

Smaki

gorczańsko-pienińskie



2020

Szanowni Państwo !

*„Tradycja to piękno, które chronimy,
a nie więzy, które nas kępują.”*

Album zatytułowany **„Smaki pienińsko-gorczańskie”** to publikacja powstała w ramach projektu pn: „W dawnej kuchni Pienin i Gorców” realizowanego przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego w ramach I edycji konkursu pn. „Mecenat Małopolski 2020”.

Mamy przyjemność oddać w Państwa ręce kolejny kulinarny album, którego bohaterkami są gospodynie wiejskie z obszaru pienińsko-gorczańskiego. Receptury udostępnione przez gospodynie to największa siła **„Smaków pienińsko-gorczańskich”**. Tradycyjne smaki nierozdzielnie związane są z kuchnią obszaru działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Gorce-Pieniny”. O rybie Dunajcowej w śmietanie, śliwconce, gałuskach, matalidze, kulasie, placku na scawie czy kluskach

skubanych, kapuście z pencokiem i pichotom, moskolach, kołocu możemy nie tylko poczytać, ale także spróbować przyrządzić je we własnej kuchni, na podstawie przepisów sprawdzonych przez lata.

W dzisiejszych czasach, gdy tradycyjne, wielopokoleniowe domy są już rzadkością, przepisów i potraw szukamy w internecie, w prasie, wśród znajomych, album **„Smaki pienińsko-gorczańskie”** to próba przypomnienia tradycyjnych potraw, zapomnianych przepisów, smaków z dzieciństwa.

Chcemy pokazać, jak żywa jest jeszcze – mimo ogromnej ekspansji „szybkiego”, przemysłowego jedzenia – „pamięć smaku” o naszym kulinarnym dziedzictwie. Jest ono niezmiernie ważną częścią dziedzictwa kulturowego regionu pienińsko-gorczańskiego, pozwala zachować jego



tożsamość, uświadamia jak ważne są korzenie, z których się wywodzimy. Dlatego należy je chronić, wspierać i promować co niniejszym czynimy.

Zapraszamy więc Państwa do podróży kulinarnej przez cztery sąsiadujące ze sobą gminy (Czorsztyn, Krościenko, Ochotnica i Szczawnica), które łączy nie tylko bogactwo tradycyjnej kuchni, umiłowanie dziedzictwa kulturowego, czy pieczołowicie pielęgnowane piękne zwyczaje i tradycja, ale i obszar niezwykle bogaty etnograficznie. Obszar pienińsko-gorczański to również piękno lokalnej przyrody, urokliwe krajobrazy, skarby przyrody czy wspaniałe zabytki i bezcenne perełki architektury drewnianej i murowanej. To również doskonałe tereny na uprawianie aktywnej turystyki pieszej i rowerowej.

W każdej z czterech gmin można odkryć uroki tradycyjnych potraw, ich różnorodne smaki, barwy i zapachy. Przebywając na obszarze Stowarzyszenia LGD „Gorce-Pieniny” skosztujemy takich potraw regionalnych jak: pierogi z bryndzą, gołąbki z kaszą

pęczakiem i grzybami, pierogi z borówkami, buchta z nadzieniem których smak pozostaje na zawsze.

Wszystkie potrawy łączy prosta receptura, oparta na kilku składnikach, na bazie których przyrządzano różne potrawy, ale wyjątkowe połączenie prostych składników i sposób ich przygotowania, daje niepowtarzalny efekt smakowy. Podane w publikacji przepisy kulinarne umożliwiają samodzielne, w domowym zaciszu przygotowanie potraw regionalnych według receptur przekazywanych z dziada pradziada i dają poczucie SMAK PIENINSKO-GORCZANSKI.

Mamy nadzieję, że po nowym albumie sięgną nie tylko znawcy kuchni i smakosze, lecz także początkujący młodzi kucharze, dla których tradycyjna kuchnia stanie się wyzwaniem i atrakcyjną alternatywą dla mrożonek i gotowych półproduktów.

*Zarząd Stowarzyszenia
LGD „Gorce-Pieniny”*



Smaki gorczańsko-pienińskie





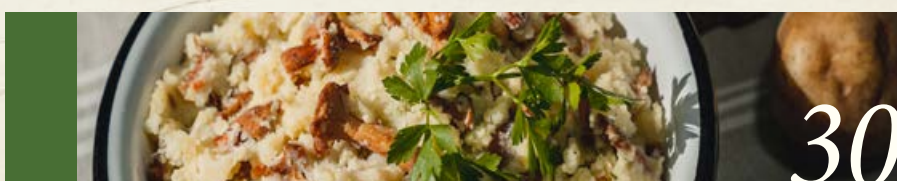
10

Zupy



20

*Dania
z mięsem*



30

*Dania
z ziemniaków*



40

Dania jarskie



50

Ciasta



60

Wędliny



66

Sery

Spis potraw

Zupy

Śliwconka	10
Śliwconka ze świeżych śliwek	10
Zupa grzybowa	11
Woda bryndzano	12
Jabcorka	13
Rajdrula	14
Ziomioki z kapuśniorko	15
Grulanka na baraninie	16
Pęcoki na ratkaf	17

Dania z mięsem

Baranina w jarzynach	20
Pyzy ziemniaczane z mięsem	21
Ryba Dunajcowa w śmietanie	22
Żeberka w kapuście	23
Gołąbki scownickie z kisono kapusto	24
Udziec Barani	25
Baranina z wykom	26
Zając w śmietanie	27

Dania z ziemniaków

Kluski grulane	30
Mataliga	31

Korpiele	32
Mascone ziemniaki z kwaśnym mlekiem	33
Placki ziomiocone piecone na blasze	34
Gałuski	35
Dziadki	36
Grule z lisówkami (kurkami)	37

Dania jarskie

Kapusta z pęcokiem i piychotom (fasola)	40
Pierogi na parze	41
Kluski skubane	42
Pierogi z borówkami	43
Piyrogi z brojdzio	44
Kulasa	45
Pierogi z kaszą i grzybami	46
Kapusta śtuchano	47

Ciasta

Sernik z mlekiem	50
Drożdżowe ze śliwkami	51
Buchta z marmoladą	52
Kołoc Ochotnicki	53
Placki na scawie (wodzie mineralnej szczawnickiej)	54
Pomuła (budyń góralski)	55
Moskole z masłem	56
Grulownik	57

Wędliny

Spyrka wędzona	60
Pasztet	61
Smalec ze skwarkami	62
Kiszka	63

Sery

Ser Klagany	66
Bryndza	67
Syr (twarogowy)	68



Smaki gorczańsko-pienińskie

Zupy



Śliwconka

Wykonanie

Śliwki suszone moczymy w garnku tak, aby woda ich zakryła około 12 godz. Wodę zagotowujemy w garnku, dodajemy śliwki i gotujemy ok. 10 min, oddzielnie gotujemy groch lub makaron. Kiedy śliwki będą miękkie dodajemy ugotowany makaron lub groch można dać pokrojony 1 ziemniak. Zabelamy do smaku śmietaną lub roztopionym masłem.



Składniki

300 g śliwek polskich suszonych z pestką

200 g makaronu lub grochu

700 ml wody

przyprawy do smaku

1 kg śliwek węgerek świeżych

2 l wody

cukier

cynamon do smaku

Śliwconka ze świeżych śliwek

Wykonanie

Śliwki węgierki świeże, wyjmujemy pestki, kroimy na pół. Zalewamy ok. 2 litrami wody i zagotowujemy do miękkości śliwek. Miksujemy, doprawiamy do smaku cukrem i cynamonem. Podajemy z makaronem, kluskami lub jako napój.



Zupa grzybowa



Wykonanie

W rosolu gotujemy pokrojoną drobno marchewkę, pietruszkę i zioła. Na łyżce oleju smażymy świeże grzyby borowiki wraz z cebulą aż do lekko zeszklenia cebuli i wlewamy do wywaru. Następnie łyżką z naczynia po kawałeczku wrzucamy kluski różnej wielkości i doprawiamy do smaku oraz zabelamy śmietaną, zagotowujemy. Można przyozdobić zieloną pietruszką lub selerem.



Składniki

- 500 g świeżych grzybów lub
- 4-5 dag suszonych
- 2 l rosolu wołowego
- 2 szt. średnie marchewki
- 1 szt. korzeń pietruszki nieduży
- 1 szt. cebula nieduża

Przyprawy:

2 listki liścia laurowego, kilka ziaren ziela angielskiego, pieprz, sól do smaku, do zabelenia trochę śmietany 18%.

Kluski:

- 1 jajko
 - 1 żółtko
- mieszamy z mąką aż do uzyskania gęstej konsystencji

Jeśli robimy zupę z suszonych grzybów to trzeba je obmyć i 1 godz. przed gotowaniem namoczyć, aby się w rosole szybciej ugotowały.



Woda bryndziano



Składniki

2-3 łyżki bryndzy na osobę

1-2 l wody

8 ziemniaków

0,5 cebuli

sól do smaku



Wykonanie

Ziemniaki osobno ugotować w osolonej wodzie i odcedzić. Wodę pogotować z solą i cebulą około 5 minut. Bryndzę roz-

drobnić z odrobiną słodkiego mleka. Do miseczki nałożyć ziemniaki, na nie rozłożyć bryndzę i zalać gorącą wodą z solą.



Składniki

- 2 l wody
- 4-5 jabłek średniej wielkości
- 0,5 szklanki słodkiej śmietany lub słodkiego mleka
- 10 ziemniaków
- sól do smaku

Jabcorka



Wykonanie

Do wody wrzucamy pokrojone jabłka i gotujemy oraz solimy do smaku. Ziemniaki gotujemy osobno. Gdy jabłka się roz-

gotują dodajemy śmietanę. Ziemniaki wkładamy do miski i zalewamy jabcorką.



Rajdrula



Składniki

- 500 g białej kapusty
- 150 g marchewki
- 100 g pietruszki
- 100 g selera
- 150 g ziemniaków
- 150 g wędzonej słoniny
- mała cebula

Przyprawy:

ziele angielskie,
liść laurowy, sól
i pieprz do smaku



Wykonanie

Kapustę kroimy w dość dużą kostkę i gotujemy w osolonej wodzie z przyprawami. Osobno gotujemy pokrojoną w kostkę marchew, pietruszkę, seler i ziemniaki.

Po ugotowaniu razem łączymy. Słoninę smażymy z cebulką na złoty kolor i dodajemy do zupy. Doprawiamy do smaku.



Składniki

- 500 g ziemniaków
- 1 kg kapusty kiszanej
- 2 cebule
- 300 g słoniny
- sól, pieprz do smaku

Ziomioki z kapuśniorko



Wykonanie

Kapustę kiszoną gotujemy do miękkości, a następnie odcedzamy. Odcedzoną wodę z kapusty doprawiamy do smaku i okraszamy podsmażoną słoniną z cebulą. Osobno gotujemy ziemniaki

następnie odcedzamy i wykładamy na talerz (mogą być ugniecione lub pokrojone w kostkę) i zalewamy je ugotowaną kapuśniorko.



Grułanka na baraninie

Wykonanie

Mięso umyć, podzielić na porcje, wstawić do zimnej wody aby otrzymać esencjonalny wywar. Dodać 0,5 łyżeczki soli, szczyptę pieprzu, 1 ząbek czosnku, listek laurowy i ziele angielskie. Gotować na wolnym ogniu. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w krążki (talarki). Gdy mięso będzie półmiękkie dodać warzywa, ziemniaki i pozostały czosnek. Jeżeli potrzeba, dodać przypraw aby warzywa naciągnęły odpowiedniego smaku. Gotować do miękkości. Warzywa i mięso nie powinny być przegotowane. Słoninę pokroić w drobną kostkę i smażyć powoli aby się nie przypaliła. Cebulę obrać pokroić

w kostkę, gdy słonina zacznie się rumienić dodać cebulę i razem smażyć na złoty kolor, wsypać mąkę i sporządzić złotą zasmażkę. Zagęścić zupę zasmażką. Zagotować. Doprawić do smaku, posypać drobno posiekaną zieleniną. Wyporcjować. W każdej porcji powinien być kawałek mięsa.



Składniki

- 1,5 l wody
- 750 g baraniny z kością
- 1 szt. małej marchwi
- 0,5 szt. pietruszki
- 1 plasterek selera
- 1 szt. małej cebuli
- 1 łyżka płaska mąki
- 50 g słoniny
- 2 ząbki czosnku
- 5 szt. ziemniaków średnich
- po 1 łyżeczce zieleniny (pietruszka, lubczyk)
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 1 szt. liść laurowy
- sól, pieprz do smaku



Pęcoki na ratkaf



Składniki

- 2 ratki wieprzowe
- 200 g pęczoku
- 200 g fasoli białej
- 100-150 g słoniny lub podgardla
- jarzyny
(marchew, pietruszka,
seler, cebula, czosnek)
- przyprawy



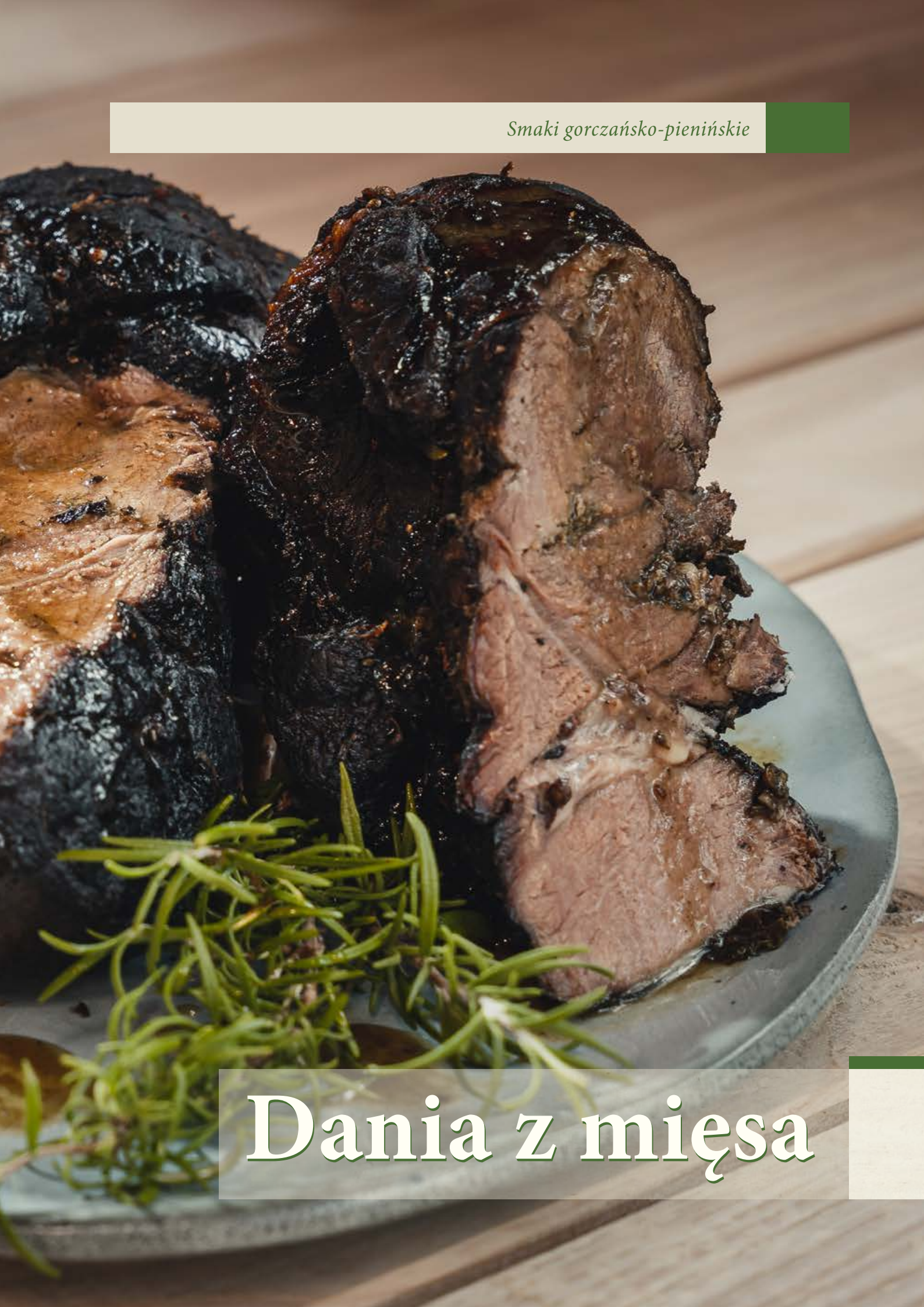
Wykonanie

Fasole namoczyć dzień wcześniej. Ratki umyć, pociąć na mniejsze porcje, gotować. Gdy będą półmiękkie wsypać opłukany pęczok, namoczoną fasole, pokrojone lub starte jarzyny, zgnieciony czosnek,

przyprawy i gotować do miękkości. W razie potrzeby doprawić. Potrawa powinna mieć konsystencję półpłynną (gęstej zupy). Jeżeli jest zbyt gęsta dolać rosółu. Jest to pożywna jednogarnkowa potrawa.



Smaki gorczańsko-pienińskie

A close-up photograph of two large, dark, charred pieces of meat, likely pork knuckles, resting on a light-colored plate. The meat has a thick, black, caramelized crust. In the foreground, there is a bunch of fresh green rosemary. The background is a blurred wooden surface.

Dania z mięsa



Baranina w jarzynach



Składniki

- 1 kg 1kg baraniny (najlepsza łopatka)
- 2 szt. 2 marchewki
- 1 szt. pietruszki
- 1 szt. seler
- 1 szt. por
- 5 ząbków czosnku
- różne zioła po parę listków



Wykonanie

Baraninę dobrze wypłukać i zalać zimną wodą na 12 godz. Następnie odlać wodę i ponownie zalać wodą z marynatą na 12 godz. (marynata - zagotować czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, kolendrę). Tak wymoczoną baraninę pokroić na kawałki, natrzeć czosnkiem, przypra-

wą polać olejem i piec w piecyku, można także w rękawie. Jarzyny podsmażyć a później podgotować do miękkości. Pod koniec pieczenia łopatki połączyć z jarzynami i pozostawić w wyłączonym piecyku na 0,5 godz. Podawać z pieczywem i musztardą.



Składniki

1 kg ziemniaków

1 jajko

3 łyżki mąki ziemniaczanej

1 cebula

pieprz

sól do smaku

Farsz:

500 g mielonego mięsa

1 szt. drobno posiekanej
cebuli

1 łyżeczka majeranku

Pyzy ziemniaczane z mięsem



Wykonanie

Połowę ziemniaków ugotować a drugą połowę zetrzeć na drobnej tarce i odcedzić z wody. Połączyć ziemniaki gotowane i surowe dodać mąkę, jajko i wyrobić na masę. Brać niewielką ilość masy ziemniaczanej i spłaszczać na dłoni, nałożyć farsz

dokładnie zlepić oraz formować podłużne kulki. Wrzucać na gotującą się wodę, gotować ok. 10 min aż kluski wypłyną na wierzch. Podawać z tłuszczem i zeszkłoną cebulą.



Składniki

2-3 pstrągi

sól i pieprz do smaku

80-100 g masła do smażenia

0,5l kwaśnej śmietany

100 g mąki do obtoczenia ryb

Ryba Dunajcowa w śmietanie



Wykonanie

Wypatroszone ryby posolić, obtoczyć w mące i powoli smażyć na maśle, aby nie przypalić. Usmażone ryby ułożyć w rondelku zalać śmietaną rozbełtaną

ze solą i pieprzem oraz odrobiną mąki. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 150°C i piec przez ok. 20 minut.



Składniki

- 1,5 kg kapusty kiszonej
- 2 kg żeberek
- 8 ziarenek ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 6 ziarenek jałowca
- 1 łyżeczka kminku
- smalec do obsmażenia
- sól do smaku
- mąka do obtoczenia żeberek

Żeberka w kapuście



Wykonanie

Kapustę zalać wodą dość luźno i gotować do miękkości. Żeberka obsypać solą i mąką, obsmażyć na smalcu, włożyć do rondla, dusić do miękkości. Do kapusty

dodać wszystkie przyprawy wedle uznania. Pod koniec gotowania kapusty włożyć uduszone żeberka i pogotować chwilę.



Gołąbki scownickie z kisono kapusto



Składniki

- 2-3 główki kapusty
- 1,5 kg karkówki wieprzowej
- 5 dużych cebul
- 3 ząbki czosnku
- 800 g kaszy wiejskiej średniej
- 125 g smalcu
- 500 g kapusty kiszonej
- sól, pieprz do smaku



Wykonanie

Kapustę sparzyć we wrzątku z solą i obrać z liści, a następnie z każdego liścia odciąć zgrubiałą część. Kaszę ugotować a następnie wystudzić. Karkówkę zmielić. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i usmażyć na smalcu. Do wystudzonej kaszy dodać surowe mięso, podsmażoną cebulę z tłuszczem, rozgnieciony czosnek oraz przy-

prawy i wymieszać. Tak powstały farsz zawijać kolejno w liście kapusty. Dno rondla wyłożyć częścią kiszonej kapusty i na to ciasno układać uformowane gołąbki. Na górze ułożyć warstwę kiszonej kapusty. Całość można zalać przegotowaną wodą z dodatkiem soli i pieprzu. Gołąbki dusić pod przykryciem do miękkości.



Udziec Barani



Składniki

- 1,5 kg udźca baraniego bez kości
- 5 ząbków czosnku
- ziele angielskie, liść laurowy, mięta, szalwia
- sól, pieprz do smaku
- 150 ml octu winnego
- 200 g smalcu



Wykonanie

Marynata:

1,5 l wody, ziele angielskie, liść laurowy, 2 łyżki soli i 150 ml octu winnego – ugotować marynatę. Po wystudzeniu zalać umytą baraninę i włożyć do lodówki na trzy dni.

Gdy baranina się zamarynuje wyjąć i osuszyć. Rozetrzeć czosnek, świeżą szalwią listki mięty natrzeć baraninę i zostawić na noc. Rozgrzać smalec w rondlu, włożyć baraninę i zrumienić. Następnie podlać wodą i dusić do miękkości.



Baranina z wykom

Wykonanie

Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać pokrojoną cebulę. Zalać bulionem, przykryć i dusić ok. 30 minut. Następnie dodać jarzyny starte na dużych oczkach, przyprawy, sól i dusić do miękkości. W tym czasie wykę zalać zimną wodą i gotować, gdy się zagotu-

je odlać wodę, zalać wrzątkiem i dalej gotować do miękkości. Do miękkiego mięsa dodać ugotowaną wykę. Można podprawić zawiesiną z mąki i kwaśnej śmietany. W razie potrzeby doprawić do smaku. Posypać drobno posiekanym lubczykiem.



Składniki

1 kg mięsa baranie bez kości

1 cebula

100 ml śmietany

1 łyżka mąki

400 g wyka brązowa lub zielona w zamian może być soczewica

jarzyny
(marchew, pietruszka, seler)

Przyprawy:

pieprz ziołowy i czarny do smaku, cząber, czosnek, sól

1 łyżka lubczyku siekanego



Zajac w śmietanie



Składniki

1 kg	mięsa z królika
2 łyżki	smalec 2 łyżki
0,5 łyżeczki	sól
0,5 łyżeczki	pieprz ziołowy
kilka ziaren	ziela angielskiego
150 ml	śmietany
0,5 łyżki	mąki



Wykonanie

Królika umyć, osuszyć, pokroić na mniejsze części. Posolić i popieprzyć ze wszystkich stron. Ułożyć w naczyniu, przykryć i zostawić na całą noc. Następnego dnia, dodać tłuszcz i włożyć do piekarnika na 170 stopni na ok. 40 min. Jeżeli mięso bę-

dzie za suche podlać odrobiną bulionu. Następnie wlać śmietanę i dusić jeszcze jakiś czas. Pod koniec podprawić zawiesiną z mąki i wody, doprowadzić do smaku, posypać zieleniną. Można podawać z ziemniakami i surówką z kapusty.



Smaki gorczańsko-pienińskie

Dania z ziemniaków



Kluski grulane



Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej lub razowej
- 200-300 g boczku średnio tłustego
- 1 łyżka soli

Wykonanie

Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce o bardzo małych oczkach. Pozostawiamy w naczyniu na 30min. Następnie odlewamy grulankę pozostawiając trochę skrobi i dodajemy mąkę ziemniaczaną i pszenną, mieszając. Z masy ziemniaczanej formujemy małe kulki ziemniaczane i wrzucamy na gotującą się

osoloną wodę. Gotujemy około 10min. W międzyczasie kroimy drobno boczek i smażymy do uzyskania brązowego koloru skwarek. Kluski ziemniaczane wyjmujemy łyżką cedzakową do miski i okraszamy tłuszczem ze skwarek. Można też podać kluski z gotowanym mlekiem.



Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki razowej
- 500 g boczku średnio tłustego

Mataliga



Wykonanie

Mataliga to danie z tartych ziemniaków, do ziemniaków dołożyć łyżkę mąki ziemniaczanej i razowej, wszystko razem wymieszać. Formować małe kulki, które trzeba wrzucić do gotującej się osolonej wody.

Wody nie powinno być za dużo, aby woda kluski zakryła. Gotować co najmniej 10-15 min. Nie odcedzać. Taką gęstszą potrawę kluski podawać ze skwarkami tłuszczem lub z zimnym mlekiem.



Składniki

3 nieduże korpiele
(brukiew)

Korpiele



Wykonanie

Korpiele oczyścić z liści i korzeni. W łupinie piec zawinięte w folię aluminiową do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 160°C (około 1 godziny).

Inaczej będą smakował korpziel obrany z łupiną, pokrojony w plastry i upieczony z każdej strony na gorącej blasze pieca.



Składniki

1 kg ziemniaków

200 g słoniny

szczypta soli
do smaku

kwaśne mleko
(wedle uznania)

Mascone ziemniaki z kwaśnym mlekiem



Wykonanie

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i ugnieść. Słoninę pokroić i wytępić. Ziemniaki połączyć z usmażoną słoniną. Podawać z kwaśnym mlekiem.



Składniki

1 kg ziemniaków

200 g mąki pszennej

sól, pieprz
do smaku

Placki ziemnioczane pieczone na blasze



Wykonanie

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach a następnie odlać nadmiar powstałej wody. Do tak przygotowanych ziemniaków dodać mąkę oraz przyprawy i wymieszać na jednolitą masę. Na roz-

grzaną blachę pieca kuchennego nakładać ciasto łyżką i formować okrągłe placki. Piec z obu stron na mocno brązowy kolor. Podawać gorące ze świeżym masłem lub plasterkami wędzonej słoniny.



Gałuski



Składniki

- 200 g ziemniaków ugotowanych
- 500 g ziemniaków surowych
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 150 g słoniny wędzonej
- 1 cebula mała
- sól, pieprz do smaku



Wykonanie

Ugotowane ziemniaki dobrze gnecimy. Dodajemy do nich odcisnięte starte surowe ziemniaki, mąkę ziemniaczaną, mąkę pszenna i solimy. Razem wszystko mieszamy. Następnie formujemy małe

kulki i wrzucamy do gotującej się wody. Po ugotowaniu wyjmujemy łyżką cedzakową i nakładamy na talerz. Okraszamy stopioną słoniną z cebulką.



Składniki

1 kg ziemniaków

1 łyżeczka soli

150 g mąki grubej razowej

200 g świeżego boczku

Dziadki



Wykonanie

Grule ugotować w osolonej wodzie. W połowie gotowania odlać połowę wody i dodać mąkę i dalej parować pod przykryciem przez około 10 minut. Gdy

grule są już ugotowane dobrze wystuć, żeby nie było grudek, i formować dziadki łyżką po brzegu miski. Omaścić tłuszczem ze słoniny i skwarkami.



Składniki

1-1,5 kg ziemniak

2 łyżeczki soli

400 g lisówek (kurki)

2 łyżki masła

1 średnia cebula

Grule z lisówkami (kurkami)



Wykonanie

Grule ugotować w osolonej wodzie i ubić. Lisówki ugotować, odcedzić a potem podsmżyć na maśle z pokrojoną cebulą. Do podsmażonych lisówek dodać ubite grule.



Smaki gorczańsko-pienińskie

Dania jarskie





Kapusta z pęcokiem i piychotom (fasola)



Składniki

- 500 g kaszy pęczak
- 1 kg kapusty kiszonej
- 250 g fasoli jaśka
- 1 kg żeberek
(0,5 kg wędzone
i 0,5 kg świeże)
- przyprawy do smaku
wegeta, maga



Wykonanie

W oddzielnych garnkach gotujemy wszystkie produkty. Kapusta jeśli jest za kwaśna to trochę odcedzamy. Jeśli wszystko jest ugotowane to w większym garnku mieszamy. Wlewamy wg smaku więcej

rosołu z wędzonki lub ze świeżych żeberrek. Konsystencja potrawy powinna być średnio gęsta. Następnie obieramy żeberka z kości i dokładamy do kapusty z pęcokiem i piychotą. Doprawiamy do smaku.



Składniki

1 kg mąki

50 g drożdży

2 jajka

2 łyżki cukru

1 cukier waniliowy

2 szklanki słodkiego mleka

szczypta soli

konfitura

Pierogi na parze



Wykonanie

Mleko wraz z drożdżami i 0,5 szklanki mąki zamieszać i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 15-20 min. W drugiej misce jajka z resztą cukru, cukrem waniliowym i solą roztrzepać trzepaczką. Połączyć i wyrobić ręką tak aż ciasto zacznie odchodzić od ręki. Pozostawić do wyrośnięcia. Na stolnicy cienko rozwałkować ciasto a na-

stępnie wykrawać kółka, na nich układać konfitury mogą też być owoce, marmolada lub ser. Na piecu w garnku zagotować wodę tak, aby się cały czas gotowała. Na garnek położyć sitko i układać pierogi, przykryć pokrywką i parzyć minimum 10 min. Wyłożyć na talerz i podawać z ubitą śmietaną lub roztopionym masłem.



Składniki

500 g mąki
0,5 łyżki soli
250 ml wody

Kluski skubane



Wykonanie

Z mąki, wody i soli zagnieść lekko twarde ciasto. Na wrzątek wrzucać ręcznie skubane kawałki ciasta. Gotować ok. 20 minut,

Odcedzić i podawać z masłem lub skwarkami, można też jeść z mlekiem lub bryndzą.



Składniki

200 g borówek

500 g mąki

1 łyżka oleju

1 jajko

1 szklanka gorącej wody

sól do smaku

Pierogi z borówkami



Wykonanie

Mąkę wsypać do miski, dodać gorącą wodę, chwilę poczekać i dodać olej, jajko ora szczyptę soli. Ciasto zagnieść na elastyczną masę. Ciasto rozwałkować

cieniutko i wykrawać kółka szklanką. Borówki kłaść na krążki i dokładnie skleić. Gotować 5-7 minut.



Składniki

- 500 g mąki pszennej
- 250 ml gorącej wody
- 500 g bryndzy
- 300 g słoniny lub boczku (wędzonego)
- 1 jajko
- 1 cebula
- sól do smaku

Piyrog z brojdo (ok. 100 szt.)



Wykonanie

Do dużej miski wsypać połowę mąki, posolić, wlać wodę (musi być dość gorąca). Wymieszać wszystko łyżką. Następnie ugniatając ciasto jedną ręką powoli dosypywać resztę mąki, wyrabiając aż ciasto będzie miękkie i elastyczne. Wyrabiać jeszcze przez 5 minut. Potem odciąć

kawałek a resztę przykryć ściereczką. Cienko rozwałkować i wykrawać kółka. Na środek każdego pieroga nakładać po małej łyżeczce bryndzy wymieszanej ze skwarkami.

Podawać polane stopioną słoniną, boczkiem i smażoną cebulą.



Składniki

500 g mąki razowej
boczek wędzony
sól do smaku

Kulasa



Wykonanie

Do gotującej i osolonej wody wsypać mąkę razową, mieszać cały czas łyżką, żeby była spoista i bez grudek. Chwilę

gotować i gorące wyłożyć na talerz. Kulasę je się ze skwarkami, śmietaną lub mlekiem.



Składniki

Ciasto pierogowe:

- 300 g mąki
- 200 ml ciepłej wody
- 50 g tłuszczu (masło)
- 50 g soli

Nadzienie:

- 100 g kaszy
- 20 g grzybów suszonych
- 1 średnia cebula
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,25 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka świeżego lubczyku (posiekany)

Pierogi z kaszą i grzybami



Wykonanie

Z podanych składników zagnieść ciasto pierogowe. Odstawić na 1 godzinę do leżakowania. Grzyby namoczyć na 1 godzinę i ugotować w tej samej wodzie. Kaszę ugotować najlepiej w wywarze z grzybów. Cebulę pokroić i podsmażyć. Wszystkie składniki wymieszać dodać przyprawy,

drobno posiekany lubczyk. Ciasto rozwałkować, wykrawać krążki, nakładać nadzienie i formować pierogi dokładnie zlepiając brzegi. Gotować w osolonej wodzie. Podawać polane tłuszczem z cebulką. Można posypać zieleniną. Pierogi mogą być daniem wigilijnym.



Kapusta śtuchano



Składniki

- 1 mała główka
świeżej kapusty
- 1,2 kg ziemniaków
- 2 łyżeczki soli
- 0,25 łyżeczki pieprzu
- 200 g świeżego boczku
- 2 szt. średniej cebuli



Wykonanie

Kapustę poszatkować, ugotować i odcedzić. Tak samo ziemniaki. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć z drobno pokrojoną

cebulą, dodać mąkę i zrumienić. Kapustę, ziemniaki oraz zasmażkę wymieszać (po-
stuchać) i doprawić solą i pieprzem.



Smaki gorczańsko-pienińskie

Ciasta





Sernik z mlekiem

Wykonanie

Ser przepuszczamy przez maszynkę, dodajemy żółtka, cukier, olej i budyń, miksujemy na gładką masę, białka miksujemy oddzielni, mleko podgrzewamy. Do ubitej masy dodajemy mleko a na koniec pianę z białek. Wszystko razem mieszamy i wylewamy na ciasto kruche. Pieczemy 40 min.



Składniki

- 1 kg sera
- 2 szklanki mleka
- 1 szklanka cukru
- 2 szt. budyń śmietankowego
- 0,5 szklanki oleju
- 4 jajka
- Ciasto kruche*
- 2 szklanki mąki
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka płaska proszku do pieczenia
- 0,5 margaryny
- 2 żółtka
- 1 całe jajko
- Wszystko razem wyrobić.*



Drożdżowe ze śliwkami



Składniki

- 0,5 szklanki mleka
- 1,3 kostki margaryny
- 8 dag drożdży
- 1 łyżka cukru pudru
- 3 żółtka
- 3 szklanki mąki
- 0,5 szklanki cukru
- 1 kg śliwek



Wykonanie

Do lekko ciepłego mleka dodać drożdże, żółtka, stopioną margarynę, wymieszać a następnie dodać masę do mąki. Wyrobić ciasto owinąć w serwetę i włożyć do wiadra z zimną wodą. Gdy ciasto wypłynie na wierzch wyłożyć na stolnicę,

posypać cukrem pudrem i zagnieść. Następnie wyłożyć ciasto na natłuszczoną blachę i rozciągnąć. Na wierzch nałożyć połówki śliwek posypać cynamonem i piec ok. 40 min. Po wyjęciu z pieca posypać cukrem pudrem.



Buchta z marmoladą



Składniki

- 800 g mąki
- 60 g drożdży
- 150 g masła
- 8 jaj
- 150 g cukru
- 1 cukier waniliowy
- 0,5 kg marmolady
- ok. 0,5 l mleko, ile zbierze
- szczypta soli



Wykonanie

Z drożdży, dwóch łyżek mąki, szczypty soli i mleka zrobić rozczyń. Jaja rozbełtać z cukrem i dodać masło roztopione. Do rozczyńnu dodać resztę mąki oraz rozbełtane jaja i zagnieść ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Następnie

ciasto podzielić na dwie części i rozwałkować w prostokąty. Przełożyć marmoladą, pozwijać w rulony, zawinąć w papier do pieczenia. Piec około 30 minut w temperaturze 160°C.



Składniki

1 kg mąki

100 g drożdży

500 ml wody

1 łyżka soli

200 g ziemniaków

200 g bryndzy

Kołoc Ochotnicki



Wykonanie

Robić rozczyn z drożdży: drożdże wymieszać z 1/3 częścią wody i 1/3 częścią mąki. Odstawić do wyrośnięcia. Następnie dodać resztę mąki, wody i sól. Zagnieść delikatnie. Uformować okrągły placek. Na środek wyłożyć masę ziemniaczaną. Piec około 1 godziny, w temperaturę 200°C.

Masa ziemniaczana: ugotowane ziemniaki w osolonej wodzie zmielić w maszynie lub przepuścić przez praskę. Połączyć z bryndzą, doprawić do smaku solą i pieprzem.



Placki na scawie (wodzie mineralnej szczawnickiej)



Składniki

- 1 kg mąki pszennej
- 500 ml wody mineralnej szczawnickiej - najlepiej Wandy lub Szymony (tyle ile zabierze)
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- sól do smaku



Wykonanie

Mąkę przesiać do miski dodać sodę oraz sól i wlać lekko podgrzaną wodę mineralną. Konsystencja powinna przypominać ciasto chlebowe. Z tak uzyskanego ciasta formujemy cienkie ok. 1 cm gru-

bości placki i pieczemy na blaszce z obydwu stron.

Podajemy gorące najlepiej ze świeżym masłem lub bryndzą.



Pomuła (budyń góralski)



Składniki

500 g gruszek suszonych

2 l wody

250 g mąki razowo-pszennej

2 łyżki miodu pszczelego

1 łyżka cukru

1 łyżka rodzynek



Wykonanie

Gruszki opłukać i rozgotować w wodzie z cukrem. Następnie przetrzeć przez sitko. Do powstałej masy dolać wody, wrzucić

rodzynki i zagotować. Lekko zgęścić mąką razową, dodać miód i cukier do smaku. Całość wymieszać i podawać na talerzu.



Moskole z masłem



Składniki

1,2 kg ziemniaków

1 łyżeczka soli

200 g mąki

+ 50 g do podsypiania

100 g masła



Wykonanie

Ziemniaki obrać, ugotować z dodatkiem soli, wystudzić. Po wystudzeniu zemleć lub przepuścić przez praskę do ziemniaków. Do masy ziemniaczanej dodać mąkę i zagnieść ciasto ziemniaczane. Nie wyrabiać zbyt długo bo ciasto rzed-

nie. Formować owalne placki i piec na płycie kuchennej (najlepiej na tradycyjnym piecu) uważając aby się nie spaliły. Można podawać z masłem, smalcem, bryndzą albo bez dodatków i popijać kwaśnym mlekiem lub maślanką.



Grułownik

Wykonanie

Z maki drożdży i niewielkiej ilości wody sporządzić rozczyn. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy rozczyn podwoi swoją objętość dodać resztę składników i sporządzić ciasto chlebowe, odstawić do wyrośnięcia. Ziemniaki obrać, ugotować, i zemleć. Do masy ziemniaczanej dodać jajka, cukier, cukier waniliowy, roztopione masło i mąkę, wymieszać. Wyrośnięte

ciasto rozwałkować nadając okrągły kształt, zostawić na parę minut aby lekko podrosło. Następnie wyłożyć masę ziemniaczaną, wyrównać powierzchnię, posypać cynamonem wymieszany z cukrem waniliowym. Piec w temperaturze 160-180°C ok. 30-40 minut.



Składniki

Masa ziemniaczana

- 1,5 kg ziemniaków
- 6 szt. jajek
- 200 g cukru
- 1 szt. cukru wanilinowego
- 100 g masła
- 4 łyżki mąki pszennej

Ciasto na spód (chlebowe)

- 1 szklanka mąki
- 10 g drożdży
- 1 szt. jajko
- 1/4 szklanki ciepłej wody
- szczypta soli



Smaki gorczańsko-pienińskie



Wędliny



Składniki

spirka wędzona

Spirka wędzona



Wykonanie

Połówkę z wieprzka trzeba pokroić w szersze paski i wyrosolić tzn. trzeba włożyć do dębowego koryta, dobrze posolić zalać przygotowaną ochłodzoną wodą tak, aby cała spirka była zamoczona. Po

5-ciu dniach wyciągnąć spirkę i wędzić w wędzarni. Najlepiej palić w wędzarni drzewem bukowym. Po 2-3 godzinach takiego wędzenia spirka jest gotowa do spożycia. Najlepsza zamrożona.



Składniki

500 g wieprzowej wątroby

500 g podgarła

3 jajka

1 łyżka grysiku

1 nieduża cebula

pieprz, sól

Pasztet



Wykonanie

Wątrobę lekko sparzyć, podgarle ugotować. Wszystko razem zmielić przez maszynkę drobno, dodać pozostałe składniki

i wymieszać, doprawić do smaku. Włożyć do foremki i piec w piecyku 1 godz.



Smalec ze skwarkami



Składniki

- 1 kg słoniny świeżej
- 800 g podgarła wędzonego
- 500 g smalca
- 3 średnie cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- sól, pieprz do smaku



Wykonanie

Słoninę pokroić w drobną kostkę i smażyć na patelni aż do wytopienia. Przed końcem wytapiania dodać majeranek. Do wytopionej słoniny wrzucić smalec. Podgarle pokroić w kostkę i podsmażyć. Pokroić drobno cebulę i podsmażyć na

złoty kolor. Wymieszać wszystko razem a na koniec dodać pokrojony lub wyciśnięty czosnek. Doprawić do smaku. Wlać do glinianego garnka i zostawić do wystygnięcia.



Kiszka



Składniki

- 1l świeżej krwi
- 500 g kaszy wiejskiej grubej
- 500 g świeżego podgardla
- 2 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki czarnego pieprzu
- 0,5 łyżeczki ziołowego pieprzu
- 6 ząbków czosnku



Wykonanie

Świeżą krew sparzyć, nie gotować. Kaszę ugotować na sypko. Podgardle sparzyć. Krew i podgardle przepuścić przez maszynkę, dodać ugotowaną kaszę i przyprawy. Gotową masę napełniać jelita wieprzowe. Tak przygotowaną kiszkę

wkładać do wrzącej wody i gotować na bardzo wolnym ogniu 15-20 minut. Uważać aby kiszki nie pękały przy wyjmowaniu z wody. Ugotowane kiszki można dłużej przechowywać.



Smaki gorczańsko-pienińskie



Sery



Składniki

3 l słodkiego mleka
od krowy

1 łyżeczka podpuszczki /klag/

Ser Klagany



Wykonanie

Do mleka wsypujemy podpuszczkę i mieszamy. Zostawiamy na 10 min i znów mieszamy. Kiedy mleko zacznie gęstnieć odcedzamy na durszlak i pozostawiamy

do odsączenia się serwatki. Jeśli na durszlaku pozostaje już tylko ser stałej konsystencji przekładamy na talerz i gotowe.



Składniki

500 g bundzu
sól do smaku

Bryndza



Wykonanie

Bundz zmielić i posolić. Ugnieść w garnku, przykryć i zostawić na 2 tygodnie od czasu do czasu lekko wymieszać.



Składniki

4l zsiadłego mleka

Syr (twarogowy)

Wykonanie

Garnek z mlekiem zsiadłym delikatnie podgrzewać. Temperatura powinna być zbliżona do temperatury ciała. W czasie ogrzewania mleko od czasu do czasu delikatnie zamieszać aby cały skrzep dokładnie się utworzył. Gdy cały skrzep będzie już dobrze wytworzony garnek

odstawić aby całość osiadła na dnie. Po wystudzeniu całość wylać na ścierkę (najlepiej w tym celu użyć pieluchy tetrowej). Gdy ser już dokładnie odcieknie ścierkę zwinąć i obciążyć aby jeszcze lepiej odciekła cała serwatka. Tak przygotowany ser wyłożyć na talerz lub miskę.

Smaki gorczańsko-pienińskie





Krościenko



Szczawnica



Maniowy



Tylmanowa

ZDJĘCIA

.....

PROJEKT OKŁADKI

Angelina Pres | NOVA SANDEC

ISBN

© Copyright by Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Gorce-Pieniny”

WYDAWCA

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Gorce-Pieniny"

ul. Rynek 32, 34-450 Krościenko n.D.

email: biuro@leadergorce-pieniny.pl

tel./faks: 18 262 35 90

[www. leadergorce-pieniny.pl](http://www.leadergorce-pieniny.pl)

DRUK

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC

33-300 Nowy Sącz, Lwowska 143

tel. 18 547 45 45

e-mail: biuro@novasandec.pl

www.novasandec.pl

SKŁAD, ŁAMANIE I OPRACOWANIE GRAFICZNE

Angelina Pres | NOVA SANDEC