflanka gorzowska to zupa wspaniała
Pyszne danie i dużo radości będzie z gotowania
Wywar aromatyczny powiem Ci jak ugotować
By pysznej zupki szybko posmakować.

0,5 kg golonki i żeberek tyle samo
Marchew, seler, por, pietruszka by ładnie pachniało
Aromat nam wyostreży zapach liścia laurowego
Trochę soli, pieprzu do smaku doskonałego.

Jak już mięso zmięknie i będzie gotowe
Pokrój je w kawałki, rzuć do kartoflowej
Żeby zupa mogła zwać się kartoflanka
Pokrój ziemniaki w kostkę i dodaj do garnka.

Przesmaż 2 cebule, 0,3 kg śląskiej kiełbasy
0,3 kg wędzonego boczku, to będą rarytasy
To co usmażone dodaj też do zupy
Podgotuj chwileczkę wszystko razem do kupy.

Aby smak wydobyć z tak pysznego dania
3 łyżki musztardy użyj do poprawiania
Trochę soli, pieprzu, śmietany i chrzanu
I możesz już siadać śmiało do obiadu.



*Zupę robiąc dla rodziny
krem chrzanowy daj Reginy
(strona 7)*

CZERNINA – KOZŁOWICKA „ZUPA CZEKOLADOWA”

Składniki:

3 l rosółu lub bulionu drobiowego,
0,5 l krwi kacznej lub gęziej zaprawionej 3 – 4 łyżkami octu,
mąka lub zasmażka,
kilka suszonych owoców (śliwki, jabłka lub gruszki).

Przygotowanie:

Do przygotowanego rosółu lub bulionu dodać krew zmieszana z octem i gotować. Pod koniec gotowania dodać suszone owoce i jeszcze gotować przez kilka minut żeby zupa nabrała smaku owoców. Zaklepać mąką lub zasmażką. Podawać z makaronem lub tartymi kluskami.

„Czernina jest to zupa prawdziwie polska, gdyż w innych krajach wcale nie znają tej wybornej i posilającej potrawy. Że musi być zdrowa i posilająca dowodzi to, że wielu doktorów przepisują ją osobom osłabionym, jako pożywienie”.

365 obiadów za 5 złotych, Lucyna Ćwierczakiewiczowa



„Soplicy, Horeszkowie, odmówili dziewczkę. Że mnie, Jackowi, czarną podano polewkę”.

Pan Tadeusz, księga X, Adam Mickiewicz



Historia czarnej polewki może sugerować, że serwowane potencjalnym kandydatom potrawy miały niebagatelne znaczenie dla ich przyszłości. Dlatego amant, jadąc do rodziny wybranki, musiał uważnie obserwować, czym zostanie ugoszczony. Ciekawostkę stanowi fakt, iż w niektórych domach, zamiast polewki, kandydatowi podawano arbuza – miało to dokładnie takie samo, odmowne znaczenie. Natomiast jeśli rodzice aprobowali młodziana, podawali mu melona.



BOTWINKA

Chcesz zdrowiutką zupkę zjeść ?
Za gotowanie botwinki się bierz.

Składniki:

½ kg młodych buraczków z botwinka,
1 duża marchewka,
1 pietruszka,
2 l bulionu,
250 ml śmietany 18%,
1 łyżeczka mąki,
2 łyżki soku z cytryny,
1 pęczek szczypiorku.

Przygotowanie:

Najpierw bulion warzywny lub mięsny ugotuj dokładnie

- niech sobie czeka i ważny się czuje,
bo jeszcze dużo witamin w nim wyląduje.

Obranie marchewki i pietruszki oraz starcie jej na dużych oczkach

zajmie tylko chwilkę , następnie drobno pokrój botwinę.

Wszystko wrzucić do gotującego się bulionu,
i niech potańczą tam sobie.

Jak już dosyć będą miały i zmiękną ze zmęczenia,
Wlej mąkę rozpuszczoną w wodzie i śmietankę do zabielenia.

Jeszcze trochę pokręć nimi – aż się wszystko zagotuje,
a na koniec sok z cytryny – niech dobrze smakuje.

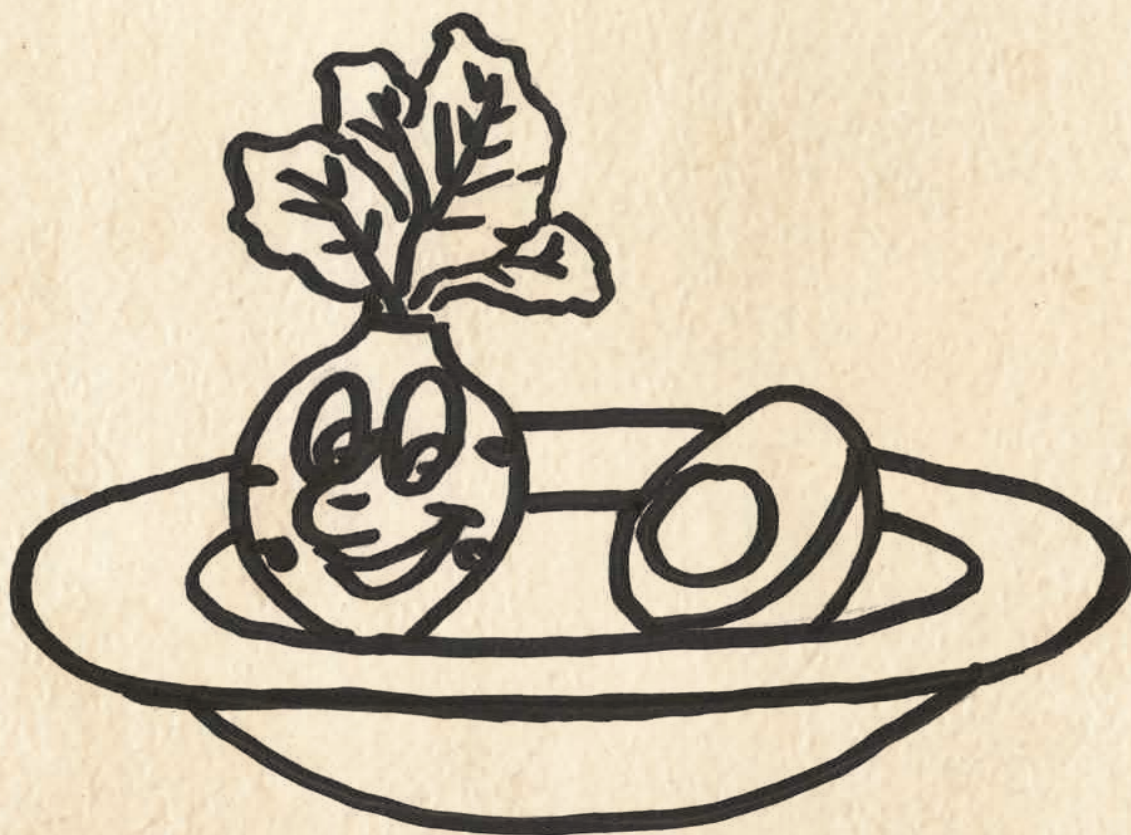
I już porcja zdrowia na talerzu ląduje, a z ugotowanym jajkiem na twardo

lub serem białym najlepiej smakuje.

Botwina jest bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, wielu składników ineralnych, antyoksydantów i witamin. W ostatnich latach dużo bardziej popularnymi warzywami liściastymi są jarmuż czy szpinak, ale botwina nie ustępuje im pod względem zdrowotnym i tak samo może być nazywana superfood.

Jedna szklanka botwiny pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A w ponad 100%, a przy tym zawiera luteinę, dzięki czemu wspomaga zdrowie oczu.

Botwina jest bardzo dobrym źródłem witaminy K i wapnia, potasu, witamin z grupy B oraz witaminy C i żelaza. Ze względu na kombinację zawartości żelaza oraz witaminy C botwina powinna być ważnym elementem diety osób borykających się z niedokrwistością z niedoboru żelaza.



NUDLE Z KARMONEK

Składniki:

2 jajka,
1 1/2 – 2 szklanki mąki,
ok. 1/2 łyżeczki soli.

Przygotowanie:

Szklankę mąki do dużej miski wsyp, ręką zamieszaj –
- niech zrobi się dziureczka,
do niej sól i wbij jajeczka.
Widelcem lub szpatułką zacznij ciasta wyrabianie,
gdy będzie już gęste odłóż przyrząd – niech do pracy
przystąpią ręce.
Wyrabiaj nimi ciasto, mąką podsypując,
by w efekcie tęgie było i do rąk się nie kleiło.
Teraz podziel je na mniejsze części i wałek musisz
przygotować,
bo na grubość około 2mm trzeba ciasto rozwałkować.

Podsypuj mąką z obu stron, by się do stołu i wałka nie
przyklejało,
tak się będzie lepiej wałkowało.

Rozwałkowane płaty makaronu obsuszyć teraz należy.
Rozłóż więc każdy na osobnej ściereczce – niech sobie
trochę poleży.
Od czasu do czasu trzeba je do góry nogami odwrócić,
żeby z każdej strony ciasto mogło się równo osuszyć.
Aby ciasto się udało, należy je tak pilnować,
By z wierzchu było suche, ale się nie łamało.

Okrągłe płaty suchego ciasta makaronowego pokrój na
ćwiartki,
następnie połóż jedna na drugą,
po czym krój w podłużne paski, około 3-4 cm
szerokości
i na koniec te paski na nitki o dowolnej grubości.

Pokrojony makaron rozsyp na ściereczki,
by całkowicie wyschnął – od czasu do czasu
przemieszaj te niteczki.

Suchy makaron w papierowych torebkach,
lub w bawełnianych woreczkach dobrze się
przechowuje,
a z niedzielnym rosołem najlepiej smakuje!

Jak na drugie danie makaron chcesz zjeść to wyjścia
dwa masz

– od Ciebie zależy czy słodkiej, czy wytrawnej wersji
szansę dasz:

1. Na słodko - wrzuć je do kompotu, na talerz
i gotowe,
2. Wytrawnie - wrzuć na lekko ściętą jajecznice,
podgrzej, połącz,
dopraw pieprzem, solą i jest danie ekspresowe.

Nudle zostały wpisane na Listę
Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



A GDY NIE MASZ NUDLI..

LANE KLUSKI BABCI TRAUTY

Składniki:

1 jajko,
3 dag mąki,
sól,
wrzące mleko lub zupa.

Przygotowanie:

Wszyscy, nawet internauty
Leją kluski babci Trauty
Trzeba tylko dobrze jajo
Zmieszać z mąki porcją całą.
Dodać soli
I powoli ...
Lać strumieniem na płyn wrzący –
Mleko lub rosół pachnący.
Mieszać ciągle, nieustannie,
Wykonać kluski starannie.
Zagotować. I to koniec.
Niechaj płomień już nie płonie.
Niech wcinają internauty
Lane kluski babci Trauty!

GRYSIK BOŻENKI

Składniki:

kasza manna,
rosół.

Przygotowanie:

Mają dzieci apetycik –
Ugotuję dzieciom grysik.
Problem jednak niesłychany
No bo ile dać tej manny?
Pytam babcię, a ona mi:
Aaa, wsyp tak „pi razy drzwi”
Ile to jest? Pytam się.
Babcia tylko śmieje się.
A Bożenka?
Ona na to:
Manny nasyp tak „na oko”
Ile to jest? Pytam się.
A Bożenka śmieje się
I dodaje:
To jest tyle, ile trza
Tak „na oko”, tak w sam raz.
Więc wsypuję kaszę mannę
Mieszając zupę starannie
Aż zgęstnieje ...
Co się dzieje
Już po chwili!
Wszyscy wokół się dziwili.
A Bożenka wciąż się śmieje:
Sypiesz tyle, aż zgęstnieje!
Przecież to jest prosta rzecz
Bo „na oko” trzeba chcieć



ZUPA DYNIOWA NA SŁODKO

Składniki:

jedną małą dynię,
½ litra mleka,
kruszonka: 1 żółtko, 2 łyżki cukru, 2 łyżki mąki.

Przygotowanie:

W garnku ląduje obrana dynia
W kostkę krojona,
Wodą zalana.
Ma być teraz gotowana
Do miękkości
Aż w drobnostkę się rozpuści.
Gładka masa ma być z dyni –
Tłuczek to wszystko uczyni
Dodać mleka – zagotować
I kruszonkę już formować.
Wrzucić ją na wrzącą zupę
Pogotować - tak z minutę.
To już koniec.
Tylko tyle
Zajadajcie przyjaciiele!

Zupa z dyni to propozycja nie tylko na jesienne chłody. Zupa z dyni, zarówno tradycyjna - w formie kremu, jak i z imbirem i curry czy mleczkiem kokosowym, rozgrzeje, a dodatkowo dostarczy wielu witamin i innych substancji odżywczych. Jak przygotować zupę z dyni? A naszą wersję, na słodko, znacie?



ŻUR (PO STAREMU KWOSEK)

Składniki:

2 szt. wędzonych żeberek,
włoszczyznę,
2 l wody,
boczek wędzonego,
kietbasę,
żuru naturalnego / domowego,
2 łyżek gęstej śmietany,
2 łyżek mąki pszennej,
cebuli i czosnku,
sól, pieprz i majeranek.

Zakwas na żur:

1 szklanka mąki żytniej (typ 2000),
750 ml letniej, przegotowanej wody,
3-4 ząbki czosnku,
3 ziarna ziela angielskiego,
3 liście laurowe,
7-10 ziaren czarnego pieprzu.

Przygotowanie:

- Zanim zrobisz pyszny żur
Mąki żytniej szykuj wór.
Po co mąka? Pytasz nas?
Z mąki trzeba zrobić zakwas.
Trzeba jej pełniutką szklankę
Zalać wodą,
A mieszanekę otrzymaną
Zabełtać łyżką drewnianą.
Energicznie.
W tył i w przód,
By uniknąć z mąki grud.
Dodaj czosnek, ziarna ziela
Z lauru liści, pieprzu wiele ...
Po czym tę mieszanekę przykryć
I poczekać tak ze pięć dni.
Lecz pamiętaj, ty kucharze,
Który warzył będziesz w garze,

Żeby zarobiony zakwas
Mieszać dziennie choćby raz
I najlepiej łyżką z drewna –
Tego gospodyni pewna.

- By uwarzyć żuru gar
Garniec z wodą wstaw na żar.
Dodaj żebra i włoszczyznę
Niech się wywar w garze wywrze.
Do wywaru dodaj żur.
Nie pleć przy tym żadnych bzdur.
Że śmietany zrób zaklepkę
Dodaj mąkę na przylepkę
Potem całość wylej w gar,
A pod garem drżący żar ...
Niech się chwilę pogotuje
Trochę wody wyparuje.
Odstaw potem żuru gar
Weź patelnię, wyłącz żar.
Dodaj sól, pieprz, majeranek
Zapach leci hen! na ganek!
Wymieszaj znów wszystko w garze
Lecz nie stawiaj już na żarze,
Gdyż wyciągnąć trzeba wniosek,
Że to już gotowy kwosek!

Śląski żur na maślanie oraz
żur żyniaty / żur żeniaty został
wpisany na Listę Produktów
Tradycyjnych Województwa
Opolskiego.



STROJECKA ZACIERKA STEFANII

VS

JASTRZYGOWICKA ZCIERKA REGINY

Składniki:

1 l swojskiego mleka,
6 łyżek mąki pszennej,
2 jajka,
sól, cukier.

Przygotowanie:

1. Robimy kluseczki lane: mieszamy jajka z mąką. Jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie dodajemy więcej mąki.
2. W garnku zagotowujemy mleko i wlewamy powoli nasze kluseczki. Cały czas mieszamy.
3. Doprawiamy solą i cukrem.

Składniki:

400 ml tłustego mleka,
1 jajko,
2 łyżki mąki pszennej,
szczypta soli, łyżeczka miodu, łyżeczka masła.

Przygotowanie:

Zcierka na mleku to danie z przeszłości
Choć w niektórych domach na stołach też gości
Najlepsza jest ponoć z mleka swojskiego
I z jajek od kur z wybiegu wolnego.

Jak już zdobędziesz mleko prosto od krowy
Zmieszaj jajko, 2 łyżki mąki i zacier gotowy.
400 ml mleka zagotuj powoli
Dodaj 2 łyżki masła i miodu do woli

Masę jajeczną przełóż na deskę
Nożem dociskaj tak jakby przez preskę
Rób małe kluseczki i wrzucaj do mleka
Bo pewnie ktoś głodny na zcierkę czeka.

I pewnie też powie Ci każda babcia,
Że to może być śniadanie a także kolacja
Pożywne i słodkie małe zcierki
Wpadają do buzi niczym cukierki.



ODCINEK O ZALEWAJCE

Składniki:

1 duża cebula,
50 dag obranych ziemniaków,
½ l młodego żuru żytniego lub owsianego,
10 dag mąki na żur,
5 dag słoniny,
sól, pieprz.

Przygotowanie:

Cebulę poszatkuj drobno
I ugotuj ją osobno.
Weź kartofle
Obierz je,
Pokrój na kawałki też
Do cebulki teraz wrzucić
Dobrze będą się tam czuć.
Już się warzy.
Już gotuje.
Niech się ziemniak rozgotuje.
Nadszedł teraz czas na żurek –
On to w zupie wyląduje.
Ten z Odcinka – rzecz bezsporna,
Zupa będzie wręcz wyborna!
Dodaj żurku – tak do smaku,
Posól, popieprz i zagotuj.
Słoninką zaś przyrumianą
Okraś zupkę gotowaną.

*A po żurek blisko mamy,
Bo w Odcinku wytwarzany!*

Polecamy żurek
od producenta z sieci
Dziedzictwa Kulinarne
Opolskiego.

Wytwórnia Barszczu

Odcinek 6
46-325 Rudniki



KOPYTKA BRYDZI

Składniki:

180 gram mąki pszennej,
½ kg ziemniaków mączystych,
2 łyżki kaszy manny,
1 jajko,
szczypta soli.

*Jeśli mąż Twój zupą szydzi,
Daj kopytkę mu od Brydzi!*

Przygotowanie:

Chcesz kopytkę?
Brydzia robi ...
Wszystkie składniki zarobi –
Zagniecie, zbije i spresuje,
Wszystko potem uwałkuje
I pokroi na kawałki.
Podsypując mąką wałki.
Wnet się woda zagotuje,
Kopytka w niej ugotuje,
Lecz gdy na wierzch już wypłyną
Siedem minut niech upłyną –
Tyle trzeba je gotować,
Potem można skosztować.



POLEWKA Lucynki z Przedmościa

VS

POLEWKA Małgosi z Jaworzna

Składniki:

1 l maślanki,
0,5 szk. kwaśnej śmietany,
2 łyżki mąki pszennej,
sól, cukier do smaku.

Przygotowanie:

Zagotować maślankę lub zsiadłe mleko z mlekiem. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wlać do gotującej maślanki lub zsiadłego mleka, zagotować. Dodać do smaku soli i odrobiny cukru lub masła.

Polewka / polywka / zupa z maślanki została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.

Składniki:

1 l zsiadłego mleka,
2 łyżki mąki pszennej,
1 szk. mleka,
1 mała śmietana 30%,
2 łyżki masła.

Gdy chłopca nie chciały dziewczki
Podawały mu polewki.

Lecz te czarne to znaczyło
Że chłopca nie goszczą miło.
Jednak tutaj inne wzmianki,
Dwie polewki idą w szranki.

Do każdej puree pasuje
Niech nikt tu nie dyskutuje!
A prababcia Ida

Smażyła boczek w trymiga
Wraz z cebulą – tak mawiała
I puree tym okraszała.



PRZEJDŹMY DO KONKRETÓW...

PIEROGI NIE DO KOŃCA RUSKIE

Składniki na ciasto:

½ kg mąki pszennej,
1 szkl. gorącej wody,
4 łyżki oleju,
szczypta soli.

Składniki na farsz:

300 gram twarogu półtłustego,
duża cebula,
½ kg ugotowanych ziemniaków,
2 łyżki masła klarowanego,
sól, pieprz.

Przygotowanie:

Farsz:

Gotowane ziemniaki i ser pokruszony powinien
Być do miski włożony. A do tego wcześniej
Zeszkłoną na maśle cebulkę, lecz nie całą, żeby
Jej na okrasę trochę pozostało.
Wszystko solą, pieprzem na koniec doprawić
i dalej już z farszem później będziemy się bawić.

Ciasto:

Przyszła pora na ciasto. Ciasto bardzo
Proste. Mąkę wsyp do miski dosyp szczyptę
Soli, dolej ciepłą wodę, lecz mieszaj powoli,
Bo to czasem boli. Chluśnij jeszcze oleju,
Żeby elastyczne było i się nie kleiło.
Ciasto podziel na części i wałkuj dokładnie.
Tylko nie za cienko, bo ci farsz wypadnie.
Wycinaj literatką malutkie kóteczonek i ciach
Małą łyżką farsz włóż do środka, zaklej
I chlus do gorącej osolonej wody. Jak pierogi
Wyłyną, jak karp w upalne lato znaczy,
Że gotowe i na wrzątek możesz wrzucać zaraz nowe.



ROZTERKI PRZY PRAŻUCHACH

Składniki:

1,5 kg ziemniaków,
1,5 szk. mąki pszennej (może być 0,5 szk. ziemniaczanej),
0,20 dag boczku,
1 cebula.

Przygotowanie:

Wielka żałość i rozterka
U kucharki, tej z Rozterka.
Co na obiad dzisiaj wydać
Gdy w głowie pomysłu nie ma?
Nie ma kaszy ... ni kaczuchy ...
Może zrobić dziś prażuchy?
Ziemniaki trza ugotować, a pod koniec
Gotowania wsypać mąkę prosto na nie
I zaparzać dziesięć minut ...
Nadmiar wody z gotowania
Jest zwyczajnie do odlania.
Można zacząć formowanie.
Wprost na talerz łyżką kłaść
Zaraz goście mogą wpaść,
Ale zanim, dla otuchy

Okrasić trzeba prażuchy,
Boczkiem smażonym z cebulą, a do tego
Podać można szklankę mleka zsiadniętego
Lub maślanki – jak kto woli,
Kucharka już nie biadoli
Tylko cieszy się i zerka ...
Ta kucharka, ta z Rozterka.

Pranzunki / prandzonki zostały wpisane na Listę
Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



BIGOS POLSKI PANI JASI (z kiszonej kapusty)

Składniki:

2 kg kapusty kiszonej,
1 kg łopatki,
½ wołowiny bez kości,
½ kg swojskiej kielbasy,
½ kg wędzonego boczku,
2 szk. suszonych grzybów,
2 cebule,
200 ml czerwonego wina,
sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy (laurowy),
przecier pomidorowy,
smalec do podsmażenia mięs.

Przygotowanie:

- Opolskie od dawna się asi
Bigosem z przepisu Jasi.
Pani Jasia napisała;
Że kapustę gotowała
Garnka niczym nie przykryła,
Mięsa w rondlu obsmażyła
Wcześniej mięsa posoliła –
Obsmażone pokroiła
I do kapusty wrzuciła
Razem wszystko gotowała.

Kostki boczku wytopiła –
Skwarki do garnka wrzuciła
W którym już kapusta była
Z tłuszczu też skorzystała
I cebulkę w nim smażyła
Potem mąką zasypała
I zasmażkę ucierała.
Grzyby jeszcze gotowała
A kielbasę pokrojoną – obsmażała,
Do mięsa i kapusty dodała.
Na sam koniec dosypała i dodała
Resztę wszystkiego co miała.
No i winem to zalała
Gotowała bigos długo.
Dobry był na dobę drugą.
A na trzecią jeszcze lepszy.
W czwartą jednak wybitniejszy!
Do całości – pajda chleba,
Nic więcej tu nie potrzeba!

- Morał taki jest z przepisu:
nie gotuj szybko bigosu,
lecz powoli, polekutku ...
długo, wolno, aż do skutku.



ZIEMNIAKI Z DYMFRĄ ZWANE DUBOKAMI

Składniki:

1 kg ziemniaków,
woda,
masło, sól.

Przygotowanie:

Wybrać ziemniaki równej wielkości i tej samej odmiany, bez skaleczeń i szkod, oczyścić szczoteczką pod bieżącą wodą, zalać zimną wodą, ugotować. Podawać w salaterce. Masło i sól podawać osobno.

*W Karczmie „Zapiecek” w garze zupa drwala,
A na drugie schab kowala.*



Karczma „Zapiecek”

Mirowszczyzna 62
46-325 Rudniki

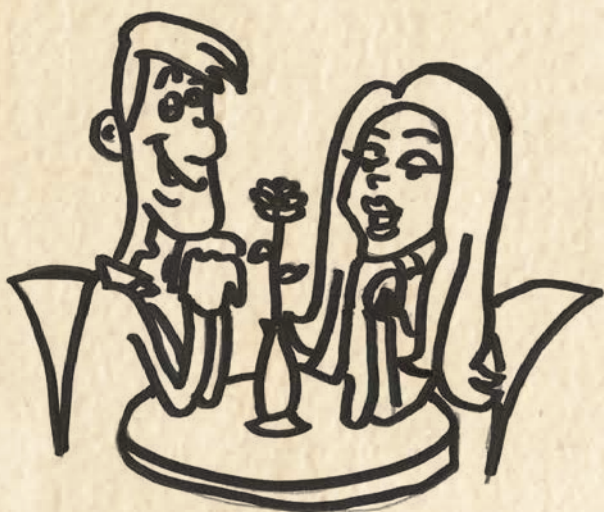
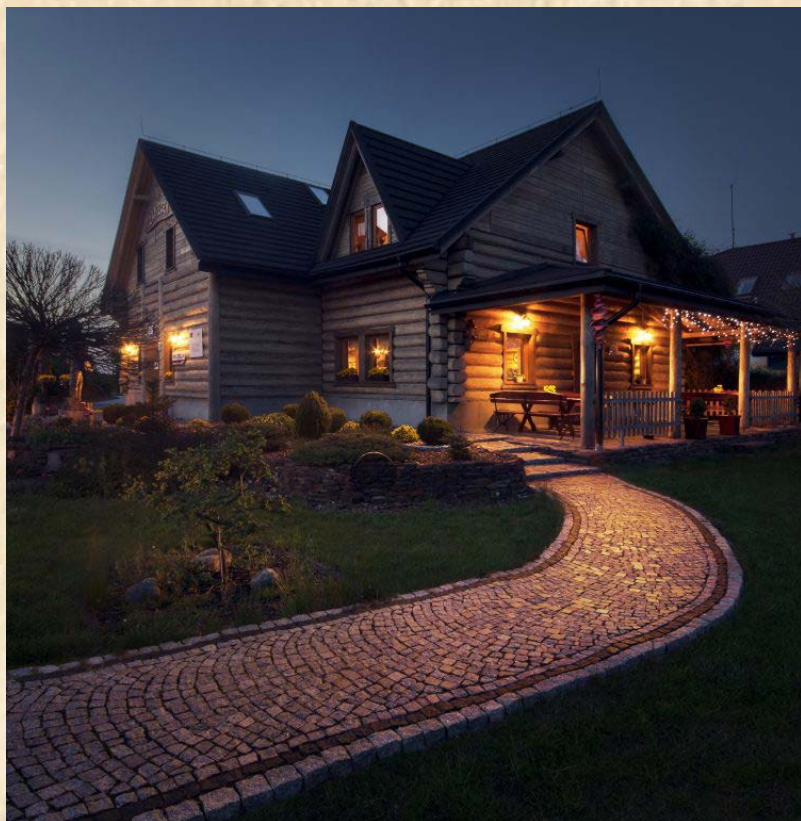


*Pałac również Cię ugości,
Żonie miną wszystkie złości!*

Pałac Pawłowice

Pawłowice 58
46-310 Gorzów Śląski

*A zanim mąż gorące kartofelki ze skórek obierze,
To niech żonę do restauracji zabierze!*



CIAPKAPUSTA JADŹKI

Składniki:

1 kg ziemniaków,
700 gramów kapusty kiszzonej bez marchewki,
250 gramów boczku,
2-3 cebule,
sól,
pieprz.

Przygotowanie:

Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki niewielkie,
do osolonej wody wrzucić i gotuj aż będą miękkie.
Odcedź i ugniataj jeszcze ciepłutkie,
aż zrobią się zupełnie gładziutkie.

Kapusta niech się z niepełną szklanką wody gotuje,
tak długo aż cała woda odparuje –
- trwa to około pół godzinki –
a Ty masz chwilkę czasu dla rodzinki.

Boczek pokrój w kostkę i na rozgrzanej patelni rzuć,
a gdy się roztopi posiekaną cebulę wrzucić.
I smaż wszystko na wolnym ogniu aż do zrumienienia,
a gdy boczek był zbyt chudy,
trochę oleju wlej do tego smażenia.

Kapustę z boczkiem przełóż do garnka z ziemniakami,
wymieszaj i dopraw tymi podstawowymi przyprawami.

Taki obiad często w soboty się serwuje,
a ze smażonymi żeberkami najlepiej smakuje.

*Potrawa ta znana jest i przyrządzana
po dziś dzień na tzw. „beztydzień”,
czyli w powszedni dzień tygodnia
w wielu regionach Śląska i zdaniem
pamiętających ją Ślązaków –
jest bardzo smaczna i pożywna.*

Panczkraut to potrawa, która została wpisana na Listę
Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.

Źródło: zdjęcia UMWO.



KARMINADLE W ŚLĄSKIM JADLE

Składniki:

½ kg łopatki wieprzowej mielonej,
1 jajko,
1 bułka pszenna (czerstwa),
0,5 szkl. mleka,
1 cebula,
1 ząbki czosnku,
sól, pieprz do smaku,
100 gram bułki tartej,
smalec do smażenia.

Przygotowanie:

Weź kobieto kochana
Bułkę z wczoraj z rana
I wrzuć do mleka
Niech tam czeka.

Cebulę i czosnek zetrzyj na tarce
Tylko uważaj na palce.
Mięso, jajko, bułkę wygniecioną
Cebulę i czosnek wrzuć do misy
Nie czekaj na bisy.
Dopraw solą i pieprzem,
bo one lubią się z wieprzem.
Włóż do misy rączki piękne
I gniec aż wszystko zmięknie.
Mokrymi rączkami kręć okrągłasy –
Pac i do bułczanej okrasy.
Smaż na sadle
Bo tak się robi KARMINADLE.

*Na Opolszczyźnie nikt nie powie,
że na obiad będą mielone.
Tutaj nazywa się je karminadle,
karbinadle czy też kardinadle
– zawsze oznacza to pyszne
kotlety z mielonej wieprzowiny
przygotowywane na codzienny
łobiod.*



GOŁĄBKI MARI Z LIŚCI KAPUSTY KISZONEJ Z KASZĄ GRYCZANĄ

Składniki:

liście z ukiszonej kapusty,
1 ½ szklanki kaszy gryczanej,
½ kg ugotowanych ziemniaków,
2-3 cebule,
sól, pieprz do smaku,
masło klarowane.

Przygotowanie:

- Niech kapusta się nie złości
Kisić trzeba ją w całości.
Gdy miesiące trzy przeminą
Kapustę zjedz z kwaśną miną
Albo zanim to nastąpi,
Zrób z niej przepyszne gołąbki.
- Zdejmij liście z ukiszonej
Zaraz farsz nawkładasz do niej
Na tej liście, znaczy się
Już się z kuchni zapach niesie,
Wrą ziemniaki.
Kasza wrze.
Cebula też smaży się

Na masetku klarowanym
Na kolor mocno rumiany.
Ziemniaki już utłuczone
Z kaszą będą połączone.
I cebulka do kompletu –
Farsz nabędzie aromatu.
Soli, pieprzu odrobinę –
Smaczne musi być to danie.
Owiń porcję liściem ładnie
I w garnuszku ułóż na dnie.
Ogień już się wolny tli ...
Niech się w garnku danie pyrli.
Podlej odrobiną wody
By się nie spaliły spody.
I tak gotuj z trzy godziny
Będą pyszne gołąbczyny!

- Niech gołąbek gotowany
Cebulką jest okraszany,
Taką na maśle smażoną
W drobną kostkę pokrojoną.



KOTLETY ZIEMNIACZANE Z JAJEM

Składniki:

6 jaj,
½ kg ziemniaków,
1 jajko,
5 łyżek bułki tartej,
3 łyżki oleju,
szczypiorek, sól, pieprz.

„Przyprawą potrawy jest głód.”

Cyceron

Przygotowanie:

Posiekane jajka z ziemniakami gotowane na twardo połącz, a do tego jedno surowe jajo dobij hardo. Jeszcze tylko bułki dosypiesz połowę i prawie Gotowe. Został tylko szczypiorek, sól, pieprz do smaku I jesteś na finiszu dobrego smaku.

Formuj zeppeliny, krążki czy co wolisz
Obtocz w bułce i uważaj, bo je zaraz na oleju spalisz.
Jak będziesz ostrożna to i z czasem staniesz się zamożna.
Nie wiesz, jak ano tak, zamiast mięsa – kartoflak.



WYKWINTNIE Z KAPELUSZA...

KRÓLIK W SOSIE ŚMIETANOWYM

Składniki:

1 cały królik podzielony na kawałki,
500 ml śmietany,
1 główka czosnku,
1 cebula,
sól, pieprz, przyprawa do mięs.

Przygotowanie:

Przyprawy i czosnek wymieszać z olejem i natrzeć królika. Zostawić na całą noc. Mięso włożyć do patelni lub brytfanny, podsmażyć. Następnie dolać wody i dodać całą cebulę. Dusić do miękkości. Pod koniec dodać potowę śmietany i dalej dusić. Jak mięso będzie miękkie wlać resztę śmietany rozmieszanej z mąką. Pogotować jeszcze kilka minut do zgęstnienia sosu. Królika podawać z buraczkami i kluskami parowymi.



PAMPUCHY

Składniki:

½ kostki drożdży,
½ kg mąki pszennej,
250 ml ciepłego mleka,
2 jajka,
1 łyżeczka cukru,
szczypta soli.

Przygotowanie:

Drożdże rozmieszane z cukrem, dodajemy 4, 5 łyżek mleka, łyżkę mąki dokładnie mieszamy i odstawiamy na 10 min. żeby drożdże zaczęły pracować. Resztę mąki przesiewamy do miski dodajemy jajka, sól, zaczyn mieszamy i stopniowo dolewamy mleko. Dokładnie wyrabiamy, przykrywamy ścierką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto przekładamy na obsypany mąką blat i wykrawamy kluski za pomocą szklanki. Kluski gotujemy 10 min. na parze. Garnek nakrywamy tekturową ściereczką, obwiązujemy sznurkiem aby ściereczka nie spadła. Wodę doprowadzamy do wrzenia. Kluski układamy na ściereczce i przykrywamy metalową miską lub garnkiem. Woda powinna się cały czas gotować.

Mamy tu wykwintne danie –
Trudne będzie zrymowanie.
Jest tu królik, co w śmietanie
Mógłby wpaść w porymowanie.
Są pampuchy – te też ładnie
Trzeba rymnąć by dokładnie.
Ileż by potrzeba ranka
Żeby wyszła rymowanka?
Parowierszy trzeba wiele ...
A czy skończę na niedzielę ?
Marne szanse, potu strugi –
Przepis po prostu za długi!
Czytajcie więc, co spisane,
To nie będzie zrymowane.

Królik duszony w sosie śmietanowym to propozycja wykwintnego dania na uroczysty obiad lub kolację w gronie rodzinnym. Obecnie królik jest nieco zapomnianym mięsem, jednak niegdyś często gościł na naszych stołach. Powolne duszenie królika sprawia, że jego mięso jest kruche, soczyste i rozplływające się w ustach. Ważnym składnikiem naszego dania jest sos, który świetnie podkreśla smak mięsa. Królik w sosie śmietanowym to uczta dla podniebienia. Uwielbiają go także dzieci.

A JAK MOWA O BURACZKACH...

BURACZKI MARIANKI

Składniki:

5 kg buraczków,
700 g mięszu z pigwowca*,
1 kg cukru.

Buraczki zetrzemy. Miąższ z pigwy i cukier dodajemy.
Do słoika wkładamy bo pasteryzować mamy.

*Żeby do buraczków użyć mięszu z pigwowca (zdrowego zamiennika octu) to należy go zrobić rok wcześniej bo dojrzewa on później niż buraczki. Poniżej sekretny przepis Pani Marianki na mus i sok z pigwowca, który wykorzystuje do wielu przetworów.

Mus, sok z pigwowca

Składniki:

owoce pigwowca – w zależności ile mamy.

Całe owoce pigwowca wkładamy do garnka. Zalewamy wodą tak, aby wszystkie były zanurzone. Zagotować i jak popękają skórki wyłączyć płytę i zostawić je chwilę w garnku. Odcedzić sok. Odcudzony sok zagotować i wlać w butelki. Zakręcić, pasteryzować. Pozostałe owoce przetrzeć przez sito i przelać do słoiczek. Pasteryzować.



KAPUSTA CZERWONA MARIANKI

Składniki:

3 kg kapusty czerwonej,
10 dag soli,
szczypta kwasku cytrynowego,
wszystkie składniki obgotować około 10 min.
Składniki zalewy:
4 cebule,
300 ml mięszu z pigwowca,
330 ml soku z pigwowca,
¾ szklanki cukru,
3 szklanki wody,
5 ziarenek pieprzu,
5 ziarenek ziela angielskiego,
5 liści laurowych.

Wszystkie składniki zagotować. Począć aż ostygnie. Włożyć kapustę do stoika, zalać zalewą i chwilę pasteryzować.



*Raz buraczek nieboraczek
Zaczerwienił się jak raczek:
„Toż gałgarnstwo jest niezwykle,
Żeby robić ze mnie ćwikłę
I ucierać razem z chrzanem.
Nie, to wprost jest niesłychane!”*

*Na to chrzan, choć był utarty,
Z gniewu zgorzkniał nie na żarty
I powiedział w irytacji:
„Nie rozumiem, z jakiej racji
Jakiś burak za pięć groszy
Przy mnie tutaj się panoszy!”*

*Burak swoje, a chrzan swoje,
Zaperzyli się oboje,
Nie wiadomo, kto ma rację,
A tu czas już na kolację,
Więc przy stole goście siedli
I do mięsa ćwikłę zjedli.*

*Nie ma chrzanu ni buraka.
Ot - i cała bajka taka.*

Ćwikła Jan Brzechwa

OBIAD NA SŁODKO? CZEMU NIE!

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

Składniki:

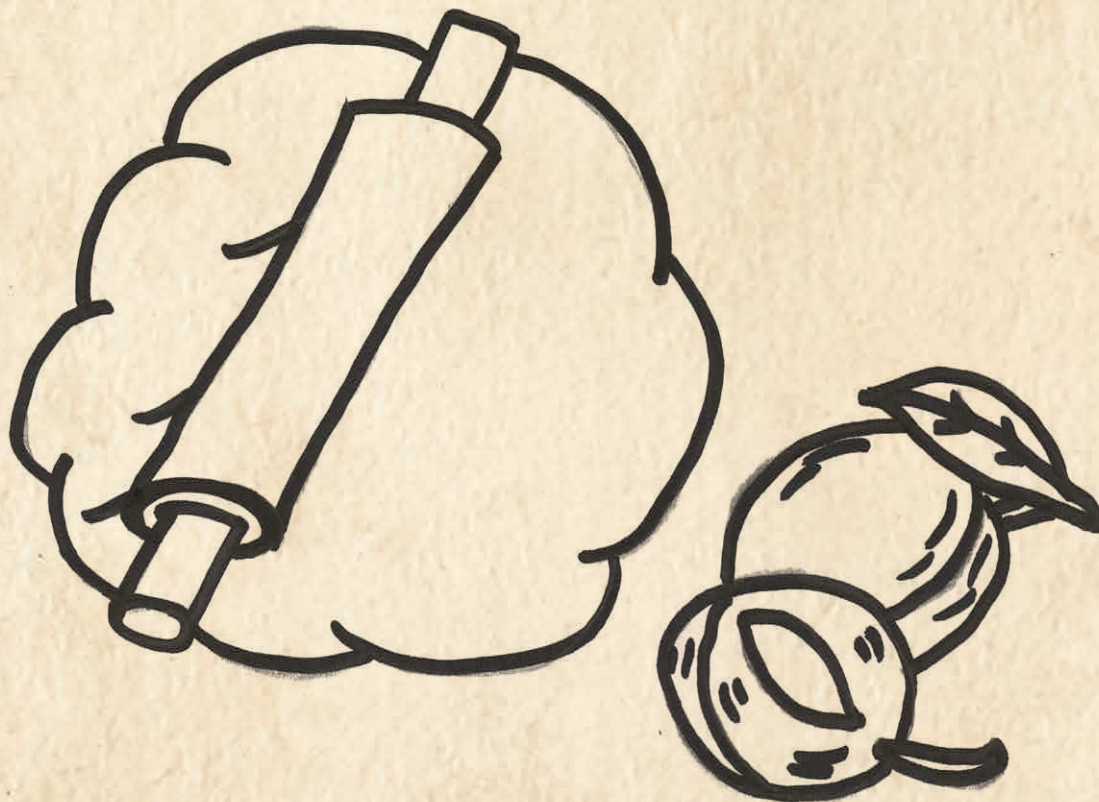
½ kg mąki,
1 kg ziemniaków,
1 jajko, sól,
50 dag śliwek lub innych owoców,
3 dag masła,
5 dag cukru pudru.

Przygotowanie:

Żeby knedle przygotować
Trza ziemniaki ugotować
Lub kartofle – kto jak plecie
Warzywo to samo przecie.
Gdy już są ugotowane
Praską chcą być przeciskane.
Gdy przestygną zmieszać z mąką,
Z jajkiem i wyrobić ręką.
Walek ciasta ukształtować
Podzielić go, poporcjować ...
Z kawałków placki formować.

Owoce śliwki mają wiele cennych właściwości. Regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a nawet poprawiają humor. Pod względem wartości odżywczych oraz zawartości witamin i błonnika bogatsze są śliwki suszone, jednak mają one pięć razy więcej kalorii niż śliwki surowe.

W każdy placek po kolei
Wkładać śliwkę, tak w nadziei,
Że już ta bez pestki jest –
Wcześniej pestek pozbyć się.
Zlepić placek w kulkę wedle
Tak, by właśnie wyszły knedle.
W lekko osolonej wodzie
Ugotować knedle dobrze.
Pięć minut od wypłynięcia –
Potem będą do wyjęcia.
Polać masłem, pudrem sypnąć
I oczkiem na koniec typnąć.



RACUCHY PO STAREMU czyli NA PROSZKU MLECZNYM

Składniki na zaczyn:

1 dkg drożdży.

Składniki na ciasto:

4 łyżki proszku mlecznego

30 dkg mąki,

1jajo,

1 łyżka cukru,

sól, tłuszcz do smażenia,

cukier do posypywania.

Przygotowanie:

Zejdź z kanapy, do mnie chodźże!

Rozpuść w ciepłej wodzie drożdże.

Trochę cukrem dla pożywki –

Drożdże lubią te używki.

Mleka w proszku odrobinę ...

Rosną drożdże już w zaczynie.

Utrzyj z resztą cukru jajo,

Odstaw na chwileczkę małą

Teraz zaczyn wyrośnięty

Połącz z mąką już, w te pędy.

Dodaj sól, utarte jajo

Co czekało chwilę małą.

Proszek mleczny w wodzie rozmąć

Z tego gładką masę sporządź.

Daj do mąki, mieszaj wszystko

Najlepiej drewnianą łyżką.

Odstaw znów do wyrośnięcia,

Unikaj ciasta szturchnięcia.

Rozgrzej tłuszcz na którym będziesz

Smażyć swe racuchy mleczone.

Łyżką nakładaj placuszki –

Wyjdą okrągłe racuszki.

Smaż na złoto z każdej strony,

Będiesz za to uwielbiony!

*Ile kucharek,
Tyle racuchów...*



ŻEBY NIE ZA SŁODKO...

KACZKA Z NADZIANKĄ

Składniki:

kaczka wiejska z podrobami,
bułka pszenna,
mleko,
cebula średnia,
1 jajko,
garść natki pietruszki,
sól i pieprz, majeranek.

PRZYGOTOWANIE

- Zanim nadziejemy kaczkę
Trzeba natrzeć nieboraczkę
Majerankiem tak do woli
Nie zapominając soli
I tak natartego zwierza,
Oczywiście już bez pierza
Do lodówki wykładamy i calutki dzień czekamy
- By nadzianka była pycha
Potrzebna jest mleka micha
W którym bułkę zamoczymy...
A podroby zaś mielimy –
Nie za drobno, nie za chudo
Bo inaczej się nie udo.
Cebulę kroimy w kostkę
Natkę siekamy w drobnostkę.
Bułka w mleku wymoczona
Z podrobami połączona,
Z natką, jajkiem i cebulą
Doprawiona pieprzem z solą.

Ptaka farszem nadziewamy
I starannie zaszywamy.
Wymoszczona niczym w wannie
Łąduje kaczka w brytfannie.
Sto osiemdziesiąt temperatura
Nie zamień kaczki w suchego wióra
Podlej wody kroplą czasem
Piecz dwie godziny z zapasem.
Kiedy kaczka upieczona,
Na półmisek wyłożona.
Niech odpocznie chwile trzy...
Potem trzeba ściągnąć szwy.
Poporcjować,
A nadziankę wyciągniętą
W plastry kroić równiusieńko.
Podać pieczeń z ziemniakami-
Z piekarnika cwaniakami,
Z suróweczką kapuścianą
Na czerwono malowaną.
Jak ją zrobić?
Prosta rzecz!
Wrzuć kapustę w wodną ciecz
Szatkowaną oczywiście...
Gotuj i bądź przy asyście
Żeby chrupkie były liście.
Odsącz, popieprz uroczyście.
Daj szatkowaną cebulę
Starte jabłko daj na górę.
Jeszcze tylko trochę soli i oleju odrobina
Cukru trochę,
Bo to cukier do słodczy się przyczynia.
Dosyć już tego pisania...
Nadszedł czas konsumowania!



FLACZKI DROBIOWE

Składniki:

1 całego kurczaka,
włoszczyznę,
0,5 kg żółdków drobiowych,
sól, pieprz, majeranek.

Przygotowanie:

Nie potrzeba kumpli z paczki
By zrobić drobiowe flaczki,
Trzeba nam całego kura
Bez ani jednego pióra.
Kura do gara wkładamy
Wodą z góry polewamy
Nie za dużo, nie za mało...
Żeby wszystkim smakowało!
Dorzucamy też włoszczyznę
Z żółdkami niech się wywrze.

*Flaki zykłe - ble, nie jadam!
Do drobiowych hen zasiadam!*

Gotujemy do miękkości
Mięso w swej delikatności
Ma być kruche... oswojone...
Niezbym drobno pokrojone
Za to marchew w kostkę solo!
Całość doprawiamy solą.
Jeszcze pieprz i majeranek
Oto flaczków pełny garnek.
Łatwe było przyrządzanie.
Czas już na konsumowanie!



ŁAZANKI Z KAPUSTĄ SŁODKĄ LUB KISZONĄ

Składniki:

1,5 kg kapusty,
6 dag tłuszczu,
5 dag cebuli,
sól, pieprz, cukier.

Składniki na ciasto:

50 dag mąki,
1 jajo,
1/8 l wody,
3 dag słoniny.

Przygotowanie:

• **Ciasto**

Przesiej mąkę, dodaj jajko, wodę też
A następnie zagnieć ciasto tak jak chcesz.
Wałkuj na plastry cieniutkie
Zostaw leżeć,
No bo plastry muszą być suchutkie.
Gdy już plastry suche są
Zwiń starannie każdy w rulon
Po czym pokrój w paski cienkie –
Tak po jednym centymetrze.

Paski pokrój w kostkę potem,
Na stół rozrzuć je z powrotem
By się nam nie polepiły i w efekcie nie skleity.
Wrzuć na osolony wrzątek
Powolutku na początek.
Gotuj chwilę – niezbyt długo,
Odcedź, przelej zimną wodą.

• **Kapusta**

Kapustę poszatowaną
Musisz mieć ugotowaną.
W osolonej lekko wodzie,
Potem odcedź, odsącz dobrze
Cebulę posiekaj drobno
Zrumień z tłuszczem ją osobno,
Posól, popieprz i zamieszaj
Cukru dosyp i podsmażaj.
Łazanki z kapustą razem
Są w półmisku wymieszane.
Okrasić je jeszcze trzeba –
Zapiec można, gdy potrzeba.
Przed pieczeniem – dać słoniny,
A zapiekać pół godziny ...
Tak około, oczywiście
Bo to ty jesteś w asyście
I to ty tu decydujesz
Jak łazanki zaserwujesz.
Podać możesz sos grzybowy,
Do łazanek wyborowy.



A NA KONIEC TRADYCYJNIE PO ŚLĄSKU...

ROLADA WIEPRZOWA Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ

Składniki rolada:

1 kg karkówki,
300 g wędzonego boczku i kielbasy,
2 duże cebule,
1/2 słoika ogórków kiszonych,
sól, pieprz, musztardę,
mąkę pszenną.

Składniki kluski:

1 kg ugotowanych ziemniaków,
25 dag mąki ziemniaczanej,
sól.

Składniki kapusta czerwona:

mała główka kapusty czerwonej,
cebula,
czosnek,
250 ml soku jabłkowego,
sól, pieprz, cukier i ocet.

Przygotowanie:

- Mięso w plastry pokrojone
Solą z pieprzem oprószone.
- Pokrojony boczek w słupki
Czeka sobie spokojniutki
Na kielbaski towarzystwo
Bo to przecież pobratymstwo.
W piórka leci też cebula
Do buczusia się przytula.
- Plaster mięsa rozklepany
Musztardą posmarowany
Zaroluje wkrótce w sobie
Kielbasę w całej ozdobie.

Pasek boczusia ...

Piórka cebuli ...

Nitka jedwabna wszystko okoli.

Jeszcze tylko w mące tarzanie

I na oleju obsmażanie.

Rumiane roladki w rondlu lądują

Półtorej godziny się pogotują

Solą, pieprzem posypane

Od góry zaś zamykane. Podczas rolad gotowania

Klusek czas jest sporządzania.

- Kartofelki sprasowane
Z mąką mocno zagniatane
W formie kulek, lecz spłaszczone
Na stole są wyłożone.
Każda kulka dziurkę ma –
Palcem była ta zrobiona.
I na osolony wrzątek,
Kluski śmiało się gotują
Trzy minutki potrzebują.
- A kapusta ? Olaboga!
W kuchni rwetes. Wielka trwoga!
Warzywo się w mig szatkuje
Ząb cebulę podżeguje –
Na oleju podskakuje.
W wielkim garze, na rumiano.
Czosnek z siostrą obsmażono.
Kapusta doń dorzucona
Sokiem z jabłek zamroczona.
Na małym ogniu się dusiła ...
A zanim się ocuciła
Cukier z solą doskoczyli i octem ją uraczyli.

Trzy potrawy już gotowe.

OT! Smacznego!

OT! Na zdrowie!





Przepis na kluski śląskie jest pielęgnowany i przekazywany w rodzinach z pokolenia na pokolenie. Według niego wiele gospodyń przygotowuje tę potrawę po dziś dzień – gości ona nie tylko na niedzielnym stole, ale także na przyjęciach weselnych, chrzcinach, komuniach, czyli wszystkich ważniejszych uroczystościach rodzinnych oraz w święta.



Modro kapusta (tak określa się w naszych stronach kapustę czerwoną: od gwarowego wyrazu modra – niebieska, wpadająca nawet w kolor fioletowo-czerwony) podawana jest do wielu dań mięsnych, ale najczęściej do rolad wołowych i klusek śląskich. Modrą kapustę można przyrządzać na różne sposoby: z dodatkiem boczku lub

śloniny, z dodatkiem goździków lub bez nich, z jabłkiem, octem winnym lub konfiturą z czarnych porzeczek, z dodatkiem czerwonego wina i różnych przypraw. Dziś trudno sobie wyobrazić śląski niedzielny obiad bez sałatki z czerwonej kapusty, czyli szatotu z modrej kapusty.



W sobotę pod wieczór przygotowywano rolady. W całym familoku rozlegało się stukanie tłuczków – w każdym mieszkaniu rozbijano wołowe mięso na cieniutkie płaty. Żmudna i wymagająca czasu praca. Do rolad dodawano drobno posiekanej cebuli, wędzonki lub drobno pokrojonej kielbasy, ogórek i zawsze kawałeczek chleba, a potem owijano je białymi nićmi, aby się w czasie pieczenia nie rozleciały. Było w tym przygotowaniu coś, co nas, dzieci, fascynowało.

Kluski śląskie (tzw. białe kluski), modro kapusta (tj. kapusta czerwona), opolska rolada wołowa zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



Źródło: zdjęcia UMWO.

OSŁUDŹMY SOBIE ŻYCIE... ZRÓBMY NAJPIERW KAWĘ LUB HERBATĘ Z PYSZNYM SOKIEM...

SYROP ZE SKROŃSKIEGO BZU

Składniki:

30 baldachimów kwiatów czarnego bzu,
2 kg cukru,
1 l wody,
2 płaskie łyżeczki kasku cytrynowego.

Przygotowanie:

Kwiaty czarnego bzu włożyć do rondla zasypać kwaskiem cytrynowym, zalać wystudzoną, przegotowaną wodą. Przycisnąć talerzem, talerz obciążyć np. stoikiem wypełnionym wodą. Naczynie odstawić na dwa dni.

Po tym czasie sok przecedzić przez sito wyłożone gazą, dodać cukier. Zagotować mieszając. Syrop przelać do suchych wyparzonych słoików, zamknąć je. Pasteryzować w kąpeli wodnej 10 min.

„Życie jest niepewne. Najpierw zjedz deser.”

Ernestine Ulmer



Jak wiele „chwastów” – czarny bez to istny skarbiec zdrowotnych substancji (np przepis na syrop z mniszka lekarskiego znajdziesz. Zawiera w swoim składzie wiele witamin i minerałów, takich jak witaminy A, B1, B2, B3, B6, C, potas, mangan, fosfor, sód, miedź, cynk, żelazo, flawonoidy, kwasy fenylowe. W medycynie ludowej stosowany jest napotnie, przeciwgorączkowo i przeciwprzeziębieniowo. Zawarte w nim substancje hamują rozwój wielu wirusów.

TORCIK Z PÓŁFABRYKATÓW (STEFANEK)

Składniki:

5 paczek herbatników,
15 dkg margaryny,
15 dkg cukru pudru,
1 żółtko,
olejek waniliowy.

Przygotowanie:

Margarynę ucieramy z cukrem pudrem dodając żółtko i olejek waniliowy i jeszcze dobrze ucieramy. Masą tą przekładamy herbatniki.



LEGUMINA BABCI ELI

Składniki:

I WARSTWA:

½ kostki masła,
6 żółtek,
½ szk. cukru,
2 ½ łyżeczki żelatyny,
½ szk. gorącego mleka.

II WARSTWA:

½ szk. cukru,
2 łyżeczki kakao,
3 białka,
2 1/2 łyżeczki żelatyny,
½ szk. gorącego mleka.

III WARSTWA:

3 białka,
½ szk. cukru,
2 1/2 łyżeczki żelatyny,
½ szk. mleka.

Wierzch:

owoce,
4 galaretki.

Przygotowanie:

- Pierwsza warstwa leguminy:
Zacznijmy od żelatyny
Namocz ją w gorącym mleku
Zamieszaj potem poleku.
Masło, żółtka, cukier razem
Utrzyj na puszystą masę.
Dodaj żelatynę też –
Rozpuszczona ta już jest.
Całość wlej do tortownicy
I na półkę do chłodnicy.

- Drugiej warstwy wykonanie
Trochę jest zróżnicowane.
Tak jak wyżej – żelatyna
W mleku puszczać się zaczyna
Białka z cukrem sztywno ubić
Kakao dać, by zabrzązować.
Zmieszać masę z żelatyną
I wylać na tę schłodzoną.
Znów zawartość tortownicy
Wjeżdża na półkę w chłodnicy.
- Trzecia warstwa – przedostatnia
Z dwiema poprzednimi bratnia.
Żelatyna w mleku zmochna
Ma być znowu potączona
Z ubitymi jaj białkami,
Z cukrowymi kryształkami.
Wymieszaną trzecią warstwę
Wlej na kakaową masę.
I powtórnie do lodówki
Już gotowej trzywarstwówki
- To już tylko wierzch pozostał
Sprawa jest, jak zwykle prosta
Każdą galaretkę w szklance wody rozpuść sobie
Będzie wierzchem ku ozdobie
Ozdobą też owoce są,
Zalej je masą tężejącą.
Potem całość do schłodzenia
Do całkowitego stężenia.

*Leguminę babci Eli
Jemy chętnie przy niedzieli.*



CIASTECZKA CIOCI ALI

Składniki:

1 kg mąki,
2 kostki masła lub margaryny,
½ szkl. cukru,
4 żółtka,
1 jajko,
1 proszek do pieczenia,
2 łyżki śmietany.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki razem zagnieść. Cisto rozwałkować, wykrawać ciasteczka. Wierzch posmarować białkiem i obtoczyć w cukrze. Piec w temperaturze 180 °C przez około 15 minut.



CIASTECZKA ZE SKWAREK HANI

Składniki:

1 kg mąki,
5 jajek (2 całe, 3 żółtka),
30 dag cukru,
3 łyżki śmietany,
30 dag skwarek,
2 płaskie łyżki proszku do pieczenia,
olejek waniliowy.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zagnieść. Ciastka wycinać przez maszynkę lub foremkami. Piec około 10 minut w temperaturze 180 °C.



Źródło: zdjęcia UMWO.

„Kto nie przejmuje się swoim brzuchem, nie będzie miał nic przeciwko temu.”

Samuel Johnson



... w odległych czasach, gdy tworzyły się podstawy śląskiej kuchni, na Śląsku nie żyło się bogato. Ba, zdarzały się lata prawdziwych klęsk głodowych. Ludzie żyli tu zawsze bardzo oszczędnie, bez zbytku i wystawności. „Swoje musiało styknąć” mówiło się na Śląsku. Musiało więc starczyć to, co zebrano z pola i co wyhodowano w gospodarstwie (...)

Opolskie ciasteczka ze skwarek (szpyrek) zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.

CIASTO Z JASTRZYGOWICKICH JAGÓD

Składniki na biszkopt:

10 jaj,
9 łyżek cukru, 1 cukier waniliowy,
10 łyżek mąki tortowej.

Składniki na masę jagodową:

Słoik kompotu z jagód,
Budyń śmietankowy,
Galaretka o smaku owoce leśne,
1/3 kostki masła oleskiego.

Składniki na krem:

0,5 litra śmietany 30%,
250 g sera mascarpone,
1 cukier waniliowy.

Składniki na polewę:

150 g masła oleskiego,
6 łyżek cukru,
4 łyżki kakao,
1 jajko.

Przygotowanie:

Ciasto jagodowe z czterech warstw się składa
Biszkopt, polewa, krem i jagodowa zaprawa
Składniki najpierw przygotuj na stole
A potem urządzaj kuchenne swawole

Pierwszy zrób biszkopt na jajach dziesięciu
Policz łyżki cukru tak do dziewięciu
Dodaj waniliowy cukier dla zapachu
Dziesięć łyżek mąki i już po strachu

Teraz czas na masę bardzo jagodową
Ze słoika jagodowego kompotu zrobioną
Do niego dodasz budyń śmietankowy
Galaretkę leśną i 1/3 masła oleskiego

I żeby nie było za mało kremowo
To zrób jeszcze masę mascarpanową
Serka 250g, kremówki 0,5 litra przygotuj
Cukru waniliowego i praca już w toku

Najpierw upiecz biszkopt, przekrój na dwa placki
Kompot wlej do garnka i gotować zacznij
W 1/3 szklanki wody rozpuść budyń i wlej do kompotu
Masę zdejmij z garnka, wsyp galaretkę i mieszaj do oporu

Dodaj masło zamieszaj kilka razy jeszcze
Zostaw do ostygnięcia masa gotowa nareszcie.
Śmietanę ubij z serkiem i cukrem waniliowym
A teraz powiem Ci jak placek będzie gotowy

Najpierw jeden biszkopt i połowa masy
mascarponowej
Potem jagodowa zaprawa i reszta tej samej masy
gotowej
Na to drugiego placeka kolejność nastała
I jeszcze polewa by się przydała

Więc rozpuść 130g oleskiego masła, bo Ci zostało
6 łyżek cukru i 4 łyżki kakao
Jak ostygnie polewa dodaj do niej jajo
Wymieszaj dokładnie, żeby było gładko

A teraz polewę na ciasto rozprowadź
I do lodówki na noc musisz schować
By rankiem dnia następnego pysznie było
A piękne ciasto Twój stół zdołało.

Piec około 20 minut w temperaturze 180 ° C.

*A gdy wypieki się zaczyna,
Udać po mąkę się trzeba do młyna!*

Młyn Uszyce
Uszyce 42/2
46-310 Uszyce



PLACEK Z DYNI

Składniki:

¾ szklanki puree z dyni,
½ szklanki oleju,
2 jaja,
1 szklanka mąki,
½ łyżeczki sody,
1 łyżeczka cynamonu,
1 łyżeczka kakao,
1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Przygotowanie:

Pomyślała mama Wacka:
Zrobię ja dziś z dyni placek!
Potarła na tarce dynię
Już się dynia nie wywinie!
Nim ze szkoły wróci Wacek
Gotów będzie z dyni placek.
W mig składniki wymieszała
Z dynią, którą ucierała.
Cztery minuty miksowała
A obrotów nie zwiększała.
Tortownicę papierem wyłożoną załała masą dyniową
Pięćdziesiąt minut się piecze placek
Sto osiemdziesiąt stopni na blacie.

Cieszy się już mama Wacka
Z tego domowego placeka.
Sypnie pudrem gdy ostygnie
Wacek w progu nogą dygnie
Bo zadowolony będzie
Gdy do domu już przybędzie.

*Dynię z ławki hen zabrałam,
Do pieczenia poleciłam!*



BUŁECZKI PANI SZCZERBAKOWEJ

Składniki:

1 kg mąki,
10 dkg drożdży,
1 kostka masła,
2 całe jajka,
8 żółtek – białka odłożyć,
½ l mleka,
ok. 20 dkg cukru,
zapach waniliowy.

Składniki na nadzienie:

½ kg sparzonego i zmielonego maku,
1 szk. cukru,
4 ubite białka (z odłożonych),
do smaku dodać 2 łyżki miodu, rodzyнки, orzechy, zapach migdałowy, ½ kostki masła.

Składniki na zaczyn:

drożdże,
½ szk. lekko podgrzanego mleka
2 łyżki mąki,
szczypta soli i cukru.



Przygotowanie:

Do „poruszanego” rozczyntu dodajemy partiami mąkę, ubite jajka, żółtka oraz mleko, zapach rumowy (dobrze dodać 1 kieliszek spirytusu). Delikatnie wyrabiamy ciasto pod koniec dodajemy roztopione masło. Odstawiamy na ok. 1 godz. do wyrośnięcia. Ciasto wałkujemy i wycinamy krążki jak na pączki, nakładamy nadzienie, ok. 1 łyżeczkę na krążek. Zlepiamy, formujemy układamy na blasze i odstawiamy do podrośnięcia. Pieczemy ok. 30 minut w 180° C. Po upieczeniu i ostygnięciu wierzch bułek obtaczamy w roztopionym maśle a następnie posypujemy cukrem.

KWITNĄCY TULIPAN

Składniki:

2 szk. mąki,
1,5 szk. cukru,
6 jaj,
1 kostka margaryny,
6 łyżek oleju,
2 łyżeczki kakao,
½ szk. maku,
1 kisiel wiśniowy,
2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Przygotowanie:

Margarynę utrzeć z cukrem, dodając po jednym żółtku oraz na przemian, po łyżce oleju i mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia. Na koniec starannie wymieszać z pianą z białek. Ciasto podzielić na 4 części. Pierwszą wymieszać z kakao, drugą z makiem, trzecią z kisielem, ostatnią pozostawić jasną. W formie wysmarowanej tłuszczem ułożyć nieregularnymi warstwami wszystkie 4 części.

Ciasto wstawić do gorącego piekarnika i piec 45 – 50 min. w temperaturze ok 200 ° C. Po wystudzeniu ozdobić.

„Podczas pieczenia postępuj zgodnie z instrukcjami.
Gotując, kieruj się własnym gustem.”

Laiko Bahrs

SZPAJZA – dawny deser śląskich wesel

Składniki:

5 jajek,
5 łyżek cukru,
sok z dwóch cytryn,
4 płaskie łyżeczki żelatyny.

Przygotowanie:

Pierwszy etap, którego pominąć nie możesz: Jajka i cytrynę sparz w gorącej wodzie!

I teraz spokojnie możesz przejść do etapu właściwego

Wlej gorącej wody do pół kubeczka, wsyp żelatynę, dobrze rozmieszaj

– niech nie zostanie ani grudeczka.

Teraz do misek jajka rozdzielić trzeba.

Do jednej żółtka, do drugiej białka,

Do żółtek zaś cukru odpowiednia miarka.

Do białek szczypta soli i na sztywno

– niech mikser na pełnych obrotach idzie w ruch,

A potem żółtka z cukrem na gładki puch.

Następnie do chłodnej już żelatyny wyciśnij dwie cytryny,
połącz składniki i powoli do puchu z żółtek wlej.

Mikser niech na wolnych obrotach Ci połączyć to pomoże,
ale do dalszej części już go nie używaj – broń Boże!

Teraz ręczne mieszadło wyjmij z szuflady i żeby deserowi dodać objętości i klasy powolutku ubite białka dodawaj do masy.

GOTOWE – do pucharków wlej i niech na dwie godzinki w lodówce wyłduje,
bo schłodzony najlepiej smakuje.

Po wyjęciu możesz kleksem bitej śmietany go udekorować no i gościom serwować.

Niech smakiem się delektują i klimat dawnych, śląskich wesel poczuja.

Citron śpajza - szpajza cytrynowa została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



A DO CHAŁKI...

CHAŁKA

Składniki:

4 dag drożdży,
55 dag mąki,
1 łyżeczka soli,
½ szk. mleka,
1 jajko,
2 łyżki masła,
5 łyżek wody,
4 łyżki cukru.

Kruszonka:

2 łyżki mąki,
1 łyżka cukru,
4 łyżki masła.

Przygotowanie:

Drożdże, łyżkę cukru, 3 łyżki mąki i ciepłe mleko połączyć. Odstawić do wystygnięcia. Jajko roztrzepać z resztą cukru. Masło stopić i ostudzić. Do miski wsypać mąkę, wlać drożdże, jajka i margarynę, posypać solą. Zagnieść odstawić do wyrośnięcia. Ponownie zagnieść. Ciasto podzielić na 3 części. Z każdej uformować wałek, spleść, końce podwinąć, ułożyć na blasze, odstawić na 20 min.

Składniki na kruszonkę zagnieść. Chałkę posmarować żółtkiem, posypać kruszonką. Piec 30 min.
W temp. 180° C.

POWIDŁA ŚLIWKOWE

Składniki:

1 kg dojrzałych śliwek węgierek,
30 dag cukru.

Przygotowanie:

Śliwki umyć, osuszyć, podzielić na połowy, wypestkować, wrzucić do rondla. Do owoców dodać cukier i wymieszać. Odstawić pod przykryciem do następnego dnia. Śliwki smażyć do momentu, aż powidła będą gęste, czyli jak będą spadać z łyżki płatkami. Po ostudzeniu, przełożyć do słoików, zamknąć je i pasteryzować ok. 15 min.

POWIDŁA

*Kiedy czuję zapach powideł,
to wyrasta mi natychmiast para skrzydeł.
Mogę lecieć dniem czy też nocą
tam, gdzie w rondlu powidła perkocą.
Gdy zamkniecie kuchnię na trzy kłódki,
to ja zrobię się całkiem malutki,
pod progiem się prześliznę,
powideł sobie liznę.*

Joanna Papuzińska



TORT Z KREMEM MAŚLANYM JAK DAWNIEJ

Składniki na biszkopt:

14 jaj,
12 łyżek cukru, 1 cukier waniliowy,
14 łyżek mąki tortowej, szczypta soli.

Piec 45 – 50 min. w temperaturze ok 180 ° C.

Składniki na krem:

4 maśła oleskie,
4 całe jajka,
4 żółtka,
10 łyżek cukier,
4 cukry waniliowe,
konfitura z czarnych porzeczek,
kieliszek spirytusu,
2 łyżki kakao,
2 łyżki kawy rozpuszczalnej lub kawy cappuccino (więcej).

PRZYGOTOWANIE:

Przygodę z tortem trzeba rozpocząć od biszkoptu upieczenia

- dużego, okrągłego i pozostawionego do całkowitego wystudzenia.

Do miski, najlepiej blaszanej dajemy jajka żółtka, cukry – wszystko lekko mieszamy

i na parze w kąpielu wodnej ubijamy.

By masa dobrą konsystencję miała

ubijać trzeba tak długo, aż zrobi się biała.

Z pieca zdejmujemy, od czasu do czasu mieszamy

i aż wystygnie czekamy.

Żeby czasu nie marnować,

masło można przygotować.

Mikserem na puch, aż zrobi się białe,
bo wtedy właśnie dopiero jest doskonałe.

Teraz obie masy połączyć trzeba –

jajeczną do maślanej po jednej łyżce powoli wlewamy
i cały czas delikatnie mieszamy.

Na zakończenie tego etapu trochę poświęćujemy

i kieliszek spirytusu wlejemy

Teraz krem na trzy części dzielimy:

Jedna waniliowa zostaje,

do drugiej kakao i ewentualnie cukru pudru się dodaje,

a do trzeciej kawa, bo smak ma być kawowy

i tym to sposobem krem jest gotowy.

Teraz do części artystycznej przechodzimy

I biszkopt na 4 placki kroimy.

Pierwszy placek otaczamy rantem tortowym

I smarujemy kremem waniliowym

Następnie konfitura niech na nim wyląduje

I jeszcze trochę białego kremu niechaj ją zamaskuje

Reszta kremu białego zostaje do dekorowania,

a właściwie do tortu tynkowania.

Następnym plackiem biszkoptu tort przykrywamy

i kawową masę na nim rozprowadzamy.

Reszta kremu zostaje do dekorowania

ale ta już nie do tynkowania.

Kolejny placek biszkoptowy układamy

I krem kakaowy nakładamy

i wszystko ostatnim plackiem lekko dociskamy.

Pozostałym białym kremem cały tort tynkujemy

Z ciemnego zaś różyczki robimy i nimi go dekorujemy.

TORT jest zrobiony,

ale by dobrze smakował musi być dobrze schłodzony.

Co prawda kalorie trochę do myślenia dają,

ale z niepowtarzalnym, babcinym smakiem nie
wygrają.



SERNIK SOŁTYSKI

CIASTO

Składniki:

½ kostki masła,
3 jajka,
3 szk. mąki,
1 szk. mleka,
2 łyżki kakao,
1 łyżeczka proszku,
½ szk. cukru.

Piec ok. 60 minut w temperaturze ok 180 ° C.

SER

Składniki:

1 kg sera,
1 kostka masła,
1 olejek cytrynowy,
1 budyń śmietankowy,
4 jajka,
½ szk. mleka.

Przygotowanie:

Masło, jajka, mąka, mleko do miski włożone,
Kakao, proszek, cukier i ciasto wyrobione.
Ciasto w blaszce odpoczywa sobie,
A ja serek teraz zrobię.
Masło z cukrem utrzeć muszę,
Dodać olejek i żółtka kurze.
W mleku budyń rozpuszczony,
A na koniec ser włożony.
Ser na ciasto łyżką kładę,
Ciasto mniem mniem, dałam radę!

CIASTO STEFANIA

Składniki:

1 l mleka,
1 szk. cukru,
kostka margaryny,
1 szk. kaszy manny,
torebka cukru waniliowego,
2 łyżki wiórków kokosowych,
ewentualnie bakalii,
1-2 łyżki kakao,
5 paczek herbatników.

Składniki na polewę:

½ kostki margaryny,
½ szk. cukru pudru,
2 – 3 łyżki kakao,
2 łyżki gorącej wody.

Przygotowanie:

Doszło dziś do zamieszania
Z powodu ciasta „Stefania”.
Zamachnęła łyżką Hania
Wzięła się do gotowania.
Mleko, cukier, margarynę
Zagotowała chwilunię
Następnie fertyczna Hanna
Wzięła stół z napisem „manna”
Po trochu ją wsypywała
Do tego, co gotowała
Mieszała i spoglądała
Jak cała masa gęstniała
Zakrzyknęła Hanna Kasię:

- Czy kakao wsypać w masę?
Kasia w całym tym ferworze
Odkrzyknęła: - o mój Boże!
Daj łyżeczkę, dwie, jak chcesz...,
Nie zwracaj głowy mnie!
Dosypała więc kakao
Nie za dużo, nie za mało.
Spieszyła się trochę Hanna
Bo gorąca ma być manna,
A herbatniki na blasze
Czekają na ciepłą kaszę.
Na wierzch – znowu herbatniki
Ułożyć jak żołnierzyki
W rzędki ładnie, równiusieńko ...
- Czy podoba się Kasięńko?
Kasięńka ruszyła brewką ...
- To już koniec? Co z polewką?!
Trza rozpuścić margarynę
Kakao dać odrobinę,
Dolać wody,
Wsypać cukru dla osłody.
Mieszać chwilę do zgęstnienia.
Czas polewy wystąpienia,
Wylać ją na ciasta górę,
Kokosowych użyć wiórek
By udekorować wierzch ...
- Ależ Kasiu! – woła Hania,
Pocóż całe te zmagania?
Czy gotować może Hania
Skoro ciasto zwą ‘Stefania’?
Wszyscy mogą, jeśli chcą ...
Nawet, jeśli nie rymują.



ORZESZKI BABCI TODZI

Składniki:

0,5 szk. cukru pudru,
3 szk. mąki,
2 żółtka,
1 całe jajko,
1 margaryna,
1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Składniki na masę:

1 szk. cukru,
0,5 szk. mleka,
1 margaryna,
1,5 szk. mleka w proszku,
1 łyżka kakao.

Przygotowanie:

- Mamy przepis doskonały
Na orzeszków talerz cały.
Babcia Todzia zeszyt miała,
W którym tak zanotowała.
Ze wszystkich składników wyżej
Zagnieć ciasto. Prędzej chyżej.
Formuj kulki lub waleczki
Upiec trzeba skorupeczki.
Kiedyś Todzia w piecu piekła ...
Dzisiaj sprawa jest przebiegła,
Gdyż maszynki takie są
W których się skorupki pieką.
Nie miej zatem smutnej minki
Korzystając z tej maszynki.
Ciesz się wielce! Takie czasy!
Łatwiej upiec te frykasy.



- Teraz masa
I to już.
Margarynę w rondel włóż.
Dodaj mleko, cukier daj
Zagotuj, acz ciągle mieszaj.
Ostudź potem, by do tego
Dać mleka sproszkowanego.
Zamieszaj mikserem mało
Nie zapomnij o kakao.
Znów zamieszaj delikatnie –
Masa niech zgęstnieje ładnie.
Jeśli trzeba, dosyp mleka,
Które w proszku z boku czeka.
Teraz tylko trza skorupki
Nadziać kremem tym pyszniutkim.
Zlepić dwie połówki z sobą
Ot gotowe! Co się zowią
Orzeszki od babci Todzi.
Każdemu się tym dogodzi!

Tradycja vs nowoczesność



SERNIK TRADYCYJNY WNUCZKI OLIWII

Składniki na ciasto:

3,5 szkl. mąki pszennej tortowej,
1 szkl. cukru pudru,
3 jajka,
 $\frac{3}{4}$ kostki masła,
2 łyżki miodu naturalnego,
3 łyżki mleka,
1 łyżeczka sody.

Składniki na masę serową:

1 kg twarogu sernikowego lub dokładnie zmielonego
twarogu,
6 jajek,
200 g masła,
1 duży budyń śmietankowy,
1 szkl. mleka,
1 szkl. cukru.

Składniki na dekorację:

20 dag truskawek lub innych owoców sezonowych,
1 tabliczka mlecznej czekolady,
 $\frac{1}{3}$ szkl. śmietany 30%.

Przygotowanie:

Wpada wnuczka wprost po szkole –
Witam ją kluską w rosole,
Ale ona nie chce jeść ...
Sernik będzie tutaj piec!
Mąkę sieje z sodą wraz,
Podziwiam wnuczkę nad wyraz!
Daje cukier ... jajka wbija ...
Miodu, mleka nie omija.
Masło sieka na kosteczki,
Wrzuca masło do miseczki
I zagniała wszystko razem
Uśmiechając się zarazem.
Podzieliła ciasto na trzy
I na każdą z dumą patrzy.
Każda porcja z porcji trzech
Musi się osobno piec.
Blaszkę wnuczka smarowała,
Papierem ją wyścietała.
Potem porcje:
Jedna, druga ...
Blaszka musi być dość długa
Gdzieś centymetrów trzydzieści,
Tyle się tam porcji zmieści.

Każda porcja, czyli placek
Piętnaście minut piec ma się.
Sto osiemdziesiąt temperatura
Teraz to będzie z sera mikstura.
Twaróg z jajami, cukrem i masłem
Podgrzewa wnuczka w garnuszku jasnym.
Miesza i śpiewa i podryguje,
W szklance też budyń z mlekiem tańczy.
Tak rozmieszany budyń w momencie,
Łączy się z serem w garnka odměcie.
I miesza wnuczka, dalej podgrzewa
Sernik z budyniem prawie dojrzewa.
Już gęsty taki, lśniący i gładki,
Czas przyjdzie jeszcze na ciekoladki.
Przekłada wnuczka pieczone placki:
Placek
Ser
Placek ...
Jeszcze dodatki!
To czekolady czas nadszedł właśnie.
Topi się ona w śmietanie praśnie.
Prosta polewa, garstka truskawek –
Udekorować należy skrawek.
Ale polewą łąć po całości,
Niech się porządnie na placku gości.
Upiekła wnuczka trzynastoletnia
Serniczek pyszny – wyszedł jak z Wiednia!
Lecz nie tu Wiedeń – zakątki Polski.
Sernik parzony zwą staropolskim.
Tego sernika się dumnie trzyma,
Z dumy policzka, wnuczka nadyma!



NIEKONIECZNIE ŚWIĄTECZNIE...

PĄCZKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

1 kg ziemniaków,
1 kg mąki,
10 dag drożdży,
½ szk. cukru,
½ szk. oleju,
4 jajka,
2 cukry waniliowe,
spiryтус, sok z cytryny,
szczypta soli.

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować i sprasować. Przestudzić i dodać sól, cukier i drożdże. Zagnieść wszystko potem ubić jajka i połączyć z masą i niewielką ilością mąki. Resztę mąki i olej dodać do zagniecionej masy. Wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu formować pączki i smażyć.

PIERNIK Z MARCHWI

Składniki:

2 szk. surowej marchwi,
4 szk. mąki pszennej lub żytniej pyłowej,
1 szk. cukru,
2 jajka,
1 łyżeczka sody oczyszczonej,
1 łyżeczka cynamonu, goździków.

Przygotowanie:

Marchew wyszorować, oskrobać i zetrzeć na drobnej tarce. Do startej marchwi dodać mąkę, cukier, jajka, przyprawy i sodę. Wyrobić ciasto. Na posmarowaną blachę wyłożyć ciasto, wygładzić je, upiec w dobrze nagrzanym piekarniku.

„Warzywa to pozycja obowiązkowa w diecie. Proponuję ciasto marchewkowe, chleb z cukinii i ciasto dyniowe.”

Jim Davis



NIE TYLKO NA WIGILIJNY STÓŁ...

MAKÓWKI – CAŁA MICHA BUŁEK

Składniki:

3 duże strucle,
3 l mleka,
½ kg maku lub puszka masy makowej,
12 łyżek cukru (na każdy litr po 4 łyżki),
rodzynki, orzechy.

Przygotowanie:

Strucle pokroić na drobne kawałki, dodać zmielony mak lub masę makową. Do gorącego mleka dodać cukier i dodatki. Wszystko razem wymieszać.

*„I nie braknie w tym roku niczego,
ani białego opłatka, ani sianka pod stołem,
ani karpia w galarecie i ryby smażonej.
I nie braknie w tym roku niczego
choinka – zielona pani będzie stała pośrodku,
a pod nią żłóbek – jak u Świętego Franciszka.
I nie braknie w tym roku niczego,
świeca rozświetli naszą izbę całą,
ktoś przeczyta Ewangelię według Świętego Jana.
I nie braknie w tym roku niczego,
wszystko niby tak samo, te same symbole,
jednak Chrystus na nowo zasiadł z nami
przy białym wigilijnym stole.
Boże Narodzenie 1998”*

Andrzej Dyczewski, „Stół”



Makówka opolska została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



Źródło: zdjęcia UMWO.

MOCZKA WIGILIJNA

Składniki:

0,35 kg piernika rybnego,
½ kostki masła,
1 paczka suszonych fig,
1 paczka orzechów laskowych,
1 paczka migdałów całych i w płatkach,
1 paczka orzechów włoskich,
1 paczka śliwek suszonych,
1 paczka rodzynek,
1 słoik kompotu śliwkowego,
1 słoik soku agrestowego.

Przygotowanie:

Piernik namoczyć w kompocie śliwkowym i soku. Po zmięgnięciu zblendować na gładką masę. Dodać wody lub jeszcze kompotu na ok. 3 litry. Dodać wszystkie bakalie i wstawić do zagotowania. Moczka gotować na małym ogniu przez ok. 2 godz. Moczka powinna być dość gęsta. Pod koniec dodać masło. Jeżeli moczka będzie za gęsta można rozrzedzić wodą lub kompotem. Doprawić do smaku cukrem. Podawać na zimno jako deser.



Dawniej mieszkańcy Górnego Śląska wierzyli, że podane na wigilię produkty żywnościowe zapewniały urodzaj odpowiednich roślin uprawnych i zgodnie z tym przeświadczeniem brak tych produktów mógł powodować konsekwencje natury gospodarczej. Do takich składników występujących w wigilijnym pożywieniu należały m.in. mak, miód, suszone owoce, pasternak, groch. Makówki należą do pięciu tradycyjnych potraw wigilijnych, które od 150 lat przygotowuje się na Śląsku. „(...) Na stole, bowiem oprócz opłatków zobaczy tylko pięć potraw: smażony karp, kartofle, kapusta z grochem, makówki i Moczka (...).

Mołcka - potrawa wigilijna została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



Źródło: zdjęcia UMWO.

ŚLEDZIÓWKA

Składniki:

1 kg matiasów (płaty),
2-3 cebule,
kwaśnej śmietany,
3-4 łyżki mleka,
ocet,
sól, 1 płaska łyżka cukru, pieprz mielony,
5 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe.

Przygotowanie:

Duma kuma –
Coś bym zjadła ...
I przy piecu kuma siedła
Wodę z mlekiem zarobiła
Śledzie w cieczy zamoczyła.
Parę godzin posiedziała
Wodę ze śledzi odlała.
Pokroiła swe matiasy
Na kawałki – wąskie pasy.
Cebulę kroić w piórka
I polać wrzątkiem z ciurka
Żeby pozbyć się ostrości,
Który się w cebuli mości.
Całość do miski wrzuciła
kwaśną śmietaną zalała
Dodała też mleka trochę
Soli, cukru na ostodę.
Octu kilka kropel dała
Wszystko razem zamieszała.
Kulek ziela, liścia laur ...
Pieprzu ... ot! Cały repertuar!
Już pod oknem stoi kum
Patrzy jaki w kuchni szum.
Też ma chrapkę kum na śledzie.
Wejść do środka mu potrzeba!
Z kartoflami tłuczonymi,
Które chwilę stały w sieni
Zjadła śledzie kuma z kumem
A popili wszystko rumem!

Harynki w cebulowej zotzie wpisane są na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



Jak się okazuje śledź to nie tylko ryba postna, ba, jest doskonałą zakąską biesiadną. Zawiera specyficzne tłuszcze i ma bardzo wyrazisty smak. Można ją różnorodnie podawać: po kaszubsku, słodko-kwaśno, z przecierem pomidorowym, w oleju, z cebulą, w śmietanie, z jabłkiem i porem.

BIGOS GRZYBOWY (PIECZARKOWY)

Składniki:

2 kg grzybów lub pieczarek (świeżych),
1 stoik kiszonych ogórków,
1 kg swojskiej kielbasy,
1 kg cebuli,
olej do smażenia, przecier pomidorowy z domowej
spizarni.

Przygotowanie:

Grzyby umyć, pokroić w plasterki, obsmażyć na małej ilości oleju. Ogórki pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Kielbasę pokrojoną w kostkę podsmażyć. Cebulkę zeszklić na niewielkiej ilości oleju. Wszystkie składniki kolejno dodajemy do grzybów, dalej podsmażając na małym ogniu. Gdy grzyby są już miękkie dodajemy przecier pomidorowy. Chwilę smażymy, by wszystkie składniki, wymieszały się (gotujemy bigos pod przykryciem, by bigos nabrał lepszego aromatu).

Jeżeli użyjesz dobrej jakości składników, bigos smakuje wyśmienicie bez dodatkowych przypraw. Można przyprawić wg. własnego uznania. Bigos grzybowy (pieczarkowy) podajemy gorący z pieczywem.

*„Jedzenie łączy ludzi na wielu różnych poziomach.
To pokarm dla duszy i ciała; to prawdziwa miłość.”*

Giada De Laurentiis

WIGILIJNY SOS Z SUSZONYCH GRZYBÓW

Składniki:

1 litr grzybów suszonych najlepiej prawdziwki,
cebula, marchew, pietruszka, seler,
2 łyżki mąki pszennej,
masło klarowane,
liść laurowy,
2 ząbki czosnku,
sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Umyte grzyby wodą zalane
Na noc zostają ze sobą same.
Dnia następnego trza ugotować
I dwie godziny na to rezerwować.
Gdy już grzybki miękkie są
Dać włoszczyzną rosółową
Gotowaną – daję słowo!

Marchew

Pietruszka

Cząstka selera ...

W kostkę krojone muszą być teraz.

Wrzuc liść laurowy – tak ze trzy sztuki

Czosnek przez praskę wywija sztuczki.

Jeszcze cebula, która doniośle

Smażona w klarowanym maśle.

Gotować chwilę, stale mieszając,

Zasmażką trzeba teraz się zająć.

Zrumienić mąkę na maśle trzeba

Zagęścić sos nią – taka potrzeba

Doprawić solą i pieprzem jeszcze

Podać do niego pieczywo pszenne,

Które najlepiej tutaj smakuje

I idealnie z sosem się komponuje.

Postna potrawa, którą mieć wolę

Zawsze na moim wigilijnym stole.



NASZ SZAŁOT czyli KARTOFELSALAT

Składniki:

1 kg kartofli,
4 duże marchewki,
4 pietruszki,
1 mały seler,
5 jajek,
8 ogórków konserwowych,
1 puszka groszku,
sól,
pieprz,
majonez.

Przygotowanie:

Kartofle ugotuj w mundurkach, bo za wcześnie nie lubią być rozbierane, gotuj tak długo aż będą lekko popękane. Odcedź – jak odpoczną i ciepła oddają troszeczkę rozbierz z mundurków i pokrój w kosteczkę.

Marchewka, pietruszka i seler chcą swój rasowy charakter zachować, A więc musisz uważać, żeby ich nie rozgotować. Teraz w kosteczkę rach-ciach i do kartofelków bach.

Jajka ugotuj w osolonej wodzie, niech tam z 10 minut pobulgoczą sobie. Wystudź, obierz i też w kosteczkę, wrzuć do tego co już masz. Na koniec ogórki też drobno, to nimi właśnie kwasowości sałatce dasz.

Posól, popieprz a na koniec, żeby wszystko na okrągło się zakończyło, Wrzuć groszek i majonez aby ładnie się skleіło.

Możesz jeszcze zieloną pietruszką udekorować i masz gwarancję:

BĘDZIE DOBRZE SMAKOWAĆ!



„...Świąteczną gościnę kończyła obfita kolacja składająca się z potraw pozostałych ze „święconki”, a wzbogacona o szalot kartoflany z boczkiem wędzonym, sałatkę jarzynową z majonezem podawaną do grzanych kielbas lub ciepłą gotowaną szynkę podawaną do kapusty z grochem...”

Kartoffelsalat to potrawa, która została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.



BARSZCZ Z USZKAMI

Składniki:

1 kg mąki,
0,5 l wody gorącej ugotowanej,
½ kostki margaryny,
1 żółtko,
kapusta kiszona do farszu.

Składniki na zakwas buraczany:

5 dużych buraków,
2 ząbki czosnku,
2 liście laurowe,
5 ziaren ziela angielskiego,
1 łyżeczka cukru,
majeranek.

Przygotowanie:

Przyszła baba do doktora
I powiada, że jest chora
Zbadał doktor babę dobrze
I tak rzecze: oj niedobrze...
Nie ma siły, jest anemia
Dieta, babo, wszystko zmienia
Żeby siły mieć na zapas
Zrób z buraków, babo, zakwas!

- Obrąta baba buraki
Pokroiła na talarki.
Do stoja je powkładała –
Nie do pełna, nie do cała.
Czosnek, liście, ziele dała
Majeranku naciepała
Na sam koniec cukru jeszcze
Zalała wrzątkiem nareszcie.
Odstawiła na dwie doby –
Przykryła stół dla ozdoby.
- Potem ciasto wyrobiła
Z ciasta uszek wykroiła
- Zrobiła też jeszcze farszu
Tak po prostu – prosto z marszu.
Ugotowała kiszoną kapustę
Grzybów dodała krojonych w kostkę
Dodała przypraw – już wedle smaku,
Gdy nie wyczuła już żadnych braków
Nadziała uszka tym farszem właśnie
Zaraz usiądzie... zaraz se mlaśnie.
Pojadła baba, barszczu popiła...
I do doktora już nie wróciła
Sił miała wiele, lico rumiane
Bo zdrowe jadło skonsumowane!

VS

WIGILIJNA ZUPA Z KONOPII zwana siemieniotką lub siemionką

Składniki:

0,5 kg nasion konopi,
2 l mleka,
szczypta cukru,
mąka do zaklepania.

Wykonanie:

Nasiona konopi namoczyć na noc. Następnie ugotować przez godzinę aż popękają. Odcedzone nasiona przetrzeć kulą aż zrobi się białe. Przetarte zalać wodą i przelać przez sitko w celu oddzielenia się łusek. Do przecedzonej masy dodać mleko i zaklepać mąką. Na koniec dodać cukier do smaku.



„Jeśli zupa nie jest wystarczająco gorąca, aby dorosły mężczyzna się skrzywił, nie można jej wypić.”

Terri Guillemets



Siemieniotka została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Opolskiego.

GALANTYNA KOWALSKA

Składniki:

2 kg kurczaka,
½ kg mięsa wieprzowego,
0,25 kg wątróbki drobiowej,
włoszczyzna do rosółu,
1 cebula,
2 ząbki czosnku,
3,5 łyżeczki żelatyny,
4 jajka,
sól, pieprz, przyprawy do smaku,
3-4 łyżki oleju,
owoce i warzywa do dekoracji.

Przygotowanie:

Kurczak już wytrybowany
Natarty jest przyprawami.
A na kościach z tego kura
Gotuj rosół. Litr, półtora ...
Dorzuć marchew też do gara
Niech się warzy tu cwaniara.
Mięso wieprzowe, z drobiu wątróbka
W maszynkę wrzucić – wyjdzie drobniutka.
Zmilić też czosnek oraz cebulę
Nie będziesz płakać tutaj w ogóle.
Do mielonego – surowe jajo,
Siekanej natki daj garstkę całą.
Wymieszaj, klepnij, już farsz gotowy,
Dodaj do niego jeszcze przyprawy.
Zluzuj kurczaka,
Farszu nań nałóż
A środek farszu marchewkę obtóż
Tą gotowaną z kostkami kura,
Której mięciutka jest już struktura.
Ugotuj jaja. Cztery na twardo
I przy marchewce połóż je hardo.
Zwijaj kuraka w roladę ciasno
Potem zasznurowuj go dratwą jasną.

Lnianą serwetę olejem smaruj
Na nią kurczaka naszego wroluj.
Zawiń i zawiąż obydwie końce ...
Końce serwety – jasne jak słońce!
Gotuj z włoszczyzną i przyprawami
Całą godzinę z trzydziestoma minutami.
Aby przystąpić do pokrojenia
Trzeba przejść etap jej wystudzenia.
Odwiń z serwety zimną roladę
I pousuwaj z niej jasną dratwę.
Weź litr rosółu gotowanego
I żelatyny nasyp do niego,
Zamieszaj dobrze, niechaj tężeje
Bo tężejącym zaraz polejesz
Naszą roladę w plastry krojoną
I na paterze już rozłożoną.
Do dekoracji użyj warzywa
Albo owoców też poużywaj.
Zalej to teraz tym tężejącym
Pysznym rosółem, a niegdyś wrzącym.



KARP ZE ZDZIECHOWICKIEGO STAWU

Składniki:

1 karp umyty i pokrojony w 2 cm dzwonki,
1 duża cebula,
3 łyżki masła klarowanego,
sól, pieprz,
3 ziarenka ziela angielskiego,
1 liść laurowy,
250 ml. śmietany 18%,
szczypta cukru.

Przygotowanie:

Dzwonki karpia przypraw solą no i pieprzem
Odłóż na godzinę i wyciągnij rynnę.
Rynnę masz gotową to tam daj maselko,
Wstaw na ciepłą kuchnię niech się tam
rozpuźnie. Do tego maselka nawrzucaj
wszystkiego siekanej cebuli, bobka i ziela
angielskiego tylko ze śmietaną nie
spiesz się kolego. Odstaw rynnę na
bok teraz daj śmietanę. Uwijaj się szybko
niech się nie zastanie. Dorzuć teraz karpia
niech popływa w stawie z prawdziwej śmietany
tak na naszej wiosce zjadają „Pany”.



„Do Polski karp został sprowadzony przez Cystersów. Wiele stawów było wówczas budowanych przy klasztorach. Na przełomie wieków karp odmiany bezłuskowej stał się przysmakiem na nadwornych stołach, dlatego nazwano go królewskim.

W Polsce jak i Europie Centralnej karp jest szczególnie popularną rybą. Bardzo duża tradycja jedzenia karpia jest też w Czechach, na Węgrzech oraz Rumunii i gdzie jedzony jest nie tylko od święta.”

Paweł Wielgosz

...A rybka lubi pływać...
W śmietanie też!





„Przepis nie ma duszy.

Ty, jako kucharz, musisz wnieść duszę do przepisu.”

Thomas Keller

I jak? Było pysznie...? A to tylko namiastka tego co u Nas się jada. Każda miejscowość pachnie zapachem innej potrawy. Przenikające się kuchnie tworzą nasz jedyny, wyjątkowy górnoprosniański stół...

Przygotowując kolejny projekt, tym razem dotyczący niematerialnego dziedzictwa kulturowego, które jest z natury zmienne i podlega naturalnemu cyklowi życia, nadawaliśmy duszę zbieranym przepisom. Lokalne potrawy, nierzadko zapomniane a zarazem zmieniane przez coraz młodszych kucharzy, stanowią cenne dziedzictwo naszego rejonu. Musimy i chcemy o nich pamiętać a niniejsza publikacja jest właśnie świetną formą aby ocalić je od zapomnienia. Docieranie do osób, które tworzyły z nami tę publikację było niezwykle cennym doświadczeniem i pozwoliło jeszcze bardziej umocnić naszą więź z mieszkańcami. Niematerialnym efektem tej współpracy była widoczna integracja międzypokoleniowa. Bywało tak, że to wnuczka nam przekazywała przepis na potrawę swojej babci, którą sama w kuchni gotuje, nadając jej na nowo duszę. Mam nadzieję, że kolejne pokolenia będą przekazywać rodzinne smaki aby zachować tradycje naszego rejonu.

Z tego miejsca chciałabym złożyć ogromne podziękowania wszystkim osobom, które się zaangażowały w realizację niniejszego projektu. To dzięki Wam nabieraliśmy naprawdę wiele przepisów! W szczególności moje podziękowania kieruję na ręce Lidii Urbańskiej, za jej inwencję twórczą w tworzeniu większości rymowanek a także Denisowi Brodowemu za rysunki, które dodały publikacji trochę koloru i lekkości. Ciężko było znaleźć wszystko co niespisane gdyż w obecnych czasach, w dobie Internetu, gdzie znajdziemy wszystko, trudno o coś nieznanego. Zapewniam jednak, że nasze przepisy są wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju.

To jak? Zasiądziesz z nami do naszego górnoprosniańskiego stołu? Serdecznie zapraszamy!

