Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
„Przyjazna Ziemia Limanowska"

Tradycje kulinarne Ziemi Limanowskiej



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie."
Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Przyjazna Ziemia Limanowska".
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Przyjazna Ziemia Limanowska” to samorządne zrzeszenie o celach niezarobkowych, którego działania ukierunkowane są na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich, aktywizację ludności wiejskiej oraz realizację Lokalnej Strategii Rozwoju. Powstała jako oddolna inicjatywa mieszkańców chcących aktywnie działać na rzecz lokalnej społeczności. Obszar LGD integruje siedem gmin powiatu limanowskiego: Dobrą, Jodłownik, Łukowicę, Kamienicę, Limanową, Słopnice i Tymbark. Członkowie LGD reprezentują środowiska trzech sektorów: publicznego, społecznego oraz gospodarczego, jednak wszystkich łączy jedno – troska o przyszłość i rozwój naszego obszaru.

Głównym celem działalności LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska” jest wspólne działanie na rzecz szeroko pojętego rozwoju obszarów wiejskich regionu oraz zachowania lokalnego dziedzictwa kulturowego, tradycji i zwyczajów. LGD prowadzi bezpłatne doradztwo i szkolenia dla mieszkańców obszaru LSR oraz nabory wniosków w ramach 4 działań PROW 2007–2013, takich jak: „Tworzenie i rozwój mikroprzedsiębiorstw”, „Różnicowanie w kierunku działalności nierolniczej”, „Odnowa i rozwój wsi” oraz „Małe projekty”. Ponadto LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska” systematycznie organizuje konkursy oraz bezpłatne warsztaty aktywizujące dla społeczności lokalnej, głównie o tematyce kulinarnej i rękodzielniczej.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą inicjatywą, a jednocześnie zachęcamy mieszkańców obszaru LGD, instytucje sektora publicznego, prywatnego oraz organizacje pozarządowe do współpracy.



Ziemia Limanowska to miejsce, które swoim urokiem i osobliwością zachwyca wszystkich, którzy ją odwiedzają. Panuje tutaj niepowtarzalny klimat pierwotnej przyrody i tradycyjnej gościnności mieszkańców. Piękne krajobrazy Beskidów, wiejskie drogi i otaczające je łany zbóż, a przede wszystkim bogate tradycje kulinarne i kulturowe są najlepszym dowodem na to, że nasz region jest wyjątkowy i zasługuje na miano „Przyjaznej Ziemi Limanowskiej”.

Tradycje kulinarne to jeden z ważniejszych elementów dziedzictwa kulturowego zakorzenionego na terenie Limanowszczyzny. Historyczne losy naszego obszaru złożyły się na unikatowy smak potraw, wielu czysto regionalnych, specyficznie doprawionych, których próżno szukać w innych częściach kraju.



Kuchnia od wieków odgrywała ogromną rolę w promocji każdego regionu, głównie ze względu na wyjątkowy charakter typowych dla danego regionu produktów żywnościowych i potraw. W różnych regionach, w zależności od dostępności źródeł pożywienia i wielowiekowej tradycji, wykształciły się różne zwyczaje kulinarne. Tradycja, zamożność oraz warunki klimatyczne w głównej mierze decydowały o rodzaju przyrządzanych potraw. Tradycyjna kuchnia ludowa odznaczała się nie tylko prostym zestawieniem produktów, ale także niedużym stopniem ich przetworzenia. Królują w niej potrawy proste, ale pełne smaku. W potrawach ludowych wykorzystywano wyłącznie lokalne surowce, tym samym przyczyniając się do rozwoju rolnictwa, a z upływem lat – atrakcyjności turystycznej regionów. Dawna kuchnia polska, zwana dziś staropolską i regionalną, słynie w innych krajach ze swych walorów smakowych i dobrego podania. Za najstarsze zupy uważa się rosół, żur, kapuśniak i grochówkę. W małopolskiej kuchni dominowały również potrawy z kasz i mąki. W zależności od urodzaju stosowano warzywa, które gotowano w wodzie, czy – od święta – na rosole. Osobną grupę stanowiły potrawy z ryb, drobiu i mięsa z których – w zależności od zamożności gospodarza – przygotowywano wykwintne na ówczesne czasy potrawy. Od najdawniejszych czasów spożywano ryby świeże, a także robiono z nich zapasy w postaci ryb solonych lub suszonych.



Najstarsze potrawy dzięki temu, że były przekazywane z pokolenia na pokolenie – obecnie są doskonałym ambasadorem gmin czy miejscowości, bowiem ukazują najcenniejsze smaki mijających dekad. Doskonałym przykładem są pochodzące z obszaru LGD produkty wpisane przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi na listę Produktów Tradycyjnych – Jodłownicki kołacz z serem, Łukowicka śliwka suszona oraz Chleb męciński.

Pamiętając, że dziedzictwo kulinarne odgrywa dziś niezwykle ważną rolę w promocji każdego regionu, oddajemy w Państwa ręce ilustrowaną publikację „Tradycje kulinarne Ziemi Limanowskiej". Stanowi ona zbiór najciekawszych, starannie dobranych tradycyjnych potraw wywodzących się z przepisów Kół Gospodyń Wiejskich z obszaru siedmiu Gmin Lokalnej Grupy Działania – Gminy Dobra, Jodłownik, Łukowica, Kamienica, Limanowa, Słopnice i Tymbark. Opracowanie zawiera przepisy i receptury, które od pokoleń są wykorzystywane przez mieszkańców obszaru LGD, ceniących sobie dobrą, tradycyjną kuchnię, jak również tych wciąż poszukujących smacznych i oryginalnych kulinarnych rozwiązań.

Zapraszamy więc Państwa, na niezwykłą ucztę dla oczu i podniebienia. Wyrażamy nadzieję, iż niniejsza publikacja będzie dla Państwa nie tylko inspiracją do odkrywania smaków z dziejów naszych przodków, ale także przyczyni się do zachowania dziedzictwa kulinarnego regionu.

Zarząd Stowarzyszenia
Lokalna Grupa Działania
„Przyjazna Ziemia Limanowska"

Jak dawniej rosół robiono...

Na rosół bierze się mięso wołowe, które powinno być ładnego, ciemno-czerwonego koloru, a tłuszcz mieć twardy i biały; różowe, blado-czerwone mięso pochodzi z młodych bydląt i rosół z niego niedobry, a sztuka mięsa niesmaczna. Na jedne osobę liczy się zwykle ćwierć kilo mięsa, a chcąc mieć bardzo smaczny rosół, pół kilo. Na 1 kilo mięsa bierze się 2 litry wody, czyli pół litra na osobę, gdyż połowa się zawsze wygotuje.

Pierwszy sposób: aby rosół był dobry i tęgi, nalewa się mięso, nie płucząc go całkiem zimną wodą i gotuje na wolnym ogniu, szumując ciągle. Po godzinie gotowania, gdy się już szumowiny nie pokazują, soli się rosół w miarę i dodaje rozmaitej włoszczyzny, jakoto: porów, kilka korzonków pietruszki, kawałek selera, marchwi i cebule z łupinką, surową lub upieczoną pierwej na blasze i kilka całych ziarnek zwykłego pieprzu. Można też, kto lubi, dodać odrobinę kwiatu muszkatowego. Oprócz wyżej wymienionych jarzyn daje się dla smaku kalafior i kapustę włoską, lecz trzeba je wpierw sparzyć dobrze wrzącą wodą z surowizny i dopiero na godzinę przed wydaniem na stół włożyć do gotującego się rosołu.

Rosół powinien się gotować, stosownie do ilości i gatunku mięsa od 2 do 3 i pół godzin, nie dłużej, ale zawsze na wolnym ogniu. 1 kilo mięsa musi gotować się najdłużej 2 godziny, a więcej niż kilo dłużej.

Przed wydaniem na stół, wyjmuje się mięso, zbiera tłustość pływającą po wierzchu czyli „pozłotę" – którą można rozmaicie użyć w kuchni – a jeżeli rosół niezbyt czysty, klaruje się go, lejąc we wrzący rosół białko rozbite z wodą. Gdy białko dobrze stwardnieje i rosół jest czysty, cedzi się go przez gęste sito. O rozmaitych dodatkach używanych do rosołu i zup będzie mowa w drugim rozdziale.

Drugi sposób: gotując mięso w sposób powyżej podany, otrzymamy rosół tęgi, wprawdzie dobry, ale mięso utracą przez to wszelkie pożywne cząstki i smak. Chcąc zaś mieć i rosół i smaczną sztukę mięsa, postępuje się tak. Mięso wkłada się odrazu do wrzącej wody, dodaje się kości, odpadków surowego mięsa np. obrzynków od pieczeni, dróbek z kur lub innego drobiu, (jeżeli są pod ręką) i zresztą co do szczegółu gotuje się w sposób wyżej podany. W połowie gotowania, dodaje się, aby rosół był mocniejszym, 6 do 10 deka surowego, uskrobanego lub usiekanego mięsa i klaruje się białkiem rozmąconem z zimną wodą. Przed wydaniem na stół, zbiera się pozłotę i cedzi przez gęste sito. Drugi ten sposób gotowania mięsa w gorącej wodzie, można polecić gospodyniom oszczędnym i w miastach, gdzie mięso jest bardzo drogie. Jeżeli zaś nie rozchodzi się o mięso, lecz jedynie o dobry, mocny rosół, należy bezwarunkowo gotować go według pierwszego sposobu.

„Illustrowany Kucharz Krakowski...",
M. Gruszecka, Kraków 1897

Rosół z królika

Składniki

- 1 królik
- włoszczyzna bez kapusty
- ½ litra kiszonego żuru
- ½ kg ziemniaków
- sól
- pieprz
- gałązka mięty

Wykonanie

Mięso z królika umyć i ugotować na wolnym ogniu z włoszczyzną i miętą. Nie można dopuścić do mocnego gotowania, ponieważ rosół zmętnieje. Gdy mięso będzie miękkie, rosół odcedzić i zalać kiszonym żurem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zamieszać. Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Ziemniaki rozłożyć na talerze, zalewać wrzącym rosołem. Można podawać z liściem mięty.

Rosół z gwoździa

Wykonanie

Marchew dokładnie umyć i oczyścić. Cebulę i czosnek obrać. Wodę z kwaśnicą zagotować, dodać marchew, czosnek, cebulę i przyprawy. Gotować na wolnym ogniu. Słoninę pokroić w kostkę, stopić i dodać do zupy pod koniec gotowania. Posypać siekaną zieleniną. Podawać z ziemniakami.

Składniki

- 1 litr kwaśnicy z kapusty
- 2 litry wody
- 10 dag słoniny
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 marchewka
- natka pietruszki
- pieprz
- sól



Kartoflanka z zacierką

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 25 dag boczku wędzonego lub świeżego
- pęczek włoszczyzny bez kapusty
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól

Wykonanie

Ugotować wywar na włoszczyźnie, a następnie przecedzić. Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w kostkę i włożyć do przecedzonego wywaru. Dodać przyprawy – całość ugotować. Pod koniec gotowania dodać pokrojoną w kostkę włoszczyznę. Zagnieść bardzo twarde ciasto na zacierkę i zetrzeć na tarce o grubych oczkach do gotującej się zupy. Gotować jeszcze przez kilka minut na małym ogniu. Boczek pokroić w kostkę, cebulę posiekać i całość podsmażyć na złoty kolor. Okrasić kartoflankę i gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut.

Polecamy podawać z tradycyjnym chlebem z łopaty.



Zacierka

1–2 jajka, 2/3 szklanki mąki, sól, woda

Sposób przygotowania

Mąkę, jajko, sól i 3 łyżki wody wymieszać w małej misce, po czym zagnieść twarde ciasto. Ciasto zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub skubać małe kawałki ciasta i formować w rękach podłużne wałeczki. Następnie wrzucić do wrzącej zupy i gotować do miękkości.

Zupa grzybowa

Składniki

- 1 kg grzybów
- kość wieprzowa
- włoszczyzna bez kapusty
- ½ kg ziemniaków
- 1 łyżka mąki
- ½ szklanki śmietany

Wykonanie

Grzyby oczyścić, pokroić i zagotować w osolonej wodzie. Ugotować wywar z jarzyn na kości, następnie przecedzić i dodać do grzybów. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać do garnka z pozostałymi składnikami, całość gotować na wolnym ogniu. Gdy wszystkie składniki będą miękkie, należy dokładnie wymieszać mąkę ze śmietaną, a następnie zahartować kilkoma łyżkami bulionu i dodać do zupy. Zapobiegnie to zwarzeniu się śmietany w połączeniu z gorącą zupą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zamieszać.

Zupę można podawać z tradycyjnym chlebem.



Żur na kiełbasie

Składniki

- 2 szklanki zakwasu na żur
- 3 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 5 dag słoniny
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżka mąki
- 20 dag kiełbasy obsuszonej lub białej
- 1–2 kg ziemniaków
- liść laurowy
- pieprz
- cukier
- sól

Wykonanie

Kiełbasę umyć, zalać wrzącą wodą i ugotować z dodatkiem cebuli. Ugotowaną kiełbasę i cebulę wyjąć z wywaru do naczynia. Wywar należy pozostawić w garnku. Ziemniaki w całości lub pokrojone w kostkę, ugotować do miękkości. Ugotowaną wcześniej kiełbasę pokroić w grubsze plastry i dodać do zupy. Drobno posiekać czosnek. Do całości wlać wcześniej przygotowany zakwas, dodać posiekany czosnek. Z mąki i pokrojonej słoniny zrobić jasnozłotą zasmażkę i podprawić. Zaprawić żur śmietaną, dodać pieprzu, soli i cukru do smaku. Posypać zieleniną.

Żurek można też ugotować osobno i podawać z całymi ziemniakami okraszonymi słoniną, z jajkiem i zieleniną.

Zakwas na żur

Do kamionkowej miski wsypać 2/3 szklanki mąki żytniej razowej. Wymieszać z taką ilością wrzątku, by powstało rzadkie ciasto. Dokładnie wymieszać. Gdy ostygnie, dolać 1 litr letniej wody i włożyć skórkę razowego chleba. Przelać do szklanego słoja lub kamiennego garnka, wylot naczynia obwiązać gazą i postawić w ciepłym miejscu. Dobrze jest zamieszać żur raz dziennie drewnianą łyżką. Po 3 dniach zakwas jest gotowy. Można go przechowywać 2 tygodnie w szczelnie zamkniętych butelkach lub słoiczkach.



Kwaśnica na żeberkach

Składniki

- ½ kg kiszonej kapusty
- 25 dag wędzonych żeberek lub boczku z kością
- 6 szklanek wody
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 łyżki mąki
- sól
- pieprz
- włoszczyzna
- tłuszcz do smażenia

Wykonanie

Żeberka dokładnie umyć, następnie zalać 6 szklankami wody, posolić i ugotować z dodatkiem włoszczyzny. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć z wywaru i pokroić w kawałki lub kostkę – według uznania. Kapustę odcisnąć, pokroić i ugotować w części wywaru z żeberek. Ziemniaki pokroić w kostkę, a następnie dodać do pozostałej części wywaru i ugotować. Cebulę posiekać drobno, podsmażyć na tłuszczu na złoty kolor i nasmażyć z mąką. Tak przygotowane składniki połączyć, doprawić do smaku i chwilkę pogotować na małym ogniu.

Polecamy podawać z tradycyjnym chlebem z łopaty.



Jak się downi ludzie zywili

Duzło sie wtedy jodało kapusty. Kisiło sie jo w taki duzy becce. Kisonie, tło była rłobłota na cały wiecłor...

Płomłogali se przy tym sosiedzi.

Jedni łobrywali wiyszknie liście, drodzy wykrowali głobie, inni satkłowali kapusto na satkłownicy i wrzucali dło becki.

W becce zaś stoła jakosi dziywka, z dłobrze wymytymi nłogami, i deptała. – Wesłołło było przy takim kisoniu...

Dło kapusty sie wrzucało, jak ktło mioł, japka. Dłobre były dło tego japka, które sie nazywały zajocki. Nie duze, zielone, płodugłowate... Tak same sie nie bardzło dawały jeś, ale w kapuście były dłobre. Kapusto sie jodało ze zimniokami, z grłochom i z cym ktło kcioł, a i samo tys.

Włoda z kapusty (kwaśnica) tys była dłobro, jak ta kłogło susyło... Set se taki dło becki i gornusiom włodo nabiyroł. No, pło weselu, pło wypitce, tło sie dugło przy becce z kapustom styrcało...

Kazimierz Piwowarczyk
„Pomiędzy Cietniem a Kostrzą"

Grochówka chłopska

Składniki

- ½ kg kości
- 25 dag grochu
- 20 dag boczku
- 5 dag słoniny
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnek
- pęczek włoszczyzny bez kapusty
- sól
- pieprz

Wykonanie

Groch namoczyć i ugotować do miękkości. Osobno ugotować wywar z kością i jarzyn. Wlać do niego miękki groch. Boczek pokroić i podsmażyć z pokrojoną w kostkę cebulą. Ze słoniny i mąki zrobić zasmażkę. Wszystkie składniki połączyć, dodać roztarty z solą czosnek, przyprawić pieprzem do smaku i zagotować. Proponujemy podawać z tradycyjnym chlebem.





Tradycyjne dodatki do zup

Podprawianie zup zasmażką

Ze względu na stopień zrumienienia mąki rozróżniamy zasmażkę białą i jasnozłotą. Zasmażką ciemną, dawniej często stosowaną, nie podprawiamy już obecnie potraw, ze względu na wysoką szkodliwość tłuszczów mocno zrumienionych. Według dawnych metod kucharskich mąkę rumieniono z tłuszczem. Obecnie smażenie mąki można zastąpić inną metodą, przez zrumienienie mąki w piekarniku i zmieszanie jej z nie zrumienionym tłuszczem (zwłaszcza, gdy jest to masło zrobione ze śmietany pasteryzowanej i należy je spożywać surowe). Po wymieszaniu zrumienionej mąki z masłem podprawę wkłada się do zupy i rozgotowuje.

Podprawianie zup śmietaną

Składniki: 1.25 litra zupy, 3 dag mąki, 0.5–1 szklanka śmietany

Przygotowaną do wykończenia zupę zagotować. Mąkę wymieszać ze śmietaną małą mątewką (rogalką), aby nie było grudek. Wlać do śmietany trochę wrzącej zupy i wymieszać. Śmietanę z mąką wlać do reszty zupy i następnie zagotować. Można też mąkę wymieszać z wodą, wlać do zupy i zagotować.

Tradycyjna przyprawa do zup

Składniki: 1 kg marchwi, 1 kg selera, 1 kg pietruszki w korzeniu, 1.5 cebuli, 1 kapusta włoska, 1 kalafior duży, 1 kg soli, 50 dag dojrzałych pomidorów, 3–5 ząbków czosnku, 10 aromatycznych, świeżych grzybów (np. borowików)

Warzywa obrać, przepłukać i bez cebuli i czosnku przemielić w maszynce do mięsa, uprzednio je rozdrabniając w mniejsze kawałki. Czosnek i cebulę zetrzeć na szklanym tarle na miazgę i dodać do zmielonych warzyw, zasypać solą, wymieszać i przełożyć do kamiennego garnka, który nakryć należy czystą podwójną gazą, celofanem lub pergaminem i obwiązać sznurkiem. Dawniej tak przygotowaną przyprawę obwiązywano w garnku zamiast błony półprzepuszczalnej, jaką jest pergamin czy celofan, pęcherzem zwierzęcym.

Zasmażka biała pierwszego stopnia

4 dag tłuszczu, 4 dag mąki, gorący wywar, mleko (zimne) lub 0.25 l wody (zimnej).

Tłuszcz stopić, wsypać mąkę, mieszając podgrzewać chwilę, żeby mąka straciła zapach surowizny. Zestawić z ognia, rozprowadzić zimnym mlekiem lub rosołem na gładką masę, mieszając wlać do gorącego wywaru i zagotować.

Zasmażka jasnozłota drugiego stopnia

4 dag tłuszczu, 0.25 l wody (zimnej), 4 dag mąki, gorący wywar.

Mąkę zrumienić w piekarniku lub na płomieniu przykrytym płytką, mieszając drewnianą łyżką. Do mąki dodać tłuszcz, rozgrzać go, wymieszać, rozprowadzić zimnym wywarem lub wodą. Wlać podprawę do wrzącej zupy i mieszając – zagotować.

Kluski z szynką do rosołu

5 dag boczku wędzonego, 25 dag szynki gotowanej (wędzonej,) 1 mała cebula, 1 jajo, sól, pieprz naturalny, mielony.

Przygotować tak jak kluski wątrobowe. Uformować ręką maleńkie kluseczki i gotować je we wrzącej, lekko osolonej wodzie na małym ogniu.

Sznycelki diabelskie

Składniki

- 1 kg kapusty
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 2 średnie cebule
- 4 jajka
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- szklanka grysiku
- sól
- pieprz
- przyprawa magii
- 1 kostka rosołowa

Wykonanie

Kapustę drobno poszatkować, zalać wrzącą wodą, odstawić na 5 minut. Następnie odcedzić i ostudzić. Cebulę pokroić, posolić i pozostawić na 10 min, aby zmiękła. Do zimnej kapusty dodać mięso, cebulę, jajka, grysik i przyprawy. Całość dobrze wyrobić i formować sznycelki. Piec na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Kostkę rosołową rozpuścić w wodzie, dodać 2 łyżki przecieru pomidorowego. Upieczone sznycelki ułożyć w garnku, podlać przygotowanym sosem. Dusić ok. 20 minut. Podawać z ziemniakami i z surówką według preferencji.

Sos pomidorowy

5 do 6 średnich dojrzałych pomidorów pokroić i udusić na maśle lub ugotować w wodzie. Gdy się rozgotują, przetrzeć przez sitko uważając, aby pestki nie przechodziły. Zrobić białą zasmażkę (łyżka masła z łyżką mąki), włożyć pomidorową masę i rozprowadzić rosołem. Osolić i dodać do smaku szczyptę cukru. Zagotować razem, aż sos będzie gęsty.

Jak sie downi ludzie zywili...

Duzło sie jadło zimnioków... Kłozdy zaś wiedzioł, ze jak sie zimnioki urłodzo, tło głodu nie bedzie.

Zimnioki sie głotłowało i jadło mascone, a kwaśne mlykło było na przychlipko. Płoniektłorzy, na przychlipko, mlyko słotkie se brali, ale lepse było kwaśne. – Takie zimnioki, jak nie było cło inse, tło młozna było jeś nawet na śniodanie, na łobiot i na wiecerzo.

Nojlepse były z zimnioków siercioki. Tarło sie na nie zimnioki, miysało z mokom i rłobiło takie płodugłowate kloski – siercioki. Dłobre były, takie twarde, inło trza je było dłobrze łomaścić... Jak sie cłowiek najot siercioków, tło dugło nie był głodny.

Ze zimnioków tartyk piekło sie tys placki. Takie placki były piecone na blase, a nie, jak teros, na tuscu, bło tuscu było skłoda...

Ze zimnioków, tło szyćkło młoznło zrłobić.

Kazimierz Piwowarczyk – „Pomiędzy Cietniem a Kostrzą"

Siercioki

Składniki

- 2 kg ziemniaków
- 2 łyżeczki soli
- kawałek boczku lub słoniny

Wykonanie

Ziemniaki obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o małych oczkach, wycisnąć w lnianej ścierce, aż ziemniaki będą suche. Sok odciśnięty z ziemniaków pozostawić w osobnej misce i poczekać do wytrącenia się krochmalu. Zlać wodę, a krochmal dodać do suchych ziemniaków i wymieszać. Z masy formować małe kulki (nie większe niż grubość palca) i gotować w osolonej wodzie przez 15–20 minut. W międzyczasie, pokroić boczek lub słoninę w kostkę, a następnie podsmażyć. Ugotowane siercioki wyłożyć do naczynia, podawać omaszczone skwarkami.



Moskale klasyczne

Składniki

- 1 kg mąki białej
- 1–1½ szklanki mleka lub kefiru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (opcjonalnie)

Wykonanie

Do przesianej mąki wsypać 1 łyżeczkę soli i opcjonalnie 1 łyżeczkę sody. Wlać mleko lub kefir w takiej ilości, aby ciasto nie było za gęste. Całość wymieszać w misce drewnianą łyżką tak, aby ciasto było jak pierogowe. Z ciasta formować placki wielkości małej dłoni, a następnie kłaść na blachę rozgrzanego pieca (najlepiej opalanego drewnem). Piec z obu stron, zwracając uwagę by się nie przypaliły. Proponujemy podawać z masłem, śmietaną lub bryndzą.



Chleb z Łopaty

Składniki

Zakwas:
Letnia woda
Mąka razowa

Zaczyn:
½ szklanki zakwasu
ok. 1 szklanka letniej dobrej wody
2 szklanki maki żytniej razowej
i pszennej razowej
Całość wymieszać i odstawić
na ok. 2–3 godz. do podwojenia
objętości zaczynu.



Wykonanie

Dawniej robiono zakwas wlewając letnia wodę do glinianego garnka z mąką żytnią i całość pozostawiano na 3 dni. Po gruntownym rozmieszaniu dodawano świeżą porcję mąki i wody – odstawiano jeszcze na 24 godziny – powstawał zakwas.

Inna równie stara metoda mówi, że mąkę i wodę należy dodawać porcjami, co 24 godziny. Garść mąki razowej (ok. 100 g) dobrze mieszamy z letnią wodą, aby otrzymać dość gęstą papkę konsystencji ciasta na racuchy, bądź kwaśnej śmietany. To wszystko zostawiamy w temperaturze między 25°C a 30°C. Co 12 godzin dobrze jest tę papkę dokładnie wymieszać, tak, aby powstały pęcherzyki powietrza, znowu przykryć i odstawić w spokoju. Każdego dnia dodawać garść mąki i trochę wody, do uzyskania konsystencji jak wyżej i tak przez 4–5 dni.

Optymalna temperatura do rozwoju zakwasu to między 25°C a 30°C. Świeżo wyhodowany zakwas używamy od razu do upieczenia pierwszego chleba, zostawiając małą ilość (ok. 50–100 g), która będzie początkiem do nastepnego wypieku. Pozostawiony zakwas należy przechowywać w lodówce w szklanym słoju, lekko przykrytym. Używając go potem, skracamy czas oczekiwania na nowy zakwas przy następnym pieczeniu o ok. 2 dni.

Wyrób ciasta i wypiek



Do przygotowanego zaczynu dodać w kolejności:
- 1 ½ szklanki wody, przy czym można pomieszać ciepłą wodę pół na pół z maślanką. Wtedy chleb dłużej zachowa świeżość, ale będzie bardziej kwaskowaty w smaku.
- 1 łyżkę soli
- 1 łyżkę cukru (najlepiej ciemnego z melasą)
- 1 łyżkę oliwy (opcjonalnie)
- ok. 4 szklanki mąki pszennej razowej typ 2000.

Całość dobrze mieszać przez ok. 10 minut, gdy ciasto będzie „oddychać", przykryć i odstawić na ok. 1 godzinę. Następnie zamieszać na nowo i przełożyć do formy do 2/3 wysokości.

Wstawić formę do zimnego piekarnika (aby nie pękała skórka), ustawić temperaturę na 200°C. Kiedy temperatura będzie odpowiednia należy zrosić wodą ciasto i piec ok. 20 minut, co najmniej jeszcze raz spryskując. Po tym czasie można zmniejszyć temperaturę do 180°C, a pod koniec pieczenia delikatnie posmarować bochenki ciepłą wodą. Chleb pieczemy na rumiany kolor – ok. 1 godziny. Po upieczeniu, nakrywamy płótnem i zostawiamy do ostygnięcia.

Kołacz szczyrzycki

Składniki

Ciasto:
- 1 kg mąki
- 2 dag drożdży
- ok. 1 litr mleka

Masa serowa:
- 80 dag sera białego
- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka margaryny

Polewa:
- 1 dag drożdży
- 2 żółtka
- 10 dag mąki
- łyżka cukru

Wykonanie

Z drożdży, mleka oraz części mąki zarobić roszczyn. Można wyrobić ciasto przygotowując wpierw rozczyn lub od razu zarobić składniki, dobierając tyle mleka, by ciasto było rzadkie.

Wyrobione ciasto pozostawić do wyrośnięcia, tak by podwoiło objętość. W międzyczasie przygotować masę serową: zmielić przez maszynkę ser z margaryną, dodać cukier, całe jajka – całość wymieszać. Gdy ciasto wyrośnie ponownie wyrobić ciasto i na łopacie chlebowej uformować placek o wys. 3–4 cm. Smarować przygotowaną masą serową. Następnie przygotować polewę: składniki włożyć do garnuszka i dobrze roztrzepać rogalem na jednolitą masę. Gdy podrośnie, wylać na masę serową. Całość piec w rozgrzanym piecu chlebowym przez ok. 20–30 min.



(...)
Gospodyni chołpno na głowie piec miała
Poliła, rozgarnywała a po tym wymiatała.
Piec już jest gotowy kołoce zwolane, bychty tyz już na brytfanki dane.
Teroz trzeba na łopacie kołoc równo rozprowadzic
Syrom posmarować, pozuteckom polać kruszankom posypać i do pieca wsadzić.
I tak idzie jedon, drugi, trzeci już jest kilkanoście
A do piecoa wchodziło dziewięć duzych a mołych dwanoście.
Już jest popiecone z pieca wysodzajo i na półkach w Kumorze wszystko układajo.
O jakie to piecywo udane, koloce okrągłe a bychty rumiane.
(...)

Emilia Maciuszkowa „Szczyrzyckie buchty i kołoce”

Jak można poznać stary a młody drób?

Kupując drób, trzeba koniecznie znać cechy, po których poznaję się młody a stary drób. Stary drób daje, co prawda, mocniejszy rosół, ale niezdatny jest do pieczystego. Poznać go łatwo po silniejszej budowie ciała, grubszej kości piersiowej, kruchej i grubej skórze, grubych, tępych pazurach, a zwłaszcza po grubej skórze na łapach. Stare kury mają łapy cienkie, pokryte grubą połuszczoną skórą, szyję chudą, skórę na udach siną, aż fioletową; młode: grube łapy i kolana, a skórę gładszą i bielszą. Stare gęsi i kaczki mają zgrubiałą skórę na łapach, bardzo grubą błonę między palcami i twarde dzioby. Młode poznać po miękkości dolnej części dzioba, który powinien się łatwo zgiąć i łamać i tłuszcz ich powinien być biały i przeźroczysty. Indyczki powinny mieć białą skórę i biały tłuszcz, stare porastają włosem i mają sine uda, czerwone nogi i grubszą, gąbczastą narośl czerwoną na głowie i pod gardłem.

Według tych oznak można też rozpoznawać i dzikie ptactwo, chociaż co do tego, należy głównie rozpoznawać węchem, czy jest świeże lub nie. Dzikie ptactwo po zastrzeleniu można w jesieni przechować przez kilka dni w pierzu, zawiesiwszy je na kołku w miejscu chłodnem i przewiewnem; lecz należy natychmiast po zastrzeleniu wyjąć wnętrzności. Nie można go też trzymać zbyt długo, gdyż mięso zacznie się psuć i będzie nie do użycia. Kupując drób domowy, trzeba uważać, aby był tłusty, chociażby był znacznie droższym, kupować bowiem chude, jest to samo, co kupować gorsze mięso – i nic się na tem nie oszczędzi.

„Illustrowany Kucharz Krakowski…”,
M. Gruszecka, Kraków 1897

Kaczka nadziewana jabłkami

Składniki

- 1 kaczka (1,5 kg)
- 1 kg jabłek (złote lub szare renety, antonówki)
- 1 łyżka smalcu
- 2 łyżeczki majeranku
- sól
- pieprz

Do przybrania:

- jabłko
- borówki do mięsa
- kilka liści sałaty
- gałązki natki pietruszki



Wykonanie

Kaczkę umyć pod ciepłą wodą, w razie potrzeby usunąć pozostałe lotki i opalić. Następnie osuszyć, odciąć szyjkę i końce skrzydeł. Tuszkę natrzeć solą, połową majeranku i odstawić w chłodne miejsce na 1 godz. Jabłka umyć, 0,5 kg obrać, pokroić na ćwiartki lub ósemki, oczyścić z gniazd nasiennych i posypać pozostałym majerankiem. Kaczkę wypełnić luźno jabłkami, zaszyć, przełożyć do brytfanny posmarowanej smalcem i obłożyć pozostałymi całymi jabłkami. Całość lekko oprószyć solą i pieprzem.

Piec ok. 1,5 godziny w piekarniku nagrzanym do temperatury 200–250°C i kilkakrotnie podlewać wytworzonym sosem. W połowie pieczenia zmniejszyć ogień. Czy kaczka jest już upieczona, można sprawdzić, nakłuwając widelcem pod skrzydełkiem i na biodrze. Po upieczeniu wyjąć jabłka, a kaczkę podzielić na porcje i ułożyć na półmisku, formując w kształt tuszki. Przybrać połówkami jabłek wypełnionych borówkami, gałązkami natki pietruszki i liśćmi sałaty. Dodatkowo można podawać z kaszą i surówką z kapusty.



Luzowanie kaczki

Ułóż tuszkę na grzbiecie i kilkakrotnie uciśnij mostek. Odetnij kuper i szyję. Ostrym, niewielkim nożem – przy szyi – odetnij mięso od szkieletu. Można je delikatnie odwijać na zewnątrz, by łatwiej dostać się do szkieletu. Również z drugiej strony – od strony kupra – delikatnie odcinaj mięso od kości. Ostrożnie oddzielaj kości od mięsa, cały czas uważaj, aby nie poprzecinać skóry. Gdy odcinając mięso od kości dotrzesz do stawów biodrowych, przetnij więzadła i kontynuuj odcinanie kości. Oddzielając mięso od strony szyi, gdy dotrzesz do kości skrzydełek – wyłam je ze stawów i odetnij.

Odcinaj nadal mięso od kości, oddziel mostek i żebra. Skośne stawy przy mostku nadetnij, wyłam i przetnij. Uważaj, aby nie przeciąć skóry, która jest zrośnięta z mostkiem.

Odcinając mięso od łopatek skieruj nóż pod łopatki, w przeciwnym razie odetniesz mięso od skóry, a nie od kości. Wyciągnij korpus przez kuper.

Wyluzowana kaczka szybciej się piecze, lepiej przechodzi przyprawami i łatwiej ją na koniec podzielić.

Gęś po tymbarsku

Składniki

- 1 sprawiona gęś
- 10 dag suszonych śliwek
- 15 dag fasoli perłowej suchej
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- kilka rodzynek
- kawałek kiełbasy
- kawałek boczku wędzonego
- sól, pieprz
- bazylia

Wykonanie

Dokładnie oczyszczoną gęś należy umyć i osuszyć. Czosnek zmiażdżyć lub drobno posiekać, rozetrzeć z solą i natrzeć całą gęś. Gęś przełożyć do brytfanny i podlać kilkoma łyżkami wody. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 180°C i piec w całości na złoty kolor, często polewając wytrąconym sosem. W międzyczasie sparzyć suszone śliwki, wypestkować i pokroić w drobną kostkę. Upieczoną gęś wyjąć z piekarnika i wyporcjować. Z sosu powstałego podczas pieczenia zlać nadmiar tłuszczu. Dodać pokrojone śliwki i rodzynki, całość doprawić do smaku. Do tak przygotowanego sosu włożyć porcje gęsi i dusić przez 15–30 minut. Ugotować fasolę. Boczek, kiełbasę i cebulę pokroić w kostkę, usmażyć. Następnie połączyć z ugotowaną fasolą i przyprawić bazylią. Dodać do gęsi w brytfannie i przez chwilę razem poddusić.

Polecamy podawać z ziemniakami lub z kaszą.

Rady

- gęś pieczemy około trzech godzin (na jeden kilogram wagi ok. 50 min w piekarniku).
- aby skórka gęsi była rumiana i chrupiąca, należy ją posmarować słoną wodą na 10–15 minut przed końcem pieczenia.
- mięso gęsi bardzo zyskuje na smaku, jeśli przed pieczeniem natrzemy je czosnkiem roztartym z solą.



Chłopskie jadło

Składniki

- ½ kg ugotowanych ziemniaków
- 25 dag kiełbasy
- 2 cebule
- 5 jajek
- 1 łyżka mleka
- 10 dag słoniny
- sól
- pieprz
- natka pietruszki

Wykonanie

Kiełbasę, słoninę i cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na tłuszczu. Ugotowane ziemniaki pokroić w plasterki i obsmażyć. Do ziemniaków dodać kiełbasę z cebulą, podsmażać na małym ogniu. Jajka roztrzepać z mlekiem, dodać sól, pieprz a następnie zalać ziemniaki z kiełbasą. Całość dosmażyć i posypać natką pietruszki.



Pasztet z królika

Składniki

- przodek i podroby z królika
- 50 dag podgardla wieprzowego lub boczku surowego
- 1 kg karkówki
- 30 dag wątróbki cielęcej lub wieprzowej
- 3 dag grzybów suszonych
- 10 dag włoszczyzny (marchewka, pietruszka)
- 8 jaj
- 2 bułki
- 15 dag słoniny
- 2 duże cebule
- 5 ząbków czosnku
- 15 ziarenek pieprzu
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 2 goździki
- pół gałki muszkatołowej
- imbir
- sól

Wykonanie

Podgardle i karkówkę umyć, dusić w garnku – pod przykryciem dodając 4 szklanki wody, włoszczyznę, grzyby suszone, cebulę oraz część przypraw (ziele angielskie, pieprz w ziarnkach, czosnek, goździki i liście laurowe) – przez co najmniej 2 godz. (mięso musi być rozgotowane).

Wątróbkę obrać z błon, pokroić w plastry i dodać do duszenia 5 minut przed odstawieniem z ognia. Garnek zdjąć z ognia, wyłożyć mięso do ostudzenia, a do wywaru włożyć bułki. Gdy bułki rozmiękną należy je wyjąć i odcisnąć. Połączyć wraz z mięsem i wątróbką, a całość 3-krotnie przemielić przez maszynkę, aby pasztet był bardzo „gładki". Do zmielonej masy dodać jajka, startą gałkę muszkatołową, imbir, sól i pieprz do smaku. Całość wymieszać i dobrze wyrobić. Formę posmarować tłuszczem, podsypać bułką tartą i wyłożyć cienkimi plastrami słoniny. Następnie wypełnić zmieloną masą do 2/3 wysokości formy. Na wierzch ułożyć pozostałe plasterki słoniny lub przykryć folią aluminiową. Pasztet piec około godziny (do zrumienienia) w piekarniku nagrzanym do 180°C. Po upieczeniu wyjąć z piekarnika i ostudzić. Przed wyjęciem z formy pasztet powinien być „letni".

Pasztet zamiast pieczenia w piekarniku można również gotować na parze, owinięty w pergamin w szczelnie nakrytej formie, włożonej do większego naczynia wypełnionego gotującą się wodą.



Ryby

Przy kupowaniu ryb, trzeba szczególną zwracać uwagę, aby były świeże, najlepiej żywe zupełnie, gdyż nieświeże są bardzo niezdrowym pokarmem. Znaki po których się poznaje, czy ryba jest świeżą, są następujące: oczy i łuska muszą być jasne i błyszczące, skrzele czerwone; w zimie zaś, gdy wszystkie ryby są zamrożone, poznaje się po wypukłości oka ich świeżość. Im więcej oko jest wpadłe, tem ryby są dawniejsze. Przy zabijaniu najlepiej rozpłatać rybę wzdłuż przez wierzch łba do ogona, wnętrzności wyrzucić, przyczem trzeba ostrożnie odcinać żółć, gdyż rozlana pozostawia gorzki smak w mięsie, który mimo kilkakrotnego płukania wcale się nie gubi. Większa część ryb wrzuca się do wrzącej wody i prędko się gotuje. Najgłówniejszą rzeczą jest, aby były dobrze ugotowane poznać to można, gdy wypływają na wierzch a ości łatwo się wyciągają.

„366 Obiadów...", Maria Gruszecka, Kraków 1914

Pstrąg z patelni

Składniki

- całe świeże pstrągi
- mąka
- 3–4 łyżki masła
- 1 cytryna
- sól
- pieprz

Wykonanie

Rybę wypatroszyć i dokładnie oczyścić. Po oczyszczeniu osuszyć, natrzeć solą i pieprzem zarówno z wierzchu jak i od środka. Następnie skropić sokiem z cytryny i odstawić w chłodne miejsce na 30 minut. Rozgrzać dużą patelnię wraz z masłem. Tuszkę ryby opruszyć z wierzchu mąką, nadmiar otrzepać. Rybę położyć na mocno rozgrzany tłuszcz i smażyć ok. 5–10 min., aż dobrze się zrumieni. Następnie delikatnie przewrócić na drugą stronę i przykryć patelnie. Smażyć rybę jeszcze ok. 10 min. Aby sprawdzić, czy ryba jest dobrze usmażona w środku, należy spróbować wyciągnąć płetwę grzbietową – powinna wyjść bez oporu. Można też ostrym nożem naciąć rybę wzdłuż grzbietu i leciutko podważyć sprawdzając mięso. Usmażonego pstrąga polecamy podawać z ziemniakami pokrojonymi w talarki i cytryną.



Warsztaty Kulinarne

LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska"

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Przyjazna Ziemia Limanowska" od 2010 roku cyklicznie organizuje bezpłatne warsztaty kulinarne dla mieszkańców obszaru LSR. Celem warsztatów kulinarnych jest pobudzanie do działania oraz nabywanie nowych umiejętności przez społeczność lokalną. Warsztaty są współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013.

Tradycyjny wypiek chleba i kołaczy

W gospodarstwie agroturystycznym „Koziarnia" w Pogorzanach, 28 września 2010 r. odbyły się pierwsze warsztaty kulinarne tradycyjnego wypieku chleba i kołaczy. Warsztaty prowadzone były przez przedstawicieli Koła Gospodyń Wiejskich w Pogorzanach oraz Panią Jadwigę Gręda-Lorek – właścicielkę gospodarstwa. W szkoleniu wzięli udział właściciele gospodarstw agroturystycznych, członkowie Kół Gospodyń Wiejskich oraz przedsiębiorcy i rolnicy z Powiatu Limanowskiego.



Celem warsztatów było przypomnienie tak niegdyś popularnej tradycji wypieku chleba, kołaczy oraz podpłomyków. Program warsztatów obejmował wspólnie pieczenie różnych rodzajów tradycyjnego chleba i kołaczy, a także późniejszą degustację. Ponadto omówiono zastosowanie różnych dodatków do chleba wzbogacających jego smak i wartości odżywcze (siemię lniane, pestki słonecznika, dyni, czarnuszka, cebula, różne zioła itp.).



Przetwórstwo grzybów i produkcja wina gronowego

12 października 2010 r. w Winnicy Smykań w Pogorzanach odbyły się kolejne warsztaty kulinarne pt. „Przetwórstwo grzybów oraz produkcja wina gronowego". Warsztaty prowadzone były przez Marka Jarosza – Wiceprezesa Polskiego Instytutu Winorośli i Wina, właścicieli Winnicy Smykań oraz Janusza Pazdan – Dyrektora Biura LGD. W pobliskim lesie zostały zebrane do przetwórstwa typowo jesienne grzyby – rydze i opieńki. Z grzybów przygotowano tartę z rydzami, pasztet z grzybów i soczewicy, zupę oraz marynowane opieńki. Wszystkie przygotowane wspólnie potrawy smakowały wyśmienicie.



W międzyczasie, uczestnicy szkolenia wysłuchali wykładu Marka Jarosza, na temat uprawy winorośli w naszych warunkach klimatycznych, zasad tworzenia winnicy i doboru właściwych odmian, a także samej historii zakładania winnic i produkcji wina gronowego w Polsce, jak i na świecie. Po części

teoretycznej, uczestnicy udali się do winnicy, gdzie w praktyce przedstawiono proces produkcji wina gronowego.

Przetwórstwo owoców



Warsztaty z przetwórstwa owoców prowadzone były w ekologicznym gospodarstwie agroturystycznym „Owieczka" (gm. Łukowica). Jednym z elementów programu warsztatów był wykład Pana Pawła Króla, który wyjaśnił, jak Łukowicka śliwka suszona stała się produktem wpisanym na listę produktów tradycyjnych.

Uczestnicy warsztatów mieli okazję zobaczyć starą suszarnię tzw. „suśnię" i proces suszenia śliwki w pobliskim gospodarstwie. Kolejnym etapem warsztatów był wyjazd do gospodarstwa, które z ekologicznych jabłek wytłacza na własne potrzeby naturalny sok jabłkowy. Uczestnicy zobaczyli proces przetwarzania jabłek oraz pasteryzacji, przy użyciu specjalistycznych maszyn. Ponadto każdy z uczestników otrzymał naturalny sok jabłkowy z certyfikatem oraz woreczek Łukowickiej śliwki suszonej.

Na świętego Marcina młode wino i gęsina

11 listopada 2010 r. w gospodarstwie agroturystycznym „Koziarnia" w Pogorzanach k. Szczyrzyca, Stowarzyszenie LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska" zorganizowało kolejne warsztaty kulinarne nawiązujące do staropolskich zwyczajów pn. „Na świętego Marcina młode wino i gęsina". Gęsina to rarytas wśród europejskich smaków, do tego dobrze zakorzeniony w staropolskiej kuchni.



Jednym z celów warsztatów było przybliżenie mieszkańcom Powiatu Limanowskiego staropolskiej tradycji obecności gęsiny na polskich stołach. Uczestnicy warsztatów, mieli szansę podnieść swoje umiejętności kulinarne, jak również wypróbować wspólnie przygotowanych potraw z gęsiny. Jabłka, majeranek, czosnek, sól, pieprz i tymianek to wprost idealne składniki do przyrządzenia gęsiny. Można ją przyrządzić w postaci rosołu, czerniny, najrozmaitszych rolad czy zapiec w całości lub wypełnić fantazyjnym nadzieniem.

Ryba – odświętne danie na co dzień



W związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia, LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska" zorganizowała warsztaty kulinarne, których tematem była „Ryba – odświętne danie na co dzień". Ryba to jeden z najlepszych wyborów żywieniowych. Jest zarówno zdrowa jak i dietetyczna. Uczestnicy mieli okazję wspólnie przygotować wyśmienite dania z pstrąga oraz karpia.

Dodatkową atrakcją była możliwość nauki tradycyjnych dla regionu ozdób Bożonarodzeniowych oraz pająków, pod okiem Pań z KGW Męcina.

Potrawy wigilijne



17 grudnia 2010 r. w Dworze Świdnik, uczestnicy wspólnie przygotowywali tradycyjne potrawy wigilijne zgodnie z tradycjami naszego regionu, jak również nauczyli się profesjonalnej dekoracji stołów. Lepienie uszek, pierogów, ubieranie choinki i wspólne przygotowywanie wigilii to jedne z wielu elementów warsztatów, w których wzięli udział mieszkańcy Powiatu Limanowskiego, przedstawiciele Powiatu oraz Gmin należących do LGD. Ponadto wspólnie z Paniami z Koła Gospodyń Wiejskich uczestnicy wykonywali tradycyjne ozdoby Bożonarodzeniowe, m.in. podłaźniczkę. Podłaźniczka to wierzchołek drzewa iglastego (przeważnie jodły) . Przystrojono ją jabłkami, orzechami, grochem, kolorowym łańcuchem ze słomy oraz słynnymi „światami" czyli opłatkami w kształcie kręgów lub kul symbolizującymi wszechświat. LGD przedstawiło również „dorobek kulinarny" podsumowujący poprzednie warsztaty.

Zioła na 4 pory roku

31 maja 2011 r. w gospodarstwie agroturystycznym „W Górkach" w Szyku (gmina Jodłownik), odbyły się warsztaty pn. „Zioła na 4 pory roku". Gospodarstwo, znajduje się na prestiżowym szlaku turystycznym „Małopolska Wieś Pachnąca Ziołami" w którym znalazły się 22 gospodarstwa agroturystyczne specjalizujące się w zakresie uprawy i szerokiego wykorzystania ziół. Właściciele gospodarstwa posiadają rozległy przydomowy ogród ziołowy, w którym uczestnicy warsztatów rozpoczęli swoją przygodę z ziołami…„Niech posiłek będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim posiłkiem"



– radził 400 lat p.n.e ojciec nowoczesnej medycyny Hipokrates. Większość z rosnących ziół każdy z uczestników już kiedyś widział… jednak nikt nie przypuszczał jak złożoną nazwę nosi i dobroczynne właściwości może kryć każda z roślin. Natura bogata jest w najwspanialsze, najzdrowsze i najtańsze substancje lecznicze. Warto pamiętać, aby przed zbiorem ziół zapoznać się z literaturą i dokładnie je poznać, gdyż wiele z gatunków roślin wygląda podobnie.

Tradycyjne przetwory



Warsztaty pn. „Tradycyjne przetwory" odbyły się 3 sierpnia 2011 r. w Gospodarstwie Agroturystycznym „Owieczka" (gmina Łukowica).

Gospodarstwo Agroturystyczne „Owieczka" jest gospodarstwem ekologicznym o tradycyjnej produkcji zwierzęcej oraz roślinnej (plantacja porzeczek, aronii, truskawek, sad jabłoniowy i śliwkowy oraz wiele innych owoców i warzyw). Uczestnicy warsztatów wspólnie wykonali przetwory z owoców i warzyw, według tradycyjnych receptur. Efektem warsztatów były wysokiej jakości naturalne przetwory oznakowane logiem LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska", ze smakiem degustowane podczas imprez lokalnych i regionalnych.

Spis treści

Wstęp 1
Jak dawniej rosół robiono 4
Rosół z królika 6
Rosół z gwoździa 7
Kartoflanka z zacierką 8
Zupa grzybowa 10
Żur na kiełbasie 12
Kwaśnica na żeberkach 14
Grochówka chłopska 16
Tradycyjne dodatki do zup 18
Sznycelki diabelskie 20
Jak sie downi ludzie zywili 22
Siercioki 23
Moskale klasyczne 24
Chleb z łopaty 26
Kołacz szczyrzycki 28
Jak można poznać stary a młody drób? 30
Kaczka nadziewana jabłkami 32
Gęś po tymbarsku 34
Chłopskie jadło 36
Pasztet z królika 38
Ryby 40
Pstrąg z patelni 41
Warsztaty Kulinarne LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska” 42

Wydawca:
Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania
„Przyjazna Ziemia Limanowska”
ul. M.B. Bolesnej 10 a
34 – 600 Limanowa
tel. 18 533 06 62
fax. 18 542 60 25
biuro@lgdlimanowa.eu
www.lgdlimanowa.eu

Opracowanie i zdjęcia: Monika Piaskowy, Janusz Pazdan

W publikacji wykorzystano zdjęcia udostępnione przez restaurację Chłopskie Jadło (okładka) oraz Gminny Ośrodek Kultury w Kamienicy.

Bibliografia:

Gruszecka M., *Illustrowany kucharz krakowski dla oszczędnych gospodyń. Smaczne i tanie obiady dla domów obywatelskich*, Wyd. 9, Kraków, 1897.
Gruszecka M., *366 Obiadów. Praktyczna książka kucharska*, Wyd. Senzacja, Kraków, 1914.
Piwowarczyk K., *Pomiędzy Cietniem a Kostrzą. Jak sie downi ludzie zywili*, s. 22–29.
Maciuszkowa E., *Szczyrzyckie buchty i kołacze*, 23.04.2000 r.

ISBN: 978-83-62275-32-8

Projekt graficzny i skład: Paweł Piętka

Druk: Wydawnictwo FALL, 31-524 Kraków, ul. Garczyńskiego 2.

Nakład: 1000 egzemplarzy

Limanowa 2011

