



Przewodnik kulinarny po Pogórzu



Przewodnik kulinarny po Pogórzu



TUCHÓW



RYGLICE

RZEPIENNIK
STRZYŻEWSKI

SZERZYNY



GROMNIK



Biuro Pogórzeńskiego Stowarzyszenia Rozwoju,
ul. Chopina 10, 33-170 Tuchów, tel. 14 652 44 04,
pogostoro@interia.pl, www.psr.tuchow.pl

Zespół redakcyjny: Elżbieta Lempa, Jan Dusza, Piotr Firlej

Adiustacja tekstu: Józef Koziol

Opracowanie graficzne i skład:
M-STUDIO

Bożena Wojtanowska, Mirosław Dryla, Marcin Lisak
Wydawca: Marketing Studio s.c. Dryla & Zawirski, 33-100 Tarnów, ul. Narutowicza 22
www.marketingstudio.pl, tel. 601 868 412

Zdjęcia: Jadwiga Bryndał, Piotr Firlej, Grzegorz Jarzębak

Rysunki: Bożena Wojtanowska

Rok 2011

Nakład 1000

ISBN 978-83-62426-02-7



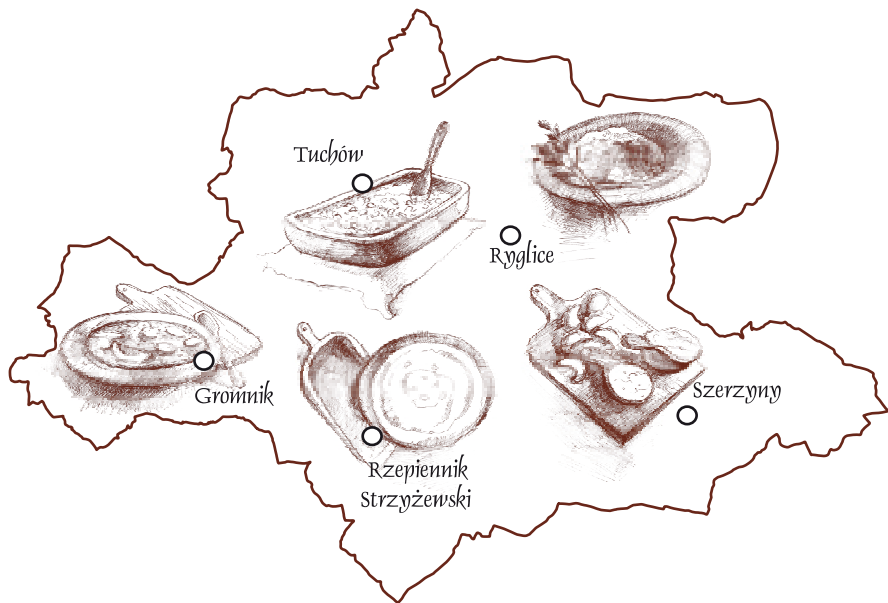
Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie.

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 – LEADER
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



Pogórzeńskie Stowarzyszenie Rozwoju

2 turski masło topionego
2 turski sody wysszczonej 2 pakerki
masła do pierników z tego cukru
1 kg 2 turski dobrze zpalici
właci 2 turski mleka z palony
cier polowy z tej masy i
ktodnie wymieszać cukier ubić
dobrze z jajkami posiekać trochę
kurki z cytryny orzechów
wymasować blache w łaci i do
pieca piec lekko napalony.
wymai w piecu przez jedną godzinę

1 kg sera, $\frac{1}{2}$ kg masła, $\frac{1}{2}$ kg masy
 $\frac{1}{2}$ kg maki 1 deko amoniaku
3 dek. twardsze masło lub margary
15 dek. cukru cukier waniliowy
2. całe jajka lub 4 żółtka
amoniak rozpuścić w 2 tyżkach
ciepłego mleka i rozmieszać

Każda kuchnia regionalna jest wynikiem odmiennej mądrości ludzi, zamieszkujących jakieś terytorium oraz sumą ich doświadczeń i obserwacji natury. Ważnym czynnikiem jest także klimat i warunki glebowe. Na naszym terenie (gminy: Tuchów, Gromnik, Ryglice, Rzepiennik Strzyżewski i Szerzyny) życie ludzi było niewątpliwie bardzo trudne. Ubogie gleby, strome zbocza pagórków to dla rolnictwa wyjątkowo niekorzystne warunki. Pola bardziej równe i urodzajne, szczególnie w dolinach rzecznych, były w posiadaniu kleru i szlachty. Należy także wziąć pod uwagę specyficzną sytuację Galicji pod zaborem austriackim – przeludnienie wsi i rozdrobnienie gospodarstw... A jednak wielu ludzi urodzonych w tym czasie na wsi dożywało sędziwego wieku.

Cóż więc jedli nasi przodkowie? Po zbadaniu relacji ustnych i pisemnych w różnej formie można uznać, że potrawy w naszym regionie były jednak mocno zróżnicowane i zależały przede wszystkim od zamożności gospodarzy. Menu ludności wiejskiej zawsze było ściśle związane z porami roku. Najsłabszej jadano więc na „przednówku”, czyli „przed nowym” - w marcu i kwietniu. Wtedy to właśnie najczęściej podawano na stół różnego rodzaju żury, zacierki oraz ziemniaki (jeśli były) w różnej formie. Od połowy maja sytuacja stopniowo poprawiała się. Wprawdzie do jesiennych plonów było jeszcze daleko, ale na polach i w lasach już można było coś znaleźć (szczaw), a krowy i kozy miały świeżą paszę i dawały więcej mleka. Ilość tak zwanej rogaczyny w gospodarstwie była bardzo ważna, ponieważ zdecydowana większość potraw była przygotowywana na mleku i jego przetworach. A za mleko, masło i sery można było z kolei kupić cukier, sól, zapalki, a czasem nawet kawalek mięsa lub wędliny. W lecie od świtu do nocy pracowano w polu, więc podstawą pożywienia były potrawy proste i pożywne. Jesień to czas obfitości; udane zbiory zapewniały w miarę dostatnie życie na czas zimy.

Wśród najbogatszych gospodarzy było w zwyczaju przed obchodami świąt Wielkiejnocy zarzynać świnię. Dzięki temu mogli oni cieszyć się mięsem i wędlinami, jakich na próżno szukalibyśmy dzisiaj w sklepach.

W wyobraźni przenoszę się do czasów młodości mojej babci, uświadamiam sobie, że podobne rarytasy - tak jak dziś - były wtedy niezmierną rzadkością.

Jan Dusza



Dawniej na Pogórzu

Ludzie zamieszkujący opisywany teren, przez całe wieki nie zważali na jakość serwowanych potraw, ograniczając się jedynie do ilości. Za pożywienie służyły im przeważnie pokarmy roślinne i mleczne, potraw mięsnych używano jedynie w okresie dorocznych świąt, obrzędów domowych, w czasie żniw i młocki jesiennej. W skład pożywienia wchodziły ziemniaki gotowane, pieczone lub przysmażane na maśle albo skwarzelinie (topionej słoninie), zboża, jak: żyto, pszenica, jęczmień, owies, orkisz (gatunek jęczmienia), sanopsa (gatunek pszenicy), rzadko proso, które mielono na mąkę lub obrabiano na kaszę. Głównymi produktami żywnościowymi były kapusta kiszona, piechociarz, czyli gatunek grochu, który nie pnie się na tyki, bób, marchew gotowana, karpiele surowe, gotowane lub suszone i rzepa surowa, suszona lub gotowana.

Dietę uzupełniano śliwami, jabłkami, gruszkami gotowanymi i suszonymi. Za przyprawę do potraw służyły: pietruszka, cebula, trybulka, chrzan, czosnek, kminek, czarnuszka, kudroń (kurdybanek) i mięta. Jako okrasy (omasty) do pokarmów używano najczęściej spyрки (słoniny) topionej zwanej skwarzeliną, surowej lub gotowanej, również masła zwykłego lub przetopionego z cebulką albo trybulką, sadła, śmietany kwaśnej, mleka kwaśnego, mleka słodkiego, maślanki, serwatki, sera.

Na śniadanie jedzono ziemniaki maszczone masłem, przetopionym z cebulą lub skwarzeliną, z żurem owsianym lub rzadziej żytnim, dziamę gotowaną na mleku albo kluski na wodzie, często mlekiem zalewane.

W lecie ze względu na długość dnia, a osobiwie w czasie cięż-





kich robót, pojawił się w Rzepienniku tak zwany przedśniadanek - jajecznica (jajecznicza) na spyrce lub maśle z kilku jaj, którą zjadał wyłącznie gospodarz i dla niego też chowano w domu z tego powodu osobną kurę, tak zwaną gospodarską, aby mu jaj na przedśniadanek unosiła. Śniadanie w każdej porze roku jedzono około godziny ósmej, nawet i w lecie w czasie prac polowych, ale za to musiało być ono obfite, do czego przywiązywano wielką wagę, mawiając często: „jak se na śniodanie pojem, to łobiadu jod nie bede”.

Na obiad jedzono kapustę ze spyrką gotowaną lub grochem, maszczoną, z chlebem, grochem piechotnym lub okrągłym, bób z zimnym żurem żytnim lub pęczak (grubą kaszę jęczmienną) gotowany na wodzie lub serwatce, rzadko z mlekiem, raczej maszczony. Biedniejsi jedli kapustę z grochem, maszczoną, rzadko z chlebem, ziemniaki zimne, jałowe, bób i groch jałowy lub karpiele, rzepeę na wodzie gotowaną lub surową. Obiad jedzono zawsze o godzinie dwunastej, w czasie robót polowych zaś między dwunastą a pierwszą, odpoczywając po nim do drugiej. Powszechny był zwyczaj ze względu na oszczędność drzewa i czasu, iż obiad gotowano przy śniadaniu, a kładziono go w garnkach w piecu lub na przypiecku, aby był ciepły. Za nierozgarnięte uważano gospodynie, które gotowały obiad w południe.

Juzyna (podwieczorek) stanowił uzupełnienie obiadu lub w razie jego braku go zastępował. Na wiosnę jedzono chleb z masłem lub zimne ziemniaki z kwaśnym mlekiem. Biedni mieli tylko zimne ziemniaki, jałowe, krajane z kwaśnym lub słodkim mlekiem, rzadko chleb z masłem, serem i twarogiem.

Juzynę jedzono między godziną czwartą a piątą, ale nie w każdej porze roku i nie u wszystkich. Bogatsi zawsze jedli juzynę na wiosnę, w lecie i w jesieni, a zaczynali od św. Józefa (19 marca), kończyli na św. Michała (29 września), stąd też powtarzali sobie: „boćki podwieczorek

przyniosły i boćki go ze sobą porwały”.

Na wieczerzę (kolację) bogatsi jedli świeżo gotowane ziemniaki z masłem, maszczone skwarzeliną, dziamę zalaną słodkim mlekiem.

Gotowano również ziemniaki, masłem maszczone, niekiedy z kwaśnym mlekiem, dziamę na mleku słodkim, pęczak lub ryż na mleku (specjał) albo rosół z ziemniakami z kawałkiem mięsa. U biednych podawano świeżo gotowane ziemniaki jałowe lub bób, groch z jałowym, zimnym żurem albo jałową dziamę.

Wieczerza bywała w lecie między godziną ósmą a dziewiątą, w innych zaś porach roku wówczas, gdy wieczór nadchodził.





*Prawie zawsze po zago-
towaniu ubierano się trochę na
miseczkę. Tę część nazywano
ubiorkiem i dawano go zwykle
dzieciom, które się o niego na-
wet bily. Wszystką dziamę wle-
wano na misę i dopiero teraz,
jeżeli tego nie uskutecznilo
w garnku przed ukończeniem
gotowania, zalewano ją słod-
kim mlekiem, żurem, maślanką
lub wreszcie zimną wodą, czyli
- jak powiadano - hartowano ją,
po czym zjadano jako najsmacz-
niejszą potrawę, chociażby była
nawet jałowa, co się u biedniej-
szych najczęściej zdarzało. Może
być ona rzadka, ale często gotuje
się ją tak gęstą, że po oziębie-
niu można ją na misce pokrajać
łyżką na kawałki, a w szczeliny
pomiędzy nimi nalać słodkiego
mleka, żuru lub maślanki. Cha-
rakterystycznym jest również
to, że dziamę, aczkolwiek ona
z natury swej jest rzadka, jedzo-
no jako osobną zupełnie potra-
wę, przy czym przypisywano jej
znaczną wartość odżywczą, ma-
wiając często: „dobrze wygląda,
bo pewnie samą tylko dziamę
jada”.*

Dziama, dziamka, brajka, zamieska albo paciara to nazwa tej samej, niezwykle popularnej na Pogórzu potrawy. Gotuje się ją na wodzie, na słodkim lub kwaśnym mleku.

Dziama

Składniki:

- * szklanka mąki pszennej*
- * 1 litr mleka*
- * sól lub cukier do smaku*
- * marmolada, sok*



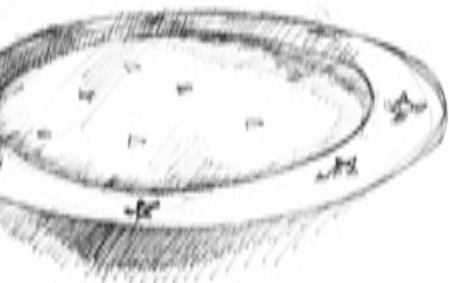
Po zagotowaniu wody odstawiamy ją z ognia, wsypując rozrobioną w zimnej wodzie mąkę, a gdy zawrze, wlewamy i mieszamy rogalem, aby się krupki nie porobiły. Przystawiamy następnie do ognia i wlewamy słodkiego mleka, a gdy się zagotuje, odstawiamy do ostygnięcia.



Najczęściej postny ukropek czy opisany poniżej rosół z gwoździa gościły na stołach w czasie przednówka. Przednówek to określenie czasu liczonego dawniej na wsi pomiędzy okresem kończenia się zapasów żywności z poprzedniego roku w gospodarstwach (zwykle następował on pod koniec zimy) a okresem zazielenienia się łąk i pierwszych plonów w nowym roku. Dolegliwość przednówka i czas jego trwania były uzależnione od stopnia zamożności gospodarzy, ale także od wielkości zbiorów w poprzednim roku.

Dla gospodarzy biednych był to okres wymuszonego postu, podczas którego spożywano wszystko, co było do zjedzenia, łącznie z żywnością nadpsutą czy też takimi roślinami, których w normalnej diecie nie stosowano (np. chwasty). Biedniejsi gospodarze byli zmuszeni ponadto do zaciągania pożyczek u bogatszych w gotówce lub w paszy, często na lichwiarskich zasadach.

Postny ukropek czy rosół z gwoźdźcia wielu mieszkańców doskonale pamięta, były one popularne jeszcze gdzieś tam w latach 60. Potrawy to bardzo biedne, chude, co było wynikiem wszechpanującej na wsiach biedy.



Postny ukropek

Składniki:

- * woda
- * sól do smaku
- * słonina
- * chleb (najlepiej czerstwy)

Sposób wykonania był bardzo prosty. Wodę należało osolić do smaku, zagotować (stąd nazwa ukropek), wrzucić podsmażoną słoninę, wdrobić czerstwy chleb i podawać.

Dziki rosół nazywany jest również - szwabskim, głupim, czarnym, rosołem z gwoździa lub na gwoździu.

Rosół z gwoździa

Składniki:

- * ziemniaki
- * marchew
- * pietruszka
- * cebula
- * czosnek
- * kurdybanek
- * słonina
- * 1 łyżka maki
- * sól, pieprz do smaku

Osolone ziemniaki gotujemy i odcedzamy. Osobno gotujemy wodę, dodajemy do niej pokrajanej cebuli, parę ząbków czosnku, pietruszki, kurdybanku i pieprz. Nakładamy na talerz ziemniaki i nalewamy ugotowanego rosółu. Możemy ziemniaki i rosół gotować razem.



Polewkę podawaną przez rodziców chłopakowi, który nie uzyskał aprobaty w staraniach o rękę ich córki, przyrządza się poprzez gotowanie serwatki w garnuszku.



Polewka

Składniki:

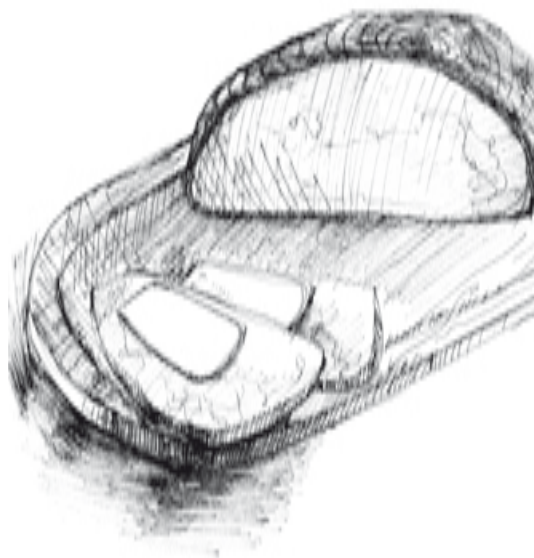
- * serwatka
- * mąka razowa
- * mleko słodkie

Rozrobioną mąkę wlewamy do serwatki, mieszamy i zagotowujemy. Gęstą rozrzedzamy słodkim mlekiem. Do polewki wdrabiamy kawałki ciemnego chleba.

Przekąska na zapusty

Składniki:

- * ½ kg słoniny
- * 1 l mleka
- * pajdki chleba



Ugotowaną na mleku słoninę wyciągamy i kroimy w plastry, kładziemy je na kromki razowego chleba. Najlepiej przekąskę na zapusty popijać wywarem mlecznym z ugotowanej słoniny.

Wiejskie kacapały w Szerzynie, kucie w Polichtach lub mordonie to nazwy tej samej, niezwykle popularnej potrawy. Dawniej często gotowano je na obiad lub podwieczorek. Na kolację jej nie podawano, bo długo zalegały w żołądku, powodując „umordowanie”. Gdy jadło się je rano, obiadu nie chciało się po nich często jeść, były bardzo sycące. Nazwa, według innych źródeł, wzięła się od ugniatania ich i formowania rękami.



Mordonie

Składniki:

- * 10 ziemniaków
- * 1-2 jajka
- * mąka razowa
- * sól do smaku
- * stonina lub mleko

Ziemniaki obieramy i trzemy na tarce. Wygniatamy w worku serowym, odstawiamy na chwilę. Wylewamy wyciśniętą wodę, a pozostały osad (krochmal) dodajemy do odcisniętych ziemniaków. Wbijamy jajka, dodajemy mąkę razową, solimy, wyrabiamy, formujemy kulki. Gotujemy 5-10 minut w osolonej wodzie. Po ugotowaniu wyjmujemy na miskę i maścimy skwarkami lub podajemy z ugotowanym mlekiem.



Prołzioki to potrawa spożywana przez mieszkańców Podkarpacia. W Małopolsce pod tą nazwą występują wyłącznie w gminie Szerzyny. Prosty przepis na prołzioki jest przekazywany ustnie z pokolenia na pokolenie. Należą współcześnie do prawdziwych rarytasów kuchni staropolskiej. Ich smak i aromat odbiega znacznie od współczesnych produktów. Niezastąpionym dodatkiem do prołzioków jest świeże wiejskie masło lub słodka śmietana. Można podawać je także z zimnym mlekiem. Ze względu na szybkie przygotowanie często zastępowały podstawowy produkt – chleb wiejski. Pieczono je bez tłuszczu bezpośrednio na płycie kuchennej. Znane są również pod innymi nazwami: proziaki, prouzioki czy prozioki.

Prołzioki

Składniki:

- * 2 kg mąki
- * 15 dag tłuszczu
- * 2 jajka
- * 2 łyżki prażony –
sody oczyszczonej (spożywczej)
- * kwaśne mleko
- * szczypta soli
- * szczypta cukru



Wszystkie składniki wyrabiamy na stolnicy, a po rozwałkowaniu na ok. 1 do 2 cm, kroimy w kwadraty. Pieczemy na blasze kuchennej. Po upieczeniu smarujemy masłem lub marmoladą



Na dawnych weselach wiejskich nikt nie słyszał o placzkach czy ciastkach – za największy przysmak uchodziły właśnie gomółki. Tłuste i słone, doskonale nadawały się na przekąskę do piwa. Przygotowane na wesele gomółki szybko znikwały ze stolów, panował bowiem zwyczaj, że goście je nie tylko jedli, ale i zabierali do domów jako prezent dla dzieci. Gomółki były również przygotowywane w Wielkim Tygodniu i zanoszone w Wielką Sobotę do kościoła do poświęcenia razem z innymi produktami, takimi jak: jaja, kielbasa, chrzan, które miały się później znaleźć na stole wielkanocnym.

Gomółki

Składniki:

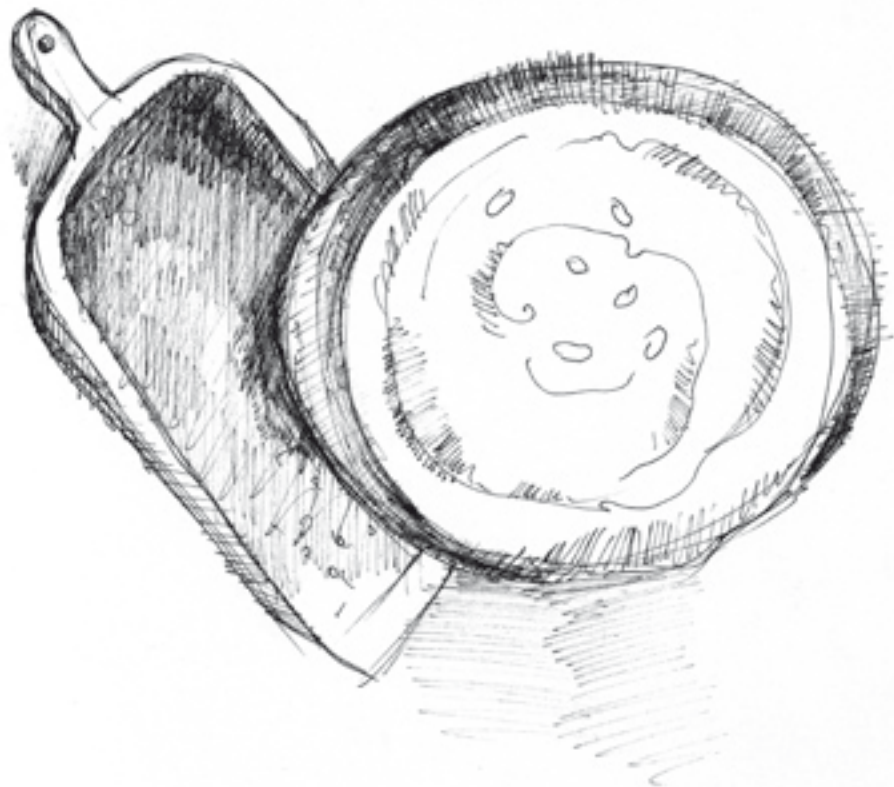
- * 1 kg chudego sera
- * 1 jajko
- * 1 żółtko do posmarowania
- * kminek
- * sól do smaku
- * cukier do smaku



Odcisnięty twaróg, posolony i pokruszony wkładamy do miski i przykrywamy ścierką, trzymamy w pokojowej temperaturze 3 - 4 dni, aż sfermentuje.

Po tym czasie dodajemy masło, śmietanę i ucieramy na gładką masę.

Do sera dodajemy kminek, mieszamy i wyrabiamy małe gomółki wielkości jaja. Układamy na desce lub w brytfannie i trzymamy przez noc w letnim piekarniku. Po wyjęciu osuszamy - najlepiej na słońcu. Podajemy jako przekąskę.



Między starym a nowym

Z zapomnianych przez wielu dawnych przepisów korzysta się i dziś. W kuchniach tradycyjnych, staropolskich stają się wówczas swoistym skansenem, nie żywym ogniwem kultury. Warto korzystać z regionalnej pogórzańskiej kuchni, pamiętając, że przygotowanie dawnych posiłków może więcej czasu zajmowało, ale w każdym przypadku były one smaczniejsze od dzisiejszych odpowiedników.

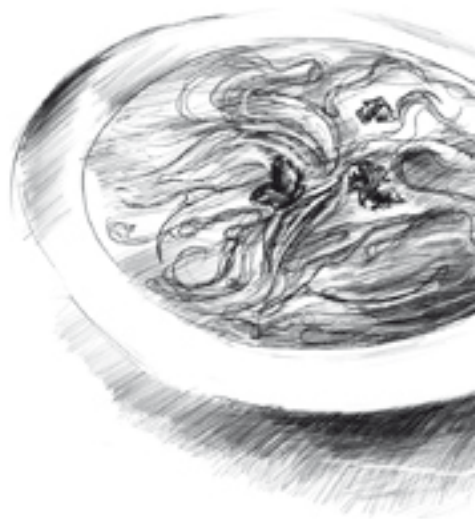


Rosół z domowym makaronem

Składniki:

- * kawałek kurczaka, wieprzowiny, wołowiny
- * marchew, pietruszka, seler, por
- * 1 ząbek czosnku
- * 1 grzybek suszony
- * 1 cebula opalona na ogniu
- * sól, pieprz

Wszystko wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu ok. 4 godz. Przyprawiamy do smaku. Podajemy z domowym makaronem.





Domowy makaron

Składniki:

- * 1 kg mąki
- * 4 żółtka
- * mleko, woda
- * szczypta soli

Mąkę przesiewamy na stolnicę, wbijamy żółtka, solimy, wlewamy lekko podgrzane mleko z wodą i dajemy go tyle, ile przyjmie, tak by ciasto było dość twarde. Wyrabiamy dość długo, rozwałkowując bardzo cienko, poduszamy.

Kroimy w paski, a następnie w cienkie niteczki. Dobrze suszymy. Przechowujemy w kartonowym pudełku, w suchym miejscu. Gotujemy w osolonej wodzie.





Zupa szczawiowa

Składniki:

- * *kostka wieprzowa lub wołowa*
- * *włoszczyzna*
- * *dwie garście młodego szczawiu*
- * *śmietana*
- * *mąka*
- * *mleko*

Kości myjemy, a włoszczyznę oczyszczamy, gotujemy wywar, precedzamy.

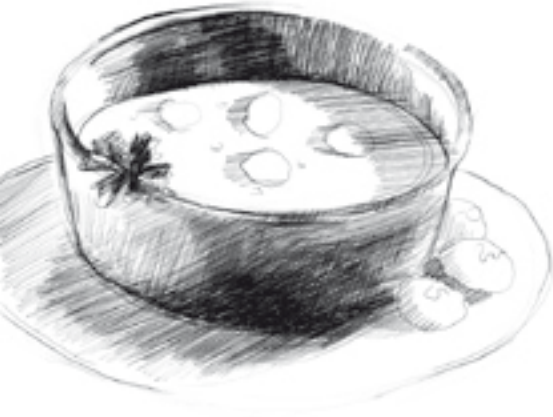
Szczaw płuczemy, odcinamy korzonki, ucieramy. Część surowego szczawiu odkładamy, a resztę gotujemy na wywarze. Zupę podbijamy mąką i śmietaną, zagotowujemy, dodajemy sól, cukier i resztę szczawiu. Podajemy z ryżem lub jajkiem.



Zacierka

Składniki:

- * szklanka mąki razowej
- * wody, ile przyjmie
- * 1 jajko
- * szczypta soli
- * 1l mleka



Mąkę przesiewamy, solimy, wbijamy jajko, wlewając wodę. Zarabiamy ciasto do momentu, aż będzie gęste. Następnie urywamy ciasto i obracamy w palcach, tworząc drobne kuleczki. Wrzucamy do gotującego się mleka. Gotujemy od 3 do 5 min.

Kiszenie buraków

Składniki:

- * 1 ½ kg buraków ćwikłowych
- * 4 duże ząbki czosnku
- * skórka razowego chleba
- * woda przegotowana i ostudzona



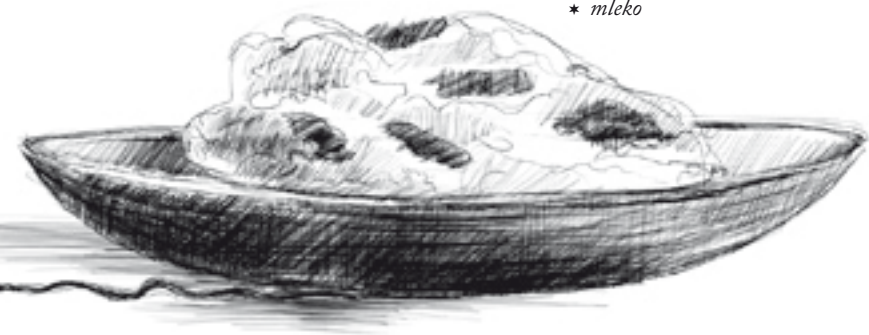
Buraki kroimy w grube plastry, wkładamy do glinianego garnka, dodajemy czosnek i chleb. Zalewamy garncem wody, stawiamy w ciepłe. Przez trzy dni się zakwasi. Gdy już będzie kwaśny, zlewamy i stawiamy w chłodnym miejscu.

Źródło witamin i dobre na trawienie. Najczęściej podawana na kolację. Małym dzieciom dodatkowo polewano kaszę słodką śmietanką. Dziś mało doceniana, najczęściej podawana na stół wigilijny.

Kasza ze śliwami

Składniki:

- ★ 2 szklanki kaszy jęczmiennej
- ★ 1 szklanka suszonych śliwek
- ★ mleko

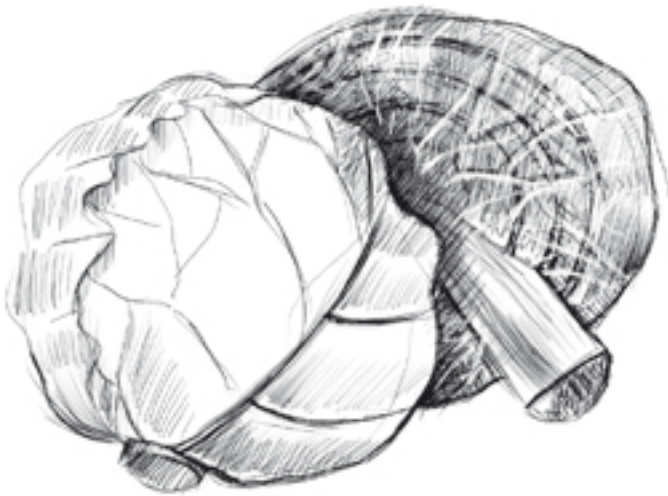


Jest to typowe danie wiejskie z produktów, które były w każdym gospodarstwie. Można je było gotować wcześniej. Kaszę tylko podgotowywano, a później wkładano pod pierzynę. Gdy przyszło się z pola, obiad był gotowy.



Kapustę kiszono, gotowano samą albo ze spyrką (słoniną) i jedzono ją z chlebem lub ziemniakami. Co dzień gotowano zawsze samą, tylko maszczono ją grochem w ten sposób, że groch ugotowany rozcierano w garnku warzechą i powstałą masę kładziono do garnka z kapustą, mieszając ją dokładnie. Młodą kapustę gotowano także na słodko i maszczono śmietaną. Codziennie na obiad kapusta być musiała, dlatego też ona i ziemniaki były najbardziej ulubionymi potrawami.

Kiszenie kapusty



Przygotowujemy beczkę, myjemy i wyparzamy. Kapustę szatkujemy na szatkownicy. Marchew trzemy na grubej tarce, jabłka myjemy. Spód beczki układamy łądźkami kopru, układamy warstwami kapustę, posypujemy marchewką, wrzucamy gdzieś jabłko. Solimy, dodajemy liść bobkowy, kminek i cały czas ubijamy - tak do zapelnienia beczki. Obciążamy kamieniem, pozostawiamy w ciepłym miejscu do zakiszenia.

Groch z kapustą

Składniki:

- * 1 kg kapusty kiszonej
- * 1 szklanka fasoli
- * kilka grzybków suszonych

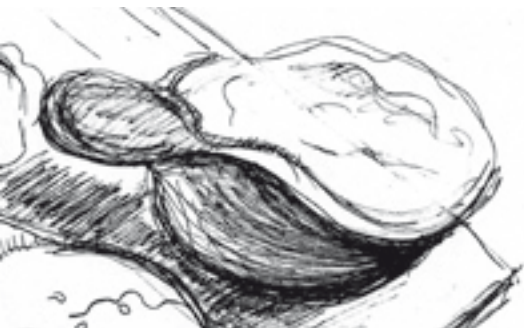
Kapustę zalewamy małą ilością wody, gotujemy około 1 godz., solimy. Osobno gotujemy wcześniej namoczone grzybki, a w oddzielnym garnku fasolkę, którą odcedzamy i ugniatamy na masę. Mieszmą z kapustą, dodajemy drobno pokrojone grzybki. Podajemy z ziemniakami.

Groch i bób gotowano na wodzie i jedzono z kapustą i żurem albo same; maszczone były masłem lub śmietaną, zwłaszcza bób młody, a często, szczególnie w dni uroczyste, dodawano do nich kawałek gotowanej spirki, baraniny lub cielęciny, albo także w czasie gotowania do garnka wkładano wymienione kawałki mięsa.





Smalczyk wysmienity



Składniki:

- * 1 kg *słoniny*
- * 1 kg *boczku surowego*
- * 4 duże *jabłka*
- * 4 duże *cebule*
- * 30 dag *śliwek suszonych*
- * *sól, pieprz, gałka muskatołowa*

Słoninę i boczek mielimy, podsmażamy w rondlu, lekko studzimy. Jabłka trzemy na grubej tarce, cebulę kroimy w kostkę, śliwki kroimy w paski. Dodajemy wszystko do smalcu, mieszamy i smażymy jeszcze około ½ godziny. Często mieszając, przyprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. Przekładamy do mniejszych pojemników, najlepiej glinianych.



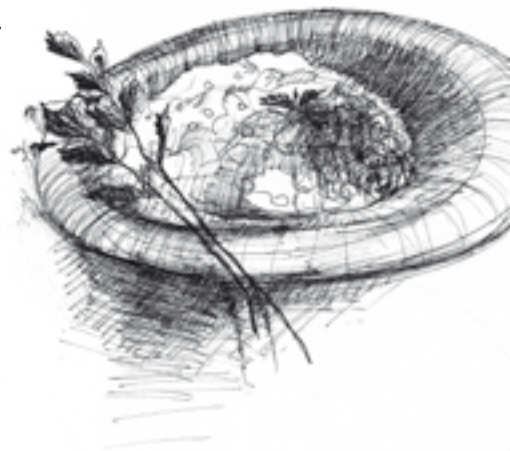


Gmina Ryglice, a szczególnie wieś Lubcza, która wzięła swoją nazwę od lubczyku, była i jest nadal zakochana w tym ziele. Pokochała też jego smak; dodawała i dodaje je do zup, sosów, jajecznic, a nawet kanapek.

Jajecznica z lubczykiem

Składniki:

- * 4 świeże jajka
- * 2 łyżki mleka
- * szczypta soli
- * lubczyk



Wbijamy jajka do miski, roztrzepujemy, dodajemy mleko i sól, mieszamy. Wlewamy na rozgrzaną patelnię z roztopionym masłem lub skwarkami. Smażymy i posypujemy pokrojonym lubczykiem.

Smalczyk postny

Składniki:

- * 1 kg błony
- * ½ kg cebuli
- * szczypta soli



Mielimy błonę, a następnie topimy na skwarki. Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy, mieszamy ze skwarkami, solimy do smaku. Przekładamy do glinianego naczynia do wystudzenia.



Żurek postny

Składniki:

- * 3 ząbki czosnku
- * 3 grzybki suszone
- * zaczyn kiszonego żuru
- * cebula
- * słonina



Gotujemy wodę z czosnkiem i grzybkami. Wlewamy tyle zaczynu, żeby żurek nie był kwaśny i miał konsystencję zupy. Smażymy na tłuszczu cebulę i tym maścimy żur. Taki żur można podawać z ugotowanym bobem, ziemniakami lub chlebem.



Żur (barszcz) przyrządza-
no dawniej w ten sposób, że owies,
rzadziej żyto, suszono na piecu lub
na nalepie, następnie mielono go,
a otrzymaną mękę wsypywano do
garnka na letnią wodę, mieszano
i zostawiano w cieplejszym miejscu,
zwykle przez 12 godzin. Potem cedzo-
no przez rzeszutko (gęste sito) i zo-
stawiano jeszcze przez kilka godzin.
Dopiero przed samym użyciem zle-
wano z wierzchu kwas, a pozostałość
wlewano na wrzącą wodę. Mieszano
warzechą (wielką drewnianą łyżką),
solono, a po zagotowaniu wlewano
na miskę i zjadano gorący z ziemnia-
kami, bobem, grochem, pęczakiem lub
z chlebem razowym. Gdy żur zrobio-
ny był z mąki żytniej, to jedzono go
najczęściej na zimno.

Kiszenie żuru

Garść mąki żytniej i garść mąki owsianej mieszamy, zalewamy przegoto-
waną ciepłą wodą, nadal mieszając. Przelewamy do kamiennego garnka,
stawiamy na kilka dni w ciepłym miejscu do zakiszenia. Po ukiszeniu prze-
cedzamy.

Kołacz to obowiązkowy placek weselny, pieczony w rondlach lub na liściach kapusty. Musiał być (zgodnie z nazwą) koniecznie okrągły. Dziś kołaczki można spotkać prawie wyłącznie na dożynkach.



Kołacz

Składniki:

- * 5 dag drożdży
- * 3 łyżki cukru
- * 2 jajka
- * 1/2 l mleka
- * 2 łyżki masła
- * 1 łyżka oleju

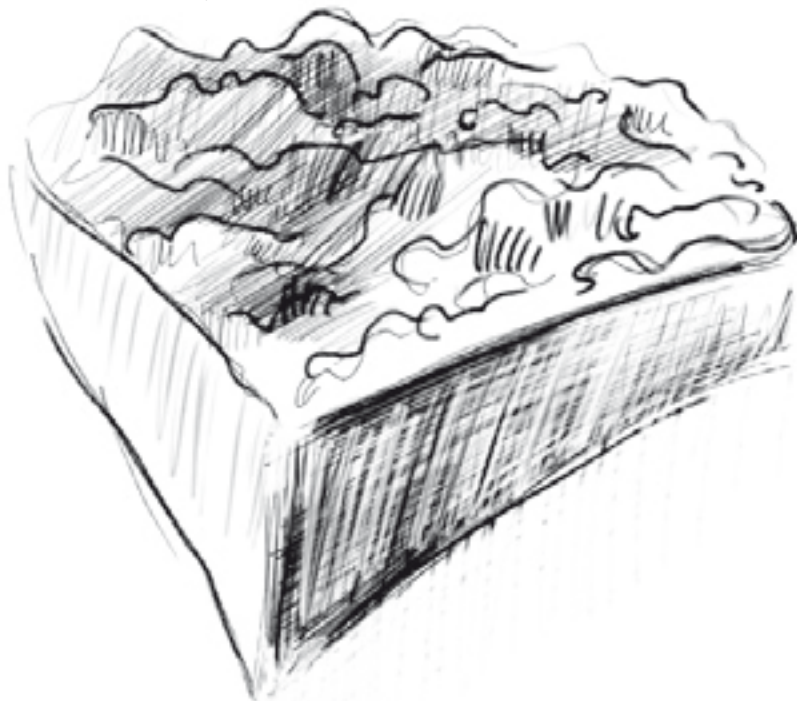


Drożdże posypujemy cukrem, chwilę czekamy, dodajemy resztę składników. Wyrabiamy ciasto, wykładamy na blaszkę i czekamy na wyrośnięcie. Łączymy ser biały z cukrem, cukrem waniliowym i jajkiem. Ser posypujemy wyrobioną wcześniej kruszonką. Pieczemy w nagrzanym piekarniku - powinien przybrać złoty kolor.

Kruszonka

Składniki:

- * 1 szklanka mąki pszennej
- * 1/2 szklanki cukru
- * 1/2 kostki masła
- * cukier waniliowy



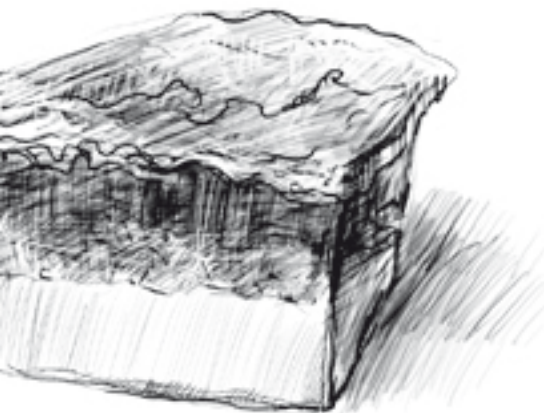
Placek ten pieczono na wesela i święta w lecie, a w zimie tylko wtedy, gdy gospodarzowi udało się dobrze przechować jabłka w piwnicy lub w sianie na strychu.



Szarlotka z jabłkami

Składniki:

- * 1/2 kg mąki pszennej
- * 30 dag cukru
- * 1 margaryna
- * 5 żółtek
- * 1 proszek do pieczenia
- * 1 cukier waniliowy



Ze składników wyrabiamy ciasto. Połowę wykładamy na blaszkę. Na ciasto kładziemy pokrojone w ćwiartki jabłka, posypujemy cynamonem, na to nakładamy resztę ciasta. Nagrzewamy piekarnik i pieczemy na złoty kolor.

Wystudzoną szarlotkę posypujemy cukrem pudrem.



W czasach kiedy „kumory” były pełne i krowy się dobrze doily, na niedzielę i święta pieczono babuchy i strucle. Nazwa strucle pochodzi z niemieckiego; tak też jest często nazywany strudel.

Strudel

Składniki:

- * 50 dag mąki
- * 5 dag drożdży
- * 1/2 litra mleka
- * 3 żółtka
- * 5 łyżek cukru
- * szczypta soli
- * 10 dag masła
- * skórka z cytryny



Ciasto wyrabiamy, formujemy dwie strucle, zostawiamy do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie, wkładamy do pieca lub piekarnika.

*Z ciasta na faworki wyrabia-
no również róże. Wykrawano szklan-
kami trzy kółka różnej wielkości, na-
stępnie do większego kółka doklejano
mniejsze i formowano na kształt róży.
Po usmażeniu na środku kładziono
marmoladę i posypywano cukrem
pudrem.*



Faworki

Składniki:

- * 1 kg mąki
- * 8 dag masła
- * 8 żółtek
- * 2 jajka
- * 2 cukry waniliowe
- * 2 łyżki śmietany



Ze składników wyrabiamy ciasto, cienko rozwałkowując, kroimy w prostokąci, nacinamy środki, przekręcamy. Smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Posypujemy cukrem pudrem.

Nasze babcie kąpały ciasta wyłącznie w wzbogaconej minerałami wodzie źródlanej. Woda ta dodaje smaku i delikatności ciastu. Dziś próbujemy zastąpić ją wodą mineralizowaną w butelkach.

Ciastka z wody

Składniki:

- * 80 dag mąki
- * 50 dag masła
- * 5 dag drożdży



Drożdże rozpuszczamy w mleku, mąkę przesiewamy na stolnicę. Dodajemy masło i rozpuszczone drożdże. Wyrabiamy nożem (nie wolno ręką). Gdy zarobimy, zawijamy w serwetkę i wrzucamy do zimnej wody. Czekamy, aż wypłynie do góry. Po wyjęciu ciasto rozwałkowujemy, wykrawamy ciasteczka, piecemy. Po upieczeniu łączymy ciasteczka marmoladą lub powidłami.

Buleczki drożdżowe przed upieczeniem smarowano jajkiem. Po wyjęciu były wyrośnięte i rumiane. Tak rumiane były nasze babcie podczas pieczenia chleba. Kiedy najpierw musiały napalić w piecu, później go wymieść, a następnie włożyć chleb na łopacie, uprzednio robiąc znak krzyża. Były rozgrzane i rumiane, aż miło było popatrzeć.



Babuchy

Składniki:

- * 1 kg mąki pszennej
- * 10 dag drożdży
- * 15 dag tłuszczu
- * 20 dag cukru
- * 2 jajka
- * 1/2 litra mleka

Wszystko razem wyrabiamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy podwoi swoją objętość, babuchy kładziemy na blachę, a gdy znów podrosną, wkładamy do nagrzanego pieca, pieczemy do zrumienienia.





Pachnące dniem dzisiejszym

Czy współczesne potrawy są lepsze od dawniejszych? Smaczne, zdrowe i w odróżnieniu od dawnych potraw - pożywne, często z naleciałościami z zewnątrz niczym mieszanina koloru i smaku.

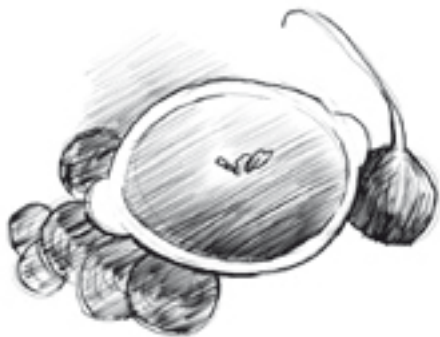




Barszcz czerwony czysty

Składniki:

- * 20 dag kostki wieprzowej z mięsem
- * 20 dag kostki wołowej z mięsem
- * 1/2 kg buraczków czerwonych
- * włoszczyzna, cebula, czosnek
- * sól, pieprz, ocet, maggi



Buraki kroimy w plastry, solimy, zostawiamy na 10 minut, zalewamy małą ilością wrzącej wody. Gotujemy wywar z kości i włoszczyzny. Dodajemy cebulę, czosnek, przecedzamy. Pod koniec wlewamy wywar z buraków, gotujemy. Przyprawiamy do smaku. Podajemy z pasztecikami, kielbasą, jajkiem, uszkami.

Krupnik zabielany

Składniki:

- * 30 dag żeberek
- * 2 marchewki
- * 2 pietruszki
- * kawałek selera
- * 15 dag kaszy jęczmiennej
- * 6 ziemniaków
- * 3 łyżki śmietany
- * sól, pieprz, zielona pietruszka



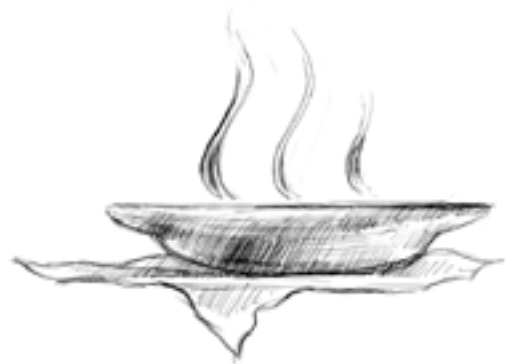
Kości z mięsem przygotowujemy. Na części wywaru gotujemy kaszę. Ziemniaki kroimy w kostkę, wsypujemy do reszty wywaru i gotujemy. Rozdrobnione jarzyny podsmażamy na maśle. Mięso kroimy w kostkę. Wszystko razem wrzucamy do wywaru, zabielamy śmietaną, przyprawiamy do smaku. Oprószamy koperkiem i pietruszką.



Zupa kartoflana z porami

Składniki:

- * 1/2 kg ziemniaków
- * 1 duży por
- * 2 łyżki oleju
- * 4 szklanki bulionu wołowego
- * 30 dag szynki lub mięsa
- * sok z cytryny, sól, pieprz



Ziemniaki kroimy w kostkę, pory oczyszczamy, kroimy w talarki. Ziemniaki z porami podsmażamy na oleju, wlewamy ciepły bulion i gotujemy ok. 10 min. Wrzucamy pokrojoną w kostkę szynkę. Doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy majerankiem.



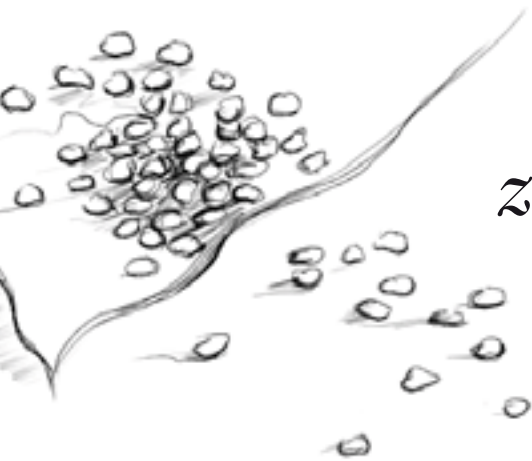
Salatka cebulowa

Składniki:

- * 1 kg marchwi
- * 1 kg cebuli
- * 16 jajek
- * mały słoiczek majonezu
- * do marynaty:
- * 1/2 szklanki wody
- * 1 szklanka octu
- * 2 łyżki cukru
- * 1 łyżka soli

Marchewkę, cebulę i ugotowane jaja drobno kroimy. Gotujemy marynatę, wypsujemy cebulę i gotujemy 10 minut. Odcedzamy, studzimy. Łączymy z marchewką, jajkami i majonezem. Nie doprawiamy.





Salatka z groszku zielonego z marchewką

Składniki:

- * 2 marchewki*
- * 1 szklanka zielonego groszku*
- * 2 łyżki masła*
- * 1 łyżka mąki*
- * sól i cukier do smaku*
- * zielony koperek*

Marchewkę drobno pokrojoną i zielony groszek dusimy w małej ilości wody do miękkości. Robimy lekką zasmażkę z masła, mąki i łączymy z marchewką oraz groszkiem. Mieszmamy, przyprawiamy do smaku, na końcu dodajemy zielony koperek.



Bigos

Składniki:

- * 1 kg kapusty kiszonej
- * 1/2 kg kapusty świeżej
- * 30 dag podgardla lub boczku
- * 30 dag wieprzowiny bez kości
- * 30 dag kielbasy
- * 3 łyżki smalcu
- * 3 cebule
- * 1 łyżka maki
- * sól, pieprz, papryka
- * 2 łyżki przecieru pomidorowego
- * 1/2 lampki czerwonego wina

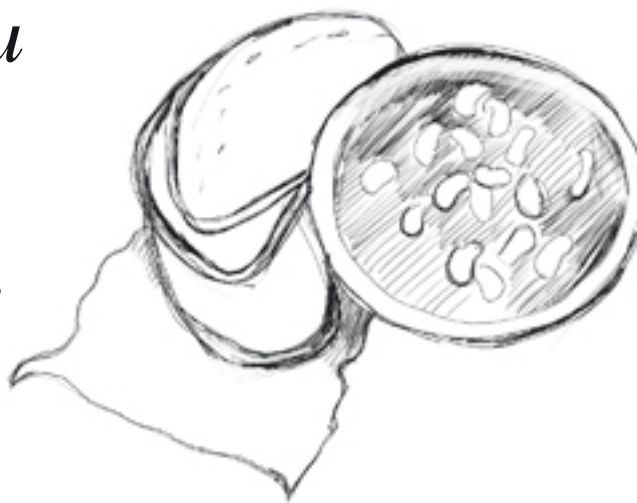


Kapustę gotujemy - oddzielnie kiszoną, oddzielnie świeżą. Gdy mięknie, łączymy razem. Mięso kroimy w kostkę i dusimy z cebulą na tłuszczu. Gdy mięknie, łączymy z kapustą, dodajemy przyprawy. Robimy lekką zasmażkę, zagęszczamy. Na końcu dodajemy pokrojoną kielbasę i pokrojone podgardle, mieszamy. Spożywamy w dniu następnym.

Fasolka po bretońsku

Składniki:

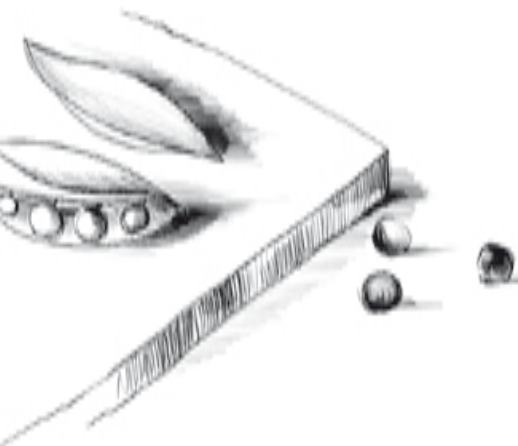
- * 40 dag fasoli „jaśka”
- * 15 dag boczku
- * 15 dag kielbasy
- * 2 łyżki przecieru pomidorowego
- * 1 łyżka tłuszczu
- * 1 łyżka mąki
- * sól, pieprz, papryka, ocet



Fasolkę moczymy przez co najmniej dwanaście godzin. Gotujemy w małej ilości wody. Boczek z kielbasą kroimy w kostkę, lekko podsmażamy cebulkę, dodajemy do fasoli. Dodajemy zasmażkę.



Zupa z zielonego groszku



Składniki:

- * *kostka wołowa lub wieprzowa*
- * *włoszczyzna*
- * *2 szklanki zielonego groszku*
- * *zielony koperek*
- * *sól, cukier do smaku*

Gotujemy wywar z kości i jarzyn, przecedzamy, dodajemy groszek i gotujemy.

Po ugotowaniu część groszku przecieramy przez sito, a część zostawiamy w całości. Zupę podbijamy śmietaną rozmieszaną z łyżką mąki, gotujemy, przyprawiamy do smaku. Posypujemy pokrojonym koperkiem. Podajemy z groszkiem ptysiowym.





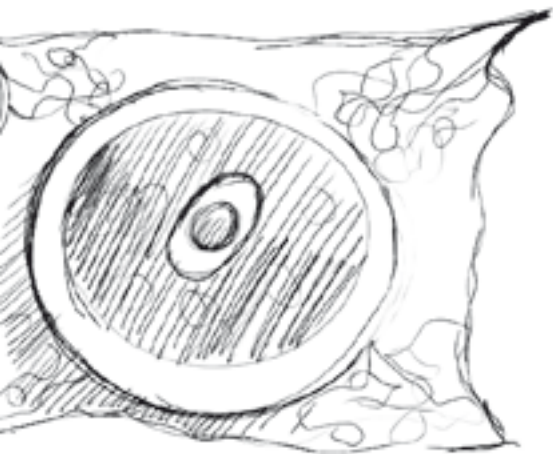
Paszteciki do barszczu

Składniki:

- * 25 dag mąki
- * 15 dag margaryny
- * 6 łyżek kwaśnej śmietany
- * szczypta soli

Mąkę przesiewamy, dodajemy margarynę i resztę składników, siekamy, aż się uformuje ciasto. Wynosimy w mokrej ścierece na zimno na parę godzin lub całą noc. Następnie ciasto wykładamy na stolnicę, walcujemy, wykrawamy kwadraciki i smarujemy przysmażonym mięsem lub kapustą, taką jak na pierogi. Zwijamy w rulony, smarujemy jajkiem i pieczemy w piekarniku na złoty kolor.





Botwinka

Składniki:

- * 25 dag cielęciny
- * włoszczyzna
- * pęczek małych buraków z liśćmi
- * sól, cukier, ocet (lub kwasek cytrynowy)
- * 1 łyżka mąki
- * 2 łyżki śmietany
- * zielony koperek

Cielęcinę z jarzynami gotujemy, przecedzamy wywar, mięso kroimy w kostkę.

Buraczki pokrojone w kostkę gotujemy w małej ilości wody, osolonej i zakwaszonej octem lub kwaskiem. Łączymy razem, podbijamy śmietaną rozmieszaną z mąką, przyprawiamy do smaku. Podajemy z jajkiem lub ziemniakami.



Ciastka serowe

Składniki:

- * 1/2 kg białego sera
- * 1/2 kg masła
- * 1/2 kg mąki pszennej
- * 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- * wanilia
- * 1 żółtko



Ser mielimy, układamy na stolnicę i dodajemy resztę składników. Siekamy nożem i szybko wyrabiamy. Wynosimy do chłodu. Po minimum godzinie wyjmujemy i walcujemy na ok. 1/2 cm. Wycinamy kwadraty, nakładamy marmoladę, łączymy dwa rogi. Pieczemy w piekarniku na złoty kolor. Po wyjęciu pudrujemy.



Rogaliki z wody



Składniki:

- * 75 dag mąki pszennej
- * 50 dag masła
- * 5 dag drożdży
- * 1 szklanka mleka
- * konfitura lub ser

Ciasto wyrabiamy, zawijamy w ściereczkę, zawiązujemy i wkładamy do zimnej wody na 4 godziny. Po wyjęciu wałkujemy, kroimy w trójkąty. Nadziewamy konfiturą lub serem, zwijamy różki. Smarujemy jajkiem i pieczemy na rumiano.



Pozostaje nam życzyć zasmakowania w bogactwie kulinarnym Pogórza. Poglębiania swojej wiedzy i zainteresowań regionalną kuchnią.

Życzymy smacznego !

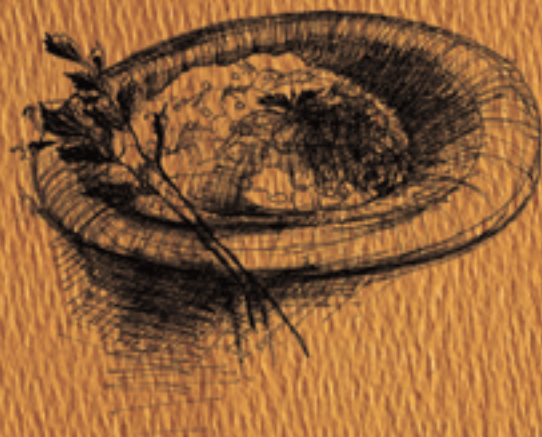
Spis treści

Dawniej na Pogórzu	7
Dziama	11
Postny ukropek	13
Rosół z gwoździa	14
Polewka	15
Przekąska na zapusty	16
Mordonie	17
Prolzioki	19
Gomółki	21
Między starym a nowym	23
Rosół z domowym makaronem	24
Domowy makaron	25
Zupa szczawiowa	26
Zacierka	27
Kiszenie buraków	28
Kasza ze śliwami	29
Kiszenie kapusty	31
Groch z kapustą	32
Smalczyk wyśmienity	33
Jajecznicza z łubczykiem	34
Smalczyk postny	35
Żurek postny	37
Kiszenie żuru	38
Kołacz	39
Kruszonka	40





Szarlotka z jabłkami	41
Strudel	42
Faworki	43
Ciastka z wody	44
Babuchy	45
 Pachnące dniem dzisiejszym	 47
 Barszcz czerwony czysty	 49
Krupnik zabelany	50
Zupa kartoflana z porami	51
Salatka cebulowa	52
Salatka z groszku zielonego z marchewką	53
Bigos	55
Fasolka po bretońsku	56
Zupa z zielonego groszku	57
Paszteciki do barszczu	58
Botwinka	59
Ciastka serowe	60
Rogaliki z wody	61
 Spis treści	 63



ISBN 978-83-62426-02-7