

Letnie smaki Warmii





Marchewka po chłopsku, chleb żytni na zakwasie, tarcuchy z kapustą – brzmi po wiejsku, rozbudza apetyt, rozwija wyobraźnię, budzi wspomnienia ?
Jeśli tak – to doskonale, bo są to nazwy tradycyjnych warmińskich potraw zaprezentowanych podczas konkursu Letnie Smaki Warmii przez mieszkańców obszaru działania LGD.

Konkurs, który odbył się w Ośrodku Wypoczynkowym LEŚNE WZGÓRZE w Dobrym Mieście, jest kolejną imprezą z cyklu „SMAKI WARMII”, zorganizowaną przez Lokalną Grupę Działania „Warmiński Zakątek” w ramach wdrażania Lokalnej Strategii Rozwoju LGD. Raz w roku dzięki dotacji Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007 – 2013 przyznawanej na Funkcjonowanie LGD oraz nabywanie umiejętności i aktywizację mieszkańców obszaru organizujemy zmagania kulinarne wprawnych w sztuce gotowania mieszkańców obszaru. Za każdym razem wprowadzamy inne kategorie i zasady konkursowe – zawsze starając się eksponować lokalne dziedzictwo i tradycję, motywując uczestników do coraz bardziej „profesjonalnego podejścia do tematu”. I jak zawsze różnorodność przygotowanych dań, ich smak i koloryt a także entuzjazm i niezwykła energia uczestników pozytywnie zaskakują Organizatora.

Prezentacje konkursowe uczestników, którzy przygotowując potrawę ujawniali jej recepturę, opowiadali o rodzinnych kulinarnych historyjkach, babcinych poradach, ubarwione były wystrojem stołów biesiadnych. Mięsiwa, drób, pierogi otaczały warzywa, owoce, kwiaty zerwane w wiejskich ogrodach i pieczolowicie ułożone przez uśmiechniętych gospodarzy.

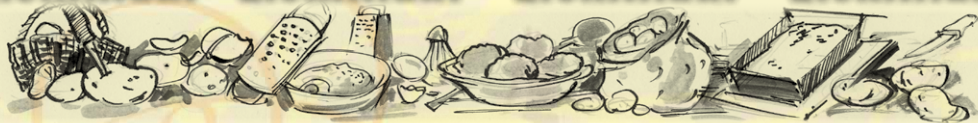
Wszystkie elementy prezentacji oceniało profesjonalne jury, któremu przewodziła autorka przepięknej książki kulinarnej „Niezapomniana kuchnia Warmii i Mazur” i w skład którego wchodziły uznane autorytety kulinarne: właścicielka piekarni specjalizującej się w tradycyjnych wypiekach piekarniczych, właścicielka sieci restauracji, mistrzyni kuchni jednego z olsztyńskich hoteli oraz dwoje ukraińskich Partnerów naszej organizacji którzy zaszczylili nas swoją obecnością. I choć jury było profesjonalne, po skosztowaniu wszystkich zaprezentowanych potraw trudno było o profesjonalizm – każdemu uczestnikowi należała się nagroda – za chęć, za włożone w pracę serce bez którego nie byłoby tak smacznie i klimatycznie. Oficjalnymi laureatami zostali Ci, którzy zrealizowali wszystkie kryteria programowe: nie tylko ugotowali potrawę ale również odszukali i przedstawili jej historię, nawiązali do lokalnych zasobów, zastosowali rodzime przyprawy.

Szczęśliwie uczestnicy konkursu – wkomponowani w czar kolorowych letnich stoisk prezentacyjnych, odurzeni zapachem płynącym z garnków i półmisek, roześmiani i rozbawieni towarzyszącym programem artystycznym „łagodnie odebrali werdykt jury”, bo każdy został wyróżniony tytułem, dyplomem, nagrodami. I o to chodzi! Gospodarskie serce, zapach powietrza i wiejskiego ogrodu, babcine historie przekazywane kolejnym pokoleniom, uśmiech, entuzjazm, gościnność i życzliwość uczestników naszego konkursu to tajemnicza mieszanka, która jak przyprawa nadaje jedyny i unikatowy smak potrawie. To SMAK WARMII, który odnaleźliśmy we wszystkich zaprezentowanych daniach.

Czytelników kolejnego z cyklu wydawnictwa zapraszamy w kulinarną podróż po tradycyjnej kuchni naszego regionu, zapraszamy do rozsmakowania się w zdrowych, pożywnych i „posiadających duszę” SMAKACH WARMII.

Smacznego !

Ziemniaki • Ziemniaki • Ziemniaki • Ziemniaki



Tarciuchy z kapustą

Koło Gospodyń Wiejskich "AKSAMITKA"

Składniki:

- 2kg ziemniaków surowych • garść ziemniaków gotowanych • sól • 2 łyżki mąki pszennej • 1kg kapusty kiszzonej
- 20 dag słoniny lub boczku • pół szklanki oleju • 1 cebula

Sposób przygotowania:

Ziemniaki tarkujemy i odciskamy. Dodać zmielone gotowane ziemniaki, mąkę i sól do smaku. Wyrobić ciasto. Wyrobinione ciasto kładziemy na deskę i łyżką wrzucamy na osolony wrzątek. Kapustę obgotować, odsęczyć, posiekać i podsmżyć na oleju z cebulką. Kluski łączymy z kapustą i okrasz.

Potrawa, którą pamiętamy z dzieciństwa. Robiły ją nasze babcie. Smak tej potrawy pozostał do dziś. Robimy ją również w naszych domach. Smakuje wszystkim dużym i małym. Jest niedroga, smaczna i syta. Można ją odgrzewać.

Marchewka po chłopsku

Izabella Andruszkiewicz-Ładna

Sposób przygotowania:

Marchew i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Jeżeli masz wywar z kości to ugotuj na nim pokrojone warzywa, jeżeli takowego nie posiadasz, to użyj ziół przyprawowych rosnących w ogrodzie (wskazany lubczyk, natka pietruszki itp.), ostatecznie może być bulion w kostkach. Gdy warzywa się gotują bierzemy boczek wędzony i dużą cebulę lub dwie mniejsze, kroimy w kostkę i przysmażamy na rumiano. Do ugotowanych warzyw dodajemy skwarczki boczkowe z cebulą, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Chcąc, aby potrawa była bardziej zawieszista, na tłuszczu z wytopionego wędzonego boczku robimy białą zasmażkę i dodajemy do garnka, teraz to już wystarczy tylko zagotować, nałożyć do misek i smacznego. Marchewkę po chłopsku można przygotować również w wersji postnej, wtedy do gotujących się warzyw dodajemy olej lub masło oraz obowiązkowo przysmażoną na złoto cebulę, nie zapominamy o lubczyku (mogą być maggi, lub inna tego typu przyprawa).

Przepis ten znalazłam w zapiskach mojej babci. Będąc dzieckiem słyszałam taką opowieść związaną z tą potrawą. Dawno, dawno temu pewna młoda, biedna dziewczyna zakochała się w synu bogatego gospodarza. Chłopak nie zwracał na nią uwagi. Dziewczyna udała się do zielarki prosząc o pomoc. Uzyskała następującą radę: sporządź napój lub potrawę miłosną zawierającą lubczyk i podaj ją ukochanemu, pamiętaj o jednej rzeczy lubczyk ma największą moc miłosną, gdy wykopany jest wraz z nacią 1 października o szóstej rano. Dziewczyna bardzo się ucieszyła z tej rady. Poszła do domu i zaczęła myśleć jak to wykonać. Był czas żniw, czekać do 1 października nie chciała, nie wiedziała również, jak podać ukochanemu napój miłosny, tak, aby on się nie zorientował. Poszła do ogrodu i rozglądając się po warzywniku, nakopała ziemniaków, zerwała marchew, cebulę, liście lubczyku. W domu ugotowała warzywa z lubczykiem i przysmażoną cebulką. Poszła na pole pomagać żniwiarzom, podczas przerwy otworzyła swój gliniany garnuszek, z którego zaczął się ulatniać bardzo smakowity zapach. Zwabiony zapachem chłopak zaczął rozmawiać z dziewczyną, która skrzętnie z tego skorzystała, częstując go strawą. Od tej pory rozmowy były coraz częstsze. Chłopak powoli rozkochiwał się w dziewczynie. Panna pomna rad zielarki 1 października o godzinie 6 rano wykopała lubczyk w ogrodzie i sporządziła tę samą potrawę wzbogacając ją o skwarki z boczku. Niedługo potem rozkochany bez pamięci chłopak poprosił biedną dziewczynę o rękę. Po hucznym weselisku żyli długo i szczęśliwie. Dziewczyna pamiętając słowa zielarki, iż lubczyk wielkie i znamienite skutki czyni w małżeństwie, rozterki i niezgody w nim równa, często uraczała swojego ukochanego męża tą strawą. Jak widać od zawsze można było dotrzeć do ukochanej osoby przez żołądek. Moja babcia opowiadała, że na wsi potrawa ta była powszechna ze względu na dostępność składników przez cały rok, oprócz tego potrawa ta jest bardzo długo ciepła, co umożliwiało zanieśenie jej ludziom pracującym na polu. Ze względu na dobór składników wersja postna była przyrządzana przez najbiedniejszych.

Ziemniaczane ciasteczka

Zofia Szczepanik

Składniki:

- 1 kg ziemniaków • 10 dag masła
- 1 jajko • 3 żółtka • sól • biały pieprz
- gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania:

Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez prasę, wymieszać z masłem, żółtkami, jajkiem i przyprawami. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Szprycę z gwieździstą końcówką napelnić masą ziemniaczaną i wyciskać na blachę ciasteczka. Posmarować rozkłóconym jajkiem, piec 15 min. w temp 200°C do zrumienienia.

Ziemniaki • Ziemniaki • Ziemniaki • Ziemniaki



Pierogi ziemniaczane pieczone z mięsem

Koło Gospodyń Wiejskich w Bądlach

Sposób przygotowania:

Wykonanie farszu: mięso wraz z cebulą zmielić, dodać bułkę, żółtko, margarynę, sól, pieprz, wymieszać.

Wykonanie ciasta: ziemniaki obrać, umyć, ugotować w osolonym wrzątku, odcedzić i jeszcze gorące utrzeć na jednolitą masę. Dodać jajka, mąkę, margarynę. Ciasto wyrabiać bardzo krótko, a następnie rozwałkować na stolnicy na cienki placek. Z ciasta wykrawać szklanką krążki na środku każdego krążka kłaść farsz i zlepiać brzegi ciasta. Pierogi ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować rozmąconym jajkiem i piec około 20 min. w piekarniku nagrzanym do temp 180°C.

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg ziemniaków • 2 jajka • 2 szklanki mąki pszennej • 1 łyżka margaryny • sól
- 1 jajko do posmarowania pierogów

Farsz:

- 25 dag gotowanej wieprzowiny
- 1 cebula • 1 żółtko • 1 łyżka margaryny
- sól • 1 łyżka bułki tartej • pieprz

Ziemniaki faszerowane mięsem mielonym wieprzowym

Krystyna Jabłońska

Sposób przygotowania:

Ziemniaki o jednakowej wielkości obrać, umyć. Wyzłobić w nich dolki. Mięso mielone z przyprawami ułożyć na ziemniaki. Posypać przyprawą do ziemniaków. Piec w piekarniku około 1 godziny.

Potrawa znana od dawna, podawana na obiadach czwartkowych u króla Augusta Poniatowskiego.

Składniki:

- 1kg ziemniaków • 0,5 kg mięsa wieprzowego mielonego • sól • pieprz
- przyprawa do ziemniaków • cebula
- maggi

Babka ziemniaczana z kapustą i boczkiem

Marianna Grablewska

Sposób przygotowania:

Wysmarować tłuszczem papier do pieczenia. Boczek i mięso z łopatki można nasolić wcześniej. Obgotować kapustę, z boczku odkroić 6 plasterków na spód blachy. Resztę boczku, mięsa i cebulkę podsmażyć i zmieszać z kapustą, doprawić do smaku. Starkować ziemniaki i czosnek, dodać 3 łyżki kaszy mannej (lub mąki krupczatki), posolić i wylać na blachę, następnie położyć farsz z kapusty i boczku i włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec na początku w 250°C a później w 200°C około 120 minut.

Składniki:

- 2 kg ziemniaków • ząbek czosnek
- 3 łyżki kaszy mannej • 2 nieduże cebule • 30 dag mięsa z łopatki • 50 dag boczku surowego • 1kg kapusty kiszzonej • sól • pieprz

Potrawy z ziemniaka i kapusty kiszzonej to najstarsze i najtańsze potrawy w moim rodzinnym domu. Babkę piekło się bardzo często na przemian z gotowaniem kapusty, aby urozmaicić danie moja mama połączyła obie potrawy. W ten sposób powstała nowa smaczna potrawa.



Chleb żytni na zakwasie

Bożena Sekulska

Składniki:

- mąka razowa lub żytnia • zakwas • sól

Sposób przygotowania :

Bierzemy połowę porcji mąki (razowa żytnia) dodajemy zakwas uprzednio przygotowany i wlewamy wodę tak , aby uzyskać konsystencję gęstej śmietany. Zostawiamy na ok. 8-10 godzin. Po wyrośnięciu dodajemy resztę mąki, sól i ewentualnie jeszcze wody. Wyrabiamy ciasto i zostawiamy do wyrośnięcia na ok. 2 godziny. Następnie wkładamy do blaszek lub formujemy kształt bochenka i zostawiamy do krótkiego wyrośnięcia ok. 1 godziny. Teraz pieczemy w piecu wypalonym drewnem 1-1,5 godziny.

Pierogi Gajowego z Lasu Warmińskiego

Bogusława Wituska i Wiesława Wojtowicz

Składniki:

- 1 kg mąki • 2 jajka • pół szklanki oleju
- 2 szklanki gorącej wody • szczypta soli
- i pieprzu • 1 kg kurek • 2 cebule

Sposób przygotowania:

Kurki obgotować i zmielić, następnie przysmażyć z cebulą po czym doprawić. Farsz gotowy. Do kilograma mąki dodać 2 jajka, pół szklanki oleju, 2 szklanki gorącej wody. Następnie wyrobić i rozwałkować.

„Szedł gajowy sobie przez las i na sporą kurkę wlał. Wziął więc biedną ją do domu. Schował gdzie? Nie powiedział nikomu. Potem żona ciasto robiła. Przy tej robocie tak się zmęczyła, że nie zobaczyła jak jej kurka w ciasto wpadła i pierogi wszystkie zjadła”.

Pierogi z fasoli

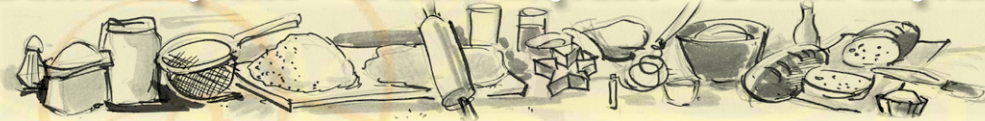
Zofia Klimek

Składniki:

- 0,5 kg. fasoli • 2 duże cebule • 30 dag kielbasy • sól • pieprz prawdziwy do smaku • 2 jajka

Sposób przygotowania :

Fasolę namoczyć i ugotować do miękkości dodając odrobinę smalcu i listek laurowy. Po ugotowaniu odcedzić , ostudzić i zmielić przez maszynkę . Cebulę i kielbasę drobno pokroić i podsmażyć na tłuszczu, dodać do fasoli i wymieszać. Dodać 2 całe jajka, przyprawić do smaku solą i pieprzem i ponownie dobrze wymieszać. Jeżeli farsz będzie zbyt suchy można poleać bulionem z kostki mięsnej. Gotowy farsz zawijać w pierożki.



Pierogi Ruskie i z kapustą i grzybami

Teresa Wdowczyk

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na ciasto zagnieść i rozwałkować na placek grubości 2 mm. Następnie wykroić koła i nadziać farszem. Wykonanie farszu: Ugotować 2 ziemniaki i kapustę kiszoną z grzybami. Wszystko przekręcić przez maszynkę, doprawić do smaku. Nadziane pierogi gotować w osolonej wodzie, a następnie podsmażyć na tłuszczu. Pierogi to potrawa smaczna i syta. Wprawionym gospodyniom ich przyrządzenie nie zajmuje dużo czasu. Zarówno jedne jak i drugie pierogi pochodzą z Rosji. Znane są także w Polsce od wieków. Składniki na przyrządzenie pierogów są znane od dawna i stosowane przez większość narodów.

Składniki:

Ciasto:

- 3 szklanki mąki • szczypta soli • 1 jajko • niepełna szklanka ciepłej wody

Farsz:

- ziemniaki • ser biały • sól • pieprz • cebula



Rolada z boczku

Zofia Klimek

Sposób przygotowania:

Boczek przekroić wzdłuż (nie do końca) i rozbić tłuczkiem do mięsa. Przyprawę wymieszać (oprócz czerwonej papryki) i natrzeć obficie mięso. Zwinąć jak roladę i odstawić na dobę do lodówki. Wyjąć, rozwinąć i ułożyć pokrojoną w paski paprykę. Mocno zrolować i obsmarować czerwoną papryką w proszku i poleać odrobiną oleju. Owinąć sznurkiem. Roladę zwinąć w folię do pieczenia mięsa. Piec w temp. 200°C ok. 1,5 godziny.

Składniki:

- 1,5 kg chudego boczku • 1 ładna czerwona papryka • 2 łyżki soli • 1 łyżeczka prawdziwego pieprzu mielonego
- 2 łyżki majeranku • 1 opakowanie papryki słodkiej mielonej • 1 łyżka ziół prowansalskich • 2 ząbki czosnku

Mięsa • Mięsa • Mięsa • Mięsa • Mięsa • Mięsa



Kurczak faszerowany

Julianna Miąsko

Składniki:

- 1 średni kurczak
- 30 dag mięsa mielonego
- 1 jajko
- sól
- pieprz
- czosnek
- natka pietruszki

Sposób przygotowania :

Kurczaka natrzeć solą i pieprzem z czosnkiem dzień wcześniej.

Farsz: wymieszać z mięsem przyprawy, sól , pieprz , czosnek starty i natkę pietruszki, dodać 1 jajko. Do kurczaka nakładamy farsz z mięsa, zawijamy lub szpagatujemy. Piec około 1 godziny w temp. 200 stopni.

Zrazy a'la Zagłoba

Koło Gospodyń Wiejskich w Kandytach

Składniki:

- 1 kg ekstra wołowiny
- sól
- pieprz
- mąka
- smalec
- 1 l rosolu (wywaru)

Farsz:

- 15 dag chleba razowego suchego
- 20 dag kielbasy zwyczajnej
- 2 jajka
- 20 dag słoniny
- 10 dag cebuli
- pieprz
- papryka
- grzyby suszone

Sposób przygotowania:

Mięso poporcjować na 0,5 cm płyty, mocno rozbić, posolić i popieprzyć. Farsz: zemleć kielbasę, dodać podsmażoną słoninę, namoczony chleb, pieprz, sól, jajko surowe, podsmażoną cebulę, zmielone, ugotowane grzyby. Na plastry mięsa kłaść nadzienie, zwinąć, otoczyć w mące, obsmażyć, podlać rosolem i wywarem z grzybów i dusić do miękkości.

Oszukane gołąbki

Ewa Skorwider

Składniki:

- 1 kg mielonego mięsa najlepiej łopatki i boczku
- 1 kg białej kapusty
- 3 – 4 jajka
- ½ do ¾ szklanki kaszy manny
- ½ kg cebuli
- sól
- pieprz do smaku
- marchew
- seler
- por

Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić, posolić i zostawić na kilka godzin, aby puściła sok, następnie odcisnąć ten sok, wymieszać z mielonym mięsem, przysmażoną cebulą, dodać jajka, kaszę manną, sól, pieprz do smaku. Można dosypać według własnych upodobań oregano i bazylię. Z powstałej masy formować małe kotleciki i smażyć na tłuszczu. W garnku na dnie ułożyć liście kapusty, a następnie obsmażone kotleciki, na wierzch potrawy znajdujące się w garnku sypiemy tarkowane na grubej tarce seler, por i marchew. Wszystko razem dusimy na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie. Pierwszego dnia podajemy gołąbki w sosie własnym, a drugiego podgrzane w sosie pomidorowym.

Moja babcia przyjechała na teren Warmii w 1946 roku, ze wsi nazywającej się Palubeczki. Był to ostatni transport, jaki odjechał z ziemi wileńskiej. Osiedla we wsi Swobodna. Jako dziecko bardzo dużo czasu spędzałam razem z dziadkami. Często prosiłam babcie o przygotowanie na obiad gołąbków, chodziło mi o wersję tej potrawy taką jak wszyscy znamy. Wielokrotnie prośba moja była spełniana. Pewnego dnia, gdy było dużo pracy w gospodarstwie, babcina nie chciała spełnić mojej prośby obiadowej. Ja jak każde małe dziecko zaczęłam marudzić, wtedy moja ukochana babcia powiedziała „dobrze Ewuniu, ale będą to oszukane gołąbki”. Oczywiście zgodziłam się i czekałam z niecierpliwością na obiad. Smak tej potrawy zachwyił mnie, tak że wielokrotnie prosiłam o zrobienie oszukanych gołąbków i wprowadziłam to danie na stałe do menu mojej rodziny.

Mięsa • Mięsa • Mięsa • Mięsa • Mięsa • Mięsa



Pieczeń mamy

Krystyna Mucha

Składniki:

- 1 kg mięsa mielonego wieprzowego
- sól
- pieprz
- majeranek
- 2 łyżki przesmażonej cebuli
- 2 jajka
- 4 łyżki bulki tartej
- 1 kostka bulionowa
- 4 łyżki smalcu
- 3-4 ugotowane marchewki

Sposób przygotowania :

Mięso wymieszać z jajkami, bulką tartą i cebulą. Doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Połowę masy włożyć do wąskiej formy. Na masie ułożyć marchewki, przykryć resztą masy i ucisnąć. Polać 2 łyżkami roztopionego smalcu i piec około 45 min z temp 200 stopni. Podczas pieczenia polewać resztą smalcu. Kostkę bulionową rozpuścić w 3-4 łyżkach gorącej wody. Podać gotową pieczeń i zostawić w piekarniku na 40 min. Pieczeń wyjąć z formy po ostudzeniu. Podawać najlepiej z marynowanymi warzywami lub grzybami. Pieczeń nauczyła mnie robić moja mama około 40 lat temu. Jest to danie szybkie i łatwe do przyrządzenia.

Tort mięsny z kremem ziołowym „Gołąbek”

Mariola Gulbinowicz

Składniki:

- 150g ryżu
- 300 ml bulionu mięsnego
- 2 cebule
- 400 g mięsa mielonego
- 2 łyżki twarogu
- 2 jajka
- sól
- pieprz
- 2 łyżki masła
- 1 ząbek czosnku
- 250 g tustego miękkiego sera
- 0,25 l kremówki
- 2 filiżanki siekanych ziół
- kilka kropli sosu Worcester
- pół łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 6 małych pomidorków
- 1 pęczek natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Ryż gotować w bulionie mięsnym 20 minut na średnim ogniu. Obraną cebulę pokroić w kostkę, wymieszać z mięsem, twarogiem, jajkiem i ryżem. Przyprawić solą i pieprzem. Tortownicę wysmarować tłuszczem, wyłożyć mięsem, wyrównać powierzchnię, upiec na środkowym poziomie piekarników na złoty kolor. Letni tort wyjąć z formy. Czosnek rozetrzeć z solą, ser ubić dolewając kremówkę, dodać czosnek, zioła, przyprawy. Tort przekroić na dwa plastry, napęlić kremem. Posypać siekaną natką pietruszki. Brzegi posmarować kremem i przybrać różyczkami z kremu i ósemkami pomidorów. Warmia słynie z gołąbków, jest to bardzo popularna potrawa, najbardziej w okresie jesiennym i przede wszystkim lubiana przez wszystkich.

Żeberka ze śliwkami i skrzeczkami

Izabela Czaplicka

Składniki:

- 1,5 kg żeberek
- 3 garście suszonych śliwek
- 3 duże cebule
- 3 łyżki smalcu
- słonina wędzona
- duża szczypta suszonego cząbrku
- sól
- majeranek
- świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przygotowania:

Żeberka poporcjować, przyprawić i obsmażyć na smalcu: Powinny się dobrze zarumienić. Następnie przekładamy je do garnka, dodajemy suszone śliwki i gotujemy na wolnym ogniu do miękkości. Tuż przed końcem gotowania cebulę kroimy w kostkę, należy ją zeszklić na skrzeczkach wytopionych ze słoniny. Żeberka wykładamy na półmisek. Razem ze śliwkami i skrzeczkami z cebulką. Podajemy z ziemniakami opruszonymi koperkiem lub świerzym chlebem i piwem.

Babcia pochodząca z Mińska podawała żeberka na uroczystości rodzinne. Potrawa została zmieniona po wojnie, bo babcia z rodziną była zmuszona uciekać najpierw w okolice Warszawy, potem Tczewa. W końcu przeniosła się na Mazury. Ulubione danie dziadka Stasia.

Ryby • Ryby • Ryby • Ryby • Ryby • Ryby •



Szczupak faszerowany w galarecie

Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Wsi Sarnowo
Gmina Lidzbark Warmiński

Składniki:

• 1 szczupak około 1 kg • 1 średnia cebula • 3 średniej wielkości gotowane marchewki • 1 jajko gotowane • 1 pietruszka (korzeń) gotowana • 1 seler (korzeń) gotowany • przyprawy do smaku : sól , pieprz itp.

Sposób przygotowania:

Rybę oskrobać z łusek. Mając całą rybę, nie rozcinamy brzucha po całości, robimy tylko małe nacięcie koło głowy, przez które patroszymy , następnie ściągamy skórę. Oskrobujemy skórę od resztek mięsa, mięso oddzielamy od kości. W ten sposób otrzymujemy skórę gotową do faszerowania. Wszystkie składniki mielimy, przyprawiamy i wyrabiamy ręką. Nadziewamy łyżką skórę, zaczynając od ogona w stronę głowy. Skórę zwijamy i gotujemy w bulionie ok. 45 minut. Ostudzoną rybę tnijemy na kawałki i układamy na półmisku, przybieramy. Do dwóch szklanek przestudzonego wywaru dodajemy żelatynę przygotowaną według przepisu na opakowaniu. Tak przygotowaną galaretą zalewamy rybę.

Szczupak faszerowany na Łynie łapany

Bogusława Wituska i Wiesława Wojtowicz

Składniki:

• 1 szczupak • 2 jajka • zielona pietruszka-natka • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Wyfiletować szczupaka, mięso zmielić i doprawić, wyrobić i nadziać farszem szczupaka. Piec około godziny.

„Kradła z Łyny wodę baba. Nie zauważyła jak wzięła z niej szczupaka. Wodę więc do talerza wlała, zobaczyła rybę i się w niej zakochała. Łynie oddać go nie chciała, w talerzu całe noce i dnie trzymała. A z wody galareta po tygodniu się zrobiła i szczupaka w galarecie z rozpaczy zjeść baba musiała”.

Pstrąg faszerowany pieczony

Teresa Janina Osowska z Rogóza

Składniki:

• 1 kg ryby • 5 dkg tartej bułki • 1/8 litra mleka • 4 jaja • 5 dkg cebuli • 2 dag tłuszczu • 6 dag tłuszczu do pieczenia • sól • pieprz • zielenina

Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić , opłukać, osączyć. Nadciąć skórę wzdłuż ryby i ostrym nożem delikatnie oddzielić mięso .Przyrządzić masę rybną : bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Cebulę obrać, pokroić, udusić na tłuszczu (2 dag). Mięso i cebulę zmielić. Dodać jaja, sól, pieprz, 2-3 łyżki mleka lub wody. Wyrobić starannie na pulchną masę. Przygotowanym farszem napelnić rybę, zaszyć, ułożyć na brytfannie na rozgrzanym tłuszczu. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec powoli ok. 40 minut, podlewać często utworzonym sosem. Wyparowany sos uzupełniać wodą. Ugotować 3 jaja na twardo, obrać, posiekać. Upieczoną rybę wyjąć, ułożyć na półmisku. Obrać tłuszczem z pieczenia, obok ryby ułożyć siekane jaja. Przybrać zielenią. Smaczna jest również ryba faszerowana na zimno z majonezem, sosem greckim lub z sosem chrzanowym.

Ryby • Ryby • Ryby • Ryby • Ryby • Ryby •



Chłodnik śledzikowy

Stowarzyszenie „Gospoia” z Wilczkowa

Sposób przygotowania:

Śledzie wymoczyć i pokroić w paski. Przetworzoną wodę zabielić śmietaną. Dodajemy cebulkę pokrojoną w kostkę, ocet do smaku, na końcu obsypujemy szczypiorem i dodajemy pieprz ziołowy. Chłodnik podajemy z ugotowanymi ziemniakami okraszonymi skwarkami i posypanymi koperkiem.

Składniki:

• 3 śledzie • cebula • ocet • 0,5 l przetworzonej wody • śmietana • szczypiorek • pieprz ziołowy

Ryba w zalewie z warzywami

Zofia Zygiel z Praslit Gmina Dobre Miasto

Sposób przygotowania:

Rybę usmażyć i pokroić w kostkę. Przygotować zalewę z podanych składników. Ostudzić. Ułożyć warstwę ryby i warstwę warzyw, zalać zalewą.

Składniki:

• 1 kg ryby • kilka ogórków komiszonów • papryka konserwowa • 2 cebule

Zalewa :

• 1 szklanka wody • 1/2 szklanki oleju • 2 łyżki octu • 2 łyżki ketchupu • 2 łyżki musztardy • przyprawy

Ryba w jesiennej zalewie

Maria Krasnowska z Rogóza Gmina Lidzbark Warmiński

Sposób przygotowania:

Rybę pokroić w średniej wielkości porcje. Lekko osolić, obtoczyć w mące , jajku i bulce tartej- usmażyć. Cebule pokroić w kostkę, podsmażyć na szklisko w odrobinie oleju. Korniszony pokroić w kostkę. Przygotować zalewę z podanych składników gotując ją około 5 minut. Odstawić do ostygnięcia. Podsmażoną rybę układać w salaterce na przemian – cebula, ogórki. Zalać przestudzoną zalewą. Pozostawić na kilka godzin lub na noc w chłodnym miejscu (np. w lodówce). Udekorować warzywami. Potrawa jest łatwa w przygotowaniu i bardzo smaczna.

Składniki:

• 1 kg ryby (świeża lub mrożona) • 4 większe cebule • 6-8 korniszonów • sól • pieprz • liść laurowy

Zalewa :

• 2 szklanki wody • 2 łyżki cukru • 1/2 szklanki oleju • 3 łyżki octu • 3 łyżki ketchupu • 1 mały koncentrat pomidorowy

Przetwory tradycyjne • Przetwory tradycyjne



Nalewki owocowe

Marek Skupieniewski

Składniki:

- 1 kg. owoców • 1 litr wódki 40%
- 1,2 litra spirytusu • 1 kg. cukru

Sposób przygotowania :

Owoce zalewamy wódką i spirytusem i odstawiamy na 4 tygodnie jeżeli owoce nie mają pestek , a na 8 tygodni jeśli są z pestkami. Po tym czasie płyn zlewamy a owoce zasypujemy cukrem. Co pewien czas mieszamy aż cukier się rozpuści. Powstanie likier który mieszamy z nalewką. Najlepiej spożyć po 5 latach dojrzewania.

Gołąbki na kiszzonej kapuście

Halina Janukowicz

Składniki:

- 8 dużych liści kapusty • 60 g słoniny
- 1 cebula • 2 marchewki • 75 g kaszy mannej • 0,5 l wywaru • 200 g mięsa mielonego wieprzowego • 1 jajko • sól
- pieprz • majeranek • 400 g kiszzonej kapusty • 1 łyżka smalcu • 2 łyżki ketchupu

Sposób przygotowania:

Kapustę sparzyć przez 5 minut, ściąć na płasko ogonek liścia. Słoninę i cebulę pokroić w kostkę, przyrumienić. Zalać wywarem. Wsypać kaszę jęczmienną i dusić 15 min. Marchewkę pokroić na małe kosteczki. Zmieszać z mielonym mięsem, jajkiem i kaszą. Posolić, posypać pieprzem i przyprawić majerankiem. Faserować ostudzone liście kapusty. Roztopić smalec, położyć gołąbki na kapustę kiszoną. Resztę wywaru rozmieszać z ketchupem i wlać do garnka. Dusić pod przykryciem. Podawać z ziemniakami, knedlami ziemniaczanymi.

Kuchnia warmińska przez wieki była silnie zakorzeniona w odwiecznej tradycji kulinarnej – skromnej, niewyszukanej i bez urozmaiceń. Mówiąc wprost – ubogiej. Każde gospodarstwo miało posiadać ogród warzywny, w którym rosłyby najrozmaitsze witaminowe skarby m. in. kapusta, która uchodziła za królową tutejszych stołów, bowiem troską Warmiaków było przede wszystkim zdrowie.

Piwo na bazie słodu żytniego i orkiszu

Mariusz Sekulski

Składniki:

- 2 kg ziemniaków • ząbek czosnek
- 3 łyżki kaszy mannej • 2 nieduże cebule • 30 dag mięsa z łopatki
- 50 dag boczku surowego • 1kg kapusty kiszzonej • sól • pieprz

Sposób przygotowania:

Najpierw kielkujemy żyto, suszymy, prażymy i mielimy. Ważymy sód i orkisz oraz chmiel i inne zioła dające aromat. Studzimy, oddzielamy części stałe. Dajemy drożdże piwowarskie i miód i fermentujemy ok. 7 dni. Zlewamy do cichej fermentacji. Następnie zlewamy do butelek i zostawiamy na 1-2 tygodnie w piwnicy.

Przetwory tradycyjne • Przetwory tradycyjne



Leczo z bakłażana

Danuta J.Małkuszeńska

Składniki:

- 3 cebule • 3 bakłażany • 3 pomidory
- bazyli • sól • pieprz

Sposób przygotowania :

Wszystkie produkty podsmażamy z niewielką ilością oleju na patelni, dusimy parę minut i potrawa gotowa.

Ogórki małosolne „Smak Lata”

Anna Mroczkowska

Składniki:

- świeże ogórki • czosnek • liść chrzanu
- liść czarnej porzeczki • sól kamienna

Sposób przygotowania:

Ogórki umyć. Układać w naczyniu (może to być gliniany gar lub szklany słoje) na przemian z liściem chrzanu i czarnej porzeczki. Dodać czosnek i koper. Zalać solanką (na 1 litr wody 1 łyżka soli). Ogórki są gotowe już następnego dnia. Moja babcia robiła takie ogórki i serwowała je do obiadu podczas żniw. Tata uwielbiał je jeść. Moje dzieci i mąż także bardzo lubią jeść takie ogórki twierdząc, że mają wspaniały smak lata.

Śliwowica warmińska

Maciej Grabiński

Sposób przygotowania:

Śliwowica warmińska jest wytwarzana nieprzerwanie przez cztery pokolenia od roku 1943. Na początku, w czasach okupacji była bardzo dobrym środkiem płatniczym i leczniczym. W dzisiejszych czasach została tylko leczniczym. Receptura przekazywana z pokolenia na pokolenie została ostatecznie dopracowana i zapisana przez Macieja Grabińskiego, który zarchiwizował wszystkie parametry całego procesu przygotowania i leżakowania śliwownicy.

Śliwowica powstaje ze starych odmian śliwki węgierki. Wybór owoców jest pierwszą podstawową oraz najważniejszą częścią procesu. Wyselekcjonowane wg. przepisu owoce trafiają do beczek fermentacyjnych, gdzie zachodzi proces przerobienia przez specjalne szczepy drożdży owoców na cukier a następnie cukru na alkohol. Owoce śliwki są drylowane i niemyte zalewane wodą i zaprawiane drożdżami. Użycie drożdży jest kolejną bardzo ważną częścią procesu. Pamiętając że już same owoce pokryte są szczepkami kultur bakterii nie możemy dodawać drożdży w dużych ilościach. Ważnym czynnikiem jest też długa fermentacja po to by zacier nabral jak najwięcej aromatu śliwki. Po zakończeniu fermentacji zlewane są przefermentowane owoce i obumarłe drożdże a powstałe mocne wino zostaje poddane 10 miesięcznemu leżakowaniu. Przed kolejnym sezonem owocowym następuje destylacja w specjalnym, wykonanym ze stali kwasoodpornej, aparacie destylacyjnym. Powstały w wyniku alkohol jest zlewany do szklanych gąsiorów, gdzie przechodzi kolejny okres leżakowania przez rok. Śliwowica wytwarzana jest o zawartości alkoholu 40% i 60%. Naturalnym kolorem po procesie destylacji jest biały. Kolor złotawy jest wynikiem dorzucenia w trakcie leżakowania kilku ususzonych śliwek. Śliwowica idealnie nadaje się na kameralne biesiady w dobrym towarzystwie. Smakuje jeszcze wytrawniej ze swojską wędzonką oraz ogórkiem kiszonym lub małosolnym.

Laureaci konkursu „Letnie Smaki Warmii”



Dania Mięsne

Miejsce I Julianna Miąsko – Kurczak faszerowany

Miejsce II KGW w Kandytach – Zrazy a'la Zagłoba

Miejsce III Ewa Skorwider – Oszukane gołąbki



Ryby

Miejsce I Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Sarnowo – Szczupak faszerowany w galarecie

Miejsce II Bogumiła Witulska – Szczupak faszerowany w Łynie łapany

Miejsce III Teresa Osowska – Pstrąg faszerowany pieczony

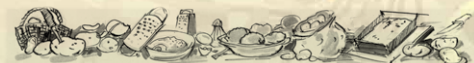


Ziemniaki

Miejsce I Koło Gospodyń Wiejskich Aksamitka - Tarcuchy z kapustą

Miejsce II Izabella Andruszkiewicz – Ładna - Marchewka po chłopsku

Miejsce III Koło Gospodyń Wiejskich Bądle – Pierogi ziemniaczane pieczone z mięsem



Dania Mączne

Miejsce I Bożena Sekulska - Chleb żytni na zakwasie

Miejsce II Wiesława Wójtowicz - Pierogi gajowego z lasu warmińskiego

Miejsce III Zofia Klimek – Pierogi z fasolą



Przetwory tradycyjne

Miejsce I Marek Skupieński – Nalewki

Miejsce II Halina Janukowicz – Gołąbki w kiszonej kapuście

Miejsce III Mariusz Sekulski – Piwo na bazie siodu żytniego i orkiszu



**Wszystkich z Państwa, którzy
kochają warmińską wieś, przyrodę,
kulturę, którzy chcą działać na
rzecz jej rozwoju zapraszamy do
współpracy i na stronę**

www.warmińskizakatek.com.pl

**Lokalna Grupa Działania
„Warmiński Zakątek”**

ul. Warszawska 7
11-040 Dobre Miasto
tel. 89 6160058



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

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Osie 4 – LEADER.

Publikacja opracowana przez LGD „Warmiński Zakątek” Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.