Smaki Roztocza Tomaszowskiego

Przepisy kulinarne z obszaru
Lokalnej Grupy Działania „Roztocze Tomaszowskie"

ROZTOCZE tomaszowskie
lokalna grupa działania

Wydano na zlecenie:
Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”
ul. Lwowska 32/104,
22-600 Tomaszów Lubelski
tel./fax: 84 664 63 86
e-mail:biurolgd@roztoczetomaszowskie.pl
www.roztoczetomaszowskie.pl

Wydawca:
Lokalna Organizacja Turystyczna Roztocze
ul. Kościelna 9, 22-600 Tomaszów Lubelski

ISBN: 978-83-929401-9-7

Zdjęcia: Adrian Łoś, losadrian@gmail.com

projekt: Don Brando Sp. z o.o.

Roztocze
witalność z natury

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Europa inwestująca w obszary wiejskie
Publikacja współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 LEADER
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Kuchnia Roztocza to mieszanka wpływów kuchni chłopskiej i szlacheckiej oraz ukraińskiej i żydowskiej. Wykorzystanie świeżych, sezonowych produktów sprawia, że jest zdrowa i smaczna. Roztoczańskie potrawy doceniane są w regionie i w całym kraju.

Od dawien dawna to co się jadało na Roztoczu na codzień było uzależnione od pory roku i od uprawianych w okolicach roślin i hodowanych zwierząt. Region jest królestwem kaszy, miodu i owoców. Jedną z najbardziej rozpoznawalnych potraw regionu jest piróg biłgorajski i jego odmiany. Popularne wśród mieszkańców Roztocza są także pieczone pierożki z różnym nadzieniem. Dzięki czystej, wolnej od zanieczyszczeń przemysłowych przyrodzie Roztocze słynie z wysokiej jakości miodu, który jest dodatkiem wielu potraw. Najbardziej znanym produktem kulinarnym z Roztocza jest Olej Świąteczny Roztoczański. Wytwarzany tradycyjnymi metodami z rzepaku zyskał miano „roztoczańskiej oliwy”. Znakomitą jakością i smakiem charakteryzują się także roztoczańskie wędliny. Obfitość owoców leśnych i tych z sadu sprawiła, że na Roztoczu możemy spróbować wielu oryginalnych nalewek. Słońce sprzyja także uprawie winorośli - wino z Roztocza staje się kolejną lokalną atrakcją.

Zapraszamy do spróbowania własnych sił w przygotowywaniu naszych lokalnych potraw. W publikacji znajdziecie kilkadziesiąt przepisów na różne potrawy, które często od pokoleń przygotowywane są w okolicach Tomaszowa Lubelskiego. Dziś tradycje kulinarne podtrzymywane są przez Koła Gospodyń Wiejskich oraz lokalne stowarzyszenia. Do naszej książki trafiły przepisy zgromadzone podczas konkursu „Smaki obszaru LGD Roztocze Tomaszowskie”, którego finał odbył się 15 września 2013 roku w Hucie Lubyckiej podczas dożynek gminy Lubycza Królewska.

Smacznego!

Spis treści

Lista przepisów

Domowy ser żółty 6
Kaszanka tradycyjna 7
Smalec z grzybkami 8
Chleb na zakwasie 9
Chleb z kaszą gryczaną 10
Cebularze 11
Żeberka w miodzie 12
Pierożki z sakówką 13
Pierożki z kapustą i kaszą gryczaną 14
Pierogi z duszuj 15
Pieczone pierogi z kaszą 16
Kibinki z sosem czosnkowym 17
Ludowy placek z kaszy gryczanej 18
Kaszak 19
Sodziaki 20
Fajercarze 21
Kwaśniak 22
Barszcz czerwony 23
Barszcz kresowy 24
Bajgały 25
Kozibroda z grochem 26
Golasy z maczką 27
Karkówka w sosie grzybowym 28
Karp po staropolsku 29
Gołąbki z królikiem 30
Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami 31
Gołąbki z kaszą gryczaną 32
Gołąbki z ziemniakami 33
Grzyby marynowane 34
Sakiewki śliwkowe 35
Rogaliki z serem domowym 36
Pączek z kapustą 37
Obwarzanki 38
Amoniaczki poleńskie 39
Chałka z nadzieniem 40
Ciasto drożdżowe ze śliwkami 41
Sernik z pieca 42
Szarlotka 43
Kłysze 44
Placek z jabłkami 45
Zupa Parzybroda z żeberkiem 46
Kasza jaglana z dynią 47
Legumina z kwaśnego mleka 48
Wino gronowe czerwone 49
Domowy miód pitny Czwórniak 50
Nalewka wiśniowa 51
Nalewka malinowa 52
Nalewka miętowa 53
Nalewka lubczykowa 54
Nalewka z aronii 55
Piernik 56

Autorzy przepisów

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary 57
Klub Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak 58
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Lubczyk w Lubyczy Królewskiej 59
Koło Gospodyń Wiejskich Brzezinianki z Brzezin 60
Koło Gospodyń Wiejskich Kniazie 61
Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach 62
Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek 63

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Domowy ser żółty

składniki:

2 kg twarogu domowego
1,5 -2 l mleka wiejskiego
2-3 łyżki soli
15-50 dag masła
1 łyżka sody
2 łyżki octu
2-3 łyżki kminku
4 jajka

przepis:

Mleko zagotować, wrzucić twaróg i mieszając doprowadzić do wrzenia. Gotować 7- 10 minut. Lekko schłodzić i ciepły dobrze odcedzić. Masło rozpuścić w garnku, włożyć ser i mieszając smażyć. Do tej masy dodać sól do smaku, kminek i mieszając dodawać roztrzepane jajka, sodę i ocet. Smażyć to razem 5 minut. W miarę szybko przelać do przygotowanej formy. Ostudzić.

Koło Gospodyń Wiejskich w Kniaziach

Kaszanka tradycyjna

składniki:

1l krwi suszonej
(15-18 g suszonej krwi na 100 ml wody)
25 dag ryżu
2 kg kaszy gryczanej
1 kg podgardla
pieprz ziołowy, pieprz prawdziwy, sól

przepis:

Ugotować ryż i przypiec kaszę. Ugotować i zmielić przez maszynkę podgardle. Do ostygniętej kaszy dodać ryż, podgardle, sól i pieprz. Na końcu wlać roztwór suszonej krwi i wszystko wymieszać. Farsz można wlać do aluminiowych blaszek nasmarowanych tłuszczem lub tradycyjnie do grubych jelit, jelita trzeba nakłuć igłą żeby nie pękły, piec w piekarniku 120 minut w temperaturze 200C. Piec do chwili kiedy na jelitach wystąpi rosa.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Smalec z grzybkami

składniki:

1 kg świeżego surowego boczku
1 kg świeżej słoniny
4 duże cebule
4 ząbki czosnku
około 2 łyżki soli (do smaku)
4 duże kapelusze suszonych borowików

przepis:

Słoninę i boczek, cebulę oraz opłukane, obgotowane grzyby zemleć na maszynce siatką o dużych oczkach. Czosnek wycisnąć przez praskę i dodać do całości. Osolić. Smażyć na wolnym ogniu trzy godziny. Delikatnie przelać do słoików i zostawić do ostygnięcia.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Chleb na zakwasie

składniki:

0,5 kg mąki żytniej razowej
0,5 kg mąki żytniej
pół szklanki płatków owiasnych
pół szklanki nasion słonecznika
0,5 kg nasion lnu
pół szklanki kminku
1 litr wody

zakwas:

1 szklanka wody
1 szklanka mąki żytniej razowej

przepis:

Zakwas: 1 szklankę mąki żytniej i wodę wymieszać i odstawić na 4 dni w ciepłym miejscu. Piątego dnia dodać 1 szklankę wody i 1-2 szklanki mąki. Szóstego dnia zakwas jest gotowy. Dodać resztę wody, mąki, sprażone poprzedniego dnia płatki, posolić do smaku ok. 3 łyżeczki i wyrabiać dość długo, aż ciasto zacznie odchodzić od ręki. Pod koniec dodać sparzone ziarna lnu, słonecznika i kminku. Wyłożyć do jednej blachy lub keksówek. Piec 15 minut w 250 C i 35 minut w 200 C. Po upieczeniu przykryć lnianą ściereczką i odostawiać by chleb odpoczął.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Chleb z kaszą gryczaną

składniki:

80-90 dag mąki
10 dag kaszy gryczanej
5 dag drożdży
1 łyżka miodu
1 łyżka soli
pół szklanki płatków owsianych
1 łyżka oleju świątecznego roztoczańskiego
4 łyżki pestek słonecznika
1-2 łyżki kminku lub maku
1 szklanka ciepłej wody

przepis:

Kaszę ugotować na sypko i ostudzić. Z drożdży, szklanki przygotowanej wody, soli i miodu zrobić rozczyn. Do ostudzonej kaszy, dodać 50 dag mąki i dokładnie wyrobić. Ciasto odstawić na 20 minut, aby podwoiło objętość. Wsypać pozostałą mąkę oraz pestki słonecznika i ponownie wyrobić. Blaszkę keksówkę posmarować olejem i obsypać dno płatkami owsianymi. Wyłożyć ciasto do blaszki, oprószyć kminkiem lub makiem. Piec 1 godzinę w piecu lub piekarniku.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Cebularze

składniki na ciasto:

50 dag mąki krupczatki
5 dag świeżych drożdży
1 szklanka ciepłego mleka
1 jajko
1 łyżka cukru
2 łyżeczki soli
5 dag masła

składniki na farsz:

3 duże cebule
3 łyżki maku
1 łyżeczka soli
2 łyżki oleju świątecznego roztoczańskiego

przepis:

Na dzień przed robieniem cebularzy cebulę pokroić w grubą kostkę, sparzyć wrzątkiem, wymieszać z solą i olejem, wycisnąć w rękach, dodać mak, wymieszać, przełożyć do słoika, zamknąć, kiedy wystygnie schować do lodówki. Świeże drożdże wymieszać z mlekiem, 2 łyżkami mąki, cukrem, odstawić do wyrośnięcia. Rozpuścić masło z resztą mleka. Przesianą mąkę posolić, dodać wyrośnięty rozczyn i mleko z masłem. Dodać roztrzepane jajko, wyrabiać ciasto przez 30 minut tak, by odstawało od ręki i zostawić do wyrośnięcia na godzinę. Podzielić ciasto na 12 części, rozwałkować na placki, ułożyć na wysmarowanej olejem blasze do pieczenia. Na każdym placku rozłożyć farsz z cebuli. Brzegi placków można posmarować jajkiem. Zostawić cebularze do wyrośnięcia na godzinę. Piec do uzyskania złotego koloru.

Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Żeberka w miodzie

składniki:

20 porcji pojedynczych żeberek wieprzowych

marynata:

3 łyżki miodu
przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, majeranek)
3 łyżki oleju roślinnego
3 łyżki musztardy

przepis:

Z podanych składników zrobić marynatę. Obtoczyć żeberka i zostawić na całą noc. Na drugi dzień żeberka poporcjować, podpiec je w piekarniku i opiec na grilu do czasu aż będa miękkie a mięso będzie odchodzić od kości.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Pierożki z sakówką

składniki na ciasto:

3 szklanki mąki pszennej
2 szklanki mleka
3 dag drożdży
4 jajka
2 żółtka
sól i cukier do smaku

składniki na farsz:

0,5 kg sakówki (soczewicy)
1 jajko
2 łyżki skwarek
1 cebula
2 łyżki oleju
pieprz i sól do smaku

przepis:

Szklankę mąki zaparzyć dwiema szklankami wrzącego mleka, wymieszać i ostudzić. Drożdże utrzeć z łyżeczką cukru, jajka i żółtka roztrzepać, wszystko razem zagnieść dodając resztę mąki. Osolić do smaku. Zostawić do wyrośnięcia. Soczewicę namoczyć, ugotować do miękkości, odcedzić wodę i zemleć razem ze skwarkami. Cebulę pokroić w drobną kostką i zeszklić na oleju, połączyć z soczewicą, dodać jajko, pieprz, sól do smaku. Z lekko podrośniętego ciasta formować podłużne placki i nakładać po łyżeczce farszu. Posmarować roztrzepanym jajkiem. Gotowe pierożki piec 20-30 minut w 180 C.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Pierożki z kapustą i kaszą gryczaną

składniki na ciasto:

4 jajka
7-8 szklanek mąki
0,5 litra mleka
10 dag drożdży
1 kostka margaryny
0,5 szklanki cukru
szczypta soli

składniki na farsz:

kapusta kiszona
1 cebula
1 szklanka kaszy
przyprawy

przepis:

Kapustę drobno posiekać, posolić, obgotować, odcedzić i odcisnąć. Dodać zeszkloną na smalcu cebulę. Wypiec kaszę (1 szklankę kaszy, 2 szklanki wody, sól i pieprz do smaku). Wymieszać wszystkie składniki farszu i doprawić do smaku. Mleko lekko podgrzać, dodać jajka, część mąki (mąkę dodajemy stopniowo), cukier, sól, drożdże, na koniec margarynę i wymieszać wszystko. Zostawić do wyrośnięcia. Z ciasta wyrabiać małe kuleczki i delikatnie rozwałkować. Na placuszki nakładać farsz i robić pierożki. Układamy w blasze, wierzch smarujemy roztrzepanym jajkiem i posypujemy np. makiem, czarnuszką lub sezamem. Pieczemy 20-25 minut w temperaturze 180 C.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Pierogi z duszuj

składniki na ciasto:

5 dag drożdży
0,5 l mleka
8 łyżek cukru
1 kg mąki
3/4 kostki masła
6 żółtek
2 jajka
1 łyżeczka soli

składniki na farsz:

15 dag maku
40 dag fasoli Jaś
suszone gruszki i śliwki
3 łyżki cukru
ćwierć kostki masła
2 białka
szczypta soli

przepis:

Dzień przed przygotowaniem namoczyć w wodzie fasolę – ok. 12 godzin. Drożdże, mleko i cukier wymieszać z mąką, zagnieść i następnie dodać 6 żółtek. Wyrabiać dalej i dodać sól oraz rozpuszczone masło. Odstawić do wyrośnięcia. Namoczoną fasolę ugotować na miękko i utrzeć. Mak gotować przez 10 minut i również utrzeć. Suszone owoce gotować 45 minut i pokroić w kosteczkę. Wszystkie składniki połączyć i dodać ubitą pianę z białek. Ciasto formować w małe pierożki i nadziewać farszem. Pierożki posmarować roztrzepanym jajkiem i piec 20-25 minut w 180 C.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Pieczone pierogi z kaszą

składniki na ciasto:

1,5 l mleka
10 dag drożdży
3 jajka
0,5 l mleka zsiadłego
20 dag roztopionego masła
mąka ile zabierze
sól, cukier

składniki na farsz:

3 kg ziemniaków ugotowanych
1 kg kaszy gryczanej
1 cebula
słonina
sól, pieprz

przepis:

Ziemniaki ugotować i roztłuc. Do gorących ziemniaków wsypać kaszę, usmażoną słoninę z cebulą, doprawić solą i pieprzem, wystawić na ok. godzinę w ciepłe miejsce. Z drożdży, mleka i cukru zrobić rozczyn, dodać mąki, masła, zsiadłego mleka i wyrobić ciasto tak aby odstawało od ręki, odstawić do wyrośnięcia. Ciasto po wyrośnięciu formować w kulki. Nadziewać farszem. Posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec pierogi 20-15 minut w 180 C.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Kibinki z sosem czosnkowym

składniki na ciasto:

70 dag mąki
200 ml mleka
20 dag margaryny
1 łyżeczka cukru
8 dag drożdży
1 szklanka śmietany
1 jajko, sól

składniki na farsz:

50 dag mielonego mięsa z indyka
2 cebule
olej, sól i pieprz

składniki na sos:

1 główka czosnku
1 szklanka śmietany
1 szklanka majonezu
sól, pieprz

przepis:

Zrobić rozczyn: drożdże, mleko, cukier i 3 łyżki maki. Do rozczynu dodać mąki i resztę składników, zostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu wstawić do lodówki na ok. 0,5 godziny. Mięso usmażyć z cebulą , doprawić solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować i szklanką wyciskać kółka. Pierożki robić takie jak na gotowanie, nadziewać farszem. Piec około 20 minut w temperaturze 180 C. Śmietanę i majonez wymieszać, dodać wyciśnięty przez praskę czosnek, doprawić solą i pieprzem. Kibinki po ostygnięciu podawać z sosem zrobionym z czosnku, śmietany, majonezu i przyprawionym według smaku.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Ludowy placek z kaszy gryczanej

składniki na ciasto:

3 szklanki mąki
1 masło
20 dag drożdży
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka cukru

składniki na farsz:

70 dag ziemnaków
50 dag kaszy gryczanej
35 dag sera białego
1 szklanka śmietany
1 łyżka smalcu
sól, pieprz ziołowy

przepis:

Ziemniaki ugotować, utłuc, wsypać kaszę gryczaną dodać smalec, pozostawić na małym ogniu, aż kasza napęcznieje, dodać pokruszony ser, przyprawić solą i pieprzem, dodać śmietanę i jajko wymieszać wszystko razem. Zrobić ciasto drożdżowe, podzielić na pół, jedną część wyłożyć na dno blachy, wyłożyć nadzienie i przykryć drugą częścią ciasta. Upiec w temperaturze 220 C.

Sos kurkowy: Cebulę posiekać i zrumienić na maśle z posiekanymi kurkami, dodać łyżkę mąki, wlać trochę bulionu warzywnego i dodać śmietanę. Gotować aż zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem. Sosem polewać upieczony placek.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Kaszak

składniki:

2 kg ziemniaków
0,5 kg kaszy gryczanej
0,5 l śmietany 36%
0,5 kg twarogu
3 jajka
20 dag bułki tartej
1 kostka masła
3 łyżeczki soli
1 łyżeczka pieprzu czarnego

przepis:

Ziemniaki ugotować i utłuc razem z wodą (zrobić puree) i od razu wsypać suchą kaszę.Dobrze wymieszać. Na wierzchu położyć całe masło, przykryć garnek. Kiedy masło się roztopi i ziemniaki ostygną, dodać resztę składników i dokładnie wymieszać. Foremkę posmarować olejem i obsypać bułką tartą dokładnie. Wyłożyć piroga i wstawić do piekarnika na ok 1,5 godziny na 190 C. Piec aż będzie mocno rumiany. Podawać na zimno lub na gorąco najlepiej z masłem.

Koło Gospodyń Wiejskich Brzezinianki z Brzezin

Sodziaki

składniki:

1 kg mąki
0,5 litra maślanki lub zsiadłego mleka
1 łyżka sody
szczypta soli
szczypta cukru
odrobinę drożdży

przepis:

Połączyć wszystkie składniki i wyrobić pulchne ciasto. Następnie uformować równe kuleczki, wałkować na grubość około 0,5 cm i zostawić do wyrośnięcia. Piec na nagrzanych blachach kuchennych z obu stron. Po upieczeniu zawinąć w czystą ściereczkę i przykryć.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Fajercarze

składniki:

1 kg mąki
1 łyżka soli
1 łyżka sody
0,5 l zsiadłego mleka

przepis:

Składniki połączyć i wyrobić ciasto na stolnicy. Ciasto podzielić na kulki i wyrobić placki. Usmażyć placki na oleju z dwóch stron

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Kwaśniak

składniki:

1 kg kwaszonej kapusty
30 dag mięsa (gulaszowe)
5 ziemniaków
1 duża cebula
sól, pieprz, zioła do smaku

przepis:

Mięso podsmażyć z cebulą. Kapustę nie płukaną ugotować. Ziemniaki pokroić w kostkę, ugotować. Wszystko razem połączyć, doprawić do smaku, gotować jeszcze kilka minut tak, aby połączyły się smaki.

Stowarztszenie Koło Gospodyń Wiejskich Lubczyk z Lubyczy Królewskiej

Barszcz czerwony

składniki:

2 kg buraków
4 marchewki
2 pietruszki, mały seler, por
ew. 1-2 listki laurowe i ziele angielskie, np. 3-5 kulek
3 łyżki soku z cytryny
1 płaska łyżka soli, pieprz

przepis:

Najpierw ugotować bulion z dodatkiem listka laurowego i ziela angielskiego dając ok. 1,5 litra wody, ok. 30 min. na małym gazie (zbyt intensywne gotowanie sprawia, że bulion jest mętny). W międzyczasie obrać buraki, pokroić na mniejsze kawałki i posiekać w cienkie plasterki. Kiedy bulion jest gotowy, wyłowić warzywa i wrzucić buraki. Dolać tyle wody, żeby wszystkie były przykryte. Gotować, aż będą miękkie. Zupę doprawiamy solą i sokiem z cytryny.

Koło Gospodyń Wiejskich w Kniaziach

Barszcz kresowy

składniki:

3 buraki średniej wielkości
1 marchewka
10 dag kapusty
3 ziemniaki
2 ząbki czosnku
4 łyżki kwaśnej śmietany
1 łyżka mąki pszennej
sól, pieprz do smaku
1 l wywaru mięsnego
szczypta kwasku cytrynowego
do smaku

przepis:

Buraki obrać i ugotować aż będą miękkie, ugotowane zetrzeć na grubych oczkach i podsmażyć na maśle. W garnku zagotować około 2 litrów wody, wrzucić ziemniaki pokrojone w kostkę, posiekaną kapustę i marchew pokrojoną w kostkę oraz dodać litr wywaru mięsnego. Wszystkie składniki gotować, aż będą miękkie, następnie dodać podsmażone buraczki, szczyptę kwasku cytrynowego. Na koniec doprawić śmietaną wymieszaną z solą i pieprzem.

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Lubczyk z Lubyczy Królewskiej

Bajgały

składniki:

1 kg mąki
4 żółtka
4 łyżeczki sody
4 łyżeczki oleju
kefir lub zsiadłe mleko ile
wejdzie (ciasto musi być
miękkie)
kapusta kiszona lub słodka
doprawiona jako nadzienie
sól

przepis:

Wyrobić ciasto, robić małe płaskie pierożki i nadziewać kapustą, smażyć na głębokim oleju. Podawać do czystego czerwonego barszczu.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Kozibroda z grochem

składniki:

1 kg kapusty kiszonej
2 szklanki grochu
2 cebule
3 łyżki oleju rzepakowego
liść laurowy, ziele angielskie
sól i pieprz

przepis:

Groch zalać 6 szklankami wody i odstawić na 12 godzin. Namoczony ugotować do miękkości, odcedzić i przetrzeć przez sitko. Kapustę gotować z liściem laurowym i zielem angielskim przez 40 minut i odcedzić. Na patelni rozgrzać olej, dodać drobno pokrojoną cebulkę i podsmażyć. Wszystkie składniki połączyć i gotować przez kolejne 10 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem i zaprawić zasmażką.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Golasy z maczką

składniki:

0,5 kg kaszy gryczanej
25 dag twarogu białego wiejskiego
4 duże ziemniaki
3 jajka
3 średnie cebule
1 szklanka kwaśnej śmietany
4 łyżki mąki pszennej
ćwierć szklanki oleju
1 l wody
sól, pieprz do smaku

przepis:

Obrać ziemniaki, pokroić w kostkę i ugotować w osolonej wodzie. Następnie dodać kaszę opłukaną na sicie i włożyć do piekarnika na około 30 minut w temperaturze 100 C. Ostudzić. Cebulę pokroić drobno i zrumienić na oleju i 1/3 jej dodać do kaszy wraz z twarogiem i 2 jajkami, doprawić do smaku oraz dokładnie wyrobić na jednolitą masę. Formować w kształcie owalnym. Posmarować jajkiem i piec aż się zrumienią. Sos: Śmietanę wymieszać z mąką i dodać do reszty cebuli, ugotować. Doprawić do smaku.

Lokalna Grupa Działania „Roztocze Tomaszowskie”

Karkówka w sosie grzybowym

składniki:

porcja karkówki (w zależności ile osób)
6 dag grzybów suszonych
3 szklanki wody
1 szklanka śmietany
1 łyżka mąki pszennej
pieprz, sól do smaku
1 kg ziemniaków

przepis:

Suszone grzyby ugotować do miękkości, pokroić w plasterki, małe kapelusze możemy zostawić. W brytfannie ułożyć pokrojoną w plastry karkówkę, zalać dobrze posolonym wywarem z grzybów i piec 20 minut w 200 C (później zmniejszyć temperaturę do 180 C). Ziemniaki pokroić w plastry, dodać do karkówki i dalej piec około 30- 40 minut w zależności od miękkości ziemniaków. Śmietanę wymieszać dokładnie z mąką i polać ziemniaki. Piec jeszcze około 10 minut.

Koło Gospodyń Wiejskich w Kniaziach

Karp po staropolsku

składniki:

1 średniej wielkości karp, oczyszczony

składniki na farsz:

30 dag pieczarek
3 cebule
2 marchewki
natka z pietruszki,
łyżka bułki tartej,
łyżka masła

przepis:

Dwie cebule pokroić w talarki, jedną w kostkę. Karpia skropić sokiem z cytryny. Rybę obłożyć cebulą zarówno we wewnątrz jak i na zewnątrz, odstawić do lodówki na 24 godziny. Pieczarki pokroić w kostkę, marchewkę zetrzeć, natkę z pietruszki posiekać. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, dodać cebulę pokrojoną w kostkę, pieczarki, marchew i podsmażyć. Po ostygnięciu dodać 1 łyżkę bułki tartej, natkę pietruszki, jajko, sól, pieprz i wyrobić masę. Nafaszerować karpia i spiąć go wykałaczkami. Blaszkę posmarować tłuszczem i wyłożyć karpia do pieczenia. Piec 30-40 minut w 180 C.

Klub Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak

Gołąbki z królikiem

składniki:

1 główka białej kapusty
1 szklanka ryżu białego
1 szklanka ryżu brązowego
1 szklanka kaszy gryczanej
6 szklanek wody
1 kg mięsa z królika
2 łyżki smalcu
2 cebule
sól, pieprz do smaku

przepis:

Mięso z królika udusić z warzywami i ostudzić, następnie przekręcić przez maszynkę. Cebule posiekać drobno i usmażyć na smalcu. Zagotować wodę, dodać kaszę, ryż i gotować prawie do miękkości. Kapustę sparzyć zdejmując liście. Połączyć kaszę i ryż z mięsem z królika i usmażoną cebulką, doprawić solą i pieprzem. Nadzienie to nałożyć na liście zgiąć brzegi i zwinąć. Gołąbki układać ciasno w rondlu, zalać wywarem z kapusty i udusić. Sos: 4 duże pomidory sparzyć i zdjąć skórkę. Utrzeć je na tarce. Zrobić na patelni zasmażkę z 2 łyżek mąki, rozprowadzić wodę, dodać pomidory, 2 łyżki cukru, łyżeczkę soli, szklankę śmietany 30 i wszystko zagotować. Polać tym sosem uduszone gołąbki.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie" z Pasiek

Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami

składniki:

2 kapusty
2 woreczki kaszy gryczanej
2 woreczki ryżu
1 kg mięsa mielonego
0,5 szklanki kaszy manny suchej
3 jajka
sól, pieprz

przepis:

Kapustę sparzyć oddzielić liście. Ryż ugotować w 1,5 l wody, wystudzić, tak samo zrobić z kaszą gryczaną. Wszystkie składniki połączyć, doprawić do smaku. Liście z kapusty zwijać i w środek dodawać farsz. Układać gołąbki w naczyniu żaroodpornym, dodać na wierzch 6 łyżek oleju i przykryć liśćmi z kapusty, piec w piecu lub piekarniku aż do miękkości. Upieczone gołąbki polecamy z sosem grzybowym.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Gołąbki z kaszą gryczaną

składniki:

2 główki kapusty
1 kg kaszy
30 dag ugotowanych ziemniaków
garść suszonych grzybów
słonina
sól, pieprz do smaku

przepis:

Liście kapusty sparzyć. Kaszę zaparzyć. Grzyby przegotować i przemielić. Wystudzoną kaszę wymieszać z ugotowanymi ziemniakami, usmażoną słoniną i grzybami. Przyprawić do smaku. Farsz zawijać w liście kapusty. Układać w brytfannie, podlać wodą i przykryć liśćmi z kapusty. Piec około 1 godziny. Podawać z sosem grzybowym.

Koło Gospodyń Wiejskich Brzezinianki z Brzezin

Gołąbki z ziemniakami

składniki:

1 główka kapusty
6-8 ziemniaków
1 kg kaszy gryczanej
2 cebule
3 łyżki smalcu
sól, pieprz

przepis:

Liście kapusty sparzyć w gorącej wodzie. Kaszę (na 1 szklanka kaszy, 2 szklanki wody, sól i pieprz do smaku) wypiekać, jak zacznie pęcznieć dodać ziemniaki starte na tarce (lekko odcedzamy je przez sitko). Dalej wypiekać około 20 -30 minut, następnie okręcić garnek w koc i pozostawić na 2-3 godziny. Potem dodać zeszkloną na smalcu cebulę i wymieszać farsz doprawiając do smaku. Gotowy farsz nałożyć na liście i zawinąć. Gołąbki ułożyć w brytfance wyłożonej liśćmi kapusty, zalać połową szklanki lekko osolonej wody, nakryć resztą liści i wypiekać w piecu, najlepiej chlebowym.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Grzyby marynowane

składniki:

grzyby leśne (podgrzybki, borowiki, maślaki i inne)
1 szklanka octu
3 szklanki wody
1 łyżka cukru
1 łyżka soli
ziele angielskie, liść laurowy
gorczyca, pieprz ziarnisty

przepis:

Grzyby przegotować w lekko osolonej wodzie z 2 łyżkami octu. Z pozostałych składników ugotować zalewę. Grzyby nakładać do słoików. Zalać zalewą. Pasteryzować do 5 minut.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Sakiewki śliwkowe

składniki ciasta:

Ciasto drożdżowe:
1 litr mleka
około 2 kg maki
10 dag drożdży
3/4 szkl. cukru
3/4 szkl. oleju lub 0,5 kostki masła
szczypta soli
4 jajka
2 jajka do posmarowania ciasta

składniki kruszonki:

0,5 kostki margaryny
0,5 szkl. cukru pudru
1 opakowanie cukru waniliowego
1 szklanka mąki

składniki nadzienia:

1 kg śliwek węgierek bez pestek
4 łyżki kaszy mannej
4-8 łyżek cukru

przepis:

Robimy klasyczne ciasto drożdżowe i odstawiamy do wyrośnięcia. Śliwki węgierki kroimy, według uznania dodajemy cukier i wsypujemy kaszę mannę, która wpije sok podczas pieczenia. Wyrabiamy kruszonkę dłońmi. Jajka do smarowania sakiewek roztrzepujemy. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość dzielimy je w misce na cztery części. Bierzemy jedną część, rozwałkowujemy na stolnicy na placek o grubości 1 cm i średnicy 11-13 cm, pucharkiem do lodów wykrawujemy placki. Lepimy sakiewki kładąc na środek pokrojone węgierki i zlepiając do góry brzegi tworząc okrągłą sakiewkę. Smarujemy jajkiem i posypujemy kruszonką. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 200 C. Sakiewki pieczemy 10 minut a później obniżamy temperaturę do 180°C.

Koło Gospodyń Wiejskich w Kniaziach

Rogaliki z serem domowym

składniki:

1 kg sera białego
6 szklanek mąki
35 dag margaryny lub masła
1 szklanka gęstej śmietany
4 dag drożdży
5 łyżek oleju
4 żółtka
2 całe jajka
2 łyżki cukru
2 łyżki kaszy manny
2 łyżki mąki ziemniaczanej
cukier waniliowy
odrobina soku z cytryny
sól

przepis:

Do miski wsypać mąkę, zrobić dołek i dodać śmietanę, drożdże cukier, sól, żółtka i całe jajka, olej i margarynę. Zagnieść ciasto i na 1 godzinę wstawić do lodówki. Do sera domowego dodać cukier, żółtka, 2 łyżki kaszy manny, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, cukier waniliowy i odrobinę soku z cytryny, wymieszać. Z rozwałkowanego ciasta wyciąć trójkąty, dodać ser i zwinąć rogaliki. Posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać grubym cukrem. Piec 25-30 minut w temperaturze 180 C.

Koło Gospodyń Wiejskich z Zadnogi

Pączek z kapustą

składniki ciasta:

1 l mleka
2 kg mąki
15 dkg drożdży
1 masło
15 dag margaryny
15 dag smalcu
0,5 szklanki oleju słonecznikowego
15 jaj (10 żółtek i 5 całych)
2 duże łyżki soli

składniki na farsz:

2 kg kiszonej kapusty
1,5 kg pieczarek
bulion grzybowy
2 duże cebule
ćwierć szklanki oleju rzepakowego, najlepiej tłoczonego z Zadnogi

przepis:

Najpierw rozczyn przygotuj nasza miła Pani podpowiem Ci w tym troszkę bośmy obeznani, trzeba mąki, jaj świeżych, tłuszczu, mleka, soli wrzucić to wszystko do miski i ugniataj powoli.
Musisz włożyć w to uczucie i zaangażowanie gnieść do chwili aż od ręki odstanie, wtedy ciasto na bok niech sobie pączkuje niech poczeka w kąciku aż farsz się przygotuje.
Farsz musi być smaczny i kusić zapachami weź więc kiszoną kapustę okraś ją grzybami, zarumień na patelni cebulę i dodaj do smaku, pamiętaj o kieliszku oleju z naszego rzepaku.
Gdy ciasto już wyrośnie szybko formuj pączki na pewno Ci się uda, masz kobiece rączki nadziej pączki farszem smacznym jak marzenie teraz pozostaje już tylko smażenie.
Na olej roślinny w Zadnodze produkowany kładź pączki ostrożnie bo olej rozgrzany, gdy już się usmażą i na brązowo przyrumienią wyłóż je na serwetkę przyozdobioną zieleniną.
Barszcz czerwony plus nasz pączek kapuściany to zestaw kulinarny przez wielu podziwiany. Zapraszamy więc do nas a będziecie zadowoleni odjedziecie z pewnością dobrze ugoszczeni.

Koło Gospodyń Wiejskich Brzezinianki z Brzezin

Obwarzanki

składniki:

1 szklanka żółtek
1 kostka masła
10 dag drożdży
szczypta soli
2 szklanki mleka
0,5 szklanki cukru
około 1 kg mąki
kieliszek spirytusu
cukier puder

przepis:

Mleko lekko podgrzać i połączyć składniki (tłuszcz dodajemy na końcu). Wyrabiać pulchne ciasto (musi odstawać od ręki). Następnie wałkować na grubość około 0,5 cm i wycinać np. szklanką i literatką obwarzanki, zostawić do wyrośnięcia. Smażyć na dobrze rozgrzanym smalcu z obu stron, po wyjęciu posypać cukrem pudrem.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Amoniaczki poleńskie

składniki:

3 jajka
2 żółtka
4 łyżeczki amoniaku
1 szklanka kwaśnej śmietany
1 kg mąki
1,5 szklanki cukru
2 białka z jajek
1 kostka margaryny

przepis:

Jajka, żółtka, amoniak, śmietana i szklanka cukru połączyć to razem i zostawić na 1 godzinę. Mąkę połączyć z roztartą margaryną i smalcem oraz przygotowanym rozczynem z amoniaku, szybko zagniatać. Trzymać w chłodnym miejscu. Białka lekko roztrzepać widelcem. Rozwałkować placek, wykrawać ciasteczka, smarować białkiem i posypywać cukrem. Układać na dużej blasze. Piec w temperaturze 150- 200 C.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Chałka z nadzieniem

składniki:

1 litr mleka
3 jajka
1 szklanka oleju
10 dag drożdży
cukier do smaku
szczypta soli
około 2 kg mąki, lub tyle ile weźmie ciasto
farsz serowy, makowy albo oba razem

przepis:

Trzy szklanki mąki zaparzyć mlekiem i wymieszać. Do ostudzonego ciasta dodać utarte drożdże, wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia. Przygotować farsz, według uznania serowy lub makowy. Kiedy ciasto wyrośnie zrobić cztery jednakowej długości wałki, które trzeba rozwałkować, na nie nałożyć farsz, zlepić i zapleść chałkę, przeplatając na krzyż. Przełożyć do blaszki, posmarować roztrzepanym jajkiem, możemy także posypać kruszonką. Piec ok. 30-40 minut w temperaturze 180 C.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Ciasto drożdżowe ze śliwkami

składniki ciasta:

1 kg mąki
3 żółtka
15 dkg masła
1,5 szklanki cukru
10 dkg drożdży
sól
1 kg śliwek

Kruszonka:

1 łyżka masła
2 łyżki mąki
1-2 łyżka cukru

przepis:

Połączyć drożdże, pół szklanki ciepłego mleka, łyżeczkę mąki i cukier. Ubić żółtka z cukrem i szczyptą soli, dodać mąkę i wyrośnięte drożdże. Wlać ciepłe mleko i stopione, ostudzone masło. Wszystko razem połączyć i wyrobić ciasto. Gdy ciasto już wyrośnie, ułożyć w blasze, dodać na wierzchu wydrelowane śliwki otoczone w mące. Posypać kruszonką. Piec około 40-50 min. w temperaturze 180 C.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Sernik z pieca

składniki:

2 kg sera
30 dag margaryny
3 szklanki cukru
4 łyżki mąki ziemniaczanej
16 jajek
sok z jednej cytryny
herbatniki do wyłożenia

przepis:

Ser dwukrotnie zemleć. Margarynę roztopić, żółtka utrzeć z 1,5 szklanki cukru, dodać ser i pozostałe składniki, dokładnie wymieszać. Ubić białka z 1,5 szklanki cukru i delikatnie wymieszać z masą serową. Przelać do blachy wyłożonej herbatnikami. Piec w piecu (ok. 180 C) 1,5 godziny.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Szarlotka

składniki:

40 dag mąki
1 kostka masła lub margaryny
5 jaj
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 dag cukru
ok. 1 kilogram jabłek

przepis:

Połączyć wszystkie składniki oprócz jabłek i wyrobić ciasto. Podzielić je na 3 części. Dwie części włożyć do zamrażalnika, trzecią część rozwałkować i przełożyć do blachy i na to zetrzeć jabłka. Na jabłka zetrzeć jedną część ciasta z zamrażalnika. Ubić pianę z białek z 20 dag cukru. Wyłożyć na ciasto i dodać utartą trzecią część ciasta z zamrażalnika. Piec w temperaturze 180 C przez ok. 45 minut.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie”z Pasiek

Kłysze

składniki ciasta:

3 szklanki mąki
3/4 szklanki cukru
0,5 kostki masła
2 łyżki smalcu
4 żółtka
1 łyżka amoniaku
3 łyżki śmietany
powidła śliwkowe

składniki kruszonki:

2 łyżki smalcu
2 łyżki masła
1 szklanka mąki
1 szklanka cukru

przepis:

Składniki połączyć i zagnieść ciasto. Podzielić na 2 części. Jedną część ciasta rozwałkować i położyć na wysmarowanej blaszce, posmarować powidłami śliwkowymi i przykryć drugą połową ciasta. Zrobić kruszonkę i posypać nią ciasto. Piec w temperaturze 220 C.

Koło Gospodyń Wiejskich Brzezinianki z Brzezin

Placek z jabłkami

składniki:

0,5 kg mąki
2 jajka
25 dag cukru
20 dag margaryny
2 łyżki śmietany
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 torebka cukru waniliowego
10 jabłek

przepis:

Na stolnicę wsypać mąkę. Zmieszać z proszkiem do pieczenia. Dodać margarynę i posiekać nożem, dodać jajka, śmietanę i lekko wyrobić ciasto. Wstawić na ok. 1 godzinę do lodówki. Po wyjęciu z lodówki podzielić na dwie części. Jedną część rozwałkować wyłożyć do formy(wysmarowanej i wyłożonej papierem). Dodać starte jabłka, przykryć drugą częścią rozwałkowanego ciasta. Ponakłuwać widelcem, piec w temperaturze 180 C przez ok. 40 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Lucyna Kozyra - Pensjonat „Sosnowe Zacisze”

Zupa Parzybroda z żeberkiem

składniki:

20 porcji pojedynczych żeberek wieprzowych
1 cała świeża kapusta biała
1 szklanka grochu (latem bób)
0,5 kg czerwonych buraków
0,5 l śmietany 30%

przepis:

Żeberka wieprzowe ugotować w wywarze warzywnym. Dodać namoczony groch, grubo krojoną kapustę i buraki. Wszystkie składniki gotować do miękkości. Wyjąć żeberka, podzieliż na porcje (dla każdej osoby jedno żeberko). Zupę zabielić dobrą śmietaną, dodajać zioła: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek.

Klub Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak

Kasza jaglana z dynią

składniki:

40 dag kaszy jaglanej
1 kg dyni
1,5 litra mleka
pół łyżeczki soli
1 łyżka cukru

przepis:

Obraną dynię pokroić w kostkę i włożyć do gotującego się mleka. Gotować 15 minut po czym dodać uprzednio sparzoną gorącą wodą kaszę, cukier i sól, wymieszać i gotować jeszcze przez 15-20 minut a następnie wstawić do piecyka. Można podawać z gęstym jogurtem i powidłami.

Klub Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak

Legumina z kwaśnego mleka

składniki:

4 szklanki zsiadłego mleka
12 dag cukru
2 łyżeczki żelatyny w proszku
poziomki, truskawki lub laska wanilii.

przepis:

Zsiadłe mleko wymieszać starannie z cukrem. Dodać umyte rozgniecione owoce lub wanilię. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, zalać wrzącą wodą (pół szklanki), mieszając rozpuścić i natychmiast wlać do mleka, wymieszać, ubijać przez 10 minut. Gotową leguminę wlać do oziębionej salaterki i ostudzić, trzymając do chwili podania w zimnym miejscu.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Wino gronowe czerwone

składniki:

4 kg ciemnych winogron
4 l wody
2 kg cukru

przepis:

Zebrane w suchy, słoneczny dzień dojrzałe owoce ciemnych winogron (najsmaczniejsze są po pierwszych przymrozkach) wrzucić do plastikowego wiadra i zalać zagotowaną letnią wodą. Przykryć i raz dziennie mieszać drewnianą łyżką. Po 7 dniach, odcedzić przez gazę i dodać 1 kg cukru, mieszając aż się rozpuści. Wlać do gąsiora i pozostawić do fermentacji. Po tygodniu dodać 0,5 kg cukru rozpuszczonego w wodzie i odstawić. Po upływie następnego tygodnia dodać resztę rozpuszczonego cukru i pozostawić do fermentacji. Jeśli po skończonej fermentacji wino będzie zbyt wytrawne, można dosłodzić i dalej czekać do zakończenia fermentacji. Jeśli nie wznowi fermentacji, przelać plastikową rurką do drugiego gąsiora, zamknąć i przechowywać w chłodnym pomieszczeniu 2-3 miesiące. Klarowne i dojrzałe zlać do szklanych butelek. Im dłużej dojrzewa, tym jest lepsze.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Domowy miód pitny Czwórniak

składniki:

3 l miodu płynnego
7,75 l przygotowanej wody
35 g kwasu cytrynowego
5 g drożdży winiarskich
1 łyżeczka cukru

przepis:

Wykonanie tzw. "matki": Jedną szklankę wody wlać do dwulitrowej butelki i wsypać drożdże winiarskie, butelkę zatkać korkiem z waty. Po 24 godzinach dodać 1 łyżeczkę cukru i odstawić na 3-4 dni, aby ruszyła fermentacja (ma się pojawić piana). Po tym czasie przelać do 5 l butelki, dodać 0,5 litra przegotowanego, ostudzonego miodu i odstawić do fermentacji (pojawi się obfita piana), trwa to około 24 godziny. Pozostały miód na drugi dzień rozpuścić w wodzie w dużym garnku i zagotować. Po 30 minutach uzupełnić ubytek wodą, dodać kwasek cytrynowy -w czasie gotowania jest dużo piany, którą zbieramy łyżką lub sitkiem. Miksturę ostudzic pod przykryciem. Zimną wlać do gąsiorka i dodać wcześniej przygotowaną matkę drożdżową. Wstawić rurkę fermentacyjną i trzymać gąsiorek osiem tygodni w temperaturze 18 C .W tym czasie w pierwszych 2 tygodniach następuje fermentacja burzowa, a następnie cicha. Po tym okresie miksturę ściągnąć do drugiego gąsiorka z rurką fermentacyjną i odstawić do spiżarki na 8 miesięcy.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie" z Pasiek

Nalewka wiśniowa

składniki:

200 sztuk wiśni
200 sztuk liści wiśniowych
5 łyżek kwasku cytrynowego
3 litry wody
2 kg cukru
1 l spirytusu

przepis:

Wiśnie, liście, kwasek cytrynowy, wodę zagotować i przecedzić. Do soku dodać cukier i zagotować. Jak sok ostygnie dodać spirytus i zlać do butelek. Odstawić w przyciemnione miejsce.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Nalewka malinowa

składniki:

2 kg malin
1 l wody
1 kg cukru
5,5 l alkoholu (najlepiej bimbru)

przepis:

Najlepiej by było w ogóle nie chorować móc do późnej starości witalność zachować, chodzisz po lekarzach bo chcesz być zdrowa lecz nic tak nie leczy jak nalewka malinowa.
Najlepszą nalewkę od dawna w Zadnodze wytwarzają zawsze im się udaje bo patent na nią mają, trzeba malin nazrywać gdy dobrze czerwone zalać flaszką samogony i odstawić na stronę.
Czekamy dwa tygodnie aż owoc się namoczy, ma mieć piękny kolorek i zapach uroczy, wtedy wody z cukrem trzeba zagotować poczekać aż ostygnie, do zamieszania przygotować. Wlać wszystko do butli i zostawić w spokoju, cały tydzień nie zaglądać do tego pokoju, przez ściereczkę przecedzić i rozlać w butelki, mamy świetne lekarstwo a koszt jego niewielki.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie” z Pasiek

Sosnówka Roztoczańska

składniki:

1 litr młodych pędów sosny
1 kg cukru
2 litry wody
2 litry spirytusu (96%)

przepis:

Młode pędy sosny zbiera się wczesną wiosną (koniec kiwetnia, początek maja), ponieważ później mogą mieć mało soku. Pędy układa się w słoju warstwami przesypując cukrem. Zakręcony słój postawić w nasłonecznionym miejscu. Co kilka dni należy słojem potrząsnąć, aby nie dopuścić do zbrylenia cukru. W zależności od stopnia nasłonecznienia proces ten trwa 2-3 miesiące. Z chwilą gdy cały cukier zamieni się w syrop należy przygotować roztwór z przegotowanej wody i spirytusu do którego należy przełożyć zawartość słoja. Wszystko dokładnie wymieszać i lekko podgrzać. Po dwóch danich całośc przecedzić i odstawić na tydzień dla sklarowania. Po tym czasie przefiltrować i odstawić na ok. 100 dni. Sosnówka jest jedyną nalewką, której nie służy długie przechowywanie ze względu na wydzielającą się terpentynę, która powoduje zmianę smaku.

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Lubczyk z Lubyczy Królewskiej

Nalewka lubczykowa

składniki:

3 duże gałązki lubczyku
1 l wody
0,5 kg cukru
1 cytryna
0,5 l spirytusu

przepis:

Gałązki lubczyku zagotować w litrze wody a następnie wywar ostudzić. Dodać cukier, sok z cytryny i wymieszać. Na koniec dodać spirytus. Zlać do butelek i odstawić w chłodne i ciemne miejsce.

Klub Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak

Nalewka z aronii

składniki:

2 kg aronii
400 liści z wiśni
4 litry wody
skórka z całej pomarańczy
1,5 cukru
2 łyżeczki kwasku cytrynowego
1 litr spirytusu

przepis:

Aronie i liście opłukać, zalać wodą i gotować 1 godzinę. Odstawić na 12 godzin, dokładając do tego skórkę pomarańczową. Po upływie tego czasu, przecedzić przez gęste sito, do dużego garnka, wsypać cukier i gotować pół godziny z dodatkiem kwasku cytrynowego. Ostudzić dobrze i wlać 1 litr spirytusu. Rozlać do butelek i odstawić na co najmniej 10 dni.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Piernik

składniki:

2 szklanki cukru
6 jajek
pół szklanki oleju
3 czubate łyżki śmietany
trzy czwarte szklanki wody
1 łyżeczka sody
pół łyżeczki proszku do pieczenia
2 szklanki mąki pszennej
pół szklanki mąki żytniej
1 przyprawa do pierników

przepis:

Z jednej szklanki cukru zrobić na patelni karmel i go ostudzić. Jajka ubić z cukrem, dodać przyprawę do pierników, zimny karmel, mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą oraz śmietanę, na końcu wlać olej. Masę przelać do foremki. Piec 50 minut w temperaturze 180 C. Do piernika można przygotować samemu przyprawę mieląc w młynku: kminek, imbir, cynamon, gałkę muszkatołową i anyż uważając na proporcje tych składników.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary

Od lewej: Danuta Pakosik, Zofia Krzyszycha, Mirosław Krzyszycha, Bożena Romaniszyn, Marzena Frąc.

Stowarzyszenie Rozwoju Społeczności Lokalnej Paary zostało założone w lipcu 2009 roku. Obecnie liczy 22 członków. Siedziba Stowarzyszenia znajduje się w miejscowości Paary, w budynku remizo - świetlicy. Stowarzyszenie prowadzi działania związane z turystyką, kulturą, edukacją, wychowaniem, profilaktyką i aktywizacją zawodową, a także wspieraniem rozwoju lokalnego w wymiarze społecznym i materialnym. Realizuje również projekty finansowane z funduszy europejskich. Nagrody i wyróżnienia: Konkurs kresowego jadła w Baszni Dolnej 2012 za kibinki z sosem czosnkowym, Konkurs kulinarny LGD „Roztocze Tomaszowskie" na Jarmarku Susieckim za sernik z pieca, gołąbki z kaszą i sosem grzybowym. Organizacja często prezentuje swoje produkty również na lokalnych imprezach i wydarzeniach m. in. na Transgranicznym Festiwalu Pieśni o Roztoczu w Suścu oraz na dożynkach gminno-parafialnych w Ciotuszy Nowej, Paarach i Suścu.

Klub Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak

Od lewej: Maria Głowacka, Irena Malec, Ryszard Malec, Marianna Chroń, Marek Czerwonka, Janina Majdanik, Robert Chroń.

Seniorzy z Klubu Aktywności Społecznej Malwa z Tarnawatki-Tartak działają wspólnie od 2012 roku. Siedziba klubu znajduje się w budynku remizy OSP, który został wyremontowany przez strażaków, mieszkańców, wolontariuszy i młodzież. Seniorzy integrują się kulturalnie, sportowo i twórczo spędzają czas. Zajmują się rękodziełem: wyszywają, szydełkują, wykonują ciekawe prace plastyczne. Członkowie klubu wspólnie również gotują, wymieniają się przepisami, delektują wykonanymi własnoręcznie potrawami. Przygotowują dania tradycyjne i regionalne, takie jak np. kartacze (inaczej golasy), czyli ziemniaczane ciasto nadziewane serem. Klubowicze spędzają także czas aktywnie: wychodzą na spacery z kijkami nordic walking i wyjeżdżają na basen.
Członkowie Klubu Malwa włączają się w życie lokalnej społeczności, uczestniczą aktywnie w imprezach takich jak Dni Wieprza czy dożynkach kościelno-parafialnych. Pomagali również przy organizacji uroczystości 90-lecia OSP Tarnawatka. .
Do klubu należą: Marianna Chroń, Maria Głowacka, Janina Majdanik, Jan Machlarz, Anna Machlarz, Henryka Nowosielska, Stanisława Borek, Czesława Miska, Elżbieta Roszkowska, Irena Wujcik, Maria Baran, Zofia Dzięba, Marek Czerwonka, Ryszard Malec, Władysław Baraniak, Rzeczkowska Danuta.

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Lubczyk w Lubyczy Królewskiej

Od lewej: Stanisława Wołoszyn, Wiesława Putkowska, Bronisława Żeleźna, Franciszka Pizun, Janina Cygan, Barbara Klimek, Mirosława Pawliszcze

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Lubczyk w Lubyczy Królewskiej, to prężnie działająca organizacja, która skupia się na życiu kulturalnym społeczności lokalnej. Jest znane nie tylko w gminie ale również w powiecie. O działalności KGW pisała prasa lokalna, krajowa i niejednokrotnie mówiono o nim w Radio Lublin. Koło ma swoje logo i hymn, członkinie same tworzą piosenki ludowe, obrzędowe i kościelne. Koło promuje gminę Lubycza Królewska poprzez lubczyk -popularne zioło uprawiane w okolicznych ogródkach. Lubczyk jest dodatkiem do wielu dań przygotowywanych przez koło oraz służy do przyprawiania słynnej lubczykowej nalewki. Gospodynie z Lubczyka wyjeżdżają często na kiermasze i festyny. Koło było wielokrotnie nagradzane za swoją działalność oraz kultywowanie miejscowych tradycji i zwyczajów, otrzymując dyplomy i nagrody.

Koło Gospodyń Wiejskich Brzezinianki z Brzezin

Od lewej: Jadwiga Niedbała, Bernadeta Pępiak, Teresa Gałka, Leokadia Wielgosz, Zofia Stanikowska, Michalina Komadowska i Jadwiga Wielgosz.

Koło Gospodyń Wiejskich w Brzezinach powstało już w latach 70–tych XX wieku. Panie aktywnie uczestniczyły w życiu kulturalnym wsi, wspólnie z OSP i ZMW. W latach 90-tych nastąpiła przerwa w działaniu KGW po czym w 2007 koło wznowiło działalność. Od 2011 roku funkcję przewodniczącej pełni Teresa Gałka, zastępcą jest Bernadeta Pępiak, skarbnikiem Monika Szajewska, sekretarzem Dorota Ciećka a członkiem zarządu Michalina Komadowska. Członkami koła są: Bożena Brogowska, Alicja Chmielowiec, Krystyna Fedus, Bożena Jarosz, Agnieszka Kijko, Jadwiga Niedbała, Bernardyna Rusek, Beata Sidor, Zofia Stanikowska, Alicja Swatek, Magdalena Szczepańska, Leokadia Wielgosz, Małgorzata Zielonka, Michalina Komadowska, Zofia Skalska, Aniela Szczepańska, Jadwiga Wielgosz, Władysława Zubrzycka.
Brzezinanki mogą pochwalić się wieloma działaniami i osiągnięciami. Wśród nich warto wymienić: I miejsce w powiatowym konkursie na palmę wielkanocną w 2007 roku, I miejsce w Telatynie i III miejsce w Szarowoli za wianek dożynkowy, udział w finale konkursu „Smaki Roztocza" w Hucie Lubyckiej w 2013 roku. O działalności koła można przeczytać na stronie internetowej www.gokbelzec.pl w zakładce KGW Brzezinianki.

Koło Gospodyń Wiejskich Kniazie

Od lewej: Teresa Jarmoszyńska, Maria Słowińska, Małgorzata Walczuk, Krystyna Mazur.

KGW Kniazie to młode koło, które rozpoczyna swoją działalnośc. Gospodynie uczestniczyły po raz pierwszy jako koło w dożynkach gminno-parafialnych w Hucie Lubyckiej w 2013 roku. Pierwsza prezentacja działalności koła zakończyła się sukcesem i nagrodą w konkursie kulinarnym LGD ,RoztoczeTomaszowskie" Smaki Roztocza oraz wyróżnieniem za dożynkowy wieniec. KGW Kniazie brało także udział w Powiatowym Przeglądzie KGW w Pawłówce. Członkinie koła są także organizatorami imprez okolicznościowych np. z okazji Dnia Dziecka, pozyskują środki finansowe i materialne na rzecz społeczności sołectwa Kniazie. Współpracują z Kołami Gospodyń z Gminy Lubycza Królewska oraz sąsiadujących gmin.

Koło Gospodyń Wiejskich w Polanach

Od lewej: Teresa Oryszczak, Teresa Sachajko, Małgorzata Chwaleba, Helena Legieć, Jadwiga Beńko, Krystyna Radlińska, Marianna Szum, Jadwiga Kurzawska, Nadia Kałuża.

Początki Koła Gospodyń Wiejskich w Polanach sięgają lat 30. XX wieku. Pierwszą wzmiankę o KGW w Polanach znajdujemy w sprawozdaniu nauczycielki Heleny Matejko z pracy społeczno-oświatowej z 15 II 1936 roku. Około 1960 r. powstało nowe KGW a następnie założono również chór „Leśne Echo". W swoich najlepszych latach KGW liczyło 70 członkiń.
Po latach przerwy w 2011 roku koło zostało reaktywowane. W skład zarządu weszły: Krystyna Radlińska - sekretarz, Urszula Antoniewicz - skarbnik, Barbara Kaczmarczyk - członek, Małgorzata Szelewicz - zastępca przewodniczącej i Teresa Sachajko - kronikarz koła oraz przewodnicząca. Przewodniczącą Komisji Rewizyjnej została Małgorzata Chwaleba. Do KGW należą jeszcze Maria Burda, Jadwiga Beńko, Jadwiga Kurzawska, Marianna Szum, Teresa Oryszczak, Helena Legieć, Barbara Bondyra. Iwona Beńko, Dorota Sachajko i Nadia Kałuża. Wśród wielu osiągnięć i nagród dla koła warto wymienić: I miejsce za stoisko podczas dożynek gminnych w Krynicach, III miejsce w kategorii wieńców tradycyjnych na dożynkach powiatowych oraz finał konkursu kulinarnego LGD „Roztocze Tomaszowskie", nagroda z okazji Powiatowego Święta Pracownika i Animatora Kultury za upowszechnianie oraz kultywowanie kultury i tradycji polskiej. W 2012 roku w Polanach odbyły się dożynki gminne w czasie których uroczyście obchodzono 450-lecie lokalizacji miejscowości. Do stałych punktów pracy koła należy udział w dożynkach różnych szczebli oraz imprezach organizowanych przez GOK w Krynicach.

Stowarzyszenie „Pszczółki Roztoczańskie" z Pasiek

Na zdjęciu: Ewa Mikuła, Dorota Ścirka, Niedźwiedzka Joanna, Bryk Renata, Wojciechowska Wanda, Jędrzejewska Krystyna, Majdan Leokadia, Kulas Zdzisława, Wójcik Helena, Gardyjas Bożena, Majdan Bogusława.

Koło Gospodyń Wiejskich w Pasiekach zostało założone w lutym 2011 roku. Inicjatorem założenia była Ewa Mikuła, a przewodniczącą została pani Halina Girzyńska. W chwili założenia koło liczyło 25 członkiń. Gospodynie własnymi siłami wyremontowały świetlicę w Pasiekach, w której prowadzą urozmaiconą działalność. W 2012 roku powstało Stowarzyszenie o nazwie „Pszczółki Roztoczańskie", którego prezesem została Ewa Mikuła, zastępca Danuta Pliszka a sekretarzem Dorota Ścirka. Dziś stowarzyszenie liczy 25 członków. Przy współpracy Gminy Tomaszów Lubelski i LGD „Roztocze Tomaszowskie" koło pozyskało fundusze, które przeznaczone zostały na zakup wyposażenia kuchni w świetlicy jak również na kursy, szkolenia i wycieczkę tematyczną do Hołowna. Działalność stowarzyszenia to dla jego członków okazja do spotkań, rozmów i wspólnej aktywności.

ROZTOCZE tomaszowskie
lokalna grupa działania

egzemplarz bezpłatny