

Smaki

gorczańsko-pienińskie



2020

Szanowni Państwo !

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

Album zatytułowany **„Smaki gorczańsko-pienińskie”** 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. „Mecenas 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 gorczańsko-pienińskich”**. Tradycyjne smaki nierozzerwalnie 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 gorczańsko-pienińskie”** 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 GORCZAŃSKO-PIEŃSKI.

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 z barona	25
Baranina z wykom	26
Zajac w śmietanie	27

Dania z ziemniaków

Kluski grulane	30
Mataliga	31

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

Dania jarskie

Kapusta z pęczkiem 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 stuchano	47

Ciasta

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

Wędliny

Spyrka wędzona	60
Pasztet	61
Smolec ze skwarkami	62
Kiszka	63

Sery

Ser Klagany	66
Brojdzia	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 śliwki. 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 kawaleczku wrzucamy kluski różnej wielkości i doprawiamy do smaku oraz zabelamy śmietaną, zagotowujemy. Można przyozdobić zieloną pietruszką lub selerem.

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



Składniki

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



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.



Jabcorka



Składniki

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



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.



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

Rajdrula



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.

Ziomioki z kapuśniorko



Składniki

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



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 mała marchew
- 0,5 pietruszki
- 1 plasterek selera
- 1 mała cebula
- 1 łyżka płaska mąki
- 50 g słoniny
- 2 ząbki czosnku
- 5 ziemniaków średnich
- po 1 łyżeczce zieleniny (pietruszka, lubczyk)
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- sól, pieprz do smaku



Pęcoki na ratkaf



Składniki

- 2 ratki wieprzowe
- 200 g pęczku
- 200 g fasoli białej
- 100-150 g słoniny lub podgardła
- 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 rosołu. Jest to pożywna jednogarnkowa potrawa.



Smaki gorcezańsko-pienińskie



Dania z mięsa



Baranina w jarzynach



Składniki

- 1 kg 1kg baraniny
(najlepsza łopatka)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 1 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 drobno posiekana
cebula

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 zeszkłodną cebulą.



Ryba Dunajcowa w śmietanie



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



Wykonanie

Wypatroszone ryby posolić, obtoczyć ze solą i pieprzem oraz odrobiną mąki. Włożyć do piekarnika rozgrzanego do 150°C i piec przez ok. 20 minut. Usmażone ryby ułożyć w rondelku zalać śmietaną rozbełtaną



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.



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

Gołąbki scownickie z kisono kapusto



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 z barona



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 ziółowy i czarny do smaku, cząber, czosnek, sól
- 1 łyżka lubczyku siekanego



Zając w śmietanie



Składniki

- 1 kg mięsa z królika
- 2 łyżki smalcu
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu ziołowego
- 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 zawiesinę z mąki i wody, doprawić do smaku, posypać zielenią. 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 grulkę 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 skwarkami. 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. Ziemniaki zetrzeć na tarce (tak jak na placki ziemniaczane) dodać po łyżce mąki ziemniaczanej i razowej, wszystko razem wymieszać. Formować małe kulki, które trzeba wrzucić

do gotującej się osolonej wody. Wody nie powinno być za dużo tyle, aby woda kluski zakryła. Gotować co najmniej 10-15 min. Nie odcedzać. Taką gęstszą postać klusek 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 korpiel 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 wytłpić. Ziemniaki połączyć z usmażoną słoniną. Podawać z kwaśnym mlekiem.



Składniki

1 kg ziemniaków
200 g mąki pszennej
sól, pieprz
do smaku

Placki ziemniaczane pieczone na blacie



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 mała cebula
- sól, pieprz do smaku



Wykonanie

Ugotowane ziemniaki dobrze gnecimy. Dodajemy do nich odcisnięte starte surowe ziemniaki, mąkę ziemniaczaną, mąkę pszenną 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 wyśtu-chać żeby nie było grudek, i formować dziadki łyżką po brzegu miski. Omaścić tłuszczem ze słoniny i skwarkami.



Składniki

- 1-1,5 kg ziemniaków
- 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 podsmażyć na maśle z pokrojoną cebulą. Do podsmażonych lisówek dodać ubite grule.



Smaki gorczańsko-pienińskie

Dania jarskie



Składniki

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

Kapusta z pęczkiem i piychotom (fasola)

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 pęczkiem i piychotą. Doprawiamy do smaku.

Pierogi na parze



Składniki

- 1 kg mąki
- 50 g drożdży
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 2 szklanki słodkiego mleka
- szczypta soli
- konfitura

Wykonanie

Mleko wraz z drożdżami i 1/2 szklanki mąki zamieszać i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 15-20 min. W drugiej misce jajka z resztą mąki, cukrem, 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 następ-

nie 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

Piyrogi 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.



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.



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)

Kapusta štuchano



Składniki

- 1 mała główka
świeżej kapusty
- 1,2 kg ziemniaków
- 2 łyżeczki soli
- 0,25 łyżeczki pieprzu
- 200 g świeżego boczku
- 2 średnie cebule



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 (poštuchać) 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 oddzielnie, 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 budyń śmietankowe
- 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 mleka (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.

Kołoc ochotnicki



Składniki

- 1 kg mąki
- 100 g drożdży
- 500 ml wody
- 1 łyżka soli
- 200 g ziemniaków
- 200 g bryndzy



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 temperaturze 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 (szczawnickiej wodzie mineralnej)



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.

Pomula (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.



Składniki

1,2 kg ziemniaków

1 łyżeczka soli

200 g mąki

+ 50 g do podsypiania

100 g masła

Moskole z masłem



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.

Grulownik

Wykonanie

Z mąki, drożdży i niewielkiej ilości wody sporządzić rozczyń. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy rozczyń 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 jajek
- 200 g cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 100 g masła
- 4 łyżki mąki pszennej

Ciasto na spód (chlebowe)

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



Smaki gorczańsko-pienińskie



Wędliny



Składniki

syrka wędzona

Syrka wędzona



Wykonanie

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

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

Pasztet



Składniki

500 g wieprzowej wątroby

500 g podgarła

3 jajka

1 łyżka grysiku

1 nieduża cebula

pieprz, sól



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.



Smolec ze skwarkami



Składniki

- 1 kg słoniny świeżej
- 800 g podgarła wędzonego
- 500 g smalcu
- 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.



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

Kiszka



Wykonanie

Świeżą krew sparzyć, nie gotować. Kaszę ugotować na sypko. Podgardle sparzyć. Krew i podgardle przepuścić przez maszynkę, dodać ugotowaną kaszę i przyprawy. Gotową masą 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 (kłac)

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 burdzu
sól do smaku

Brojdz



Wykonanie

Burdz 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 tektrowej). 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

Andrzej Gruszka

PROJEKT OKŁADKI

Angelina Pres | NOVA SANDEC

ISBN 978-83-66394-24-7

© 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

