GMINA
LUBACZÓW

KRESOWE JADŁO

PRZEPISY
KUCHNI KRESOWEJ

SPIS TREŚCI / CONTENT

WSTĘP	3	INTRODUCTION	
FESTIWAL KULTUR I KRESOWEGO JADŁA	7	CULTURE AND EASTERN BORDERLAND CUISINE FESTIVAL	
BARSZCZ (KWAS)	8	SOUR BORSTCH	
ŻUREK	10	SOUR RYE AND CREAM SOUP	
KRESOWA OSADA	12	EASTERN BORDERLAND VILLAGE	
ZUPA RYBNA (UCHA)	13	FISH SOUP (UKHA)	
PIEROGI Z MACZKĄ Z KACZKI	14	DUMPLINGS WITH DUCK DIPPING	
PIECZEŃ Z DZIKA	16	ROAS WILD BOAR	
KACZKA PIECZONA ZE SŁODKĄ KAPUSTĄ	18	DUCK BAKED WITH SWEET CABBAGE	
SZCZUPAK W ŚMIETANIE	20	PIKE IN SOUR CREAM	
PIEROGI (SZWABY)	21	DUMPLINGS (GERMANS)	
GOŁĄBKI Z KASZĄ	22	CABBAGE STUFFED WITH BUCKWHEAT	
CZULENT	23	CHOLENT	
KARP PO ŻYDOWSKU	24	JEWISH CARP	
KAPUSTA Z GROCHEM I PSZONEM	25	CABBGE WITH PEA AND MILLET	
PLACKI ZIEMN. PO ŻYDOWSKU (LATKES)	26	JEWISH POTATO PANCAKES (LATKES)	
BUBAŁO – BABKA ZIEMN. NA ŻEBERKACH	27	BUBAŁO – HASH BROWN ON RIBS	
BUŁECZKI DROŻDŻ. Z KAPUSTĄ I MIĘSEM	28	YEAST ROLLS WITH CABBAGE AND MEAT	
KRYŻAWKI	30	KRYŻAWKI	
MIODY LUBACZOWSKIE	31	LUBACZÓW HONEYS	
MIODOWNIK	32	HONEYCAKE	
PASCHA	33	PASCHA	
STRUDEL	34	STRUDEL	
PROZIAKI	36	PROZIAKS	
JABŁECZNIK Z KRUSZONKĄ	37	APPLE PIE WITH CRUMBLE	
MAKOWIEC DROŻDŻOWY	38	YEAST POPPY SEED CAKE	
KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH	40	FARMERS' WIVES' ASSOCIATIONS	
PRODUCENCI	45	PRODUCERS	

WSTĘP

Jednym z przejawów narodowej tożsamości, wynikającej z wielowiekowej tradycji, są kulinarne zwyczaje mieszkańców mówiące o historii krajów i zamieszkujących ich tereny społeczności. Tak jak narody różnią się między sobą językiem, historią, kulturą, tak różne są ich gusta i tradycje kulinarne. W Polsce nie wyobrażamy sobie świąt Wielkiej Nocy bez babki drożdżowej z rodzynkami, jaj z chrzanem, a wigilii bez barszczu z uszkami czy karpia. I nawet jeśli ktoś nie przepada za niektórymi z tych potraw, to jako symbol kojarzą nam się one często z rodzinnym domem i dzieciństwem.

Obecne w każdej dziedzinie życia globalne trendy nie są raczej w stanie umniejszyć znaczenia ludowych zwyczajów i obrzędów wypracowanych przez kolejne pokolenia w każdej szanującej swoje tradycje społeczności. Podobno przez żołądek do serca prowadzi najprostsza droga, aby zrozumieć i poznać ludzi, ich wartości, wierzenia, sposób bycia – tak mówi polskie przysłowie. Gościnność też jest powszechną cechą Polaków, a jej tradycji należy szukać w poprzednich stuleciach, w których odnajdujemy także początki naszej kresowej kuchni.

Wschodnie rubieże Rzeczypospolitej – Kresy – to tygiel narodów, kultur i tradycji. Na przestrzeni wieków ziemia lubaczowska była zamieszkiwana zarówno przez Polaków, jak i Ukraińców, Żydów czy Niemców. Ludność ta wchodziła w skład jednego, wieloetnicznego, tolerancyjnego państwa. Dlatego w kuchni kresowej odnajdujemy wpływy kulinarne tych narodowości. Nieobce nam są dzisiaj barszcz ukraiński, karp po żydowsku czy strudel z kuchni austriackiej. Potrawy kresowe są różnorodne i wieloskładnikowe, czyli pozbawione monotonii, jednak przede wszystkim są symbolem wielowiekowej tradycji. Przygotowywane były na bazie uprawianych zbóż, mięsa hodowlanych i dzikich zwierząt, żyjących w rzekach i stawach ryb, a także owoców leśnych i pochodzących z sadów.

Kuchnię Kresów charakteryzuje duży wybór pieczywa i jego dobry gatunek. Gospodynie domowe naszego ▶

INTRODUCTION

One of the signs of national identity resulting from the centuries-old tradition are cooking habits of residents which tell the story of countries and communities living in them. Just like language, history and culture differ from one nation to another, cooking traditions and tastes vary as well. One cannot imagine Polish Easter without a pound cake with raisins and eggs with horseradish or Christmas Eve without borstch with ear-dumplings or a carp. Even if one is not very fond of some of those dishes, they are often considered a symbol associated with home and childhood.

Omnipresent global trends rather cannot depreciate the meaning of folk customs and ceremonies cultivated by successive generations in every community respecting its traditions. One of Polish proverbs has it that the simplest way to a man's heart is through his stomach – it makes people understand and get to know others, their values, beliefs and a lifestyle. Hospitality is a common trait of Polish people as well and its roots are in the previous centuries where we can also find the origins of our eastern borderland cuisine.

The eastern frontiers of Poland – the borderlands – constitute a melting pot of nations, cultures and traditions. Over the centuries, the Lubaczów land was inhabited by Poles, Ukrainians, Jews or Germans. All of them belonged to one, multiethnic, tolerant state. This is why in the borderland cuisine one can find culinary influences of each of those nations. We are familiar with Ukrainian borstch, a Jewish carp or strudel coming from Austrian cuisine. Borderland dishes are diverse, require many ingredients and lack monotony but, above all, they are the symbol of the centuries-old tradition. The dishes used to be prepared on bases of cultivated crops, farm and wild animals, fish living in rivers and lakes, fruits of the forests and those coming from orchards. ▶

regionu znane były z umiejętności pieczenia wyjątkowo smacznego żytniego chleba na zakwasie. Od dawna serwowano na stołach różnego rodzaju kasze, których Polacy są podobno największymi znawcami. Spożywano, w różnych postaciach, kaszę jęczmienną, gryczaną, a przede wszystkim – najzdrowszą kaszę jaglaną. Kasze podawano z sosami lub kraszono tłuszczem. Były one również stosowane jako farsz do pierogów i naleśników.

Wwiejskiej kuchni kresowej dominowały potrawy jarskie, oparte na kapuście, grochu, fasoli, ziemniakach – warzywach od lat powszechnie uprawianych na tym terenie. Stanowiły one menu dnia codziennego. Jedna z bardziej oryginalnych potraw z ziemniaków to bubało – ziemniaczany placek przyprawiony warzywami i zapiekany w piecu, a podawany z dodatkiem śmietany lub sosem grzybowym. Na co dzień gotowano też pożywne i zawiesiste zupy, wykorzystując rodzime warzywa i przyprawy i zagęszczając je mąką lub śmietaną z żółtkiem. Były to takie zupy jak: barszcz (kwas), kapuśniak, krupnik, żur, zupa szczawiowa. Najbardziej powszechny rosół stanowił bazę wielu innych zup warzywnych i w wersji polskiej podawany był z makaronem, a w wersji ukraińskiej z całymi gotowanymi ziemniakami. Popularnymi zupami były też ukraińska solanka, dziś nieco zapomniana w naszym regionie, której nazwa pochodzi od słowa „sieło" (wioska), czy rybna zupa „ucha".

Bardzo często przyrządzano różnego rodzaju pierogi, uwielbiane dziś przez wszystkich Polaków w każdym regionie Polski i występujące w kartach dań wielu restauracji. Były one nadziewane rozmaitymi farszami: serem, kaszą, kapustą i – rzadziej – mięsem. W naszym regionie podawano je dość często z maczką – specyficznym sosem przygotowywanym na bazie mąki, cebuli, mięsa lub grzybów.

W dni świąteczne jadało się dania mięsne, często polewane takimi sosami jak: głogowy, jałowcowy, agrestowy i żurawinowy. Na dania mięsne przeznaczano najczęściej drób. Kaczki, gęsi czy indyki pieczono przez wiele godzin, ale przyrządzano też zrazy czy flaczki uznawane za typowo polskie potrawy.

There was a big choice of baker's goods and their quality was really good. Housewives in our region were popular with their ability of baking exceptionally tasty sourdough rye bread. Groats of various kinds had been served since a long time and Poles were claimed to be their biggest connoisseurs. Barley, buckwheat and, most of all, the healthiest millet porridges were eaten in different ways; with sauces or larded with fat. They were also used as the stuffing in dumplings and pancakes.

Countryside borderland cuisine was dominated with vegetarian dishes based on cabbage, pea, bean, potatoes – vegetables commonly cultivated in that area. They constituted an everyday menu. One of more original potato dishes is called "bubały" – it is a potato pancake seasoned with vegetables, baked in a stove and served with sour cream or mushroom sauce. Nutritious and thick soups using native vegetables and spices and condensed with flour or sour cream with yolk were cooked as a rule as well. Such soups included: sour borstch, cabbage soup, barley soup, sour rye and cream soup, sorrel soup. Broth, the most popular from soups, was used as the basis of many other vegetable soups; in Polish version it was served with pasta, in Ukrainian – with whole boiled potatoes. Well-known were also Ukrainian "solyanka" which has become a little bit forgotten in our region or a fish soup "ukha". The name of the first one comes from the Polish word "sieło" meaning "a village".

Dumplings, adored by all Polish people and present in menus of thousands of restaurants were prepared in many ways. They were stuffed with various fillings: cottage cheese, groats, cabbage and, more rarely, with meat. In our region they were quite frequently served with a specific kind of sauce based on flour, onion, meat or mushrooms.

Meat dishes were cooked on holidays and usually poured with such sauces as: haw, juniper, gooseberry and cranberry ones. Meat used was most often poultry. Ducks, geese or turkeys were baked for long hours; other dishes considered typically Polish such as pound steaks or tripe were eaten as well.

Myślistwo to pasja naszych przodków, a lasy to wielkie dobrodziejstwo tego terenu. Obfitowały one w najszlachetniejszą zwierzynę, jak: łosie, żubry, sarny, jelenie, dziki i zające, żadna leśna biesiada nie mogła obyć się więc bez dziczyzny. Nie brakowało też na naszych stołach potraw z dzikiego ptactwa. Dominowały bażanty, kuropatwy, cietrzewie i przepiórki. Oryginalny smak i recepturę mają też popularne potrawy z grzybów leśnych. Grzyby najczęściej suszono, ale również kiszono w glinianych garnkach oraz robiono na ich bazie zupy i sosy.

Ze względu na dużą liczbę stawów rybnych i rzek przyrządzano wiele potraw z ryb. Najbardziej znane gatunki ryb, takie jak: okonie, sandacze, szczupaki, karpie, liny, przyrządzane były na różne sposoby. Ryby pieczono, faszerowano, smażono. Jednymi z bardziej popularnych potraw rybnych są szczupak w śmietanie i karp w galarecie. Przybysze z zagranicy odwiedzający nasz region poskreślali, że Polacy przyrządzają je w sposób mistrzowski.

Jarzyny i owoce spożywano rzadziej. Cebula i czosnek używane były przede wszystkim jako przyprawy, a ogórki i kapustę najczęściej kiszono. Ogromna ilość ziół występujących na naszym terenie obecna była również w tutejszej kuchni. Zioła pomagały w procesie trawienia, a najbardziej znane to: mięta, majeranek, kolendra, szałwia, cząber, kminek i chrzan.

Od najdawniejszych czasów sprowadzano sadzonki popularnych drzew owocowych i zakładano sady. Na stołach pojawiły się więc: jabłka, czereśnie, śliwy, wiśnie i gruszki (najpóźniej). Na ich bazie gotowano kompoty, zupy owocowe, ale najczęściej jadano je na surowo lub suszono. Z krzewów popularne były szczególnie agrest, porzeczka czarna, biała i czerwona, z których przygotowywano soki, wina i nalewki. Chętnie też uprawiano winorośle.

Narodowymi napojami były piwa i miody. Mieszkańcy ziemi lubaczowskiej od początku zajmowali się bartnictwem i pszczelarstwem. Czyste, nieskażone tereny zachęcały do uprawiania tego zawodu i przekazywania go z pokolenia na pokolenie. Miód, kit i pyłek pszczeli używane były jako lekarstwo i stosowane w profilaktyce ▶

Our ancestors loved hunting and forests were a real blessing full of animals of the best kind such as elks, bisons, roe-deer, stags, wild boars and hares. There was no forest without game. Wildfowl, among which pheasants, partridges, black grouses and quails dominated, could also be seen on tables then. Dishes made of forest mushrooms having both original taste and recipe were also commonly served. Mushrooms were usually dried but also pickled in clay pots or used as the soup basis.

A great amount of fish ponds and rivers contributed to the abundance of fish dishes out of which the most known – perches, sanders, pikes, carps or tenches – were baked, stuffed and fried. One of the most popular dishes are a pike in sour cream and a jellied carp. Foreigners visiting our country noticed that Poles prepared them in a masterly way.

Fruits and vegetables were eaten more rarely. Onions and garlic were used rather as spices and cucumbers and cabbages were usually pickled. A large number of herbs growing in our region had its reflection in every kitchen. Herbs helped in digestion and those which were popular included: mint, marjoram, coriander, sage, savory, cumin and horseradish.

Cutlings were imported and orchards had been created since the ancient times. And so, the tables were set with apples, cherries, plums, sweet cherries and pears (these were the latest). They were used as the basis of stewed fruit and fruit soups but people preferred to eat them raw or dried. Gooseberry, black, white and red currant prevailed among bushes and these were needed to make juice, wine or tincture. People grew grapevines willingly too.

Beer and honey were national drinks. Since the very beginning people living in the Lubaczów area were occupied with beekeeping and apiculture. Clear and unpolluted lands encouraged to perform such a profession and pass it from one generation to another. Honey, bee glue and pollen were employed as medicines preventing many diseases. Honey was gained chiefly from flowers and forest plants such ▶

wielu chorób. Miód pozyskiwano przede wszystkim z kwiatów i leśnych roślin, takich jak: kruszyna, malina, wrzos, jeżyna czy borówka, a ze względu na walory odżywcze od wieków stosowany był on w żywieniu. Doceniono go również w sztuce kulinarnej, używając do marynat, sosów, napojów i przyrządzając z niego nalewki.

Do rodzimych tradycji tego terenu należy także wypiekanie ciast. Najbardziej popularne z nich to ciasta drożdżowe. Podawane były w formie kulebiaków z różnym nadzieniem (kasza, ziemniaki, grzyby, kapusta) lub na słodko – z owocami i marmoladą. Słodyczami na tutejszych stołach były również różne owoce nadziewane dżemem i zapiekane w piecu, a podawane ze słodkimi sosami na bazie śmietanki.

Kresowa kuchnia przeżywa dziś swoisty renesans. Dla wielu jest sentymentalnym powrotem do lat dzieciństwa i smaków z przeszłości. Można ją odkryć na nowo w Kresowej Osadzie w Baszni Dolnej lub podczas organizowanego rokrocznie w tej samej miejscowości Festiwalu Kultur i Kresowego Jadła. Można też przygotować niektóre potrawy samodzielnie, sięgając po starannie przechowywane przepisy naszych babć. Wiele z tych potraw jest pracochłonnych, ale warto potrudzić się trochę, by wyczarować niejedno zapomniane danie. Zachęcając Państwa do poszukiwań tych niesamowitych smaków kresowej kuchni, publikujemy przepisy na najbardziej popularne dania. ■

Zespół redakcyjny

as buckthorn, raspberry, heather, blackberry or blueberry and it had been used as a nutritious product since centuries. As such, it was appreciated in culinary art as the ingredient of marinades, sauces or a part of beverages and tinctures.

One of region native traditions was cake baking with yeast cakes being the favourite ones. They used to be served in the form of cobblers with diverse stuffing (groats, potatoes, mushrooms, cabbage) or sweet with fruits and marmalade. Sweet met on local tables included different fruits stuffed with jam and baked in the stove with various sauces on the basis of cream.

Nowadays the eastern borderland cuisine is experiencing its own, specific kind of revival. For many, it is a sentimental return to the years of childhood and tastes of the past. It may be discovered again in the borderland village in Basznia Dolna or during the annual Cultures and Eastern Borderland Cuisine Festival organized there. Some of the dishes can be prepared on one's own according to our grandmothers' recipes. A great deal of them is time-consuming but it is worth making some effort in order to conjure up several unforgettable dishes. To encourage you to search for incredible tastes of eastern borderland cuisine we are publishing the recipes of the most popular dishes we have chosen. ■

Editorial board

FESTIWAL KULTUR I KRESOWEGO JADŁA
(PIERWSZA NIEDZIELA SIERPNIA)

CULTURE AND EASTERN BORDERLAND CUISINE FESTIVAL
(THE FIRST AUGUST SUNDAY)

Każdego roku w pierwszych dniach sierpnia gmina Lubaczów organizuje w Baszni Dolnej Festiwal Kultur i Kresowego Jadła. To wyjątkowe wydarzenie gromadzi tysiące gości zainteresowanych tradycyjnymi kulinariami, kulturą i historią Kresów. Bez wątpienia, smakowanie, a często odkrywanie pysznych kresowych potraw i trunków, jest największą atrakcją festiwalu.

Sprawdźcie sami…

Each year, on the first days of August, the commune of Lubaczów organizes the Culture and Eastern Borderland Cuisine Festival in Basznia Dolna. This unique event attracts thousands of guests interested in traditional culinary art, culture and the history of eastern borderlands. Undoubtedly, the biggest attraction of the festival is tasting and often even discovering delicious eastern borderland dishes and beverages.

You can check it out yourselves…

BARSZCZ (KWAS)

SOUR BORSTCH

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W OPACE
FARMERS' WIVES' ASSOCIATION IN OPAKA

SKŁADNIKI

• 1 podudzie kurczaka (lub inne mięso) • 150 g fasoli • 3 buraki ćwikłowe • 2 marchewki • 1 pietruszka • 4 ziemniaki • 300 g kiszonej kapusty • kilka suszonych grzybów (namoczonych, umytych i pokrojonych w cienkie paseczki) • 3 ziarna ziela angielskiego • 2 liście laurowe • majeranek • sól • pieprz ziołowy • 4 łyżki śmietany, natka pietruszki (do dekoracji)

WYKONANIE

Fasolę jaś opłukać i zalać letnią, przegotowaną wodą, i moczyć przez całą noc. Następnego dnia ugotować do miękkości w tej samej wodzie, w której się moczyła. Przygotować ok. 3 litrów bulionu drobiowego. Umyte warzywa pokroić i przełożyć do garnka z gotującym się rosołem, dodając grzyby i inne przyprawy. Zupę gotować na średnim ogniu. Kiszoną kapustę przyprawić solą, pieprzem, pieprzem ziołowym i ugotować oddzielnie. Kiedy warzywa będą półmiękkie, wlać ugotowaną fasolę (razem z wodą, w której się moczyła) oraz ugotowaną kapustę kiszoną. Dla polepszenia smaku do ugotowanego barszczu podanego na talerzu można dodać łyżkę gęstej śmietany i posypać wszystko natką pietruszki.

INGREDIENTS

• 1 shin of chicken (or other meat) • bean – 150 g • 3 red beets • 2 carrots • 1 parsley • 4 potatoes • sauerkraut – 300 g • a few dried mushrooms (soaked, washed and cut into thin slices) • 3 seeds of allspice • 2 bay leaves • marjoram • salt • herb pepper • sour cream – 4 spoons • parsley top (as a decoration)

HOW TO MAKE IT?

Rinse the "jaś" bean, pour with warm, boiled water and soak for the whole night. Next day boil the bean in the same water it had been soaked in until it is soft. Prepare about 3l of poultry bouillon. Chop washed vegetables and put them in the pot with boiling bouillon, adding mushrooms and other spices. Boil the soup on medium heat. Season the sauerkraut with salt, pepper and herb pepper and cook it separately. When the vegetables are half-soft, pour cooked bean (together with the water it had been soaked in) and cooked sauerkraut. To make the taste better, you can add one spoon of thick sour cream to the ready-made borstch when serving it and sprinkle with parsley top.

KISZENIE ŻURKU

• 1 litr wody przegotowanej • 5 łyżek mąki żytniej
• 3 ząbki czosnku • majeranek • piętka chleba żytniego

PRZYGOTOWANIE ZAKWASU

Żurek zakisić w szklanym litrowym słoju. Wodę wymieszać z mąką, dodać 3 ząbki czosnku oraz majeranek. Na wierzch położyć piętkę z żytniego chleba. Wszystko odstawić w ciepłe miejsce na 3 lub 4 dni.

PRZYGOTOWANIE ŻURKU

Odcedzić zakwas i dodać 1 litr wywaru z szynki. Przy przygotowywaniu większej ilości zupy należy dolać trochę przegotowanej wody. Doprawić startym chrzanem oraz takimi przyprawami jak: ziele angielskie, sól i pieprz. Usmażyć boczek z cebulką, dodać go do zupy. Podać wg upodobania – z ziemniakami i śmietaną albo jajkiem i wędlinami. Smaczny jest też twaróg, wcześniej wymieszany z jajkiem, solą i podsuszony. Dodatki należy wyłożyć na talerz i zalać gorącym żurem.

SOURING

• 1l of boiled water • 5 spoons of rye flour
• 3 cloves of garlic • marjoram • 1 bread heel

SOURDOUGH MAKING

The soup should be soured in a glass, one-liter jar. Mix water with flour, add 3 cloves of garlic and marjoram. Put the bread hell from the rye bread at the top. Put everything in a warm place for 3 or 4 days.

PREPARING THE FINAL SOUP

Strain the sourdough and add one liter of ham stock. When larger amount of soup is cooked, add a little bit of boiled water. Season to taste with grated horseradish, allspice, salt and pepper. Fry bacon with onion and add them into the soup. According to one's preferences, serve the soup with potatoes and sour cream or an egg or smoked sausages. Cottage cheese previously mixed with an egg and salt and dried a little bit is another additive. All the additives should be put on the plate and poured with hot soup.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W BAŁAJACH
FARMERS' WIVES' ASSOCIATION IN BAŁAJE

ŻUREK

SOUR RYE AND CREAM SOUP

KRESOWA OSADA
EASTERN BORDERLAND VILLAGE
(BASZNIA DOLNA, BASZNIA GÓRNA)

Jest to miejsce, które przenosi gości w czasie – do początków XX wieku. Oferuje niezwykłe atrakcje związane z wielokulturowym dziedzictwem Kresów, ciekawe programy edukacji regionalnej oraz wiele propozycji turystyki aktywnej. Smakoszy zainteresują wyjątkowe, przygotowywane na miejscu z lokalnych produktów, potrawy tradycyjnej kuchni kresowej.

Kresowa Osada zaprasza…

This place takes the guests to the beginnings of the 20th century. It offers unusual attractions connected with multicultural heritage of the eastern borderlands, interesting regional, educational programmes and many active tourism propositions. The gourmets will be interested in extraordinary dishes of the eastern borderland cuisine prepared on the spot out of local products.

The Eastern Borderland Village invites…

ZUPA RYBNA (UCHA)
FISH SOUP (UKHA)

SKŁADNIKI

• 3 kg ryb słodkowodnych • 2 cebule • 1 pietruszka
• 1 seler • ½ cytryny • 1 szklanka wina
• pieprz i sól • ziele angielskie • liść laurowy
• natka pietruszki i koperek do przybrania

WYKONANIE

Ugotować wywar z włoszczyzny i przypraw, dołożyć oczyszczone, umyte ryby. Wszystko razem gotować około 1 godziny. Wywar przecedzić, włożyć podzielone na części większe ryby (szczupak, lin, karp) i gotować około 20 min. Gdy ryby są ugotowane, dodać zieloną pietruszkę, koperek oraz połówkę cytryny bez pestek w plasterkach i dolać wino. Ucha jest tym lepsza, im więcej w niej gatunków ryb.

INGREDIENTS

• freshwater fish – 3kg • 2 onions • 1 parsley
• 1 celery • ½ of a lemon • wine – 1 glass
• pepper and salt • allspice • bay leaf
• parsley and dill top (as a decoration)

HOW TO MAKE IT?

Boil the soup-greens and spices stock, add dressed and washed fish. Boil everything together for about one hour. Strain the stock, add divided into parts, bigger fish (pike, tench, carp) and boil for about 20 minutes. When the fish are boiled, add parsley top, dill, half of the sliced lemon without pips and wine. The more kinds of fish are there in the soup, the better.

PIEROGI Z MACZKĄ Z KACZKI

DUMPLINGS WITH DUCK DIPPING

SKŁADNIKI CIASTA

• 1 kg mąki • 1 jajko • 1 szklanka ciepłej wody • sól

Z mąki, letniej wody, jajka i szczypty soli zagnieść ciasto. Przykryć wilgotną ściereczką.

SKŁADNIKI NADZIENIA

• 1 kg ziemniaków • ½ kg sera • 3 łyżki oleju • sól • pieprz ziołowy • 1 cebula usmażona na tłuszczu

Do ugotowanych w osolonej wodzie i odcedzonych ziemniaków dodać ser i cebulę, wszystko razem rozgnieść tłuczkiem. Dodać przypraw do smaku. Farsz nakładać na cienkie krążki ciasta i wyrabiać małe pierogi. Ugotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie z odrobiną oleju. Kiedy wypłyną, zdjąć pokrywkę i gotować jeszcze 3 minuty na małym ogniu. Podawać z maczką z kaczki.

SKŁADNIKI MACZKI Z KACZKI

• mięso z 1 kaczki • 2 szkl. mąki pszennej (podsmażyć na patelni na złoty kolor) • 3 łyżki mąki pszennej (białej) • 4-5 litrów wody • liść laurowy • rozmaryn • owoc jałowca • 6 ząbków czosnku

WYKONANIE

Kaczkę ugotować z przyprawami. Mięso oddzielić od kości i pokroić na drobne kawałki. Do wywaru dodać wyciśnięty czosnek, rozmaryn, jałowiec, mąkę białą i podsmażoną. Całość wymieszać, dodać mięso i wszystko zagotować.

DOUGH INGREDIENTS

• flour – 1kg • 1 egg • warm water – 1 glass • salt

Knead dough out of flour, warm water, an egg and a pinch of salt. Cover it with a damp cloth.

STUFFING INGREDIENTS

• potatoes – 1kg • cottage cheese – ½ kg • oil – 3 spoons • salt, herb pepper • 1 onion fried on fat

Add cheese and onion to potatoes which are boiled in salted water and strained; pound everything with a potato masher. To season the taste, add the spices. Put the stuffing on thin circles of dough and make small dumplings. Boil them under the lid in a bit salted water with a little bit of oil. When they come to the top, take off the lid and boil them 3 minutes more on small heat. Serve with duck dipping.

DUCK DIPPING INGREDIENTS

• meat from 1 duck • wheat flour – 2 glasses (fry in the frying pan until the colour gets gold) • wheat flour (white) – 3 spoons • water – 4-5 l • bay leaf • rosemary • juniper berry • 6 cloves of garlic

HOW TO MAKE IT?

Boil the duck together with spices. Separate the meat from the bones and chop into small pieces. Add strained garlic, rosemary, juniper, white fried flour into the stock. Mix everything, add meat and boil everything.

PIECZEŃ Z DZIKA
ROAS WILD BOAR

SKŁADNIKI

• 600 g mięsa z dzika na pieczeń
Marynata do mięsa: • sól • pieprz • olej • musztarda • czosnek • tymianek • majeranek • 1 łyżeczka suszonego jałowca • 20 g mąki • tłuszcz • 100 g cebuli • piwo jasne • 1 żółtko • 30-40 g musztardy • łyżeczka startej skórki cytrynowej • sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć, ubić tłuczkiem i zalać marynatą. Pozostawić w chłodnym miejscu na 24 godziny. Po wyjęciu mięsa obtoczyć je w mące i obsmażyć z każdej strony na dobrze rozgrzanym tłuszczu (do dziczyzny podobno najlepiej stosować smalec) razem z obraną, opłukaną i drobno pokrojoną cebulą. Skropić piwem i pod przykryciem dusić na małym ogniu. Miękkie mięso wyjąć z naczynia i pokroić na porcje (ukośnie, w poprzek włókien). Ponownie włożyć do naczynia w taki sposób, aby jeden plaster zachodził na drugi, polać żółtkiem wymieszanym z musztardą i skórką cytrynową. Do rozgrzanego do 220 stopni piekarnika włożyć mięso w zamkniętej brytfance. Kiedy wszystko zacznie wrzeć, zmniejszyć temperaturę do 180 stopni i piec przez ok. 30 minut. Pieczeń można podawać zaraz po wyjęciu z piekarnika, z ziemniakami i kapustą. Powstały sos z mięsa po doprawieniu podać w osobnej sosjerce. Pieczeń z dzika smakuje również jako dodatek do kanapek.

INGREDIENTS

• meat from wild boar to be roasted – 600 g
Meat marinade: • salt • pepper • oil • mustard • garlic • thyme • marjoram • dried juniper – 1 teaspoon • flour – 20 g • fat • onion – 100 g • pale beer • 1 yolk • mustard – 30 - 40 g • strained lemon zest – 1 teaspoon • salt and pepper to season the taste

HOW TO MAKE IT?

Wash the meat, mash it up with a potato masher and pour with marinade. Leave it in a chill place for 24 hours. After taking the meat out, coat it with flour and fry on each side on well-heated fat (they say that the best fat for game is lard) together with peeled, rinsed and finely-chopped onion. Sprinkle it with beer and stew on small heat under the lid. When the meat is soft, take it out of the vessel and slice for portions slantwise across the fibres. Put it into the vessel again so that one slice would overlap the other, pour with yolk mixed with mustard and lemon zest. Put the meat in a closed roasting tin into the oven heated to 220 °C. When everything starts to gurgle, turn the temperature down into 180 °C and bake for around 30 minutes. The roast can be served just after taking it out of the oven with potatoes and cabbage. The sauce that is made out of the meat can be served in a separate sauce-boat. Roast wild boar is also tasty when eaten as an additive to sandwiches.

KACZKA PIECZONA ZE SŁODKĄ KAPUSTĄ

DUCK BAKED WITH SWEET CABBAGE

SKŁADNIKI

• 1 duża kaczka • włoszczyzna • 1 cebula • przyprawy • 1 główka kapusty • bułka tarta
Składniki sosu: • 50 g masła • 50 g mąki • rosół z kaczki • 1 szklanka śmietany

WYKONANIE

Zasmażkę z masła i mąki rozpuścić rosołem z ugotowanej kaczki. Na końcu dodać śmietanę.

PRZYGOTOWANIE KACZKI

Kapustę ugotować w całości w osolonej wodzie, odcedzić i pokroić na kilka części. Oczyszczoną i umytą kaczkę gotować z włoszczyzną i przyprawami. Gdy kaczka jest prawie gotowa, wyjąć ją i ułożyć na półmisku. Obłożyć ją pokrojoną kapustą, posypać tartą bułką i polać sosem. Półmisek z kaczką wstawić do pieca i podrumienić mięso. Podać ze swojskim chlebem lub gotowanymi ziemniakami.

INGREDIENTS

• 1 big duck • soup-greens • 1 onion • spices • 1 cabbage • bread-crumbs
Sauce ingredients: • butter – 50 g • flour – 50 g • duck bouillon • sour cream – 1 glass

HOW TO MAKE IT?

Mix butter and flour roux with boiled-duck bouillon. In the end add the sour cream

DUCK PREPARATION

Boil the whole cabbage in salted water, strain and cut into a few parts.

Boil washed duck with soup-greens and spices. When the duck is almost ready, take it out and put on the dish. Surround it with chopped cabbage, sprinkle with bread-crumbs and pour with sauce. Put the dish with the duck into the oven and brown everything. Serve with home-made bread or boiled potatoes.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W BUDOMIERZU
FARMERS' WIVES' ASSOCIATION IN BUDOMIERZ

SZCZUPAK W ŚMIETANIE

PIKE IN SOUR CREAM

SKŁADNIKI

• szczupak • koper • natka pietruszki • 2 marchewki • 2 pietruszki • 60 g tłuszczu (najlepiej masła) • ½ szklanki wody • ½ szklanki śmietany 30% • ½ szklanki białego wina • sól • pieprz • sok z cytryny

WYKONANIE

Sprawioną rybę dokładnie umyć, posolić, skropić sokiem z cytryny. Nafaszerować zieleniną i warzywami, a następnie pozostawiać na noc w lodówce. Następnie włożyć do żaroodpornego naczynia, oblać rybę stopionym masłem. Wstawić naczynie do nagrzanego piekarnika i piec powoli 30-40 minut. W trakcie pieczenia polecamy skrapiać rybę winem i wodą. Gdy szczupak, zmięknie zalać go śmietaną i piec przez 5 minut w niewysokiej temperaturze.

INGREDIENTS

• 1 pike • dill • parsley top • 2 carrots • 2 parsleys • fat – 60 g (butter will be the best) • water – ½ of a glass • sour cream (30%) – ½ of a glass • white wine – ½ of a glass • salt • pepper • lemon juice

HOW TO MAKE IT?

Carefully wash the dressed fish, then salt it and sprinkle with lemon juice. Stuff the fish with green-soups and leave in the fridge for the night. Then put the fish into the casserole and pour it with melted butter. Put the casserole into the heated oven and bake slowly for 30-40 minutes. We recommend to, sprinkle the fish with wine and water while baking. When the pike is soft, pour it with sour cream and bake for 5 minutes in a low temperature.

PIEROGI (SZWABY)

DUMPLINGS (GERMANS)

SKŁADNIKI

Masa zewnętrzna ziemniaczana: • ½ kg surowych ziemniaków • 4-5 średnich, obranych i ugotowanych ziemniaków • 1 jajko • sól • pieprz (do smaku)
Farsz serowo-ziemniaczany (jak na pierogi ruskie): • 700 g obranych i ugotowanych ziemniaków • 200 g sera białego • 1 cebula pokrojona w kostkę i zeszklona na oleju • sól • pieprz

WYKONANIE

Masa zewnętrzna ziemniaczana: surowe ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i odstawić na 10 minut, aby na spodzie osadził się krochmal. Mocno i dokładnie odcisnąć przez gazę. Do startych ziemniaków dodać osadzony krochmal (mączkę ziemniaczaną). Ugotowane ziemniaki przeciągnąć przez praskę, dodać jajko, sól, pieprz i dobrze wyrobić ręką na jednolitą masę.

Farsz serowo-ziemniaczany: wszystkie składniki farszu wymieszać z sobą i formować kulki wielkości 6-7cm.

Z masy zewnętrznej uformować na dłoni placek, ułożyć na nim kulkę farszu serowo-ziemniaczanego i formować duże, podłużne pierogi. Gotować w osolonym wrzątku około 7 minut od momentu wypłynięcia pierogów. Pierogi najlepiej smakują gorące, polane skwarkami w tłuszczyku i z kubkiem gęstej śmietany.

INGREDIENTS

Outside potato dough: • potatoes – ½ kg • 4-5 medium-sized potatoes, peeled and boiled • 1 egg • salt • pepper (to season to taste)
White cheese and potato stuffing (as for the dumplings): • peeled and boiled potatoes – 700 g • cottage cheese – 200 g • 1 onion cut into cubes and a little bit fried on oil • salt • pepper

HOW TO MAKE IT?

Outside potato dough: Grate raw potatoes finely and put aside for 10 minutes until there is the starch at the bottom. Squeeze it through the gauze carefully and hard. Add the starch (the potato flour) to grated potatoes. Squeeze boiled potatoes through the press, add one egg, salt, pepper and knead the homogenous dough with a hand.

White cheese and potato stuffing: Mix all the stuffing ingredients together and make pellets out of them; the pellets should have the size of 6-7cm.Form the pancake out of the dough with your hands, then put the pellet on it and make large, oblong dumplings. Boil the dumplings in salted boiling water for about 7 minutes from the moment of their coming to the top. The dumplings are the best when they are hot, sprinkled with greaves with fat and served with a cup of thick sour cream.

GOŁĄBKI Z KASZĄ

CABBAGE STUFFED WITH BUCKWHEAT

SKŁADNIKI

• 1 główka kapusty włoskiej • 1 kg kaszy gryczanej • 2 cebule • 4 łyżki smalcu • sól, pieprz

WYKONANIE

Kapustę ugotować i rozdzielić na pojedyncze liście, z których należy usunąć stwardniały nerw. Kaszę opłukać wodą i ugotować. Cebulę pokroić w kostkę. Zarumienioną na smalcu, dodać do ugotowanej kaszy. Ostudzony farsz nałożyć na liście kapusty, zawinąć i ułożyć w brytfance. Podlewać osoloną wodą, przykryć liśćmi kapusty i piec około półtorej godziny. Gorące gołąbki polać skwarkami.

INGREDIENTS

• 1 savoy cabbage • Buckwheat – 1 kg • 2 onions • 4 spoons of lard • salt • pepper

HOW TO MAKE IT?

Boil the cabbage and divide it into separate leaves; remove the hardened ribs out of them. Rinse and boil the buckwheat. Cut onions into cubes. Brown it on the lard and add to the boiled buckwheat. Put the chilled stuffing onto the cabbage leaves, wrap them and put into the casserole. Pour a little salted water, cover with cabbage leaves and bake for about one hour. Pour hot dish with graves.

CZULENT

CHOLENT

SKŁADNIKI

• 500 g tłustej wołowiny • 1 szklanka białej fasoli jaś (może być soja) • ¾ szklanki kaszy jęczmiennej (tzw. pęczaku) • 1 cebula • 2 marchewki • sól • pieprz • papryka • tłuszcz (gęsi lub kurzy smalec, ew. olej) • 5 jaj • główka czosnku

WYKONANIE

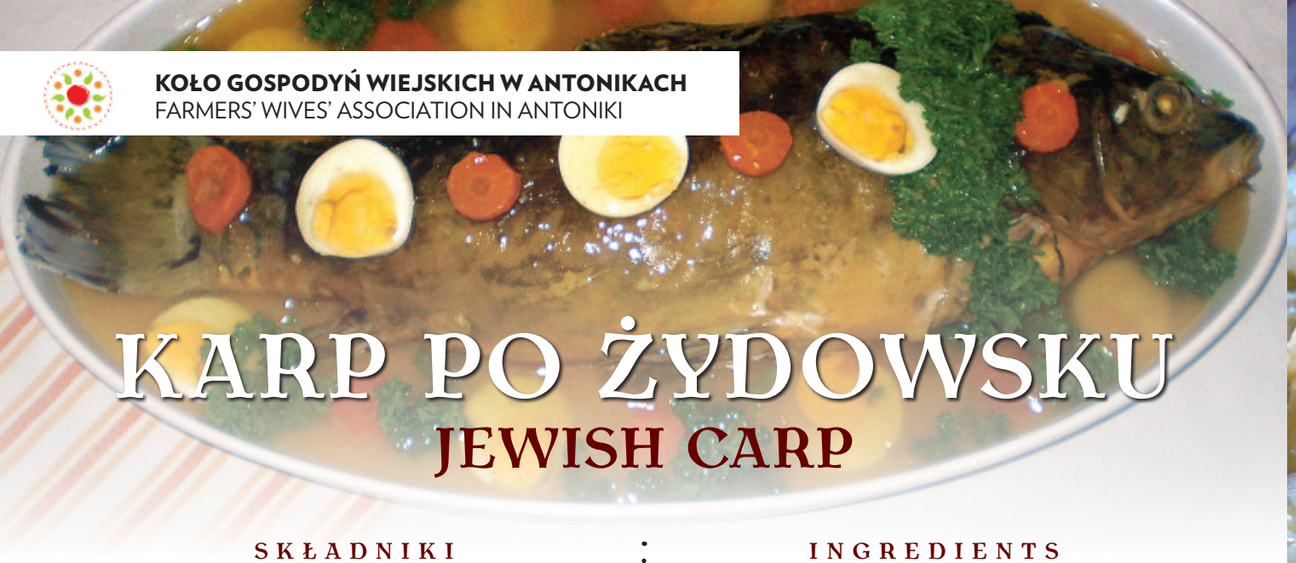
Mięso umyć i pokroić w grubą kostkę, przyrumienić na tłuszczu razem z drobno posiekaną cebulą. Całość przełożyć do brytfanki i dorzucić kaszę, namoczoną poprzedniego dnia fasolę, i zalać wodą. Wolno dusić pod przykryciem, dolewając wody w miarę jej wyparowywania. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i papryką, ułożyć ząbki czosnku w łupinkach i dusić. Pod koniec duszenia, po kilku godzinach, wylać całe jaja. Potrawa jest gotowa, gdy wszystkie składniki są miękkie, jaja ścięte, a woda wyparowała.

INGREDIENTS

• fat beef – 500 g • white "jaś" bean – 1 glass (soya bean is good as well) • barley porridge(the so-called pearl barley) – ¾ of a glass • 1 onion • 2 carrots • salt • pepper • paprika • fat (can be goose or hen one, or oil) • 5 eggs • 1 garlic head

HOW TO MAKE IT?

Wash the meat and cut it into large cubes, brown on the fat together with finely-chopped onion. Put everything into the casserole, add the porridge, bean soaked on the previous day and pour with water. Stew slowly under the lid, pouring the water as it gradually evaporates. Season everything with salt, pepper and paprika, add the cloves of garlic in husk and stew. In the end of stewing, after a few hours, pour whole eggs. The dish is ready when all ingredients are soft, eggs coddled and all the water evaporated.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ANTONIKACH
FARMERS' WIVES' ASSOCIATION IN ANTONIKI

KARP PO ŻYDOWSKU
JEWISH CARP

SKŁADNIKI

• 1 karp • głowy i ogony z karpi przeznaczonych do wytworzenia galarety – 2 szt. • 4 cebule • 4 marchewki • 1 seler • 50 g migdałów • 50 g rodzynków • przyprawy

WYKONANIE

Rybę sprawić. Głowy i ogony ryb przeznaczone do galarety włożyć do garnka i zalać litrem wody. Dodać 2 cebule pokrojone w ćwiartki, marchew, seler. Przyprawić solą i pieprzem. Gotować około półtorej godziny na małym ogniu. Następnie odcedzić wywar, który zostanie wykorzystany do dalszego gotowania. Podzielić go na dwie części. Pozostałe cebule pokroić w kostkę, zalać połową wywaru i ugotować do miękkości. Rybę pokroić w dzwonka, zalać drugą połową wywaru i gotować około 20 minut, do momentu gdy będzie miękka. Następnie wyjąć i ułożyć na półmisku. Połączyć wywar, w którym gotowała się ryba, z wywarem z cebuli i zmiksować. Sparzyć migdały, posiekać i razem z rodzynkami dodać do wywaru. Doprawić do smaku i wywarem zalać ułożone na półmisku ryby. Odstawić do ostygnięcia, najlepiej na noc.

INGREDIENTS

• 1 carp • carp heads and tails to make the jelly – 2 pieces • 4 onions • 4 carrots • 1 celery • almonds – 50 g • raisins – 50 g • spices

HOW TO MAKE IT?

Dress the fish. Put its heads and tails needed for the jelly into the pot and pour with 1 liter of water. Add 2 onions cut into quarters, carrots and celery. Season with salt and pepper. Boil around one hour and a half on small heat. Then strain the stock which you will use later on. Divide it into two parts. Cut the rest of onions into cubes, pour with half of the stock and boil until they are soft. Cut the fish into slices, pour with the second half of the stock and boil around 20 minutes until it is soft. Take it out and put on the plate. Mix the stock in which fish was boiled with the onion one. Scald almonds, chop them together with raisins and add into the stock. Season to taste and pour fish placed on the plate with the stock. Put the dish aside so that it would cool down, most preferably for the night.

KAPUSTA Z GROCHEM I PSZONEM
CABBGE WITH PEA AND MILLET

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W WÓLCE KROWICKIEJ
FARMERS' WIVES' ASSOCIATION IN WÓLKA KROWICKA

SKŁADNIKI

• 1 kg kiszonej kapusty • 300 g wędzonego boczku • 2 łyżki pszona (kaszy jaglanej) • 100 g grochu średniego • sól • pieprz • cebula • 3 szklanki rosołu

WYKONANIE

Kapustę opłukać i ugotować. W osobnym naczyniu ugotować wcześniej namoczony groch. Boczek i cebulę pokroić w kostkę i razem usmażyć. Do odcedzonej kapusty dolać rosół, dodać groch, pszono i podsmażoną cebulę z boczkiem oraz przyprawy. Gotować wszystko około 10 minut na wolnym ogniu.

INGREDIENTS

• sauerkraut – 1 kg • smoked bacon – 300 g • millet– 2 spoons • average-sized pea – 100 g • salt • pepper • 1 onion • bouillon – 3 glasses

HOW TO MAKE IT?

Rinse and boil the cabbage. Boil the previously soaked pea in a separate vessel. Cut bacon and onion into cubes and fry together. Add bouillon, pea, millet, onion fried with bacon and spices into the strained cabbage. Boil everything around 10 minutes on small heat.

PLACKI ZIEMNIACZANE PO ŻYDOWSKU (LATKES)

JEWISH POTATO PANCAKES (LATKES)

SKŁADNIKI

• 4 średniej wielkości ziemniaki • 2 jajka • 1 średnia cebula • ½ szklanki zmielonej macy • olej • kawałek strąka zielonej papryki • 2 gałązki selera naciowego • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki • sól • pieprz

WYKONANIE

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce, wybór oczek zależy od Państwa preferencji. Pokroić w kostkę kawałek strąka papryki, a seler w paseczki. Składniki połączyć, zwinąć w gazę i odcisnąć nadmiar płynu. Dodać żółtka jaj i posiekaną natkę pietruszki, po łyżce wsypywać zmieloną macę, pomieszać. Na koniec ubić pianę z białek jaj i mieszać, dodając soli i pieprzu. Smażyć na głębokiej patelni, używając oleju rzepakowego. Przed podaniem najlepiej odsączyć placki z nadmiaru tłuszczu i podawać chrupiące, polane kwaśnym sosem lub musem jabłkowym.

INGREDIENTS

• 4 average-sized potatoes • 2 eggs • 1 average-sized onion • ground matzah – ½ of a glass • oil • green pepper pod – 1 piece • 2 twigs of haulm celery • 2 spoons of chopped parsley top • salt • pepper

HOW TO MAKE IT?

Grate potatoes and onion. Cut the pepper into cubes, and celery into strips. Mix the ingredients, wrap with gauze and squeeze the liquid excess. Add yolks and chopped parsley top and then one spoon of matzah after another. Mix everything. In the end whip egg whites into a froth, add salt and pepper mixing everything at the same time. Fry in a deep frying pan, using colza oil. Before serving it is advisable to strain the pancakes from fat and serve crispy, poured with sour sauce or apple mousse.

BUBAŁO – BABKA ZIEMNIACZANA NA ŻEBERKACH

BUBAŁO – HASH BROWN ON RIBS

SKŁADNIKI

• 2 kg ziemniaków • 4 jajka • 2 cebule • 3 łyżki kaszy manny • 2 ząbki czosnku • 300 g boczku wędzonego • sól • mielony pieprz (1/4 łyżeczki) • majeranek (półtorej łyżeczki) • szczypta papryki • 3/4 szklanki wody • 2 łyżki oleju • 1/2 kg wędzonych żeberek do wyłożenia blachy

WYKONANIE

Wędzone żeberka pociąć na porcje i podsmażyć na tłuszczu. Wyłożyć nimi blaszkę lub naczynie do pieczenia. Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce razem z cebulą i czosnkiem. Kolejno dodać wszystkie składniki, mieszając. Wymieszane produkty wlać do naczynia żaroodpornego lub do blaszki ozdobnej. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni na ok. półtorej godziny.

INGREDIENTS

• potatoes – 2 kg • 4 eggs • 2 onions • semolina – 3 spoons • 2 cloves of garlic • smoked bacon – 300 g • salt • ground pepper (1/4 of a teaspoon) • marjoram (1½ of a teaspoon) • a pinch of paprika • ¾ of a glass of water • oil – 2 spoons • smoked ribs to cover the baking tin – ½ kg

HOW TO MAKE IT?

Cut the ribs into portions and fry on fat. Cover the bottom of the tin or the vessel you use for baking with smoked ribs. Peel the potatoes, grate them together with onion and garlic. Gradually add all the ingredients and mix them. Pour all mixed products onto the decorative tin or into the casserole. Put into the oven heated to 160°C for about one hour and a half.

BUŁECZKI DROŻDŻOWE Z KAPUSTĄ I MIĘSEM

YEAST ROLLS WITH CABBAGE AND MEAT

SKŁADNIKI NA CIASTO

• 3 szklanki mąki pszennej • 60 g masła
• 30 g smalcu • 3 łyżki oleju • 2 jajka
• ½ paczki drożdży • ⅔ szklanki letniego mleka
• 1 łyżeczka soli

WYKONANIE CIASTA

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, do miski przesiać mąkę, wbić jajka, dodać sól i – wlewając mleko z drożdżami – wyrabiać ciasto. Masło rozpuścić wraz ze smalcem i dodawać do ciasta, dolać olej i wyrabiać ciasto tak długo, aż stanie się jednolite, gładkie i będzie odstawać od miski.

SKŁADNIKI NA FARSZ

• 1 główka małej kapusty
• ½ kg mięsa mielonego • 1 cebula

WYKONANIE

Kapustę posiekać i ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie, odcedzić i przestudzić. Mięso podsmażyć wraz z cebulą i przyprawić do smaku, połączyć z kapustą. Na stolnicy oprószonej mąką uformować z ciasta wałek i wykrajać kawałki jak na bułeczki, nadziewać przestudzonym farszem, układać na blasze posmarowanej tłuszczem. Bułeczki posmarować z wierzchu rozmąconym białkiem, można posypać sezamem lub makiem, piec do zrumienienia.

DOUGH INGREDIENTS

• wheat flour – 3 glasses • butter – 60 g • lard – 30 g
• oil – 3 spoons • 2 eggs • ½ of yeast package
• warm milk – ⅔ of a glass • salt – 1 teaspoon

HOW TO MAKE DOUGH?

Melt yeast in warm milk, sift flour into a bowl, add salt and pouring milk with yeast knead the dough. Melt butter together with lard and add into dough, then add oil and knead dough until it becomes homogenous, smooth and starts to come off the bowl.

STUFFING INGREDIENTS

• 1 small cabbage • minced meat – ½ kg • 1 onion

HOW TO MAKE IT?

Chop the cabbage and boil until it becomes soft in a bit salted water, then strain and cool it. Fry the meat together with onion and season to taste; then mix it with cabbage. Sprinkle the pastry board with flour and form a roll out of dough on it; cut the long piece and then divide it into pieces sized as rolls; stuff them with the cooled filling and place on a tin covered with fat. Cover the top of the rolls with mixed egg whites. You can also sprinkle them with sesame or poppy seeds. Bake until they get brown.

KRYŻAWKI
KRYŻAWKI

SKŁADNIKI

• 6 małych główek kapusty białej • 1 kg buraków ćwikłowych • 1-2 główki czosnku • 4-5 dojrzałych kwiatów zielonego kopru • kawałek skórki chleba żytniego

WYKONANIE

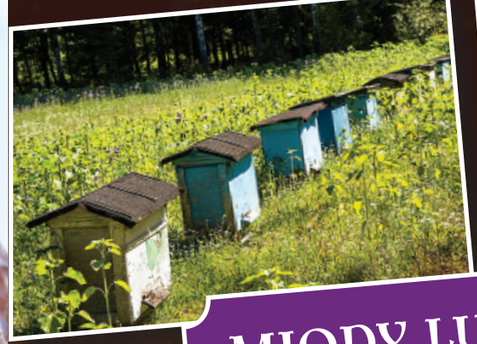
Główki kapusty pokroić na pół, ugotować. Buraczki obrać ze skóry, również ugotować i pokroić w plastry. Układać w szklanym lub glinianym naczyniu kolejno kapustę i buraczki, włożyć pokrojony czosnek i dodać koper. Wszystko zalać zimną, osoloną, przegotowaną wodą (1 łyżeczka soli na 1 litr wody) i przechowywać w ciepłym miejscu kilka dni. Aby przyśpieszyć kiszenie, można dodać skórkę żytniego chleba.

INGREDIENTS

• 6 little white cabbages • red beets – 1kg • 1-2 garlic cloves • 4-5 ripe dill flowers • 1 piece of rye bread crust

HOW TO MAKE IT?

Cut cabbages into two halves and boil. Peel the beetroots, boil and slice. In turn put: cabbage, beetroots, chopped garlic and dill into a glass or clay vessel. Pour everything with cold, salted and boiled water (one teaspoon of salt for 1 liter of water). Keep in a warm place for several days. In order to fasten the pickling, you can add rye bread crust.



MIODY LUBACZOWSKIE
LUBACZÓW HONEYS

„Z mego wonnego kwiatu pracowite pszczoły
Biorą miód, który potym szlachci pańskie stoły"

Fragment fraszki „Na lipę" Jana Kochanowskiego

Miody Lubaczowskie lipowy i wielokwiatowy leśny, wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, znane są w całej Polsce. Na kromce swojskiego, pachnącego chleba posmarowanego świeżo odciśniętym masłem oddają swój wyjątkowy smak, a z herbatą lub prosto ze słoika pozwalają zachować „szlachetne zdrowie".

Smacznego…

"From my fragrant flower industrious bees
Take honey which then gentry taste may please"

Jan Kochanowski, the fragment of "Lime" epigram

Lubaczów honeys: lime and multiflora forest ones are listed as traditional products of the Ministry of Agriculture and Rural Development and they are well-known in Poland. Their taste is definitely expressed when they are eaten on the slice of homely, smelling bread, covered with freshly-strained butter or drunk with tea or straight from the jar, allowing to keep "noble health".

Bon appétit!

MIODOWNIK
HONEYCAKE

SKŁADNIKI CIASTA

• 4 ½ szklanki mąki pszennej • 250 g miodu lipowego lub wielokwiatowego • 250 g masła • 1 ½ łyżeczki sody • 2 szklanki cukru • 1 szklanka kwaśnej śmietany • bakalie • przyprawa do piernika

WYKONANIE

Z jednej szklanki cukru przyrządzić karmel: do garnka wsypać cukier, zrumienić na ogniu do koloru brązowego. Wlać pół szklanki zimnej wody i przestudzić. Karmel zmieszać z miodem, masłem i przyprawą do piernika. Drugą szklankę cukru ubić z białkami, a następnie dodać żółtko. Dodać do karmelu śmietanę, a następnie przesianą mąkę i rozpuszczoną w wodzie sodę. Odstawić na 20 minut. Na koniec dodać ubitą pianę, wsypać bakalie i pokrojone suszone śliwki – około 15 dag. Piec w temperaturze 180 stopni C prawie godzinę. Piernik można przekroić i przełożyć masą budyniową lub marmoladą oraz polać polewą.

DOUGH INGREDIENTS

• wheat flour – 4 ½ of glasses • lime or multiflora honey – 250 g • butter – 250 g • baking soda – 1 ½ of teaspoons • sugar – 2 glasses • sour cream – 1 glass • sweetmeats • gingerbread spice

HOW TO MAKE IT?

Make the caramel out of one sugar glass: put the sugar into the pot, brown on heat. Pour half glass of water and cool. Mix caramel with honey, butter and gingerbread spice. Whip the second glass of sugar with egg whites and add a yolk. Add cream, sieved flour and soda melted in water. Put aside for 20 minutes. In the end add a froth whipped out of eggs, pour sweetmeats and chopped dried plums – about 15dg. Bake in 180°C for almost one hour. The cake can be cut and layered with pudding or marmalade and poured with icing.

PASCHA
PASCHA

SKŁADNIKI NA CIASTO

• 2 l mleka • 500 g kwaśnej śmietany • 6 jajek • 250 g miękkiego masła • 140 g cukru pudru • 50 g rodzynek • 2 kieliszki spirytusu lub rumu

WYKONANIE

Mleko zagotować. Jajka roztrzepać ze śmietaną, powoli wlewać do gotującego się mleka, cały czas mieszając. Kiedy oddzieli się serwatka, zdjąć z ognia i ostudzić. Sitko wyłożyć podwójną warstwą gazy i odcisnąć ser. Zostawić na noc w lodówce. Rodzynki zalać rumem, zostawić na noc. Następnego dnia jeszcze raz odcisnąć. Ser powinien być sypki. Masło utrzeć z cukrem pudrem na puszystą, jasną masę. Po łyżce dodawać ser, cały czas ucierać. Rodzynki odcisnąć, dodać do masy serowej. Wymieszać. Masę serową przełożyć do formy, udekorować i wstawić do lodówki na noc.

DOUGH INGREDIENTS

• milk – 2l sour cream – 500 g • 6 eggs • soft butter – 250 g • powdered sugar – 140 g • raisins – 50 g • spirit or rum – 2 nips

HOW TO MAKE IT?

Boil milk. Whip eggs with cream and slowly pour them into boiling milk, mixing everything all the time. When the whey parts, take everything from the heat and cool it. Cover the sieve with double layer of gauze and strain cheese. Leave in a fridge for the night. Pour the raisins with rum and leave for the night. Next day strain one more time. The cheese should be loose. Grind butter with powdered sugar until they become fluffy, bright mass. Add cheese, one spoon after another, grinding for the whole time. Strain raisins and add to the cheese mass. Mix everything. Put the cheese mass into the tin, decorate and leave in the fridge for the night.

STRUDEL – RETES Z JABŁKAMI LUB APFELSTRUDEL

STRUDEL – APPLE RETES OR APFELSTRUDEL

SKŁADNIKI

• 250 g mąki najwyższego gatunku • szczypta soli • 1 żółtko • 20 g smalcu • 100 g kwaśnej śmietany • 1 kg jabłek (antonówki, renety, boikeny) • 2 łyżki bułki tartej • 50 g orzechów lub migdałów • 100 g cukru • cynamon • cukier puder

WYKONANIE

Ciasto starannie wyrobić, dodając śmietanę rozrobioną z wodą (musi ono idealnie odstawać od stolnicy i od rąk). Uformować w przypłaszczoną kulę, posypać mąką, przykryć ściereczką i odłożyć na 15 minut. Stół przykryć idealnie suchym obrusem i posypać go cienką warstwą mąki. W rękach posypanych mąką rozciągnąć ciasto na krążek o średnicy ok. 30 cm. Placek ułożyć na obrusie, posmarować za pomocą pędzelka tłuszczem, ręce zanurzyć w mące i palcami delikatnie, równomiernie rozciągać, aż uzyskamy bardzo cienki, prawie przeźroczysty płat, grubości bibułki do papierosów. Należy starać się, by nie robić w cieście dziur. Następnie posmarować całą powierzchnię letnim masłem i rozsmarować nadzienie (starte jabłka, odciśnięte z soku, posypane cukrem, cukrem waniliowym, cynamonem, można dodać rodzynki, orzechy i siekane migdały). Wierzch nadzienia posypać bułką tartą. Ciasto zwinąć w rulon, posmarować z wierzchu stopionym masłem i wstawić do piekarnika na ok. 30 minut. Wyjąć, gdy będzie rumiane i chrupkie. Przed podaniem posypać cukrem pudrem, spożywać gorące. Dekorować listkami mięty. Ciasto można przyrządzić z nadzieniem makowym, czereśniowym lub wiśniowym bądź podawać w wersji ze szpinakiem i łososiem.

INGREDIENTS

• flour of the best kind – 250 g • a pinch of salt • 1 yolk • lard – 20 g • sour cream – 100 g • apples – 1kg (you can use those of Antonówka, Reneta or Bojken type) • breadcrumbs – 2 spoons • nuts or almonds – 50 g • sugar – 10 g • cinnamon • powdered sugar

HOW TO MAKE IT?

Knead the dough carefully, adding cream mixed with water (it has to perfectly come off the hands). Form a flat ball, sprinkle it with flour, cover with a cloth and put aside for 15 minutes. Cover the table with a dry table cloth and sprinkle it with a thin layer of flour. Cover hands with flour and stretch the dough for the ring having the diameter of 30cm. Put the pancake on the table cloth, cover with fat; Dip hands in flour and carefully, using your hands, stretch the pancake until it becomes very thin, almost transparent and has the thickness of a cigarette paper. Be careful not to make holes in the pancake. Cover the whole pancake surface with warm butter and spread the filling (grated apples strained from juice and sprinkled with sugar, vanilla sugar, cinnamon, you can also add raisins, nuts and chopped almonds). Sprinkle the top of the filling with breadcrumbs. Wrap the dough and cover its top with melted butter. Put into the oven for about 30 minutes. Take out when it is brown and crusty. Before serving, sprinkle with powdered sugar and eat hot. Decorate with mint leaves. You can make the dough with poppy, cherry or sweet cherry filling or serve with salmon and spinach.

PROZIAKI
PROZIAKS

SKŁADNIKI

• ½ litra kefiru lub kwaśnego mleka • 1 łyżeczka sody oczyszczonej • 3 łyżki cukru • 2 jajka • szczypta soli • mąka (ile zabierze ciasto)

WYKONANIE

Sodę połączyć z kefirem i dodać do mąki, a następnie wrzucić pozostałe składniki. Ciasto wyrobić tak jak na pierogi i rozwałkować na grubość 0,5 cm. Wyciąć krążki i smażyć na blasze kuchennej lub rozgrzanym oleju. Można podawać z dżemem lub cukrem pudrem.

INGREDIENTS

• kefir or sour milk – ½ l • baking soda – 1 teaspoon • sugar – 3 spoons • 2 eggs • a pinch of salt • flour (as much as needed for the dough)

HOW TO MAKE IT?

Mix soda with kefir and add them into flour; then add the rest of the ingredients. Knead the dough in the same way as for dumplings and roll out for the thickness of 0,5 cm. Cut out rings and fry then on the plate or heated oil. You can serve proziaks with jam or powdered sugar.

JABŁECZNIK Z KRUSZONKĄ
APPLE PIE WITH CRUMBLE

SKŁADNIKI CIASTA

• 350 g mąki • 1 margaryna • 5 żółtek • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 3 łyżki cukru • szczypta soli • 2 kg jabłek

WYKONANIE

Z podanych składników zagnieść ciasto i podzielić na 2 części; jedną z nich wyłożyć na blachę i nakłuć widelcem. 2 kg kwaśnych jabłek (reneta, koksa) obrać i pokroić na kawałki, a następnie wymieszać z cukrem waniliowym. Wyłożyć na blachę, przykryć drugą częścią ciasta i posypać kruszonką.

KRUSZONKA

• ½ szklanki mąki • 2 łyżki margaryny • 2 łyżki cukru

Piec w temperaturze 170 stopni około 1 godziny.

DOUGH INGREDIENTS

• flour -350 g • 1 margarine • 5 yolks • baking powder – 2 teaspoons • sugar – 3 spoons • a pinch of salt • apples – 2kg

HOW TO MAKE IT?

Knead the dough out of all ingredients and divide it into two parts; put one of them on the tin and prick with a fork. Peel 2 kg of sour apples (Reneta or Koksa), cut into pieces and mix with vanilla sugar. Put into the tin, cover with the second part of dough and sprinkle with crumble.

CRUMBLE

• flour – ½ of a glass • margarine – 2 spoons • sugar – 2 spoons

Bake in 170°C for about one hour.

SKŁADNIKI NA CIASTO

• 1 kg mąki • 50 g drożdży • 5 jajek • 1 szklanka cukru
• ½ szklanki kwaśnej śmietany • ¾ szklanki mleka
• 1 kostka margaryny • szczypta soli

MASA MAKOWA

• 1 kg maku • 200 g cukru • 100 g margaryny
• 3 jajka • olejek migdałowy • ½ szklanki miodu
• ¾ szklanki rodzynek • ¾ szklanki orzechów

WYKONANIE

Utrzeć drożdże ze śmietaną. Jajka (całe) ubić z cukrem, dodać do nich drożdże, roztopioną margarynę, mąkę, mleko i sól. Wyrobić ciasto. Gotowe, wstawić na noc do lodówki.

MASA

Mak zalać wrzącą wodą i zostawić na 12 godzin. Odcedzić na sicie i zmielić w maszynce. Do zmielonego maku dodać żółtka ubite z cukrem, roztopioną margarynę, roztopiony miód, pianę z białek i bakalie.

Ciasto rozwałkować na prostokąty o grubości 1 cm. Wyłożyć masę makową, zwinąć i pozostawiać do wyrośnięcia. Wyrośnięty makowiec drożdżowy posmarować jajkiem i piec ok. 1 godziny w piekarniku nagrzanym do temperatury 150 stopni C.

DOUGH INGREDIENTS

• flour – 1kg • yeast – 50 g • 5 eggs • sugar – 1 glass
• sour cream – ½ of a glass • milk – ¾ of a glass
• 1 margarine • a pinch of salt

COCOA MASS

• poppy seeds – 1 kg • sugar – 200 g • margarine – 100g
• 3 eggs • honey – ½ of a glass • raisins – ¾ of a glass
• nuts – ¾ of a glass

HOW TO MAKE IT?

Grind yeast with cream. Whip whole eggs with sugar, add yeast, melted margarine, flour, milk and salt. Knead the dough. Put ready-made dough into the fridge for the night.

MASS

Pour poppy seeds with hot water and leave for 12 hours. Strain on the sieve and grind in a grinding machine. Add yolks whipped with sugar, melted margarine and honey, froth from egg whites and sweetmeats.

Roll the dough for rectangular pieces being one-centimeter thick. Pour the cocoa mass, wrap and leave everything to rise. When the cake rises, cover it with an egg and bake for about one hour in the oven heated to 150°C.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W KROWICY SAMEJ
FARMERS' WIVES' ASSOCIATION IN KROWICA SAMA

MAKOWIEC DROŻDŻOWY
YEAST POPPY SEED CAKE

KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH
FARMERS' WIVES' ASSOCIATIONS

Kresowe tradycje kulinarne na obszarze gminy Lubaczów kultywują dziś koła gospodyń wiejskich. Działające z pasją w swoich kołach panie odtwarzają, przygotowują i oferują potrawy kuchni kresowej, sięgając do przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Tradycyjnych dań można skosztować najczęściej podczas organizowanych w gminie festiwali, festynów czy dożynek.

Culinary traditions of eastern borderlands in the area of the Lubaczów commune are cultivated by the Farmers' Wives' Associations. The ladies being their members recreate, prepare and offer the dishes of eastern borderland cuisine having its roots in recipes passed from one generation to another. The traditional dishes can be tried most often during the festivals, picnics or harvest organized in the commune.

KGW w Antonikach

KGW w Bałajach

KGW w Baszni Dolnej

KGW w Borowej Górze

KGW w Budomierzu

KGW w Krowicy Lasowej

KGW w Lisich Jamach

KGW w Krowicy Samej

KGW w Młodowie

KGW w Opace

KGW w Piastowie

KGW w Szczutkowie

KGW w Tymcach

KGW w Wólce Krowickiej

KGW w Załużu

PRODUCENCI
PRODUCERS

CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ W DĄBROWIE
Dąbrowa 72, 37-600 Lubaczow
Telefon: 508602663
e-mail: biuro@cis.lubaczow.com.pl,
www.cis.lubaczow.com.pl

Centrum Integracji Społecznej w Dąbrowie zaprasza do korzystania z bogatej oferty cateringowej. Przygotuje potrawy tradycyjnej kuchni kresowej na chrzciny, komunie, urodziny, wesela, stypy oraz inne przyjęcia okolicznościowe.

Social Integration Centre in Dąbrowa invites to make use of its rich catering offer. We prepare the traditional dishes of the eastern borderland cuisine for christening, communion, birthday and wedding parties, for funeral banquets and other special events.

LEDA-SER LESZEK JAKIMOWICZ
Wólka Krowicka 113, 37-625 Krowica Hołodowska
tel 502 814 929

Leszek Jakimowicz poleca sery domowe wędzone, ziołowe, sałatkowe, ricotta, dojrzewające, bryndzę, makaron serowy własnego pomysłu.

Leszek Jakimowicz recommends homemade cheese smoked, herb, salad, ricotta, ripening, cottage cheese of ewe's milk, cheese noodle and cheese of one's own idea.

PIEKARNIA SŁONECZKO TOMASZ TKACZYK
ul. Jana III Sobieskiego 106, 37-621 Basznia Dolna
Tel.: 16 6327334
http://www.piekarniasloneczko.pl

Piekarnia „Słoneczko" w Baszni Dolnej oferuje szeroki asortyment pieczywa, m.in. bułeczki z mąki pszennej, pieczywo razowe, chleb domowy, młodości, orkiszowy, staropolski, wieloziarnisty i graham. Chleb wypiekany jest z naturalnych produktów, bez używania polepszaczy, na zakwasie z mąki żytniej. W ofercie piekarnia ma również bogaty wybór wyrobów cukierniczych (ciast okolicznościowych, ciasteczek, tortów i innych słodkości).

Słoneczko Bakery in Basznia Dolna offers a broad range of baker's goods, including breadrolls made from wheat flour, wholemeal, homemade, "youthness", spelt, old Polish, multigrain and graham bread. The bread is baked out of natural products, without any adjuvants on the rye sourdough. We also recommend a wide choice of the confectionery products (cakes for special events, cookies, layer cakes and other sweets).

SWISS CONTRIBUTION

Zespół redakcyjny/Editors: **Barbara Łuczkowska, Referat Rozwoju i Promocji Gminy, Gminny Ośrodek Kultury w Lubaczowie z/s w Dąbkowie**

Opracowanie graficzne, przygotowanie do druku/Graphic design, prepress: **Artur Buk, www.abstudio.com.pl**

Fotografie/Photos: **Archiwum Urzędu Gminy Lubaczów, fotografie KGW Antoniki, KGW Krowica Lasowa, KGW Lisie Jamy, KGW Opaka, KGW Tymce, Powiatowe Centrum Kultury w Lubaczowie**

Tłumaczenie/Translation: **Natalia Sudoł**

Korekta/Proof-reader: **Karolina Krzysztoń**

Wydawca/Publisher: **Gmina Lubaczów, ul. Jasna 1, 37-600 Lubaczów, tel. 166321684 www.lubaczow.com.pl, e-mail: urzad@lubaczow.com.pl**

Copyright by Urząd Gminy Lubaczów, 2013

PROJEKT WSPÓŁINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI UNII EUROPEJSKIEJ

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Konfederacja Szwajcarska

PROCARPATHIA

Podkarpackie Smaki