



lubelskie
Smakuj życie!

W KRAJNIE LUBELSKICH PRODUKTÓW TRADYCYJNYCH



Opracowanie:

Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego w Lublinie

Departament Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich

ul. M. Curie-Skłodowskiej 3

20-029 Lublin

tel. 81 44 16 881

faks 81 44 16 882

Departament Rolnictwa i Środowiska

ul. M. Curie-Skłodowskiej 3

20-029 Lublin

tel. 81 44 16 727

faks 81 44 16 729

Tekst:

Elżbieta Wójcik, Wojciech Klusek, Stanisław Turski, Agnieszka Orzechowska-Grudzień

Zdjęcia:

Marcin Kuś, Rafał Serej, Krzysztof Wasilczyk, Robert Powroźnik, Tomasz Makowski

Nakład: 3500 sztuk

ISBN 978-83-931068-4-4

SŁOWO WSTĘPNE



Szanowni Państwo,

z prawdziwą przyjemnością, kolejny już raz, oddaję w Państwa ręce publikację opisującą tradycyjne lubelskie specjały. Bogatą zawartość tej swoistej książki kucharzkiej udało się w tym roku rozszerzyć o 50 nowych produktów. I choć receptura wielu z nich sięga zamierzchłych czasów, mówimy, że są nowe, ponieważ zostały świeżutko wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych. Trudno mówić o tradycyjnej kuchni w oderwaniu od czasów, w których powstały zawarte w opracowaniu dania i potrawy. Trzeba zdawać sobie sprawę z położenia geograficznego Lubelskiego, tak w perspektywie historycznej, jak i obecnie. To właśnie odwieczny tygiel kulturowy, mieszające się obyczajowości żyjących tu od stuleci przedstawicieli różnych nacji i wyznań sprawiają, że produkty, które proponujemy w kolejnej edycji naszego kulinarnego przewodnika, są tak wyjątkowe. Na stronach publikacji „W krainie lubelskich produktów tradycyjnych” znajdą więc Państwo i ciastka przez maszynkę, pieczone chyba przez wszystkie babcie, i zawijoki janowickie, i korowaj – chleb weselny z Paszenek, i nawet golasy z kaszy gryczanej z serem. Jestem naprawdę dumny, że bogactwo kulinarne naszego regionu jest tak zróżnicowane i barwne.

Zachęcam Państwa do sięgnięcia po tę wyjątkową publikację i odbycia podróży sentymentalnej, może do lat dzieciństwa, może do czasów znanych z opowieści dziadków czy literatury. Warto przy okazji uświadomić sobie, że nas, mieszkańców Lubelskiego, ukształtowały stulecia współistnienia obok siebie różnych nacji, tradycji, religii i kultur. Temu właśnie nasza lokalna kuchnia zawdzięcza wyjątkowość i niepowtarzalny charakter.

Sławomir Sosnowski
Marszałek Województwa Lubelskiego



WSTĘP

Lubelskie to region bogaty w tradycje, który łączy kultury różnych narodów. Przez ten rozległy obszar wiodły historyczne szlaki handlowe, którymi przewożono od wielu wieków przyprawy korzenne, bursztyn, miody i nowinki kulinarne.

Gospodarka regionu opiera się na uprawie roli, połowie ryb, uprawie ziół, chmielu oraz owoców. Z naszego województwa pochodzi też wiele darów lasu jak grzyby, dziczyzna czy owoce leśne.

Tajemnica bogactwa w tradycjach lubelskiego stołu tkwi w przenikaniu smaków kuchni staropolskiej, ruskiej, ukraińskiej, tatarskiej i żydowskiej. To dzięki temu powstały fantastyczne potrawy o różnorodnym smaku i wyglądzie.

Dewizą lubelskiego stołu była i jest maksyma: Dobra gospodyni, choć oszczędna, nie skąpi domownikom pokarmu, dba, aby jadło było dobre, pożywne, dostatnie i w czas podane; Nie wymyślność potraw, ale dobór materiałów i przypraw są cechą dobrej kuchni; Im prostsze potrawy, tem są zdrowsze, gdy przyrządzane są smacznie, a podane apetycznie (Marja Dissłowa, dyrektorka Lwowskiej Szkoły Gospodarstwa Domowego, „Jak gotować”).

Potrawy królujące na lubelskim stole to skutek spotkań kultury wschodu z zachodem. Smak pulardy, kaczki po zamojsku, różnych odmian kaszy, kapusty, wzmocnionych barwnymi przyprawami wschodnimi daje nam uczucie spełnienia smakowego.

Obfitość na Lubelskiej Ziemi grzybów, kasz, ryb, dzikiego ptactwa, jagód i kiszonek podpowiadały gospodyniom nie tylko rodzaje potraw, ale ich sposoby przyrządzania.

Przygotowywanie kiszonek i marynat stało się specjalnością naszego regionu na równi z suszeniem owoców i warzyw, jak również marynowaniem mięs (głównie dziczyzny), ryb i drobiu.

Kulebiaki z ciasta drożdżowego, pierogi z kaszy gryczanej, pierogi z surowych ziemniaków tworzą gamę smakowitych różnaitości potraw mącznych lubelskiego stołu. Od wielu wieków tradycyjnie gościły na nim kasze. Posiadamy narodową słabość do kasz, z których gospodynie potrafią wyczarować pierogi, sławetne „pirogi” pod dwojaką postacią: zawijane jak strudle i pieczone na blasze w piecu.

Już w pierwszym wydaniu przepisów Stanisława Czernieckiego w słynnym dziele sztuki kulinarnej: „Compendium Ferculorum” z roku 1682 – ów kucharz – artysta dworu Lubomirskich podaje ogrom przepisów z użyciem kasz różnego rodzaju, uprawianych na naszych ziemiach. Przywracanie świetności dawnym, często zapomnianym składnikom potraw i ich zaskakujących, nawet dzisiaj, połączeń jest dla nas wspianym źródłem inspiracji dla nowych pomysłów kulinarnych, będących podstawą naszych tradycji regionalnych. W oparciu o fundusze unijne w ramach projektu Lubelska Akademia Gastronomii udało nam się zrekonstruować wiele potraw lubelskiego stołu.



Publikacja ta ma na celu odzwierciedlenie naszej wielomiesięcznej pracy i popularyzowanie tradycji kulinarnej województwa lubelskiego.

Samowystarczalność naszego regionu determinowała poziom i strukturę pożywienia. Produkty żywnościowe pozyskiwano drogą zbieractwa, łowiectwa, rybołówstwa. Potrzeby żywnościowe tutejszej ludności wynikały z oszczędnego czasowo przygotowywania posiłków, jednocześnie były ograniczone technikami konserwacji żywności. Odmienność regionalna potraw przejawiała się przede wszystkim w nazewnictwie i sposobie przyrządzania. Wzdłuż całego pogranicza, wśród ludności przestrzegano obrzędów, zwłaszcza przygotowań do świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. W tej tradycji przygotowywane były potrawy mięsne, które po okresie długiego postu były z wielką pieczołowitością i zaangażowaniem wykonywane. Królowały potrawy z wieprzowiny, domowego ptactwa i dzikiego drobiu. Słynęła z jakości świnia rasy puławskiej, która była pierwszą rodzimą rasą wypromowaną w Polsce. Rasa ta charakteryzuje się specyficznym umaszczeniem i bardzo dobrej jakości mięsem. Nadaje się ono do wyrobu potraw długo dojrzewających, dlatego też regionalne sposoby przygotowania to: wędzenie gotowanie, parowanie. Wszystkie te metody obróbki termicznej mięta za zadanie pozbycie się wszelkiego rodzaju drobnoustrojów, grzybów i pleśni oraz przedłużenie przydatności potraw do spożycia.

Szynka, połówka, boczek, baleron, kiełbasa, kaszanka – to produkty, które figurują na Liście Produktów Tradycyjnych. Jest też wiele naszych, regionalnych potraw, często zapomnianych.

Dzięki staraniom kół gospodyń wiejskich i programom unijnym restaurujemy je, przypominając o naszej jakże bogatej tradycji kulinarnej.

Naszym zadaniem jako mieszkańców województwa lubelskiego jest reaktywacja przepisów, sposobów wykonania, marynowania, doprawiania, oczywiście mając do dyspozycji wysokiej klasy sprzęt, w którym możemy: piec, parować, gotować, stosować „duszenie” pod przykryciem, grillować, blanszować.

GOTOWANIE

Proces gotowania polega na długotrwałym ogrzewaniu mięsa w wodzie, w temperaturze około 100 stopni Celsjusza. Metoda ta jest polecana tym konsumentom, którzy nie jedzą lub nie mogą jeść wyrobów mięsnych smażonych lub pieczonych. Także ci, którzy nie wiedzieli, że można różne rodzaje przygotować do konsumpcji poprzez gotowanie, powinni wypróbować ten sposób jak najszybciej!

Z pewnością potwierdzą, że tak smakowitego mięsa jeszcze nie jedli. Tak przyrządza się mięso w typowej kuchni lubelskiej.

SMAŻENIE

Proces smażenia polega na ogrzewaniu mięsa w rozgrzanym tłuszczu w temperaturze 160-180°C zanurzeniowo lub na patelni. Przykładowym daniem jest wątróbka, której przygotowanie konsumpcyjne opiera się głównie na procesie smażenia. Wątróbka smażona z jabłkiem jest klasyczną potrawą, znaną od wieków.

DUSZENIE

Kolejną metodą obróbki cieplnej jest duszenie, w której na początku wykorzystuje się tzw. obsmażanie powierzchniowe mięsa, a później duszenie w małej ilości tłuszczu i wody w naczyniu z przykryciem. Zapobiega to zbyt niemu kurczeniu się mięsa, a jednocześnie utracie lotnych składników aromatycznych. Pod koniec duszenia można dodać przyprawę nadającą potrawie ulubiony smak. Znacomitem przykładem duszenia potrawy są zamojskie bitki na kminkowej kapuście.



PIECZENIE

Ten proces obróbki cieplnej mięsa polega na ogrzewaniu w atmosferze powietrza pieca w temperaturze 160-180°C. Mięso powinno być natarte przed pieczeniem odpowiednimi przyprawami. W trakcie procesu pieczenia należy początkowo skropić je wodą, lub zastosować prysznic wodny, a później sukcesywnie polewać wytwarzanym sosem, którego ilość należy uzupełniać wodą w miarę ubytku sosu. Wydaje się, że ta metoda jest najczęściej stosowana przez gospodynie domowe.

PASTERYZACJA

Jest to proces termiczny, który był szeroko stosowany w samozaopatrzeniu sezonowym w XX w., co wiązało się z wprowadzeniem tzw. słoika Wecka – zamkniętego słoika szklanego z przykrywką, szczelnionego gumką i dodatkowo metalowym zaciskiem. Proces pasteryzacji był procesem utrwalania przetworów w opakowaniach Wecka przy obróbce termicznej do 100°C. Szczególnie rodziny wiejskie wykorzystywały ten proces do zagospodarowania nadwyżki mięsa i spożywania tych utrwalonych wyrobów w okresach przednówka i zniw. Dzięki konstrukcji pieca konwekcyjno-parowego proces ten stał się bardziej bezpieczny i wydajny.

GRILLOWANIE

Grillowanie to sztuka. Pod żadnym pozorem nie wolno o tym zapomnieć i traktować go z przymrużeniem oka. Grillowanie, czyli smażenie żywności na ruszcie zamieszczonym nad źródłem ciepła, znane było od czasów prehistorycznych, kiedy człowiek nie znał jeszcze naczyń żaroodpornych, ani innych metod termalnego przetwarzania żywności. Opiekanie mięsa nad ogniem było więc pierwszą i podstawową metodą przygotowywania pokarmów. W ujęciu kuchni regionalnej jest to bardzo prosty, przydomowy sposób przyrządzania dań regionalnych, stosowania i modyfikacji przepisów tradycyjnych oraz urządzeń do różnych form opiekania mięs i nie tylko.

PIECZENIE NA RUSZTACH

Urządzenie zwane rusztem składa się z prętów żelaznych, ułożonych w określonej odległości od siebie i umocowanych w zespolonej ramie. Ruszt służy do pieczenia różnych rodzajów mięs, umożliwiając jednocześnie dostęp ciepłego powietrza z kilku stron – stanowiąc bezpośrednio o jakości opiekanej mięsa.

Mięso do pieczenia przygotowuje się dwuetapowo. W pierwszym etapie należy:

- porcjować na konsumpcyjne elementy i zamrozić,
- zamrożone kawałki włożyć do dużej ilości wrzącej, osolonej wody i gotować pod przykryciem 5-10 minut,
- po wyjęciu mięso rozłożyć na pergaminie (porcje parują, a woda wycieka),
- po wystygnięciu odstawić w chłodne miejsce do wysuszenia końcowego,
- panierować, przyprawić kawałki mięsa.

W drugim etapie należy:

- zarumienić mięso na silnym ogniu (bez podpalania),
- piec do miękkości około 15-20 minut, na małym ogniu (w czasie pieczenia można smarować pędzlem umoczonym w sosie lub wodzie).



PIECZENIE NA ROŻNIE

Rożen pierwotnej konstrukcji, używany przez wieki, składał się z dwóch metalowych prętów: zaostrego na końcu i zakończony korbką (umożliwiały obracanie się mięsa nad paleniskiem). Pręt z korbką był osadzony na dwóch rozwidlających się podpórkach, co umożliwiało obracanie mięsa i opiekanie z różnych stron. Obecna konstrukcja rożna zmieniła pręt metalowy w kształt liry i trójzęba. Pozwala to na przywiązywanie kawałków mięsa. Również postęp techniczny umożliwił wprowadzenie kolejnych ułatwień poprzez zainstalowanie elektrycznego systemu obracania rożna. Powstają także obecnie kompleksowe konstrukcje rożna, w których oprócz mechanizacji obracania wprowadza się jako źródło ogrzewania gaz lub energię elektryczną. Do pieczenia na rożnie najlepiej wybierać mięso młode. Na rożnie można piec całe sztuki, jak i elementy. Przygotowanie do pieczenia można poprzedzić przechowywaniem w marynatach (nie krócej niż 24 godziny), stosować solenie i nacieranie przyprawami (majeranek, pieprz, rozmaryn, lubczyk, szalwia).

WĘDZENIE

Wędzeniem nazywamy proces obróbki cieplnej mięsa zwierząt i ryb przy użyciu dymu uzyskiwanego podczas spalania drewna, przy niewielkim dopływie powietrza. Wędzenie należy do najstarszych metod utrwalania żywności na świecie. W wiekach średnich oprócz solenia była to najczęściej stosowana metoda konserwowania mięsa. Obecnie wędzenie straciło swoją pierwotną rolę utrwalania mięsa i służy przede wszystkim, dzięki osiągnięciu unikalnego smaku i aromatu, uszlachetnianiu jakości wyrobów mięsnych. W wyniku wędzenia mięso i tkanka tłuszczowa uzyskuje swoisty aromat i konsystencję, a składniki dymu nadają złociste lub złocistobrązowe zabarwienie. Ponadto mięso wędzone staje się odporne na procesy jęłczenia.

BLANSZOWANIE

To proces termiczny znany nie tylko wszystkim kucharzom, często stosowany też w kuchni domowej. Polega na poddaniu produktów krótkotrwałemu działaniu gorącej (80-100°C) wody lub pary. Do blanszowania stosuje się czasami roztwór soli kuchennej, cukru lub naturalnych kwasów. Po zastosowaniu gorącej wody, produkty schładza się następnie wodą zimną lub też lodem.



PRZYGOTOWANIE POTRAW MĄCZNYCH W OPARCIU O WYKORZYSTANIE PŁODÓW ZIEMI LUBELSKIEJ

*Uwarz kaszy w mleku albo słodkiej śmietanie, włóż w rynkę,
daj masła dobrego, jajec kilka rozbij, wlej rożenków płokanych
obojga, cynamonu, wsadź do pieca, a gdy upieczesz,
daj z rynką na stół.*

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Potrawy mączne stanowią klasykę lubelskiego stołu. W połączeniu z nabiałem, kwaszonkami, jak i surowymi warzywami są doskonałym uzupełnieniem nawet najbardziej wykwintnych przyjęć. Na naszym, lubelskim stole podawano nie tylko wyroby z mąki pszennej, ale również z mąki żytniej i gryczanej.

Ciekawym połączeniem, bardzo popularnym w okolicach Krzczonowa, Izbicy, Biłgoraja, są pierogi lubelskie z kaszą gryczaną i białym serem. Są to pierogi w smaku słone, aczkolwiek w innych rejonach regionu te same pierogi podaje się na słodko, ewentualnie z dodatkiem listków mięty suszonej. Inną odmianą pierogów lubelskich są pierogi z samego twarogu i żółtek jaj na słodko. My proponujemy te najbardziej tradycyjne.



PIEROGI LUBELSKIE

Składniki

Ciasto:

- 2 pełne szklanki mąki
- 3/4 szklanki wody
- 1 jajko

Farsz:

- 1,5 szklanki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko
- 1 duża cebula
- 25 dag białego twarogu
- 10 dag wędzonej słoniny lub boczku
- 1/5 szkl. śmietany 18%
- mielona słodka papryka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Cebulę obrać drobno posiekać. Na patelni stopić pokrojoną w kosteczkę słoninę lub boczek. Zeszklić na nim cebulkę. Ugotowaną kaszę włożyć do miski, twaróg i cebulę wraz z wytopioną słoniną zmielić w maszynce do mielenia mięsa lub dobrze ręcznie wyrobić na jednolitą masę z kaszą. Z podanych składników zagnieść ciasto. Rozwałkować, następnie wykrawać krążki, na które nakładać farsz. Zlepić pierogi, formując w lekkie falbanki brzegi i gotować w osolonej wodzie. Po odcedzeniu układać na półmisku i do wydania poleać śmietanką doprawioną do smaku solą i papryką. W wersji „fitness” podajemy z kwaśnym mlekiem lub kefirem doprawionym podobnie jak śmietana.

PIEROGI ZE SMAŻONYCH ZIEMNIAKÓW

Składniki

Ciasto:

- 2 pełne szkl. mąki
- 3/4 szkl. wody
- 1 jajko

Farsz:

- 8 surowych dużych ziemniaków
- 1 cebula
- 10 dag słoniny
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Zagnieść z podanych składników ciasto, odłożyć pod ściereczkę, aby odpoczęło. W tym czasie obrać ziemniaki i zalać zimną wodą. Następnie zetrzeć je na tarce z grubymi otworami, podobnie jak cebulkę. Słoninę pokroić na drobną kosteczkę, smażyć na patelni. Do podsmażonej słoniny włożyć masę ziemniaczaną uprzednio odcisniętą od soku. Całość podsmażać aż do uzyskania ciemnoszarego koloru tak, aby uzyskać lepką, jednolitą masę. Wystudzić, doprawiając solą i pieprzem. W tym czasie rozwałkować ciasto i wykrawać krążki. Na krążki nakładać farsz. Zlepić pierożki tak, aby na brzegach powstały delikatne falbanki i gotować w osolonej wodzie. Do wydania możemy zaserwować zsiadłe mleko, stopioną słoninę, ale równie dobrze smakują bez omasty.





MARCHWIAK Z MAKIEM ELŻBIETY

Składniki

Ciasto:

- 1/2 kg mąki pszennej
- 12 łyżek kwaśnej śmietany
- 32 dag masła
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Nadzienie:

- 3 surowe marchewki
- 3 łyżki maku sypkiego
- 4 łyżki cukru kryształowego

Sposób przygotowania

Wziąć na stolnicę mąkę, masło i sól oraz proszek do pieczenia. Usiekać to wszystko na piasek nożem, nie dotykając ciasta dłońmi. Dodać następnie śmietany i dalej siekać, aż uformuje się ciasto. Zmoczyć serwetkę w bardzo zimnej wodzie, zawinąć ciasto i pozostawić na 34 godz. w chłodnym miejscu. Natomiast obraną i opłukaną marchew zetrzeć na tarce z grubymi otworami, posypać cukrem, wymieszać. Następnie odcisnąć lekko nadmiar soku. Dodać sypek mak. Farsz rozłożyć na rozwałkowanym cieście uformowanym w prostokąt. Zwinąć w formie rolady. Tak przygotowany marchwiak należy zawinąć luźno w papier do pieczenia i włożyć do prostokątnej, wydłużonej blaszki oraz wstawić do lekko nagrzanego pieca. Piec 40 minut w temp. 180°C.

KULEBIAK Z DUSZONĄ KMINKOWĄ KAPUSTĄ

Składniki

Ciasto:

- 1/2 kg mąki pszennej
- 8 żółtek
- 10 dag cukru
- 4 dag drożdży
- 1/4 l mleka
- 1/16 l sklarowanego masła
- 1 łyżeczka soli

Farsz:

- 60 dag kapusty kwaszonej
- 1 łyżka kminku
- 2 cebule
- 1/2 szkl. oleju rzepakowego
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Przesiać mąkę do miski, postawić w ciepłe miejsce, aby była ogrzana. W garnku ubić żółtka z cukrem, oddzielnie rozprowadzić drożdże w niewielkiej ilości mleka ciepłego, robiąc rozczynek z 2 łyżkami mąki. Gdy drożdże ruszą, wlać je do przesianej mąki, dodać ubite żółtka, sól i dolać mleka. Miesić ciasto tak, aby odstawało od ręki, potem dodać ciepłego masła i jeszcze miesić do wyrobienia. Pozostawić do wyrośnięcia. Kapustę kwaszoną opłukać pod bieżącą wodą, następnie nastawić do wstępnego obgotowania. Po 15 minutach zdjąć z ognia, odlać nadmiar wody. W tym samym czasie obraną cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, dodać ją do lekko obgotowanej kapusty. Do całości dodać przyprawy i pod przykryciem dusić do miękkości, co kilka chwil mieszając, aby nie przywarła do dna. Po wystudzeniu farszu ciasto rozwałkować w formie prostokąta. Na ciasto rozłożyć farsz, a następnie zrolować. Zrolowane ciasto luźno zawinąć do pieczenia w papier. Kulebiak piec w lekko nagrzanym piekarniku 40 minut w 140°C.





DRÓB PODSTAWĄ LUBELSKIEGO STOŁU

Weźmij gęś dziką albo co chcesz, ochędoż pięknie, nie śpikuj, włoż rozmarynu, majeranku, kolendry, zawiń w serwetę, zasól dobrze, warz w winie. A gdy wre, daj na zimno, potrząsnąwszy zielonością.

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Ostra przyprawa korzenna do konserwowania i kruszenia mięsa, niekiedy dla zaostrenia smaku lub odjęcia niemiłej woni, np. dziczyźnie lub baraninie, nazywa się marynatą. Przez zmianę dodatków wykonuje się marynaty odpowiednie do różnych gatunków mięs. Zwolennicy marynat przy przygotowywaniu struktury marynaty używają soku z cytryny lub octu. W przypadku naszej regionalnej kuchni używany jest ocet jabłkowy lub gruszkowy. Ocet smakowy nadaje odpowiedniego aromatu potrawom.

Marynaty zostały umieszczone na pierwszym miejscu mając na uwadze sposoby przygotowania wstępnego.

Drób hodowany i przygotowywany w województwie lubelskim w poprzednich okresach kulturowych lub obecnie to:

- kapłony (wykastrowane specjalnie tuczone młode koguty),
- pulardy (wykastrowane młode kury),
- indyki,
- kaczki,
- gęsi,
- kury,
- kurczaki.

Sposoby przygotowania drobiu bywają różne: w całości z kośćmi (nadzienie wkłada się przez otwór zrobiony przy patroszeniu i zszywa skórę), bez kości (kości należy oddzielić od mięsa ostrym nożem i wyjąć bez naruszenia skóry, pozostałą część mięsa umyć i nadziać przygotowanymi składnikami), tylko pod skórą (nie wyjmując kości, należy podnieść skórę nad piersiami, nałożyć pod nią cienką warstwę farszu i zaszyć. Trzeba bardzo uważać, żeby nie poprzerywać skóry, inaczej farsz może powypadać lub wyschnąć).

MARYNATA DO DZIKIEGO PTACTWA

Składniki

- 1/4 l czerwonego wytrawnego wina
- 1/10 l octu winnego (jabłkowego)
- 3 ząbki czosnku (utartego z solą) lub 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 goździk
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki ziaren jałowca (rozgniecionych)
- 1/2 łyżeczki kolendry
- 1/2 łyżeczki rozmarynu
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 1 łyżka majeranku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu (grubo mielonego lub rozartego w moździerzu)
- 1/4 l wody

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Zagotować (lecz nie gotować), odstawić i ochłodzić.

MARYNATA DO SARNINY

Składniki

- 1/4 l czerwonego wytrawnego wina
- 1/10 l octu winnego
- 3 ząbki czosnku (utartego z solą) lub 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 cytryny (sok i otarta na tarce skórka)
- 1 goździk
- 1/2 łyżeczki ziaren jałowca (rozgniecionych)
- 1/2 łyżeczki kolendry
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu (grubo mielonego lub rozartego w moździerzu)
- 1/4 l wody



Sposób przygotowania

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Zagotować (lecz nie gotować), odstawić i ochłodzić.



MARYNATA DO RYBY

Marynata na ok 1 kg ryby. Marynować rybę pokrojoną na niewielkie kawałki.

Składniki

- 3 łyżki korzenia imbiru utartego
- 5 łyżek octu jabłkowego
- 5 łyżek sosu sojowego
- 3 łyżki nasion sezamu prażonego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka miodu
- sól



Sposób przygotowania

Rybę umyć, osuszyć i lekko oprószyć solą. W niemetalowej misce wymieszać składniki marynaty: drobno starty imbir, ocet, sos sojowy, sezam, olej i miód. Włożyć ryby i wymieszać. Odstawić na około 30 minut w chłodne miejsce.



GĘŚ PIECZONA Z JABŁKAMI MOCZONYMI W ŚLIWOWICY NA JARZYNCIE Z BURACZKA

Składniki podstawowe

- 1 gęś patroszona
- 1/4 l śliwownicy
- 1 kg jabłek surowych
- 20 dag jabłek suszonych
- rodzynki
- 30 dag orzechów włoskich łuskanych

Marynata do gęsi

- cebula
- 1/2 marchewki
- 1/2 pietruszki
- 1/2 selera
- 1 liść laurowy
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 5 ziarenek czarnego pieprzu
- 10 ziaren jałowca
- 3 goździki
- 2 cm imbiru
- 1/2 szkl. ocet jabłkowy
- 1/4 l czerwonego wina



Sposób przygotowania

Warzywa pokroić na plasterki, włożyć do garnka zalać 1/4 l gorącej wody i zagotować. Następnie dodać korzenie i wino, sok z cytryny i kawałek skórki cytrynowej. Zagotować z jarzynami, wystudzić i zalać tą marynatą gęś. Mięso można w niej marynować w chłodni przechowywać do 3 dni.

Gęś przed pieczeniem wyluzować z dużych kości. Jabłka suszone, rodzynki, orzechy zalać śliwownicą, krótko macerować. Po namoczeniu włożyć namoczone bakalie do wyluzowanej kaczki, oszczędzając od nadmiaru alkoholu. Powstały otwór spiąć wykałaczką. Uformować gęś w brytfannie, natomiast surowe jabłka umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w ćwiartki. Tak przygotowanymi jabłkami obłożyć gęś. Piec gąskę w temperaturze 140°C ok. 2 godz. Po upieczeniu gęś podzielić na porcje i wydać na gorącej jarzynce z buraczką.



JARZYNKĄ Z BURACZKA

Składniki

- 1 kg buraczków średniej wielkości
- 1 kg jabłek
- 1 cytryna lub łyżka octu jabłkowego
- 4 łyżki konfitury porzeczkowej
- sól, cukier, pieprz do smaku



Sposób przygotowania

Buraczki umyć i wyszorować szczoteczką, następnie nastawić do gotowania lub parowania na ok. 2 godz. Po ugotowaniu buraczki zetrzeć na tarce jarzynowej, włożyć do rondla i dodać uprzednio ugotowane i przetarte przez sito jabłka. Wszystko razem zagotować, dodać sok wyciśnięty z 1 cytryny oraz konfiturę porzeczkową. Doprawić do smaku solą i cukrem, zagotować. Podawać na ciepło jako formę postumentu do gęsi lub dodatku na zimno do mięs pieczonych.

PIERSI Z GĘSI OPIEKANE

Składniki

- 2-3 piersi z gęsi
- 60 g masła

Sposób przygotowania

Przyprawy utłuc w moździerzu, wymieszać z solą i mieszając, trzymać około minuty na rozgrzanej patelni, celem wydobywania aromatu. Następnie ostudzonymi przyprawami natrzeć mięso, odstawić na 4-6 godzin w chłodne miejsce. Gęsi nasmarować tłuszczem, przełożyć do brytfanny i piec godzinę, polewając lub smarując sosem z pieczenia, uzupełniać braki sosu masłem.



GĘŚ LUBELSKA

Składniki podstawowe

- około 3 kg gęsi
- 60 g masła
- łyżka białego wina
- sól, pieprz

Składniki farszu

- 2 kwaśne jabłka
- 1 pomarańcza
- 20 dag suszonych śliwek
- 2 listki szalwii
- przyprawy: goździki, kolendra, liść laurowy, sól, pieprz

Sposób przygotowania

Gęś natrzeć solą i pieprzem, zostawić na 2 godziny w chłodnym miejscu lub zamarynować w marynacie. Kawałki jabłek, cząstki pomarańczy, namoczone przekrojone na pół śliwki bez pestek połączyć z szalwią. Tak przygotowanym farszem nadziać gęś, zaszyć, posmarować masłem. Ułożyć w brytfannie. Piec 2-2,5 godziny, polewając lub smarując sosem wymieszanym z winem. Gęś podawać w kawałkach.



UDKA GĘSIE WĘDZONE

Składniki

- 7 kg udek gęsich z kością (około 20 sztuk)
- 140 g soli
- 9 g saletry
- 9 g kolendry
- 2 g pieprzu
- 4 g ziela angielskiego
- 4 łyżki majeranku
- 9 ząbków czosnku

Sposób przygotowania

Utluc w moździerzu przyprawy i dodać do pojemnika, w którym jest zalewa 15 l wody z rozpuszczoną solą i saletrą. Udka z gęsi peklować 12 dni w zalewie w chłodnym miejscu, następnie wymoczyć zapeklowane udka w bieżącej wodzie przez 1 godzinę, założyć pętelki do zawieszania, suszyć 3 godziny. Wędzić przez 3 dni w zimnym dymie na kolor brązowy.

GĘŚ DUSZONA PODANA Z PRAŻUCHĄ

Składniki podstawowe

- 1 tuszka gęsi
- 10 dag cebuli
- 2 szkl. rosołu
- 30 g mąki pszennej
- 30 g smalcu

Marynata do mięsa z gęsi

- 50 g marchwi
- 50 g selera
- 50 g pora bez liści
- kilka ząbków czosnku
- 50 ml octu jabłkowego
- 400 g oleju
- zioła kolendry, majeranek,
- pieprz, sól

Sposób przygotowania

Tuszkę gęsi podzielić na porcje. Natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Pozostać w chłodnym miejscu na około 2 godziny. W tym czasie przygotować marynatę. Połączyć ocet jabłkowy, rozdrobniony czosnek i warzywa, dodać kolendrę i około pół litra przegotowanej wody. Marynatą zalać gęsinę, pozostawić na całą noc. Do naczynia wlać olej, podgrzać dobrze, włożyć mięso – obsmażyć, następnie dodać kilka ząbków czosnku oraz pokrojoną w paski cebulę. Dusić wolno około 2 godziny pod przykryciem, dolewając rosół. Pod koniec duszenia dodać szczyptę majeranku. Miękkie mięso wyłożyć na półmisek, a z otrzymanego wywaru sporządzić sos, zagęszczając zasmażką. Sos podawać osobno w sosjerce.



PRAŻUCHA



Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 10 dag mąki pszennej
- sól

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, ugotować, posolić i odlać nadmiar wody. Wsypać mąkę, dokładnie ubić i chwilę jeszcze gotować na ogniu, aż mąka rozklei się i utraci zapach surowizny. Na półmisku formować łyżką duże kluski.



RACUCHY MARYSI

Składniki

- 1/2 kg mąki pszennej
- 1/2 l kefiru lub zsiadłego mleka
- 2 jajka
- 2 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka soli
- 1 l oleju rzepakowego do smażenia
- 20 dag masła

Sposób przygotowania

Na stolnicę przesiać mąkę, zrobić zagętbienie, wbić jajka, dodać sól i kefir oraz sodę. Wszystko szybko zagnieść, następnie rozwałkować i wykrawać nożem trójkąty. Na patelni rozgrzać olej. Gdy będzie gorący, kłaść placuszki i obsmażać z obu stron na rumiano. Kiedy placuszki są gotowe, ułożyć na blaszce, polać masłem i włożyć do pieca. W tym czasie wyjąć gorącą kaczkę, wykrawać porcję, a następnie ułożyć na racuchach i podawać.



INDYCZKA PIECZONA Z RODZYNKAMI I ORZECHAMI SERWOWANA W OTOCZCE AUSZPIKU Z KURY

Składniki

- 1 indyczka młoda
- 10 dag słoniny
- sól, pieprz
- 6 dag masła
- 10 dag bułki
- 3 jaja
- 12 dag rodzynek
- 6 dag migdałów obranych
- 2 dag cukru
- 1 łyżeczka usiekanej natki pietruszki
- 1/2 l mleka
- szczypta muskatołowego, utartego kwiatu

Sposób przygotowania

Indyczkę umyć, osuszyć i rozluźnić z kości tak, aby utrzymała kształt indyka. Słoninę pokroić w drobne słupki i naszpikować indyka. Bułkę namoczyć w zimnym mleku i dobrze odcisnąć. Żółtka, cukier i masło rozetrzeć na pulchną masę, następnie dodać bułkę i dalej ucierać. Do utartej masy dodać natkę pietruszki, przyprawy oraz rodzynek i migdały. Na koniec dodać ubitą pianę z białek i lekko wymieszać drewnianą łyżką. Tak przygotowaną masą nadziać wyluzowanego indyka. Otwór górny i dolny spiąć wykałaczkami. Indyczkę ułożyć na blaszce, nadając poprzedni kształt. Piec w temperaturze 140°C ok. 2 godzin, często podlewać wytworzonym sosem. Po upieczeniu pozostawić do wystygnięcia tak, aby można było wykrawać porcje.

AUSZPIK Z KURY

Składniki

- 1 kurczak
- 25 dag kości cielęcych
- 1 cytryna
- pęczek warzyw
- 1 cebula
- 8 listków żelatyny lub na każdy 11 rosołu lub 5 dag sypkiej żelatyny
- 4 białka
- sól
- 30 dag gotowanego zielonego groszku

Sposób przygotowania

Kurczaka, kości cielęce, jarzyny i zrumienioną cebulę włożyć do garnka i ugotować. Po ugotowaniu wszystko wyjąć. Kurczaka wystudzić, natomiast wywar ustawić na wolnym ogniu, dodać żelatynę i sok z cytryny, białka oddzielnie ubić na pianę. Następnie wlać do wrzącego wywaru i delikatnie gotować do ścięcia białek. Kiedy białka będą ścięte wywar należy przecedzić na ściereczce gazowej do suchego garnka. Gotowy auszpik wlać na 2 cm do formy, wystudzić. Na stężały auszpik ułożyć plastry ugotowanego kurczaka, posypać groszkiem i wylać pozostały auszpik. Tak przygotowany postument dobrze schłodzić w lodówce. Gdy będzie już gotowy postument wykładamy z formy na półmisek. Na postumencie układamy porcjowaną upieczoną indyczkę, dekorujemy według uznania, najlepiej owocami.





KACZKA CZARNA NADZIEWANA NA SPOSÓB ZAMOJSKI WYDANA NA MARYSI RACUCHACH Z BLACHY

Składniki podstawowe

- kaczka czarna hodowlana
- 30 dag bułki
- 1/2 kg piersi z kurczaka
- 2 szkl. mleka
- majeranek suszony
- przyprawy korzenne
- 6 jaj
- 10 dag masła

Składniki marynaty

- cebula
- 1/2 marchewki
- 1/2 pietruszki
- 1/2 selera
- 1 liść laurowy
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 10 ziaren jałowca
- 3 goździki
- 2 cm imbiru
- 1/2 szkl. octu jabłkowego
- 1/4 l czerwonego wina

Sposób przygotowania

Warzywa do marynaty pokroić na plasterki, włożyć do garnka zalać 1/4 l gorącej wody i zagotować. Następnie dodać korzenie i wino, sok z cytryny i kawałek skórki cytrynowej. Zagotować z jarzynami, wystudzić i zalać tą marynatą kaczkę. Kaczkę można w niej przechowywać do 3 dni w chłodni. Po wyjęciu kaczki z marynaty, należy ją wyluzować od kości. Piersi z kurczaka, namoczoną i odcisniętą bułkę zmielić w maszynce do mięsa. Żółtka utrzeć z solą i masłem na puszystą masę, dodać zmielone mięso z kurczaka, doprawić. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do farszu. Tak przygotowanym farszem nadziać wyluzowaną kaczkę. Zbędne otwory spiąć wykałaczkami, ułożyć kaczkę w formie i piec 1 i 1/2 godz. w temperaturze 150°C.

PRZEPIÓRKI LUBELSKIE

Składniki

- 2 tuszki przepiórki
- 10 dag słoniny
- 4 grzanki z bułki
- 10 dag masła
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Słoninę pokroić w cieniutkie paseczki i obłożyć całe tuszki. Przepiórki posolić, dodać pieprz do smaku. Piec, polewając stopionym masłem. Upieczone kroić na połowy i układać na grzankach. Podawać z sosem pieczarkowym jako zakąskę lub duszonymi maślakami w śmietanie jako drugie danie z kluskami kładzionymi.



KACZKA PIECZONA W MIODZIE Z MARYNATĄ ZIOŁOWĄ PODANA Z PAROWAŃCAMI

Składniki

- 1 tuszka z kaczki
- 1/4 l miodu
- 10 dag masła
- 1/10 l śmietany lub żurawiny
- czosnek, goździki, majeranek
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Sporządzić marynatę z miodu oraz przypraw. Przygotowaną tuszkę kaczki natrzeć solą, pieprzem i włożyć do marynaty na dobę. Następnie piec, podlewając stopionym masłem. Z powstałego wywaru sporządzić sos, zagęszczając go śmietaną lub żurawiną. Gorące mięso porcjować i podawać z parowańcami.



CEBULARZE, GRYCZAKI, PRYSZCZE PIECZONE, GOLASY NA LIŚCIACH CHRZANOWYCH, PAROWAŃCE JAKO FORMA BUFETU FITNESS

*Weźmij mąki pięknej pszennej, przesij, masła i jajec zarówno,
zarób ciasto tak, żebyś go łatwo roztopić mógł,
zrób z niego co chcesz, pasztety, torty, placki.*

Stanisław Czerniecki „Compendium Fercuiorum”

Regionalna kuchnia lubelska jest kuchnią zdrową, ekologiczną, opartą na naturalnych produktach. Mit kuchni ciężkiej, trudno przyswajalnej to skutek zapomnienia przez lata o wielkiej wartości dietetycznej, a zwłaszcza o dużej zawartości mikroelementów i błonnika w produktach typu kasza, mąka.

Dania z kaszy są dla naszego regionu symbolem stabilności i dobrobytu. Podawane są przez cały rok, nie tylko w czasie postu, z różnymi dodatkami, w tym z owocami i grzybami. Kaszę przyrządza się na wiele sposobów, gotując na wodzie, mleku. Przed gotowaniem kaszę należy oczyścić z drobnych obcych cząsteczek. Aby uzyskać pełny efekt smakowy, kaszę można przed gotowaniem uprażyć lekko na suchej patelni.

Kasza gryczana powstaje z rośliny o nazwie gryka i stanowi cenne źródło błonnika, białka, węglowodanów i minerałów.

Kasza jaglana (jagły) powstaje z łuskanego ziarna prosa. Głównym składnikiem kaszy jest skrobia i nie zawiera glutenu, natomiast jest jednym z nielicznych składników pokarmowych zawierających krzemionkę, mające ogromny wpływ na nasze stawy.

Kasza jęczmienna występuje w trzech rodzajach: pęczak, kasza perłowa, kasza jęczmienna łamana. Produkowana jest z jęczmienia i zawiera duże ilości białek.



CEBULARZE BABCI MARYSI (CEBULAKI)

Składniki

- 1/4 kg mąki
- 18 dag smalcu
- 1/8 l maku
- 2 dag drożdży
- 2 cebule
- 3 jaja
- sól
- pieprz
- 1 jajo do smarowania



Sposób przygotowania I

Przerobić na stolnicy mąkę ze smalcem, siekając nożem, dodać roztarte drożdże, mak, posiekaną cebulę, sól, pieprz i jaja. Cebulę należy odrobinę przesmażyć przed dodaniem do całości. Zagnieść ciasto, rozwałkować i pokrajać w kwadraciki, jak leniwe pierogi, smarować jajkiem i upiec w nagrzanym piekarniku. Można podawać jako dodatek do potraw.

Sposób przygotowania II

Przerobić na stolnicy mąkę ze smalcem, siekając nożem, dodać roztarte drożdże, jaja, sól, pieprz do smaku. Zagnieść szybko ciasto. Cebulę pokroić w paseczki, zeszklić na patelni i wystudzić. Ciasto po wyrośnięciu rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm, wykrawać krążki średnicy szklanki. Na krążki położyć zeszkloną cebulę, posypać makiem. Tak przygotowane cebularze układać na blaszce wyłożonej pergaminem, pozostawić do wyrośnięcia, następnie włożyć do pieca. Piec w temp 170°C ok. 15 minut.



PRYSZCZE Z JABŁKAMI Z MĄKI HRETCZANEJ

Składniki

- 15 dag mąki gryczanej
- 15 dag mąki pszennej
- 2 jaja
- 5 dag masła
- ok. 1 szk. mleka
- olej do smażenia
- sól, cukier do smaku
- 2 jabłka
- 5 dag drożdży



Sposób przygotowania

Oba rodzaje mąki wsypać do miski, dodać drożdże rozpuszczone w letniej wodzie, jaja oraz przyprawy. Zagnieść ciasto. Następnie obrać jabłka, zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać do ciasta. Razem wymieszać. Pozostawić do wyrośnięcia. Nakładać na patelnię, na rozgrzany olej z masłem i smażyć z obu stron na złoty kolor. Do wydania na stół posypać cukrem pudrem lub podawać z konfiturami ze śliwek smażonych lub malin.

PAROWAŃCE Z JAGŁAMI I MUSEM MALINOWYM

Składniki

- 3/4 kg mąki
- 2 szkl. mleka
- 10 dag drożdży
- 2 jaja



Sposób przygotowania

Mąkę wsypać do miski, drożdże rozrobić w 1/8 szkl. ciepłego mleka z 2 łyżkami mąki. Zostawić do wyrośnięcia. Do mąki dodać rozrobione i lekko wyrośnięte drożdże, jaja, sól, cukier do smaku. Zarobić ciasto, odstawić w ciepłe miejsce. Gdy podwoi swoją objętość, należy je rozwałkować, wycinać małe kóteczka. Na kóteczka nakładać farsz jaglany, zwinąć w kulkę, pozostawić do wyrośnięcia. Przed parowaniem posmarować olejem. Parować w parowniku lub na ściereczce rozciągniętej na garnku z wrzątkiem ok. 7 do 10 minut. Podawać z musem malinowym.



MUS MALINOWY

Składniki

- 1/2 kg świeżych malin
- 1 szkl. mielonego cukru

Sposób przygotowania

Świeże, przebrane maliny wsypać do miski, do nich dosypać cukier. Wszystko razem zmiksować. Następnie włożyć do schłodzenia. Na krótko przed podaniem wyjąć z lodówki i polać parowanki lub inny deser.

FARSZ JAGLANY

Składniki

- 1 szkl. kaszy jaglanej
- 2 szkl. mleka
- 2 łyżki cukru
- 1/2 kostki masła



Sposób przygotowania

Kaszę wysypać na sito. Należy ją porządnie wyflukać, następnie wsypać do garnka, zalać mlekiem, dodać cukier, masło i gotować na wolnym ogniu do wchłonięcia płynu. Następnie wysypać na tacę i pozostawić do wystygnięcia. Kiedy wystygnie używać jako farszu do parowanków lub jako samoistnego dania.



IZBICKIE GOLASY

Składniki

- 1 szkl. kaszy gryczanej surowej
- 1/2 kg ziemniaków
- 3 łyżki masła
- 2 szkl. wody
- sól
- cukier
- 1/4 kg białego sera
- 2 jaja
- świeże liście chrzanowe



Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skórki, zalać zimną wodą i ugotować na sypko. Po ugotowaniu do utłuczonych gorących ziemniaków dołożyć masło i wsypać surową kaszę gryczaną. Pozostawić na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Zdjąć z ognia po 10 minutach, przestudzić i dołożyć pokruszony biały ser oraz jajka i przyprawy. Wymieszać dokładnie, następnie zawijać w liście chrzanowe uprzednio umyte. Tak przygotowane golasy układać na blaszce uprzednio posmarowanej 1 łyżką masła i piec w piekarniku w temp. 130–140 °C ok. 1/2 godziny.

GRYCZAK POZBAWIONY CIASTA

Składniki

- 1/2 kg kaszy gryczanej
- 1,5 l słodkiej śmietanki
- 5 łyżek cukru
- 7 jaj
- 15 dag masła
- 1 kg białego sera
- sól do smaku



Sposób przygotowania

Kaszę wsypać do garnka, zalać śmietanką, dodać masło, wsypać cukier i sól do smaku. Wszystko razem zagotować i, trzymając na wolnym ogniu, gotować do miękkości kaszy. Po ugotowaniu kaszę odstawić do wystygnięcia. Ser biały rozkruszyć do miski, wsypać do niego wystudzoną kaszę, dodać 6 jaj, sól i cukier do smaku. Wszystko razem zarobić i wyłożyć do blaszki wyłożonej pergaminem. Górę naszego gryczaka przed pieczeniem posmarować rozkłóconym jajem. Piec w temperaturze 150°C ok. 1,5 godziny. Po upieczeniu kroić na plastry, podawać jako dodatek do potraw lub forma podwieczorku z kefirem.





DESERY LUBELSKIE CZYLI SMAK MIODU, ŚLIWEK, JABŁEK I MALIN

*Weźmij słodkiego mleka, przystaw do ognia na kieleńce albo rynce,
włóż masła trochę i cukru, rozbij żółtków parę z trochę mąki,
a gdy mleko zwiera, lej te żółtki rozbite na mleko,
cienko puszczając i mieszaj. A gdy pocznie gęstnieć, daj na półmisek,
potrząsnąwszy cynamonem i cukrem.*

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Desery gościły „od zawsze” na naszym stole. Od zarania dziejów człowiek był łasuchem. Bogactwo roślin owoców i jagód w naszym regionie było podstawą do tworzenia wspaniałych receptur na wymyślne dania deserowe. Owoce były i są podawane w postaci świeżej, jak i suszonej, wędzonej, marynowanej (konfitury, musy, powidła, dżemy).

Zarówno desery owocowe, jak i ciasta są wzbogacone bogactwem naturalnym, jakim jest miód. Miód jest produktem spożywczym wytwarzanym przez pszczoły, który posiada wiele zalet smakowych, zdrowotnych, jak i bakteriostatycznych, dlatego też w kuchni regionalnej używany jest jako element konserwujący.

NALEŚNIKI DROŻDZOWE Z MUSEM Z WĘDZONYCH ŚLIWEK

Składniki

- 1/2 kg mąki
- 3 dag drożdży
- 3 dag cukru
- 3 jaja
- 3/4 litra mleka



Sposób przygotowania

Rozkłócić w garnku wszystkie dodatki do naleśników bez masła, pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Po wyrośnięciu smażyć na patelni posmarowanej masłem z obu stron. Po usmażeniu składać w rondlu, smarując musem śliwkowym i wstawić do pieca na ok. 15 minut, aby doszły. Po wyjęciu wyłożyć na półmisek, kroić w trójkąty, podawać z ubitą śmietanką i posypane cukrem.

MUS Z WĘDZONYCH ŚLIWEK

Składniki

- 1/2 kg śliwek wędzonych bez pestek
- 10 dag cukru pudru
- 3 łyżki śliwowicy
- 3 łyżki miodu
- 3 dag masła
- skórka cytrynowa
- 8 dag masła do smażenia
- 1/2 szkl. oleju rzepakowego



Sposób przygotowania

Śliwki wędzone namoczyć w ciepłej przegotowanej wodzie. Zostawić do napęcznienia na ok. 1 godz. Pozbawione pestek śliwki włożyć do makuty, dosypać cukier puder i ucierać, aż do momentu uzyskania puszystej masy. Można użyć robota kuchennego. Po utarciu dodać do smaku śliwowicę i smarować naleśniki.

PIERNIK Z MIODEM – MIODOWNIK

Składniki

- 6 dag masła
- 1/4 l cukru
- 1/4 l miodu
- 4 jaja
- 6 dag posiekanych orzechów
- 3/4 l mąki
- 1 łyżeczka cynamonu i kardamonu
- 5 goździków
- skórka cytrynowa do smaku
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka spirytusu



Sposób przygotowania

Rozetrzeć masło na pianę, następnie dodawać cukier i ciągle ucierając po jednym żółtku, roztopiony miód, posiekane orzechy, rozpuszczoną w spirytusie sodę. Na koniec dosypać mąkę i dobrze ubijać. Na koniec dodać ubitą pianę z białek, wymieszać drewnianą łyżką i pozostawić do fermentacji ok. godz. Po wyrośnięciu piec ok. 1 godz. w temp. 140°C.

KONFITURA Z MALIN

Składniki

- 1 kg owoców malin
- 2 kg cukru miękkiego
- rum



Sposób przygotowania

Zagotować gęsty syrop do nitki, na wrzący syrop wsypać maliny i gotować na silnym ogniu ok. 5 minut. Zestawić z ognia, zszumować, odczekać 10 minut, po czym jeszcze raz zagotować, zszumować i pozostawić do następnego dnia, często ruszając naczyniem, aby owoce nabrały syropu. Na drugi dzień zagotować, dodać rum, ponownie zagotować i wkładać do suchego, czystego słoja.



JABŁKA NA WINIE Z MALINOWĄ KONFITURĄ Z CHRUŚNIAKA

Wersja 1:

Składniki

- 1 kg jabłek
- 1/4 l wina
- 20 dag cukru

Sposób przygotowania

Zagotować wino z cukrem w rondelku. Równej wielkości jabłka obrać z łupin i wydrążyć środki. W miejsce wydrążenia nałożyć konfitury. Włożyć jabłka do ugotowanego z winem cukru, nakryć pokrywą i wstawić do lekko nagrzanego pieca na godzinę, aby wolno zmiękły i nie rozpadły się. Następnie wyjąć jabłka na półmisek, ugarniować konfiturami i obłożyć wokół kruchymi ciasteczkami. Najlepiej nadają się biszkopty.

Wersja 2:

Składniki

- 1 kg jabłek
- 4 łyżki miodu
- 6 łyżek posiekanych orzechów
- 2 łyżki rumu
- 1 łyżeczka posiekanej skórki pomarańczowej
- 1/4 l wina

Sposób przygotowania

Jabłka obrać z łupin, wydrążyć środki. W miejsce wydrążone włożyć wymieszane razem orzechy, miód, skórkę i rum. Następnie zagotować wino, zalać nim jabłka i upiec wolno, aby się nie rozpadły. Podawać z ciastkami biszkoptowymi lub łamańcami.

ZAWIJAS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI

Składniki ciasta

- 1/2 kg mąki
- 1 jajo
- 2 szkl. wody

Sposób przygotowania

Przesiać mąkę na stolnicę. Wodę podgrzać tak, aby była dobrze ciepła dodać do niej jajo i energicznie roztrzepać, następnie zrobić mały otwór w mące w który należy wlewać wodę z jajkiem Energicznie zagniatą tak, aby ciasto miało konsystencję ciasta pierogowego, jeśli jest za gęste to dolać odrobinę wody (tak jak na strudel). Gęstość ciasta zależy od stopnia suchości mąki. Zagniecione ciasto odłożyć do fermentowania na 1 godzinę. Następnie przygotować ciasto do wyciągania. Na stolnicę położyć kawałek płótna, oprószyć je dobrze mąką.

Pod płótno podłożyć talerz. Na to położyć połowę ciasta i delikatnie dłońmi omączonymi wyciągać ciasto na kształt koła. Jak mamy wyciągnięte ciasto wykładamy na nie farsz jabłkowy, zwijamy rulon i układamy na blaszce, przed pieczeniem smarując jajkiem.



Składniki farszu

- 75 dag jabłek
- 4 dag cukru
- 1/8 l bułki tartej
- do pudrowania cukier z wanilią
- 8 dag masła
- 3 dag skórki pomarańczowej
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania

Jabłka obrać z łupin, pokroić w drobną kostkę, ułożyć na blaszce posypać bułeczką, polać masłem i delikatnie podpiec w piecu. Do przestygniętych jabłek dodać przyprawę i wymieszać. Taki farsz nakładać na ciasto i zwijać rulon do pieczenia.

BUCHTY PIECZONE Z POWIDLAMI

Składniki

- 3 żółtka
- 4 dag cukru
- 45 dag mąki
- 5 dag drożdży
- 1/2 łyżeczki soli
- skórka cytrynowa
- 1/2 szkl. mleka
- 5 dag masła
- 12 dag powideł (najlepiej śliwkowych)



Sposób przygotowania

Ubić w misce żółtka z cukrem, dodać mleko, zaczyn drożdżowy wyrośnięty oraz przygotowany z 2 łyżek ciepłego mleka, drożdży i 2 łyżek mąki, skórki cytrynowej, soli, dodać do tego mąki, zagnieść ciasto. Na końcu dodać roztopione masło, wymieszać pozostawić do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie dzielić ciasto na kawałeczki, maczać ręce w tłuszczu formować w kulkę, wkładając w środek powidła. Układać w okrągłej formie jedną obok drugiej. Pozostawić do wyrośnięcia, następnie piec w piecu w temperaturze 170°C przez 20 minut. Do wydania pocukrować lub podawać z bitą śmietaną.



PIERNIKOWE SERDUSZKA LUKROWANE

Składniki

- 30 dag mąki
- 1/8 l miodu
- 1 jajo
- 10 dag cukru
- 2 dag masła
- 1/2 dag sody
- 1 łyżeczka korzeni utłuczonych
(goździk, cynamon, gałka muszkatołowa, ziele angielskie)
- 4 dag migdałów
- 1 jajo do smarowania

Sposób przygotowania

Wysypać mąkę na stolnicę, zrobić jamkę, wlać do niej podgrzany miód, mieszać chwilę nożem, następnie dodać cukier, korzenie, sodę masło i jajo. Zagnieść ciasto, miesić długo i bardzo energicznie, inaczej nie urosną. Rozwałkować ciasto jak na kluski, wycinać małe serduszka, smarować jajem i udekorować migdałem obranym ze skórki. Pierniczki kłaść na blaszkę i piec w gorącym piecu ok. 10 minut. W piecu pierniczki powinny urosnąć trzykrotnie. Po wyjęciu należy je polukrować i ułożyć do wystygnięcia. Pierniczki należy przechowywać w stojach do skruszenia, gdyż po samym upieczeniu są twarde.



RÓŻNORODNOŚĆ LUBELSKICH POTRAW MIĘSNYCH

Weźmij górnice cielęcą z nerką, porąb cienko jako tylec noża, pottucz, ociągnij na węglu, włóż w rynkę, nakraj cebule drobno, pietruszki, włóż masła niemato, wlej rosółu, gałki, pieprzu. Przywarz, a daj ciepło. Możesz cytrynę wycisnąć.

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Mięso zaliczamy do cennych składników naszej diety. Jest ono cennym źródłem białka dla naszego organizmu i odznacza się dużą przyswajalnością i wartością odżywczą.

Od dawnych czasów region lubelski znany był ze sposobów przygotowywania dziczyzny, wołowiny i cielęciny. Połączenie tradycji smaku z nowoczesnymi formami obróbki termicznej, z użyciem nowoczesnego sprzętu pomaga nam pozbyć się trwogi o wynik finalny naszego dania.

Dania, które zostaną zaprezentowane w tym rozdziale, są wynikiem własnych poszukiwań kulinarnych, podczas wędrowek po pięknej Lubelszczyźnie. Niejednokrotnie mamy do czynienia z bardzo tradycyjnym przygotowaniem potraw, na płycie węglowej, w piecu chlebowym. Jednak po powrocie do domu celem moim było znalezienie takiego sposobu, aby odtworzyć unikalny smak tych potraw.

Mamy nadzieję iż udało się tego dokonać. Tym bardziej, iż hit, jakim jest kminkowa kapusta, może posłużyć nie tylko jako dodatek smakowy, ale również jako farsz do kulebiaka, nadzienie do pierogów i dodatek do pyz.

ZAMOJSKIE BITKI NA KMINKOWEJ KAPUŚCIE

Składniki

- 1/2 kg polędwiczki
- 6 dag masła
- 12 dag pomidorów
- 2 cebule
- 1/8 l śmietany
- 2 dag mąki
- 2 dag kaparów
- sól, pieprz, przyprawy do smaku
- kapusta kwaszona
- 2 cebule
- olej rzepakowy
- kminek, sól, pieprz do smaku



Sposób przygotowania kapusty

Kapustę kwaszoną opłukać pod bieżącą wodą, następnie nastawić do wstępnego obgotowania. Po 15 minutach zdjąć z ognia, odlać nadmiar wody. W tym samym czasie obraną cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, dodać ją do lekko obgotowanej kapusty. Do całości dodać przyprawy i pod przykryciem dusić do miękkości, co kilka chwil mieszając, aby nie przywarła do dna.



Sposób przygotowania bitek

Mięso pokroić w ukośne plastry, pobić tłuczkiem, aby rozbić włókna mięśniowe. Następnie oprószyć mąką i przyprawami i obsmażyć na masle. Po obsmażeniu przełożyć do garnka, a na pozostałym tłuszczu zrumienić posiekaną cebulę, dodać pomidory, podlać śmietaną i rosółem, zagotować. Po ugotowaniu przetrzeć przez sito i wylać na zrazy, na koniec dodać kapary. Tak przygotowane zraziki dusić pod przykryciem ok. 10 minut. Wydawać z pyzami polskowolskimi.

PYZY Z POGRANICZA

Składniki

- 2 kg ziemniaków obranych
- mąka ziemniaczana tyle, ile się wgniecie (ok. 1/2 kg)
- 3 jaja lub więcej, zależy od sypkości ziemniaków



Sposób przygotowania

3/4 porcji ziemniaków ugotować, pozostałe ziemniaki zetrzeć na miazgę, odcisnąć przez lnianą ściereczkę i dodać do gotowanych, przepuszczonych przez prasę ziemniaków. Wszystko włożyć do miski, wsypać mąkę ziemniaczaną tyle, żeby było dobrze zagniatą ok. 1/2 kg, dodać 3 jajka i wszystko dokładnie zagnieść. Następnie formować pyzy podobne do gomółki masła. Przygotowane pyzy wrzucamy na gotującą osoloną wodę, gotujemy na wolnym ogniu, aż wypłyną na powierzchnię. Wyjmujemy drewnianą łyżką na sito, odcedzamy i przekładamy na półmisek. Gdy pyzy są samoistnym daniem, do środka dodajemy farsz mięsny z usmażoną cebulką, lub podajemy z dodatkiem kminkowej kapusty. Musimy pamiętać, że ilości mąki zależy od zawartości skrobi w ziemniakach.



MOSTEK CIEŁĘCY NADZIEWANY WĄTRÓBKĄ, PIECZONY Z JABŁKAMI

Składniki

- 1 mostku cięłego
- 6 dag masła
- 8 dag wątróbki
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka usiekanej pietruszki
- przyprawy do smaku:
gałka muskatołowa, pieprz, papryka
- 2 jaja
- 1 bułeczka kajzerka
- 1/2 kg winnych jabłek



Sposób przygotowania

Mostek należy wymoczyć w zimnej wodzie, osączyć i ukształtować w formie płata. Posolić wewnątrz i zewnątrz, powymocować grubsze kostki. Wątróbkę zemleć w maszynce do mięsa, przetrzeć przez sito lub zmiksować. Masło dokładnie rozetrzeć w miseczce, dodać do niego przetartą wątróbkę i rozdrobnioną bułeczkę, uprzednio namoczoną w wodzie. Na koniec dodać usiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku przyprawami i tak przygotowanym farszem nadziać mostek, robiąc kieszeń lub rozcinając na połowę. Po nafaszerowaniu, mostek zesnurować i włożyć do pieczenia na ok. 2 godz. w temperaturze 140°C, obkładając pokrojonymi w ćwiartki jabłkami.

PRAŻUCHA

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 10 dag mąki pszennej
- sól



Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, ugotować, posolić i odlać nadmiar wody. Wsypać mąkę, dokładnie ubić i chwilę jeszcze gotować na ogniu, aż mąka rozklei się i utraci zapach surowizny. Na półmisku formować łyżką duże kluski.

ŻEBERKA DUSZONE Z MIODEM I CEBULĄ, WYDANE Z PRAŻUCHĄ

Składniki

- 75 dag żeberek przerośniętych
- 6 dag tłuszczu
- 2 cebule
- 6 dag masła
- 1 dag mąki
- 1 szkl. wywaru
- 1/8 l miodu
- 3 łyżki musztardy
- sól, pieprz
- majeranek
- 1 marchewka



- 1 pietruszka
- 1/2 selera
- 1 cytryna

Sposób przygotowania

Żeberka wymyć pod bieżącą wodą, ułożyć w misce. Przygotować marynatę: miód wymieszać z musztardą i przyprawami oraz utartymi warzywami na grubych oczkach. Różgą energicznie wymieszać i tak przygotowaną marynatą obłożyć żeberka. Mięso musi się macerować ok. 6 godzin. Po upływie czasu marynowania rozgrzać na patelni tłuszcz i masło, smażyć lekko oprószone mąką żeberka z obu stron. Po usmażeniu ułożyć w brytfannie, obłożyć pokrojoną w piórka cebulką i piec w dobrze nagrzanym piecu. Po upływie ok. 40 minut podlać wywarem, wcisnąć sok z cytryny, przykryć i dalej piec do miękkości.

ZRAZIKI PO LUBELSKU

Składniki

- 50 dag wołowiny zrazowej
- 10 dag masła
- 10 dag mąki
- czosnek, sól, pieprz
- 150 ml wina czerwonego wytrawnego



Sposób przygotowania

Mięso podzielić na porcje, dokładnie rozbić, natrzeć solą, pieprzem i dokładnie oprószyć mąką. Przygotowane zrazy obsmażyć na rumiano, na koniec dodać czosnek, przełożyć do rondla, dodać wino i pół szklanki wody. Dusić wolno około 1 godziny. Sos powinien być gęsty, o silnym zapachu czosnku. Podawać z parowanicami.



BUFET ŚNIADANIOWY JAKO FORMA PREZENTACJI SKARBÓW REGIONU

*Weźmij kapłona albo gęś ociągnij, rozbierz w członki, włóż w garnek,
wkraj w drobno cebule i pietruszki, zalej rosołem,
wsyp krup perłowych, masła dobrego,
pieprzu i szafranu. Przywarz, a daj gorąco na stół.*

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Podstawowym posiłkiem w naszym regionie było i jest śniadanie. Mając do dyspozycji produkty tak bogate w białka i węglowodany, gospodynie bez względu na porę roku przygotowują przepyszne dania, smaczne, zdrowe i pożywne. Smak i zapach baleronu z kurczaka, który jest jedną z najsmaczniejszych lubelskich domowych wędlin. Salceson gospodyni żukowskiej czy też niezapomniany pasztet z perliczki, są to domowe wędliny, które w sposób zaiste szlachecki poprawią nam humor na początek dnia.



MAJONEZIKI Z JAJKIEM NA OLEJU LNIANYM

Składniki

- 2 piersi z kury
- masło
- 15 dag sosu majonezowego
- 15 dag ziemniaków
- 15 dag marchwi
- 15 dag selera
- 5 dag groszku konserwowego
- 5 dag ogórków konserwowych
- 1 jajko gotowane
- 5 dag majonezu z oleju lnianego
- zielenina
- sól, pieprz
- musztarda
- pomidor

Sposób przygotowania

Piersi z kury umyć, natrzeć przyprawami, pozostawić w chłodnym miejscu na kilka godzin. Potem polać masłem i piec, skrapiając wodą, następnie wytworzonym sosem. Miękkie mięso pokroić na porcje, usuwając kości. Ziemniaki, marchew i seler umyć, obrać, opłukać, ugotować, wystudzić, pokroić w kostkę razem z jajkiem i ogórkiem, połączyć z majonezem i zieleniną, doprawić do smaku, ułożyć na półmisku, przykryć mięsem z kury, polać doprawionym sosem majonezowym, udekorować.

PLACUSZKI GRYCZANE ŻUKOWSKIE

Składniki

- 1 szkl. kaszy gryczanej surowej
- 2 szkl. wody
- sól
- cukier
- 1/4 kg białego sera
- 1/2 l oleju
- 1 szkl. bułki tartej
- 2 jaja
- 1/4 łyżki mięty suszonej



Sposób przygotowania

Kaszę zalać wodą, ugotować, wystudzić. Następnie włożyć do miski, dodać rozkruszony biały ser, jajka, wymieszać, dodać do smaku przyprawy i miętę. Po zagnieceniu formować małe placuszki, obtaczać w bułeczce i smażyć na dobrze rozgrzanym oleju.

BALERON Z KURCZAKA Z MAJERANKIEM I CZOSNKIEM

Składniki

- 1 kurczak
- 2 jaja
- 2 ząbki czosnku
- sól
- majeranek
- pieprz
- 1/2 kg piersi z kurczaka
- 2 bułki kajzerki



Sposób przygotowania

Kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie położyć na desce i rozluźnić od kości na kształt prostokąta. Natrzeć dokładnie solą wymieszaną z rozartym czosnkiem i majerankiem. Mięso z piersi z kurczaka przepuścić przez maszynkę z namoczoną i odciśniętą bułką, dodać jajka, doprawić do smaku solą i pieprzem. Doprawioną masę rozłożyć na płacie rozluźnianego kurczaka, zwinąć całość w rulon i dodatkowo zesnurować sznurkiem. Tak przygotowany baton mięsny ułożyć na blaszce i wstawić do pieca na 1,5 godziny. Piec w temperaturze 140°C.



SALCESON GOSPODYNI ŻUKOWSKIEJ

Składniki

- 1 nóżka wieprzowa
- podgardle
- 1 ozór wieprzowy
- 1 serce wieprzowe (razem 2,5 kg)
- 1/4 kg słoniny
- jarzyny rosółowe
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- 2 listki bobkowe
- 2 łyżki soli
- 3 ząbki czosnku



Sposób przygotowania

Opalić nóżkę, dobrze umyć, pociąć na elementy. Pozostałe części mięsne umyć i wszystko włożyć do garnka wraz z jarzynami i przyprawami. Zalać 4 litrami wody i gotować. Po 1/4 godz. wyjąć słoninę, a pozostałe mięso gotować, aż będzie samo odchodziło od kości, jak na galarete. Wybrać wówczas na tacę, aby ostygło. Rosół precedzić, powinno go być najwyżej 1,5 l, gdy jest go więcej należy odparować do pożądanej ilości. Zebrać dokładnie tłuszcz i doprawić czosnkiem rozartym z solą. Mięso pokroić w paseczki, ułożyć w wąskich blaszkach i zalać przygotowanym wywarem. Odstawić w chłodne miejsce do zastygnięcia. Do wydania kroić w plastry, podawać z chrzanem utartym z gotowanym żółtkiem i jabłkiem.

PASZTET Z PERLICZKI Z WĘDZONYMI ŚLIWKAMI

Składniki

- 1 perliczka oprawiona
- 1/2 kg piersi z kurczaka
- 3 bułki kajzerki
- 4 jaja
- 15 dag masła
- 1/5 l słodkiej śmietanki
- 6 śliwek wędzonych
- gałka muszkatołowa
- sól, pieprz, świeży imbir
- 1/2 l wywaru
- 3 łyżki bułki tartej



Sposób przygotowania

Perliczkę rozluźnić od kości, mięso pokroić na mniejsze kawałki, dodać pokrojone mięso z piersi kurczaka. Wszystko to włożyć do rondla z grubym dnem, podać wywarem, odrobinę posolić i dusić do miękkości pod przykryciem, mieszając. Kiedy mięsko będzie prawie miękkie, dołożyć do duszenia bułki kajzerki pokrojone na mniejsze kawałki, tak aby wciągnęły smak z duszenia. W momencie kiedy będzie miękkie mięso, zdjąć z ognia, wyłożyć na tacę i odstawić do wystudzenia. Jak wystygnie, przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa dwukrotnie. Masło utrzeć na puszystą masę z odrobiną soli i żółtkami. Do tak przygotowanej masy dodawać powoli masę mięsną, a na koniec ubitą pianę z białek. Kiedy masa na pasztet będzie gotowa, doprawić przyprawami do smaku, a zwieńczyć dzieło dodając pokrojone w paseczki śliwki. Przygotowany pasztet wyłożyć do blaszki wysmarowanej odrobiną masła i posypanej bułką tartą. Piec ok. 80 minut w temp. 140°C.





ZUPY OWOCOWE, CHŁODNIKI – POTRAWY Z UŻYCIEM ZDROWYCH REGIONALNYCH PRODUKTÓW

Sposób polskiego rosółu gotowania taki. Weźmij materyją mięsną wołową albo cielęcą, jarzábka albo kuropatwę, gołębie i cokolwiek mięsnego jest, co być może do rosółu gotowano i zwierzyny wszystkie. Wymocz, wysoluj pięknie i utóź w garnku, ociągniej. Ten zaś rosół, w którymś ociągał, kiedy się podstoi, precedź przez sito i wlej w tę materyją mięsną, włóż pietruszki, masła, przysól, odszumuj. A gdy dowre, daj gorące na stół.

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Zupy są podstawą lubelskiego stołu. Każda zręczna gospodyni potrafi przygotować zupę ze składników, które ma w spiżarni. Jak podaje Stanisław Czerniecki w swoim wielkim dziele „Compendium Ferculorum”, sztuką jest ugotowanie polskiego rosółu. Rosół tak gotowany był bazą do przygotowania wszelkich potraw. W dniu dzisiejszym zupy uległy zapomnieniu, nawet te najprostsze w wykonaniu. Udało się nam odtworzyć zupy naszego lubelskiego regionu, bogatego w owoce tworząc zupę jabłkową z zacierkami, gdzie pełni smaku dopełnia suszona morela. Jak również chłodniki na upalne dni, niesione w gliniakach dla utrudzonych żniwiarzy. Podstawowe składniki do tych zup mamy na naszej pięknej Lubelszczyźnie, tak bogatej w warzywa i owoce.

ZUPA JABŁKOWA Z ZACIERKAMI

Składniki zupy

- 1/2 kg winnych jabłek
- 1 l wody
- 6 dag cukru
- 2 goździki
- 6 dag suszonych moreli
- 1/4 l słodkiej śmietanki
- 2 dag mąki

Składniki zacierki

- 15 dag mąki
- woda, sól



Sposób przygotowania

Obrać jabłka, pokroić wybrać gniazda nasienne i gotować z morelami, cukrem, goździkami. Gdy będą miękkie rozkłócić dokładnie ewentualnie dolać wody, aby całość miała 1 litr. Na koniec zaciągnąć śmietaną, podawać z zacierkami.

Sposób przygotowania

Zagnieść mąkę ciepłą wodą na bardzo twarde ciasto, poskubać drobny groszek i ugotować na osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić i podawać z zupą jabłkową.

CHŁODNIK OGÓRKOWY ZIELONY

Składniki

- 1 l kefiru lub jogurtu naturalnego
- 50 dag ogórków szklarniowych
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 1/2 pęczka koperku
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 3-4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz



Sposób przygotowania

Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, oprószyć solą i wstawić do lodówki na ok. 30 min. Szczypiorek, koperek, natkę pietruszki drobno posiekać, czosnek zmiażdżyć. Ogórki delikatnie odcisnąć, przełożyć do wazy. Schłodzony jogurt wlać do ogórków, dodać zieleninę, czosnek i oliwę. Całość delikatnie wymieszać. Chłodnik doprawić do smaku solą, pieprzem, ozdobić plasterkami świeżego ogórka. Podawać ze świeżym pieczywem lub ziemniakami.



PARZYBRODA ZAMOJSKA

Składniki

- 80 dag młodej kapusty
- 60 dag ziemniaków
- 15 dag surowego boczku
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki
- 1/4 łyżeczki majeranku lub kminku
- liść laurowy
- cukier
- ew. odrobina kwasu cytrynowego
- sól, pieprz



Sposób przygotowania

Boczek pokroić w kostkę, wytopić, odstawić. Kapustę optukać, pokroić w grubą kostkę, zalać szklanką wrzątku, posolić, lekko posudzić. Dodać połowę stopionego boczku i kminek lub majeranek, postawić na ogniu i gotować bez przykrycia 5-10 minut. Następnie włożyć obrane i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, gotować razem kilka minut (ziemniaki nie powinny się rozpaść). Na pozostałym boczku zeszklić posiekaną cebulę, następnie, mieszając, wsypać mąkę, lekko zrumienić, wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody i zagotować. Wlać zasmażkę do garnka z kapustą i ziemniakami, dodać pieprz i ewentualnie kwas cytrynowy lub sok z cytryny. Gorącą parzybrodę podawać do mięsa, gotowanego grochu, fasoli, soczewicy lub jako samodzielne danie.

CHŁODNIK SZCZAWIOWY

Składniki

- 1/2 l rosółu
- 1 l zsiadłego mleka
- 1/4 l śmietany
- 15 dag szczawiu
- 10 dag szpinaku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 5 dag orzechów włoskich bez łupin



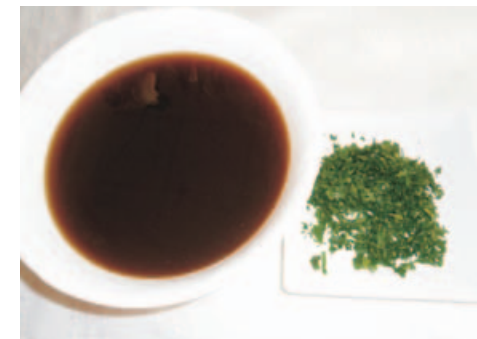
Sposób przygotowania

Orzechy sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, posiekać razem z jajami. Szczaw i szpinak przebrać, usunąć ogonki liściowe, dokładnie optukać, zalać rosółem, ugotować i przetrzeć. Mleko połączyć ze śmietaną i przecierem, roztrząpać trzepaczką, połączyć z jajami, orzechami i posiekaną zielenią, doprawić do smaku. Podawać z ziemniakami z wody, posypanymi skwarkami ze słoniny.

ZUPA GRZYBOWA Z SUSZONYCH PRAWDZIWKÓW

Składniki

- garść suszonych prawdziwków
- 1 porcja włośzczyzny z kapustą
- 1 duża cebulę
- 1 łyżka oliwy lub oleju
- sól, pieprz
- garść posiekanej natki pietruszki
- 1-2 listki laurowe
- 3-4 ziarna pieprzu
- 2-3 ziarna ziela angielskiego



Sposób przygotowania

Włośzczyznę czyścimy i drobno szatkujemy lub ścieramy na tarce z dużymi dziurkami. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na tłuszczu, dodajemy rozdrobnioną włośzczyznę i dusimy na niewielkim ogniu, do momentu, aż jarzyny zmiękną i staną się szkliste. Zalewamy czterema szklankami wody z dodatkiem przypraw i gotujemy na małym ogniu 30-40 minut. Przecedzamy wywar. Grzyby dokładnie myjemy, zalewamy dwoma szklankami wody, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, ziarna pieprzu, szczyptę soli, gotujemy do miękkości i przecedzamy. Oba wywary łączymy i gotujemy. Prawdziwki kroimy w cienkie paseczki, dodajemy do wywaru razem z posiekaną zielenią.

WIGILIJNA ZUPA GRZYBOWA

Składniki

- 8 dag grzybów suszonych
- 15 dag prawdziwków mrożonych
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebulę
- 1/4 selera
- sól, pieprz
- 3 liście laurowe



Sposób przygotowania

Grzyby zalać wodą i namoczyć na całą noc. Gotować około 20 minut na małym ogniu. Warzywa obrać, umyć, dodać do gotujących się grzybów. Dodać liść laurowy, sól i pieprz do smaku. Pod koniec gotowania wrzucić prawdziwki. Gotować, aż warzywa zmiękną. Przecedzić przez sitko. Grzyby suszone pokroić w mniejsze kawałki. Kapelusze prawdziwków dodać w całości lub pokroić na mniejsze porcje. Dodać do zupy. Można podawać z łazankami lub makaronem.

ZARZUCAJKA Z GRZYBAMI

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 30 dag kiszonej kapusty
- 75 dag wieprzowiny
- 2 dag suszonych grzybów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- ziele angielskie
- pieprz, sól



Sposób przygotowania

Grzyby namoczyć, potem ugotować. Mięso ugotować w 6 szkl. osolonej wody z ziele angielskim. Wyjąć z wywaru, pokroić na porcje. Do wywaru dodać kiszoną kapustę, posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy, gotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać mięso i pokrojone grzyby. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować osobno. Odlane wymieszać z zupą.

ŻUR Z ŻUKOWA

Składniki

- 70 dag chleba razowego
- 50 dag łożatki wieprzowej
- czosnek
- liść laurowy
- sól, pieprz



Sposób przygotowania

Chleb pokruszyć, zalać przegotowaną letnią wodą (2 litry) najlepiej w glinianym naczyniu, dodać kilka ząbków czosnku. Całość odstawić na 3 doby. Ugotować wywar z łożatki wieprzowej, soli i liści laurowych. Do wywaru pod koniec gotowania dodać przecedzony zakwas. Mięso wyjąć, pokroić w kostkę włożyć do zupy. Podawać z kostkami twarogu.

CHŁODNIK PO LUBELSKU

Składniki

- 1 l rosółu
- 1/2 l białego barszczu
- 1/2 l kwasu z ogórków kiszonych
- pęczek botwinki
- 300 ml śmietany
- 15 dag świeżych ogórków
- 50 ml koncentratu barszczu czerwonego
- koperek zielony
- 2 jaja
- 600 ml wody
- 10 dag mięsa z kurczaka z rosółu
- sól, pieprz, cukier do smaku



Sposób przygotowania

Przygotować rosół bez tłuszczu, wystudzić. Dodać biały barszcz, kwas z ogórków, koncentrat barszczu czerwonego oraz śmietanę i dokładnie wymieszać. Posiekać drobniutko botwinke, lekko sparzyć. Koperek, ogórki, dodać do rosółu, przyprawić do smaku. Jajka ugotować na twardo, pokroić na ćwiartki, mięso z rosółu pokroić w kostkę, połączyć z chłodnikiem. Przed podaniem posypać koperkiem. Zupa powinna być schłodzona przed podaniem.

POLEWKA Z KWAŚNEGO MLEKA

Składniki

- 1/2 l wody
- 1/2 l kwaśnego mleka
- 1 jajo
- 1 łyżka mąki
- koperek, sól



Sposób przygotowania

Kwaśne mleko roztrzepać z mąką i wlać do gotującej się wody. Zagotować, posolić do smaku. Rozbić dokładnie jajko i wlać na gotujące mleko. Posypać pokrojonym koperkiem.

KWAS CHLEBOWY

Składniki

- 35 dag chleba razowego
- 6 l gorącej wody
- 1/2 kg cukru
- 6 dag rodzynek
- sok z 1/2 cytryny
- 2 dag drożdży



Sposób przygotowania

Użyć na kwas chlebowy chleb razowy dobrze wysuszony i utarty. Zalać w czystym naczyniu gorącą wodą i pozostawić aż ostygnie, potem wlać rozdrobnione w wodzie drożdże i pozostawić na 12 godzin. Następnie przecedzić przez sito i płótno do czystego naczynia, dodać rodzynki, cukier i sok z cytryny, wymieszać i pozostawić do następnego dnia, a wtedy zlać do butelek i wstawić do ciemnego chłodnego miejsca. Korki należy zabezpieczyć, ponieważ w trakcie fermentacji powstaje dwutlenek węgla, który może wysadzić je w powietrze.

ORSZADA

Składniki na szklanekę orszady

- 6 dag migdałów
- 1 dag cukru

Sposób przygotowania

Oparzone migdały wrzucić do zimnej wody żeby zjedźniały, następnie utłuc w moździerzu, skrapiając wodą, żeby nie puściły oleju. Utłuczone ośłodzić i zmieszać z zimną wodą.

MAZAGRAN

Jest to napój z dobrze ośłodzonej czarnej kawy. Do dobrze ośłodzonej kawy dodać rumu, koniaku, likieru i lodu. Dokładnie wymieszać i pić przez słomkę.

MARASCHINO

Składniki

- 1/2 l soku świeżego z białych malin
- 3/4 l soku z białych czereśni
- 30 utłuczonych pestek czereśni
- 1 l wody z kwiatu pomarańczowego
- 3 kg cukru miątkiego

Sposób przygotowania

Zmieszać wszystko razem w dużym gąsiorze, zatkać i pozostawić w spokoju na 6 miesięcy. Po upływie tego czasu, gdy płyn się oczyści, zlać do butelek, przesączając przez bibułę.

KWAS JABŁKOWY

Składniki

- 1 kg jabłek najlepiej papierówek
- 1/2 kg rodzynek
- 5 l wody

Sposób przygotowania

Wrzucić do gąsiora drobno pokrojone jabłka i wyptukane rodzynki. Zalać przygotowaną i wystudzoną wodą. Pozostawić w pokojowej temperaturze do fermentacji. Po tygodniu przecedzić płyn do butelek przez bibułę i dobrze zakorkować. Po kilku dniach gotowy jest do spożycia.



CHŁODZĄCY NAPÓJ Z POZIOMEK

Składniki

- 1/2 kg poziomek
- 1/4 kg cukru
- 1 butelka białego wina
- 1 butelka wody sodowej
- 1/4 l maraschino

Sposób przygotowania

Włożyć do szklanej wazy wybrane piękne poziomki i cukier, wlać wino, wstawić do zamrażarki na ok. 1/2 godz. Podając napój na stół wlać na poziomki likier maraschino i wodę sodową z lodem.





BOGACTWO WARZYW

*Chędożone selery wstaw, zasól, odwarz, pokraj w talarki,
rybę oczesaną pokraj we dzwona,
cebule drobno nakraj i pietruszki w kostkę.
Włóż w kociołek wszystko, wlej trochę wody,
masta albo oliwy, pieprzu. Przywarz, a daj na stół.*

Stanisław Czerniecki „Compendium Ferculorum”

Tradycją naszego regionalnego stołu jest podawanie warzyw w formie sałatek, jak również dodatków ciepłych. Bogactwo warzyw z pól uprawnych jest naszym regionalnym dobrem. Zwłaszcza warzywa okopowe: buraki, marchew, seler, pietruszka, jak też różne odmiany kapusty, które podajemy na surowo, gotowane i kwaszone. Wprowadzają one wielkie urozmaicenie na stole.

Proste i łatwe przepisy mogą być podporą niejednej gospodyni domowej. Walory smakowe sałatek są zależne od sosu lub dodatku smakowego, którym mogą być zioła uprawiane w naszym regionie, takie jak majeranek, rozmaryn, lebiodka czy też szałwia.

Przed podaniem sałatkę należy schłodzić, ale nie trzymać w lodówce zbyt długo, ponieważ traci smak i aromat.

SAŁATKA Z BURACZKA

Składniki

- 6 średnich buraków
- 1 cebula
- 1 łyżka utartego chrzanu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka usiekanej natki pietruszki



Sposób przygotowania

Buraki dokładnie wyszorować pod bieżącą wodą. Włożyć do garnka zalać wodą, posolić (2,5 łyżki soli) i ugotować. Po ugotowaniu buraki wystudzić, obrać ze skórki. Tak przygotowane buraczki pokroić na ćwierć plasterki. Włożyć do miski i dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, chrzan, usiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Z oleju, octu i cukru przygotować lekki sos i tym sosem doprawić sałatkę.

SAŁATKA Z GROCHU BIAŁEGO I OGÓRKA KWASZONEGO

Składniki

- 1 szkl. grochu białego
- 4 duże ogórki kwaszone
- 2 cebule
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka usiekanej natki pietruszki
- szczypta rozmarynu
- sól, pieprz
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki soli
- 1 łyżka cukru
- szczypta pieprzu
- szczypta otartego majeranku



Sposób przygotowania

Groch należy przed ugotowaniem namoczyć na ok. 6 godzin. Następnie ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić, wystudzić, przełożyć do miski. Ogórki kwaszone pokroić w kosteczkę, drobno posiekać cebulę i dodać do grochu. Do tak przygotowanych produktów dodać natkę, rozmaryn, sól i pieprz do smaku oraz olej. Wymieszać, lekko schłodzić przed podaniem.

SAŁATKA ZE ŚWIEŻEGO KALAFIORA

Składniki

- 1 średni kalafior
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 6 łyżek śmietany
- 2 łyżki rodzynek
- sól, pieprz do smaku



Sposób przygotowania

Kalafior dobrze wypłukać, (najlepiej namoczyć na ok. 1/2 godz. w lekko zakwaszonej wodzie pozbywamy się ewentualnych nieproszonych gości). Odsączyć, posiekać drobno i przełożyć do miski. Obraną marchewkę zetrzeć na grubej tarce, cebulę drobno posiekać. Rodzynki namoczyć i spulchnione po odsączeniu dodać do kalafiora. Wszystkie składniki połączyć razem doprawiając solą, pieprzem i śmietaną do smaku.

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM SELEROWYM

Składniki

- 1/2 kg ziemniaków
- 1 seler
- 1/2 szkl. wina białego wytrawnego
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka koperku posiekanego
- 1/2 pora
- sól, pieprz, cukier do smaku



Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać i pokroić w plasterki. Seler ugotować do miękkości, przetrzeć przez sito lub zmiksować, połączyć z olejem. Doprawić solą, pieprzem, cukrem i octem. Przygotować z tych składników formę sosu. Natomiast por pokroić w krążki, lekko posolić, odstawić do zmacerowania. Do pokrojonych ziemniaków dokładamy pora lekko odciśniętego i doprawiamy sosem selerowym. Posypujemy koperkiem. Delikatnie schładzamy przed wydaniem.

KISZONE JABŁKA

Składniki

- 5 kg małych jabłek bez uszkodzeń
- 50 dag cukru
- 5 łyżek soli
- 5 l wody
- liście wiśni i czarnej porzeczki bez nalotu

Sposób przygotowania

Na dno słoja poukładać liście wiśni i czarnej porzeczki. Umyte jabłka ciasno układać warstwami, przekładając kolejne warstwy liśćmi. Przygotować zalewę z podanych składników i zalać jabłka. Zakręcić słoje i pozostawić w temperaturze pokojowej przez 3 dni, następnie wynieść w chłodne miejsce.

OCET JABŁKOWY

Składniki

- 50 dag jabłek
- 1,5 l wody
- 2 łyżki cukru
- 3 goździki
- mały kawałek imbiru



Sposób przygotowania

Jabłka pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w ósemki ułożyć w stojach, zalewając ciepłą przegotowaną wodą cukrem. Słój należy zawiązać ściereczką i pozostawić do fermentacji w ciepłym miejscu. Po okresie ok. 1-1,5 tygodnia płyn zlać, precedzając przez sito do czystego słoja. Następnie pozostawić na ok. 3 tygodnie w nastoniecznym miejscu do dojrzewania. Po upływie tego czasu ocet precedzić i zlać do butelek.

ORYGINALNA KWASZONA KAPUSTA

Składniki

- 10 kg kapusty białej, najlepiej kamiennej głowy
- 20 dag soli
- 50 dag marchwi
- 50 dag jabłek
- 50 dag papryki
- 20 dag żurawiny
- 20 dag borówki
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżka suszonych listków mięty pieprzowej
- 5 listków laurowych
- 1/2 łyżeczki anyżu



Sposób przygotowania

Kapustę obrać z uszkodzonych liści, poszatkować na szatkowniku. Obraną marchew, jabłka ze skórką, paprykę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kapustę wymieszać z pozostałymi składnikami i solą. Układać ściśle posypując borówką i żurawiną warstwami w kamiennym garnku lub słoju. Kapusta po ukwaszeniu jest bardzo aromatyczna, dlatego też można jej używać na surówki bez zbędnych dodatków.



DRODZY CZYTELNICY, KOCHANI AMATORZY TRADYCYJNYCH SPECJAŁÓW!



Zastanawiacie się zapewne, czym jeszcze może Was zaskoczyć tradycyjna kuchnia i co szczególnego można odkryć akurat w lubelskiej, skoro i barszcze, i pierogi, i miody, i pierniki to specjały znane dużo szerzej, niż tylko w granicach naszego województwa.

A jednak! Warto uświadomić sobie, że kulinaria naszego regionu są wyjątkowe nie tylko ze względu na tutejszy klimat czy historię, ale przede wszystkim dzięki ludziom, którzy przez wiele wieków uczyli się wykorzystywać to, co rośnie na własnym polu, w sadzie i ogródku. A rośnie tu dużo dobrego, bo i rolnictwo od zawsze stało u nas na wysokim poziomie. Świetna jakość tutejszych gleb, wspaniały klimat sprzyjający wszelakim uprawom, w połączeniu z wieloletnim doświadczeniem mieszkańców – agrotechnicznym i kulinarnym – pozwoliły wykreować znakomitą markę dobrej lubelskiej żywności.

Żadne inne jabłko nie będzie smakować tak, jak to dojrzewające w nadwiślańskim klimacie Józefowa czy położonego nieopodal Kraśnika. Nic też nie zastąpi smaku lubelskich miódów, które słyną ze szczególnych właściwości zdrowotnych, że wspomnę choćby ten z uzdrowskiego Nałęczowa. A jakie mamy truskawki, maliny czy nomen omen kapustę! Mógłbym tak wymieniać bez końca...

Jak tu się dziwić, że przygotowane na bazie lubelskich produktów rolnych potrawy są tak wyśmienite? Szarlotce z lubelskich jabłek nie dorówna żadna inna, bo za jej smak odpowiadają wykorzystane do wypieku surowce. Podobnie jest z barszczem czereśniowym z Poniatowej, flakami piaseckimi, kapustą z grzybami ze Słodkowa czy herbatką różaną z Wandalina. Słowem, z wszystkimi specjami, które znajdziecie w tej książce. Pamiętajmy jednak, że za ich sukcesem, na równi ze składnikami, stoi receptura, a ta jest efektem wielkiej pomysłowości oraz wrażliwości kulinarnej mieszkańców naszego regionu. Stąd finezyjne różnice, które wyczujecie, degustując potrawy na miejscu, w poszczególnych zakątkach gościnnej ziemi lubelskiej. Do tego właśnie zapraszam, do poznawania naszej kuchni przez pryzmat ludzi i miejsc. Tak Lubelskie smakuje najlepiej!

*Grzegorz Kapusta
Wicemarszałek Województwa Lubelskiego*

OPIS TRADYCYJNYCH
PRODUKTÓW
REGIONU LUBELSKIEGO



BABA DROŻDZOWA Z JABŁKAMI

Tradycja kulinarna głosi, że początki tego wypieku cukierniczego sięgają 1740 roku, kiedy to król Stanisław Leszczyński, który lubił dobrze zjeść, urządził sobie taki oto eksperyment kulinarny: posypał ciasto cukrem, polał rumem, a następnie podpalił. Powstały w ten sposób produkt cukierniczy nazwał Ali Babą, ale utrwaliła się tylko nazwa baba, a z czasem zdrobniale – babka.

Przyjęła się w Polsce tradycja wypiekania babek wielkanocnych, ale spożywa się je chętnie przez cały rok jako smaczny i pożywny produkt cukierniczy. Chcąc osiągnąć najlepszy efekt wizualny i smakowy, należy sięgać po najwyższej jakości składniki: jak najbielszą mąkę, świeże kurcze jaja, margarynę, bakalie i drożdże. Takimi kryteriami wyboru surowców kieruje się cukiernia *Staropolska* w Lublinie, która wypieka babki drożdżowe nierzadko nadziewane jabłkami. Większość surowców, takich jak: jaja, masło, mleko, jabłka, pozyskuje się z ekologicznych farm i sadów z terenu Lubelszczyzny. Wytwarzane w Lublinie babki drożdżowe mają typowy wygląd i kształt ciasta z pionowymi rowkami, są okrągłe z tzw. kominem w środku, czyli otworem. Średnica babki dochodzi do 17-18 cm. Ciasto ma barwę jasnobrązową, a wewnątrz jasnożółtą, strukturę gąbczastą, jest puszyste, delikatne i wilgotne zaraz

po rozkrojeniu. Wyczuwa się przyjemny aromat drożdży, smak jest zharmonizowany, słodko-kwaskowaty. Wysoka jakość gotowego wyrobu uzależniona jest nie tylko od dobrej jakości składników, ale też od przestrzegania reżimu technologicznego, m.in. odpowiedniego sporządzenia rozczy- nu, umieszczenia go w komorze fermenta- cyjnej, a następnie przerobienia na ciasto, dobrania odpowiedniego gatunku jabłek, które – pokrojone w plastry – zatapia się w cieście, a po pobytku ciasta w rozro- stowni – wypiekania go w odpowiedniej temperaturze.

Dawniej, przy wyciąganiu bab z pieca nie wolno było rozmawiać ani hałasować, aby baby „się nie obraziły” i nie opadły. Stygły powoli opatulone nierzadko pierzy- nami i co jakiś czas obracane wierzchem na spód. Tylko takim zabiegiem zawdzię- czano wyjątkową subtelność smakową wypieku.



BALERON NADWIEPRZAŃSKI

Baleron nadwieprzański jest związany wyłącznie z miejscowością Baranów nad Wieprzem, gdyż jest produkowany tylko w tutejszej masarni. Surowce używane do wytwarzania tego baleronu pochodzą wyłącznie z terenu gminy Baranów.

Surowce te są selekcionowane poprzez wcześniejszą kontraktację tuczników. Zwierzęta pochodzą z indywidualnych gospodarstw rolnych znajdujących się na terenie gminy Baranów. Do produkcji baleronu wykorzystuje się mięso z młodych tuczników. Woda używana do produkcji jest naturalnie czysta, tj. zdalna do picia bez dodatkowego jej ulepszania, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Historię Baranowa rozpoczyna rok 1544, jako że 18 marca tegoż roku król Zygmunt August zezwolił na założenie miasta, przychylając się do starań ów- czasnego starosty kazimierskiego Piotra Firleja. Miasto lokowano na „surowym korzeniu”. W następnych stuleciach było niszczone pożarami, przez co zatraciło miejski charakter na rzecz rolniczego. Z początkiem XIX wieku w Baranowie działały drobne zakłady produkcyjne i przemysłowe, w tym masarnia, a także liczne karczmy.

W 1948 roku powstała na terenie Bara- nowa Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”. Miała ona na celu zrzeszenie

istniejących już szynkarzy i rzeźników a także współpracę z rolnikami. Powoli rozwijała się produkcja w spółdzielczej masarni, w tym wyrób tradycyjnych węd- llin. Jedną z nich był baleron nadwie- przański, który jest produkowany od 1964 roku na podstawie receptury własnej, opracowanej przez kierownictwo i załogę masarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”.

Regionalna nazwa baleronu funkcjonuje od roku 1972; pochodzi ona od nazwy restauracji „Nadwieprzanka” w Baranowie, która również była własnością Spółdzielni. W tejże restauracji, jedną z serwowanych wędlin był właśnie baleron.

Baleron nadwieprzański ma niepowta- rzalny smak, cieszy się ogromnym uzna- niem lokalnej klienteli a także przyjezdnych konsumentów.





BALERON WĘDZONY Z WISZNIC

Wędzonka ta pochodzi z Równiny Kołdeńskiej, regionu będącego częścią Polesia Podlaskiego między dolinami Zielały, Krzyny i Bugu. Obecnie produkuje ją masarnia miejscowej gminnej spółdzielni, której działalność sięga roku 1948.

Ta wędzona karkówka swoją nazwę przejęła od niemieckiej zbitki słów *Ballen-Rolle*, nawiązującego do jej kształtu (*Rolle* to wałek, a *Ballen* to występujące na nim brzuśce). Typowy baleron z Wisznic ma postać nieforemnego walca o długości do 30 cm i średnicy do 10 cm. Swoją charakterystyczny smak i soczystość zawdzięcza wysokiej jakości surowcowi z lokalnych hodowli trzody chlewnej, a także dodatkowi naturalnych przypraw i odpowiedniemu wędzeniu – w jego trakcie kije z wędlinami są przekładane z wyższych na niższe i odwrotnie, a wózki wędzarnicze – przekręcane.

Równie ważne są i inne etapy produkcji. Zaczynamy od początku. Najpierw karczki wieprzowe z młodych (6-7-miesięcznych), nieprzetłuszczonych świń naciera się solą do osiągnięcia wilgotnej powierzchni i ściśle układa w basenach na 2-3 dni. Po tym czasie moczy się je w bieżącej wodzie przez 2-3 godziny, obmywa i rozkłada do ocieknięcia. Tak przygotowane karczki nastrzykuje się przygotowaną solanką zawierającą niewielką ilość peklosolu, naciąga na nie siatki przedzalnice, sznuruje i rozwiesza

na kije wędzarnicze do osuszenia. Balerony wędzi się przez 3-4 godziny dymem suchego drewna olchowego w zamkniętych wędzarkach z wypalanej czerwonej cegły. Następnie gotuje się je w kotle parzelnym w temp. 80-82°C przez 60-150 minut i rozwiesza do odparowania oraz ostudzenia.

Gotowy baleron ma barwę zewnętrzną brązową z odcieniem ciemnej wiśni, na przekroju – ciemnoróżową, konsystencję lekko soczystą, miękką, smak słonawy, a zapach dymu olchowego.

- Jest dobrze doprawiony, soczysty, nie za tłusty i ma niepowtarzalny smak – mówią mieszkańcy Wisznic uczestniczący w badaniach etnograficznych, którzy potwierdzają, że baleronu nie może u nich zabraknąć podczas żadnej z uroczystości rodzinnych. Ze względu na swoje walory cieszy się on uznaniem nie tylko wśród miejscowych konsumentów, ale i mieszkańców stolicy województwa – Lublina.



BARSZCZ CZEREŚNIOWY

Barszcz kojarzy się nam z kwaśną zupą na bazie buraków ćwikłowych podawaną na obiad. Tymczasem nic bardziej mylnego. Jak czytamy w „Pamiętniku włościanina od pańszczyzny do czasów dzisiejszych” z 1912 roku: „(...) Na śniadanie bywał zawsze barszcz i do barszczu chleb żytni razowy...”. Również co do składu tej zupy istnieje duża rozbieżność. Jej podstawą może być zakwas żytni, kapusta kiszona, buraki ćwikłowe, szczaw albo... czereśnie. Te ostatnie są od wieków sadowniczą wizytówką Poniatowej, nic dziwnego, że i barszcz z nich zrobiony to specjalność tutejszych mieszkańców.

Co wiemy o poniatowskim barszczu? Po pierwsze: jest świetną propozycją posiłku na upalne dni. Po drugie: jest bardzo tani i szybki w przygotowaniu – przetwarzamy do niego tylko rozgotowanych i przetartych owoców czereśni starych odmian (w zimie wykorzystujemy owoce suszone), wody, cukru i przypraw (goździków, cynamonu i skórki cytrynowej), a także mąki do zagęszczenia i śmietany. Po trzecie: jest bardzo smaczny i jako taki może być podawany zarówno na obiad (z dodatkiem młodego ziemniaka okraszonego chrupiącym chipsem z boczku), jak i słodki deser (z drobnym makaronem lub groszkiem ptysiowym). Ważnym dodatkiem tej wyjątkowej zupy są świeże zioła, które nie tylko dodają niepowtarzalnego aromatu,

ale również ułatwiają trawienie.

Ta pyszna potrawa o aksamitnej konsystencji, jasnoróżowej barwie, szlachetnym, słodko-winnym smaku i migdałowo-miętowym zapachu jest w stanie sprostać wymaganiom nawet najbardziej wykwintnego smakosza. Barszcz ze świeżych owoców jest bogatym źródłem witamin i soli mineralnych. Świetnie konkuruje z różnego rodzaju lekami np. na przeziębienie, przeciwdziałającymi zwężeniu tętnic, wzmacniającymi układ odpornościowy czy przyspieszającymi metabolizm. Jest to optymalna i najbardziej lekkostrawna forma pożywienia, która nie obciąża żołądka, a jednocześnie syci i dostarcza organizmowi wszystkich wartości odżywczych. Specjał ten, który został doceniony przez przewodnik po restauracjach Lublina i regionu „JEMLUBLIN” oraz przez jury konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów” w Bełżycach, serwuje dziś m.in. jedna z restauracji w Poniatowej.





BOCZEK NADWIEPRZAŃSKI

Surowce wykorzystywane do produkcji boczku nadwieprzańskiego pochodzą od zwierząt z chowu tradycyjnego, czyli tuczników z gospodarstw indywidualnych położonych w czystym ekologicznie środowisku. Środowiskiem naturalnym są okolice Baranowa w pow. puławskim. Ta miejscowość gminna leży nad rzeką Wieprz – najdłuższą lubelską rzeką, której zarówno źródło, jak i ujście znajduje się w woj. lubelskim.

W 1948 roku w Baranowie powstała Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”. To w niej właśnie zrzeszyli się szynkarze i rzeźnicy, a rolnicy mogli sprzedawać hodowane zwierzęta. W spółdzielczej masarni zaczęto produkować różne wędliny, jedną z nich był boczek nadwieprzański. Jego receptura oparta jest na dobrej jakości surowca, pochodzącego z własnego chowu świń lub z miejscowego skupu.

Cały proces wytwarzania boczku nadwieprzańskiego oparty jest na tradycyjnej metodzie, z zachowaniem wszystkich etapów produkcji, niepodlegających zmianom. Przygotowuje się boczki bez żeber, przykrojone do kształtu zbliżonego do prostokąta. Surowiec naciera się solą i saletrą i układa tak, aby skóra była na spodzie. Po 24 godzinach boczki zalewa się solanką, w której leżą one od 7 do 10 dni. Następnie oczyszcza się je i przecina

wzdłuż przez środek na kawałki o długości 20-40 cm i szerokości 8-14 cm oraz rozwiesza na pętłkach do ocieknięcia. Kolejnym etapem jest wędzenie w ciepłym dymie, do uzyskania jasnobrązowej barwy skóry. Następnie produkt wkłada się do wrzącej wody i gotuje w temp. 75-80°C przez godzinę. Ugotowane kawałki rozkłada się na stołach i studzi, na koniec oczyszcza się je z wytopionego tłuszczu.

Wyrób charakteryzuje się specyficznym delikatnym smakiem, choć nie zawiera wyszukanych przypraw. Z tych względów boczek nadwieprzański jest zdrowy, wyjątkowy i niepowtarzalny w smaku, nic więc dziwnego, że cieszy się wielkim uznaniem mieszkańców Baranowa jak i przybyłych gości.



BOCZEK WĘDZONY Z WISZNICY

Jest to ciągle jeden z najbardziej poszukiwanych rarytasów na rynku nie tylko lokalnym. Dlaczego? Są co najmniej dwa tego powody. Po pierwsze: produkuje się go z boczku bez żeber, z młodych świń hodowanych na nieuprzemysłowionym, a więc czystym terenie Wisznicy i gmin ościennych. Po drugie: dzięki tradycyjnemu sposobowi przygotowania i wędzenia w wędzarni opalanej drzewem olchowym ma wyjątkowy zapach, delikatny smak, jest miękki i lekko soczysty. Czy trzeba czegoś więcej? Jak widać nie, ale my dorzucimy coś jeszcze – doświadczenie. Lokalni masarze wędzonego zdobywali przez kilkadziesiąt lat – pierwsze wzmianki o wytwarzaniu wisznickiego specjału nie tylko na własne potrzeby sięgają bowiem lat 50. XX wieku. Zbiega się to z czasem utworzenia masarni przy miejscowej gminnej spółdzielni (1948).

– *Cały czas dbaliśmy o jak najlepszy dobór surowców do produkcji boczku wędzonego z Wisznicy, gdyż podstawą jego walorów smakowych jest tak receptura, jak i odpowiednio dobrany wysokiej jakości surowiec* – oświadczają masarze, który zgłosili specjał na Listę Produktów Tradycyjnych.

A receptura każe przed przystąpieniem do produkcji boczku schłodzić surowiec do temperatury 5-7°C, po czym przyciąć –

łącznie ze skórą – do kształtu prostokąta i przekroić wzdłuż na dwie części. Zgodnie z tradycją odcięte pasy boczku moczy się w specjalnej zalewie przez odpowiedni okres, a potem dokładnie oczyszcza i obsusza w celu lepszego uwędzenia i wyglądu. Tak przygotowane pasy boczku nabija się na metalowe haczyki i wiesza w wędzarni, gdzie są wędzone w stosownym czasie i temperaturze. Masarze dbają, by używać do tego odpowiednich drzew liściastych – z przewagą olchowego. W niewielkich ilościach stosuje się również drzewa owocowe, co przysparza wrażeń smakowych i poprawia wygląd tego przysmaku.

Ba! Z relacji starszych mieszkańców Wisznicy wiemy, że wędzony boczek od dawna był i jest nadal tutaj traktowany jako stuprocentowa wędlina, często bardziej poszukiwana niż najlepsza kiełbasa czy szynka, szczególnie do kanapek i przekąsek na biesiadach.





BRONICKI SCHAB WĘDZONY

Wyprodukowanie dobrej, tradycyjnej wędliny wymaga wiedzy i umiejętności. Wie o tym społeczność Bronic oraz okolic Puław i Nałęczowa, wyspecjalizowana w wyrobie swojskiego schabu wędzonego. Nie bez znaczenia jest fakt, że współczesna receptura tego rarytasu powstawała latami z doświadczenia kilku pokoleń tutejszych mieszkańców.

Drzewiej do rozbioru i dzielenia mięsa przystępowano tu dzień po uboju, kiedy było ono już „zadębiałe”, czyli wystudzone. Schab na wędzonki należało odpowiednio zamarynować, czyli nastrzyknąć rozpuszczoną w wodzie solą wymieszaną z saletrą, a potem w niej zanurzyć. Zapobiegliwe gosposie starały się odważać składniki solanki, ale inne robiły to „na oko”, więc i efekt był różny – raz była za mało słona, innym razem za bardzo. Do solanki dodawało się „zaprawę” z ulubionych dodatków (zwykle czosnku, liścia laurowego i ziela angielskiego). Mięso peklowało się w piwnicy około 3-5 dni, po czym obsuszało na kiju, a następnie wędziło przez 5-6 godzin gorącym dymem w domowych wędzarkach opalanych polanami dębowymi, olchowymi lub z drzew owocowych. Już wówczas nikt nie mógł się oprzeć panującemu wszędzie zapachowi. Jednak wędzone tak krótki czas wędliny były nadal surowe, więc trzeba było je sparzyć

w bardzo gorącej, ale nie wrzącej wodzie. Na koniec polewało się je zimną wodą i odwieszało na kiju do zimnej piwnicy, aby dostudziły się powietrzem. Do dziś praktycznie wszystko robi się w Bronicach tak samo. Jedynie do nastrzykiwania zamiast strzykawek stosuje się równie proste ręczne urządzenia, a zamiast soli i saletry do peklowania – roztworu z soli peklowej, która jest bardziej bezpieczna.

Przygotowany według tej wypróbowanej receptury schab kusi już samym wyglądem – złocisto-brązową „skórką” i bladą różową „duszą”. Jest to wędlina o zwartej, sprężystej, lekko uginającej się przy dotyku i wyraźnie wilgotnej konsystencji. Degustując ten specjał, wyczuwamy dominujący smak delikatnej wędzonki z leciutką nutą przypraw. Bronicki schab wędzony jest idealny zarówno jako przekąska (np. na kanapce), jak i jako składnik zup, mięs duszonych z warzywami i innych posiłków.



BUŁECZKI DROŹDŻOWE

Bułeczka ma apetyczny wygląd i aromat. Z wierzchu ma brązowy kolor delikatnie wypieczonego ciasta, a wewnątrz – kremowe. Środek wypełnia nadzienie, którego kolor uzależniony jest od jego składu. Do nadziewania bułeczki drożdżowej używa się najczęściej dżemów owocowych. W zależności od rodzaju dżemu, przybiera zapach i smak owocu, z którego dżem sporządzono.

Gospodynie z Łopiennika Dolnego, m.in. Anna Sawa i Dorota Sawa-Niećko, które zgłosiły bułeczki do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych, używają do ich wypieku wysokogatunkowej mąki pszenicznej, zazwyczaj krupczatki; korzystają przy tym z przepisów pozyskanych od członków rodziny starszego pokolenia. Bułeczki są tu bowiem wyrabiane od kilkudziesięciu lat. Na żyznych lessowych glebach tej części Wyżyny Lubelskiej rodzi się dorodna pszenica, z której łatwo pozyskać dobrą mąkę. Do sporządzenia ciasta potrzebne są ponadto jajka, mleko, olej, drożdże, sól i cukier kryształ. Cukrownia w nieodległym Krasnymstawie produkuje wysokiej jakości cukier, wytwarzany z buraków, które mają w tych stronach bardzo dobre warunki glebowe i klimatyczne.

Proces wytworzenia produktu nie jest skomplikowany, jednakże wymaga staranności i minimum doświadczenia. Aby

otrzymać ciasto w takiej konsystencji, która pozwoliłaby na jego dokładne rozwałkowanie, należy najpierw sporządzić rozczyń z mąki, cukru i drożdży. Kiedy już rozczyń powstanie, w wyniku procesu fermentacji, dodaje się do niego wszystkie przygotowane wcześniej składniki i czeka, aż ciasto podwoi swoją objętość. Wałkowanie ciasta pozwoli na uzyskanie, cienkiej, jednocentymetrowej warstwy, z której następnie – przy pomocy szklanki – wykrawa się krążki. Na każdy z nich nakłada się dżemowe nadzienie i zalepia całość, aby powstała bułeczka. Wyrośnięty półprodukt piecze się w piekarniku lub prodiżu. Bułeczki są niezwykle smaczne i pożywne. Można je jeść na sucho, z mlekiem, kawą czy herbatą, dawać dzieciom do szkoły na drugie śniadanie, a także częstować nimi znajomych i domowych gości.





BULKA WIEJSKA

Bułka jest odmianą delikatnego pieczywa, najczęściej pszennego, żytniego lub kukurydzianego. Czasami może być posypana makiem, sezamem lub kruszonką. Pieczono je w Polsce od bardzo dawna, najczęściej przy okazji wypieku chleba albo ciast.

Tradycje te podtrzymują dziś m.in. mieszkańcy Starej Wsi Pierwszej k. Bychawy, gdzie w miejscowej piekarni wyrabiane są bułki okrągłe „z przedziątkiem”. Produkt jest formowany ręcznie, zgodnie z tutejszym zwyczajem. Charakterystyczny przedziątek na bułce robi się drewnianym wałeczkiem. Tego typu pieczywo było znane w okolicach Bychawy od wielu pokoleń, jednakże nie zachowały się najdawniejsze przepisy, tylko ustna tradycja pochodząca bezpośrednio od najstarszych gospodyń. Podstawowe surowce kulinarne pochodziły z własnych gospodarstw. Na co dzień spożywano razowy chleb, natomiast pszenne bułki uchodziły za rarytas, więc podawano je głównie dzieciom. Bułka posmarowana masłem była symbolem powodzenia materialnego, a przekładana wędliną – wprost za rozpustę, dopuszczalną tylko w pańskich dworach.

Wyroby piekarnicze ze Starej Wsi Pierwszej są dobrze znane miejscowym konsumentom, a także w Lublinie i poza Lubelszczyzną. Tajemnica powodzenia bułek wiejskich tkwi w ich delikatnym, lekko

stonym smaku, apetycznym wyglądzie i przyjemnym zapachu.

Lokalni producenci dokładają starań, aby zaopatrzyć się w surowce najwyższej jakości, niezbędne do uzyskania dobrej jakości wypieku. Stosuje się wysokogatunkową mąkę pszenną typ 500, dobrze nasyconą margarynę, a ponadto wodę, sól i cukier, a starowiejska piekarnia opracowała nawet swój własny proces technologiczny produktu. Ciasto sporządza się z w/w składników poprzez mieszanie ich w dzieży, obracającej się mechanicznie, najpierw wolno, a potem szybko – łącznie ok. 12 minut. Wyrobite ciasto dzieli się na większe kawałki, tzw. prasy, i pozostawia do kilkuminutowego spoczynku. Z każdej prasy można otrzymać trzydzieści kęsów, które po ręcznym uformowaniu stają się surowymi bułkami. Zanim dojdzie do wypieku, muszą się one rozrosnąć, i w tym celu spoczywają w specjalnej komorze przez ok. 30 minut. Po wystudzeniu bułeczki intensywnie pachną, są chrupkie, cieszą oczy swoją świeżością. Zachowują wysokie walory jakościowe do 24 godzin po upieczeniu.



CAŁUSKI PSZCZELOWOLSKIE

Całuski to okrągłe, małe ciasteczka o złotobrazowej barwie. Podstawowym surowcem do ich wytworzenia są: miód, cukier, mąka i jaja.

Deserowe ciasta miodowe są znane w Polsce tak długo, jak znane jest pszczelarstwo, które we wczesnośredniowiecznym okresie nazywano bartnictwem, jako że pierwowzorem ula były barcie nadrzewne. Na Lubelszczyźnie tradycje te są kontynuowane w całym regionie. Niedaleko Lublina znajduje się jedyne na świecie Technikum Pszczelarskie w Pszczelej Woli. Nic więc dziwnego, że w tej miejscowości sporządza się znakomite produkty spożywcze na bazie miodu, m.in. krupniki i ciasta – w tym całuski pszczelowskie. Wypieka się je w trakcie szkolnych zajęć warsztatowych. Chociaż proces wytwarzania ciasteczek jest pracochłonny i żmudny, to młodzież chętnie w nim uczestniczy, oczekując ze zniecierpliwieniem na efekt końcowy, aby dobrać się do słodkich pyszności. Pszczela Wola leży w dolinie Bystrzycy, w której nie brakuje łąk, drzew i krzewów, co zapewnia obfity pożytek pszczołom już w okresie wiosennym, gdy kwitną wierzby, klony, mniszek lekarski i wiele innych roślin. W miejscowym parku dworskim, należącym dawniej do ziemiańskiej rodziny Rohlandów, rosną wiekowe, miododajne lipy i akacje, a na pobliskich polach pszczoły

oblatują plantacje gryki, rzepaku i malin, zaś na nieużytkach kwiaty nawłoci i inne.

Rozpoczynając wyrób całusków należy najpierw utrzeć jaja z cukrem w makutrze, a miód połączyć z masą cukrowo-jajeczną i przyprawą do pierników. Wyrobite w tym czasie ciasto z mąki i wody łączy się z masą cukrowo-jajeczną i formuje kuleczki o średnicy 10–12 cm, które po krótkim pieczeniu są już gotowe do spożycia.

Całuski pszczelowskie znakomicie spełniają rolę promocyjną. Często i obdarowywani nimi goście rozstawiają w Polsce i za granicą smak ciasteczek, a także szkołę i miejscowość. Zastużonym propagatorem tutejszego specjału był wieloletni nauczyciel Mieczysław Wojtacki. Artykuły na ten temat pojawiały się w piśmie pszczelarskich już od 1955 roku.





CEBULAK ŻUKOWSKI

Cebulak jest znaną w okolicach Krzczonowa potrawą w formie dużego pieroga. Złociste, lekko słodkawe ciasto drożdżowe nadziane jest mieszanką posiekanej cebuli z dodatkiem białego sera, jaj, śmietany i przypraw. Cebulę kroi się w tzw. piórka lub kostkę. Tradycja tego wyrobu łączy żydowskie i polskie dziedzictwo kulinarne.

Cebulak gości na stołach mieszkańców gminy Krzczonów od wielu pokoleń. Każda gospodyni piecze cebulaka przynajmniej raz w tygodniu. Wieś Żuków, która dała nazwę potrawie, położona jest na malowniczym obszarze Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego, w dorzeczu Giełczwi. Na żyznych i nastonecznionych glebach Wyniosłości Giełczewskiej dobrze plonuje pszenica, z której miele się mąkę na smaczne cebulaki. Do dzisiaj zachowały się drewniane młyny w kilku tutejszych wsiach. Także inne wymienione składniki nadzienia pochodzą z własnych gospodarstw. Należy zaznaczyć, że w tym rejonie powiatu świdnickiego nie ma żadnych zakładów przemysłowych, które mogłyby wpłynąć negatywnie na środowisko przyrodnicze. Świadczy o tym istnienie aż trzech leśnych rezerwatów przyrody: *Chmiel*, *Olszanka* i *Królewski Las*, a także chronione użytki ekologiczne i stanowiska dokumentacyjne.

Kompozycja składników, z których wyrabiany jest cebulak, powoduje, że potrawa jest bardzo smaczna, aromatyczna i dostarcza organizmowi człowieka wielu korzystnych pierwiastków, m.in. ser – fosforu i wapnia, a cebula – bakteriobójczych związków siarki. Medycyna ludowa zaleca spożywanie cebuli przeciw szkorbutowi i przeziębieniom.

Dawniej potrawa ta była podstawą ubogiego śniadania, które uzupełniano mlekiem. Obecnie produkt stanowi popularną przekąskę, ale bywa też podawany do zupy lub spożywany osobno po odgrzaniu na patelni.

Cebulak żukowski zdobył II nagrodę w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, który odbył się w Janowcu w 2012 r.



CEBULARZ LUBELSKI

Cebularz jest jednym z najbardziej popularnych i rozpoznawalnych produktów spożywczych Lubelszczyzny. Pierwsze wzmianki o cebularzu i przekazywanej z pokolenia na pokolenie recepturze tego wyjątkowego, wywodzącego się z kuchni żydowskiej placka, sięgają dziewiętnastego stulecia. Jako pierwsi zaczęli wypiekać cebularze Żydzi z lubelskiego Starego Miasta, potem ta umiejętność rozprzestrzeniła się po całej Lubelszczyźnie. Przed wojną cebularz był wypiekany m.in. przez Żydów kazimierskich i zamojskich. Atrakcyjność smakowa i odżywcza cebularza, jako niedrogiego produktu spożywczego, spowodowała że stał się on również przysmakiem ludności polskiej.

Smak wyrobu z każdej piekarni jest nieco inny, jednakże zarówno rzemieślnicy, których piekarskie tradycje sięgają okresu okupacji, jak i zakłady prowadzące działalność od niedawna, przyrządzają go z jednakowych surowców według ściśle określonej receptury. Drobnoposatkowana cebula z dodatkiem maku, przygotowywana jest na 3 – 4 godziny przed wypiekiem. Nadzienie delikatnie soli się na 30 min. przed włożeniem cebularzy do pieca, tak by cebula puściła sok.

Pszenne ciasto, wzbogacone dodatkiem tłuszczu oraz mleka, jest wyjątkowo smaczne i cenne odżywczo, a cebula, sól oraz

mak dodatkowo podnoszą jego walory smakowe. Tak jak dawniej, gdy pieczywo to wypiekano w opalanych drewnem piecach, tak i dziś, gdy każda z piekarni to nowoczesny zakład produkcyjny, cebularze formuje się ręcznie, zwracając uwagę na zachowanie jednolitych proporcji wymiarowych: 15–20 cm średnicy, około 1,5 cm grubości placka.

Piękny złocisty kolor, chrupiąca skórka oraz niepowtarzalny zapach sprawiają, że placek z cebulą nie ma sobie równych, dlatego też każdego ranka do sklepów w regionie trafiają dziesiątki tysięcy sztuk tego tradycyjnego przysmaku. Lubelszczyzna może być dumna ze swoich cebularzy, podobnie jak górale z oscypka.





CHEŁMSKI MAKARON JAJECZNY

Wstążki, gniazda i krajanki – w takich formach dostępny jest obecnie chełmski makaron jajeczny. Pisząc o nim, mamy na myśli zarówno podłużne nitki o trzech szerokościach, jak też długie, płaskie i szerokie wstęgi, które dodatkowo mogą być zwijane w kłębkki. Co ważne, makaron ten jest przygotowywany tradycyjnym sposobem z wody, mąki pszennej i świeżych jaj (kurzych lub przepiórczych). Do jego produkcji nie wykorzystuje się ani płynnej masy jajowej, ani jaj w proszku, co jest niewątpliwą zaletą, kardynalnie wpływającą na jakość i wyjątkowe walory smakowe końcowego produktu. W składzie chełmskiego makaronu jajecznego znajdziemy również kurkumę, nadającą mu delikatną barwę – od białawej po kremowo-żółtą.

Specjał ten, powstający dziś w zakładzie produkcyjnym, w smaku przypomina tradycyjny makaron domowy, wyrabiany od najdawniejszych lat przez nasze babcie. Swoje wyjątkowe walory smakowe zawdzięcza użytym składnikom oraz niezmiennej od lat metodzie wyrabiania ciasta makaronowego. Kiedyś znała ją każda chełmska gospodyni, która ręcznie zagniatła ciasto na drewnianej stolnicy. Jeśli miał być to makaron do klusek z serem, wałkowała je i kroїła – najpierw w szerokie na ok. 5-6 cm i długie paski, a po ich złożeniu jeden na drugi i podsypyaniu mąką, żeby się nie

skleїły – w krótkie, cienkie paseczki, ale nie tak cienkie jak do rosółu. Te ostatnie powstawały z ciasta zwiniętego w rulon. Do rosółu robiło się makaron dłuższy i cieńszy, a do sera grubszy i krótszy.

Od najdawniejszych czasów tradycyjna metoda przygotowania chełmskiego makaronu jajecznego nie zmieniła się, zmienił się jedynie proces produkcji, który jednak nie wpływa na jakość i walory smakowe tego produktu. Po ugotowaniu jest on elastyczny, nie skleja się, zachowuje kształt makaronu surowego i przede wszystkim pysznie smakuje! Do dziś jest on serwowany zarówno na święta i rodzinne uroczystości, jak też na coniedzielny obiad – bez niego trudno wyobrazić sobie klasyczny rosół lub zupę pomidorową. Ba! Stanowi również niezły duet z sosami, czy tradycyjnie – z serem białym lub truskawkami. Pycha!



CHLEB GRYCZANY

Potrawy mączne stanowią klasykę lubelskiego stołu. W połączeniu z nabiałem, kwaszonkami, jak i surowymi warzywami są doskonałym uzupełnieniem nawet najbardziej wykwintnych przyjęć. I nie mówimy tu tylko o wyrobach z mąki pszennej, ale także *żytniej* czy gryczanej. Chleb gryczany to kulinarna wizytówka Starej Wsi Pierwszej pod Bychawą. Wioska leży na tak zwanych „terenach gryczanych” i sąsiaduje z niekwestionowanym polskim zagłębiem kaszy gryczanej, skupionym w okolicach Godziszowa czy Zdziłowic w powiecie janowskim. Nic dziwnego, że roślina ta znalazła swoje poczytne miejsce w lokalnej kuchni.

– *Kobiety na naszym terenie dodawały kaszę gryczaną niemal do wszystkiego, gdyż rosła ona niemal na każdym polu i była po prostu tania* – podkreślają mieszkańcy Starej Wsi Pierwszej biorący udział w badaniach etnograficznych. – *Kaszę gryczaną jadano niemal pod każdą postacią, np. ugotowaną na sypko i polaną tłuszczem ze skwarkami, w pierogach z dodatkiem sera białego, na słodko, ale i na słono. Zaczęto ją również dodawać do wypieków takich, jak chleb.*

Metoda wypieku chleba nie różni się dziś od tej sprzed lat. Najpierw kaszę gryczaną zalewa się wrzątkiem i pozostawia do uprażenia, następnie wyrabia ciasto

i łączy z kaszą oraz cebulką (początkowo podsmażało się ją na smalcu, a od niedawna praży). Ciasto dzieli się na porcje i wypieka w foremkach różnej wielkości.

Gotowe pieczywo charakteryzuje się wyraźną nutą – smakową i zapachową – kaszy gryczanej oraz prażonej cebuli. Ma skórkę chrupiącą o jasnobrązowych brzegach i ciemniejszą górną częścią, osobliwie chropowatą od ziaren kaszy, zaś miękisz jasny, z małymi porami i widocznymi dodatkami, lekko sprężysty przy dotyku.

Smak chleba gryczanego był i jest wyjątkowy, ale trwałość – krótka, dlatego nie zaleca się piec go za wiele na jeden raz. W Starej Wsi wypiekano go głównie na specjalne okazje, święta czy uroczystości rodzinne. Dziś można go także kupić w sklepie, bowiem tradycję pieczenia tego specjału przejęła i kontynuuje miejscowa piekarnia. Jest on dostępny w wielu okolicznych punktach sprzedaży, również w Lublinie!



CHLEB KRACZEWICKI

Ten piekarniczy wyrób wziął swoją nazwę od wsi Kraczewice Prywatne, które leżą w powiecie opolskim, niedaleko miasta Poniatowa. Chleb produkuje miejscowa piekarnia w oparciu o wielopokoleniowe tradycje rodziny Zubrzyckich.

Do wypieczenia zwykłego chleba nie potrzeba wielu surowców, wystarczy mąka, sól i woda, jednakże nie każdemu udaje się uzyskać dobre pieczywo. Czym jest to spowodowane? Odpowiedź jest prosta. Otóż na końcowy efekt wpływają: jakość mąki, umiejętności i doświadczenie piekarza oraz ściśle przestrzeganie procedury technologicznej.

Właśnie dzięki spełnieniu tych warunków chleb kraczewicki zyskał dużą popularność u konsumentów. Jest on przede wszystkim wyjątkowo smaczny – i to jest jego najważniejsza cecha. Ma łagodny smak, pochodzący od kwasu chlebowego, który powstaje w procesie wielofazowej fermentacji. Już sam wygląd bochenka wywołuje chęć skosztowania. Jego skórka ma jasnobrązową, złocistą barwę i wydziela przyjemny zapach dobrego chleba. Rygorystyczne wręcz przestrzeganie receptury powoduje, że produkt zachowuje naturalną świeżość nawet w kilka dni po wypieku.

Do wyrobu chleba kraczewickiego używa się dobrej jakościowo mąki żytniej pyłkowej typ 720 oraz mąki pszennej typ 850. Jednym z zabiegów jest poddanie mąki żytniej procesowi fermentacji, podczas gdy mąki pszennej się nie przetwarza.

Wyrobione ciasto jest formowane w tzw. kęsy, które następnie obrabia się tak, aby



przybrało kształt surowych bochenków i odstawia do dalszej fermentacji w koszykach lub na deskach, posypanych otrębami. W tym czasie ciasto „przegryza się” – jak nazywają piekarze, czyli nabiera jednolitości strukturalnej i organoleptycznej. Wypiek odbywa się na trzonie pieca chlebowego w temperaturze 220°C. Zanim chleb trafi do magazynu, a następnie do odbiorców, musi ostygnąć i odparować na specjalnych deskach.

Chleb kraczewicki zawiera oprócz węglowodanów i białka, korzystne dla organizmu człowieka mikroelementy, jak: błonnik, witaminy – zwłaszcza z grupy B, ponadto magnez, żelazo i cynk. Można go kupić w okolicznych piekarniach, a także w jednym ze sklepów firmowych w Lublinie w dzielnicy akademickiej.



CHLEB LUDWIŃSKI

Chleb ludwiński jest tradycyjnym wyrobem piekarniczym, który wypieka się w gminie Ludwin położonej w powiecie łęczyńskim. Chleb ma kształt podłużny, po przekrojeniu owalny o miękiszu średnio porowatym, przeciętna waga bochenka wynosi 1 kg. Skórka wypieczonego chleba przybiera barwę słomkowo – herbacianą; jest ona lekko popękana, co świadczy o dobrym wypieku chleba. Po przekrojeniu odsłania się jasna barwa pieczywa, charakterystyczna dla chlebów mieszanych. Smak chleba ludwińskiego jest wyrazisty z wyczuwalną nutą zakwasu chlebowego.

Warto zaznaczyć, że dawniej chleb wyrabiano ręcznie, w dzieżach drewnianych, natomiast od ok. trzydziestu lat ciasto chlebowe wyrabia się mechanicznie za pomocą mieszarek.

Tradycja pieczenia chleba ludwińskiego sięga lat 60-tych XX wieku i jest kontynuowana do dzisiaj. Niegdyś chleb był pieczony przez gospodynie w domowych piecach chlebowych, a technika jego wytwarzania przekazywana była ustnie z pokolenia na pokolenie. Początkowo chleb ludwiński sporządzany był z mąki żytniej, która pochodziła z własnego gospodarstwa. Z czasem rostało zapotrzebowanie na chleb (co związane było z pojawieniem się coraz większej

ilości turystów przyjeżdżających przez Ludwin), i do ciasta zaczęto dodawać również mąkę pszenną.

Obecnie chleb ludwiński to tradycyjny chleb pszenno-żytni, przygotowany na naturalnym zakwasie o charakterystycznym smaku i zapachu.

Jest on wizytówką Gminnej Spółdzielni w Ludwinie, która wypieka go nieprzerwanie od ponad 45-ciu lat. Ze względu na to, że Ludwin usytuowany jest na trasie wiodącej na Pojezierze Łęczyńsko-Włodawskie, ogromne rzesze turystów podążających w stronę jezior, zatrzymują się, aby dokonać zakupu chleba ludwińskiego, o którego dobrej jakości rozchodzi się sława nawet poza granicami województwa lubelskiego. Zdarza się również, że zapotrzebowanie na chleb ludwiński zgłaszane jest poza granicami naszego kraju.





CHLEB LUDWIŃSKI ŻYTNI TRADYCYJNY

Chleb ludwiński żytni tradycyjny ma kształt prostokątny, typowy dla foremki, w której jest wypiekany, a waży ok. 1 kg. Pieczywo ma smak wyrazisty, lekko kwaśny oraz wyczuwalny zapach zakwasu chlebowego. Chleb jest ciemno-brązowy w przekroju z jasno-brązowym miąższem.

Warto zaznaczyć, że dawniej chleb wyrabiano ręcznie, ciasto mieszano w dzieżach drewnianych, natomiast od kilkudziesięciu lat ciasto chlebowe wyrabia się mechanicznie za pomocą mieszarek.

Gmina Ludwin, położona w pfd.-zach części Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego, ma charakter rolniczy. Ze względu na przewagę gleb słabszych ludność zajmowała się głównie hodowlą bydła i uprawą zbóż – żyta i owsa. W miejscowościach Drajów i Dąbrowa usytuowane były wiatraki w których przed wojną okoliczni rolnicy dokonywali przemiału żyta do wypieku chleba, a w latach późniejszych mielono zboże w młynie we wsi Ludwin. Niestety, młyny te nie przetrwały do dzisiejszych czasów. Wsie były samowystarczalne, jeśli chodzi o wyżywienie. Gospodynie same wypiekały chleb, w piecach z palonej cegły, które opalano drewnem twardych drzew liściastych.

Chleb ludwiński żytni tradycyjny wypiekano na terenie gminy od lat przedwojennych, zgodnie z tradycją przekazy-

waną ustnie z pokolenia na pokolenie. Z wyrobionego i wyrosniętego ciasta formowano bochenki, które układano na liściach kapusty, chrzanu lub stosowano podsypkę z otrąb, następnie smarowano je wodą, posypywano kminkiem lub makiem, kreślono znak krzyża i wkładano do pieca. Wypieczony i wystudzony chleb był owijany w płótno i przechowywany w chłodnej komorze. Obecnie niewiele gospodyń piecze chleb na własne potrzeby.

Tradycje wypieku chleba według starej receptury przejęta w latach 60-tych Gmina Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Ludwinie. Smak tradycyjnego chleba z Ludwina, z rumianą, chrupiącą skórką znają konsumenci z wielu miejscowości i okolicznych gmin, m.in. mieszkańcy Łęcznej oraz Lublina, a także turyści.



CHLEB NIEDRZWICKI

Jak wiele genialnych w swej prostocie odkryć, tak i to pieczywo kuszące zapachem smażonej cebulki oraz skwarków powstało przez przypadek. Było to na początku lat 70-tych ubiegłego wieku. W starej piekarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Niedzwicy Dużej jej kierownik oraz zaprzyjaźniony szef masarni degustowali wyroby swoich firm. Świeży chleb idealnie nadawał się do (dopiero co wytopionego) smalcu ze skwarkami i kiszonych ogórków. Czy na stole stało coś jeszcze, tego przekazy nie mówią. W każdym razie obydwaj fachowcy doszli do oczywistego rozwiązania, któremu na imię – dwa w jednym. Po co smarować chleb smalcem, skoro w jednym produkcie można mieć dwa składniki. Takiego samego ośnienia musieli w przeszłości doznać autorzy pizzy, cebularza czy zapiekane.

Następnego dnia nasi wynalazcy przeprowadzili pierwszą próbę. Jak to zwykle bywa początki nie były łatwe. A to skwarków za dużo, a to mąka nieodpowiednia lub piekarz nie podołał zadaniu. Jednak upór i próby podejmowane w kolejnych dniach przynosiły coraz lepsze efekty. Chleb wzbogacono o smażoną cebulkę, co wydatnie podniosło jego smak. Z biegiem lat chleb niedzwicki zjednywał sobie coraz więcej amatorów, zdobywając laury na konkursach kulinarnych.

Już sam jego wygląd – złotawy prostokąt z wyraźnymi śladami zatopionych skwarków i cebulki – wzmocniony efektami zapachowymi, zachęca do jedzenia. Co ważne, produkcja tego chleba wciąż bazuje na starej „koleżeńskiej” recepturze. Składniki wciąż są takie same. Piekarze z Niedzwicy Dużej nie dodają modnych dzisiaj polepszaczy. Jak dawniej zakwas przygotowuje się na bazie mąki żytniej. Nawet piec ceramiczny jest starego typu. Ulepszony został jedynie proces fermentacji dzięki zastosowaniu specjalnej komory. Surowce wykorzystywane do wytworzenia chleba niedzwickiego pochodzą głównie z rejonu Lubelszczyzny od zaufanych dostawców, z którymi piekarnia współpracuje od wielu lat.





CHLEB STAROWIEJSKI

Nie ma chyba innego produktu spożywczego, który byłby tak pożądany przez ludzkość, jak chleb, i to od zarania cywilizacji. Znaleźiska archeologiczne na Bliskim Wschodzie potwierdzają wyrób chleba już na kilka tysięcy lat przed narodzeniem Jezusa. Na kamiennych żarnach rozgniatano ziarno na gruba mąkę, z której pieczone były placki, z czasem formowane w bochenki. Wraz z rozwojem cywilizacji chleb ulepszano, dodając do zaczynu zakwas i drożdże. Obecnie też stosuje się różne ulepszcze, dodaje ziarna maku, sezamu, dyni, używa różnych gatunków mąki itp., co powoduje, że konsument ma do wyboru kilkadziesiąt rodzajów tego pieczywa.

Chleby tradycyjne cieszą się coraz większą popularnością. Jednym z nich jest chleb starowiejski, rozstawiony w gminie Bychawa przez piekarzy ze Starej Wsi Pierwszej. Wytwarzane tu bochenki mają widoczny deseń, który pochodzi od wiklinowego koszyka. Na złotobrązowej skórce chleba znajdują się charakterystyczne pęknięcia, podobne do nieregularnych figur geometrycznych. Pod dotknięciem ciasto bochenka sprężynuje. Mięksiz jest lekko wilgotny, smak delikatnie kwaśny, zapach przyjemny, typowo chlebowy.

Do wytworzenia produktu niezbędne są dwa rodzaje mąki: pszenna typ 750

i żytnia typ 720, a także drożdże, sól, woda i skrobia ziemniaczana – do oprószania koszyczków wiklinowych. Proces technologiczny wyrobu jest typowy dla tego rodzaju pieczywa, natomiast istotna jest jakość użytego surowca i dokładność we wszystkich fazach produkcji. Dlatego też producenci zważają szczególnie na właściwą temperaturę ciasta, otoczenia i pieca, ponadto pilnują, aby spoczynek ciasta oraz końcowa jego fermentacja w koszyczkach miały zagwarantowaną odpowiednią ilość czasu.

Chleb starowiejski cieszy się dużym popytem miejscowej klienteli, ale też ma wielu nabywców w lubelskich sklepach. Często stawiano nim postów w Europarlamentie w Brukseli, bywał też wożony na Ukrainę przez delegacje z Lubelszczyzny.



CHLEB WIEJSKI DĘBOWIECKI

Chleb nasz powszedni, o który katolicy modlą się każdego dnia, od tysięcy lat stanowi życiodajny pokarm. Przez wieki był wyznacznikiem dostatku. Jako dar Boży ma znaczenie sakralne. Jedną z pierwszych receptur można znaleźć w Biblii. Tradycja nakazuje otaczać go szacunkiem. Dawniej, jeśli kromka upadła na podłogę, należało ją podnieść i ucałować z nabożeństwem. Chleb wiejski z gminy Urszulin wypiekany jest według starej receptury i zwyczajów.

Jego produkcja, obok wiedzy, doświadczenia i pracowitości, wymaga znajomości rytuałów. Wyrobione bochenki wkładane na łożenie do pieca, należy przeżegnać. Jak wynika z tradycji i legend, na piekarniku siedzi w jednym rogu anioł, a w drugim diabeł. Jeżeli gospodyni nie zrobi na chlebie znaku krzyża, to wówczas diabeł „chlap anioła w pysk” i cała robota na nic.

Ten chleb przygotowywany jest ze szczególnych surowców. Obok mąki żytniej i pszennej, wody, soli, cukru, drożdży dodawane są ziarna otrąb, sezamu, słonecznika i siemienia lnianego. Surowce te są dokładnie mieszane, dodawany jest zaczatek, a następnie rozpoczyna się wyrób ciasta, które wymaga specjalnych zabiegów. Następnym etapem jest wypiek w odpowiednich formach, temperaturze, w specjalnym piecu chlebowym.

W rezultacie otrzymujemy, zależnie od formy, prostokątny lub okrągły, błyszczący, brązowo-złoty chleb posypany makiem. Aromat świeżego bochenka to jeden z najpiękniejszych zapachów.

Od lat nie zmieniała się receptura i składniki chleba. Jedyną innowacją dotyczy form do pieczenia, pieców i opakowań. Co ciekawe, istotny wpływ na smak, obok temperatury w piecu i rygorów dojrzewania, mają także pogoda i zmieniające się warunki na polach.

Chleb wiejski od lat gości na stołach podczas rodzinnych spotkań, wesel, imprez nie tylko na terenie gminy Urszulin. Z powodzeniem uczestniczył w konkursach kulinarnych, gdzie wielokrotnie był nagradzany.





CHLEB WIEJSKI Z OTRĘBAMI

Gdy jest chleb i woda, to nie ma głoda. To stare powiedzenie w znakomity sposób oddaje znaczenie chleba w życiu człowieka. *Chleba naszego powszedniego, daj nam dzisiaj...* – głosi znana modlitwa. W polskiej kuchni był on od wieków podstawowym produktem spożywczym. Pożywiano się nim w chatach chłopskich, szlacheckich dworach, rycerskich zamkach i pałacach możnowładców, a także w kuchniach klasztornych. Chlebem i solą witano nowożeńców, starostów dożynkowych i innych gości, którzy zawsze cawali z uszanowaniem bochenek. Przed odkrojeniem pierwszej kromki czyniono znak krzyża – co i dzisiaj praktykuje się w niektórych domach.

Wiejskie gospodynie przygotowywały się do cotygodniowego wypieku chleba już w piątkowy wieczór. Otóż w drewnianej dzięży mieszały zakwas z mąką. Był on przygotowywany wcześniej z mąki żytniej lub pszennej. Przez noc ciasto chlebowe rośło dzięki procesowi fermentacji, zmieniając strukturę z litej na lekko spulchnioną. Tak wyrośnięty półprodukt mieszano nazajutrz ponownie, co określano słowami „miesić ciasto”, w celu jego napowietrzenia. Dalsze jego rośnięcie odbywało się już w foremkach lub w utworzonych ręcznie bochenkach, które spoczywały zazwyczaj na chrzanowych liściach. W międzyczasie

był rozgrzewany drewnem piec chlebowy, który znajdował się prawie w każdym gospodarstwie. Przed włożeniem do niego ciasta gospodynie posypywały go nasionami czarnuszki, kminku lub gorczycy.

Chleb wiejski z otrębami, wypiekany obecnie przez Małgorzatę Solis ze wsi Mikołajówka niedaleko Urzędowa, osiąga swój tradycyjny wygląd i smak dzięki przestrzeganiu dawnych receptur niezmiennie od 50 lat. Jest wyrabiany na zakwasie z mąki żytniej i pszennej, ma kształt prostokątny nadany mu przez blaszaną foremkę; jego jasnobrazowa skórka jest lekko popękana, co świadczy o prawidłowym wyrośnięciu ciasta. Chleb ładnie pachnie zakwasem, a jego wyjątkowy smak podkreślają dodane do niego ziarenka siemienia lnianego i otręby. Jedynym odstępstwem od tradycji jest pieczenie tego chleba w piekarniku, a nie w piecu chlebowym, co nie umniejsza jego walorów smakowych.



CHLEB ŻYTNI NATURALNY

Do dziś na wsiach Lubelszczyzny można zauważyć głęboki szacunek dla chleba, bowiem symbolizuje on rezultat ciężkiej pracy rolnika, a w zasadzie cały proces „od ziarenka do bochenka”. A warto wiedzieć, że region lubelski od wieków słynie ze złocistych łanów zbóż, podstawowego składnika piekarniczych cymesów. I zbóż, i chlebów mamy tutaj obfitość gatunków. Chleb żytni naturalny rozpowszechniony jest zwłaszcza w okolicach Starej Wsi Pierwszej pod Bychawą. Pieczony był niegdyś przez gospodynie głównie dlatego, że najdłużej pozostawał świeży w porównaniu do innych wypieków i że nie był tak kwaśny i ciężki, jak potrafią być niektóre chleby żytnie.

– (...) *chleb żytni jedliśmy niemal każdego dnia. Piekło się go w sobotę i to tyle, aby starczyło do następnej soboty* – mówią mieszkańcy gminy Bychawa, biorący udział w badaniach etnograficznych. – *Piekło się też go i na specjalne uroczystości (...), jak np. Boże Narodzenie czy Nowy Rok (...), tylko dzień wcześniej, żeby był jak najświeższy.*

Mówiąc o chlebie żytnim naturalnym, mamy na myśli wypiek o jasnobrazowych brzegach i ciemnobrazowej górnej części bochenka, chrupiącej skórce oraz lekko sprężystym i lekko wilgotnym w dotyku miękiszu. Dziś ten żytni specjal tradycyjnymi metodami wypieka rodzinna piekar-

nia w Starej Wsi Pierwszej, która zgłosiła go do wpisu na LPT. Chleb robiony jest z mąki pozyskanej od lokalnych producentów i wcześniej przygotowanego zakwasu z dodatkiem wody, drożdży oraz soli. Dużą wagę przy jego produkcji kładzie się tu zwłaszcza na dwa etapy: wyrobienie ciasta (jego struktura nie może być zbyt gęsta), a także garowanie, czyli spulchnianie i rozrost uformowanych z ciasta bochenków przez ok. 40-50 minut. Dopiero tak przygotowane ciasto trafia do pieca chlebowego. Co zmieniło się na przestrzeni lat? Jedyne sposób wyrabiania ciasta – z ręcznego na mechaniczny, a także piece – dziś zamiast tradycyjnych, kaflowych, opalanych drewnem, używane są te gazowe, elektryczne czy olejowe. Smak i zapach, a także jakość gotowego wypieku są dokładnie takie, jak przed laty. Jak mówią tutejsi piekarze, każdy, kto spróbuje chleba żytniego naturalnego, będzie chciał go spożyć kolejny raz.





CHLEB ŻYTNI TRADYCYJNY

Chleb jest od zarania ludzkości podstawowym żywnościowym człowieka, zwłaszcza w strefie umiarkowanej na półkuli północnej. Na polach Ameryki Północnej i Eurazji uprawia się żyto, zaś w cieplejszej strefie basenu Morza Śródziemnego, Ameryce Południowej i Australii – pszenicę. Z mąki wytwarzanej z ziaren wymienionych zbóż wypieka się pieczywo żytnie, pszenne lub mieszane.

Obecnie konsument ma do wyboru kilkadziesiąt odmian chleba; niekiedy różnią się one tylko jakimś dodatkiem. Dużą popularnością cieszy się tradycyjny chleb żytni, jaki spożywa się w polskich rodzinach od pokoleń. Taki też chleb wypieka Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Baranowie nad Wieprzem w pow. puławskim. Od samego patrzania i zapachu pieczywa leci ślinka. Bochenki mają podłużną formę i kwadratowy przekrój. Skórka jest lekko popękana, brązowego koloru, a miękisz o równomiernym zabarwieniu, typowy dla dobrze wypieczonego chleba. Dodatkową zaletą produktu jest przyjemny smak, będący kompozycją mąki żytniej, kwasu mlekowego i soli.

Chleb zawiera znikome ilości glutenu, wyrasta w procesie naturalnej fermentacji bakterii kwasu mlekowego, bez drożdży. Mąka pochodzi ze stałych punktów zapatrzania. Producenci żyta zachowują

zasadę dobrych praktyk rolniczych, co gwarantuje wysoką jakość surowca.

Duża osada, jaką jest Baranów – niegdyś miasto – ma duże tradycje rzemieślniczo-handlowe. Miejscowość słynęła z jarmarków zwierząt domowych, zboża i mąki, a także z wielu drobnych zakładów rzemieślniczych i spożywczych. W Baranowie nigdy nie brakowało piekarni, zarówno polskich, jak i żydowskich. Wraz z powstaniem Gminnej Spółdzielni w 1948 r. jej kierownictwo skupiło w swoich szeregach wielu drobniejszych rzemieślników i postanowiło kontynuować produkcję tradycyjnych wyrobów mięsno-wędliniarskich, a także piekarniczych. Wypiekano też tradycyjny chleb żytni na zakwasie. Przypomina on starszym pokoleniom wspaniały smak pieczywa z dzieciństwa, a młodym pozwala dostrzec w zwyczajnym chlebie niezwykły smak i zapach.



CHLEB ŻYTNI WYGNANOWSKI

Tradycja wypieku tego chleba produkowanego przez firmę „Pola” ze Stasina sięga lat 30-tych okresu międzywojennego. Jego nazwa pochodzi od miejscowości Wygnanowice. Tu wypiekano go, zazwyczaj raz w tygodniu w sobotę, zarówno w domach chłopskich, jak i szlacheckich. Przez cały tydzień zachowywał walory smakowe. Potwierdzają to mieszkańcy wioski oraz okolic, w tym kronikarz, nauczyciel i badacz miejscowych dziejów Bohdan Kiełbasa.

Od tamtego czasu przez 80 lat nigdy nie zmieniono receptury, składu surowców, sposobu wytwarzania kwasu chlebowego, ciasta i zaczątku. Innowacje dotyczyły jedynie naczyń do fermentacji kwasu, form, pieców i opakowań. Co prawda, warunki dojrzewania chleba – mimo tej samej receptury – mogą być inne, co wpływa na jego smak. Niemniej, bochenek wygnanowskiego zawsze jest apetyczny i bez trudu znajduje nabywców.

Już sam wygląd ciemnobrązowego trapezu z chrupiącą skórką, wzmocniony zapachem pieczywa bez nadmiaru posmaku słonego i słodkiego, zachęca do skosztowania tego lokalnego specjału. Poznali się na nim degustatorzy z Polski i zagranicy nagradzając dyplomami i wyróżnieniami.

Chleb żytni wywodzi się z tradycji piekarniczej Polski Wschodniej. Pieczywo oparte na stu procentowym udziale mąki

żytniej jest charakterystyczne dla tego regionu. Dobrze go znają także w Rosji, na Litwie, Ukrainie, Białorusi.

W Wygnanowicach jako surowca do przygotowania ciasta używano mąki żytniej z miejscowych upraw. Sama produkcja chleba jest wieloetapowa i dość skomplikowana. Wprawdzie receptura zebrana przez Barbarę Krzyszczał na podstawie ustnych przekazów jest powszechnie znana, ale diabeł tkwi w szczegółach, a te każdy piekarz zachowuje dla siebie.

Godną odnotowania zaletą chleba wygnanowskiego jest brak cukrów, dzięki czemu może on stanowić podstawę niemal każdego rodzaju diety, w tym również dla diabetyków. Jest zdrowy, wypiekany bez konserwantów, bardzo smaczny, ma długi termin świeżości, świetnie się kroi. Nic, tylko się zjadać!



CHMIEL KRASNOSTAWSKI

*Oj, chmielu, chmielu, ty bujne ziele,
Nie będzie bez cię żadne wesele.*

Tak brzmi fragment najstarszej ze znanych obrzędowych pieśni weselnych. To świadectwo, że uprawy chmielu w gospodarstwach chłopskich były popularne od dawna. Dotyczy to zwłaszcza okolic Krasnegostawu – „zagłębia chmielowego” Polski. Na Lubelszczyźnie znajduje się ok. 80 proc. krajowej powierzchni tych plantacji. Dlaczego tu? Ponieważ mamy wysoce sprzyjające warunki klimatyczne pod uprawy chmielu i możemy stosować tradycyjne metody – bez dużych ilości oprysków i nawozów.

Chmiel krasnostawski to dorastająca do 6 m wysokości roślina z rodziny konopiowatych. Szyszki chmielowe mają intensywny, słodki zapach – najbardziej wyczuwalny w trakcie suszenia, ale i specyficzny gorzki smak. I dla tych właśnie właściwości odgrywają wielką rolę w piwowarstwie.

Piwo w Krasnymstawie warzone było od połowy XVI w. Zapotrzebowanie na chmiel nie malało i w latach późniejszych. Boom nastąpił tu na początku XX wieku. Wtedy też z inicjatywy inż. Tadeusza Fleszyńskiego (1886-1968) w nowo wybudowanej w Krasnymstawie szkole rolniczej otwarto pierwszą w kraju (!) klasę kształcącą chmielarzy.

Liczne sukcesy krasnostawskich chmielarzy zaowocowały w 1971 r. inicjatywą organizacji Chmielaków Krasnostawskich, które obecnie mają rangę ogólnopolską. Dożynki chmielowe odbywają się w przedostatni weekend sierpnia, a jego nieodłącznymi elementami są: przechodzący przez ulice miasta Korowód Chmielakowy,



a także Ogólnopolska Sesja Chmielarska, będąca okazją do spotkań chmielarzy, oraz Konsumencki Konkurs Piw.

Warto jednak dodać, że krasnostawski chmiel jest przyprawą wykorzystywaną nie tylko do produkcji piwa, ale także niektórych leków, kosmetyków i likierów. Dużo mniej znane są jego właściwości kulinarne (przede wszystkim młode pędy), lecznicze (napar z chmielu pozytywnie wpływa na nadpobudliwość i wspomaga zasypianie), a także kosmetyczne (jest stosowany do opóźnienia procesu starzenia się skóry). Ta roślina ma również doskonałe walory dekoracyjne i dlatego coraz częściej spotykamy ją w ogrodach.



CHODELSKIE GOŁĄBK Z KISZONEJ KAPUSTY

Gołąbki są znaną od wieków polską potrawą, którą przyrządza się z różnych farszów, zawijanych w liście świeżej lub kiszonej kapusty. Staropolskie gołąbki nadszawiano grubą kaszą perłową i drobno posiekaną wieprzowiną, a jeszcze lepsze walory smakowe zapewniał dodatek zrumienionej cebuli, grzybów i przypraw. W różnych częściach Polski gospodynie wprowadzały stopniowo do farszu inne kasze: gryczaną, pęczak, jęczmienną tamaną i jagłaną. Właśnie kasza jagłana, otrzymana z łuskanego ziarna prosa, stanowi podstawę farszu gołąbków chodelskich.

Ludzie spożywali proso już w starożytności; stanowiło ono podstawę żywienia narodów Bliskiego i Dalekiego Wschodu oraz wielu innych krajów strefy międzyzwrotnikowej i części umiarkowanej. W Polsce proso było również popularne, obecnie uprawiane jest rzadko. Kapusta to również roślina uprawna o starym rodowodzie. Do Polski sprowadzili ją ponoć Krzyżacy. Dzięki procesowi kiszenia zachowuje ona dłuższą trwałość, będąc źródłem witaminy C w okresie powegetacyjnym aż do przednówka.

Kotlina Chodelska posiada korzystne warunki klimatyczno-glebowe do uprawy kapusty, która lubi dużo wilgoci, żyzne mady, czarne ziemie, a także gleby wytworzone na podłożu marglistym i lessowym.

Gołąbki chodelskie mają kształt wrzecionowaty, długość do 9 cm, a szerokość 5-7 cm, w zależności od liścia kapusty. Warto wiedzieć, że liście pozyskuje się z całych główek, które były ukiszone w beczce, zazwyczaj wraz z kapustą



szatkowaną. W skład farszu wchodzi: gotowana kasza jagłana oraz sól i pieprz – dokładnie wymieszane. Przed zawinięciem farszu liście muszą być obgotowane, aby nie były za kwaśne i ostudzone. Ostatnim etapem kulinarnym jest gotowanie w wodzie gołąbków lub ich pieczenie w piekarniku, względnie w piecu chlebowym. Przed podaniem na stół należy je polać sosem powstałym w trakcie gotowania lub olejem rzepakowym tłoczonym na zimno.

Danie utożsamiane jest z okresem Bożego Narodzenia, ponieważ jest postne, a jednocześnie pożywne. *Jak się je zjadło, to głodu nie czuło się cały dzień, a jak olej był w domu, to już w ogóle palce lizać* – wspominają mieszkanki Chodla.

Gołąbki chodelskie są dziś serwowane gościom m.in. w gospodarstwie agroturystycznym w Chodlu Martyny i Dariusza Gasińskich, którzy zgłosili je na Listę Produktów Tradycyjnych.



CIASTKA PRZEZ MASZYNKĘ



Któż nie pamięta cudownego maślanego smaku tych kruchych, prostokątnych ciasteczek o chropowatej powierzchni?! Niejednemu ślinka cieknie na samo wspomnienie, bo dziś coraz rzadziej smakołyki te goszczą na naszych stołach. Nic dziwnego, skoro nie produkuje się już specjalnych nakładek na maszynkę do mięsa, które nadają ciastkom specyficzny kształt.

Tradycja ich wypieku jest ciągle żywa w Perkwicach pod Białą Podlaską, gdzie pod szyldem Gminnego Ośrodka Kultury działa Pracownia Kulinariów Regionalnych. Członkinie Pracowni nie tylko zgłosiły ciasteczka do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych jako specjał integralnie związany z historią tych okolic, ale także same je produkują! Tak w tych okolicach było zresztą od lat. Specjały te wypiekano praktycznie w każdym gospodarstwie domowym, głównie na specjalne okazje: święta, wesela, chrzciny i inne imprezy okolicznościowe, ale też przygotowywano je w wolnym czasie „na zapas” – mogły być one przechowywane w zamkniętych pojemnikach przez okres nawet do jednego miesiąca.

Metoda produkcji perkowickich ciastek jest stosunkowo łatwa, mało pracochłonna, a większość składników ogólnie dostępna. Wystarczy przygotować w odpowiedniej ilości mąkę, cukier puder, jajka, śmietanę, masło i smalec. W przypadku ciastek ze skwarkami – a takie ongiś również wypiekano! – należy dodatkowo stopić słoninę na skwarki i je zmielić. Następnie

z wszystkich składników gniecie się ciasto, które trzeba schłodzić w lodówce przez minimum 3 godziny. Po tym czasie można już przepuszczać masę przez maszynkę do mięsa ze specjalną nakładką – od kształtu nakładki zależy wzorek na powierzchni zewnętrznej ciastka. Ciasto wychodzi z maszynki w postaci wałka o szerokości ok. 3 cm, który tniesz nożem na kawałki długości 7–8 cm. Ciasteczka piecze się w nagrzanym piekarniku na wysmarowanych tłuszczem blaszkach ok. 15–20 min. do uzyskania złoto-brązowej barwy.

Smakołyki te cieszą się w Perkwicach po dziś dzień dużą popularnością ze względu na swój smak i trwałość w przechowywaniu. Zwyczaj ich pieczenia nie zanika, bo mieszkańcy przekazują swoją wiedzę następnym pokoleniom. Obecnie wypiekane są bez okazji, do spożywania ich do kawy i herbaty, czy dlatego, że wnuki je „uwielbiają”.



CIASTO STAROPOLSKIE PODHORECKIE



Ciasto staropolskie jest deserowym, nardziewanym plackiem pieczonym w całości na blasze w piekarniku. Do konsumpcji podaje się ciastka w pokrojonych kawałkach.

Potrawę wypieka się w okolicy Werbkowic na ziemi hrubieszowskiej od wielu pokoleń, być może od kilku stuleci, i dlatego nazywana jest ciastem staropolskim. Przepis na ten deserowy produkt przetrwał w drodze tradycji ustnej do dzisiaj we wsi Podhorzec.

Miejscowe kobiety – aktywne członkinie kół gospodyń wiejskich – przygotowały ciasto staropolskie podczas warsztatów kulinarnych w Gminnym Ośrodku Kultury w Werbkowicach w 2011 r. Wówczas to postanowiono dodać do nazwy ciasta przymiotnik *podhoreckie*, aby podkreślić jego przynależność do swojej wsi.

Zanim gotowy produkt pojawi się na stole trzeba się trochę natrudzić przy jego produkcji. Należy przygotować kruche ciasto z mąki, masła, wody i żółtek jaj, a jednocześnie nadzienie. Obie czynności wymagają staranności. Masę do nadzienia wykonuje się z utartych żółtek z cukrem, pokrojonych bakalii, piany z białek jaj oraz bułki tartej. Gotową masę rozprowadza się na rozwałkowanym cieście i przykrywa jego drugą warstwą. Całość piecze się w piecu lub w piekarniku. Gotowy

wyrób ma słodki orzechowo-śliwkowy smak, jasnozłoty kolor i przyjemny zapach bakalii.

W Podhorcach używa się wyłącznie surowców własnych, co gwarantuje wysoką jakość ciasta. Jako bakalii stosuje się orzechy włoskie, śliwki suszone, rodzynki i ewentualnie migdały. Jeżeli jest ono upieczone w piecu opalonym drewnem, to wyraźnie zyskuje na wartości. Podhorecki specjał wypieka się z okazji świąt religijnych, uroczystości rodzinnych, dożynek czy też okazjonalnych spotkań koła gospodyń wiejskich.



CYDR SADOWNIKA

Cydr, zwany również jabłecznikiem, produkuje się wszędzie tam, gdzie uprawiane są jabłonie, co najmniej od XVI wieku. Nic dziwnego, że jest on jedną z kulinarnych wizytówek Mikołajówki, wsi należącej do kraśnickiego zagłębia owocowego, gdzie jabłek jest pod dostatkiem.

Mówiąc o cydrze sadownika, mamy na myśli lekki napój alkoholowy o barwie jasnożółtej, słomkowej, zapachu jabłek i smaku wytrawnego, białego wina, którym jednak nie jest ze względu na niską zawartość alkoholu (od 1,2 do 8%). Cydr wytwarzany jest w wyniku fermentacji soku jabłkowego na „dzikich drożdżach”, czyli tych znajdujących się na skórce jabłek. Do produkcji wykorzystuje się te odmiany owoców, które zawierają właściwą ilość trzech kluczowych składników – tanin, kwasu jabłkowego i cukru. Najczęściej są to: Boskoop, Reneta, Antonówka, Elstar lub Elise. Mieszanka jabłek powinna zapewnić idealne proporcje między goryczą, cierpkością i słodyczą, którą odczujemy w gotowym trunku. Zachowanie tradycyjnej metody produkcji pozwala na wydobycie z jabłecznika głębi smaku, a zawarte w jabłkach garbniki (taniny) dają całą paletę doznań smakowych – od owocowych do żywicznych, ziemistych.

W Mikołajówce jabłka (ze skórką i gniazdem nasiennym) mieli się w rozdrabniaczu, a sok wyciska na prasie koszowej. Stąd sok trafia do zbiorników fermentacyjnych, a po skończonej fermentacji do kolejnych pojemników, w których leżakuje



do osiągnięcia pożądanej jakości. Gotowy cydr sadownika jest dostępny w dwóch wariantach – filtrowanym i niefiltrowanym. Ten drugi rozpoznamy po osadzie na dnie butelki powstałym podczas samoistnego klarowania trunku. Jak przystało na produkt wytwarzany zgodnie z wieloletnią tradycją, jabłecznik spod Kraśnika nie zawiera dodatku związków siarki, a bąbelki wynikają z naturalnej fermentacji. Jest to specjał wyjątkowy, bo i diametralnie różniący się od cydrów oferowanych przez wielkie koncerny, które są zazwyczaj mieszkanką koncentratu soku jabłkowego, wody, syropu glukozowo-fruktozowego i kwasu.

Cydr sadownika to świetna alternatywa dla mocniejszych alkoholi – jest łatwy do samodzielnego wyrobu, tani, dostępny i... trudny do upijania się.



ĆWIKŁA Z WERBKOWIC

Ćwikła jest prostą a niezastąpioną potrawą w jadłospisie ludności werbkowickiej. Trudno wyobrazić sobie bez niej świeżą domową wędlinę lub wędzoną wiejską kiełbasę. – *A musi być mocna i zapach silny mieć, taki chrzanowy, gdy się zaciągniesz, aż tży w oczach staną...* – mówią mieszkańcy Werbkowic w powiecie hrubieszowskim.

Gwarancją jej specyficznego smaku i aromatu, obok tradycyjnej metody produkcji, jest stosowanie w odpowiednich proporcjach tylko dwóch dodatków. Zazwyczaj na jeden kilogram buraków ćwikłowych bierze się dwa korzenie chrzanu oraz przyprawę.

– *Buraki muszą mieć świeży wygląd i zapach. Najlepiej nadają się te o intensywnie bordowym kolorze i okrągłym kształcie* – mówi Jadwiga Iwon, mieszkanka Werbkowic, biorąca udział w badaniu etnograficznym. – *Dokładnie umyte należy ugotować do miękkości, uważając jednocześnie, aby nie były za miękkie. Wystudzone buraczki obieramy, ścieramy na tarce o drobnych oczkach (tak jak na placki ziemniaczane), ścieramy korzeń chrzanu, wszystko mieszamy, dodajemy sól, pieprz, ocet i cukier do smaku. Całość odstawiamy, aby „się przegryzła”. Następnie przekładamy do słoiczków, zakręcamy. Ćwikła jest najlepsza po dwóch, trzech dniach przechowywana w zimnym miejscu.*

Octu dodajemy do ćwikły, by uzyskać ostrzejszy smak. Dla jego złagodzenia warto przyprawić danie cukrem. Tradycyjną wersję ćwikły można urozmaicić, dodając do niej starte winne jabłko.

Metody sporządzania, jak również narzędzia do przygotowania tej przystawki nie zmieniły się od lat. Niektóre gospodynie, aby zaoszczędzić sobie czasu oraz dla wygody używają dziś maszynek (blenderów) elektrycznych, co nie zmienia ani wyglądu, ani smaku potrawy. Nasze babcie przestrzegają jednak tradycyjnych zasad i wykonują ćwikłę, trąc składniki na zwykłej tarce.

Przygotowanie przystawki stało się już poniekąd rytuałem w werbkowickiej gminie. Ćwikłę podaje się tu jako dodatek do obiadów i kolacji, gdyż świetnie smakuje z różnego rodzaju wyrobami mięsnymi. Pasuje wyśmienicie do białej kiełbasy, wiejskiej wędliny, ale także jajek. Je się ją na zimno, najlepiej prosto z lodówki.



DOMOWA NALEWKA Z PORZECZEK I AGRESTU (Z OPOŁA LUBELSKIEGO)

W tradycyjnej produkcji nalewki chodzi o to, by nie znalazł się w niej nigdy jakiegokolwiek składnik uzyskany chemicznie, a także, by mogła ona długo leżakować. I taka właśnie jest domowa nalewka z porzeczek i agrestu, rozpowszechniona na terenie powiatu opolskiego. Skoro bowiem od najdawniejszych czasów rosły na tułajszych polach i w ogrodach wielobarwne gatunki krzewów owocowych, grzechem byłoby ich nie wykorzystać.

Receptura na odpowiednie połączenie owoców porzeczki czerwonej, czarnej i agrestu jest przekazywana z pokolenia na pokolenie jako miejscowa tajemnica. Jej rąbka uchyla jeden z opolskich producentów nalewki, Marcin Koniarz, który przyznaje, że cały sekret niepowtarzalnego, wykwintnego smaku i aromatu tego trunku kryje się w użyciu oprócz przejrzałych, słodkich owoców z najstarszych odmian pochodzących z małych, wiejskich sadów, także młodych listków i pędów czarnej porzeczki. Niezwykle ważne są też poszczególne etapy produkcji, a zwłaszcza proces maceracji, czyli zmiękczenia składników poprzez zalanie ich wysokiej jakości spirytusem rozrobionym z wodą źródlaną w odpowiedni sposób i w odpowiednich warunkach.

Nalewkę produkuje się tu domową metodą, bez żadnych ulepszczy, słodząc ją jedynie cukrem i miodem. Początkowo trunek dojrzewa na słońcu, które wydobywa z niego bukiet najwspanialszych aromatów i smaków, potem w słojach



i gąsiorach długi czas leżakuje w chłodnych i ciemnych piwnicach (co najmniej 2-3 miesiące). Dzięki temu osiąga swój niepowtarzalny smak.

„Dojrzała” nalewka jest pięknie wyklarowana, bez śladów osadu, ma wyrazisty, porzeczkowy, a więc słodko-kwaskowaty smak z zauważalną korzenną nutą i przyjemny aromat czarnej porzeczki, który szybko wypierany jest przez lekko cierpką nutę porzeczki czerwonej i agrestu. Ten bukiet smakowy sprawia, że alkohol (do 40%) jest lekko wyczuwalny. Trunek wyróżnia też intensywny, rubinowy kolor, który znakomicie współgra z ciepłą, domową atmosferą. Ten przysmak to niezastąpiony towarzysz podczas długich, rodzinnych wieczorów. Jest też zalecany do spożycia po wyczerpującym wysiłku fizycznym oraz w przeziębieniach.



DZIK PIECZONY W SKÓRZE

Umiejętność przygotowania tej niedziennej potrawy w oparciu o ustne tradycje przetrwała w gminie Ludwin w pow. łęczyńskim. Największe doświadczenie w tym względzie mają mieszkańcy wsi Zezulin Pierwszy. Miejscowość położona jest w południowo-zachodniej części Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego, a więc w krainie bogatej w lasy, jeziora, łąki i torfowiska. Występująca tu obfitość grzybów, owoców leśnych, w tym żołądki, i innego rodzaju naturalnego pokarmu, sprzyja bytowaniu dzikiej zwierzyny, zarówno ptactwa, jak i ssaków. Żyją tu również dziki. Na odstrzał tego zwierzęcia należy mieć pozwolenie albo zakupić ubitego dzika od licencjonowanych myśliwych. Odstrzał jest dozwolony jedynie w porze jesiennej i wczesnozimowej. Wtedy też mięso z dzika jest stosunkowo miękkie i najsmaczniejsze. Ma ono swoisty smak i zapach, który nie wszystkim odpowiada, jednak nigdy nie zraża prawdziwych smakoszy dziczyzny.

Zanim rozpocznie się procedura przyrządzenia pieczeni z dzika, należy ubite zwierzę przetrzymać w skórze w chłodnym miejscu od kilku dni do trzech tygodni, w zależności od temperatury. Następuje wówczas proces dojrzewania mięsa, przez co staje się ono delikatniejsze i smaczniejsze.

Wstępna obróbka dzika polega na opaleniu jego szczeciny, dokładne mycie ciepłą wodą, wypatroszenie i mycie końcowe. W międzyczasie, gdy mięso nadal dojrzewa, przygotowuje się zalewę do peklowania. W jej skład wchodzi: zmiażdżone nasiona pieprzu, jałowca, ziela angielskiego; dodaje się też trochę cukru. Zalewę uzupełniają zagotowane w wodzie inne przyprawy i warzywa. Teraz następuje pracochłonny proces peklowania, polegający na wstrzykiwaniu zalewy w mięso, przez skórę, zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz tuszy.

Przed włożeniem tuszy do specjalnego pieca, który jest opalany suchym drewnem, jej wnętrze napełnia się farszem z kaszy, słoniny i podrobów. Pieczenie trwa ok. 6 do 10 godzin.

Gotową potrawę podaje się na stół na dużej tacy. Teraz można już mięso konsumować wraz z farszem, pokrojone na odpowiednie porcje. Zalecany jest dodatek smakowy w postaci sosu żurawinowo-chrzanowego.

Ciekawostką jest, że skóra dzika, dawniej wykorzystywana do wyrobów odzieży i butów albo jako dywan, obecnie stanowi element pieczeni, co powoduje, że mięso jest bardziej czyste i mniej przesiąknięte dymem.



DZIK W CIEŚCIE

Dziczyna była w staropolskiej kuchni najbardziej cenionym mięsem. Uważano ją za zdrowszą od mięsa zwierząt hodowlanych, ponieważ jest chudsza. Mięso z dzika jest delikatne i lekkostrawne. Polska tradycja kulinarna przekazała wielkie bogactwo przepisów na wspaniałe dania z dziczyny.

Wśród *lasków, piasków i karasków*, jak mówi dawne porzekadło, mieszkała podlaska szlachta, zajmująca się z od pokoleń polowaniem. Na równinym obszarze Niziny Południowopodlaskiej położony jest Kodeń – słynna nadbużańska miejscowość pielgrzymkowa, która należała do magnackiego rodu Sapiechów od końca XV w. do zaborów. Zachowały się liczne zapiski historyczne o polowaniach w tutejszych lasach, a także o biesiadach przy stołach zastawionych dziczyną. Brylował w nich książę Radziwiłł zw. Panie Kochanku z pobliskiej Białej, zwanej później Podlaską.

Opisy wielkich polowań w szlacheckiej Polsce można często odnaleźć na kartach rodzimej literatury. Nie brakuje myśliwskich scen w *Panu Tadeuszu* Adama Mickiewicza. Oto krótki fragment:

Za moich panie czasów, w języku strzeleckim

Dzik, niedźwiedź, łos, wilk, zwany był zwierzęciem szlacheckim.

Ten szlachecki dzik świetnie smakuje jako danie mięsne w cieście. Mieszkaniki

Kodnia – Danuta i Paulina Pietrasik potrafią sporządzić dzika w cieście w oparciu o tradycyjne przepisy kulinarne. Potrawa jest serwowana podczas spotkań tutejszych kół łowieckich i przy innych okazjach.

Zanim danie z dzika pojawi się na stole należy mięso zamarynować i upiec, a następnie oblepić ciastem i całość piec jeszcze przez godzinę. Gotowe mięso smakuje wybornie, szczególnie we własnym sosie, z dodatkiem owoców: porzeczek, borówek, żurawin, berberysu i derenia.



DŻEM ŻURAWINOWY BIŁGORAJSKI



Ten tradycyjny produkt powiatu biłgorajskiego kusi ciemnowiśniową barwą i słodko-kwaśnym smakiem. Dżem jest produkowany z najlepszej jakości owoców żurawiny bagiennej, z której obfitości słyną podmokłe, bagniste lasy biłgorajskie i janowskie. Jej popularność zaowocowała nawet utworzeniem na tym terenie trasy rowerowej zwanej „Szlakiem Żurawinowym”.

Od co najmniej 60. lat w Biłgoraju przekazywane były z pokolenia na pokolenie dwie wersje przepisu na żurawinowy smakołyk. W pierwszej, „na zimno”, dojrzałe owoce należało przetrzeć, dodać cukier w proporcji 50/50 i gotową masę przełożyć do naczynia, zasypując wierzch powstałego dżemu grubą warstwą cukru, by nie uległ zepsuciu. W drugiej, „na ciepło”, owoce trzeba było przelać gorącą wodą na durszlaku, przemieścić lub zetrzeć drewnianą łyżką na masę o gładkiej konsystencji i podsmażyć na wolnym ogniu „po troszku” przez kilka dni! Następnie dodawany był cukier i tak przyrządzoną masę przelewano do przygotowanych naczyń.

Dziś króluje druga, trochę skrócona wersja. Zgodnie z nią umyte, oczyszczone i przemielone owoce podgrzewa się na małym ogniu, łączy z większą częścią cukru i co jakiś czas miesza. Wrzącą masę zestawia się z ognia, dodaje resztę cukru i znów miesza. Gorący dżem przelewa się do przygotowanych wcześniej słoików, zakręca je, odwraca do góry dnem i na-

krywa ręcznikami, by powoli uwalniały ciepło. Na tym etapie cukier i naturalne pektyny powodują zgęstnienie się dżemu. Po wystygnięciu przysmak jest gotowy do spożycia.

Co oprócz czasu przygotowania dżemu zmieniło się na przestrzeni lat? Zasadniczo dwie rzeczy: warsztat pracy i proporcje składników. Dziś zamiast ręcznych maszynek czy drewnianych tłuczków do rozdrobnienia owoców stosuje się maszynki elektryczne, a ze względów zdrowotnych – ogranicza do minimum ilość cukru. Zmiany te nie wpływają na jakość czy właściwości gotowego frykasu.

Dżem biłgorajski wykorzystywany jest jako dodatek do przeróżnych potraw, głównie mięs – podobno najlepiej smakuje z dziczyną. Sprawdza się również jako dodatek do drobiu, np. kaczki. Wyśmienicie koresponduje też z naleśnikami oraz jako dodatek do chleba z masłem. Niegdyś dodawany był także do klusek własnej roboty.





FAJERCARZE

W polskim słownictwie kulinarnym istnieje wiele zapożyczeń językowych z innych krajów. Występuje też regionalne nazewnictwo. Przykładem mogą być chociażby ziemniaki, zwane też kartoflami. Określenie: fajercarze, które dotyczy placków pieczonych na fajerkach pieca kuchennego, odnosi się do niemieckiego słowa *feuer* lub angielskiego *fire*, co oznacza ogień.

Na ziemi krzaczonowskiej zachowały się żywe tradycje kulinarne z dawnych czasów. Ocalono je od zapomnienia dzięki działalności kulturotwórczej wielu regionalistów, m.in. znanego aktora Wojciecha Siemiona, który tu się urodził i spędził młode lata. Duży wkład w kultywowanie miejscowego dziedzictwa kulturowego ma Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych Gminy Krzaczonów.

Placki wyrabia się z mąki pszennej i zsiadłego mleka, dodając jajka, sodę, cukier kryształ i cukier waniliowy. Po upieczeniu powstaje nieregularny w kształcie placek o grubości ok. 1 cm, miejscami lekko podpalony z wierzchu i od spodu, ponieważ piecze się go z obu stron. Gorące placki należy odparowywać stopniowo pod lnianą ściereczką, dzięki temu są chrupiące.

Fajercarze smakują najlepiej z masłem, powidłami lub cukrem pudrem. Można też stosować inne dodatki, jakie np. dajemy do chleba. Dawniej placki zastępowały właśnie chleb, którego wypiek był o wiele

bardziej pracochłonny; wówczas dodawano do nich kminek.

Młode gospodynie chętnie przejęły inicjatywę zgłoszoną przez Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych i pieką tradycyjne placki ku ogromnej ucieście domowników, zwłaszcza dzieci, jako zdrowy zamiennik fast-foodów. Starsi konsumenci chętnie zjadają się fajercarzami, ponieważ przypominają im młode lata, gdy niemalże w każdym domu spożywano je ze słodkim lub zsiadłym mlekiem. Goście mieszkańców Krzaczonowa, jak i przyjezdni, którzy pojawiają się na lokalnych imprezach – dożynkach, odpustach czy festynach, traktują tutejsze placki pieczone na blasze, jak rarytas i często zabierają je ze sobą, by poczęstować rodzinę lub znajomych.

Świeże placki mają niepowtarzalny smak, który nie występuje w innym pieczywie.



FLAKI PIASECKIE

(...) do nas na flaki wstępujcie Panowie. Rarytas w swej kuchni serwuje co chcesz. Nie marudź, nie zwlekaj, bierz forszę i w drogę. Jak trafić do Piasków zapewne to wiesz.

Tak brzmi fragment piosenki autorstwa Lucjana Świetlickiego, którą 40 lat temu wykonywała Piasecka Kapela Podwórkowa. Strofy nawiązują do rozkręcenia lokalnej mody na flaki, którą rozpoczął w latach 60. XX wieku restaurator Ryszard Sieczkarz. Jednego dnia w jego restauracji „Przystań”, a później „Rarytas” w Piaskach serwowano nawet 600 porcji tej zupy! Potrawa zawsze musiała być świeżo przygotowana, gorąca i parująca.

Mówiąc o flakach piaseckich, mamy na myśli gęstą, kremową zupę z oczyszczonymi, pokrojonymi w cienkie paski flakami wołowymi (fragmentami żołądka), marchewką i innymi warzywami. Zupa ma smak ostry, a zapach rosółu z flaków, warzyw i nieodzownego majeranku. Potrawę tę do dziś przygotowuje się w Piaskach według tej samej, sprawdzonej receptury i rygorystycznych wymogów wprowadzonych przez Ryszarda Sieczkarza. Świeżutkie flaki muszą być trzy razy obgotowane, a woda odlana. I najważniejsze – flaki muszą być miękkie. Czas gotowania flaków w Piaskach wydłużono z 2 do 4-5 godzin!

Według encyklopedii staropolskiej flaki to „ulubiona od wieków w Polsce potrawa, podawana dawniej nawet na ucztach



pańskich, bez której do dziś w wielu okolicach nie może się obejść ucztę weselna. W Piaskach bez flaków nie mógł się odbyć żaden z cotygodniowych targów końskich, na które zjeżdżali kupcy z całej Polski. Po udanej transakcji szli do restauracji, gdzie dobijali targu przy kieliszku wódki i misce flaków. „Bo w Piaskach – jak mawiają sami mieszkańcy – od zawsze handlowało się końmi i jadało flaki”.

Z czasem flaki piaseckie stały się tak sławne, że zaczęli na nie przyjeżdżać politycy, aktorzy i dostojnicy kościoła. „Są najlepsze w Polsce” – wpisał się do księgi pamiątkowej restauracji „Rarytas” prof. Wiktor Zin. Chwaliły je Maryla Rodowicz i Anna Seniuk. Zjadł się nimi Wiesław Gołas i redaktor radiowy Adam Tomanek. Na cześć tej potrawy od 2008 r. w ostatnią niedzielę czerwca w Piaskach organizowany jest „Festiwal Flaków”, podczas którego odbywają się liczne degustacje oraz konkurs na najlepsze flaki Lubelszczyzny.





GĘŚ PIECZONA Z ZEZULINA

*Na świętego Marcina dobra gęsiną
Na świętego Marcina gęś do komina*

Te staropolskie przysławia znowu są obecne w polskiej kulturze kulinarnej, dzięki powrotowi do obchodów święta Marcina – żyjącego w IV wieku patrona wielu dawnych i obecnych profesji, m.in. młynarzy, żołnierzy i właścicieli winnic. Święto przypada na dzień 11 listopada, a więc o tej porze roku, gdy kończą się wszystkie prace gospodarskie związane z pozyskiwaniem i zgromadzeniem płodów rolnych. Niegdyś w tym czasie zaprzestawano też połowu ryb i wypasania bydła. Staropolski obyczaj nakazywał najeść się w tym dniu do syta i tłusto, nie gardząc mocniejszymi trunkami. Jednym z głównych, szczególnie oczekiwanych dań była gęsiną. Tą nazwą określano mięso i gotowanej, i pieczonej gęsi, a także gęsi smalec – przechowywany w domach do celów kuchennych i leczniczych. Ma on bowiem silne właściwości rozgrzewające zarówno od wewnątrz – jako dodatek do gorącego mleka – jak i z zewnątrz – do smarowania zbolatego ciała. Warto wspomnieć, że wbrew przekonaniom gęś nie jest tłustym ptakiem, a występujący w jej mięsie tzw. tłuszcz sadelkowy zawiera cenne kwasy omega-3 i omega-6, i aż w 98% jest przyswajalny przez organizm.

Tradycja hodowli gęsi w województwie lubelskim liczy sobie już kilkadziesiąt lat. Ptaki te są łatwe w utrzymaniu i wszechstronnie użytkowane, jako że oprócz jaj i mięsa dostarczają cenionego puchu i pierza, a także dobrego nawozu. Dogodne tereny do takiego kierunku produkcji znajdują się w położonej na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim gminie Ludwin. Dzięki temu na terenach tych, m.in. we wsi o nazwie Zezulin Pierwszy, zachowały się do dziś tradycyjne procedury kulinarne pieczenia gęsi.

Wstępna obróbka, aż do uzyskania gotowego produktu kulinarnego, wymaga kunsztu i doświadczenia kucharskiego. Ubitego ptaka należy oskubać, wypatroszyć, wymyć, uformować w specjalny sposób tuszki i zapiekować – na sucho lub na mokro. Do peklowania używa się: owoców jałowca, ziela angielskiego, kalendarzy, liści laurowych i innych przypraw, a także selera, marchewki i pietruszki. Można też wypełniać gęś innym nadzieniem. Wiesław Wójcik z Zezulina wypełnia np. tuszę jabłkami, pomarańczą, morelą i suszonymi śliwkami. Pozostaje teraz umiejętnie upiec gęś. Ułożoną w brytfannie, wkłada się do pieca opalanego drewnem na kilka godzin.

Gotowe danie będzie smakowało nawet najbardziej wybrednemu konsumentowi.



GOLASY IZBICKIE

Niezwykłą nazwę produktu można wyjaśnić w następujący sposób. Otóż na dawnej polskiej wsi, w okresie przednowka gospodyniom często brakowało podstawowych produktów spożywczych: kaszy, mąki, ziemniaków i tłuszczu. Aby wykarmić rodzinę sięgano po lebiodę, z której gotowano zupę, a w skrajnych przypadkach wytwarzano mąkę z kory drzew. Golasy izbickie były jarską potrawą wypiekaną w tym okresie. Sporządzano ją z kaszy gryczanej i białego sera, ale bez mąki, której brakowało. W innych okolicznościach mąka pszenna stanowiłaby ważny składnik potrawy – miałaby ona wygląd pieroga, w którym farsz byłby zamknięty w cieście. Wykonany z kaszy i sera farsz pokrywany był więc liśćmi chrzanu, aby tego „golasa” jakoś okryć. W takim stanie pieczono go w piecu chlebowym.

Okazuje się, że ta dawna półpłynna potrawa ma i dzisiaj swoich zwolenników. Jest ona konsumowana w Izbicy, od której pochodzi drugi człon nazwy, oraz w sąsiednich miejscowościach, m.in. w Tarnogórze i Ostrzycy. Wsie te są położone w południowej części powiatu krasnostawskiego w sąsiedztwie środkowego biegu Wieprza.

Obecnie golasy polewa się masłem zaraz po wyjęciu z pieca chlebowego i podaje

ze zsiadłym mlekiem. Danie jest bardzo smaczne, toteż konsumenci mają o nim wyjątkowo dobrą opinię.

Potrawę sporządza się wyłącznie z miejscowych produktów. Ser i masło pochodzą od krów, które pasą się na rozległych łąkach, a gryka rośnie na tutejszych polach. Obszar gminy Izbica jest czysty ekologicznie, gdyż brak tu przemysłu, uciążliwego dla środowiska przyrodniczego.

Społeczność lokalna gminy, poprzez swoich przedstawicieli, promuje golasy izbickie na wielu imprezach i konkursach kulinarnych. Produkt został laureatem prestiżowej nagrody *Perta* na Międzynarodowych Targach Spożywczych w Poznaniu, w 2013 roku.





GOLASY Z KASZY GRYCZANEJ Z SEREM Z ŁOBACZEWA MAŁEGO

Ta pyszna, wegetariańska, „goła” potrawa, przypominająca kształtem i konsystencją kotlety mielone, powstaje z połączenia tytułowych składników oraz ziemniaków, cebuli i jaj. Skąd taki dobór? Wszystkie te składniki były od lat powszechnie dostępne niemal w każdym gospodarstwie na Podlasiu Lubelskim. Odpowiednie ich zestawienie dało smaczne i tanie danie, które już od stu lat gości na stołach mieszkańców gminy Terespol – kiedyś na co dzień, dziś jako wyszukany pod względem walorów smakowych i zdrowotnych rarytas.

Ciekawostką jest, że w niedalekim Brześciu golaszki znane były jako gryczaniki, a jeszcze w 1939 r. przyrządzali je i sprzedawali na tamtejszym targu Żydzi. Ich receptury nie były znane, ale smak nie różnił się od golaszków przygotowywanych w Łobaczewie.

Stary łobaczewski zwyczaj nakazywał, by kaszę na golaszki gotować w „czyhunnym” (żeliwnym) garnku, a ser biały utrzeć w makuży. Początkowo do kaszono-serowego farszu dodawane były jedynie swojskie jajka i przyprawy (sól i pieprz). W późniejszym czasie przepis wzbogacono o starte surowe ziemniaki i cebulę – przysmażane razem na tłuszczu, a w sezonie letnim o natkę pietruszki i koperek. Z tak przygotowanej masy gospodynie zgrabnie formowały kotleciaki i piekły je pół godziny w duchówce lub, jeśli

porcja była większa, w piecu chlebowym. Dzisiejsze golaszki – po dwudziestominutowym „plażowaniu” w piekarnikach elektrycznych czy gazowych – smakują równie dobrze, czy to polane śmietaną, okraszone skwarkami, czy też w towarzystwie sosu czosnkowego.

Warto podkreślić, że za sukces kotleciaków z kaszy gryczanej z serem z Łobaczewa Małego odpowiada nie tylko jakość samych składników, ale przede wszystkim właściwy dobór proporcji surowców i ich prawidłowe doprawienie. W efekcie otrzymujemy produkt, któremu nie mogą się oprzeć nawet najbardziej wybredne podniebienia. Wyjątkowość łobaczewskich golaszków docenili już m.in. jurorzy powiatowego konkursu „przySMAKI POGRANICZA” (2014 r.), a także ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”, którzy przyznali im w 2015 roku prestiżowy tytuł „Perła”.



GRUSZKA SUSZONA KRAŚNICKA

Suszone owoce gruszki kraśnickiej pozyskuje się z bardzo starej odmiany gruszy o nazwie „Dobra szara”. Jest to odmiana francuska, występująca w starych przydomowych sadach. Drzewa są zazwyczaj bardzo duże, zaczynają owocować po 10 latach, plonując co drugi rok, za to bardzo obficie. Są wytrzymałe na mróz i odporne na choroby.

Gruszki zbierane są w momencie pełnej dojrzałości; owoce powinny być jędrne, twarde i zdrowe. Mniejsze owoce suszone są w całości tradycyjną metodą w piecu chlebowym lub w piecu cegielnianym, od dwóch tygodni do miesiąca. Duże owoce, pokrojone na połówki, blanszuje się 3-4 minuty w zakwaszonej wrzącej wodzie, chłodzi w zimnej wodzie, przesusza na słońcu, a następnie suszy w piecu chlebowym lub cegielnianym. Susz przechowuje się w suchym i chłodnym miejscu, w lnianych workach lub w szczelnie zamkniętych opakowaniach. Z 10 kg świeżych owoców uzyskuje się zazwyczaj 1-2 kg suszu.

Suszenie owoców: jabłek, gruszek, śliwek oraz grzybów w piecach cegielnianych datuje się właściwie od powstania cegielni kraśnickich. Piece te, rozpalane w okresie zimowym świetnie nadają się do takiego celu.

Grusze uprawiane są we wszystkich prawie rejonach strefy umiarkowanej. Ich

owoce zawierają mniej kwasu niż jabłka, natomiast są bardzo bogate w składniki mineralne, będąc znakomitym składnikiem diety leczniczej. Region, z którego pochodzą gruszki suszone, jest typowym zagłębiem sadowniczym. Od 20 lat odbywają się tu Święta Sądów organizowane w Józefowie nad Wisłą.

Gruszka suszona od wielu pokoleń znajdowała się w spiżarniach domowych i zazwyczaj była wykorzystywana do sporządzania kompotu wigilijnego (tak zwanej polewki). Często dodawano ją do ciast oraz nalewek.

Warto na zakończenie zaznaczyć, że dobra gruszka, właściwie wysuszona, powinna być tak smaczna, żeby można ją było dodawać dzieciom do drugiego śniadania.





GRYCZOK GODZISZOWSKI

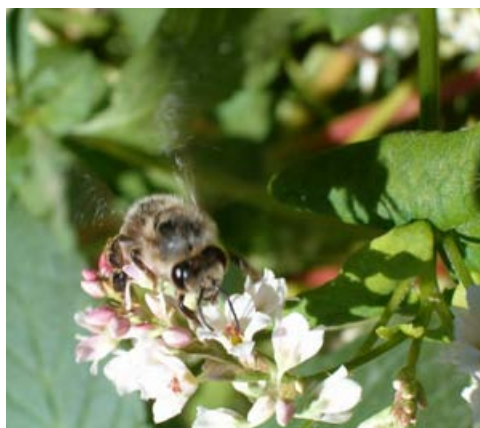
Gryczok godziszowski to wspaniały regionalny wypiek z kaszy i sera. W przekroju tworzy on zwartą masę z widocznymi kawałkami sera. Na spodzie znajduje się warstwa ciasta naleśnikowego, na nim warstwa kaszy z serem, na wierzchu spoczywa reszta ciasta naleśnikowego.

Gryczok ma kształt prostokątnego placka o wymiarach użytej do pieczenia blaszki (ok. 25-35 cm) i wysokości od 6 do 8 cm. Z zewnątrz ciasto ma barwę złotobrązową, w zależności od wypieczenia, z wyraźnie widoczną, jaśniejszą, a w niektórych miejscach delikatnie przyrumienioną, kruszonką. Spod kruszonki wyraźnie widać cienką warstwę ciasta oraz biało-brązową warstwę kaszy z serem. Gryczok ma smak i zapach parowanej kaszy i dodatków niezawierających sztucznych składników, z tym że słodkawy smak zależy od ilości dodanego cukru.

Gmina Godziszów, a szczególnie miejscowość Godziszów, są tradycyjnie związane z uprawą gryki, produkcją kaszy i wyrobów z kaszy gryczanej. Tatarka – jak potocznie nazywa się tutaj grykę – uprawiana jest od niepamiętnych czasów. Gryka jest rośliną o wielorakich zastosowaniach, m.in. jej nasiona przerabia się na kaszę i mąkę. Kwitnące rośliny są źródłem rutyny i innych cennych związków. Używa się ich również jako paszy dla bydła. W gminie

Godziszów rolnicy trudnią się przerobem gryki na kaszę w ramach prowadzonej działalności gospodarczej. Kaszę otrzymuje się w kilkunastu zarejestrowanych kaszarniach poprzez odpowiednie działanie temperatury i pary wodnej pod ciśnieniem. W zależności od tych parametrów technologicznych, w prażalniach ognio- lub parowych, otrzymuje się kaszę o pożądanej barwie, zapachu i smaku, czyli odpowiednio „paloną”.

Kasza gryczana króluje na stołach tujejszych mieszkańców od stuleci. Gryczoki podawane były na chrczinach, weselach i stypach. Wałory smakowe gryczoka godziszowskiego związane są z jego tradycyjnym wypiekiem w piecu chlebowym.



GRYCZAK JANOWSKI

Podstawowym składnikiem tego specjału jest kasza gryczana i kasza jaglana w proporcji 3:1. Ważnym dodatkiem jest również ser biały, najlepiej tłusty, zalecany jest ser „domowej roboty”, oraz tłusta śmietana.

W Polsce jeszcze na przełomie XIX i XX wieku kasze były podstawowym pożywieniem. Stanowiły dodatek do sosów, mleka oraz mięsa. Zanim ziemniaki rozprószyły się na terenie ziemi janowskiej, zastępowały je nie tylko ziarna zbóż, ale też wielu traw i roślin: gryki, prosa, beru, orkisz czy samopszy, płaskurki, manny wodnej i wielu innych, które rosną dotąd jako zdziczałe chwasty.

Kasza gryczana jest pożywieniem postnym, dlatego duże jej ilości spożywano od Środy Popielcowej do Wielkiej Niedzieli. Jedzono ją wtedy bez żadnych przypraw. W pozostałe dni roku kasza gryczana spożywana była z mlekiem, prażona, ze skwarkami, z sosem grzybowym, czy smażona.

Obszerny zasób informacji dotyczących tradycji wypieku gryczaka janowskiego można znaleźć w słowach Pani Bronisławy Jagiełło – twórczyni ludowej, aktywnej uczestniczki w życiu kulturalnym. Wzmianki historyczne o gryczaku na tym terenie zawiera dzieło Oskara Kolberga, „Lubelskie”, w którym autor podaje, że w okresie postu jedzą tu ...żur, kapuśniak z chlebem, kaszę hreczaną i jęczmienną.

Do kaszy, by nie była zbyt sypką, dodają mleko z maku uwierconego w donicy, do którego dodawali po trosze wody...

Gryczak janowski ma wygląd placka, którego kształt uzależniony jest od blaszanej formy; na zewnątrz jest zapieczony, w przekroju widać cząstki znajdujących się w nim składników. Dobrze sporządzony gryczak daje się kroić na kromki lub kostki. Doskonale smakuje na zimno np. z mlekiem, ale też na ciepło, podsmażony na oleju lub maśle.

Jest to produkt o dużych wartościach odżywczych i leczniczo-dietetycznych. Zawiera 8-20% białka, do 80% skrobi, ok. 3% tłuszczu, a ponadto magnez, żelazo, fosfor, potas, wapń, miedź, bor, jod i kobalt. Spożywanie gryczaka, podobnie jak i kaszy gryczanej, szczególnie polecane jest przy dolegliwościach przewodu pokarmowego, nerek i anemii.





GRZANIEC MARCINA Z URZĘDOWA

Grzaniec jest wspaniałym, regionalnym napojem o zawartości alkoholu 15-20%. Trunek ma barwę ciemnoczerwoną, aromatyczny korzenny zapach i winny, słodki smak. Główne składniki grzańca to wino, owoce suszone, miód, przyprawy i rum.

Proces sporządzania trunku nie jest skomplikowany, wymaga jednak staranności, przestrzegania czystości, użycia dobrej jakości surowców oraz dosyć długiego czasu. Pierwszy etap – przygotowanie wina – trwa ok. 10 tygodni, drugi etap – przygotowanie grzańca, wraz ze sklarowaniem i zharmonizowaniem smaku napoju – do 2 tygodni.

Grzaniec pochodzi z XVI wieku kiedy to żył w Urzędowie Marcin – lekarz i zielarz, który w 1595 roku wydał „Herbarz Polski”, najwybitniejszy ze średniowiecznych herbarzy. To niezwykle dzieło było uważane za pierwszy podręcznik farmakognozji. Marcin z Urzędowa polecał okolicznym chłopom przyjeżdżającym na targi do Urzędowa – gorący napój z wina domowego, wzmacniany okowitą, nazwany grzańcem.

Trunek przygotowywano z domowego wina, do którego dodawano owoce z przydomowych ogrodów: porzeczki czarne, czerwone, maliny, winogrona i aronie. Owoce suszone używane do grzańca to: śliwki, jabłka, gruszki, a z owoców dziko rosnących tarka

i głóg, zalewane rumem. Dodawano również miód z własnych pasiek, a całość wzmacniano okowitą otrzymaną w procesie destylacji win i innych nalewek. Napój był podawany w naczyniach flaszowatych, amforach i beczułkach wykonywanych z gliny przez urzędowskich garncarzy. Gliniane garnce utrzymywały ciepło grzanego produktu przez dłuższy czas. Gotowy do spożycia grzaniec jest i dzisiaj przechowywany w naczyniach z gliny – w pękatych garncach z wąską szyjką i zatyczką. Na podstawie przekazów starszych mieszkańców Urzędowa i okolic odtworzono przepis na grzaniec, a napój nazwano grzańcem Marcina, wykorzystując fakt, że polski farmaceuta, lekarz i zielarz, pochodził właśnie tej miejscowości.



HERBATKA KSIĘCIA SAPIEHY

Pod tą wykwintną nazwą kryje się doskonale zrównoważona smakowo i zapachowo mieszanka suszonych ziół, kwiatów, liści i owoców, od których wyciąg zyskuje charakterystyczny odcień (zbliżony do oliwkowo-brązowego) i wyjątkowy ziołowy smak przetykany nutami kwiatowymi i owocowymi. Po bezpośrednim zaparzeniu widoczne są poszczególne komponenty, po odcedzeniu herbatka uzyskuje jednolitą konsystencję.

Napój ten, zgodnie z tradycją, parzy się ok. 15 minut w naczyniach emaliowanych, szklanych lub nierdzewnych, koniecznie pod przykryciem (by związki nie ulotniły się). Proporcje to zazwyczaj 1-2 łyżki ziół na 200-250 ml wrzącej lub – w przypadku maceracji – letniej wody. Jeśli chcemy wyekstrahować śluzę, to stosujemy tylko macerację na zimno. Zaparzone zioła przechowywane w lodówce mają trwałość od 12 do 24 godzin.

Składające się na sukces herbatki zioła nie są tajemnicą. To przede wszystkim dziurawiec, głóg, melisa, nawłóć i rumianek, czyli rośliny, które od lat hodowano w przydomowych ogródkach w Kodniu i zbierano na okolicznych polach i w lasach, a następnie suszono w pęczkach. Mieszanki Kodnia często wymieniały się nasionami, kłęczami roślin leczniczych oraz gotowymi mieszankami ususzonych

już ziół, z których później parzyły pyszny ekstrakt. Podobno jeszcze w pierwszych latach po wojnie w okolicznych wsiach w małym domu znajdowała się „normalna” herbata.

Skąd Sapięha w nazwie herbatki? Dla upamiętnienia tego rodzaju, któremu kodnianie zawdzięczają m.in. rozkwit miejscowego zielarstwa i ziołolecznictwa. Szczególnie w pamięci mieszkańców zapisał się książę Mikołaj Sapięha, czwarty właściciel Kodnia, który wykradł z Rzymu obraz Matki Bożej i założył w Kodniu sanktuarium. To wokół niego można dziś podziwiać założone w stylu włoskim Ogrody Zielnej Matki Bożej, czyli hektarowy labirynt w kształcie rozwijających się płatków róży – jeden z nielicznych takich różanych ogrodów w Europie! Nic dziwnego, że herbata księcia Sapięhy cieszy się dziś popularnością nie tylko wśród okolicznych mieszkańców, ale też pątników pielgrzymujących do Sanktuarium Matki Bożej.





HERBATKA RÓŻANA Z WANDALINA

Owoce dzikiej róży to jeden z głównych, ale nie jedyny składnik herbatki różanej z Wandalina położonego piętnaście kilometrów na wschód od Wisły. Kompozycję uzupełniają suszone owoce i liście porzeczki czarnej oraz aronii, liście maliny, pokrzywy, mięty, a także kwiaty, owoce i liście głogu. Ingredencje te pocięte i połączone w odpowiednich proporcjach według starej receptury nadają naparowi ciemnoczerwony kolor, aksamitną, niecałkowicie klarowną konsystencję (na wierzchu filiżanki unoszą się drobne pyłki ziół, na dno opadają owoce i zioła), a także lekko wytrawny, owocowy smak z porzeczkowym posmakiem oraz ziołowo-owocowy zapach. Warto podkreślić, że herbatka jest całkowicie naturalna, nie zawiera żadnych dodatków chemicznych ani sztucznych aromatów.

Wyjątkowość herbatki podkreśla fakt, że w powiecie opolskim używa się do jej zaparzania wyłącznie składników własnoręcznie zbieranych i suszonych zgodnie z miejscową, znaną tu od dawien dawna tradycją. Owoce zrywa się w ciepły, słoneczny dzień, liście ziół koniecznie wiosną przed rozwinięciem kwiatów, gdy nie ma rosy – rano lub wieczorem, a kwiaty głogu – na początku kwitnienia, gdy osiągną najwyższy poziom witalności. Zioła „kruszeją” w suszarniach lub tradycyjnie w pęczkach

powieszonych na ciepłej drewnianej ścianie w przewiewnym i zadaszonym pomieszczeniu do momentu, aż będą się swobodnie tamać w dłoniach. Opłukane i wstępnie osuszone owoce kiedyś suszono na słońcu lub w piecach chlebowych, dziś zazwyczaj w suszarni opalanej drewnem jabłoniowym.

Zmiana procesu produkcji nie wpływa na jakość herbatki, która nie tylko znakomicie łagodzi uczucie pragnienia, ale jednocześnie posiada wiele właściwości leczniczych. Jak dawniej, tak i dziś zimą i wczesną wiosną traktuje się ją jako skuteczny lek na przeziębienie, wzmocnienie i odporność, a przez cały rok także jako antidotum na biegunkę, problemy z nerkami czy złe samopoczucie. Ażeby herbatka różana nie straciła swoich wartości, należy zalać ją przegotowaną wodą o temperaturze nie wyższej niż 80°C i pić po około 15 minutach. Owoce, po zaparzeniu najlepiej zjeść. Smacznego!



INDYK PIECZONY Z ZEZULINA

Zezulin to rozczłonkowana wieś położona w gminie Ludwin na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim, w pobliżu jezior: Dratów, Rogóźno, Krzczeń i Mytycze. Tradycja pieczenia drobiu i dziczyzny w tej części Lubelszczyzny wywodzi się od wpływowych rodów magnackich, m.in.: Łęczyńskich, Firlejów, Branickich i Sapiehów. Pieczone było też podawane w okolicznych dworach ziemiańskich według starych, tutejszych recept. Apetyty naszych przodków bywały nienasycone: oto na jeden posiłek pewnego dworzanina należało przeznaczyć: gęś, ćwierć barana, parę kapłonów, pieczeń wołową, ser, trzy bochny chleba i dwa garnce miodu (!).

Na weselach chłopskich również sobie folgowano, posilając się i popijając bez umiaru, o czym świadczy taka przysłówka: *Jedzta, pijta, popijajta...* albo taka: *W imię Ojca i Syna, żeby nie została ani ksyna. Smaczne, słone, leci w gardło jak salone.* Do dzisiaj w tych stronach zachowały się tradycje weselnego menu, w którym występuje: pieczony prosiak, bywa że nawet dzik, i drób – w tym indyk.

Indyk (*Meleagris Gallopavo*) jest jedynym większym zwierzęciem z Ameryki, którego hodowla przyjęła się w Europie. Nazwa ptaka przypomina pomyłkę Krzysztofa Kolumba, któremu się zdawało, że dotarł do Indii. W Polsce indyki pojawiły się

już w poł. XVI wieku. Początkowo bardziej zdobyły magnackie i biskupie parki niż stoły. Dopiero w XVIII wieku ptak z Ameryki Północnej zyskał powodzenie w polskiej kuchni. Był też mieszkańcem soplicowskiego kurnika, karmiony ręką Zosi, jednej z bohaterki *Pana Tadeusza*.

Do pieczenia najlepiej wybrać średniej wielkości indyka, starając się by nie był kilkuletni. Pracochłonny proces kulinarny składa się z kilku etapów, jak: odpierzenie, patroszenie, płukanie, kilkugodzinne suszenie tuszki w pozycji wiszącej, formowanie oraz peklowanie w przygotowanej z przypraw zalewie – poprzez wstrzykiwanie jej igłą w mięso. W międzyczasie należy sporządzić nadzienie, które może składać się z kaszy gryczanej z wątróbką albo z jabłek przyprawionych cynamonem i majerankiem. Oba te sposoby stosują właśnie mieszkańcy Zezulina Pierwszego, m.in. Wiesław Wójcik, który zgłosił dzika do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych.

Pieczenie mniejszych sztuk odbywa się w piekarnikach elektrycznych lub gazowych, zaś większe, np. o wadze ponad 15 kg, w piecach opalanych drewnem. Gotowy produkt ma złocistą skórę, pod którą znajduje się kremowo-różowe mięso. Indyk w takiej postaci pachnie wyśmienicie i doskonale smakuje. Potrawa jest przy tym dietetyczna i pożywna.



JABŁCZANKA Z FAJSŁAWIC

Jabłczanka to nic innego jak zupa owocowa, spożywana zwykle na ciepło z okraszonymi ziemniakami lub chlebem. Potocznie nazywana jest też barszczem z jabłek. W zależności od zamożności gospodarzy bywała pierwszym daniem, jednak najczęściej stanowiła jedyny obiedni posiłek. W różnych regionach Polski zupa ta znana jest od wieków, ale sposób przyrządzania bywa trochę odmienny w zależności od regionu. Zazwyczaj potrawę sporządza się ze świeżych jabłek, z tych odmian, które w danym czasie dojrzewają. Tak więc już w lipcu wykorzystuje się słynną Papierówkę, czyli Oliwkę Inflancką, chętnie uprawianą w regionie lubelskim.

Duży wkład w popularyzowanie miejscowej kuchni tradycyjnej ma Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajstawicach, którego członkinie sporządzają jabłczankę tak samo jak przed dziesiątkami lat.

Jabłczankę fajstawiicką przygotowuje się z jabłek suszonych, dzięki czemu może być spożywana przez cały rok. Najlepszy susz pochodzi z odmian, które zawierają większą kwasowość, jak np. Renety, Boikeny czy Antonówki. W okolicach Fajstawic uprawa jabłoni ma wieloletnie tradycje. Stare sady zastąpiono nowymi i nowoczesnymi, jednak w pobliżu niektórych posesji zachowały się jeszcze tradycyjne odmiany drzew, których pielęgnacja polega na od-

powiednim prześwietlaniu i naturalnym nawożeniu, dzięki czemu nie ma potrzeby stosowania środków chemicznych. Owoce z takich jabłoni są doskonałym surowcem na domowe przetwory spożywcze, w tym na susz jabłkowy.

Przed przystąpieniem do gotowania zupy należy susz gotować w wodzie do miękkości – wtedy dodaje się do uzyskanego kompotu śmietanę wymieszaną z mąką, a następnie cukier do smaku. Potrawa jest już gotowa do spożycia! Prosty, niepracochłonny proces przygotowania jabłczanki, a także jej wyborny smak powodują, że jest ona nadal spożywana przez miejscową ludność.

Warto zwrócić uwagę na walory dietetyczne potrawy, ponieważ jest łatwastrawna, dobrze przyswajalna przez organizm, zawiera też witaminy. Podaje się ją w naczyniach o pojemności do pół litra, najlepiej w kamionkowych miseczkach, aby trzymała dłużej ciepło i aromat.



JABŁKA KRAŚNICKIE

Jabłoń jest w Polsce najpowszechniej uprawianym drzewem owocowym. Sprzyja temu umiarkowany klimat, warunki glebowe i wielowiekowa tradycja. W powiecie kraśnickim duże sady istniały przy folwarkach już w połowie XIX w. Przeważały w nim odporne na mróz i szkodniki odmiany takich drzew, jak: antonówka, glogierówka, grochówka, żeleźniak, brzęczka, kosztela, szara reneta i węgierczyk. W I połowie XX w. na Lubelszczyźnie zaczęto zakładać sady na większą skalę, m.in. w obszarze nadwiślańskim, zwłaszcza w Kotlinie Chodelskiej. Po II wojnie światowej polskie sadownictwo rozwinęło się dzięki działalności profesora Stanisława Pieniżka, a w województwie lubelskim Stanisława Zaliwskiego z Zakładu Doświadczalnego w Puławach.

W latach 70. i 80. ubiegłego wieku nastąpiła istotna zmiana w produkcji jabłek w rejonie kraśnickim polegająca na zwiększaniu liczby drzew na jednym hektarze i wprowadzeniu nowych odmian jabłoni. Dużą rolę w tych przemianach odegrała Spółdzielnia Ogrodniczo-Pszczelarska w Kraśniku udzielając doradztwa i szkoląc sadowników. Stopniowo wprowadzano odmiany karłowate – łatwiejsze w uprawie. Kraśnickie sady zaczęły produkować bardzo smaczne odmiany deserowe, jak: jonagold, golden delicious, elstar i gloster. Jednocześnie

wprowadzono polskie odmiany jabłek, np. alwa, ligol, lodel, sawa i witos. W 1993 r. powstała spółdzielnia ogrodnicza we wsi Boby, która skupia sadowników z rejonu kraśnickiego i jest największym producentem jabłek na tym terenie. Jednym z nich jest Tomasz Solis z Mikołajówki k. Urzędowa, współzałożyciel spółdzielni wraz z Józefem Niewielskim.

Hurtownicy i konsumenci określają tutejsze jabłka kraśnickimi. Owoce mają wyjątkowo przyjemny smak, aromat oraz ładną barwę trudną do osiągnięcia w innych rejonach sadowniczych. Sprzyjają temu ciepłe i żyzne lessowo-wapienne gleby i korzystne warunki klimatyczne Wzniesień Urzędowskich. Urozmaicona rzeźba terenu pozwala na nasadzenie jabłoni na stokach i zboczach o dobrej ekspozycji słonecznej, a sąsiedztwo lasów zapewnia drzewkom ciepły i zaciszny mikroklimat.



JABŁKO JÓZEFOWSKIE

O różach można pisać wiersze, ale w jabłko trzeba się wgrzyźć.

Johann Wolfgang Goethe

Faktycznie, trudno jest scharakteryzować w słowach ogrom walorów, jakimi charakteryzują się jabłka józefowskie. Najlepiej byłoby w nich po prostu zasmakować. I to konieczne w każdej odmianie z osobna, a produkuje się ich sporo, bo obszar gminy Józefów nad Wisłą to przecież słynne zagłębie sadownicze Polski, którego historia sięga XIX. Ba, już na początku XX w. istniał tu największy sad w Europie! Tamtejszymi owocami zajadali się Hindusi, którzy odwiedzali hrabiego Rostworowskiego, statki zabierały je Wisłą do Warszawy i dalej, po jabłka przyjeżdżali też kupcy ze Śląska.

Nic dziwnego, ze względu na korzystne warunki geograficzne, dogodne warunki glebowe i wyjątkowy mikroklimat w sąsiedztwie Wisły, uprawiane tu jabłka mają wyjątkowe walory smakowe i doskonały wygląd. Wyróżnia je intensywność koloru (w odcieniach zieleni, a po dojrzeniu również żółci lub czerwieni, często zmieszanych ze sobą) i zapachu, jędrność miąższu oraz wyższa kwasowość. Wszystkie charakteryzują się specyficznym, wyrazistym słodkim lub słodko-kwaśnym smakiem i aromatem – innym niż u jabłek tych samych odmian pochodzących z innych regionów, a co najważniejsze dużą zawartością cukrów prostych, witamin i błonnika. Wielkość jabłek jest różna i uzależniona od uprawianych odmian, a przede wszystkim od potrzeb rynku i klienta. A mówimy tu głównie



o odmianach: Cortland (słodko-winna, lekko korzenna), Delikates (słodko-kwaśna), Golden Delicious (słodko-winna), Idared (kwaskowa), Jonagold (słodko-kwaśna i niezwykle soczysta), Ligol (słodka z korzennym posmakiem), Lobo (kwaskowa, soczysta), Reneta (średniosoczysta, lekko kwaskowata) oraz Szampion (słodka, aromatyczna).

Produkcja jabłek józefowskich to dziś domena dwóch prężnie działających grup producentów: "Józefów Sad" i Witabo". Ich produkcja podlega tutaj ścisłej kontroli, a każdy sadownik przystępujący do ich wytwarzania zobowiązany jest do złożenia odpowiedniej deklaracji odnośnie przestrzegania ustalonych zasad, co do jakości oferowanego produktu. W jabłkach tych można zasmakować podczas organizowanego co roku w maju Święta Kwitnących Sadów w Józefowie.



JABŁKÓWKA Z MIKOŁAJÓWKI

W nazwie produktu tkwią dwie informacje, których dokładniejsze znaczenie łatwo wyjaśnić. Jabłkówka jest napojem alkoholowym wytwarzanym z jabłek drogą naturalnej fermentacji w temperaturze 24-28°C przez ok. 2 tygodnie, a następnie destylowanym. Po leżakowaniu trwającym ok. 3 miesięcy, wraz z domieszką suszu jabłkowego dla poprawienia smaku, napój jest gotowy do spożycia. Uzyskuje się w ten sposób 50-procentową jabłkówkę o barwie zbliżonej do słomkowej. Przelewana jest zazwyczaj do półlitrowych butelek z przezroczystego szkła, aby podkreślić przejrzystość i klarowność płynu. Ten zbliżony do francuskiego calvadosu trunek, a w rzeczywistości wódka, sporządzany jest we wsi Mikołajówka koło Urzędowa, a surowcem do jego wytwarzania są tujejsze jabłka krańnicke, również opisane w niniejszym katalogu.

Tradycje wytwarzania wódek na bazie różnych surowców spożywczych sięgają czasów Polski średniowiecznej. Najstarsze zapiski dotyczące słowa wódka pochodzą z I połowy XV w. W celach towarzyskich raczono się wódką, gorzałką, okowitą, czy siwuchą, a z czasem sięgano po wódki gatunkowe, z których np. *Gdańska* zasłynęła w całej Europie. Ojciec polskiej farmakopei (kodeksu aptecznego) – Marcin z Urzędowa – traktował wódkę i spirytus jako ważny surowiec do maceracji ziół i wytwarzania leczniczych nalewek.

W Mikołajówce uprawiano jabłonie już w XIX w. Przypuszcza się, że robiono także jabłecznik – czyli wino, bardzo popularne wówczas na polskiej wsi. Taki trunek



mógł leżakować w butelkach w dobrym stanie do 5-6 lat. Kto preferował mocniejszy trunek, sięgał po wódkę, albo też przerabiał jabłecznik na jabłkówkę drogą destylacji alkoholowej.

W okresie powojennym zabronione było w Polsce wytwarzanie destylatów, na produkcję których wyłączny monopol miało państwo. W ostatnich latach przepisy złagodzone na tyle, że wino i destylaty można wytwarzać w domu na własne potrzeby i ewentualnie na poczęstunek, ale bez prawa ich sprzedaży. Dzięki badaniom etnograficznym Tomasza Solisa z Mikołajówki, który sporządza jabłkówkę w oparciu o stare przepisy, ten tradycyjny polski produkt nie zostanie zapomniany.



JANOWSKA NALEWKA MIODOWA

Janowska nalewka miodowa ma kolor bursztynowy lub brązowy. W smaku jest wyczuwalny miód gryczany, ostry, lekko piekący o zapachu kwiatów gryki. Zawartość alkoholu 50%. Używany do wyrobu nalewki miód, to najbardziej ceniony produkt pszczeli, posiadający różne właściwości pozytywnie oddziałujące na organizm człowieka, m.in.: odżywcze, prewencyjne, lecznicze i konserwujące. Kleopatra, piękna królowa Egiptu, brała kąpiele w mleku i miodzie. Miód dawał siłę rzymskim atletom. Pszczelarze stale spożywający miód, żyją dłużej i są kilkakrotnie mniej narażeni na choroby nowotworowe.

Ziemia janowska od lat słynie z uprawy zbóż, ziemniaków i gryki. Właśnie te surowce: jęczmień i kartofle służyły do wyrobu wódki i spirytusu. Znana była wódka przepalana miodem, zwana krupnikiem.

Tak o tradycyjnej metodzie wyrobu janowskiej nalewki miodowej opowiada jedna z mieszkanki Janowa: *Nalewkę robiliśmy z mędzem w 15 litrowym słoju (gąsiorze), który do dziś jest używany przez syna. Do jej produkcji najlepszy był miód gryczany, który był rozpuszczany w przestudzonej, ugotowanej wodzie. Wodę czerpaliśmy ze studni, a tu w Janowie ze stoków, wodę źródlaną. Jak można było dostać przyprawę korzenne, to się je rozdrabniało drewnianym wałkiem i zalewało na kilka tygodni spirytusem. Po tym czasie przecedzałam przyprawę ze spirytusem przez drusłak i gazę, do czystego roztworu dodawałam roztwór wody z miodem. To gotowałam*



bardzo powoli kilka minut. Przestudzoną nalewkę uzupełniałam spirytusem, tyle ile chciałam mieć procentów.

Wzmianki historyczne o hodowli pszczół i produkcji trunków w janowskim odnajdujemy w książce Zbigniewa Jerzego Hirszy „Położenie chłopów w kluczu janowskim”, 1962 r. Wynika z niej m.in., że wielu chłopów zajmowało się bartnictwem, np. w 1775 r. 149 mieszkańców klucza janowskiego posiadało aż 1.591 barci z pszczołami.

Tak więc janowska nalewka miodowa nawiązuje do dawnych lokalnych tradycji, których kultywowanie jest obowiązkiem kolejnych pokoleń.



KACZKA CZARNA NADZIEWANA

Kaczka czarna nadziewana to regionalne danie, posiadające tradycyjny smak, charakteryzujące się aromatycznym zapachem pieczonego mięsa, barwy od złocistej do brązowej o chrupkiej i soczystej konsystencji. Głównym składnikiem jest oczywiście kaczka czarna, czyli krzyżówka kaczki dzikiej z domową, nadziewana farszem z podrobów drobiowych, zmielonej cielęciny, masła, jajek, natki pietruszki i przypraw.

Do sporządzenia tej tradycyjnej potrawy używa się kaczki żywej sposobem tradycyjnym tj. ziemniakami i śrutą zbożową, wówczas mięso jest smaczne, o swoistym aromacie. Najlepszą porą do pozyskiwania surowca jest sierpień i wrzesień, ponieważ w tym czasie kaczki z wiosennego wylęgu są jeszcze młode, co gwarantuje najwyższy smak mięsa. Należy pamiętać aby kaczka była świeżo ubita i nie mrożona. Po wypatroszeniu ptaka należy tuszkę zalać na kilka godzin solanką, następnie całość oprószyć przyprawami oraz nadziewać uprzednio przygotowanym farszem. Piec do uzyskania złotego koloru, w międzyczasie polewać masłem.

Receptura sporządzania kaczki nadziewanej sięga ponad pół wieku. Potrawa przygotowywana była i jest na wszystkie uroczystości rodzinne i spotkania towarzyskie.

Wielu ciekawych informacji o przygotowywaniu kaczek do spożycia zawiera poradnik kulinarny W. Braniewskiego „Kuchania i stół w polskim dworze”. Opisy mówiące o spożywaniu kaczki jako jednego z dań podawanych na obiad pojawiają się również w książce M. Lemnis i H. Vitry „W staropolskiej kuchni i przy polskim stole”. W rozdziale poświęconym spożywaniu potraw za czasów króla Stasia czytamy: *Obiady na co dzień również były obfite i smaczne. (...) Uboższa ludność nie jadła mięsa codziennie, natomiast bogaci mieszczanie raczyli się po zupie daniem mięsnym: sztuką mięsa z rosółu, zrazami, różnie przyprawionymi kiełbasami, flakami i kiszkami. (...) Pieczenie, kury, kaczki i gęsi oraz desery należały u większości do dań niedzielnych i świątecznych.*





KACZKA GRĄDZIARSKA

Ten tradycyjny produkt regionalny przyjął swoją nazwę od wsi Grądy, która położona jest w gminie Chodel w powiecie opolskim.

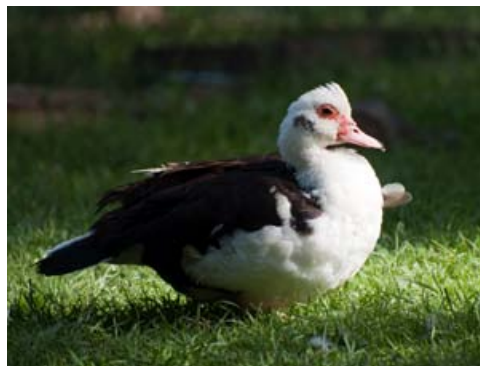
Osada Grądy założona została już w średniowieczu na wyniesionym o kilka metrów gruncie ponad rozlewiskami doliny Chodelki. Takie naturalne, suche miejsce nazwano właśnie grądem. Na tutejszych mokradłach bytowało mnóstwo wodnego ptactwa, w tym dzikie kaczki, z czasem udomowione. Duże oddalenie komunikacyjne wsi Grądy od innych miejscowości i ludności sprzyjały zachowaniu lokalnego dziedzictwa kulturowego, a więc i tradycyjnej kuchni. Gospodynie przygotowywały różnorodne potrawy w oparciu o płody rolne z własnych upraw, jak i hodowli zwierząt, w tym także drobiu. Dawniej mięso gościło bardzo rzadko na chłopskich stołach. Ludziom było żal zjadać domowe ptactwo, ponieważ pozyskiwano od niego jajka, a także pierze na pierzyny i poduszki. Pióra z kaczek były uważane za najlepsze. Jeżeli zdecydowano się na ubój drobiu to wybierano najpierw samce, pozostawiając w stadzie tylko najdorodniejsze koguty, gąsiorzy i kaczory.

Kaczka grądziarska jest drobiem stosunkowo łatwym do przyrządzenia, pod warunkiem, że posiada się odpowiedniej jakości półprodukty. Dzisiaj rzadko piecze się ją w piecu chlebowym, ale piekarnik

gazowy i elektryczny oraz proziz też są odpowiednie.

Najlepiej wybrać w miarę tustego ptaka – najodpowiedniejsza byłaby kaczka rasy pekińskiej, jako że jest wystarczająco tusta, więc mięso po upieczeniu nie jest suche. Wypatroszoną tuszę naciera się wewnątrz solą i smaruje całość marynatą sporządzoną z oleju rzepakowego i miodu. Do nadzienia używa się jabłek bez nasion, pokrojonych w ćwiartki, którymi napętnia się wnętrze tuszy, a rozcięcia zaszywa. Ważne, aby podczas procesu pieczenia polewać mięso wytopionym tłuszczem. Dobre rezultaty kulinarne daje też obłożenie tuszy plasterkami boczku lub słoniny.

Świeżo upieczona i jeszcze gorąca kaczka grądziarska smakuje tak doskonale, że tylko palce lizać.



KACZKA PO ZAMOJSKU

Tradycja przygotowania tej potrawy jest efektem polskich i żydowskich doświadczeń kulinarnych. W miejscowości Tarnogóra, która leży na lewym brzegu Wieprza, żyła zawsze ludność polska, natomiast w Izbicy położonej po drugiej stronie rzeki, mieszkała do II wojny światowej społeczność żydowska. Na nadwieprzańskich, wielkoobszarowych łąkach wypasano tysiące gęsi i kaczek domowych (*Anas domestica*). Ptaki te pochodzą od dzikiej kaczki krzyżówki, udomowionej około 2,5 tys. lat temu.

Pieczona kaczka uważana jest od wieków za kulinarny rarytas. Podawano ją na stołach rzymskich patrycjuszów, była przysmakiem na królewskich i książęcych ucztach – także u zamojskich ordynatów – faszerowaną kaczka z jabłkami raczono gości w ziemiańskich dworach. Obecnie jest popisowym daniem niektórych restauracji, a także domowych kuchni.

Na ziemi zamojskiej potrawę przygotowuje się w specyficzny sposób. Polega on na tym, że do sporządzenia gotowego dania potrzebne są dwie kaczki. Z tuszy jednego ptaka usuwa się wszystkie kości, następnie należy mięso drobno posiekać, dodać do niego suszonych rodzynek i śliwek, włoskich orzechów oraz przypraw według uznania, nie zapominając o rozmarynie, który jest tu bardzo istotny. Tak wytworzonym farszem nadziewa się tu-

szą drugiego ptaka, a po zaszcyciu, żeby nadzienie nie wypadło, piecze się całość w piekarniku. Należy od czasu do czasu polewać kaczka masłem, aby otrzymać bardziej soczyste mięso.

Wygląd przyrumienionego mięsa drobiowego, jego smak i zapach zadowolą nawet wybrednego smakosza. Kaczka po zamojsku jest pieczona nie tylko w okresie Bożego Narodzenia i Wielkanocy, ale także przy innych okazjach. Niektóre gospodynie podają ją z mussem malinowym na ciepło oraz placuszkami wykonanymi z mąki pszennej, śmietany, jaj i sody.





KAPUSTA KWASZONA KRAŚNICKA

Kapusta kwaszona kraśnicka jest produktem spożywczym wpisanym w tradycję regionu lubelskiego. Po ukiszeniu charakteryzuje się barwą kremowo-białą z żółtawym odcieniem. Posiada smak kwaskowy oraz specyficzny dla kapusty kwaszonej zapach. Kapusta kwaszona ma postać skrawków, powstałych po rozdrobnieniu główek kapusty białej, zanurzonych w jasnoszarym kwasie. Skrawki mają podłużny kształt, długość od kilku do 25 cm, grubość nie przekracza kilku centymetrów. Do wyrobu używa się kapusty białej oraz soli kamiennej – niejodowanej.

Główki kapusty powinny być twarde i zbite (liście zewnętrzne u odmian wcześniejszych mogą być jasnozielone, a u późniejszych – ciemnozielone, ale liście wewnętrzne muszą być białe). Do wytwarzania kapusty kwaszonej kraśnickiej wykorzystuje się kapustę białą, która uprawiana jest we własnych gospodarstwach.

Tradycja produkcji i handlu kapusty kwaszonej w powiecie kraśnickim sięga lat 60-tych ubiegłego wieku, aczkolwiek taka forma przechwalnictwa znana jest od stuleci. Produkcja kapusty kwaszonej skupia się na terenie wsi Rzeczycza Ziemiańska, w której znaczną powierzchnię gruntów zajmują stawy, przez które przepływa rzeka Karasiówka. Czynniki te tworzą specyficzny mikroklimat, sprzyjający

produkcji kapusty. Nie bez znaczenia jest też czysty ekologicznie teren, nie skażony przemysłem i cywilizacją wielkomięską. Kapusta jest uprawiana na bazie nawozów organicznych. Wysiewane nasiona pochodzą z grupy odpornych na choroby, co pozwala ograniczyć stosowanie środków ochrony roślin. Gwarancją specyficznego smaku i aromatu jest metoda kwaszenia przekazywana z pokolenia na pokolenie oraz stosowanie naturalnych dodatków.

Kapusta kwaszona jest cennym źródłem witamin, głównie witaminy C, jak również wapnia i żelaza. Doskonale smakuje w postaci surowej, może być przed spożyciem doprawiona kminkiem, czarnuszką, cebulą i olejem.



KAPUSTA Z GROCHEM I ŚMIETANĄ Z GORZKOWA

Popularne określenie: *groch z kapustą* oznacza, że coś jest chaotycznie zestawione, niepasujące do siebie, tymczasem smak takiej potrawy jest dobrze zharmonizowany i ma duże wzięcie u smakoszy.

Kapusta jest najpopularniejszym w Polsce warzywem, znanym od XV wieku; przywędrowała do naszego kraju wraz z dworem królowej Bony. Przyniesiono z niej różne potrawy: kapuśniak, farsze do pierogów, gołąbki, w postaci zasmażanej, a przede wszystkim bigosy. Łączono ją z mięsami, słoniną, grzybami, grochem, cebulą, doprawiając ziołami. Poszatkowana i ukiszona kapusta była i jest nieocenionym źródłem witamin, zwłaszcza C.

Groch spożywany był w Polsce od najdawniejszych czasów. Ta strączkowa roślina jest łatwa w uprawie i przechowywaniu, a ponadto zawiera duże ilości wysokowartościowego białka, dlatego była spożywana często w okresach postu.

Powiadano dawniej, że *kiedy tylko jest groch w chatupie i kapusta w kłodzie* (czyli becce), *to bieda nie ubodzie, boć kapusta to nasza gospodyni, a groch to gospodarz*.

Jednym z rejonów województwa lubelskiego, w którym nie zanikła tradycja spożywania grochu z kapustą jest ziemia krasnostawska, zwłaszcza gmina Gorzków.

Gmina jest położona w dorzeczu Żółkiewki, której dolina i liczne wąwozy rozcinają lessowe wierzchowiny, dzięki czemu wytworzyły się tu różne rodzaje gleb, m.in. madowe i brunatne. Można na nich uprawiać zarówno kapustę, jak i groch.

Danie sporządza się z białej, poszatowanej, ugotowanej do miękkości kapusty. Namoczony dzień wcześniej groch również się gotuje, a następnie rozgniatą wałkiem i dodaje do miękkiej już kapusty. Kolejnym etapem przygotowania potrawy jest dodanie uduszonej na maśle cebuli, zasmażki z masła i mąki oraz śmietany. Po chwilowym zagotowaniu otrzymuje się finalne danie. Ma ono gęstą konsystencję o biało-kremowej barwie. Potrawa pachnie aromatycznie wydzielając miłą woń kapusty, grochu, cebuli oraz przypraw, którymi są: liście laurowe i pieprz.





KARASIE Z POLESIA

Główne składniki tej potrawy to ryby i grzyby, które dzięki swojej dostępności powszechnie gościły na stołach naszych przodków. Karasie z Polesia pochodzą z Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego. Dzięki swoim warunkom przyrodniczym i krajobrazowym opiewanym, m.in. w pieśni „Polesia czar”, kraina ta posiada niezwykle walory przyrodnicze.

Tutejsze rozległe lasy dostarczały obfitości grzybów, zaś prawie każde obniżenie terenu wypełniało bagienko, w którym roiło się od ryb, stąd m.in. do terenu tego przylgnęła nazwa „laski, piaski i karaski”. Można w niej odnaleźć nutę lekceważenia i złośliwości, ale kto tu był, ten wie, że pojezierze to jeden z bardziej urokliwych obszarów natury bogatej w faunę i florę.

Wiele lat temu mieszkańcy Zabrodzia w gminie Urszulin przygotowywali tę potrawę z karasi wielkości dłoni. Podawano je na ciepło z ziemniakami gotowanymi lub pieczonymi w mundurkach. Pani Anna Wasilewicz przygotowuje karasie od ponad dwudziestu pięciu lat. – W rodzinie mojego męża potrawa ta znana jest już trzeciemu pokoleniu. Dzięki łatwej dostępności składników: karasi srebrzystych lub czerwonych, grzybów, mąki, oleju i przypraw, danie to było u nas bardzo popularne. O podobnym przepisie czytałam kilka lat temu w kalendarzu ściennym. Potrawa

nazywała się karaś albo karp po polesku – mówi pani Ania.

Sposób przygotowania i podania karasi zależy od ich wielkości. Te większe kroimy na 2-, 3- centymetrowe dzwonka, brzegi spinamy np. wykałaczką i smażymy na oleju. Mniejsze patroszymy i pozostawiamy w całości. Jedne i drugie faszerujemy cebulą smażoną z grzybami, najlepiej borowikami i zapiekamy. Podajemy z chlebem lub smażonymi ziemniakami.

W niektórych domach karasie przyrządza się nawet na wigilijną wieczerzę. Nic dziwnego. Oryginalny smak smażonej ryby, cebuli i grzybów z nutką maślano-grzybowo-ziołową zaspokoi wymagania wymagającego smakosza. Co ważne, karasie z Polesia wytwarzane są w sposób tradycyjny, bez sztucznych konserwantów.



KARCZMISKI BARSZCZ BIAŁY

Gdzie jest barszcz, kapusta, tam chata niepusta.

Skąd wzięta się nazwa Karczmiska? Jedna z legend głosi, że od rzeczowników „karczm” i „miska”, bowiem drzewiej na terenie tym znajdowało się kilka karczm, a każdy podróżny znalazł tu miskę gorącej strawy i kufel burgundzkiego piwa. Dzisiaj też można się w Karczmiskach dobrze najeść. W końcu to region typowo rolniczy, gdzie od lat uprawia się znaczne ilości owoców miękkich, buraków i kapusty. Ze względu na brak uciążliwego przemysłu, nieskażone środowisko i niski poziom chemizacji rolnictwa produkty te posiadają walory zdrowej żywności, stanowiąc znakomity surowiec wielu regionalnych potraw. Wiedzą o tym panie z miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich, propagatorki tradycyjnego barszczu białego, który jest w tym rejonie znany i bardzo popularny. Potrawa serwowana bywa przy różnych okazjach, szczególnie podczas imprez kulinarnych, festynów czy kiermaszów na całym obszarze Lokalnej Grupy Działania „Owocowy Szlak”, gdzie zdobywa uznanie za wyjątkowe walory smakowe.

Pierwowzorem barszczu była „zupa kwas”, tradycyjna potrawa na bazie kwasu z kapusty kwaszonej gotowana od kilkuset lat głównie na wsiach. W okresie postu zaprawiano ją tylko mąką, czasami

śmietaną. Zupę kwas zwykle gotowało się podczas przyrządzania bigosu, z którego odlewało się nadmiar soku. To właśnie on był podstawą dania.

Dziś mówiąc o karczmiskim barszczu, mamy na myśli lekko zawieszistą, zabilioną śmietaną zupę na bazie wywaru z żeberek wieprzowych oraz zakwasu z kiszzonej kapusty – do barszczu trafia nie sok, a odcisnięta i, jeśli trzeba, przepłukana kapusta. I to właśnie ten składnik jest w największym stopniu odpowiedzialny za aromat, specyficzny smak i jakość tej staropolskiej potrawy. Nie powinno więc dziwić, że w Karczmiskach tak dużą wagę przykłada się do tradycyjnego sposobu uprawy kapusty i przekazywanego z pokolenia na pokolenie procesu jej kwaszenia. Gotowa zupa ma kwaskowaty smak i charakterystyczny bukiet zapachowy, który nadaje jej również dodatek chrzanu. Najlepiej smakuje z jajkiem ugotowanym na twardo, kiełbasą z ziemniakami lub chlebem.





KARCZMISKIE PIEROGI Z BOBRU (BOBU)

Pierogi mają różne nadzienie w zależności od dostępnych składników i regionalnych upodobań kulinarnych konsumentów. Długą listę pierogów z: mięsem, kapustą i grzybami, serem i ziemniakami, kaszą gryczaną, fasolą czerwoną i owocami, uzupełnia bób. Jest to jednoroczna roślina strączkowa z rodziny bobowatych (*Fabaceae*), uprawiana jako warzywo w basenie Morza Śródziemnego już od neolitu. W starożytnym Egipcie odgrywała rolę kultową, bardzo cenili ją też Rzymianie.

W niektórych regionach Polski roślinę nazywa się zamiennie bobrem, chociaż trudno znaleźć właściwe wyjaśnienie takiego określenia. Jedyne, co mogłoby tłumaczyć taką nazwę, jest podobieństwo ziaren do... zębów bobra. Także we wsi Karczmiska i okolicy od niepamiętnych czasów na bób mówili bober. Ze względu na dużą ilość potraw przyrządzanych z tej rośliny, tamtejszych, rdzennych mieszkańców zwie się w okolicy bobrami. Dumni z takiego określenia nadali oni klubowi sportowemu w Karczmiskach nazwę *Bobry*.

Tradycje kulinarne tej bardzo dużej wsi w pow. opolskim są bardzo bogate. Nazwa miejscowości wywodzi się od dużej ilości karczemu, jako że osada była ważnym miejscem postojowym i noclegowym na szlaku handlowym. Świadczy o tym m.in.

odkryty w 1932 r. skarb monet z okresu wczesnopiastowskiego, a także istnienie w pobliżu kilku średniowiecznych grodzisk z Chodlikiem na czele. Już wtedy bób był spożywany przez zamieszkujące grodziska plemię Lendzian.

Farsz składa się nie tylko z ugotowanych i zmielonych ziaren bobu, ale też z ziemniaków i smażonej cebuli; natomiast ciasto wyrabia się z mąki, wody, soli i odrobiny oleju. Dodatkowego smaku pierogom przysparza omasta w postaci topionej słoniny lub boczku ze skwarkami.

Propagatorem pierogów z bobrem jest Koło Gospodyń Wiejskich w Karczmiskach. Potrawa jest często wyróżniana w konkursach i festynach za wyjątkowe walory smakowe. Można je zamówić w tutejszej restauracji *Krampa*.



KARP W ŚMIETANIE PO PONIATOWSKU

Karp (*Cyprinus carpio*) jest jedną z najbardziej lubianych przez konsumentów rybą wód słodkowodnych. Żyje w stanie dzikim, jednak zdecydowana większość ryb zamieszkuje stawy hodowlane. Wśród nich dominuje tzw. karp – lustrzeń, zwany królewskim, z rzędem łusek wzdłuż obu boków ciała.

Pierwsze skupiska stawów hodowlanych istniały już w średniowieczu; były one zlokalizowane w dorzeczu górnej Wisły i Odry. W późniejszym okresie stawy te należały przeważnie do dworów ziemiańskich, dlatego wraz z rozparcelowaniem majątków hodowla ryb mocno podupadła. W 1948 r. tzw. ludowa władza propagowała hasło: *Karp na każdym wigilijnym stole*, czym zapoczątkowano tworzenie Państwowych Gospodarstw Rybackich. Obecnie karpie hoduje się w stawach i jeziorach, którymi gospodarują prywatne spółki rybackie lub osoby fizyczne. W województwie lubelskim, słynącym dziś z największej w Polsce produkcji karpia, liczne skupiska stawów hodowlanych występują zazwyczaj na nizinnych obszarach Polesia i Podlasia, Równiny Biłgorajskiej i Kotliny Chodelskiej – w okolicach Opola Lubelskiego i Poniatowej.

Karp po poniatowski to danie w postaci smażonego filetu o kształcie prostokąta, długości ok. 15 cm i szerokości 10 cm. Potrawę sporządza się z: oczyszczonego

z osadów karpia, cebuli białej, czosnku, kwaśnej śmietany, mąki pszennej, oleju rzepakowego, masła, bulionu oraz przypraw – soli i pieprzu.

Cały proces kulinarny oraz wymieniony zestaw składników oparty jest o lokalne tradycje, częściowo żydowskie. Ze względu na specyficzny mulisty zapach ryby, dodawano do niej dużo duszonej cebuli; obecnie danie doprawia się cytryną, dawniej trudno dostępną. Delikatny smak potrawy uzyskuje się dzięki starannej obróbce kulinarnej. Filet jest najpierw obsmażany, a następnie duszony we własnym sosie, natomiast uduszona cebula jest doprawiona bulionem i kwaśną śmietaną.

Potrawę podaje się na gorąco z pieczonymi ziemniakami lub na zimno, jako przekąskę, z pieczywem. Mieszkańcy Poniatowej oraz przyjezdni mogą skosztować karpia w śmietanie w jednej z miejscowych restauracji.





KASZANKA NADWIEPRZANKA

Kaszanka nadwieprzanka jest znanym wyrobem spożywanym chętnie przez mieszkańców gminy Baranów jak i sąsiednich miejscowości. Jest to kiszka krwista z kaszą gryczaną, parzona, w skład której wchodzi mięso z głów wieprzowych, surowce podrobowe, skórki wieprzowe i tłuszcz wieprzowy oraz kasza gryczana i krew zwierzęca. Kiszka krwista jest w przekroju ziarnista z widocznymi jaśniejszymi ziarnami kaszy oraz tłuszczu, pozostała masa ma kolor szarobrązowy lub brązowy. Konsystencja jest krucha, ale plastry nie powinny się rozpadać, smak i zapach jest charakterystyczny dla wędliny podrobowej parzonej z dodatkiem krwi i kaszy gryczanej.

Surowce wykorzystywane do produkcji kaszanki nadwieprzanki są specjalnie selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację trzody chlewnej. Tuczniaki pochodzą z indywidualnych gospodarstw rolnych, które znajdują się na terenie gminy Baranów. Wykorzystuje się wyłącznie mięsa i podroby z młodych zwierząt w wieku do sześciu miesięcy, których waga nie przekracza 100 kg. Woda używana do produkcji kaszanki jest naturalnie czysta, tj. nadaje się do picia bez dodatkowego ulepszania, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Kaszankę nadwieprzankę produkuje się od 1968 roku na podstawie receptury

własnej opracowanej przez kierownictwo i załogę masarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Baranowie. Nazwa podrobu funkcjonuje od roku 1971, kiedy to przyjęta się od restauracji „Nadwieprzanka” w Baranowie, gdzie była serwowana jako główna przekąska.

Kaszanka ma niepowtarzalny smak, cieszy się ogromnym uznaniem lokalnej klienteli, a także przyjeżdżających gości. W zależności od smakowych upodobań konsumentów można ją spożywać na zimno lub na gorąco. Kaszanka pieczona w piekarniku, w prożu lub na ognisku zadowoli gusta najwybredniejszych smakoszy.



KASZANKA PIECZONA Z DOBROSŁAWOWA

Kaszanka powszechnie uważana jest za tanię, sycące jedzenie, dla niezbyt wybrednych stołowników. Tymczasem nie brakuje jej amatorów, którzy w poszukiwaniu dobrego wyrobu koniecznie z naturalnych składników potrafią zjechać pół miasta. Kaszanka z Dobrosławowa, produkowana według starych receptur, gdzie podstawą jest kasza gryczana i naturalne jelito wieprzowe, ma coraz więcej zwolenników. Skłoniło to firmę do wprowadzenia maszyn masarskich, które zapewniły tradycyjne walory – smak charakterystyczny dla wędlin podrobowych i stała konsystencję.

Uwarunkowania ekologiczne, występujące na terenie Dobrosławowa w powiecie puławskim, pozwalają na wykonywanie wyrobów według starych receptur. Jak to wielokrotnie zapisano w kulinarniej historii Lubelszczyzny, inspiracją do powstawania nowych potraw była potrzeba maksymalnego wykorzystania darów fauny i flory.

Dawniej na „świniobicie” mogli sobie pozwolić tylko bogatsi gospodarze. Dlatego też, z tak „luksusowego”, odświętnego dostawcy mięsa, jakim był tucznik, starano się pozyskać jak najwięcej surowca, łącznie z krwią. Tradycyjne receptury i przepisy przekazywano z pokolenia na pokolenie.

Kaszanka zawsze cieszyła się ogromnym powodzeniem. Nie tylko w postaci goto-

wej, ale także jako pieczona i smażona z cebulą. Zazwyczaj spożywano ją z chlebem, rzadziej z ziemniakami. Przyprawy i surowce wykorzystywane do produkcji kaszanki pochodziły wyłącznie z terenu województwa lubelskiego. W skład kaszanki wchodziły podroby wieprzowe, krew zwierzęca i kasza gryczana.

Obecny sposób jej wytwarzania jest niezmienny od lat. Wcześniej konserwacja jedzenia polegała tylko na soleniu, wędzeniu i suszeniu, dlatego mięso przeznaczone na podroby i wyroby przechowywane było w garnkach glinianych w miejscu chłodnym, ciemnym i przewiewnym. Najlepiej nadawały się do tego piwnice, komory czy bańki spuszczone do studni. Do dziś specjaliści uważają, że wekowanie mięsa i wyrobów to najlepszy sposób ich konserwowania.





KEFIR NADWIŚLAŃSKI

Jak twierdzą niektórzy, nazwa kefir wywodzi się od tureckiego słowa keyif, oznaczającego przyjemność. I rzeczywiście, pijąc go możemy się tak poczuć, wiedząc, że jest on nie tylko smaczny, ale i zdrowy. Stanowi bowiem doskonałe źródło wapnia, witamin B2, B12, D i biotyny, a dzięki dużej zawartości enzymów oraz bakterii probiotycznych wspomaga procesy trawienne. Kefir nadaje się do każdego posiłku i na każdą porę roku.

Ten nadwiślański powstaje z mleka krowiego z gospodarstw położonych nie gdzie indziej, tylko nad Wisłą. A są to czyste ekologicznie tereny Lubelszczyzny, na których nie znajdziemy wielkiego przemysłu czy dróg szybkiego ruchu. Od ponad pół wieku produkuje go Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Opolu Lubelskim. Jak powstaje? Surowe mleko najpierw jest odwirowywane i normalizowane pod kątem zawartości tłuszczu (1,5%), a następnie homogenizowane i pasteryzowane. Po wychłodzeniu zaszczepia się je żywymi kulturami bakterii i przelewa w butelki, w których kefir przechodzi proces dojrzewania metodą termostatową – do uzyskania skrzepu. Każda butelka dojrzewa z osobna. Na marginesie warto wspomnieć,



że to patent kaukaskich górąli, którzy przed laty zakwaszali mleko w burdulkach – skórzanych workach. Metoda ta przybyła z Kaukazu na polską ziemię tuż po powstaniu styczniowym, a fenomen kefiru szybko dostrzegli lekarze, aptekarze i przyrodnicy.

Po zabiegach fermentacji nadwiślański kefir zyskuje przyjemny, lekko kwaśny, wyraźnie orzeźwiający, wytrawny smak, przez co doskonale gasi pragnienie. Charakteryzuje się też kremową konsystencją i niską kalorycznością – 100 gramów zawiera jedynie 50 kalorii.

Kefir to dobroczynny napój gotowy do wypicia, ale również baza rozmaitych dań – owocowych lub warzywnych koktajli, orzeźwiających letnich chłodników, racuchów, naleśników, ciast, babeczek i muffinów. Doskonale smakuje podany z pieczonymi ziemniaczkami czy kaszą gryczaną. W takich postaciach ten nadwiślański przysmak jest częstym gościem na stołach smakoszy z województwa lubelskiego i regionów sąsiednich. Napój ten zdobył też uznanie kulinarnych ekspertów, którzy w 2016 roku okrzyknęli go zwycięzcą IV Święta Produktu Lokalnego w Opolu Lubelskim.

KIĘLBASA BRONICKA

Współczesna receptura wyrobu swojskiej kiełbasy bronickiej powstała z połączenia doświadczeń kilku pokoleń Bronic i okolic. Nazwa pochodzi właśnie od tej położonej w gminie Nałęczów miejscowości, gdzie do dziś wytwarza się ją według sprawdzonych formuł w wielu rodzinnych gospodarstwach rolnych. W skład kiełbasy bronickiej wchodzi mięso wieprzowe z szynki (ok. 40% składu), łopatki (ok. 35%) oraz dodatek boczku i podgardla (ok. 25%).

Zgodnie z tradycyjnymi pouczeniami, kiełbasa taka robiona jest ze świeżego poubojowego mięsa, które trzeba najpierw dobrze wystudzić, aby „zadębiało”. Dopiero następnego dnia można przystąpić do jego rozbioru i przyrządzania, a więc krojenia i nacierania solą peklową (dawniej solą wymieszaną z saletrą). Później znów następuje przerwa na kilkudniowe leżakowanie w piwnicy, po której mięso jest gotowe do dalszej obróbki. Łopatkę i mięso tłuste mieli się (oddzielnie) na maszynce do mięsa o drobnych oczkach, a to najlepszego gatunku na siatce o dużych oczkach. Dlaczego oddzielnie? Gospodynie bronickie twierdzą, że dla uzyskania właściwego smaku należy najpierw bardzo dokładnie wymieszać mięso z łopatką z przyprawami (zmielonym pieprzem i posiekanym czosnkiem), a dopiero później połączyć je z pozostałymi rodzajami mięs. Tak przygotowaną masą napełnia się cienkie jelita wieprzowe a gotową, białą kiełbasę nawija na kij i pozostawia na ok. 2-3 godziny, aż się uformuje. Potem przychodzi czas na obsuszanie, wędzenie i pieczenie kiełbasek – najlepiej przy użyciu polan dębowych, olchowych lub z drzew owocowych, i oczywiście w do-



mowych wędzarkach, które jeszcze często spotyka się w bronickich domach. Ten etap trwa 5-6 godzin i – tak jak drzewiej – również i dziś jest najbardziej oczekiwany przez wszystkich domowników. Nikt nie może się oprzeć panującemu wszędzie zapachowi wędzonki. Nawet wtedy, gdy kiełbaski odwiesza się do piwnicy do dostudzenia. Ślinka cieknie na samą myśl o jedzeniu! Gotowa wędzonka z Bronic charakteryzuje się zwartą, kruchą, lekko wilgotną konsystencją, delikatnie wyczuwalnym posmakiem czosnku i tradycyjnym aromatem „wiejskiej” wędzonej kiełbasy z okolic Nałęczowa. Najlepiej smakuje z chlebem i z chrzanem lub ćwikłą domowej roboty.

Rarytas ten na stałe zagościł na stołach mieszkańców Bronic i sąsiednich miejscowości. Jak niegdyś, jest on nadal niezastąpioną pozycją w menu wszelakich uroczystości, na tzw. „wiejskich stołach”, które nieustannie cieszą się ogromnym powodzeniem.





KIEŁBASA KRÓLEWSKA WĘDZONA Z WISZNIC

Kiełbasa królewska wędzona to domena Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” z Wisznic, która własną masarnią założyła już w 1948 r. Historia głosi, że w roku 1983 ówczesny kierownik masarni na prośbę ludzi, zwłaszcza starszych, rozpoczął produkcję kiełbasy wg ich własnego przepisu. Jej smak był tak wyborny, że kojarzył się z królewskimi ucztami. Odtąd zaczęto nazywać ją królewską, a nazwa ta pozostała do dzisiaj i jako taka funkcjonuje na rynku.

Niezależnie, czy kiełbasa wisznicka przyjmie postać podsuszonego rarytasu spod powały, pachnącej, miękkiej wędliny z półmiska, podsmażonej z cebulką czy smakowitych cząstek pływających w gorącym białym żurku – jest tak samo smaczna. Na jej walory zdrowotne i smakowe wpływa wysokiej jakości mięso pochodzące z dobrze umięśnionych młodych świń hodowanych na obszarze Doliny Zielawy (Wisznice, Poddedwórze, Sosnówka), które są karmione paszami z miejscowych upraw zbóż. Smak kiełbasy zależy w równie znacznym stopniu od proporcji domieszek oraz sposobu konserwacji. Do produkcji kiełbasy królewskiej używane jest mięso wieprzowe kl. I z szynki i biodrówki (35% składu) i kl. II pochodzące z obróbki szynki i łopatki (55%), a także mięso wołowe z udźca i łopatki (10%).

Zgodnie z utartą wisznicką tradycją każdy rodzaj mięsa pekluje się oddzielnie w mie-

szance soli z niewielką ilością peklosolu, a następnie rozdrabnia przez trzy różne rozmiary siatki, od 5 do 20 mm. Mięsną masą połączoną z przyprawami (solą, pieprzem czarnym, cukrem, czosnkiem i kardamonem) napełnia się jelita tworzące wianki i wędzi gorącym dymem olchowym. Można także, jak dawniej, wędzić ją dymem z gruszy, śliwy, wiśni, a także trocin brzozy, dębu lub jałowca. W efekcie uzyskujemy średnio rozdrobnioną, cienką kiełbasę z widocznymi drobnymi oczkami, która charakteryzuje się zwięzłą i elastyczną konsystencją.

Kiełbasa królewska z Wisznic została wyróżniona w plebiscycie na najlepszy spożywczy produkt Lubelszczyzny „Smaczne bo lubelskie”, a w roku 2011 razem z innymi wyrobami produkowanymi przez lokalną masarnię otrzymała od Instytutu Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego w Warszawie znaki najwyższej jakości.



KIEŁBASA NADWIEPRZAŃSKA

Kiełbasa nadwieprzańska jest bardzo smaczną wędliną wieprzową, którą cenią mieszkańcy Baranowa i sąsiednich miejscowości. Nadzienie mięsne kiełbasy znajduje się w ostonach z jelita wieprzowego o długości ok. 1 m, które tworzą charakterystyczne pęta. Kiełbasa ma barwę jasnobrązową, do brązowej, z lekkim połyskiem i prześwitami składników pod ostonką, a jej powierzchnia jest lekko pomarszczona. Konsystencja produktu jest ścisła, dość krucha, ale plastry nie powinny się rozpadać. Większość kawałków jest średnio rozdrobniona, związana masą wiążącą i równomiernie rozmieszczona na przekroju. Smak i zapach są charakterystyczne dla kiełbasy z mięsa peklowanego, z wyraźnym wycuciem wędzenia.

Mięso wykorzystywane do produkcji kiełbasy nadwieprzańskiej jest selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację tuczników. Są one hodowane w indywidualnych gospodarstwach rolnych na terenie gminy Baranów. Surowce mięsne pochodzą wyłącznie z młodych tuczników w wieku do sześciu miesięcy i o wadze nieprzekraczającej 100 kg. Woda używana do produkcji kiełbasy jest naturalnie czysta, tj. nadająca się do picia bez dodatkowego ulepszania, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Kiełbasa nadwieprzańska jest produkowana od 1968 roku na podstawie receptury własnej, opracowanej przez kierownictwo i załogę masarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”.



Kiełbasa ta utrzymuje bardzo długo swoją świeżość, gdyż jest najpierw wędzona, parzona, a następnie studzona i podsuszana. Pozostawiona w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej nie ulega zepsuciu lecz naturalnie się zasuśa. W lodówce kiełbasa powinna być przechowywana w szczelnym opakowaniu, ponieważ wydziela intensywny zapach czosnkowo – wędzalniczy. Pomimo przechowywania jej w szczelnym opakowaniu (nawet w zwykłym worku foliowym), nie zmienia swoich właściwości organoleptycznych, zachowując je przez okres do dwóch tygodni.





KIĘLBASA SWOJSKA BIŁGORAJSKA

Wędzonka ta gości na stołach mieszkańców ziemi biłgorajskiej od bodaj wieków. Co ważne, od lat 60-70. minionego stulecia nigdy nie zmieniono tu jej receptury – ani składu surowców, ani sposobu wytwarzania i wędzenia!

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na renomę swojskiej kielbasy biłgorajskiej jest jakość żywca wieprzowego (nie stosuje się mięsa z tuczu przemysłowego i fermowego) oraz przypraw, pozyskiwanych wyłącznie w z ekologicznie czystych terenów Roztocza. Wędzonkę tę robi się z poubojowego, zasolonego i peklowanego, a następnie rozdrobnionego na 5-20 milimetrowe cząstki mięsa, do którego dodaje się ugotowane skórki wieprzowe i miesza z pieprzem, jagodami jałowca oraz czosnkiem. Ciekawostką jest to, że z uwagi na utratę aromatu w czasie przechowywania, tradycyjnie w okresie zimowym i wiosennym biłgorajanie dają do kielbasy o około 10% czosnku więcej. Takim farszem napełnia się naturalne jelita i formuje pęta o długości ok. 100 cm. Kielbaski wędzone są gorącym dymem olchowym i jednocześnie pieczone w wędzarni (najlepiej murowanej z palonej cegły) ok. 4-6 godzin. Po tym czasie studzi się je do temperatury 25°C (wewnątrz batonu), a następnie schładza do 5°C.

Uwędzony smakołyk ma charakterystyczny ciemny wygląd – brązowa i rów-

nomiennie pomarszczona ostonka ściśle przylega do farszu, a w przekroju widać równo rozłożone cząstki surowców mięsno-tłuszczowych. Kielbaska jest krucha, łamliwa, trudna w plasterkowaniu. Dym z drewna olchowego oraz czosnek nadają jej specyficzny bukiet smakowo-zapachowy.

Jak przyznają miejscowi, początki produkcji kielbasy swojskiej biłgorajskiej na większą skalę były trudne. Żaden z kupców nie wierzył, że ten lokalny wyrób, który znali z okolicznych imprez i od wiejskich rzeźników, może być produkowany przez zakład wędliniarski. Zaryzykował jeden, Stanisław Sobczak z Biłgoraja, i odniósł sukces! Jego kielbasa schodziła z lady jak „ciepłe bułeczki”, trafiając do szerokiej gamy zadowolonych konsumentów. Dziś kolejne pokolenie produkuje ten lokalny specjał i przechowuje w swoich głowach recepturę dla potomnych. Można go także nadal kupić w okolicznych sklepach!



KIĘLBASA SWOJSKA WĘDZONA Z WISZNIC

Wisznice są dużą osadą; do 1869 r. miejscowość miała status miasta. Dookoła rozprzestrzeniają się pola, łąki i lasy, a także dolina rzeki Zielawy, która jest jednym z najczystszych ekologicznie zakątków lubelskiego Podlasia. W takich warunkach powstaje słynna nie tylko w okolicy kielbasa swojska wędzona.

Surowce do niej używane pochodzą od świń hodowanych tradycyjnymi metodami. Są one karmione produktami roślinnymi, które pozyskują miejscowi rolnicy ze swoich upraw. Do wyprodukowania kielbasy swojskiej niezbędne są wysokowartościowe mięsa, m.in. łopatka, szynka, biodrówka i golonka. Ważne jest, aby tuczniki nie były zbyt tłuste, a ich wiek nie przekraczał 6-7 miesięcy.

Samo posiadanie dobrej jakości surowców nie gwarantuje uzyskania sukcesu masarskiego. Ważne jest też dokładne przestrzeganie etapów produkcji kielbasy. Wstępna obróbka to peklowanie mięsa, które trwa kilkadziesiąt godzin. Następnie należy mięso rozdrobnić mechanicznie; w zależności od klasy mięsa stosuje się różnej średnicy otwory w tzw. siatce rozdrabniającej, od 2 do 13 mm. Wymieszanym mięsem napełnia się jelita, tworzące pęta, a po ocieknięciu i osuszeniu – przystępuje się do równie ważnej czynności, jakim jest wędzenie połączone z pieczeniem.

Jeden z największych producentów tej kielbasy, Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Wisznicach, ma nawet własną metodę wędzenia. Jest to zabieg trzyfazowy, który trwa łącznie ponad 3 godziny, w dymie rzadkim i gęstym.



Gotowy produkt prezentuje się wyśmienicie. Kielbasa zwinięta w tzw. wianki jest dosyć cienka (28 mm), koloru jasnobrązowego z wiśniowym odcieniem. Konsumenti chwalą niepowtarzalny, apetyczny, słonawo-pieprzowy smak kielbasy oraz dobrze skomponowanych przypraw. Specjał pachnie mięsem wieprzowym, czosnkiem oraz olchowym dymem.

Gminna Spółdzielnia w Wisznicach istnieje od 1947 r. Masarnia jest jej symboliczną wizytówką. Dobra opinia konsumentów o tutejszych wyrobach wynika ze stosowania tradycyjnych receptur produkcyjnych – co gwarantuje dostarczenie takich wyrobów na rynek, do których odbiorcy przyzwyczajeni są od pokoleń. Oprócz kielbasy swojskiej masarnia wytwarza też inne wyroby wędliniarskie, m.in. boczek, baleron, szynkę, roladę, salceson, polędwicę wędzoną gotowaną. Niektóre wymienione wędliny otrzymały nagrody i wyróżnienia za walory jakościowe i smakowe.





KIĘLBASA WIEJSKA Z DOBROSŁAWOWA

Kielbasa, jedna ze specjalności polskiej kuchni, wywodzi się jeszcze z czasów słowiańskich. Ceniona była zarówno przez szlachtę, mieszczan i mieszkańców wsi. Na pańskich dworach tę uznaną wędlinę kucharze przyrządzali na 24 sposoby. Kielbasa wiejska z Dobrosławowa powstaje na podstawie receptury znanej w tym rejonie od dziesiątków lat. Jak dawniej, produkowana jest z masy mięsnej i naturalnych osłonek uformowanych w małe pęta. Pachnie czosnkiem i dymem bukowym.

Drzewiej, mięso stosowane do wyrobu wędlin mielono w ręcznych maszynkach, bądź siekano, by następnie wymieszać je ręcznie wraz z przyprawami. Naturalne jelita wypełniano masą przy pomocy blaszanego lejka nałożonego na maszynkę. Obecnie produkcja odbywa się przy pomocy nowoczesnych, bardziej wydajnych maszyn. Firma z Dobrosławowa dokłada wszelkich starań, by walory kielbasy wiejskiej nie odbiegały od jej tradycyjnego smaku i wyglądu.

Na terenie obecnego powiatu puławskiego oprócz uprawy zbóż, ziemniaków, gryki, truskawek, hodowano również trzodę chlewną i bydło. Ponieważ dawniej pasze oraz substancje wspomagające wzrost trzody nie były dostępne, karmiono ją głównie naturalnym pokarmem: gotowanymi ziemniakami, plewami, trawą, ko-

niczyną. Wędlin wytwarzanych sposobem gospodarczym nie produkowano w dużych ilościach. Świniobicie odbywało się według rytuału przenoszonego z pokolenia na pokolenie. Nic się nie marnowało. Każdy kawałek tuczniaka znajdował swoje przeznaczenie.

Kielbasa wiejska pojawiała się na stole przy szczególnych okazjach, podczas świąt i ważnych wydarzeń w życiu rodziny. Biesiadnicy czekali na nią z niecierpliwością. Zazwyczaj spożywana jest na zimno, choć nie brakuje jej amatorów jako dania na ciepło. Do dziś kielbasę wiejską produkuje się także w starych, małych wędzarniach.

Kiedyś nie miała ona stałej nazwy. Ci, którzy przyjeżdżali z miasta prosili o „wiejską” i tak zrodziła się jej nazwa.



KIĘLBASA WIEPRZOWA Z KRZCZONOWA

Kielbasa jest jedną z najpopularniejszych wędlin w Polsce. Sporządza się ją z peklowanego, krojonego lub mielonego mięsa wieprzowego, a także wołowego, cielęcego, drobiowego lub końskiego, z dodatkiem przypraw. W zależności od gatunku kielbasy, odpowiednio przygotowaną masę mięsną umieszcza się w osłonce z oczyszczonych jelit zwierzęcych lub sztucznych.

Do II wojny światowej gospodarstwa położone w rejonie Krzczonowa były samowystarczalne, produkując żywność na własne potrzeby. Wyroby wędliniarskie były zazwyczaj wykonywane przez sprowadzanych na czas świniobicia masarzy; niekiedy zajmowała się tym rodzina gospodarza. Receptura produktu znana była już w latach 20. ubiegłego wieku. Pierwsza prywatna masarnia na tym terenie powstała w 1945 r., niestety zamknięto ją w 1960 roku podczas zwalczania przejawów kapitalizmu... Obecnie produkcję wyrobów wędliniarskich, w tym kielbasy wieprzowej z Krzczonowa, prowadzi miejscowy Zakład Przetwórstwa WYROBÓW TRADYCYJNYCH Małgorzaty i Janusza Cioczków. Aktualna nazwa kielbasy przyjęła się sama dzięki przyjezdnym konsumentom, którzy zaopatrywali się w nią od tutejszych wytwórców i zaczęli tak określać jej pochodzenie.

Kielbasa jest wytwarzana w długich pętach i tak wędzona. Mięso używane do

jej produkcji pochodzi od młodych tuczników, których waga nie przekracza 120 kg, wyhodowanych na czystym ekologicznie obszarze Krzczonowskiego Parku Krajo-
brazowego. Są one karmione miejscowymi produktami roślinnymi, jak: ziemniaki, zboża, zielonki, a pojone czystą wodą. W dorzeczu Giełczwi biją liczne źródła, a wody podziemne odznaczają się korzystnymi parametrami fizykochemicznymi. Na jakość wędliny wpływa też odpowiednia technologia wyrabiania i wędzenia. Stosuje się tzw. gorące wędzenie dwuetapowe: najpierw w dymie z suchego, a następnie z mokrego drewna olchowo-dębowego, z dodatkiem drewna wiśniowego, czereśniowego lub jabłoniowego.

Bez tutejszej kielbasy nie mogą się odbyć żadne chrzciny czy wesela, a także inne imprezy gminne i regionalne.





KISIEL GRYCZANY

Większość konsumentów przygotowuje kieliszek z gotowych półproduktów, które możemy kupić w każdym sklepie spożywczym. Mają one wyłącznie owocowe smaki, np. żurawinowy, wiśniowy, brzoskwiniowy, porzeczkowy. Taki kieliszek podaje się na deser lub spożywa między posiłkami jako przekąskę.

Tymczasem staropolska kuchnia zazwyczaj oferowała kieliszek jako potrawę niedeserową, a więc niesłodką, sporządzoną z mąki owsianej z dodatkiem oleju, smażonej słoniny, mleka, a wyjątkowo miodu. Na obszarach nadbużańskich, w krainie Południowego Podlasia, kieliszek gryczany gotowano zawsze w okresie postu. Potrawę tej nigdy nie brakowało na wigilijnym stole, wśród dwunastu tradycyjnych dań. Pod czujnym okiem babć, mam i ciotek młode dziewczęta uczyły się przygotowywać potrawę. Dzięki temu, przekazywany z ust do ust przepis przetrwał do dzisiaj we wsi Nowy Holeszów i w całej gminie Hanna, a nawet w dalszej okolicy. Nigdy też nie było problemu z pozyskaniem kaszy gryczanej, ponieważ tutejsze pola od lat obsiewano gryką. Ta pożyteczna roślina zbożowa znana jest ludzkości od kilku tysięcy lat. Przywędrowała do Europy w średniowieczu z Indii poprzez Chiny, Koreę i Japonię. Gryka, zwana też regionalnie tatarką lub hreczką, dostarcza bardzo wysokowartościowego ziarna,

bogatego w białko, aminokwasy i wiele innych mikroelementów. Kasza gryczana jest lekkostrawna i pożywna. Bywa spożywana ze słoniną, mlekiem, sosami, a także w postaci pierogów i gryczaków, czyli placków. Kwiat gryki mocno nektaruje, dlatego też ma nieocenione właściwości w pszczelarstwie.

Zanim kieliszek gryczany pojawi się na stole, należy poświęcić dużo czasu i pracy. W przeddzień trzeba namoczyć kaszę, dodać dwie skórki chleba, trochę drożdży w celu wytworzenia zakwasu. W następnym dniu całość mieli się w maszynce i wydusza przez sito, w wyniku czego oddziela się łuski od ziarna. Gotowanie kaszy z dodatkiem wody powoduje jego gęstnienie, aż do osiągnięcia oczekiwanej konsystencji, która pozwoli na pokrojenie całości w kostkę. Potrawę spożywa się właśnie w takiej postaci, okraszoną olejem lnianym lub rzepakowym, ewentualnie z duszoną cebulą.



KISIEL Z OWSA (OWSIANY)

Kieliszek uznawany jest za potrawę deserową, którą sporządza się najczęściej z wody, owoców, cukru i mąki ziemniaczanej. Znane jest przysłowienie: *dziesiąta woda po kielisku* – co oznacza dalekie pokrewieństwo. W staropolskiej kuchni kieliszek przyrządzało się z mąki owsianej, a dodatkami był miód – i wówczas podawano potrawę jako deser – albo też skwarki lub olej. Kielesem owsianym leczono schorzenia żołądka i jelit. Łukasz Gołębiowski, autor wydanej w 1880 r. książki *Domy i dwory*, określa go mianem żuru z mąki owsianej. Według niego potrawa ta, zakwaszona na noc, bywa *do gości... przywieziona, czasem zarebiona tak, że się ją nożem kraje...*

W Kodniu, nadbużańskiej miejscowości na Południowym Podlasiu, kieliszek gotowany zawsze na Wigilię. Stanowił bardzo lubianą potrawę, uchodzącą za kulinarny rarytas. Uzupełniał ponadto jadłospis, jako że był tanim daniem, na który mogli pozwolić sobie ludzie ubodzy.

Tradycja spożywania kielisku owsianego trwa w tych okolicach do dzisiaj i opiera się na niezmiennych, od pokoleń, recepturze. Potrawę częstuje się gości, degustuje na różnego rodzaju konkursach kulinarnych, ponadto spożywa często w okresie postu. Podczas Wigilii wchodzi w skład tradycyjnych 12 potraw postnych.

Gotowy do spożycia kieliszek owsiany ma kolor szary, a jeżeli użyto płatków owsia-

nych zamiast mąki – jaśniejszy. Konsystencja potrawy podobna jest do budyniu. Smak gorzkawy i ostry, uzależniony od dodatków, którymi zazwyczaj są: drobno pokrojona słonina lub olej. Bywa też kieliszek słodki, z dodatkiem cukru.

Procedura kulinarna nie jest skomplikowana, wymaga jednak przestrzegania pewnych zasad i co najmniej dwóch dni czasu. W pierwszym wykonuje się odczyn z drożdży, który należy połączyć z mąką owsianą, przedtem zalaną wrzątkiem. Proces fermentacji trwa w ciepłym miejscu przez całą noc. Gotowanie kielisku odbywa się następnego dnia. Zanim do tego dojdzie, do zaczynu dolewa się wody, dodaje szczyptę soli i cukru do smaku. Tradycyjne gotowanie powinno odbywać się na trzonie pieca kuchennego opalanego drewnem. Zagęszczony w ten sposób kieliszek rozlewa się do misek, polewa roztopioną słoniną ze skwarkami – najlepiej soloną – lub olejem albo posypuje cukrem.





KŁUSKI GRYCZANE

Te drobne, dwucentymetrowej długości kłuski, o barwie szarej z delikatnym odcieniem brązowego i elastycznej, lekko szorstkiej konsystencji, promują na Liście Produktów Tradycyjnych dziedzictwo kulinarne Kierzkówki, małej wsi położonej na Wysoczyźnie Lubartowskiej w północnej części województwa lubelskiego. To tu właśnie od lat najlepiej w uprawie sprawdza się gryka, główny składnik potrawy. Roślinę tę, zwaną gwarowo również reczką, hreczką czy tatarką, uprawiano tu prawdopodobnie już w neolicie (czyli jeszcze w epoce kamienia!). Stanowiła ona świetną bazę do wielu dań, zarówno w postaci kaszy, jak i mąki.

Tradycyjne kłuski gryczane wyrabiano się ze świeżo zmielonej gryki z dodatkiem mąki pszennej, jajek, wody i szczypty przypraw (soli, pieprzu i ziół). Od nazwy rośliny, z której je robiono, nazywano je: grycoki, tatarcoki, od wrzucania ciasta łyżką na wodę – łyzcoki, od koloru klusek – kłuski bure. Warto jednak zaznaczyć, że nie za każdym razem były one takie same! Jeśli gospodyni chciała, by kluseczki miały jaśniejszy kolor – wykorzystywała grykę „surową”, jeśli zaś ciemniejszy – wcześniej suszyła ją w piecu (dziś możemy do tego użyć piekarnika bądź uprzyżyć grykę na patelni). Dla uzyskania szorstkiej konsystencji (kluski są wtedy bardziej lekkostrawne), dawano do ciasta

niewielką ilość łuski gryczanej, powstałej z mielenia gryki. Inaczej też wyglądały kluseczki krojone nożem, a inaczej rwane ręcznie. Bez względu na formę, wszystkie gotowane były w ten sam sposób – przez trzy minuty w lekko osolonej wodzie.

Ugotowane, przyjemnie nęciły zapachem palonej gryki, która nadawała potrawie równie charakterystyczny intensywny, lekko gorzkawy smak. Uwielbiano je jeść posypane twarogiem, suszoną miętą i okraszone skwarkami z boczku lub słoniny. Często polewano je po prostu sosem grzybowym (koniecznie własnej produkcji). W takiej postaci podawano je wiele lat temu, tak też serwuje się je w Kierkówce i dziś – w kręgach osób zdrowo odżywiających się, na spotkaniach rodzinnych i lokalnych festynach. Śmiało możemy więc tej potrawie przypisać miano „delicji żywieniowej” dostępnej dla wszystkich.



KODEŃSKI CHLEB RAZOWY ŻYTNI

Kodeński chleb razowy pochodzi z północno – wschodniej Lubelszczyzny, z geograficzno-historecznego obszaru zwanego Podlasiem Południowym. Bochen ma prostokątny kształt, po rozkrojeniu jest koloru brązowo – miodowego, z widocznymi ziarnami, np. siemienia lnianego. Charakteryzuje go przyjemny zapach ziarna o naturalnym lekko słodko – kwaśnym smaku. Dobrze wypieczony chleb jest ciemnobrązowy z miodowym połyskiem skórki.

Podstawowym surowcem wykorzystywanym do wypieku chleba jest mąka razowa żytnia, pochodząca ze zboża uprawianego na czystym ekologicznie obszarze Kodnia; miejscowość ta położona jest nad środkowym Bugiem w powiecie bialskopodlaskim. Mąkę do pieczenia uzyskuje się przez tzw. przemiał niski, polegający na jednorazowym rozdrobieniu ziarna i pozostawieniu jak największej ilości otrąb. Przygotowana w ten sposób mąka jest bogatsza w naturalne witaminy i składniki odżywcze.

Tradycja wypieku kodeńskiego chleba sięga szesnastego wieku, kiedy to pan na włościach – Jan Sapięha – wziął w posiadanie tutejsze dobra, słynące z młynarstwa i zbóż wszelakich. Według przekazania ludowego, miejscowe żony kmieciów podjęły księcia chlebem wcześniej wypieczonym. Sapięha, kontent z wybornego smaku pieczywa, wydał polecenie aby dostarczano mu chleb na zamczysko.

Receptura wypieku chleba przetrwała do dzisiaj, ponieważ była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Każda dorastająca dziewczyna przed zamążpójściem znała tajemnice wypieku chleba, który dzięki niezwykłym walorom smakowym miał zapewnić żonie dozągonną miłość i szacunek męża.

Chleb miękki, pachnący, bez odstającej skórki i zakalca, umiała upiec tylko doświadczona gospodyni. Tradycyjnie wypieczonym chlebem wita się na lubelskim Podlasiu nowożeńców u progu domu weselnego. Przez lata kodeński chleb był główną atrakcją i specjałem na miejscowych dożynkach.

Kodeń, znany jest także z bazyliki pw. św. Anny, w ołtarzu której znajduje się, otoczony dużą czcią wiernych, słynący łaskami obraz Matki Boskiej Kodeńskiej.





KONFITURA POZIOMKOWA

Owoce smażone w miodzie lub cukrze, czyli prototyp konfitur, znane były już na krakowskim dworze królowej Jadwigi, później stały się smakotkami na pańskich stołach, aby z czasem dotrzeć do niższych warstw społecznych. Konfitury były nieodłącznym elementem towarzyskiego życia na puławskim dworze książąt Czartoryskich, o czym świadczy taki oto fragment wspomnień Leona Dembowskiego: (...) *każda panna miała swego cavaliere servante (...) panna pewna była, że przy podwieczorku, czy majówkach dojdą ją frukta, konfitury i lody*. Informacja o smażeniu konfitur przez kazimierskich Żydów pojawia się w częściowo autobiograficznej powieści Szaloma Asza *Miasteczko*.

Konfiturę poziomkową produkuje Przetwórnia Owoców i Warzyw *Krokus* w Lublinie, której właścicielem jest Czesław Caryk. Przetwórnia skupuje owoce uprawiane w dolinie Wisły, również w okolicach Puław. Dostarczone przez plantatorów poziomki, najczęściej odmiany *Rugia*, trafiają tego samego dnia do produkcji, dzięki czemu owoce są świeże, jędrne, nieszkodzone i niezawilgocone. Pomimo to, zawsze odbywa się ręczne sortowanie owoców, aby uzyskać z nich najwyższej jakości surowiec. Proces produkcyjny składa się z kilku etapów, jak: zasypywanie poziomki cukrem, dzięki czemu nie rozpadają się podczas przetwarzania, gotowanie w wodnym roz-

tworze cukru w podciśnieniowej wyparce, ręczne napełnianie słoiczków konfiturami, ich pasteryzacja i schładzanie.

Przestrzeganie reżimu technologicznego oraz odpowiednie warunki magazynowania gwarantują niezmienną jakość konfitury poziomkowej przez półtora roku. Duża zawartość cukru w produkcie wynosząca 68% wagi sprzyja utrwaleniu smaku poziomki, ich zapachu, barwy, a także długotrwałość konsumpcyjną.

Producent wykorzystuje wielowiekowe tradycje i doświadczenia sporządzania konfitur w Polsce, m.in. receptury zamieszczone w starych księgach, jak *Compendium Ferculorum* z 1682 r., *Kucharz doskonały* z 1786 r., przepisy słynnej Lucyny Cwierczakiewiczowej, a także przekazy ustne i pamiętniki gospodyń.

Konfitura poziomkowa jest doskonałym deserem. Może być też używana jako nadzienie do pączków i innych ciast lub dodawana do herbaty.



KONFITURA RÓŻANA Z KOŃSKOWOLI

Tradycja wytwarzania konfitury różanej w Końskowoli wiąże się z historią tego regionu jako dawnych włości książąt Czartoryskich z pobliskich Puław. Przed 200 laty istniał tu 9-hektarowy ogród w stylu angielskim oraz pierwsza szkółka drzew i krzewów – wśród nich róż ozdobnych. Obecnie Końskowola może poszczycić się wieloma plantacjami róż, a hodowane tu krzewy znajdują nabywców w Polsce i za granicą. Przedsiębiorczość i gospodarność miejscowych kobiet zaowocowała szerszym wykorzystaniem róż. Tak więc zaczęto używać jej owoców i płatków do sporządzania smacznych przetworów spożywczych: nalewek, przecierów i konfitur. Małgorzata Mazurkiewicz ze Starej Wsi k. Końskowoli kontynuuje długoletnią tradycję wyrobu konfitury z płatków róż w oparciu o ustne przekazy wielu mieszkańców gminy.

Do wyrobu konfitury wykorzystuje się rosnącą na tutejszych plantacjach różę pomarszczoną (*Rosa rugosa*), o kwiatach różowych i mocno pachnących. Do zebranych kwiatowych płatków dosypuje się partiami cukier, a całość uciera w makutrze. Świeżo wyciśnięty sok z cytryny przywraca uciaraną masie pierwotny, różany kolor. Całkowicie roztrąta masa staje się gotową konfiturą. Pozostaje już tylko przełożenie jej do wyparzonych słoiczków twist, przykrycie bibułką namoczoną w spirytusie i dokładne

zamocowanie zakrętki. Produkt nie wymaga pasteryzowania, natomiast należy go przechowywać w chłodnym miejscu.

Konfitura ma intensywny, ciemnobordowy kolor, jest lepka i gęsta, jej zaletą jest różany smak i zapach, duża zawartość witaminy C, a także witamin z grupy B oraz E i K. Ponadto produkt zawiera garbniki, pektyny, sole wapnia, magnezu i żelaza. Bardzo korzystne dla organizmu są też karoten i likopen.

Zastosowanie konfitury różanej jest bardzo szerokie. Nadziewa się nią ciasta, dodaje do chleba lub marmolady, orzechów lub herbaty; można ją też rozpuścić w wodzie, uzyskując aromatyczną wodę do picia.

Warto przyjechać do Końskowoli na Święto Róż, które odbywa się w każdą trzecią niedzielę lipca, aby obejrzeć występy artystyczne, uczestniczyć w wystawach, konkursach czy sesji naukowej. Przy okazji można zwiedzić renesansowy kościółek św. Anny zbudowany w stylu renesansu lubelskiego oraz okazały kościół parafialny z XVI w. z cenną polichromią i wyposażeniem.





KONFITURA Z OWOCÓW RÓŻY

Konfitura ta jest wytwarzana w Starej Wsi koło Końskowoli. Istniejący tu dawny klucz końskowolski, który należał do księżnej Izabeli Czartoryskiej z pobliskich Puław, słynął z kilkuhektarowego ogrodu w stylu angielskim. Na bazie tych tradycji gmina Końskowola rozwinęła szkółkarstwo sadowniczo-ogrodnicze. Kraina zaślęta z hodowli róż; od 1998 r. odbywa się tu gminne Święto Róż, na którym każdy plan-tator może zaprezentować swoje osiągnięcia hodowlane. Wielowiekowa tradycja uprawy krzewów do celów ozdobnych doprowadziła także do pojawienia się różnych metod wykorzystywania płatków róży, jak i ich owoców. Tak zrodził się pomysł sporządzenia konfitur z róży. Używa się do tego owoców róży pomarszczonej zwanej też fałdzistą lub owocową, która jest łatwa w uprawie, nie ma specjalnych wymagań glebowych i nie boi się mrozu.

Jolanta Mazurkiewicz ze Starej Wsi zbiera ręcznie jędrne, mocno dojrzałe i dobrze wybarwione owoce róży. Po odcięciu szypułek, usunięciu nasion i wyflukaniu gotuje się je w syropie cukrowym. Następnie należy odstawić syrop z owocami na 12 godzin i smażyć dwukrotnie po ok. 20 minut z 12-godzinną przerwą. Dodatek soku z cytryny pozwala ożywić smak usmażonej konfitury. Gorący produkt zamyka się w słoikach, a dla lepszego utrwalenia

można go poddać procesowi pasteryzacji. Konfitura z Końskowoli charakteryzuje się głębokim, zachęcającym do degustacji różanym aromatem, a wyrafinowany, szlachetny smak, zadowoli każde podniebienie. Można nią nadziewać pączki, rogaliki i inne ciasta, albo posmarować bułeczkę lub plaster białego sera. Ten smaczny produkt spożywczy ma dużą zawartość łatwo przyswajalnej witaminy C, dlatego też zabezpiecza organizm człowieka przed przeziębieniem.



KORDIAŁ ŻURAWINOWY KRAŚNICKI

Kordiał, znany dziś tylko koneserom, to nic innego jak prekursor współczesnej najbardziej szlachetnej nalewki. Ten wspaniały aromatyczny trunk o barwie czerwono rubinowej osiąga moc 45-50 proc. alkoholu. Proces jego przygotowania trwa ponad pół roku, ale warto czekać.

Każdy łyk kordiału, pitego w umiarkowanych ilościach, to rozkosz dla podniebienia, zdrowie dla ciała, dawka wigoru i odporności psychicznej. O wyjątkowym smaku i aromacie kordiału decydują składniki m.in. żurawina, maliny, porzeczeki, cytryny, pomarańcze oraz przyprawy, w tym cynamon, goździki i wanilia.

Nazwa tego trunku, opiewanego przez pisarzy i poetów, pochodzi od łacińskiego słowa cordialis – serdeczny. Pierwsze nalewki stworzył Hipokrates. Od tamtego czasu zapisywano je chorym wychodząc z przekonania, że alkohol wzmacnia lecznicze działanie ziół. W Polsce, głównie w bogatych domach, kordiały zaczęto wyrabiać z wódki zwanej okowitą. We dworach szlacheckich powstawały receptury, które przetrwały do dziś. Nalewki pijano dla kurażu, zdrowia i podkreślenia smaku potraw. Kieliszek piotunówki proponowano na apetyt, wiśniówki do dziczyzny, nalewkę z czarnej porzeczeki do pieczenia z kaczki. Kordiały podawano do deserów.

– Moja rodzina jest wierna tradycjom – opowiada p. Jolanta Dobrzyńska z Kraśnika, autorka kordiału rubinowego. Kulturowujemy stare zwyczaje, przypominamy smaki i potrawy. Prababcia, która uchodziła za „zielarkę”, była wielką miłośniczką medycyny naturalnej. Przy przeziębieniu przygotowywała herbatę z lipy z sokiem malinowym oraz miód z mniszka lekarskiego. Na ból żołądka miała nalewkę z orzecha włoskiego, a na ogólną niemoc i słabość można było zażyć kordiału. Trzymany był na „czarnej godzinie” i pity tylko w sporadycznych sytuacjach albo przy uroczystościach wielkiej rangi. Przepis na wyflawiającej kartce, przekazywany z pokolenia na pokolenie, przetrwał do dziś.





KOROWAJ

Korowajowe ciasto poleciało na miasto. A z miasta na rynek, zakwita jak barwinek...

Tak śpiewała ongiś główna korowajnica podczas pieczenia weselnego chleba. W Paszenkach przygotowywano go zawsze w przeddzień zaślubin w domu panny młodej, gdzie schodziły się druhenki i kobiety zamężne. To ręcznie zdobione ciasto, oprócz walorów smakowych, miało także od zawsze wartość emocjonalną i symboliczną. Z korowaja wróżono całe życie nowożeńców. Był on symbolem dziewictwa, młodości, dostatku w domu i zagrodzie.

Korowaj to okrągły, ciemnozłoty placek o średnicy 26–28 cm i wysokości 6–8 cm, finezyjnie zdobiony ręcznie wykonanymi ozdobami z pieczonego ciasta: symetrycznie ułożonymi różyczkami, szyszkami, kaczuškami oraz wieńcem z listków, a na środku „kielichem szczęścia” bądź różą. Charakteryzuje się smakiem i zapachem upieczonego świeżego chleba, bo i wypiekany jest z podobnych co i on składników: mąki pszennej (kiedyś używana była również i żytnia – jeśli gospodarz był zamożny), przegotowanej wody, jajek i podkwaski pozyskiwanej z resztek ciasta chlebowego z dzieży. Dziś używa się też czasami drożdży piekarniczych.

Ciasto na korowaj musi być elastyczne, błyszczące i dobrze odstawać od rąk, dlatego

powinno się je gnieść około 30 minut. Ciężpliwości i zręczności wymagają też kolejne stadia wykonania chleba weselnego, czyli formowanie ozdób z ciasta (co kiedyś było wspólnym zadaniem grupy kobiet) i składanie w całość. Ongiś najstarsza korowajnica smarowała formę skórką od słoniny, kładła do niej podeszwę (spód placka) i układała przygotowane ozdoby. Wszystko było smarowane piórkiem maczanym w rozbitym jajku, aby upieczony chlebek miał kolor i połysk. Jeśli ciasta zostawało, robiono z niego małe korowajczyki dla dzieci i pasierbów. Korowaj „siedział” w piecu 50–60 minut, do czasu, gdy w izbie zaczął się roznosić zapach świeżego chleba...

Współcześnie tradycję rytualnego wypieku ciasta weselnego pielęgnuje zespół ludowy „Jarzębina” działający przy Wiejskim Domu Kultury w Paszenkach pod Jabłoniem. Warto wybrać się na występy tych artystów, aby w pełni zasmakować w lokalnym folklorze weselnym – i duchem, i podniebieniem.



KOROWAJ DOŁHOBRODZKI

Nie wszyscy wiedzą, czym jest korowaj. Otóż jest to ciasto drożdżowe z rodzynkami i wanilią, zwane tak na wschodnich terenach dawnej Rzeczypospolitej. W innych częściach Polski zwano je kołaczem, od kształtu i wielkości koła do wozu. I kołacz, i korowaj pełniły rolę pieczywa obrzędowego, zarówno na weselach chłopskich, jak i szlacheckich. Wypiekano je w wieczór panieński, w przeddzień ślubu i wesela, pod nadzorem matki chrzestnej panny młodej; pieczeniu i dzieleniu kołacza towarzyszyły śpiewy i liczne ceremonie.

Korowaj, który prezentujemy w katalogu, ma przymiotnik dołhobrodzki, ponieważ jego wypiekaniem zajmują się mieszkańcy Dołhobrodów, wsi nad Bugiem w gminie Hanna, m.in. Maria Kazimiera Sarnacka, ludowa poetka, która zgłosiła korowaj na Listę Produktów Tradycyjnych. Na terenach tutejszego Polesia i Podlasia przeważali unicy, których wiara łączyła tradycje Kościoła wschodniego i zachodniego, zanim carat nie dokonał likwidacji postanowienia Unii Brzeskiej, przesładując bestialsko unitów. Pomimo tego zachowały się na tym obszarze liczne tradycje kulturowego dziedzictwa, w tym tradycje kulinarne. Przetrwiała też stara, wymowna nazwa wsi w gminie Stary Brus, oddalonej od Dołhobrodów o niespełna 40 km: Kołacze.

Korowaj dołhobrodzki jest okrągły, o średnicy ok. 25 cm, a wysokości 20 cm. Waży ok. 1,5 kg. Ma złocisto-brązową barwę; wewnątrz ciasto jest żółte, miękkie i puszyste. W smaku jest słodkie, pachnie drożdżami, rodzynkami i wanilią.

Jak każdy produkt tradycyjny wymaga umiejętności kulinarnych, staranności i wysokiej jakości produktów: mąki, jaj, cukru, mleka, drożdży i bakalii. Natomiast sam proces wyrobu korowaja nie jest skomplikowany. Należy przygotować ciasto, wyrabiając je ręcznie, a następnie odstawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, przykryte lnianym płótnem lub ściereczką. W Dołhobrodach tkano ręcznie płótna i niejedna gospodyni ma w domu własnoręcznie wykonane ściereczki, obrusy, zastony, nierzadko zdobione haftami.

Zdecydowaną większość wyrobionego ciasta wkłada się do formy i zapieka aż do zarumienienia, a z pozostałej części ulepia się ręcznie różne ozdoby nakładane na korowaj. Udekorowany kłosami, warkoczami czy ptaszkami z ciasta korowaj, posmarowany jajkiem i posypany cukrem, wypieka się w piecu. Można go dosyć długo przechowywać w chłodnym miejscu i spożywać po kawałku. Najczęściej korowaje dołhobrodzkie są zamawiane na wesela.



KOTLETY RYBNE Z SUGRÓW

*Drzewo – leszczyna,
zając – zwierzyzna,
ryby – karaski
ma szlachcic podlaski*

Tak mówi wierszowane przysłowie. I zgodnie z nim na terenach podlaskich, a do nich należą Sugry (ongis własność Sapiehów, dziś – część Kodnia), nigdy nie brakowało ryb. Są tego różne przyczyny. Jedną z nich jest położenie nad Bugiem, a także fakt, że cały powiat bialski jest poprzecinany wstążkami rzek i rzeczek, błyszczący stawami i sadzawkami, wokół których skupione są liczne gospodarstwa rybackie. Stąd w kuchni kodeńskiej obecność przede wszystkim ryb słodkowodnych. Ubożenie kodeńskiego jadłospisu o potrawy rybne wynika też ze względów religijnych. I to dwojakich! Mieszkający tu chrześcijanie obowiązani ongiś byli do zachowania bardzo wielu okresów postnych, których liczba na naszych ziemiach przewyższała średnią europejską (normalnie nie jadano też mięsa w środy i piątki). Z kolei koegzystującym z nimi przez stulecia Żydom religia zakazywała spożywania wieprzowiny. Cała kulinarna uwaga skupiła się więc na rybach.

Choć w Kodniu zniknęła szlachta i nie ma już Żydów, mieszkańcy znów śmiało sięgają do lokalnej przebogatej tradycji kulinarnej, przyrządzając ryby w ten sam sposób, co ich

przodkowie. Zgodnie z odwieczną recepturą powstają też kotlety rybne. Najczęściej używa się tu do nich świeżych filetów ze szczupaka, lina, karasia, suma lub karpia (przemielonych przez maszynkę), a dodatkowo: bułki tartej namoczonej w mleku, cebulki smażonej na maśle, jajek, ziół i przypraw oraz oleju do smażenia czy rybno-warzywnego wywaru do gotowania.

Kotlety sporządza się z masy powstałej z połączenia składników, a następnie obtacza w bułce tartej i smaży w niewielkiej ilości tłuszczu na jasnożółty kolor lub obtacza w mące i gotuje w wywarze. Te smażone mają konsystencję zwartą, nierozpadającą się. Te gotowane charakteryzują się delikatniejszą strukturą. Wychodzą idealne, jeśli do masy wykorzystamy kilka gatunków ryb (tłustych i chudych). Najlepiej smakują podane z dodatkami skrobiowymi (ziemniakami z wody, kluskami czy makaronami), witaminowo-mineralnymi (surówkami, warzywami z wody) oraz sosami: pomidorowym, chrzanowym czy paprykowym.



KRAŚNICKIE DOMOWE WINO OWOCOWE

Mówi się, że wino jest trunkiem bogów. Oczywiście jest to tylko poetycka przenośnia, mająca świadczyć o szlachetności wina, jego walorach smakowych, zdrowotnych i innych zaletach trunku, który spożywany jest przez ludzi od najdawniejszych czasów. Wino było wykorzystywane w religijnych obrzędach; u chrześcijan symbolizuje krew Zbawiciela. Na temat wina znajdziemy wiele informacji w *Starym i Nowym Testamencie*. Jest ono częstym motywem w literaturze, malarstwie, rzeźbie, fotografii, a także w wielu pieśniach.

Przy ciepłym piecu, albo u komina, z miłym sąsiadem napijesz się wina – pisał Stanisław Słupski – XVII-wieczny przedstawiciel sarmatyzmu.

Klasyczne wino wyrabia się z owoców winorośli, którą uprawia się w cieplejszych rejonach strefy umiarkowanej lub w strefie podzwrotnikowej. Z tego też względu w Polsce produkcja wina owocowego, najczęściej z jabłek, porzeczek i malin, rzadziej z truskawek, dzikiej róży czy aronii.

Jolanta Dobrzyńska z pow.



kraśnickiego, jak i inne tamtejsze gospodynie, wytwarza owocowe wino z malin i czarnych porzeczek, korzystając z faktu, że ten obszar Wyżyny Lubelskiej jest największym zagłębiem uprawy malin, a także porzeczek i truskawek. Żyzne gleby Wzniesień Urzędowskich, czyste środowisko przyrodnicze i korzystny mikroklimat pozwalają na ekologiczne metody uprawy krzewów owocowych i wysokojakościowe plony.

Kraśnickie wino domowe wytwarzane jest tu z owoców specjalnie dobranych, a więc dobrze wyrośniętych i dojrzałych. Proces przygotowania moszczu winnego i jego fermentacja wymagają dużych umiejętności i doświadczenia, a także czasu; dopiero po upływie roku otrzymuje się odstałe wino o wspaniałym bukacie i zawartości alkoholu pomiędzy 10 a 14 procent. Tak wytworzony trunek niezwykle smakuje, dobrze gasi pragnienie, lekko ożywia i wzmacnia organizm. Doskonale smakuje na zimno lub jako grzaniec z przyprawami. Winem należy się delectować, ale nigdy upijać (!).



KRUPNIK PSZCZELOWOLSKI

Miejszem wytwarzania krupniku jest wieś Pszczela Wola, malowniczo położona nad rzeką Bystrzycą, pomiędzy Lublinem a Bychawą. Znajduje się tu jedyne na świecie Technikum Pszczelarstwo, będące chlubą i dorobkiem wielu pokoleń pszczelarzy. Tutejsza pasieka, rozlokowana na terenie dawnego zespołu pałacowo-parkowego Rohlandów, służy celom dydaktycznym i jest zarazem skansenem.

Napój alkoholowy krupnik jest znanym od wieków trunkiem sporządzanym z miodu i spirytusu lub wódki, z dodatkiem aromatycznych przypraw. Sporządzano go i konsumowano w celach leczniczo-rozgrzewających, zazwyczaj w czasach Rzeczypospolitej szlacheckiej, w Polsce i na Litwie. Te dawne tradycje kontynuują mieszkańcy Pszczelnej Woli.

W czasie adwentu, na zimowe wieczory, chłody i przemarznięcia, krupnik był jak znalazł. A kiedy przemarznięcia wracaliśmy z Pasterki, grzało się krupnik, i przed snem wraz z rodziną wypijaliśmy go po kieliszku, a nam młodym – mama nalewała do herbaty tyżeczki trunku, czasami wyżebraliśmy dwie... Tak wytworzona herbatka regenerowała natychmiast od czubka głowy do pięt – wspomina jeden z tutejszych mieszkańców.

Napitek ma barwę od słomkowo-miodowej do bursztynowej, charakterystyczny miodowo-korzenny aromat z nutą cynamonu, imbiru bądź goździków. Jest klarowny, bardzo słodki, o mocy 40% i większej. Do jego wytworzenia niezbędne są surowce dobrej jakości, szczególnie dotyczy to miodu. Rodzaj miodu wpływa na odczucia organoleptyczne konsumentów; stosuje się najczęściej miód wielokwiatowy, gryczany i lipowy.



Miód należy rozcieńczyć w wodzie, doprowadzając do wrzenia lub w ostudzonej wodzie gotowanej. Natomiast przyprawy maceruje się w alkoholu w celu otrzymania zaprawy smakowo-zapachowej, którą dodaje się do napoju wraz ze spirytusem. Potrzebne jest jeszcze sklarowanie krupniku i rozlanie go do szklanych naczyń, aby odpowiednio dojrzał, co zapewni mu harmonijną kompozycję smakowo-zapachową.

Krupnik pszczelowski ma znamiona alkoholowego napoju elitarnego i zdecydowanie przewyższa smak czystej wódki.



KULEBIAK GENERALOWEJ KICKIEJ

Kulebiak Generalowej Kickiej jest tradycyjnie wypiekany ciastem drożdżowym w formie strucla walcowatego kształtu w brązowawej, błyszczącej skórce. W środku wypełniony jest nadzieniem z farszu warzywno-mięsnego.

Obecnie farsz miele się na maszynie, kiedyś jego składniki warzywne były siekane na drobne kawałki i ucierane w makutrze, aż do otrzymania gładkiej masy. Mieszano z nią posiekane kawałki mięsa.

Kulebiak to specjalność kuchni słowiańskiej, jednakże jego nazwa została najprawdopodobniej zaczerpnięta od niemieckiego słowa – kohlgebäck, co oznacza ciasto z kapustą. Oryginalny staroruski kulebiak przygotowywano wyłącznie z ciasta drożdżowego i nadzienia, w skład którego wchodziła kasza gryczana, kapusta, jaja na twardo i gotowane ryby.

Tradycja wypiekania kulebiaków na terenie Jaszczowa sięga I poł. XIX w. i pojawiła się wraz z przybyciem w te strony generalowej Natalii Kickiej. Początkowo wyrabiano go w jaszczowskim dworze pod nadzorem generalowej, a serwowano podczas specjalnych okazji z udziałem znamienitszych gości. Sława kulebiaka rozniosła się wnet na okolicę i tak, drogą przekazów z dworu do dworu, z chaty do chaty, z pokolenia na pokolenie ten osobliwy produkt dotrwał do dzisiaj, i jest np. wypie-

kany przez panią Czesławę Szczepańską. Kulebiak był wielokrotnie nagradzany na różnego rodzaju konkursach i stał się wizytówką gminy Milejów.

Na zakończenie warto poświęcić kilka słów samej generalowej Kickiej z domu Bisping – niezwyklej kobiecie swojej epoki. Urodziła się ona w 1801 r. w Wilnie, a w rodzinnym majątku Hołowczyce spędziła dzieciństwo, otrzymując staranne wykształcenie domowe. W następnych latach bywała w salonach Warszawy, gdzie poznała wielu znakomitych Polaków, m.in. Juliusza Słowackiego; śpiewała nawet przy akompaniamencie Szopena. W 1831 r., poślubiła swojego wuja Ludwika Kickiego, który odbył kampanie wojenne z Napoleonem i księciem Józefem Poniatowskim. W kilka miesięcy po ślubie Ludwik Kicki, świeżo mianowany na generala brygady ginie w bitwie pod Ostrołęką. Po utracie męża generalowa zamieszkała w Jaszczowie, gdzie z przerwami mieszkała i gospodarowała aż do śmierci w 1888 r.





KULEBIAK Z PERKOWIC

Mówiąc kulebiak, mamy na myśli duży pieróg o kształcie rogala i długości 30-40 cm, ale przysmak ten bywa także wypiekany w wersji mikro – małe kulebiaczki mają długość ok. 10 cm i w tej postaci wspaniale komponują się z barszczem. Smakołyk wyróżniają ozdoby z ciasta i błyszcząca, złoto-brązowa skórka, a w przekroju – bogate, zazwyczaj mięsne nadzienie. W smaku i zapachu kulebiaka dominuje nuta ciasta maślanego oraz grzybów. Danie jest lekko pikantne.

Wie o tym dobrze społeczność Perkowic, gdzie tradycja jego wypieku sięga co najmniej połowy ubiegłego wieku. Nic dziwnego, miejscowość ta, leżąca w dorzeczu Bugu, 30 kilometrów w prostej linii od granicy z Białorusią, przez lata przesiąkała kresowym klimatem i tradycjami. A kulebiak, jak podają źródła, to właśnie potrawa kuchni kresowej, choć – co ciekawe – swą nazwę wywodzi od niemieckiego *Kohlgebäck*, oznaczającego ciasto nadziewane kapustą.

Metoda jego wytwarzania jest stosunkowo łatwa, ale dość pracochłonna. Najpierw trzeba przygotować ciasto krucho-drożdżowe z dodatkiem masła i śmietany, a także farsz, do którego perkowickie gospodynie od lat używają kaszy jaglanej, mielonego mięsa wieprzowego, grzybów suszonych, cebuli i pieprzu. Na rozwałkowane na

grubość 1,5 cm ciasto uktada się farsz, całość zwija jak roladę, dekoruje ozdobami z ciasta i smaruje roztrzepanym białkiem. Tak przygotowany kulebiak uktada się na posmarowanej (najlepiej smalcem) blasze i wstawia na około 1 godz. do nagrzanego piekarnika. Ongiś wypiekany był w piecu chlebowym, najczęściej w ilościach zależnych od okazji, a więc i liczby gości. Przygotowywany był najczęściej 1-2 dni przed spożyciem. A spożywano go podczas świąt, wesel, chrzcin i innych spotkań rodzinnych.

Obecnie kulebiak najczęściej gości na perkowickich stołach podczas imprez okolicznościowych w stylu tradycyjnym oraz Wigilii (jako dodatek do barszczu) – wówczas do farszu nie daje się mięsa, a blachę smaruje olejem. Co ciekawe, kulebiaki wypiekane są dziś przez mieszkanki Perkowic nie tylko w domach, ale i w Pracowni Kulinariów Regionalnych, która planuje je dystrybuować również w ramach sprzedaży bezpośredniej!



KWAS CHLEBOWY SAPIEŻYŃSKI KODEŃSKI

Kwas chlebowy sapieżyński wyrabiany jest w tradycyjny sposób w północno-wschodniej Lubelszczyźnie, na Nizinie Południowopodlaskiej. Posiada on barwę od złotej do ciemno-brązowej. Smak kwasu jest słodkawy z delikatną esencją goryczki, a jego aromat przypomina zapach ziaren żyta i rodzynek. Jako napój dobrze gasi pragnienie oraz pomaga w regulacji procesów trawiennych.

Głównymi składnikami kwasu są: niechlorowana woda, pochodząca ze studni głębinowych, razowa mąka żytnia otrzymana z przemiału zboża rosnącego na czystym ekologicznie obszarze Równiny Kodeńskiej oraz wypiekany z niej chleb w postaci małych wysuszonych kromek. W celu poprawienia smaku dodaje się do kwasu rodzynek i naturalny miód wielokwiatowy lub cukier.

Tradycja wyrobu kwasu chlebowego na tym terenie łączy się z objęciem dóbr kodeńskich, słynących z młynarstwa, przez Jana Sapiechę. Wedle ludowych przekazów, wówczas to kodeński kwas chlebowy zawitał z wiejskiej chaty na ziemiańskie dwory jako remedium dla udręczonej przez sute ucztę, szlachty. Nie znaczy to, że kwas – już jakby sapieżyński – stał się wyłącznie napojem magnackim; miejscowi żniwiarze nadal gasili nim pragnienie, o czym świadczy ta ludowa przysłowka:

*Od dawien dawna słynie napój zdrowy:
kwas chlebowy,
pajda chleba za pazuchę,
bukłak kwasu
i chłop gotów w pole
w gorącą posuchę.*



Receptura wyrobu kwasu przekazywana była z pokolenia na pokolenie, a gospodynie rywalizowały ze sobą, o to która lepszy kwas wytworzy, co oceniane było podczas licznych jarmarków i odpustów. Na czas żniw wyrabiano kwas słabszy – taki, który tylko gasił pragnienie – natomiast na jarmarki i odpusty nieco mocniejszy, aby rozweselił bawiących się ludzi. W dniu dzisiejszym kwas chlebowy otrzymał nawet miano wiejskiej oranżady. Chętnie piją go zarówno dzieci jak i dorośli.





ŁODY LUBARTOWSKIE

To wyjątkowy przysmak pożądany zwłaszcza w okresie letnim. Te z Lubartowa charakteryzuje jednolita, puszysta konsystencja – wrażenie „gładkości”, oraz różnorodność smaków, w tym egzotycznych, których jest ponad czterdzieści! Dziś oferuje je utworzona w 1980 roku cukiernia, której właścicielka zgłosiła lody do wpisu na LPT.

– *Przepis na tradycyjne lody lubartowskie, przekazywany jest w mojej rodzinie z pokolenia na pokolenie i ma więcej niż 60 lat* – potwierdza Maria Siej, producentka lodów. – *Odkąd sięgam pamięcią, pomagałam mojej mamie w wytwarzaniu i sprzedaży lodów tradycyjnych w Ostrowie Lubelskim, w lodziarni, którą prowadziła od 1956 r. Sporządzała je moja babcia oraz mama. Wówczas lody mrożono w konwiach 20-litrowych, umieszczając je w przymach lodu gromadzonego w zimie z okolicznego jeziora. Łód wyrąbany z jeziora zabezpieczano przed rozpuszczeniem np. solą, trocinami i przechowywano przez cały rok. Ugotowaną masę lodową przelewano do konwi i kręcono ręcznie aż do zamrożenia.*

Lody lubartowskie wytwarzane są zgodnie z tradycyjną recepturą z Ostrowa



Lubelskiego. Zmiany dotyczą jedynie – rzecz jasna – cyklu produkcyjnego, który jest oparty na nowoczesnych maszynach i urządzeniach. Cyklicznie zmienia się też asortyment – wachlarz propozycji smakowych, a i zapachowych, rozszerzany jest zgodnie z życzeniami konsumentów. Dojrzałe lody są kształtowane porcjomierzem i sprzedawane w gałkach.

W skład tego przysmaku wchodzi tylko naturalne produkty roślinne i zwierzęce pozyskiwane od lokalnych wytwórców. Do produkcji lodów wykorzystuje się czyste mikrobiologiczne, normalizowane mleko, co podnosi ich wartość odżywczą, i wysokiej jakości masło śmietankowe, którą potwierdzają stosowne certyfikaty. W skład masy lodowej wchodzi również: jaja, cukier oraz dodatki smakowe, np. wanilia, owoce jagodowe (truskawki, maliny, jagody), kakao czy kawa.

Dzięki tradycyjnym metodom wytwarzania oraz historycznym związkom ze swoją małą – lubartowską – ojczyzną, lody te stanowią jej autentyczne dziedzictwo kulinarne. Mówią o tym przeprowadzone badania etnograficzne, wypowiedzi okolicznych mieszkańców, informacje prasowe, a nawet... nagroda burmistrza Lubartowa!

ŁODY SŁAWATYCKIE

Na te ukochane nie tylko przez dzieci fakocie warto wybrać się do Sławatycz nad Bugiem. Ich jakość i smak znane są w całym powiecie bialskim. W czym tkwi ich sukces? Oczywiście w przedwojennej recepturze, adaptowanej na sławatycki grunt prosto z Domaczewa, wsi, która obecnie znajduje się na Białorusi. Jeszcze przed wojną lody robione tą metodą można było kupić w restauracji w Sławatyczach, która w 1957 r. przekształciła się w cukiernię. Dziś po tej cukierni nie ma już śladu. Są za to lody, na które niezmiennie zapraszają sławatyccy lodziarze.

Sześćdziesiąt lat temu do wytwarzania lodów używano jaj i mleka z własnej hodowli, a do sezonu przygotowywano już zimą, kiedy z zamrożonej rzeki Bug oraz starorzeczy trzeba było wykuć tafle lodu, wykorzystywane przez całe lato jako chłodziwo. Lody produkowano wówczas w kankach na mleko umieszczonych w drewnianych beczkach!



– *Pół godziny tzw. kręcenia lodów nie należało do najłatwiejszych zadań, dlatego wkrótce mój dziadek Tadeusz Chyz wpadł na pomysł skon-*



struowania „maszyny”, w której kankę z mlekiem napędzała korba. To był bardzo prosty mechanizm, który jednak zdecydowanie ułatwił pracę. Z czasem zamiast korby, pojawił się silnik – relacjonuje obecna producentka lodów, Magdalena Chyz. – Na początku pasteryzowaliśmy masę w około czterdziestolitrowym garnku. Trzeba było nieustannie pilnować, by nic się nie przypaliło. Inaczej wszystko byłoby do wyrzucenia. W latach 80. XX wieku kupiliśmy pasteryzator, działający do dnia dzisiejszego i dzięki temu problem ten zupełnie się rozwiązał. Receptura lodów była dopracowywana przez kilka lat, do wszystkiego dochodziliśmy metodą prób i błędów – podkreśla pani Magdalena.

Do dziś niezmienione zostały proporcje i podstawowe składniki, czyli jajka (od lokalnych producentów – ekologiczne lub ściółkowe), mleko, cukier, owoce (w formie naturalnej, kompotu lub mrożone) i kakao naturalne ciemne. Wzbogacał się za to asortyment smakowy. Jeszcze do 1989 roku w Sławatyczach produkowano ledwie 5 smaków: mleczny, truskawkowy, kakaowy, jagodowy i malinowy. W ilu smakach dzisiaj produkuje się lody sławatyckie? Sprawdźcie sami!



LUBELSKI FORSZMAK

Lubelski forszmak drobiowy posiada płynną konsystencję, podobną do rzadkiego gulaszu. Głównym składnikiem potrawy jest mięso z kurczaka lub indyka, z dodatkiem boczku wędzonego i szynki, cebuli, ogórka kiszzonego, śmietany, koncentratu pomidorowego, mąki pszennej oraz takich przypraw jak: pieprz, papryka słodka i ostra, czosnek, musztarda, liść laurowy oraz sól i cukier.

Forszmału składa się z wielu składników, pozornie nie pasujących do siebie, a jednak rezultat kulinarny tej potrawy jest wyśmienity.

Forszmału uważany jest za potrawę żydowskiego pochodzenia – w tamtejszej kuchni nosi on nazwę *imho*, co oznacza zakąskę. W podobnym charakterze jest podawany w Polsce, a także w Finlandii, Niemczech i Rosji. W Polsce forszmału spożywany jest głównie na Lubelszczyźnie, w innych regionach kraju niewiele osób o nim słyszało. Potrawa ta bywa także serwowana zamiast zupy, a nawet drugiego dania.

Zewnętrzny wygląd forszmału drobiowego jest zawieszisty, ogólna barwa – ceglasta, smak i zapach – lekko winny z nutą wędzonki i czosnku. Wykonanie tej potrawy wymaga umiejętności, dokładności i dłuższego czasu – ok. 1-1,5 godz., przy tym należy przestrzegać tradycyjnej

receptury, znanej na Lubelszczyźnie od kilku dziesięcioleci.

Tuszkę mięsa drobiowego gotuje się, a do otrzymanego wywaru drobiowego dodaje część składników, i gotuje razem aż do uzyskania płynnego sosu. Pozostałe składniki m.in. mięso drobiowe, wędliny, ogórki kiszzone – uduszone na patelni – łączy się z sosem, a całość gotuje jeszcze przez 30 minut.

Forszmału podaje się w kamionkowych salaterkach albo w tzw. koszyczkach z ciasta naleśnikowego. Taki koszyczek podnosi walory estetyczne i smakowe tego osobliwego dania.

Warto przyrządzić samemu forszmału drobiowy albo zamówić go w jednej z lubelskich restauracji.



LUDWIŃSKIE PROSIĘ PIECZONE FASZEROWANE

To jedna z najbardziej okazałych i efektownych potraw, zajmujących zwykle blisko metr kwadratowy stołu. Takim daniem można uraczyć nawet ponad setkę gości. Prosię pieczone jest głęboko zakorzenione w polskiej tradycji kulinarnej. Stanowi atrakcję świątecznego stołu, wesel, dożynek, bankietów, balów sylwestrowych oraz imprez okolicznościowych.

Jego rumiano-brązowa skóra, złocisty kolor i kuszący aromat mięsa zachęcają do bezkarnej uczty. Swoją wyjątkową smak i zapach, pieczone prosię ludwińskie, firmowane przez Wiesława Wójcika, zawdzięcza lokalnej metodzie produkcji oraz specjalnie wyselekcjonowanemu surowcowi najwyższej jakości. Pod złocisto-brązową skórą kryje się mięso o barwie jasno różowej. Jego subtelny smak uzyskuje się dzięki zastosowaniu ziół używanych do przygotowania zalewy peklowej. Głównymi składnikami tego rarytasu są: mięso świni rasy puławskiej, kasza gryczana oraz przyprawy.

Obok umiejętności przygotowania prosiaka, niezwykle ważną jest sztuka pieczenia. Jeden z lubelskich mistrzów, specjalizujących się w takich potrawach wyznał kiedyś, że spalił w piecu kilkadziesiąt świń, nim uzyskał odpowiednią miękkość, smak i kolor mięsa.

Jak opowiadają najstarsi mieszkańcy gminy Ludwin, w niedzielę Wielkanocną, zaraz po mszy, zasiadano do wielkiej uczty, która



trwała od śniadania aż do późnej kolacji. Na stoły wjeżdżały rozmaite smakołyki. Najbardziej wyczekiwany kąskiem, po długotrwałym poście, były mięsniwa. Wśród nich pieczone lub wędzone w dymie jałowcowym szynki, kiełbasy, pasztety. Na zasobniejszych stołach pojawiała się dziczyzna i obowiązkowo pieczone prosię. Do mięs podawano własnoręcznie wypiekany chleb pszenny lub razowy.

Dziś prosię pieczone z Ludwina jest ozdobą stołu zarówno na masowych imprezach jak i kameralnych spotkaniach w eleganckich lokalach. Swoją renomę potwierdziło nagrodami zdobytymi na kulinarnych festiwalach i konkursach.



MAKARON JAJECZNY Z ŁUDWINA

Oryginalny makaron ludwiński musi być zrobiony z dobrej mąki z dodatkiem jaj i przypraw, w oparciu o recepturę wywodzącą się co najmniej z czasów międzywojennych.

Tak uważała, zmarła w wieku 93 lat, pani Helena Romanek, gospodyni znana i ceniona w miejscowym środowisku. Jej przekaz potwierdzają uczestniczki ankiety przeprowadzonej wśród mieszkanki Ludwina. Panie zgodnie stwierdziły, że makaron w różnych wydaniach był potrawą goszczącą na codziennym stole, a także podczas imprez, na których spotykali się mieszkańcy. Wyrabiany był ręcznie, a później z użyciem specjalnych maszynek.

Lokalna wytwórnia POL-MAK S.A. uruchamiając przed laty produkcję tego makaronu zastosowała tradycyjne składniki (mąka, jaja, kurkuma, szafran, warzywa, woda) oraz technologię. Dzięki temu ludwiński wyrób, powstający obecnie na skalę przemysłową, tak wizualnie jak również smakowo, nie odbiega od tego przygotowanego od kilkudziesięcioleci w domach miejscowych gospodyń. Co więcej, zyskał nowe formy: nitki, krajanki, wstążki cięte lub zwijane, rurki, świderki, muszelki, gwiazdki, zacierki, fale, łazki, łazanki, a nawet cyferki i literki. Obok tradycyjnych zastosowań pozwala to tworzyć niezliczoną ilość kompozycji kulinarnych.

Metoda produkcji opiera się na tej samej zasadzie, chociaż sam proces uległ mechanizacji. Stolnicę zastąpiła mieszarka, wałek ręczny – walce, nóż – urządzenia



tnące kalibrujące, a suszenie przy piecu – komory lub tunel suszarniczy. Unijne przepisy sanitarne wymogły także zastąpienie wybijania jaj na miejscu pasteryzowaną masą jajową. Według ekspertów nie wpływa to na jakość produktu.

Ojczyzną makaronu są Włochy, a ściślej ujmując Neapol. Także w polskich wsiach z przełomu XIX i XX wieku, kluski obok innych dań z mąki, ziemniaków, kapusty stanowiły podstawę codziennego pożywienia. Dzięki wysokiej wartości odżywczej, lekkostrawności, oraz możliwości łączenia z sosami, warzywami i owocami, makaron dostarczał organizmowi kalorii oraz urozmaicał jednostajne jedzenie.



MAKOWIEC LUBARTOWSKI

Makowiec – to z pewnością najbardziej polskie ciasto, związane od wieków ze świętami Bożego Narodzenia. Według wierzeń ludowych mak spożywany w Wigilię miał zapewnić szczęście domownikom; dziewczyny tarty go na kutię lub do klusek, aby rychło wyjść za mąż.

Makowiec lubartowski wytwarzany w *Barze Cukierniczym* Marii Siej w Lubartowie jest oparty na przepisie ciasta świątecznego – o którym tak pisze Maria Disslowa w wydanej w 1931 r. książce kucharskiej: *Makownik świąteczny różni się od powszedniego nie tylko tym, że warstwy ciasta są cieniutkie a warstwy maku grubsze, ale również i tym, że masa makowca przyrządzana jest z istic polską hojnością, daleką od oszczędności.*

Do wyrobu produktu używa się naturalnych surowców roślinnych i zwierzęcych. Ciasto drożdżowe ma w swoim składzie mąkę pszenną, drożdże, mleko, masło, jaja, miód, cukier oraz dodatki smakowe – orzechy i rodzynki. Natomiast nadzień składa się z maku niebieskiego, jaj, miodu i bakalii.

Dojrzałe ciasto drożdżowe jest kształtowanie ręcznie poprzez jego zwinięcie z warstwą makową, a następnie upieczenie. Mąka typu 450 pochodzi z pól Wysoczyzny Lubartowskiej przeważnie nawożonych naturalnie. Mleka dostarcza

miejscowa mleczarnia. Zarówno jaja, jak i miód są również produktami miejscowymi. Należy zaznaczyć, że Lubartów i okolice są pozbawione zakładów przemysłowych, które mogłyby zanieczyścić naturalne środowisko.

Gotowy wyrób w postaci strucli makowej pokrywa rumiana skórka. Produkt ma kształt walca o wadze ok. 1 kg. W przekroju widoczna jest spiralnie ułożona warstwa makowa. Ciasto pachnie przyjemnie miodem i makiem i wyśmienicie smakuje; wyczuwa się umiarkowanie słodki smak z wybijającą się nutą maku i bakalii. Ciasto zawiera dużo odżywczych składników pokarmowych, w tym węglowodany, tłuszcze i białka. Jako wyrób regionalny makowiec jest dostępny w punktach cukierniczych i sklepach spożywczych naszego regionu.





MALINA KRAŚNICKA

Jeśli jeszcze ktoś ma wątpliwości, gdzie rosną najsmaczniejsze owoce, to warto go zaprosić na degustację kraśnickich malin. Uprawiane są tu od 40 lat. Ponad 50 proc. krajowej produkcji pochodzi z Lubelszczyzny, a prawdziwym zagłębieniem malinowym jest powiat kraśnicki, dzięki idealnym warunkom zarówno glebowym, jak i klimatycznym. Lessowe gleby, nasłonecznione stoki i swoisty mikroklimat decydują o jakości owoców, tworząc optymalne warunki do ich wzrostu i owocowania.

Pierwsze plantacje maliny pojawiły się tu na początku lat siedemdziesiątych. Ojcem pomysłu, był Zygmunt Krawiec z Majdanu Bobowskiego. Jako pracownik Rolniczego Zakładu Doświadczalnego w Końskowoli zaczął propagować uprawę malin w swojej rodzinnej wsi. Początki nie były łatwe. Rolnicy z niedowierzaniem podchodzili do uprawy w rzędach, z zastosowaniem pracochłonnych zabiegów pielęgnacyjnych i nawożenia. Roślinę tę znali głównie z dzikich łąk obrastających łąki bądź lasy.

Sąsiedzi wyśmiewali się z 13 pionierów uprawy. Szybko jednak role się odwróciły. Pierwsi plantatorzy otrzymali wsparcie od Rejonowej Spółdzielni Ogrodniczej w Kraśniku, w postaci 25% dopłaty do sadzonek, a drut otrzymali za darmo. Areal obsadzony przez rolników wyniósł blisko 6 hektarów. Sukces zdjął lekceważący uśmiech

z twarzy niedowiarków. W następnych latach oni sami zaczęli zakładać plantacje. Odbiorcą pierwszych partii malin z okolic Kraśnika była przetwórcza w Kluczkowicach, która – podobnie jak dostawcy – zrobiła dobry interes.

Soczyste owoce tych krzewów dają niezwykłą kompozycję smaku i aromatu. Dla poetów są metaforą urody, zdrowia i świeżości („A dziewczyna jak malina”). Nic dziwnego. Maliny mają wiele właściwości leczniczych, zawierają szereg witamin, w tym szczególnie dużo witaminy C. Dzięki znacznej zawartości żelaza i miedzi sprawdzają się jako lek na niedokrwistość. Sok malinowy polecany jest na przeziębienia. Nade wszystko jednak świeżo zebrane owoce są smakowitym rarytatem i dodatkiem do deserów.



MALINIAK KRAŚNICKI

Odwiedzając rodzinę lub znajomych z powiatu kraśnickiego zapytajcie, czy gdzieś w piwnicy nie stoi gąsiorek z lokalną okowitą. Miejskowy trunek, zwany maliniakiem lub wódką malinową, jest obecnie produkowany tylko na potrzeby własne. Poczęstowanie gościa należy do dobrego tonu. Ale uwaga. Kto się zdecyduje na degustację, ten musi wiedzieć, że to krzepka wódka o zawartości ok. 50 proc. alkoholu.

Trunek pojawił się w tych okolicach równocześnie z rozpoczęciem uprawy malin. Niewykluczone, że kiedy okazało się, że z owoców da się wyprodukować alkohol, przyspieszyło to powstawanie nowych plantacji. Nie wiadomo, kto pierwszy zrobił maliniaka, ale pewnym jest, że to dzisiaj napój bardzo w tym regionie popularny. Swoją drogą jego ojcem chrzestnym mógłby być podwładny inżyniera Karwowskiego z serialu „Czterdziestolatek”.

Maliniak kraśnicki jest okowitą robioną z malinowego wina. Nastaw robiono dwoma sposobami, albo z samego soku ze świeżych owoców, lub dolewając do moszczu wody i nieco słodząc cukrem. Nastaw nie wymaga dodawania drożdży. Wystarczą te, obecne w owocach malin. Dzięki ich właściwościom trunek uzyskuje swój wyjątkowy aromat i wyrafinowany smak. Malinowe wino osiąga przed destylacją moc do ok. 11 % alkoholu. Nastaw fermentuje dojrzewa i klaruje się minimum ok. 3 miesięcy. W ostatecznym efekcie uzyskujemy biały



alkohol o charakterystycznym malinowym posmaku i wyczuwalnym zapachu owoców.

Te najlepsze pochodzą ze wschodniej części powiatu kraśnickiego, gdzie dojrzewają na słonecznych stokach Wzgórz Urzędowskich. Wieloletnia tradycja uprawy, doświadczenie, wyspecjalizowana technologia produkcji oraz mikroklimat, gwarantują uzyskanie wysokiej jakości owoców, o dużej zawartości pektyn, olejków eterycznych i związków cukrowych. Na odpowiedzialność tych, którym pomógł dodajmy, że maliniak dzięki zaletom owoców ma również właściwości lecznicze i wzmacniające.





MAŁINÓWECZKA

Tradycje sporządzania nalewek w Polsce sięgają XVIII wieku. Wytwarzano je na dworach magnackich oraz w domach mieszczan. Do sporządzania nalewek wykorzystywano różne owoce: morele, czerwone porzeczki, maliny, orzechy i zioła, np. piołun, miętę, a nawet kwiaty (np. czarny bez). Poza niewątpliwymi walorami smakowymi, nalewki posiadają także właściwości lecznicze; stosuje się je często w przypadkach przeziębień.

Nalewka to typowo polska, tradycyjna specjalność. Jest ona wytwarzana najczęściej metodą macerowania owoców lub ich soków w spirytusie, następnie płyn odcedza się, dosładza i rozcieńcza gotowaną wodą do pożądanej objętości, a tym samym – mocy. Malinówka jest wspaniałym regionalnym trunkiem o zawartości alkoholu 40%, barwy czerwonej, charakteryzującym się aromatycznym, malinowym zapachem o winnym słodkim smaku. Główne składniki malinówki to maliny, cukier i spirytus.

Wytwarzanie malinówki trwa od lat międzywojennych. Wcześniej otrzymywano ją wyłącznie z malin leśnych, dlatego surowiec był osiągalny w małych ilościach, a wyrób produktu ograniczony; nalewka była ponadto mało aromatyczna i wymagała większej ilości cukru. Obecnie malinówka z okolic Olbięcina wytwarzana

jest z malin ogrodowych, z własnych upraw, które gwarantują wysoką jakość owoców, dzięki temu są one smaczne i aromatyczne, dając właściwy nazwie posmak. Maliny muszą być uprawiane na dobrych glebach, w miejscach nasłonecznionych, a nawożenie odbywa się wyłącznie nawozami naturalnymi.

Okolice Olbięcina położone są na lesowych glebach Wyżyny Lubelskiej, w korzystnych pod względem topograficznym i klimatycznym terenie, w zacisznych enklawach doliny Sanny.

Owoce malin wykorzystywane do produkcji malinówki powinny być zdrowe i dojrzałe. Tylko z takich owoców otrzymamy wysokiej jakości sok. Następnie dodajemy cukier, a całość zalewamy spirytusem i pozostawiamy do leżakowania.



MARCHWIAKI Z MAKIEM

Jest to tradycyjny wyrób pochodzący z północno-wschodniej Lubelszczyzny, z pogranicza Polesia i Podlasia, z okolic wsi Kąkolewnica. Potrawa wygląda podobnie jak zwinięta w rulon rolada, mająca kształt walca. W przekroju poprzecznym widoczny jest spiralny układ warstw ciasta i nadzienia. Długość gotowego wyrobu wynosi około 30 cm, natomiast średnica zewnętrzna około 10 cm. Po upieczeniu marchwiak przybiera barwę pociemniałego złota, wewnątrz jest na przemian kremowy i pomarańczowy.

Smak gotowego produktu jest lekko słodki, charakteryzujący się intensywnym zapachem marchwi. Do wyrobu marchwiaka używa się ciasta składającego się z mąki pszennej, mleka, jaj pochodzących od kur wiejskich, cukru, smalcu oraz soli. Na nadzienie używa się marchwi surowej, maku wyłuskanego z makówek oraz cukru do smaku. W ostatnich latach dodaje się więcej żółtek, a mniej całych jajek, zamiast smalcu stosuje się margarynę, używa się także zapachów do ciast. Obecnie przed upieczeniem surowy rulon okręcany jest luźno w specjalny papier do pieczenia. Zamiast w piecach chlebowych marchwiak jest pieczony w piekarnikach.

Miejscowość Kąkolewnica od dawnych czasów była znana z wyrobu pierogów. Na tym terenie występują żyzne gleby,

co sprzyja uzyskiwaniu dobrych zbiorów pszenicy, a to pozwala na powszechne stosowanie mąki pszennej do przygotowywania posiłków. Bardzo często spożywano pierogi w różnej postaci. Ta popularność pierogów spowodowała, że mieszkańcy Kąkolewnicy nazywano żartobliwie „pierożnikami”. Jednym z rodzajów pierogów, których popularność nie maleje, są marchwiaki z makiem. Były one często przygotowywane przez gospodynie, a niemal obowiązkowo pieczono je w okresie Wszystkich Świętych. Tradycja nakazywała, aby właśnie w tym czasie kąkolewnickie gospodynie obdarowywały ubogich ludzi, którzy gromadzili się przy cmentarzach i kościołach, pieczonymi marchwiakami z makiem.





MASŁO Z BYCHAWY

Masło to wysokotłuszczowy produkt mleczny, który jest przyswajany przez organizm człowieka w 96 procentach. Zawarty w nim kwas rumenowy (CLA) działa przeciwmiażdżycowo, przeciwnowotworowo i przeciwalergicznie, a lecytyna wpływa na zdolność zapamiętywania i koncentracji.

W Polsce spożywa się masło od wieków jako jeden z produktów pochodzących od krowy. Surowcem do jego produkcji jest śmietana, którą pozyskiwano dawniej prostą metodą, wykorzystując zdolność samodzielnego oddzielania się skoncentrowanego tłuszczu. Nowocześniejsze są sposoby wyodrębniania śmietany w wirówkach ręcznych lub mechanicznych. Jeszcze do niedawna gospodynie wiejskie wyrabiały masło metodą ręcznego ubijania śmietany tłuczkiem w maselnicach z drewnianych klepek.

Ziemia bychawska obfituje w dogodne warunki do hodowli krów dzięki występowaniu bujnych łąk w dolinie Bystrzycy i Kosarzewki, a także hodowli paszy na żyznych glebach Wyniosłości Giełczewskiej. Określenie: „Masło z Bychawy” ma swoje uzasadnienie w 80-letniej tradycji jego masowej produkcji, którą rozpoczęto tu wraz z założeniem spółdzielni mleczarskiej; jej działalność kontynuuje Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Bychawie.

Produkt wytwarzany jest ze śmietanki słodkiej. Do 1961 r. stosowano tradycyj-

ny sposób ubijania masła, obecnie tzw. zmaślanie odbywa się w maselnicy ze stali nierdzewnej. Do produkcji masła używa się mleka, które pozyskiwane jest od stałych dostawców – hodowców krów z terenów pozbawionych przemysłu, a więc czystych ekologicznie. Śmietankę uzyskaną z wirowania mleka pasteryzuje się w celu zniszczenia niepożądaną mikroflory.

Otrzymane w wyniku procesu technologicznego, z zachowaniem najwyższych standardów higienicznych, „Masło z Bychawy” sprzedaje się w kostkach o wadze 200 g. Ma ono nie mniej niż 82% tłuszczu, a zawartość wody nie przekracza 16%. Jego kaloryczność wynosi 780 kcal/100 g.

Produkt zawiera naturalne witaminy A, D, E i K, natomiast nie ma w nim żadnych dodatków, jak: barwniki, konserwanty czy tłuszcze roślinne i dlatego jest chętnie nabywane przez konsumentów. Warto dodać, że masło „Extra z Bychawy” otrzymało wyróżnienie w konkursie MLEKO-EXPO 2012.



MASŁO Z OPOŁA LUBELSKIEGO

Masło to produkuje Spółdzielnia Mleczarska w Opolu Lubelskim już od ponad 50 lat. Początkowo wytwarzano go w metalowej maselnicy i pakowano w drewniane beczki, w których mieściło się ponad 50 kg produktu. Było ono sprzedawane w sklepach spożywczych i mleczarskich na wagę. Obecnie śmietanę zmaśla się w specjalnym metalowym bębnie. Pierwotna receptura jest nadal stosowana, dzięki temu walory smakowe i inne jakościowe parametry produktu są takie same jak przed półwieczem.

Produkt jest oferowany nabywcom w starannie uformowanych kostkach w kształcie prostopadłościanu o wadze 100, 200 i 250 gramów. Jego barwa jest kremowa, jednolita, a smak i zapach czysty mleczno-śmietankowy z lekkim posmakiem pasteryzacji. Norma fabryczna określa 16-procentową dopuszczalną zawartość wody, natomiast tłuszczu nie może być mniej niż 82%. Masło opolskie ma przyznany certyfikat jakości Q przez Centralny Związek Spółdzielni Mleczarskich. Wysoka jakość produktu jest wynikiem ścisłego przestrzegania procesu technologiczno-produkcyjnego, a także właściwego przechowywania, w temperaturze do 2°C. Bardzo ważna jest dbałość o jakość pozyskiwanego od rolników mleka. Okolice Opola mają dogodne warunki do hodowli krów. Na obszarze Kotliny

Chodelskiej występują żyzne łąki, a na glebach o wysokiej wartości bonitacyjnej uprawia się wysokowartościową paszę dla zwierząt, m.in. koniczynę, lucernę, buraki pastewne.

Warto wiedzieć, że ten mleczny produkt jest znany od zarania dziejów ludzkości. Jego wytwarzaniem zajmowali się Celty, Wikingowie, Egipcjanie i Persowie, a najstarsze sposoby przerabiania śmietany w masło zawarte są w starożytnych kronikach Solona, Hipokratesa, a także w *Księdze Przysłów Starego Testamentu*. W Polsce masło jest również znane od najdawniejszych czasów. Jeszcze w kilka lat po wojnie wyrabiano go na wsi metodą ręcznego ubijania w drewnianych maselnicach.





MAŚLANKA NADWIŚLAŃSKA

Maślanka uważana jest za smaczny, nisko przetworzony napój mleczny, który nie tylko szybko gasi pragnienie, ale też odznacza się wysokimi walorami żywieniowymi. Ta nadwiślańska jest wyjątkowa, bo produkowana z mleka od krów pasących się na czystym ekologicznie terenie w pasie Kazimierz Dolny-Sandomierz, gdzie nie ma wielkiego przemysłu ani dróg szybkiego ruchu. Od lat 60. XX wieku jest w stałej ofercie Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej z Opola Lubelskiego, gdzie wytwarza się ją jako produkt uboczny w produkcji masła. Uboczny nie znaczy w tym przypadku gorszy, charakteryzuje się bowiem najwyższą jakością, bogactwem witamin z grupy B oraz zasadotwórczych składników mineralnych (działa więc na organizm odkwaszająco). Ten płynny, jednolity i zawiesisty produkt jest pożądanym także ze względu na niskokaloryczność (100 gramów zawiera zaledwie 38 kalorii) i niską, zbliżoną do chudego mleka zawartość tłuszczu (1,5%). Konsumenci wysoce cenią sobie również jej orzeźwiający, naturalny, lekko kwaśny smak.

Maślankę nadwiślańską otrzymuje się w wyniku oddzielenia od tłuszczu „zmaślonej” śmietany, którą w zbiorniku fermentacyjnym najpierw normalizuje się pod kątem zawartości tłuszczu, a następnie homogenizuje, pasteryzuje i wychładza do 26-28°C. Dopiero w takiej temperaturze, tzw. tempera-

turze zaszczepienia, można doń dodać żywe kultury bakterii. „Zaszczepioną” śmietankę rozlewa się do butelek, w których maślanka przechodzi proces dojrzewania metodą termostatową. Po uzyskaniu skrzepu i odpowiedniej kwasowości wyrób wystawia się do magazynu chłodniczego, skąd wędruje do sklepów i na stoły maślankowych łasuchów. A tych nie brakuje nad Wisłą od zarania dziejów. Mimo, że na przestrzeni dziejów zmieniła się konsystencja maślanki, dzięki zachowanej tradycyjnej recepturze wytwarzania oraz czystym ekologicznie surowcom, jej wartości i smak pozostały te same.

Ciekawostką jest bowiem, że maślanka znana była ongiś pod postacią gęstawego, mętnego napoju mlecznego z widocznymi pływającymi cząsteczkami masła. Nic dziwnego, domowe sposoby robienia masła nie pozwalały na tak precyzyjne oddzielenie tłuszczu od śmietany, jakie dają dzisiejsze urządzenia spółdzielni mleczarskich.



MAŚLANKA NATURALNA Z BYCHAWY

„Czysty” skład (bez dodatków) oraz naturalny smak i konsystencja, za którymi stoi tradycyjna metoda produkcji, to najkrótsza charakterystyka maślanki z Bychawy. Dziś ten produkt jest domeną miejscowej spółdzielni mleczarskiej, która wytwarza go z mleka krowiego pozyskiwanego od stałych dostawców z Lubelszczyzny. „Dobre” pochodzenie jest tu niezwykle ważne, bo klasa mleka surowego ma decydujący wpływ na jakość i trwałość maślanki.

W Bychawie nigdy nie było z tym problemu. Drzewiej niemalże każde tutejsze gospodarstwo zajmowało się hodowlą bydła mlecznego. Śmietankę uzyskiwano domowym sposobem w blaszanych „odciągaczkach”, z których kranikiem spuszczone było chude mleko. To pozostawione w naczyniu rozwarstwiało się, a na powierzchni zbierała się śmietanka, z której wyrabiano masło. W efekcie oddzielenia się tłuszczu od zmaślanej śmietany powstawała też maślanka. Ta domowa, w której często pływały kawałeczki masła, była prawdziwym przysmakiem zwłaszcza w upalne dni. Tak było do roku 1928, kiedy to w Bychawie powstała spółdzielnia mleczarska. Od tamtej pory jest ona głównym lokalnym producentem nabiału. Maślankę robi się tu według tradycyjnych receptur, ale w nowocześniejszych urządzeniach (kiedyś powstawała w drewnianej, dziś w stalowej maselnicy). Po pasteryzacji i schłodzeniu trafia ona do w tzw. tanku fermentacyjnego, gdzie dodaje się do niej zakwas czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej, a gotowy produkt pakuje w butelki lub folię maszynowo (kiedyś konwie lub szklane butelki były ręcznie napełniane i zamknięte przez pracownika!). Opakowania są przetrzymywane w dojrzewalni w temp.



25-30°C do czasu uzyskania odpowiedniej struktury skrzepu, a następnie schładzane do temp. poniżej 10°C. Dopiero wtedy są gotowe do dystrybucji i degustacji.

Maślanka z Bychawy ma świeży, naturalny smak i zapach, lekko kremową barwę, jednolitą i płynną konsystencję (skrzep jest luźny, zawiesisty). Smakuje dokładnie tak, jak ta „domowa” sprzed lat. Ba! nie tylko doskonale gasi pragnienie i doskonale współgra z ziemniakami, kaszą czy pieczywem, ale jest też niezbędnym składnikiem wielu dań, np. tradycyjnych fajercarzy (placków pieczonych na blasze), ciasta chlebowego, zup i sosów.





MIODOWNIK Z JASZCZOWA

Miód, główny składnik tego ciasta o lekko błyszczącej skórce pieczonego w wąskiej foremce, nazywany jest słodkim arcydziełem przyrody. Jego zalety znane były od tysięcy lat. Ostadzał człowiekowi życie, dawał siłę i zdrowie. Zdaniem Hipokratesa, wybitni filozofowie starożytności, m.in. Demokryt, dotrwali do sędziwego wieku dzięki temu, że odżywiali się miodem. W kuchniach Wschodu stosuje się go do wyrobu wyrafinowanych słodczy. Polskim odpowiednikiem tych produktów są miodowniki.

Gmina Milejów, w której leży Jaszczów, ma dobre warunki do produkcji miodu. Obfitość terenów leśnych, łąk i sadów ułatwiła rozwój pszczelarstwa. Dzięki temu miód zagościł na stałe w domach mieszkańców. Sięgająca lat 30-tych ubiegłego stulecia tradycja wypiekania „miodownika” związana jest z postacią Hieronimy Brodowskiej – wychowanki Ludowej Szkoły Rolniczej Żeńskiej w Sitnie.

W placówce tej nie było pracowników obsługi. Wszystkie prace wykonywały uczennice pod nadzorem nauczycielek. Podczas pobytu w szkole pani Hieronima nabyła wiele wiadomości i umiejętności, z których czerpała przez całe życie. Szczególnie interesowało ją gotowanie i pieczenie. Zdobyła wiele przepisów na ciasta i wypieki, w tym na miodownik

składający się z mąki pszennej, cukru, miodu, śmietany, jaj i sody.

Jego produkcja wpisana jest w wieloletnią tradycję kulinarną Jaszczowa. Przepis nie pojawia się w książkach kucharskich. Jego autorka przez lata pielęgnowała tradycję pieczenia ciasta, dzieląc się nią z rodziną i sąsiadami. Tutejsi mieszkańcy zajmowali się pszczelarstwem, więc miodu, podstawowego produktu do miejscowego specjału, mieli pod dostatkiem.

Obecnie ciasto z Jaszczowa znane jest głównie w gminie Milejów, a także w powiecie ęczyńskim. Wypiekane jest na potrzeby domowe, uroczystości rodzinne, gminne, powiatowe czy wojewódzkie. Kusi swoim wyglądem i miodowym aromatem.



MIÓD FASOŁOWY ODMIANOWY Z NEKTARU KWIATÓW FASOLI TYCZKOWEJ „PIĘKNY JAŚ”



Jakość i wyjątkowość miodu fasolowego polega na jego silnym aromacie. Ma on mało słodki i lekko kwaskowaty smak, barwę słomkową w postaci płynnej, a po skryształowaniu zmienia kolor na biało – kremowy. Miód fasolowy nie jest produkowany masowo, należy go uznać za wyjątkowy i oryginalny produkt spożywczy, który zasługuje na szczególną uwagę smakoszy, rekonwalescentów i miłośników osobliwych darów natury z lubelskich pól.

Surowcem wykorzystywanym przez pszczoły do produkcji tego miodu jest nektar z kwiatów fasoli tyczkowej Piękny Jaś.

Miód fasolowy, tak jak inne, wspomaga pracę mięśnia sercowego, wzmacnia układ immunologiczny, odżywia i regeneruje organizm. Pomaga także w leczeniu przeziębienia i grypy. Wskazany jest przy leczeniu schorzeń żołądkowo-jelitowych, nie podrażnia przewodu pokarmowego oraz przyspiesza odnawianie drobnoustrojów niezbędnych do prawidłowego trawienia.

Produkcja miodu fasolowego na Roztoczu znana jest od około trzydziestu lat. Wyżyny Roztocza, charakteryzujący się klimatem kontynentalnym, należy do obszarów Polski o najmniejszym zachmurzeniu i tym samym największym nasłonecznieniu w miesiącach letnich. Obszar upraw fasoli obejmuje Szchebrzeszyński Park Krajobrazowy.

Początkowo z pasiek stacjonarnych pozyskiwano miód wielokwiatowy, ponieważ duża różnorodność upraw rolnych nie pozwalała na produkcję miodu typowo odmianowego. Od 1975 roku szybko zwiększająca się powierzchnia upraw fasoli spowodowała, że pszczoły częściej miały okazję odwiedzać kwiaty fasoli tycznej niż innych roślin, dlatego pozyskiwanie czystego odmianowo miodu nie stanowiło problemu. W tym celu pasieka stacjonarna została przekształcona w wędrowną. Ule w okresie nektarowania fasoli tycznej są przewożone na uprawy „Pięknego Jasia”.

Warto dodać, że działalność pszczół, polegająca na zbieractwie pyłku i nektaru, sprzyja lepszemu zapyłaniu kwiatów fasoli, a tym samym przyczynia się znacząco do zwiększenia plonów.





MIÓD GRYCZANY GODZISZOWSKI

Miody z nektaru gryki pochodzą przede wszystkim z Lubelszczyzny i północnych województw kraju. W miodzie gryczanym wykryto substancję leczniczą zwaną rutyną, co sprawia, że jest on poszukiwany przez przemysł farmaceutyczny, spożywczy, jak i przez bezpośrednich konsumentów. Smak miodu gryczanego jest słodki i ostry, natomiast jego zapach bardzo silny, zbliżony do zapachu kwiatów gryki. W miodzie gryczanym występują znaczne ilości magnezu, żelaza i innych biopierwiastków; stwierdza się także dużą ilość witaminy C oraz witamin: B1, B2 i PP. Miód gryczany odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną.

Gryka zwyczajna jest dobrym pożytkiem miododajnym. Pszczoły pozyskują nektar z drobnych, białych lub różowych kwiatów gryki, kwitnących w lipcu i sierpniu. Ziarno gryki dotarło do Polski wraz z najazdem Tatarów i osiedleniem się ich na terenach wschodnich, dlatego spotykamy także inną nazwę gryki – tatarka. Na ziemiach ukraińskich przyjęła się nazwa hreczka, a od niej powstało słowo hreczkosiej, oznaczające uboższego ziemianina, który sam koło własnej roli chodzi.

Rejon Godziszowa oraz powiatu janowskiego jest tradycyjnie związany z uprawą gryki, produkcją kaszy i wyrobów z kaszy gryczanej. Tradycja wytwarzania miodu na

tych ziemiach sięga średniowiecza, kiedy rozpoczęły się początki tutejszego osadnictwa. Istnieje legenda mówiąca o tym, że podczas wojen tatarskich w XI wieku grupa najeźdźców osiedliła się w tutejszej dzikiej puszczy, zasobnej w wodę, zwierzynę i runo leśne. Tatarka jest od niepamiętnych czasów uprawiana na tych terenach, można się więc domyślać, że trafiła w to miejsce wraz z osadnikami tatarskimi.

W XVI wieku Godziszów wszedł w skład ordynacji Zamoyskich; ówczesne akta archiwalne mówią o istnieniu dwóch karczm, w których raczono się miodem pitnym. Inne źródła podają informacje o istniejących tu licznych pasiekach i dużej produkcji miodu. Stan taki trwa do dzisiaj, pomimo licznych wlotów i upadków pszczelarstwa w minionych okresach historycznych. Od roku 1966 godziszowscy pszczelarze zrzeszają się w Kole Pszczelarzy.



MIÓD GRYCZANY Z LUBELSZCZYZNY

Tradycyjnymi rejonami uprawy gryki w Polsce są województwa: lubelskie, świętokrzyskie, mazowieckie i podlaskie. Główne obszary uprawy gryki na Lubelszczyźnie znajdują się w powiatach: janowskim, biłgorajskim, lubartowskim i kraśnickim. Grykę uprawia się tam od lat, stąd lokalne tradycje dotyczą również produkcji oraz spożycia kasz pod różnymi postaciami, jak również miodu gryczanego.

Czysty miód gryczany najlepiej pozyskuje się z pasieki wędrownej, która jest przywożona na plantację w początku kwitnienia gryki. Jej kwiaty wytwarzają pyłek oraz stosunkowo dużo nektaru, szczególnie przy dużej wilgotności i wysokiej temperaturze.

W składzie chemicznym miodu gryczanego stwierdza się dużą ilość fruktozy a także magnezu, żelaza i innych biopierwiastków jak: fosfor, miedź, cynk, bor, jod, nikiel i kobalt.

Szczególnie korzystne jest oddziaływanie miodu gryczanego w zapobieganiu i leczeniu chorób serca i układu krążenia, zwłaszcza na podłożu miażdżycowym, a duża zawartość magnezu w postaci łatwo przyswajalnej przez organizm, obniża pobudliwość i napięcie nerwowo-mięśniowe w organizmie człowieka oraz rytm pracy serca. Stosowanie miodu gryczanego u chorych z dusznicą bolesną



powoduje wyraźną poprawę stanu ich zdrowia.

Miód gryczany poleca się osobom chorym na cukrzycę insulinoniezależną, ponadto wspomaga on leczenie chorób układu oddechowego oraz działa korzystnie przy schorzeniach zakaźnych z towarzyszącą im podwyższoną temperaturą.

Wyjątkowo duża zawartość łatwo przyswajalnego żelaza, witaminy C i białka, w porównaniu z miodami jasnymi, czyni miód gryczany wyjątkowo cennym w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Systematyczne przyjmowanie tego produktu przyczynia się do wzrostu poziomu hemoglobiny we krwi, a także pobudza procesy odnowy i wzmacnia organizm po długich i wyczerpujących chorobach.



MIÓD MALINOWY

Miód malinowy ma barwę słomkową, po krystalizacji żółto-białą do białej. Taki miód posiada delikatny przyjemny aromat kwiatów malin, łagodny smak, dużą słodycz, co jest związane ze znaczną zawartością glukozy. Ma on zastosowanie profilaktyczne i prewencyjne w schorzeniach miażdżycowych. Miód malinowy stosuje się w przeziębieniach oraz schorzeniach górnych dróg oddechowych, ponieważ działa napotnie i przeciwgorączkowo, ponadto wzmacnia układ odpornościowy, odżywia i regeneruje organizm, wspomaga pracę serca i jelit. Ze względu na delikatność i łagodność szczególnie polecany jest dzieciom, najlepiej jako naturalna substancja słodząca.

*Kto miód malinowy
trzy razy dziennie
po łyżeczce spożywa
sędziwego wieku dożywa*

Malina to krzew z rodziny różowatych dochodzący do 2 m wysokości, żyjąca w stanie naturalnym jak i na plantacjach. W Polsce uprawia się maliny na znacznym obszarze z czego większość na Lubelszczyźnie. Wszystkie odmiany są bardzo atrakcyjne dla pszczół, dostarczając obfitego pożytku nektarowego i pyłkowego.



Wydajność miodowa z jednego hektara plantacji może sięgnąć nawet 150 kg. Kwiaty maliny są bardzo intensywnie oblatywane przez pszczoły; żeby zebrać miód towarowy musi występować duże zagęszczenie plantacji.

Atrakcyjność maliny polega przede wszystkim na tym, że dają wziętek niemal co roku. Kwitną stosunkowo długo, od końca maja do zbioru owoców (około 4 tygodnie). Należą do roślin mało zawodnych jeśli chodzi o nektarowanie, nawet przy niezbyt sprzyjającej pogodzie. Plantacje malin oblatywane są przez pszczoły przez cały dzień, od świtu do zmroku.

Pomimo dużych areałów malinowych plantacji na Lubelszczyźnie, szczególnie na żyznych glebach lessowych, to miód malinowy jest rzadko spotykany, dlatego też należy go popularyzować jako spożywczo-leczniczy produkt ziemi lubelskiej.



MIÓD PITNY CZWÓRNIAK

*Tam włość już kończy ucztę,
krążą miodu dzbany,
Muzyka już się stroi i wzywa na tany
Adam Mickiewicz „Pan Tadeusz”*

Ponad tysiącletnia tradycja produkcji miodów pitnych w Polsce przyczyniła się do dużego ich zróżnicowania i powstania wielu rodzajów miodów pitnych. Jednym z nich jest czwórniak, produkowany z miodu pszczelego nektarowego. Jeden litr czwórniaka zawiera 320 g miodu naturalnego. Zawartość alkoholu – 11%, okres leżakowania do 1 roku.

Składnikami czwórniaka są: naturalny miód pszczele, drożdże miodowe wysokiego odfermentowania, przyprawy ziołowe i korzenne – goździki, cynamon gałka muszkatołowa lub imbir oraz soki naturalne owocowe lub świeże owoce.

Już u zarania dziejów polskiej państwowości można spotkać pierwsze wzmianki o produkcji miodów pitnych. Do tych tradycji nawiązał Teofil Ciesielski, związany ze Lwowskim Ośrodkiem Naukowym, który wydał w 1879 roku książkę pt: *Miodosytnictwo – sztuka przerabiania miodu i owoców na napoje*.

Autor opisuje ówczesne warunki produkcji i wyposażenie miodosytni zlokalizowanych przy prywatnych dworach magnackich i zamożnej szlachty, podaje również wskazówki dotyczące zagadnień technologicznych, pielęgnacji miodów pitnych podczas ich dojrzewania oraz wskazuje



na skutki nieprawidłowo prowadzonego procesu produkcji, podając zarazem metody zapobiegania oraz usuwania wad.

Tradycyjny podział miodów pitnych na półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki istnieje w Polsce od wieków i przetrwał w świadomości konsumentów do dzisiejszego dnia. Po II wojnie światowej zostały podjęte próby prawnego uregulowania tradycyjnego podziału miodów pitnych na cztery kategorie. Ostatecznie podział ten został wprowadzony do polskiego porządku prawnego w roku 1948 Ustawą o produkcji oraz o obrocie tymi produktami. Zgodnie z art. 15 ust. 5 tejże Ustawy, czwórniakiem może być nazwany tylko miód pitny, wyprodukowany z jednej części miodu naturalnego i trzech części wody.



MIÓD PITNY DWÓJNIAK

Dwójniak jest produkowany z miodu pszczelego nektarowego o łagodnym smaku. Jeden litr dwójniaka zawiera 610 g miodu naturalnego. Kilkuletni okres dojrzewania zapewnia mu niepowtarzalny smak i aromat. Zawartość alkoholu – 16%.

Nazwa dwójniak odnosi się bezpośrednio do historycznie ustalonego składu i sposobu produkcji miodu pitnego – jest sama w sobie specyficzna. Zgodnie z tradycyjną staropolską recepturą, charakter produktu wymaga przestrzegania określonego okresu leżakowania i dojrzewania. W przypadku Staropolskiego Miodu Pitnego Dwójniaka okres ten wynosi przynajmniej 1,5 roku. Składnikami dwójniaka są: naturalny miód pszczeli, drożdże miodowe wysokiego odfermentowania, przyprawy ziołowe i korzenne, soki owocowe lub gronowe, cukier, regulator kwasowości, alkohol etylowy pochodzenia rolniczego.

Możliwość wykorzystania do produkcji różnych rodzajów i odmian miodów pszczelich, między innymi nektarowego lub spadziowego, charakteryzujących się odmiennymi aromatami, a także stosowanie przypraw korzennych i ewentualnie soków owocowych, pozwala na otrzymanie różnych typów i rodzajów miodów pitnych o specyficznych, niepowtarzalnych cechach organoleptycznych.

W książce Romualda Wróblewskiego *Miodosytnictwo – rozprawa o miodach pitnych i dawnej gościnności* została omówiona tematyka tradycyjnej produkcji miodów pitnych a zarazem polskiej gościnności. Autor podaje wiele ciekawostek związanych z obyczajami biesiadnymi Polaków. Miodami pitnymi raczono się przy najróżniejszych okazjach, niezależnie czy to były uroczystości państwowe, czy rodzinne



lub towarzyskie, sejmiki szlacheckie, czy też transakcje handlowe.

Autor ubarwia swoją książkę oryginalnymi cytatami z literatury, pieśni biesiadnych, pochwalnych, i krytykujących nadmierne opilstwo. Przykładem może tu być fragment wiersza Tomasza Zana:

*Nikt się po ziemi od miodu nie toczy
Miód tylko lepszej dodaje miny
Najeża wąsa, stroi czupryny,
Moc leje w piersi, odwagę w oczy.*



MIÓD PITNY PÓŁTORAK

Miód pitny jest napojem o charakterze zbliżonym do wina, uzyskiwanym w procesie fermentacji alkoholowej z brzezki miodowej, czyli rozcieńczonego miodu pszczelego. Jeden litr półtoraka zawiera 720 g miodu naturalnego. W procesie wieloletniego dojrzewania półtorak staje się stabilny, o pełnej klarowności; z upływem lat jego bukiet przystania wysoką zawartość alkoholu i kwasowość – w efekcie otrzymujemy najszlachetniejszy miód pitny, o zawartości alkoholu 16%.

Nazwa półtorak odnosi się bezpośrednio do historycznie ustalonego składu i sposobu produkcji miodu pitnego. Zgodnie z tradycyjną recepturą produkt wymaga przestrzegania określonego okresu leżakowania i dojrzewania.

Możliwość wykorzystania do produkcji różnych rodzajów miodów pszczelich, charakteryzujących się odmiennymi aromatami, a także stosowanie przypraw korzennych i soków owocowych, pozwala na otrzymanie różnych typów i rodzajów miodów pitnych o niepowtarzalnych cechach organoleptycznych. Drożdże używane do produkcji trunku przystosowane są do odfermentowania wysokich ekstraktów w nastawach.

Historia produkcji miodów pitnych sięga początków państwowości polskiej. Materiały źródłowe opisujące polskie tradycje kulinarne z XVII–XVIII wieku wyróżniają poszczególne rodzaje miodów pitnych. W zależności od metody produkcji, miody dzielono na: półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki. Każda z tych nazw odnosi się do innego typu miodu pitnego – produkowanego z innych proporcji miodu



i wody lub soku, oraz o różnych okresach leżakowania.

Adam Mickiewicz przedstawiając w *Panu Tadeuszu* życie codzienne szlachty, wielokrotnie wspomina o kielichach pełnych miodu, bez których nie mogły się obyć szlacheckie obyczaje i rozrywki.

Obecnie wszystkie typy miodów pitnych produkowane są w oparciu o zmodyfikowane wielowiekowe receptury bez sztucznych aromatów i konserwantów. W procesie produkcji nie wprowadza się zasadniczych zmian i udoskonaleń, natomiast dąży się aby tradycyjny charakter miodowych trunków był zachowany.



MIÓD PITNY TRÓJNIAK

Trójniak produkowany jest z miodu pszczelego nektarowego. Jeden litr miodu pitnego zawiera 420 g miodu naturalnego, a ponadto przyprawy ziołowe, korzenne i soki owocowe. Trójniak to typ miodu pitnego o zawartości 13% alkoholu. Jego nazwa odnosi się do historycznie ustalonego składu i sposobu produkcji; zgodnie z tradycyjną staropolską recepturą charakter produktu wymaga przestrzegania określonego okresu leżakowania i dojrzewania. W przypadku Staropolskiego Miodu Pitnego Trójniaka okres ten wynosi przynajmniej jeden rok.

Produkcja miodów pitnych w Polsce ma ponad tysiącletnią tradycję. W zapisach hiszpańskiego dyplomaty, kupca i podróżnika Ibrahima Ibn Jakuba z 966 roku odnotowano, że w kraju *Mieszka I, obok żywności, mięsa, ziemi ornej obfituje miód, a słowińskie wina i upajające napoje zwą się miodami.*

W materiałach źródłowych opisujących tradycję kulinarną Polski w XVII i XVIII wieku znajdują się już nie tylko ogólne wzmianki o miodach pitnych, ale także o ich szczególnych rodzajach. W zależności od metody produkcji, miody dzielono na: półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki. Każda z tych metod odnosi się do innego typu produktu, wytwarzanego z innych proporcji miodu i wody lub soku, oraz o różnych okresach leżakowania.



W *Trylogii* Henryka Sienkiewicza można odnaleźć sytuacje opisujące konsumpcję miodów pitnych, w której to prym wiodł jeden z bohaterów powieści imię Pan Onufry Zagłoba. Goszcząc w domu Skrzetuskich, na pytanie gospodyni: *Co dzisiaj tatuś pić woli – dębniaczek, czyli miód?*, Zagłoba odpowiada: *Świnia była na obiad, to miód będzie grzeczniejszy.* Podczas ratowania pobitego, nieprzytomnego sługi Skrzetuskiego, Rzędziana, Zagłoba wierząc w specjalną moc trójniaka tak prawił: *Dalibóg jeśli mu ten miód nie pomoże to chyba zełgał, że szlachcic.* Przy innej okazji powiedział: *Kiep odmawia, gdy nie kiep prosi. Właśnie cyrulik mi zalecił miód pić, żeby melankolię od głowy odciągnąć.*



MIÓD RZEPAKOWY Z ROZTOCZA

Miód rzepakowy z Roztocza w postaci płynnej (patoki) ma barwę jasnożółtą lub lekko słomkową. W procesie krystalizacji przybiera smalcowatą konsystencję a po skryształowaniu zmienia kolor. Odznacza się delikatnym aromatem kwiatów rzepaku, jest mało słodki i lekko mdławy.

Duża zawartość cukrów prostych czyni miód rzepakowy szczególnie cennym w chorobach serca, głównie naczyń wieńcowych i układu krążenia, ponadto oczyszcza on wątrobę i wspomaga wydzielanie soków żółciowych. Ceniony jest także w leczeniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych na tle bakteryjnym, takich jak zapalenie gardła, zapalenie błony śluzowej nosa, wspomaga podstawową terapię w przebiegu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Rzepak (*Brassica napus*) uprawiany jest w celu pozyskiwania, zawartego w nasionach, oleju jadalnego. Pola obsiane rzepakiem stanowią dla pszczół bogate źródło zarówno nektaru jak i pyłku kwiatowego. Warto podkreślić, że obecność pszczół na kwiatkach rzepaku zwiększa plony nasion o 25%.

Roztocze posiada tereny, pod względem glebowym i klimatycznym, bardzo korzystne do uprawy zbóż, buraków cukrowych oraz rzepaku. Skoncentrowana w tej krainie uprawa rzepaku powoduje, że istnieją tutaj dogodne warunki do pozyskiwania czysto odmianowego miodu rzepakowego. Na rozwój lokalnych upraw rzepaku duży wpływ mają Zakłady Tłuszczowe w Bodaczowie.



Miód rzepakowy z Roztocza pochodzi z pasieki prowadzonej od prawie 30 lat. Pobliskie poletka rzepaku były dogodnym miejscem na pożytek. Z czasem przekształcały się one w hektarowe uprawy rzepaku, stając się przy tym coraz liczniejsze. W celu zwiększenia produkcji miodu pasiekę stacjonarną przekształcono na pasiekę wędrowną. Ze względu na ekologiczne walory Roztocza, miód rzepakowy z tej krainy jest chętnie kupowany przez osoby poszukujące wartościowego i zdrowego produktu.



NADWIEPRZAŃSKI MIÓD LIPOWY

Od zarania dziejów naród polski był zawsze związany z rolnictwem, łowiectwem i pszczelarstwem (bartnictwem). W dawnych czasach miód był jedynym produktem słodkim i naturalnym lekiem na wiele dolegliwości, a wosk pszczeli służył do oświetlania kościołów i pałaców, natomiast propolis i jadu pszczelego używano do celów zdrowotnych. Bartnictwem miał się zajmować pierwszy legendarny Piast, który swoich gości częstował miodem. Słynny Zagłoba miód pitny cenił ponad wszystkie trunki.

Jan Kochanowski we fraszce „Na lipę” pisał: *Z tego wonnego kwiatu pracowite pszczoły biorą miód, który potem szlachci pańskie stoły.*

Miód nektarowy lipowy może mieć barwę bardzo jasną, prawie białą, poprzez nieco ciemniejszą aż do bursztynowej z zielonkawym odcieniem – w zależności od domieszki spadzi, która zwykle towarzyszy nektarowaniu lipy. Po skryształizowaniu lipiec – jak często nazywa się ten miód – przybiera barwę żółtawożółtą. Miód nektarowy lipowy ma bardzo silny aromat podobny do zapachu kwiatów. Jego smak jest słodki z nieco gorzkawym posmakiem, lekko piekący. Wśród wielu właściwości terapeutycznych miodu lipowego należy podkreślić jego działanie napotne i przeciwgorączkowe.

Miód lipowy pozyskiwany jest przez pszczoły z kwiatów, popularnie występujących w Polsce lipy drobnolistnej (*tilia cordata*) oraz lipy szerokolistnej (*tilia platyphyllos*). Lipa, nazywana przez pszczelarzy królową pożytków miododajnych, kwitnie na przełomie czerwca i lipca.



Miód lipowy znad Wieprza nie zawiera żadnych zanieczyszczeń chemicznych. Ma bogaty i niepowtarzalny smak oraz aromat, gdyż w jego składzie znajduje się nektar zebrany przez pszczoły z tutejszych lip, z domieszką nektarów z innych roślin, m.in. z innych gatunków drzew, bylin i ziół.

W okolicy „Pasieki pod lipami” znajduje się wiele drzew tego gatunku; rosną one w dogodnym klimacie w środowisku czystym ekologicznie. Miód z tej pasieki ma mocny aromat spowodowany występowaniem w nektarze wielu olejków eterycznych, a powstaje on w tradycyjnych, drewnianych ulach.



NADWIEPRZAŃSKI MIÓD WIELOKWIATOWY

W Polsce miód znany jest od czasów prehistorycznych. Gloger wspomina o notatce w biografii św. Ottona z XII w. zawierającej informacje o Lechitach pomorskich, iż: *nie dbali o wino, mając w piwie i miodzie tak wyborne napoje.* Od XII w. miód w Polsce był przedmiotem handlu, a nawet środkiem płatniczym – miodem regulowano kary sądowe. O Polsce mówiono ongiś, że *jest krainą mlekiem i miodem płynącą.*

Miód wielokwiatowy zbierany jest z roślin zielnych, bylin a także drzew i krzewów kwitnących wiosną, w miejscu gdzie znajduje się pasieka – w lasach i na łąkach położonych w okolicach rzeki Wieprz, a także koło jego starorzeczy i stawów. Są to tereny o złożonym ekosystemie, czyste ekologicznie, wolne od zanieczyszczeń chemicznych. W okolicach pasieki znajdują się zróżnicowane siedliska przyrodnicze, w których występuje duże bogactwo miododajnej flory, m.in. w parkach podworskich. Właściwy miód wielokwiatowy pozyskuje się z roślin kwitnących do końca maja. W tym czasie kwitną różne gatunki wierzb, leszczyna, drzewa owocowe, rzepak, malina, mniszek oraz inne gatunki roślin zielnych.

Miód wielokwiatowy jest zazwyczaj jasny, nieliczne jego rodzaje mogą mieć zabarwienie w odcieniu, od ciemnożółtego do brązowego, a w przypadku dodania spadzi,



nawet ciemnobrązowego. Miód płynny jest przezroczysty, miód skryształizowany może mieć konsystencję drobnoziarnistą, mazistą, średnioziarnistą, galaretowatą, krupowatą aż do drobnoziarnistej.

Miód wielokwiatowy powinien być słodki, bardzo słodki a nawet ostry, z tym że produkt o barwie jasnej jest łagodniejszy, zaś o barwie ciemnej bywa bardziej ostry, „drapiący”. Miód wielokwiatowy z reguły charakteryzuje się silnym, intensywnym aromatem, powstałym z olejków eterycznych pochodzących z wielu gatunków roślin entomofilnych. Z bogatego składu tego miodu wynika szerokie spectrum właściwości odżywczych, smakowych i leczniczych.





NADWIŚLAŃSKI SOK JABŁKOWY

Surowiec do produkcji soku jabłkowego pochodzi z lokalnych gospodarstw sadowniczych. Na wapienno-lessowych glebach Wzniesień Urzędowskich uprawia się słynne jabłka nadwiślańskie. Wieś Wojciechów, w gminie Łaziska w pow. opolskim, w której znajduje się zakład Grzegorza Maryniowskiego. Firma BIO-GRIM, wytwarza sok metodą zimnego wyciskania. Dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii pasteryzowania, produkt zachowuje smak i zapach świeżych jabłek. Napój ma żółtą do jasnobrązowej barwę, w zależności od gatunku jabłek, kwasowość – 0,35%, pH – 5. Nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników, a cukry występujące w napoju pochodzą wyłącznie od owoców. Zmętnienie soku jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na smak produktu.

Sok jabłkowy produkowany jest w Polsce od bardzo dawna. Sprzedawano go przed laty w butelkach o pojemności 0,33 litra jako tzw. płynny owoc. Obecnie stosuje się również opakowania kartonowe, w których mieści się 1, 1,5 lub 2 litry soku. Niekiedy sok jabłkowy łączy się z innymi, np. malinowym, aroniowym, porzeczkowym, a nawet wytwarzany jest sok jabłkowo-miętowy.

Produkt z Wojciechowa wyrabia się bez dodatków. Jabłka do produkcji muszą być wysokiej jakości, tj. bez pozostałości po

chemicznych środków ochrony roślin, bez oznak gnicia, odpowiednio dojrzałe i wyrośnięte. Najlepsze rezultaty smakowe gwarantują tradycyjne odmiany jabłek: antonówka, szara reneta, kosztela, malinowa oberlandzka, kronselska. Korzenie drzew owocowych w rejonie nadwiślańskim czerpią wodę zgromadzoną w wapiennych szczelinach. Woda ta, pochodząca z opadów, jest wcześniej przefiltrowana przez podłoże, a więc i oczyszczona z ewentualnych toksyn, jednocześnie zawiera korzystne dla jakości owoców mikroelementy.

Właściwości tutejszych gleb i klimatu odkryli w XIX wieku bracia Kleniewscy, którzy rozwinęli w pow. opolskim przemysł spożywczy, m.in. cukrownię w Opolu Lubelskim, zakład zielarski w Szczekarkowie i zakład przetwórstwa owoców i warzyw w Kluczkowicach – położony niedaleko Wojciechowa.



NALEWECZKA – „GRUSZKÓWKA” Z KRAŚNIKA

Naleweczka gruszkówka jest oryginalnym napojem alkoholowym, który posiada tradycyjny, lekko słodkawy smak i bursztynowo żółtą barwę. Głównymi składnikami trunku są gruszki oraz spirytus ratyfikowany rozcieńczony wodą. Żółta gruszka, pływająca w nalewce o mocy 50%, prezentuje się niezwykle okazale, budząc zrozumiałe zainteresowanie, jako że owoc znajduje się w butelce, której szyjka jest kilkakrotnie mniejsza niż on sam.

Produkt ma związek z regionem sadowniczym, jakim są okolice Józefowa nad Wisłą. Drzewa grusz, które są wykorzystane do produkcji naleweczki, znajdują się w sadach prowadzonych metodami ekologicznymi. Grusza jest częścią polskiego krajobrazu i weszła do naszego słownictwa, np. *tu, pod tą gruszką, czy wczasy pod gruszą*.

Nazwa „nalewka” powstała w I Rzeczypospolitej; istnieje ona także w języku rosyjskim, czeskim, ukraińskim, białoruskim, litewskim, estońskim i rumuńskim. Tradycja robienia nalewek z gruszek datuje się na koniec XIX wieku. W poradniku pt. „Gorzelnik i piwowar doskonały, czyli sztuka pędzenia wódki i likworów (...)”, Kraków 1808-09, można przeczytać: *Lecz nade wszystko w naszym klimacie godne są uwagi nalewki, czyli z ruskiego tzw. nastojki: wiśniówka, ślinianka, jarzębi-*



nówka, głodówka, malinówka, tarniówka, gruszkówka, jabłkówka, dereniówka, itd., dobre dla smaku i zdrowia zwłaszcza, gdy są to nastojki kilkuletnie.

Wiele dworów w Polsce słynęło z własnych anyżówek, orzechówek, kminkówek, a także wiszniówek, jarzębinówek, tarninówek, gruszkówek, malinówek, dereniówek i innych zacnych trunków.

Gruszkówka z Kraśnika jest wykonywana według dawnych przepisów, które zalecają aby związek gruszki na drzewie włożyć do przezroczystej butelki, umocować ją do gałęzi i poczekać aż owoc wyrośnie i dojrzeje. Wówczas gałązkę należy odłamać, a owoc zalać wódką i dobrze zakorkować. Po dwóch miesiącach leżakowania nalewki w ciemnym pomieszczeniu nadaje się ona do spożycia.



NALEWKA – „POZIOMKOWA LEŚNA” Z KRAŚNIKA

Nalewka poziomkowa leśna to wspaniały regionalny napój alkoholowy, o mocy ok. 50%, barwy czerwonej, o lekko winnym smaku i przyjemnym zapachu poziomek. Głównymi składnikami nalewki są owoce poziomek leśnych, spirytus ratyfikowany rozcieńczony wodą oraz miód.

Nazwa „nalewka” powstała w I Rzeczypospolitej i istnieje także w języku rosyjskim, czeskim, ukraińskim, białoruskim, litewskim, estońskim i rumuńskim.

Nalewkę poziomkową leśną przygotowuje się według tradycyjnych przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. W podaniach dostępnych w powiecie krańickim są zawarte zapisy osób, które rokrocznie przygotowywały nalewkę i stosowały ją jako lekarstwo na przeziębienia, biegunki u dzieci oraz jako poczęstunek dla ważnych gości.

W książce Wandy Gaj pt. „Truskawki i poziomki” z 1980 r. czytamy: *Poziomka jest owocem spożywanym od najdawniejszych czasów, zwłaszcza leśna. Wspominają o niej Hipokrates i Pliniusz, ale głównie jako o roślinie leczniczej.* W tej książce znajdują się również przepisy na nalewki z poziomek. W innej pozycji wydawniczej pt. „Gorzelnik i piwowar doskonały, czyli sztuka pędzenia wódki i likworów (...)”, Kraków 1808–09, autorstwa A. Piątkowskiego przepis na nalewkę poziomkową



brzmi tak: *Wziąć 1 litr aromatycznych poziomek leśnych, przebrać. Nie myte włożyć do gąsiorka. Wlać 1 litr 45% wódki, aby alkohol przykrył owoce. Dobrze zamknąć. Postawić w słonecznym miejscu nie dłużej jak na 24 godz. Jeśli postoi dłużej, zrobi się gorzka od poziomkowych pestek. Nalewkę zlać, a owoce wycisnąć. Przygotować syrop z pół kilograma cukru i szklanki wody. Zagotować, wyszumować. Do gorącego syropu wlać nalewkę. (...) Odstawić w ciemne i chłodne miejsce na 3 tygodnie.*

Warto wiedzieć, że nalewkę można spożywać regularnie, jednakże w małych ilościach – wówczas będzie ona środkiem wspomagającym medycynę konwencjonalną. Tym trunkiem należy się dostojnie delektować, kropelka po kropelce, dostarczając sobie i częstowanym gościom smakowych przyjemności.



NALEWKA Z PŁATKÓW RÓŻY

W ostatnich latach trwa renesans sporządzania i degustowania alkoholowych nalewek w Polsce. Domowym wytwarzaniem tego szlachetnego trunku zajmują się ludzie, którzy reprezentują różne warstwy społeczne, od nobliwych profesorów po zwykłych zjadaczy chleba. Odbywają się regionalne, a nawet ogólnopolskie festiwale i konkursy nalewek, powstają różne „tajne” receptury, ale wiele z nich ukazuje się na forach internetowych.

Nalewki były nieodzowne w staropolskiej kuchni, szczególnie dworskiej. Trzymano je nieraz pod kluczem, jako lekarstwo na zaziębienia, bóle brzucha, bezsenność czy migrenę. Każdy dom, zwłaszcza na kresach, wyrabiał na własne potrzeby czy też na poczęstunek: wiśniówkę, dereniówkę, tarninówkę, orzechówkę, gruszkówkę, piołunówkę czy inne tego typu trunki na bazie owoców i ziół. Do tych staropolskich tradycji dołączyła gmina Końskowola k. Puław, znana jako zagłębie szkółkarskie i obszar intensywnej produkcji ogrodniczej. Ten rodzaj działalności rolniczej zapoczątkowała Izabela Czartoryska, która w należącym do niej *kluczu końskowskim*, założyła pierwszą w Polsce szkółkę drzew i krzewów ozdobnych.

Na tutejszych polach rosną różnorodne i wielobarwne gatunki róż; wśród nich występuje róża pomarszczona (*Rosa rugosa*) o kwiatach różowych i bardzo aromatycznych. Gatunek ten można też spotkać w stanie dzikim. Z jej płatków od wielu dziesiątków lat wytwarzana jest nalewka, której recepturę przekazuje się w rodzinach, jako największą tajemnicę.

Znaną producentką różanego trunku jest Jolanta Mazurkiewicz ze Starej



Wsi k. Końskowoli. Jej nalewka o barwie brązowo-bordowej ma wspaniały różany zapach i smak. Zalecana jest do spożycia po wyczerpaniu fizycznym i psychicznym organizmu oraz w przeziębieniach. Mały kieliszek nalewki różanej, o mocy 30–35% – najlepiej do porannej kawy – wzmocni naszą energię na cały dzień.

Jako surowca można też użyć róży stulistnej (*Rosa centifolia*), która ma więcej płatków. Ponadto potrzebne są: spirytus lub wódka, cukier, sok z cytryny i woda, a także... półroczna cierpliwość na uzyskanie nalewu i dojrzały bukiet trunku.



NALEWKA ZIEMIAŃSKA

Nalewki od wieków były polską specjalnością. Pierwsze receptury powstawały za murami średniowiecznych klasztorów. Mimo upływu czasu tradycyjne metody ich przyrządzania, wymagające staranności i cierpliwości, niewiele się zmieniły. W szlacheckich dworach nalewkę przygotowaną na chrzciny dziecka, należało podać do stołu w czasie jego ślubu.

Sztuka przyrządzania napoju alkoholowego, który dzięki właściwościom leczniczym zyskał miano wody życia, przechodziła z pokolenia na pokolenie. Nadworni lekarze zalecali, aby zamiast korzystania z aptek i lekarstw upijać się co najmniej dwa razy do roku. Miało to uchronić przed zaziębieniem i chorobami zapalnymi, nadciśnieniem i miażdżycą. Dzisiejsza medycyna podchodzi do tych zaleceń z daleko idącą rezerwą, ale nie wyklucza pozytywnej roli nalewek. Tyle, że dla osiągnięcia korzystnego wpływu na organizm, zamiast picia na umór, poleca ilości umiarkowane.

Niemniej, nawet w przepisie na nalewkę ziemiańską, przyrządzaną z wody, miodu, pigwy, wanilii i spirytusu (dawniej bimbru) zachowane są reguły umożliwiające uzyskać jej walory zdrowotne. Miodu nie wolno zagotowywać, ponieważ powyżej temperatury 42 st. Celsjusza traci on swoje właściwości lecznicze i smakowe.

Nalewka ta powstaje na bazie alkoholu, z wyciągu owoców, ziół i przypraw w pro-



cesie maceracji. Jej receptura pochodzi z Koła Gospodyń Ziemiańskich z Przegalin, założonego w 1932 roku. To typowo regionalny trunek domowej roboty o intensywnym winnym smaku, ciemnożółtym kolorze i zawartości alkoholu sięgającej 40 proc.

Nalewka ziemiańska znalazła wielu amatorów w powiecie radzyńskim, gdzie podawana jest gościom i podczas uroczystości rodzinnych. Jak zapewnia p. Zofia Kowalczyk z Przegalin, znają ją i cenią uczestnicy imprez kulinarnych organizowanych w Warszawie i Lublinie przez Koła Gospodyń Wiejskich.



NAŁĘCZOWSKI MIÓD WIELOKWIATOWY

W należczowskim miodzie wielokwiatowym odnajdziemy słodkie wspomnienie wiosny. Specjał ten powstaje bowiem z nektaru i pyłku wszystkich okolicznych kwiatów odwiedzanych przez pszczoły właśnie w okresie maja i czerwca. Specyficzny smak i zapach miód zawdzięcza tutejszej – arcybogatej – szacie roślinnej, na którą składa się ok. 70 gatunków drzew i krzewów oraz mikroklimatowi. Dzięki temu, że w okolicy nie ma przemysłu ciężkiego, pozyskiwany do wyrobu miodu nektar jest wyjątkowo czysty, co jeszcze bardziej podnosi jakość gotowego produktu.

Nałęczowscy pszczelarze od lat stosują tradycyjne metody produkcji, drewniane ule (najczęściej leżaki lub ule z nadstawkami), ramki wyłącznie z drewna, a węzę z wosku naturalnego. Z produkcji wyklucza się tu jakiegokolwiek substytutu pyłku i antybiotyków, a warroza jest zwalczana tylko doraźnie. Produkowany tym sposobem miód wielokwiatowy tylko przez krótki czas jest płynny i przezroczysty, krystalizuje się szybko w sposób naturalny, bez filtracji, pasteryzacji i podgrzewania. Nie podlega też żadnym zabiegom zmieniającym jego naturalny, bogaty skład. Gwarantuje to niepowtarzalny smak, aromat i barwę. Różny jest miód z różnych pasiek, co zależy od miejsca ich postoju.

Gotowy produkt ma postać gęstej, nieprzejrzystej cieczy, zwanej patoką lub krup-

cem. Jak każdy miód powstały z nektaru różnych gatunków roślin, w większości wypadków jest jasny. Tylko nieliczne jego rodzaje mogą mieć zabarwienie w odcieniu od ciemnożółtego do brązowego, a w przypadku dodania spadzi, nawet ciemnobrązowego. Po skryształowaniu może mieć konsystencję drobno- lub średnioziarnistą, mazistą lub galaretowatą. Podobna różnorodność cechuje smak miodu, który może być słodki, bardzo słodki, a nawet ostry, „drapiący”, co jest typowe dla odmian ciemnych. Specyficzną cechą miodu jest silny, intensywny aromat, który nadają mu olejki eteryczne pochodzące z wielu gatunków roślin.

Ten należczowski smakołyk doskonale smakuje zarówno podany na bułeczce z masłem, dodany do herbaty – niezbyt gorącej, żeby nie stracił swoich wyjątkowych właściwości, a także użyty jako składnik tradycyjnych wypieków – pieroniczków i miodowników.



NAPÓJ ŻNIWNY (KOMPOT Z RABARBARU I MIĘTY)

To półprzezroczysty kompot barwy bursztynowo-zielonej o słodkim smaku z charakterystyczną kwaskową nutą oraz intensywnym zapachu mięty i rabarbaru. W bukietcie zapachowo-smakowym wyuczulany jest też akcent miodowy. Napój jest przykładem dziedzictwa kulturowego i kulinarnego wsi Perkowice pod Białą Podlaską, gdzie wielu rolników do dziś zajmuje się produkcją rolną na własne potrzeby, a do przygotowywania potraw używa uświęconych receptur. Tak i napój żniwny jest tu od lat tradycyjnie sporządzany z produktów pochodzących z przydomowych ogrodów i okolicznych pasiek. Robi się go najczęściej w okresie późnowiosennym i letnim – kiedy dostępny jest świeży rabarbar i mięta.

Przygotowanie kompotu polega na odpowiednim zaparzeniu mięty pieprzowej (3 gałązki na litr wody) i ugotowaniu pokrojonych łydąg rabarbaru (2 ogonki na litr wody). Po przecedzeniu oba wywary łączy się ze sobą, dodaje miód, a następnie chłodzi.

Skąd jego „żniwna” nazwa? Kompot był sporządzany i zabierany na pola, najczęściej podczas żniw właśnie. Chłopi traktowali go jako napój gaszący pragnienie, wzmacniający organizm i dodający energii, z uwagi na jego walory odżywcze.

– Zwykle robiono większe ilości tego napoju, wlewano do bańki 10-litrowej i wpuszczano na łańcuchu do studni.



W ten sposób schładzano go, przez co był bardziej orzeźwiający – opowiadał starsi mieszkańcy Perkowic, których wiek wskazuje, że tradycje wytwarzania i spożywania napoju żniwnego sięgają co najmniej 50 lat wstecz. Z rozmów z nimi wynika, że ten smaczny kompot był także wykorzystywany podczas uroczystości rodzinnych i świąt.

Dziś smakiem napoju żniwnego można cieszyć się w Perkowicach przez cały rok. A to dzięki zapobiegliwości gospodyń, które pasteryzują rabarbar w słoikach lub mrozą go w całości, a także używają naparu z mięty zebranej i wysuszonej w przewidzianych miejscach. Kompot ten zyskał uznanie jury konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” i w jego XI edycji wojewódzkiej został wyróżniony pierwszą nagrodą w kategorii „napój regionalny”.



NEKTAR ŚWIĘTEGO EUGENIUSZA – MIÓD ZIOŁOWY

Podstawowym surowcem do wyrobu nektaru św. Eugeniusza jest kwiat mniszka pospolitego, zwany mleczem lub dmuchawcem, który zakwita wczesną wiosną na przełomie kwietnia i maja na wszystkich łąkach, pastwiskach, łakach i trawnikach. Wczesnym rankiem, w słoneczny dzień, zrywane są kwiaty tylko w pełni rozwinięte. Nektar św. Eugeniusza wyróżniają dwie szczególne właściwości, a mianowicie lecznicze, jako że pomaga on w schorzeniach dróg żółciowych i wątroby, oraz spożywcze ponieważ produkt ten bywa dodatkiem do ciast.

Tradycja wyrobu nektaru sięga początków przybycia Misjonarzy Oblatów do Kodnia i związana jest ściśle z tym miejscem. Od dawnych wieków zakonnicy wykorzystywali zioła i dary natury w celach leczniczych, najbardziej znani są z tego mnisi benedyktyńscy, uprawiający zioła wokół swoich klasztorów oraz bonifratrzy, którzy także specjalizują się w ziołolecznictwie. Misjonarze z Kodnia nie pozostali pod tym względem w tyle. Nazwa specjału pochodzi od imienia Ojca Założyciela Zgromadzenia Misjonarzy Oblatów, żyjącego we Francji na przełomie XVIII i XIX wieku – świętego Eugeniusza de Mazenoda.

Na początku XX w., kiedy to oblaci zaczęli się opiekować tutejszym sanktuarium, wokół powstającego klasztoru zakładano ogrody, sady oraz pasieki. Zakonnicy wykorzystywali dary natury do sporządzania napoju z mniszka pospolitego, który słodzili miodem z własnej pasieki. Walory



zdrowotne i miodowy smak napoju sprawiają, że jest on podawany w klasztorze do posiłków. Tradycją stało się też picie go w uroczystość św. Eugeniusza, która przypada na 21 maja. Nektar jest oferowany pielgrzymom, którzy przybywają do Sanktuarium Matki Bożej w Kodniu.

Wraz z rozwojem techniki zmieniały się warunki wytwarzania tego specyfiku, od prymitywnego po nowoczesniejszy, jednak receptura pozostaje ta sama. Nektar św. Eugeniusza jest dla oblatów oraz mieszkańców Kodnia i okolicy, nie tylko lekarstwem przy schorzeniach wątrobowych, ale też smacznym napojem.





OGÓRKI KISZONE KRAŚNICKIE

Ogórki kiszone kraśnickie, są produktem charakterystycznym dla swojego miejsca wytwarzania. Wyróżniają się one kwaśnym smakiem oraz zapachem charakterystycznym dla ogórków kiszonych. Jest w nich wyczuwalny także aromat przypraw.

Ogórki kiszone mają kształt owalny, są równomiernie wybarwione, a na ich przekroju widać skupione w środku, dobrze wypełnione gniazda nasienne. Barwa ogórków ukiszonych jest oliwkowo-zielona, w przekroju nieco jaśniejsza niż na zewnątrz, natomiast barwa zalewy ma kolor szaro-biały.

Do produkcji ogórków kiszonych wykorzystuje się owoce dojrzałe, zdrowe, zielono-białe bądź zielono-kremowe, o powierzchni wolnej od uszkodzeń i dobrze wypełnionych komorach nasiennych. Wybiera się ogórki pochodzące z upraw we własnych gospodarstwach i z najlepszych, dostępnych na rynku odmian. Wysiewane nasiona pochodzą z grupy odpornych na choroby, co pozwala ograniczyć stosowanie środków ochrony roślin. Pozostałymi składnikami, oprócz niejodowanej soli kamiennej są następujące przyprawy: młode pędy dębu z zielonymi liśćmi, korzenie chrzanu obrane ze skórki, koper – łądygi z kwiatami bądź z dojrzałymi nasionami, ząbki czosnku i suche nasiona gorczycy. Dużą rolę odgrywa woda, dlatego też używa

się czystej wody źródlanej lub studziennej. Woda z okolic Kraśnika, zawierająca dużą ilość związków wapiennych i innych mikroelementów, podnosi walory smakowe ukiszonych w niej ogórków.

Tradycyjna produkcja ogórka kwaszonego skupia się na terenie wsi Rzeczyca Ziemiańska, w której znaczną powierzchnię terenu zajmują wody – stawy i rzeka Karasiówka. Czynniki te tworzą specyficzny mikroklimat, sprzyjający produkcji ogórków. Nie bez znaczenia jest też czysty ekologicznie teren. Gwarancją specyficznego smaku i aromatu jest fakt, że ogórki uprawiane są na bazie nawozów organicznych, metoda kwaszenia przekazywana jest z pokolenia na pokolenie, a do produkcji nie stosuje się sztucznych konserwantów.



OLEJ LNIANY

Olej lniany jest uzyskiwany poprzez tłoczenie nasion lnu (*Linum usitatissimum*). Otrzymany w ten sposób produkt ma żółtawe zabarwienie i intensywny, cierpki zapach. Po wyklarowaniu olej zlewany jest do butelek i przeznaczany do konsumpcji.

Podstawowym surowcem do produkcji oleju lnianego są nasiona lnu pochodzące z terenu Lubelszczyzny.

Warto zaznaczyć, że len był uprawiany w Mezopotamii już przed sześcioma tysiącami lat, jako roślina dostarczająca włókien do wyrobu płótna oraz oleju, a w starożytnym Egipcie jego mieszkańcy owijali zabalsamowane zwłoki w lniane płótno. W średniowiecznej Europie olej lniany używany był w celach kulinarnych i do oświetlania pomieszczeń.

W medycynie ludowej używano siemienia lnianego do leczenia dolegliwości żołądkowych, kaszlu, chrypki i różnych chorób skórnych. Olej lniany do niedawna był szeroko wykorzystywany do celów spożywczych i przemysłowych.

Olej lniany sprzedawany jest głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia, dlatego też nazywany jest olejem wigilijnym. Służy wówczas do przyrządzania postnych dań, będąc dodatkiem do kapusty, śledzi, surówek, smaży się na nim ryby, racuchy i inne placki.

Jak wynika z przekazów ustnych, tradycja produkcji i zastosowania olejów tłoczonych na zimno w okolicy Ryk ma około 100 lat. Zapisy zawarte w książce Hanny Szymanderskiej „Polskie tradycje świąteczne” potwierdzają wykorzystywanie oleju w żywieniu ludzi jako postnej okraszy.

Olej lniany tłoczony na zimno jest bardzo wartościowym produktem jadalnym, powszechnie stosowanym mimo specyficznego, niezbyt przyjemnego zapachu. Olej ten zawiera dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza cennych kwasów omega-3, które są bardzo ważne dla organizmu, ponieważ powstają z nich prostaglandyny – substancje regulujące pracę układu krążenia, systemu odpornościowego i gospodarkę tłuszczową. Kwasy omega-3 obniżają również zbyt wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów.





OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy jest produktem roślinnym, który uzyskuje się poprzez tłoczenie lub ekstrakcję nasion rzepaku. Otrzymany w ten sposób olej posiada specyficzny ostry zapach. Jego kolor uzależniony jest od dośtałości i wilgotności nasion. Podstawowym surowcem do produkcji oleju rzepakowego są nasiona pochodzące z upraw lokalnych z obszaru Lubelszczyzny. W ciągu ostatniego stulecia przy produkcji zmieniono metodę wyciskania oleju z ręcznego na mechaniczny, co miało wpływ na wydajność produktu. Zmiana metody jednak nie wpłynęła na walory organoleptyczne smakowe, oraz jakość i właściwości oleju w porównaniu do wytwarzanego metodą poprzednią.

Tradycyjna metoda pozyskiwania oleju rzepakowego składa się z kilku etapów, takich jak: wietrzenie i czyszczenie nasion, rozdrabnianie ich w młynku, podgrzewanie do temperatury 80-90°C, kilkakrotne wyciskanie przez prasę o nacisku ok. 200 atmosfer, klarowanie w beczkach i zlewanie do butelek.

Olej rzepakowy sprzedawany jest głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia, z tego powodu nazywany jest olejem wigilijnym. Przyrządza się z jego dodatkiem potrawy postne, m.in.: kapustę, śledzie, surówki, smaży się na nim ryby, racuchy i inne placki. Jak wynika z przekazów

ustnych tradycja produkcji i zastosowania olejów tłoczonych na zimno w okolicy Ryk ma ponad 100 lat. W Polsce, a także w większości krajów Europy olej rzepakowy jest podstawowym olejem roślinnym. Wynika to m.in. z przyczyn ekonomicznych, ponieważ produkcja oleju rzepakowego w przeliczeniu na hektar powierzchni rolnej jest większa niż z pozostałych roślin oleistych.

Olej rzepakowy jest bogatym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, E, D3 i K oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych; są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Olej rzepakowy, poza tym, że jest użytkowany jako olej jadalny, służy także do produkcji margaryny oraz jest stosowany do celów technicznych.



OLEJ ŚWIĄTECZNY ROZTOCZAŃSKI

Olej świąteczny roztoczański ma złocistą, bądź lekko brązową barwę i swoisty, intensywny roślinny zapach. Jest świetny do przygotowywania potraw. Surowcem do produkcji oleju świątecznego są głównie nasiona rzepaku.

Roślinę uprawia się na pograniczu Roztocza Środkowego, Grzędy Sokalskiej i Kotliny Zamojskiej.

Region uprawowy posiada specyficzne warunki klimatyczne. Duże nasłonecznienie wpływa na niespotykany smak i aromat oleju. W związku z niekorzystnymi warunkami do uprawy mechanicznej, rzepak najczęściej uprawiany jest metodami rolnictwa ekstensywnego, na małych obszarach do 2 ha. Niska opłacalność produkcji powoduje, że stosuje się najczęściej nawożenie naturalne i zużywa małe ilości środków ochrony roślin, co powoduje, że nierafinowany olej świąteczny ma niską zawartość zanieczyszczeń chemicznych.

Pierwsze wzmianki o istnieniu olejarni w Zamościu pojawiają się już w XVII wieku. Przed drugą wojną światową, na opisywanym terenie, istniały olejarnie w Rachodoszczach, Krynicach i Dzierżni. W okresie powojennym miejscowi chłopcy jeździli przerabiać swój rzepak do Zamościa, Tyszowiec i Tomaszowa. Wytworzony olej sprzedawali na okolicznych targach w okresach przedświątecznych. Wtedy na-

rodziła się nazwa olej świąteczny, a sam produkt zastąpił ze swojej jakości nawet w miejscowościach oddalonych o ponad 100 km! W latach osiemdziesiątych olejarnie zostały przeniesione na Roztocze oraz w bezpośrednie sąsiedztwo krainy. Obecnie olej świąteczny przeżywa swój renesans jako tradycyjny produkt przeznaczony na wigilijne stoły.

Dawna metoda produkcji uległa zmianom ponad pół wieku temu i wpłynęła dodatnio na jakość wytwarzanego oleju świątecznego. Stare, drewniane olejarnie z napędem ręcznym zostały zastąpione maszynami z żeliwa i stali z napędem elektrycznym. Te i inne ulepszenia techniczne zapobiegają przypaleniu miejscowemu miążgi i pozwalają na dokładniejsze ustalenie ciśnienia tłoczenia oraz temperatury, co dodatnio wpływa na smak i zapach oleju.



OLEJ TARNOGRODZKI

Len, opiewany przez poetów ziemi tarnogrodzkiej jako skarb cenniejszy niż złoto, wśród wielu pożytków, służył także jako surowiec do produkcji oleju jadalnego. Dziś trudno sobie wyobrazić codzienną, a zwłaszcza świąteczną kuchnię bez jego udziału.

Olej tarnogrodzki produkowany jest z nasion siemienia lnianego uprawianego na obszarze Płaskowyżu Tarnogrodzkiego. Służy jako dodatek do potraw wigilijnych i postnych, kapusty, śledzi, surówek. Smaży się na nim ryby, racuchy i placki. Tutejsza tradycja produkcji olejów tłoczonych z lnu ma grubo ponad 100 lat.

W roku 1867 w samym Tarnogrodzie istniało 10 olejarni, które wyprodukowały 250 wiader oleju, w tym 100 konopnego i 150 lnianego. Po wojnie tłoczenie oleju przeznaczonego na handel i potrzeby własne odbywało się głównie sezonowo, w Adwencie i Wielkim Poście. Dziś z racji swych walorów smakowych i zdrowotnych olej lniany przeżywa swój renesans.

Ma bardzo szerokie zastosowanie nie tylko w kuchni. Barwa oleju mieniąca się odcieniami bursztynu i delikatny zapach roślinny podkreślają jego zalety. Posiada znaczną wartość odżywczą, dzięki witaminie E oraz nienasyconym kwasom tłuszczowym, zwłaszcza cennym omega-3, wpływającym na regulację pracy układu



krążenia, systemu odpornościowego i gospodarkę tłuszczową oraz obniżającym zbyt wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów. Olej lniany chroni śluzówki układu pokarmowego. Jest stosowany przy dolegliwościach żołądka i jelit, a także w leczeniu chorób urologicznych. Używa się go również przy stanach zapalnych skóry. W medycynie ludowej nasiona lnu służyły jako środek na kaszel i chrypkę.

Jest też wykorzystywany do konserwowania malowideł, w stolarstwie, szkurnictwie, a także w przemyśle meblowym i kosmetycznym. Przez ponad sto lat tradycyjna metoda produkcji oleju uległa zmianom, które utrzymując jego walory smakowe i zdrowotne, wydłużyły okres przydatności do spożycia, wydatnie podnosząc jakość tarnogrodzkiego specjału.



OLEJE LNIANY, RZEPAKOWY, SŁONECZNIKOWY TŁOCZONE NA ZIMNO Z TURZYCH ROGÓW

Wieś o tak niezwykłej nazwie, jak Turze Rogi, położona jest w gminie Łuków. Na tamtejszym skwerku o wdzięcznej nazwie *Sołtysi Dotek* mieszkańcy ustawili rzeźbę rogatego tura okazałych rozmiarów. Miejscowość ma stary, średniowieczny rodowód, a jej nazwa wywodzi się prawdopodobnie od zamieszkujących niegdyś te tereny turów. Dzięki opracowaniu dokładnej monografii pisanej na temat Turzych Rogów, miejscowe społeczeństwo mogło poznać kilkusetletnie dzieje wsi i dawne tutejsze tradycje. Stało się to impulsem do kultywowania własnego dziedzictwa kulturowego z jednoczesnym promowaniem na targach rolniczych swoich produktów żywnościowych.

Jednym z takich lokalnych specjałów są oleje tłoczone na zimno z nasion: lnu, rzepaku i słonecznika. Ziarna rzepaku pochodzą z okolicznych pól, lnu – pozyskuje się od rolników z powiatu biłgorajskiego, natomiast słonecznika – z różnych rejonów województwa lubelskiego. Miejscowy producent olejów, Robert Janowski, skupuje surowce od znajomych rolników, gwarantujących ich czystość ekologiczną, dzięki czemu produkt finalny cieszy się opinią zdrowej żywności.

Dawniej tłoczenie oleju odbywało się ręcznie, ale ze źródeł wiadomo, że pierwsza olejarnia funkcjonowała w pobliskim Łukowie już w 1887 r. Złocisty płyn tłoczy się w Turzych Rogach do dziś w specjalnej prasie, napędzanej mechanicznie, bez wcześniejszego podgrzewania surowca.

Olej lniany ma barwę żółtą, rzepakowy – zielonkawą, a słonecznikowy – jasnożółtą.



Wszystkie zawierają bardzo korzystne dla organizmu kwasy nasycone omega-3, -6, -9, dlatego też są polecane osobom ze skłonnością do gromadzenia w organizmie nadmiernej ilości cholesterolu oraz diabetikom. Naukowo udowodniono nawet, że spożywanie oleju lnianego z serem białym wspomaga leczenie nowotworów. Każdy z nich znakomicie zastępuje tłuszcze zwierzęce, zarówno przy sporządzaniu potraw gotowanych, jak i surowych. Te wytfaczone na zimno stosuje się nie tylko w kuchni, ale też w medycynie i kosmetyce.



ORANŻADA Z KĄKOLEWNICY

Młodemu pokoleniu wychowanemu na sokach, nektarach i ofercie napitków wielkich koncernów spożywczych należy się przypomnienie, że oranżada to tradycyjny gazowany napój orzeźwiający składający się z wody, cukru, syropu smakowego i „bąbelków” powstających z dwutlenku węgla. Jeszcze 30-40 lat temu dominował w polskich sklepach, restauracjach i kawiarniach. Później, kiedy na krajowy rynek weszli światowi producenci napojów, został wyparty zachowując jedynie wpływy lokalne. Mimo ofensywy potężnych koncernów, w wielu rejonach Lubelszczyzny nie brakuje amatorów oranżady kąkolewnickiej.

Dziś można jej skosztować w dwu smakach: cytrynowym (o barwie żółtej) i malinowym (napój koloru czerwonego). Oranżada rozlewana jest, a następnie kapslowana w butelkach o pojemności 0,33 l, opatrzonych etykietą z liternictwem stylizowanym na czasy przedwojenne.

Produkcja oranżady, początkowo pod nazwą lemoniada, ruszyła w 1957 roku w Rudniku. Założycielem tutejszej Wytwórni Wód Gazowanych był Tadeusz Jędruszczak. Produkował on lemoniadę, a następnie oranżadę na znaczną skalę, zaopatrując w nią mieszkańców województwa lubelskiego. Od 20 lat wytwórnię prowadzi syn Tadeusza, Edmund Jędruszczak. Zgodnie z rodzinną tradycją przekazywania firmy z ojca na syna, w przyszłości szefem ma zostać Michał Jędruszczak, wnuk seniora rodu.

Do dziś przy produkcji oranżady stosowana jest receptura nie zmieniona od



końca lat 50-tych. Wprowadzono jedynie nowocześniejsze maszyny usprawniające pracę. Proces wytwarzania tego napoju jest skomplikowany, wymaga specjalnych urządzeń, staranności, zachowania rygorów czystości oraz stosowania produktów najlepszej jakości.

Dzięki temu smak i właściwości oranżady kąkolewnickiej zachowały swoje tradycyjne walory. Napój ten nadal cieszy się dużym zainteresowaniem nabywców. Często gości na stołach weselnych, podczas przyjęć komunijnych i z okazji chrztu.



PAROWAŃCE BRZOSOWICKIE Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Parowańce są znanymi i smacznymi pierogami, które sporządza się i spożywa w okolicy wsi Brzosowica Mała i Duża w gminie Kąkolewnica w pow. radzyńskim. Potrawa jest wykonywana z ciasta drożdżowego i farszu, a następnie gotowana na parze.

Pojedynczy pieróg przypomina wyglądem spłaszczoną kulę o średnicy 6-7 cm i grubości 4-5 cm, jego barwa jest kremowa, w przekroju jasnobezowa z widocznymi kawałeczkami kapusty i grzybów. Przy konsumpcji parowańca wyczuwa się lekko stony smak kapuściano-drożdżowej potrawy.

Ciasto i farsz sporządza się głównie z miejscowych produktów. Z maki, wody, jaja kurzego i rozczyntu drożdżowego należy zagnieść ciasto i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. W celu sporządzenia farszu gotuje się kiszoną kapustę, namoczone wcześniej grzyby – również, a później całość podsmaża. Po nadzieniu kawałków ciasta farszem otrzymuje się pierogi – a po ich uparowaniu nad wrzącą wodą na ściereczce przykrytej miską – powstaje gotowa potrawa o nazwie parowańce brzosowickie.

Brzosowica była dawniej dość ubogą wsią podlaską, w której nie wszyscy gospodarze siali pszenicę. Dlatego też mąkę

pszenną mieszano z żytnią – mieloną wcześniej na żarnach.

Grzyby były zbierane w pobliskich lasach, znanych z udanych grzybobrań. Po ususzeniu przechowywano je najczęściej w wiankach lub płóciennych woreczkach. Natomiast kapustę kiszoną we własnych domach, w beczkach. Tak więc można było spożywać parowańce brzosowickie z kapustą i grzybami przez cały rok. Natomiast parowańce sporządzane z mąki pszennej, bez dodawania żytniej były uważane za dania świąteczne.

Dzięki organizowanym konkursom kulinarnym przez Gminny Ośrodek Kultury w Kąkolewnicy parowańce i inne tradycyjne potrawy stają się znowu popularnym daniem wśród mieszkańców i turystów.





PAROWAŃCE SKROMOWSKIE Z SEREM

Potrawa należy do jarskich dań dwuskładnikowych, w skład których wchodzi ciasto oraz farsz. Gotowy produkt przypomina kształtem lekko spłaszczony pączek lub bufeczka o średnicy 6-7 cm. Parowańce mają kremową barwę, delikatny, lekko słodkawy smak i wyczuwalny drożdżowy zapach.

Ciasto wyrabia się z mąki pszennej, odrobiny cukru i mleka, dwóch jaj oraz kilku dekagramów drożdży. Do farszu niezbędny jest swojski biały ser, cukier i jaja. Umieszcza się go na kawałkach rozwałkowanego ciasta, a następnie formuje pączki. Gotowanie odbywa się nie w wodzie, a na parze. W tym celu surowy półprodukt należy położyć na lnianej ściereczce, która spoczywa na dużym garnku nad wrzątkiem, a następnie nakrywa miską. Po ok. 10 minutach otrzymuje się gotową do spożycia potrawę.

Ciepłe parowańce smakują doskonale, gdy są polane śmietaną, a jeżeli nie mają nadzienia – bo i w takiej wersji bywają spożywane – powinno się je okrasić stopioną słoniną ze skwarkami.

Trudno jest ustalić dokładną datę pojawienia się parowańców w Woli Skromowskiej. Dostępne źródła potwierdzają, że potrawa była znana na początku XIX wieku, ale istnieją przesłanki, że wiek wcześniej. Stowarzyszenie Gospodyń

Wiejskich w Woli Skromowskiej powszechna tradycyjni wyrób produktu, dzięki czemu stał się on popularny nie tylko w tutejszych gospodarstwach, ale też poza gminą Firlej i granicami powiatu lubartowskiego. Służą temu różnego rodzaju spotkania towarzyskie, imprezy i konkursy kulinarne oraz szereg innych okazji, jak: dożynki, majówki, pikniki itp. Umiejętność wytwarzania parowańców przechodzi z gospodyni na gospodynię od pokoleń. Duże zasługi w tym względzie wniosło też tutejsze koło młodzieżowe *Wici*, które w okresie międzywojennym było organizatorem kursów kulinarnych.

Parowańce z serem stanowią spuściznę kulinarną wsi i nikt z mieszkańców nie wyobraża sobie domowego menu bez tej smacznej, pożywnej i zdrowej potrawy.



PAROWAŃCE Z KASZĄ JAGLANĄ

Parowańce są znanymi i smaczными pierogami przyrządzanymi na parze. Wyrabia się je i spożywa dość powszechnie w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, m.in. w okolicach wsi Kąkolewnica na Południowym Podlasiu. Parowańce z kaszą jaglaną mają wygląd spłaszczonej kuli o kształcie okrągłym lub podługnym, po przekrojeniu są owalne, w środku wypelnione nadzieniem.

Ciasto paruje się kilka minut; jeżeli przy dotknięciu ręką pierogi nie są lepkie uważa się je za gotowe. Do konsumpcji podajemy parowańce ze świeżo smażonymi skwarkami ze słoniny lub z roztopionym masłem. Potrawa powinna mieć lekko słodki smak a zapach charakterystyczny dla gotowanej kaszy. Ciasto na parowańce jest wyrabiane z mąki pszennej, drożdży, mleka, jaj, soli, cukru, natomiast nadzienie przygotowuje się z kaszy jaglanej, mleka i cukru. Większość surowców, które są potrzebne do wyrobu tego tradycyjnego specjału, pochodzi z własnych gospodarstw rolnych.

Kąkolewnica od dawnych czasów była znana z wyrobu pierogów. Na tym terenie gleby były dobrej jakości, co powodowało zasiewanie dużej ilości pszenicy. Dobre zbiory pszenicy umożliwiały powszechne stosowanie maki pszennej do przygotowywania posiłków, m.in. pierogów. Nic więc dziwnego, że do mieszkańców Kąkolewnicy

przyłgnęła nazwa „pierożników”. Jednym z rodzajów pierogów, które znane są od dawna, są parowańce z kaszą jaglaną. Dostępność składników i łatwość przygotowania potrawy sprawiła, że są one popularnym daniem, przygotowywanym przez kąkolewnickie gospodynie.

Sam proces parowania jest zupełnie prosty. W tym celu przygotowuje się płaski, o dużej średnicy garnek z niedużą ilością wody, na garnek nakłada się czystą ściereczkę, umocowaną sznureczkiem. Po doprowadzeniu wody do wrzenia, należy ułożyć surowe kule ciasta tak, aby się z sobą nie stykały, a całość nakrywa się miską. Przechodząca przez ciasto para doprowadza do ich ugotowania.





PAROWAŃCE Z SEREM

Parowańce z serem są produktem charakterystycznym dla północno-wschodniej Lubelszczyzny, m.in. dla okolic Kąkolewnicy na Południowym Podlasiu.

Swoim wyglądem parowańce przypominają nieco zgniecioną kulę o średnicy 8 – 10 cm i wysokości 5–8 cm. o kształcie okrągłym lub podłużnym. W środku umieszczone jest nadzienie. Barwa o odcieniu biało – kremowym. Parowańce są pulchne, zachowujące pierwotny kształt po zgnieceniu. Mają zapach mięty lub wanilii, smak słodkawy lub słony w zależności od nadzienia. Podawane są z tłuszczem i skwarkami z krojonej słoniny z dodatkiem mięty, lub ze śmietaną z dodatkiem sera i wanilii.

Przez dziesiątki lat parowańce zmieniały swój skład i smak dzięki coraz lepszej jakości surowców. Ciasto na parowańce jest wyrabiane z mąki pszennej, drożdży, mleka, jaj, soli, cukru; nadzienie przygotowuje się z sera tłustego, jaj, mięty lub wanilii, cukru lub soli.

Gmina Kąkolewnica leży w północnej części powiatu radzyńskiego. Rolnictwo jest głównym źródłem utrzymania tutejszych mieszkańców. W strukturze użytków dominują grunty orne oraz użytki zielone. Dzięki tym walorom Kąkolewnica od dawnych czasów, tj. co najmniej od początków XX wieku – była znana z wyrobu pierogów.

Gleby na tym terenie były dobrej jakości, co powodowało zasiewanie dużej ilości pszenicy, a jej dobre zbiory umożliwiały powszechne stosowanie maki pszennej do przygotowywania posiłków. Bardzo często, zarówno z dobrej jakości mąki jak i tej nieco gorszej, przygotowywano pierogi w różnej postaci. Ta popularność pierogów spowodowała że mieszkańców Kąkolewnicy od dawna nazywa się „pie-rożnikami”.

Najbardziej rozpowszechnionym rodzajem pierogów, które w dawnych i w obecnych czasach są bardzo popularne, to parowańce z serem. Były one niemal codziennym posiłkiem, przygotowywanym zarówno przez bogatsze jak i uboższe rodziny.



PAROWAŃCE ŻAKOWOLSKIE Z SOCZEWICĄ

Do dziś nie wiadomo, kto pierwszy wpadł na pomysł aby farsz zawinąć w ciasto i w ten sposób przygotować prostą, smaczną i pożywną potrawę. Natomiast pewne jest, że ten patent, znany od setek lat, pozwalał przetrwać trudne chwile, kiedy głód zaglądał w oczy. Parowańce z Żakowoli Poprzecznej w gminie Kąkolewnica należą do wielkiej rodziny pierogów. Bazują na dwóch rodzajach składników: cieście z mąki, wody, drożdży, jajka przyprawionego cukrem i solą oraz farszu z soczewicy, cebuli z dodatkiem soli i pieprzu.

Od pierogów parowańce – jak sama nazwa wskazuje – odróżnia metoda obróbki termicznej. Kiedy już uformujemy ciasto nadając mu owalny kształt o średnicy ok. 8 cm i wysokości 4 cm, nadziewamy je farszem po czym układamy na czystej ściereczce umieszczonej na garnku z gotującą się wodą. Po 8–10 minutach, kiedy skórka zrobi się szklista, parowańce układamy na półmisku i polewamy tłuszczem ze skwarkami. Są pulchne i elastyczne, pachną drożdżami i soczewicą. Smaczne, pożywne i bogate w białko zaspokoją głód najbardziej wymagającego stołownika.

Odmiana, którą prezentujemy pochodzi z Żakowoli Poprzecznej, wsi powstałej w drugiej połowie XIX wieku. Tradycja wyrobu pierogów w różnych wersjach była na tym terenie tak bardzo rozpo-

wszechniona, że mieszkańców nazywano „pie-rożnikami”. Podstawowe składniki do parowanców przynoszono prosto z pola.

Niezbyt duże, położone blisko siebie gospodarstwa sprzyjały życiu towarzyskiemu. Gospodynie chętnie dzieliły się przepisami. Tym bardziej, że mimo podobieństwa do pierogów, parowańce dawały odmianę pozwalającą urozmaicić posiłki. W Żakowoli Poprzecznej do dziś uznawane są jako potrawa z wyższej półki, którą częściej się gości.

Na co dzień dominowały w wersji podstawowej jako leniwe, ale na niedzielnym stole obowiązkowo musiały się pojawić parowańce z soczewicą. Dziś nadal należą do ulubionych potraw, a ponadto są mocnym atutem imprez i konkursów kulinarnych organizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Kąkolewnicy.





PASZTECIKI NIEDRZWICKIE Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI

Ta potrawa, to kolejny przykład pomysłowości i kulinarnej inwencji gospodyń z regionu lubelskiego, które z tego, co wyrosło na polu lub w ogrodzie, potrafią wyczarować smaczne i pożywne jedzenie. Na wsi nigdy się nie przelewało. Aby urozmaicić codzienny jadłospis gospodynie, bogate w wiedzę i umiejętności kucharskie przekazane przez matki i babcie, wykorzystywały plony z pola i gospodarstwa.

Z kulinarnych tradycji ziemi niedrzwickiej wyrastają paszteciki z kapustą i pieczarkami firmowane przez miejscową piekarnię Gminnej Spółdzielni. Te pierwsze zaczęto wypiekać w latach 70-tych. Z biegiem lat zostały dopracowane na tyle, by wprowadzić je do sprzedaży. Początkowo paszteciki faszerowane były samą kapustą. Ostatecznie wzbogacono je o pieczarki, używając także pojawiających się na rynku nowych przypraw.

Pierwsze paszteciki nie znajdowały zbyt wielu nabywców. Na początku lat 80-tych wycofano się nawet z ich produkcji. Z powodzeniem rozkręcono ją ponownie po roku 2002. Od tamtej pory zdobywają liczne trofea na krajowych targach i konkursach kulinarnych.

W czym tkwi tajemnica sukcesu? Jeden pasztecik, to nic innego jak porcja specjalnie przyrządzonej kapusty kiszzonej, wzbogaconej cebulką i pieczarkami, zawiniętej w cia-

sto drożdżowe i ozdobionej szczyptą maku. Po wypieczeniu, na wierzchu widoczna jest ciemnożłota, apetyczna skórka z wyraźnymi ziarenkami niebieskiego maku. Środek wypełnia kapusta zapieczona z pieczarkami. Jedną z tajemnic powodzenia pasztecików jest ciasto, które łączy w sobie dwie z pozoru kłócące się ze sobą cechy – jest twarde, a zarazem na tyle elastyczne, że nie kruszy się. Mimo niezbędnego dodatku drożdży, w paszteciku nie są one wyczuwalne. Tradycyjny zawijas odpowiada najmodniejszym tendencjom kulinarnym, łącząc w sobie przeciwstawne smaki: ostrzejszy farszu oraz słodkawy ciasta.

Taki pasztecik jest bardzo wygodny do spożywania i sprzedaży. Po prostu kupujemy i jemy jako smaczną przekąskę lub dodatek do barszczu.



PASZTECIKI Z GRZYBAMI

Ta smaczna potrawa zyskała wysoką ocenę jury konkursu na Wojewódzkiego Lidera Smaku 2009 r., zajmując I miejsce wśród wielu innych regionalnych produktów spożywczych.

Paszteciki są serwowane i sprzedawane na wynos w *Barze Cukierniczym* w Lubartowie, którego właścicielką jest Maria Siej.

Przepis kulinarny na to pyszne danie, które jest znane w menu kuchni staropolskiej, przekazywany jest od kilku pokoleń w wielu rodzinach Lubartowa i Ostrowa Lubelskiego. Potrawa jest związana od wieków ze świętem Bożego Narodzenia, szczególnie jako dodatek do barszczu czerwonego.

Paszteciki sporządza się z naturalnych produktów roślinnych, zarówno ciasto, jak i farsz. Ciasto typu francuskiego ma w swoim składzie: mąkę pszenną, margarynę, jaję i sól, natomiast farsz sporządza się z pieczarek albo z świeżych lub suszonych grzybów leśnych z dodatkiem cebuli, oliwy i przypraw, zazwyczaj pieprzu i soli.

Na powierzchnię rozwałkowanego ciasta francuskiego o grubości około 0,5 cm i pokrojonego w pasy o szerokości 10-12 cm, nakłada się farsz, a całość zawija i kroi na paszteciki. Następnie posypuje się je żółtym serem. Pozostaje już tylko wypiekanie pasztecików na żółty kolor, co można osiągnąć w temperaturze 200 stopni C w ciągu ok. 30 minut.

Gotowy do spożycia pojedynczy pasztecik waży ok. 10 dekagramów, jego smak jest delikatny, bardziej lub mniej ostry w zależności od ilości przypraw, natomiast intensywniejszy zapach uzyskuje się z grzybów leśnych zamiast pieczarek.

Należy podkreślić, że do przygotowania potrawy używa się kilku miejscowych surowców. Mąka pszenna typu 450 uzyskiwana jest z ziarna, którym obsiewa się pola Wysoczyzny Lubartowskiej. Obszar ten jest niemalże pozbawiony przemysłu, więc tutejsze gleby są w wysokim stopniu czystymi ekologicznie. Jaja pochodzą wyłącznie od tzw. kur grzebiących, hodowanych w okolicznych gospodarstwach. Olej powinien być słonecznikowy, sól najlepiej kamienna szara, a ser żółty typu Gouda, wytwarzany przez miejscową spółdzielnię mleczarską.





PASZTET Z KARPIA Z SIERSKOWOLI

Sierskowola i pobliskie Ryki, to tereny słynące z rybactwa. Już w 1929 roku Wacław Świątkowski w swoim przewodniku pt. „Podlasie – Piąta wycieczka po kraju” pisał: „Na granicy działów wodnych Wieprza i Wisły obszernej kotlinie długim pasem ciągną się liczne stawy, znakomicie urządzone. To Ryki, stolica karpia, słynne rybołówstwo, największe w Polsce”. Skoro karp był w stawach, to i na stole nie mogło go zabraknąć, i to w różnych postaciach. W XX wieku często gościł tu prosty w wykonaniu paszтет z karpia. Potrawa powstała w wyniku modyfikacji słynnego przepisu na kotlety rybne Lucyny Ćwierciakiewiczowej, która w książce kulinarnej z 1871 roku pt. „365 przepisów za 5 złotych” radziła:

„Wziąwszy jakakolwiek rybę lub śledzi wymoczonych przez 24 godzin oczyścić, wyjąć ości i rybę posolić. Tymczasem przesmażyć trochę tartęj cebuli w łyżce masła, jak ostygnie wrzucić usiekaną na maść rybę lub śledzie, dołożyć bułki tartęj lub lepiej moczonyj w mleku i wyciśniętej z wilgoci, trochę pieprzu, łyżkę masła, dwa lub trzy jaja w miarę ilości ryby; wymieszać długo, aż masa zbieleje i zrobi się pulchna, potem robić na stolnicy posypanej mąką kotlety podługowate (...)”.

Kotlety Ćwierciakiewiczowej paszтетem stały się za sprawą kobiet z Koła Gospodyń

Wiejskich w Sierskowoli, które masę rybną z przepisu włożyły w podłużne foremki i upiekły w piecu chlebowym. W latach 80. XX wieku do paszтетu zaczęto dodawać marchewkę i natkę pietruszki, co podniosło nie tylko jego walory smakowe, ale i zdrowotne. Dziś filety marynuje się w ziołach, cebuli i cytrynie, masę mieli w maszynkach, a piecze w elektrycznych lub gazowych kuchenkach. Mimo tych modyfikacji smak i aromat paszтетu pozostał bez zmian – jest delikatny z wyraźną nutą ryby i warzyw oraz bukietem odpowiednio skomponowanych ziół i pieprzu. Jak wspominają starsi mieszkańcy Sierskowoli, paszтет z karpia najczęściej podawano z pieczywem wypiekanyj w piecach chlebowych: – „Wraz ze świeżutkim chlebem był wyśmienity i wszyscy się nim zajadali”. Doskonale sprawdzał się również w parze z chrzanem lub ćwikłą. Dziś można w nim zasmakować podczas lokalnych dożynek i festynów.



PĄCZKI STAROPOLSKIE Z OSTROWA LUBELSKIEGO



Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych paczków nasmażyła.

Pulchne, złocisto-brązowe kule o jasnóżółtym środku z owocowym nadzieniem, to nieodłączny symbol końca karnawału, a zwłaszcza „tłustego czwartku”. Zwyczaj jadać tłustych wypieków z okazji ważnych uroczystości znany był jeszcze w kulturze słowiańskiej, w czasach przedchrześcijańskich. Dawniej na stołach pojawiało się jednak przede wszystkim mięso, którego miało być tyle rodzajów, „ile razy kot ogonem ruszy”. Również paczki, zwane pam-puchami, nie od zawsze serwowano na słodko. Początkowo było to ciasto chlebowe bez drożdży nadziewane słoniną i smażone w smalcu. Na słodko zaczęto je przyrządzać dopiero w XVI w.

W Ostrowie Lubelskim na stołach po dziś dzień królują paczki o średnicy 8 cm, wiśniowym nadzieniu, lekko słodkim smaku (w którym wyczuwalna jest nutka rumu) i obowiązkowo puszystej konsystencji. O tej ważnej cesze wspominał już w XVIII w. historyk Jędrzej Kitowicz, pisząc: „dziś paczek jest tak pulchny, tak lekki, że ścisnąwszy go w rękę znowu się rozciąga i pęcznieje do swojej objętości, a wiatr zdmuchnąłby go z półmiska”.

Robi się je z mąki, mleka, drożdży i cukru – to składniki rozczywny, do którego w dalszej kolejności ostrowskie gospodynie dodają ubite żółtka z cukrem, dolewają mleko, a wszystko mieszają. Tradycyjny smak i konsystencję tutejszym paczkom

nadają masło i mleko, które do ciasta trafiają pod koniec zagniatania. Wyróżnione ciasto roluje się na kulki, nadziewa wiśniami, umiejętnie zawija i smaży na gorącym tłuszczu z obu stron. Co ciekawe, tradycyjne polskie paczki różnią się od tych robionych na zachodzie Europy długością smażenia: te zachodnie w tłuszczu lądują tylko na kilkadziesiąt sekund, dzięki temu są mniej kaloryczne. Te „nasze” musiały być zawsze dobrze wysmażone i tłuste. I za to je właśnie kochamy, prawda?

Przygotowanie paczków według ostrowskiej receptury gwarantuje niezawodny efekt – smak karnawału sprzed lat. I nie ma znaczenia, że współcześnie paczki robi się używając miksera czy kuchenek elektrycznych i gazowych. Jedząc je możemy mieć pewność, że tak samo smakowały kilkadziesiąt czy nawet kilkaset lat temu!





PĄCZKI ŻAKOWOLSKIE Z POWIDŁAMI Z ANTONÓWEK

Nazwa potrawy wywodzi się od miejscowości Żakowola Radzyńska, która położona jest w gminie Kąkolewnica na Południowym Polesiu.

Pączki żakowolskie mają kształt spłaszczonej kuli, w przekroju widoczna jest złota marmolada, otoczona jasnym ciastem o barwie brązowej. Średnica przeciętnego pączka dochodzi do ok. 8 cm, a wysokość ok. 4 cm.

Wieś Żakowola Radzyńska powstała w II połowie XIX wieku, w okresie realizacji carskiego dekretu uwłaszczeniowego z 1864 roku.

Od niepamiętnych czasów miejscowa ludność spożywała potrawy mączne, m.in. pierogi, pączki, parowańce i racuchy. Pączki były daniem niedzielnym, ponadto obowiązkowym w karnawałowy „tłusty czwartek”. Podstawowe danie stanowiły pierogi; w zwykłe dni zjadano pierogi mniej sycące, czyli sporządzane bez użycia jajek i tłuszczu, a w niedzielę i dni świąteczne pojawiały się na stole bułki pieczone w piecu i pączki. Pączki były nadziewane wiśniami, makiem lub marmoladą z antonówek, czarnej porzeczki lub dzikiej róży. Jabłka odmiany antonówka, które nadają się znakomicie na przetwory sprowadził do Żakowoli Radzyńskiej Franciszek Wajszczuk który w 1940 r. założył

szkółkę drzewek i zaopatrzył w sadzonki. W niektórych gospodarstwach nadal kultywowana jest tradycja uprawy antonówek, przetwarzania ich na marmoladę i używania jej do pączków.

Pączki żakowolskie sporządza się głównie z miejscowych surowców spożywczych, takich jak: mąka pszenna, mleko, jaja, smalec i marmolada. Drożdże, margaryna, cukier waniliowy i cukier puder – należy kupować.

Wykonanie pączków żakowolskich jest stosunkowo proste jeżeli mamy własną marmoladę na nadzienie. Przygotowanie ciasta też nie jest trudne. Wyrobite i wyrosnięte ciasto drobi się na kawałki, w które wkłada się porcję nadzienia, formuje z całości pączek, pozostawiając do wyrosnięcia. Następnie należy pączki usmażyć w roztopionym smalcu, po odsączeniu posypać cukrem pudrem i podać do stołu.



PEŁNOZIARNISTE MĄKI Z ZABŁOCIA

Mówiąc o mące pełnoziarnistej mamy na myśli mieszankę powstałą w wyniku rozdrobnienia całego ziarna zbóż (ze skórką i zarodkiem). W jej produkcji od niepamiętnych czasów specjalizują się mieszkańcy Zabłocia, wsi położonej 20 km na południowy wschód od Puław. Jedni robili ją sami na żarnach, a inni wozili do okolicznych wiatraków czy młyna w Kaleniu, istniejącego nota bene do dzisiaj. Współcześnie mąka zabłocka powstaje z żyta, orkiszu, samopszy i płaskurki, czyli starych gatunków zbóż uprawianych tu w sposób ekologiczny. Uprawa taka – bez użycia środków chemicznych – oraz unikalny sposób przetworzenia powodują, że mąka ta jest produktem niepowtarzalnym, pożądanym nie tylko przez kulinarnych koneserów, ale i osoby dbające o zdrowy styl życia. Jest bowiem cennym źródłem błonnika, witamin z grupy B oraz licznych minerałów.

Prześledźmy zatem ten unikalny proces produkcji, w którym równie duże znaczenie, co samo roztarcie ziarna, mają także czynności przygotowawcze. A należą do nich – dwukrotne oczyszczanie ziarna przy pomocy specjalnych maszyn (czyszczalni, wialni) oraz obtuszanie, czyli oddzielanie ziarna od łusek (plew) w bukowniku – urządzeniu zaopatrzonym w sita o oczkach średnicy od 2 do 5 mm

(tych najdrobniejszych używa się np. do przesiania najmniejszego ziarna – samopszy). Odplewione i oczyszczone nasiona sortuje się na jednorodne partie i mieli na tradycyjnych żarnach, przy czym grubość cząstek mąki i otrąb zależy od ustawienia szczeliny pomiędzy kamieniami. Otrzymana w ten sposób mąka jest dość ciemna – biało-kremowa, z widocznymi kawałeczkami otrąb barwy beżowej, brązowej, a nawet zielonkawej. Mieszanka ma niejednorodną, sypką i puszystą konsystencję. Charakteryzuje ją bogaty, lekko słodki, łagodny smak i aromat, z bardziej lub mniej wyczuwalną nutą orzechów.

Jest to smak, który wielu pamięta z dzieciństwa – smak „babciniego” chleba, ale nie tylko. W zależności od gatunku użytych do przemiału zbóż, mąka z Zabłocia może być używana do wypieku bułek, placków, ciast czy sporządzania makaronów, klusek, naleśników i pierogów. Smacznego!





PIECZEŃ Z SZYNKI DZIKA

Borem dzik pędzi w dal, Zacne to zdobycze. Strzelbę chwyć, żwawo pal, dobre schaby dzicze. Dobra jest też szynka z dzika – tak można by z powodzeniem uzupełnić cytowany fragment wiersza Teofila Lenartowicza.

Pieczeń z szynki dzika sporządzają panie Danuta i Paulina Pietrusik – mieszkanki Kodnia nad Bugiem w powiecie bialskim. Nawiązują one do tutejszych tradycji myśliwskich i kulinarnych. Warto wiedzieć, że dziczyzna jest pożywniejsza od innych mięs, gdyż zawiera więcej białka.

Szczególne zasługi dla Kodnia wniósł ród Sapiehów, który władał tutejszymi dobrami przez kilka wieków. Pozostał po nich okazały kościół pw. św. Anny ze słynącym łaskami obrazem Matki Boskiej Kodeńskiej, ufundowany w XVII wieku przez Mikołaja Sapiechę, klasztor oblatów, gotycko-renesansowa kaplica zamkowa, fragment zamku i inne zabytki.

W nadbużańskich borach nigdy nie brakowało zwierzyny, więc dziczyzna królowała na sapieżeńskich stołach, o czym świadczy chociażby ten krótki opis śniadania wielkanocnego z czasów Jana Pawła Sapiehy: *Stało cztery przeogromnych dzików, to jest tyle ile części roku, każdy dzik miał w sobie wieprzowinę, alias szynki, kiełbasy, prosiątka (...) stało*

tandem dwanaście jeleni, także całkowicie upieczonych...

Pysznej szynki z dzika kosztowali także królowie goszczący u Sapiehów, m.in. Stanisław August Poniatowski. Tradycje kodeńskich możnowładców kulturowane są przez myśliwych zorganizowanych w kołach łowieckich. Podczas święta ich patrona, Hubertusa, szynka z dzika jest honorowym daniem.

Przygotowanie tak oryginalnego produktu wymaga doświadczenia, finezji i pracowitości. Przede wszystkim należy pozyskać udziec z dzika o wadze 5-12 kg oraz zgromadzić przyprawy: jałowiec, sól, cukier, gorczycę, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, a także miód. Mięso po nakłuciu naciera się w/w składnikami i odstawia na kilka dni, aż się odpowiednio zmaceruje. Następnie piecze się szynkę w piekarniku lub piecu chlebowym.

Upieczony do miękkości produkt jest gotowy do spożycia na ciepło lub zimno, najlepiej podprawiony różnymi sosami. W celu uzyskania bardziej „myśliwskiego” smaku szynki i jej dłuższego przechowywania, powinno się ją uwędzić w dymie z odpowiedniego drewna i ewentualnie gałęzi jałowca.



PIERNICZKI OZDOBNE

Te luksusowe ciasteczka w kształcie aniołków, gwiazd, serc, księżniczek itp., początkowo ze względu na zawartość drogich i trudno dostępnych przypraw korzennych i bakalii, były przysmakiem znanym tylko w bogatych domach. Dopiero w XIX wieku, kiedy wprowadzono znacznie tańszy od miodu syrop cukierniczy, pierniczki stały się powszechnie dostępne.

Ciemnozłote ciasteczka o lśniącej powierzchni, zdobione kolorowym lukrem z posypkami cukrowymi lub bakaliami kuszą zapachem miodu i korzeni, przyciągają wzrok bogactwem kształtów i apetycznym wyglądem. Są ozdobą stołu i atrakcyjną dekoracją choinki. Ciasta z dodatkiem miodu znane były już w kuchni Słowian. Dopiero jednak po wyprawach krzyżowych, po których do Europy zaczęły trafiać słodkości znane już starożytnym dzięki wschodniemu bogactwu przypraw korzennych, rodzime miodowniki stały się piernikami. Z czasem wypiekano je w zasobniejszych domach staropolskich. Piernik był nie tylko słodką przekąską, ale pełnił także rolę podarunku lub pamiątki.

Na Lubelszczyźnie wypiekanie tych smakołyków upowszechniło się w XX wieku. Można je było także kupić na odpustach, gdzie popularne były piernikowe serca z lukrowym imieniem lub napisem „Kocham Cię”. Ozdobą pierników z drugiej

połowy XX wieku była dekoracja uzyskana przez wyciskanie lukru za pomocą różka cukierniczego. Sam kształt uzależniony był od kształtu metalowej foremki.

Pod koniec lat 70-tych ubiegłego stulecia, z początkiem grudnia na Lubelszczyźnie rodzice kupowali dzieciom piernikowe „mikołajki”. Słodką postać świętego miała naklejoną papierową głowę i była zdobiona kolorowym lukrem.

W naszym regionie tradycja pieczenia pierników ozdobnych jest żywa do dziś. Jak zapewnia pani Bożena Sosnowska z Lublina, jeszcze w latach 50-tych XX wieku do ciasta dodawano przyprawy korzenne tłuczone w młynku, później zaczęły je wypierać gotowe mieszanki przyprawowe. O lokalnym pochodzeniu pierników zaświadcza, m.in. przepis umieszczony w „Lubelskiej kuchni regionalnej”.





PIERNIK LUBELSKI

Nazwa piernik oznacza pierny, czyli korzenny i związana jest ze stosowaniem przypraw, które w dawnych czasach stanowiły istotny składnik tego rodzaju wypieków. W XV-XVIII w. rozwinęło się całe rzemiosło piernikowe, a wyroby stały się prawie dziełami sztuki.

Receptura piernika lubelskiego pochodzi z późniejszych czasów, gdyż w jego składzie oprócz miodu jest cukier, jednakże nawiązuje do piernika staropolskiego. Z upływem lat zastąpiono masło smalcem, zwiększono ilość mąki, zmniejszono ilość i proporcje przypraw, zastosowano powidła śliwkowe o innym smaku, co doprowadziło do powstania piernika lubelskiego. Na Lubelszczyźnie wytwarzano go przed II wojną światową, czego dowodem są liczne przekazy i przepisy przechowywane chociażby na terenie powiatu włodawskiego.

Informacje o wieloletniej tradycji wypiekania pierników na święta potwierdzają starsi mieszkańcy regionu, oraz badania etnograficzne. Istnieje tradycja wręczania pannie młodej piernika w postaci surowego ciasta w ozdobnym naczyniu, jako symbolu przyszłego szczęścia i zamożności.

Do piernika lubelskiego stosuje się surowce pozyskiwane z obszaru Lubelszczyzny, są to: miód pszczeli wielokwiatowy, śliwki węgierki, mąka pszenna, oraz mleko. Jest on sporządzany z ciasta, dojrzewa-

jącego w stanie surowym w garnkach kamiennych przez okres dwóch tygodni, w temperaturze 5-8 stopni i potem wypiekany. Po przełożeniu go powidłami śliwkowymi musi leżakować przez okres 7-10 dni w chłodnym miejscu. Piernik lubelski nie był pokrywany polewą czekoladową, ani nie był przekładany innymi masami, poza warstwą powideł, mających za zadanie sklejenie dwóch placków wypiekanych z ciasta.

Piernik lubelski odznacza się wybornym smakiem i nadaje się do długiego przetrzymywania. Poleca się go osobom dbającym o zdrowie i urodę, ponieważ jest mało kaloryczny. Był on dawniej wyrabiany przez gospodynie domowe, a ostatnio jest podejmowany trud wypiekania go w większych ilościach dla sklepów z żywnością tradycyjną.



PIERNIK ŻYDOWSKI

Ta odmiana piernika to kulinarna pamiątka po żydowskich sąsiadach. Jest dowodem na wielokulturowość cywilizacyjnego dziedzictwa Lubelszczyzny. Jeszcze przed wojną społeczność żydowska stanowiła 60 proc. mieszkańców Włodawy, z którymi utrzymywane były dobrosąsiedzkie kontakty. Gospodynie chętnie wymieniały się przepisami.

Receptura piernika żydowskiego – ciemnobrązowego ciasta wypieczonego z udziałem m.in. miodu, kawy, koniaku, bakalii i przypraw dających silny korzenny zapach – wywodzi się z okresu międzywojennego. Jej pierwowzorem było ciasto miodowe zwane w języku jidysz „lekach”, wypiekane przez Żydów ze wschodniej Polski, Niemiec i Rosji.

Ciasto uświetniające ważne w judaizmie święta, przypadające w drugiej połowie września, było symbolem nadziei na dostatek. Jadano wtedy dużo słodczy, żeby cały przyszły rok był taki, jaki jego pierwszy dzień. Żydzi mieli zwyczaj prosić znajomych o kawałek miodowego ciasta. Modlili się przy tym o słodki rok, aby im nigdy nie zabrakło jedzenia. Piernik przygotowywano także na uczty weselne i z okazji narodzin dziecka.

W polskich rodzinach wypiekano go przez cały rok, jeżeli tylko udało się zgromadzić wszystkie składniki niezbędne do

jego należytego wykonania. Żydowska receptura piernika została chętnie przejęta przez włodawian. Do dziś – jak zaświadcza p. Anna Sawa z Jabłonnej – przepis przekazywany jest z pokolenia na pokolenie. Podobnie jest z cebularzem, kulinarną wizytówką regionu, którego jako pierwsi zaczęli wypiekać w XIX wieku Żydzi ze Starego Miasta w Lublinie.

Jak dawniej, tak i obecnie piernik wypiekany jest w małych, podłużnych formach, zgodnie z tradycyjną recepturą. Efektowny ciemnobrązowy kolor, delikatne ciasto nafaszerowane łakociami, niepowtarzalny zapach i smak zapewniają mu powodzenie u amatorów słodkości.





PIEROGI JAGODOWE LUBELSKIE

Wśród wielu odmian pierogów należy wyróżnić te, które mają nadzienie owocowe. W polskiej tradycyjnej kuchni znane są pierogi truskawkowe, malinowe, wiśniowe, czereśniowe, z suszonych jabłek, gruszek i śliwek, a także – uchodzące za najsmaczniejsze – z jagodami.

Lubelszczyzna od zarania dziejów jest głównie uważana za region rolniczy. Na gorszych glebach Równiny Biłgorajskiej, Polesiu Lubelskim i Nizinie Południowopodlaskiej występują duże kompleksy leśne, mające także znaczenie gospodarcze. Dary lasu były szeroko wykorzystywane w staropolskiej kuchni, zarówno dziczyzna i grzyby, jak i owoce: poziomki, borówki i czernice – czyli czarne jagody. W obecnych czasach ludzie nadal chodzą do lasu, niektórzy w celach rekreacyjnych, inni po runo, a myśliwi za zwierzyną. W środku lata, gdy *jagoda dojrzewa*, pojawiają się zbieracze tych owoców; można je też kupić na parkingach leśnych. Czarne jagody są bardzo smaczne, zarówno bez dodatków, jak też z cukrem czy śmietaną – wówczas są spożywane jako deser. Pierogi z jagodami są natomiast daniem, którym możemy bardziej się posilić, a przy tym potrawą niecodzienną, lekkostrawną i wyjątkowo zdrową.

Przedsiębiorstwo Społeczne ProBono, które oferuje pierogi z jagodami w lokalu

przy ul. Zielonej w Lublinie, zarówno do miejscowej konsumpcji, jak i na wyнос, kontynuuje tym samym tradycje kuchni polskiej. Potrawę wytwarza się przeważnie z owoców mrożonych, poza krótkim sezonem letnim, gdy są dostępne jagody świeże. Mrożenie nie wpływa istotnie na jakość produktu, a wręcz zabezpiecza owoce przed ich rozgnieceniem i wypłynięciem soku. W nadzieniu znajdują się wyłącznie jagody z cukrem. Po zamknięciu farszu ciastem otrzymuje się surowe pierogi, które stają się daniem konsumpcyjnym po ugotowaniu w lekko osolonej wodzie. Świeżo podane na stół smakują najlepiej, szczególnie gdy są polane śmietaną i posypane cukrem.



PIEROGI LIPNIACKIE Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Pierogi można przygotowywać na dziesiątki, a może nawet setki sposobów. Wszystko zależy od inwencji kucharza potrafiącego odpowiednio skomponować farsz i ciasto tak, aby uzyskać najlepszy efekt smakowy. Ku zaskoczeniu uczestników ostatnich dożynek rybackich organizowanych na Lubelszczyźnie jedną z potraw konkursowych były pierogi z farszem rybnym. Propozycja godna degustacji dla wyrafinowanego podniebienia. Osobiście wolę tradycyjne pierogi, a najbardziej te z kapustą i grzybami. Jak je przyrządzić najlepiej wiedzą we wsi Lipniaki w gminie Kąkolewnica.

Najlepsze są tradycyjne przepisy sprzedane od lat. Farsz na pierogi lipniackie przygotowuje się z kapusty kwaśnej poddużonej na małym ogniu oraz namoczonych grzybów suszonych podsmażonych z cebulką. Najlepiej jeśli są to borowiki. Taki rarytas jada się głównie na Wigilię, kiedy grzyby pozostają po ugotowaniu zupy lub barszczu. Ale suszone podgrzybki też są dobre, w każdym razie bardziej aromatyczne niż te zamrażane lub solone.

Zaletą pierogów lipniackich jest także ciasto przygotowywane ze swojskiej mąki sparzonej wodą. Dobrze wygniecione charakteryzuje się jednolitością, brakiem smug

i grudek, co ułatwia lepienie. Akcentem ozdobnym, a zarazem wzmacniającym spistość pierogów, jest „falbanka”. Najlepiej smakują okraszone tłuszczem.

Lipniaki wzięły nazwę od gęsto rosnących lip. W pobliżu są duże obszary lasu obfitujące w grzyby i jagody. Niewielkie gospodarstwa i słabe gleby bardziej sprzyjały biedzie niż dostatkowi. Dawniej główną uprawą było żyto, gryka, a w ogrodach głównie kapusta. Od lat wykorzystywano ją do przyrządzania potraw. Dzięki temu tanim sposobem udawało się wyżywić rodzinę. Kapusta połączona z grzybami pozwalała urozmaicić jadłospis. Już przed II wojną pierogi z farszem bazującym na tych składnikach stały się lokalnym specjałem. Nic dziwnego, to prawdziwe „niebo w gębie”.





PIEROGI NOWODWORSKIE

Podstawowym składnikiem nadzienia pierogów nowodworskich jest kasza gryczana. Pierožki mają skórkę białą, gładką, nadzienie również białe z delikatnymi czerwonymi kropeczkami pochodzącymi od przypraw, z widocznymi ziarenkami brązowej kaszy, rodzynkami i drobinkami zielonej mięty. Smak typowy dla pierogów z serem i kaszą gryczaną – nadzienie lekko słone, od czasu do czasu osłodzone rodzynkiem. Wyczuwalny bardzo delikatnie smak cynamonu, imbiru i pachnącej mięty. Po ugotowaniu pierogi podawane są na ciepło z dodatkiem płynnego miodu i kwaśnej śmietany. Warto zaznaczyć, że w tradycyjnych chłopskich domach pierogi gotowano z kaszy gryczanej i sera. Dodatek do farszu rodzynków, cynamonu i imbiru to pomysł Zarządcy Dworu Zamoyskich w Kozłowie.

Ciasto na pierogi jest wyrabiane z mąki, jaj z dodatkiem gorącej wody oraz soli do smaku. Głównymi składnikami nadzienia są ugotowana kasza gryczana, twaróg wiejski, jaja oraz przyprawy.

Warto podkreślić, że do produkcji mąki wykorzystuje się pszenicę, która pochodzi z własnych gospodarstw. Grykę uprawiają miejscowi rolnicy, bez stosowania środków chemicznych z małym dodatkiem nawozów naturalnych. Twaróg jest kupowany od miejscowych gospodarzy, którzy wypasają

krowy na łąkach i naturalnych pastwiskach, pełnych ziół.

Mięta jest ziołem charakterystycznym dla pierogów lubelskich, używa się tylko mięty, która pochodzi z upraw na własnych działkach. Miód, będący bardzo oryginalnym dodatkiem do polewania nim pierogów, zbiera się z uli, które stoją na skraju Lasów Kozłowieckich, gdzie pożytków dla pszczół jest bardzo dużo, a miody mają szczególne smaki: gryczane, spadziowe, lipowe, czy wrzosowe.

Kuchnia polska znana jest z pierogów i obecnie są one uważane przez cudzoziemców za typowe polskie danie. Lubelszczyzna od niepamiętnych czasów słynęła z potraw z mąki i kasz, od lat pierogi są również lubelską specjalnością kulinarną. Gospodynie doszły do perfekcji w przygotowywaniu prostych, ale bardzo smacznym potraw jakimi są pierogi.



PIEROGI OLSZEWNICKIE Z KASZĄ GRYCZANĄ

Pierogi olszewnickie są smaczną i tradycyjną potrawą. Sporządza się je na Południowym Podlasiu, we wsi Olszewnica, w gminie Kąkolewnica, w powiecie radzyńskim.

Pojedynczy pieróg ma kształt półksiężyca, którego brzegi są spłaszczone i pofałdowane, jego długość wynosi ok. 6 cm, szerokość ok. 4 cm, a wysokość czyli grubość – ok. 2 cm. W przekroju pieróg jest ciemnobrązowy z jasnobrązową otoczką z ciasta. Potrawa odznacza się gryczanym smakiem nadzienia, którego głównym składnikiem jest kasza gryczana.

Grunty orne w tej części Podlasia są zazwyczaj dobrej klasy, chociaż zróżnicowane jakościowo. Dzięki tym warunkom uprawowym rolnicy sięgają tu zarówno pszenicę jak i grykę, a więc podstawowe surowce do sporządzania pierogów olszewnickich. Można powiedzieć, że struktura użytkowania miejscowych gleb jest podporządkowana uzyskaniu surowca, który pozwalał na wytworzenie dobrego jakościowo, a zarazem taniego wyżywienia.

Mąkę mielono we młynie w pobliskim Zarzeczcu, zaś ziarna gryki były suszone i przesiewane na wialni, a potem przechowywane przez cały rok w spiżarniach. Każdy olszewnicki gospodarz siał grykę, a ponadto soczewicę i proso.

Pierogi – leniwe i parowane – oraz pieczone racuchy, a także kasza gryczana, były podstawą tutejszego jadłospisu. Potrawy te spożywano przez cały rok jako codzienne danie. W ostatnich latach do nadzienia pierogów olszewnickich dodaje się pieczarki, co polepsza ich smak.

Potrawę sporządza się w kilku etapach, z których najważniejsze to: wyrobienie ciasta, a po jego rozwałkowaniu wycięcie z niego pojedynczych okrągłych form, przygotowanie nadzienia z gotowaną kaszą i podsmażonych na maśle pieczarek z cebulą, ulepienie z ciasta pierogów wypełnionych nadzieniem, a następnie ich ugotowanie we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem oliwy.

W zależności od upodobań pierogi spożywamy omaszczone słoniną ze skwarkami lub masłem, popijając najlepiej zsiadłym mlekiem lub kefirem.





PIEROGI PODROBOWE FAJSŁAWICKIE

Wiemy z doświadczenia, że w tradycyjnej kuchni polskiej pierogi stanowią jedno z najważniejszych dań. Znane są one od czasów piastowskich, o czym daje świadectwo biskup Jacek Odrowąz, w jednej ze swoich relacji z XIII wieku. Przez wieki pojawiały się nowe pomysły kulinarne dotyczące kształtu, wielkości, rodzaju ciasta na pierogi, a przede wszystkim nadzienia. Przeważnie farsz stanowiły surowce roślinne, z czasem wytwarzano pierogi z mięsem, jednakże na taką potrawę nie stać było ludzi ubogich. Gospodynie zaczęły więc sięgać po tańsze podroby zwierzęce, dokonując starań, aby to danie było również smaczne i pożywne. Ten półmięśny produkt spożywczy przetrwał próbę czasu i do dzisiaj ma wielu zwolenników. Jest wyrabiany w domach, jak też wytwarzany przez koła gospodyń wiejskich, gdzie można go spróbować na miejscu lub sprzedaje na kiermaszach i festiwalach. Jednym z takich kół Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajstławicach.

Pierogi podrobowe tam wytwarzane przygotowuje się z farszu, w skład którego wchodzi następujące składniki spożywcze: wieprzowe płuca, serca, ozory i wątroba, smalec, kasza gryczana, a także sól i przyprawy ziołowe. Ciasto wykonuje się z mąki pszennej i wody. Uformowane pierogi należy lekko ugotować w osolonej wodzie.

Jeżeli nie są przeznaczone do konsumpcji na miejscu, to warto je po wyjęciu z wody ostudzić na blacie i lekko posmarować olejem, aby się nie sklejały ze sobą.

Gotowy pieróg z podrobami ma półokrągły kształt z delikatną falbanką z ciasta na obrzeżu, jego długość wynosi 6 cm, a szerokość ok. 4 cm. Ten fajstławicki specjał ma wyśmienity smak, jest soczysty, aromatyczny i charakteryzuje się przyjemnym zapachem.



PIEROGI SKROMOWSKIE Z KASZĄ JAGLANĄ, SEREM I MIĘTĄ

Nazwa potrawy wywodzi się od wsi Wola Skromowska, która leży w krainie Małego Mazowsza, pomiędzy rzekami Wieprz i Tyśmienica. Jest to obszar historycznej ziemi kockiej, stanowiącej obecnie północną część powiatu lubartowskiego. Pierogi z kaszą jaglaną, serem i mięętą znane są tu od pokoleń i sporządzane według tej samej kulinarnej receptury. Jest to zasługą m.in. miejscowego koła młodziżowego *Wici*, które organizowało w okresie międzywojennym liczne kursy oświatowe, w tym kulinarne. Jak wspominają starsi ludzie, nie do pomyslenia była niedziela lub święto bez pierogów. W lokalnej społeczności funkcjonuje sympatyczne powiedzenie: *Tam pierogami drzewa otwierają*, co świadczy o gościnności domu.

Do sporządzenia potrawy służą miejscowe składniki, które pozyskuje się z roślin uprawnych oraz hodowanych zwierząt. Na polodowcowych glebach, jakie występują na wierzchowinach, dobrze udaje się proso – surowiec do produkcji kaszy jaglanej. Na żyznych madach w dolinach rzecznych dojrzewa pszenica, a mnogość łąk i pastwisk sprzyja hodowli bydła. Dostatek mleka pozwala na własnoręczne wykonywanie serów, będących wraz z kaszą jaglaną ugotowaną na mleku i mięętą – jednym ze składników farszu do pierogów. Ciasto do

ich wyrobienia czyni się z mąki pszennej, pozyskiwanej z własnego ziarna, które mielone jest we młynie w Kamionce.

Pierogi skromowskie były dotychczas przygotowywane w gospodarstwach domowych na własne potrzeby. Dzięki działalności Stowarzyszenia Gospodyń Wiejskich w Woli Skromowskiej, które promuje tutejszy przysmak na wielu imprezach, potrawa stała się znakiem rozpoznawczym zarówno wsi, jak i gminy Firlej. A jak smakują skromowskie pierogi z kaszą jaglaną, serem i mięętą? Można się o tym przekonać podczas wizyty w Woli Skromowskiej w czasie wielu gminnych i powiatowych uroczystości kościelnych i świeckich – również o randze ponadregionalnej, jak na przykład „Smaki Regionów”, „Jarmark Jagielloński” czy „Święto Jesieni”.





PIEROGI TUROWSKIE Z SOCZEWICĄ

Pierogi turowskie z soczewicą są znanym i smacznym daniem tradycyjnym, który przyrządza się w oparciu o własne surowce. Nazwa potrawy odnosi się do wsi Turów, położonej w gminie Kąkolewnica, powiat radzyński, w północno-wschodniej Lubelszczyźnie, na Nizinie Południowopodlaskiej.

Pierogi z soczewicą mają białą, miękką skórkę, w przekroju są lekko owalne, wypełnione w środku nadzieniem. W średnicy, pierogi razem z tzw. falbanką mają po ok. 6-7 cm. Przy spożywaniu wyczuwa się lekko słony smak, charakterystyczny dla przyprawionej soczewicy. Soczewica jadalna (*Lens culinaris*) uprawiana jest przez ludzkość od tysiącleci – wzmianki o niej zawiera Biblia. Jest to roślina strączkowa z rodziny motylkowatych. Dojrzałe ziarno soczewicy jest ważnym źródłem węglowodanów, białka, żelaza, błonnika oraz innych pożytecznych dla organizmu składników.

Do wyrobu pierogów stosuje się mąkę pszenną, mieloną w młynie tzw. swojską – dawniej produkowano zarówno mąkę lepszą jak i poślednią. Pierogi można wykonywać z mąki pośledniejszego gorszego gatunku ale ich jakość będzie wówczas gorsza. Do nadzienia bierze się soczewicę zieloną lub czerwoną. Smaży się ją uprzednio na tłuszczu z dodatkiem cebuli i różnych przypraw.

W Turowie wysiewano dużo pszenicy, którą mielono we młynie na mąkę, zaś na słabszych glebach uprawiano soczewicę, proso, len i grykę. Świadomość tutejszych gospodyń wiejskich była i jest bardzo wysoka, m.in. z tego powodu potrafiły one ocenić pozytywnie wartości odżywcze pierogów z soczewicą. Potrawa ta była więc szczególnie preferowana w żywieniu rodziny.

Pierogi z soczewicą są łatwe i tanie do wykonania. Można je spożywać przez cały dzień. Polane suto tłuszczem ze skwarkami, postawione w piecyku kuchennym są cały czas gotowe do spożycia. Natomiast zimne pierogi dają się łatwo odgrzewać we wrzącej wodzie lub na patelni.



PIEROGI Z BOBEM I MIĘSEM Z DOBRYNIOWA

Pierogi są tradycyjną potrawą ludową, która zyskała uznanie we wszystkich warstwach polskiego społeczeństwa. Gospodynie wiejskie miały wszystkie potrzebne produkty pod ręką i z nich wytwarzały pierogi. W zależności od warunków glebowych, które determinowały w danej okolicy rodzaj upraw roślinnych i hodowli zwierząt, stosowano różne nadzienie: ser, kaszę gryczaną, soczewicę, bób, kapustę, mięso, wiśnie, truskawki, a gdy można było pozyskać runo leśne – wyrabiano pierogi z grzybami i jagodami.

Koło Gospodyń Wiejskich ze wsi Dobryniów nad Wieprzem w gm. Łopiennik Górny w powiecie krasnostawskim patronuje lokalnym tradycjom kulinarnym. Dzięki temu ocalono od zapomnienia przepisy na potrawy, które były znane wcześniejszym pokoleniom. Jedną z nich są pierogi z bobem z dodatkiem mięsa, a więc danie zawierające białko roślinne i zwierzęce. Bób, zwany też lokalnie bobrem, jest rośliną strączkową. Jego duże ziarna zawierają wiele pożywnych składników i odznaczają się niedużą kalorycznością. Suche ziarna bobu łatwo się przechowują, dzięki temu jest on dostępny przez cały rok. Dodatek mięsa wieprzowego, podgardla, cebulki, pieprzu i soli czyni nadzienie bardzo smacznym i sytym. Smak

farszu powinien dobrze harmonizować ze smakiem ciasta pierogowego – w tym tkwi tajemnica kulinarna produktu. Ciasto nie powinno być twarde ani zbyt miękkie, dlatego dobiera się wysokiej jakości mąkę i inne dodatki. Z rozwałkowanego ciasta gospodyni wykrawa krążki, na które nakłada łyżkę farszu i lepi pierogi. Należy pamiętać, że suchy bób musi się moczyć w wodzie przez kilka godzin, aby dał się ugotować wraz z mięsem i podgardlem.

Ugotowane w osolonej wodzie pierogi polewa się tłuszczem ze skwarkami. Omastę sporządza się ze słoniny lub boczku – poprzez wytopienie na patelni – oraz z uduszonej na tym samym tłuszczu cebuli. Ugotowane i schłodzone pierogi można przechowywać w lodówce przez kilka dni. Przed spożyciem odgrzewa się je w gorącej, gotowanej wodzie, piekarniku lub mikrofalówce, albo odsmaża na patelni.





PIEROGI Z CZERWONĄ FASOLĄ

Uważa się powszechnie, że pierogi są typowo polską potrawą. Można się z tym zgodzić, natomiast warto wiedzieć, że pomysłodawcami wytwarzania ciasta z nadzieniem w kształcie pieroga byli Chińczycy. Marco Polo przywiózł przepis na potrawę do Europy, a za pośrednictwem biskupa Jacka Odrowąża pierogi trafiły do Polski z Rosji już w XIII w.

Fasola czerwona jest rośliną strączkową – jedną z kilkuset odmian tego gatunku. Pochodzi najprawdopodobniej z Peru i wraz z dotarciem Europejczyków do Ameryki Południowej została upowszechniona na całym świecie. Fasola zawdzięcza swoją popularność wyjątkowym właściwościom odżywczym, jako źródło białka, którego zawiera wielokrotnie więcej niż mięso; jest ona natomiast uboższa w aminokwasy od białka zwierzęcego. W ziarnach fasoli znajduje się też duża ilość potasu, wapnia i fosforu, a także żelaza, kwasu foliowego, selenu, cynku oraz substancji ograniczających rozrost tkanek nowotworowych. Zawarty w roślinie błonnik wspomaga usuwanie cholesterolu.

Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajstawicach propaguje spożywanie fasoli w postaci nadzienia do pierogów. Do farszu dodaje się również ziemniaki, cebulę, wędzone podgardle, sól, pieprz i inne przyprawy ziołowe, jak mielony kminek,

oregano i majeranek. Gmina Fajstawice słynie z uprawy ziół, więc gospodynie mają je pod ręką. Również czerwona fasola pochodzi z tutejszych pól – była tu sadzona od bardzo dawna. Pozostałe składniki potrzebne do wyrobu pierogów są także miejscowego pochodzenia. Te potrzebne do farszu należy ugotować i zmielić w maszynce. Ciasto wyrabia się wyłącznie z mąki, jaj i wody. Po rozwałkowaniu należy wyciąć takiej wielkości krążki, aby gotowy pieróg miał długość ok. 6 cm długości. Gotowy pieróg z czerwonej fasoli podawany jest na gorąco wprost z wody lub przypiekany na tłuszczu i okraszony skwarkami.

Dodatkową zaletą pierogów z czerwonej fasoli, oprócz walorów odżywczych i smakowych, jest taniość produktu i możliwość przechowywania w chłodnym miejscu przez kilka dni.



PIEROGI ZOSINOWSKIE Z JAGODAMI

Na początku, tam gdzie dzisiaj leży Zosinowo, był wielki las, a w nim zarządzenie jagód. Jego właściciel Filip Szaniawski sprzedał go chłopom. Las był dobrodziejstwem dla miejscowej ludności. Do okolicznych mieszkańców przylgnęła nazwa „jagodziarze”, którą zawdzięczali ciemnym zębom, językowi i ustom zabarwionymi przez leśne owoce. W okresie ich zbierania ciągle mieli granatowe ręce.

Jagody dawały pożywienie, były lekarstwem na bóle brzucha i biegunki. Latem wraz z nadejściem sezonu nadchodził czas pierogów. Podawano je gotowane, pieczone i smażone. O istocie miejscowego przysmaku stanowi farsz przygotowany z jagód leśnych i cukru. Na ciasto najlepsza jest mąka swojska z dodatkiem jaj, drożdży, cukru i szczypty soli. Pierogi zosinowskie z jagodami mają kształt spłaszczonego półksiężyca z zawiniętymi brzegami. Najlepszy wymiar pozwalający umieścić w nich optymalną ilość farszu to ok. 6 cm długości oraz ok. 2 cm szerokości.

Podane na półmisek nie wyróżniają się niczym szczególnym, poza widocznymi pod skórą grudkami jagód. Są miękkie, pachną ciastem drożdżowym i farszem. Po naciśnięciu i przekrojeniu wypływa z nich aromatyczny, granatowy sok (trzeba

uważać, aby nie operować widelcem zbyt gwałtownie, bo możemy poplamić sobie ubranie). Najbardziej smakują ze swoją śmietaną, która połączona z ciastem i farszem daje niezapomniane wrażenia kulinarne. Amatorzy tej wersji pierogów z utęsknieniem oczekują lata, przedkładając je nad inne potrawy z wielkiej rodziny mącznych smakołyków.

Pierogi zosinowskie najlepiej smakują wtedy, kiedy aromat świeżych jagód nadaje im niepowtarzalny smak. Miejscowe gospodynie potrafią z leśnych owoców wyczarować cuda w postaci soków, konfitur i wina, ale te zebrane prosto z krzewinki są najlepsze. Nieraz mogli się o tym przekonać uczestnicy degustacji organizowanych przez Gminny Ośrodek w Kąkolewnicy.





PIEROGI ŻAKOWOLSKIE ZE SMAŻONYMI ZIEMNIAKAMI

Od lat toczy się spór, kto wymyślił pierogi. Za autorów tej popularnej potrawy uważają się Rosjanie, Ukraińcy i Polacy. Tak czy owak, to słowiański wynalazek wykorzystujący to, co rośnie na polu. Lubelszczyzna nigdy nie należała do regionów bogatych. Tym bardziej więc należy cenić gospodynie, które po mistrzowsku opanowały sztukę przyrządzania czegoś z niczego. Taką potrawą są pierogi żakowolskie ze smażonymi ziemniakami.

W minionych stuleciach na stołach mieszkańców wsi mięso pojawiało się od wielkiego święta. Jedzenie trzeba było przygotowywać z tego, co wyrosło z pól rolnych. Na domiar złego, w Żakowoli Starej, skąd wywodzi się opisywane pierogi, dominowały gleby niższych klas. Pszenica rodziła się rzadko. Główną uprawą były ziemniaki, które w latach 60-tych i 70-tych ubiegłego wieku zajmowały od 60 do 70 % gruntów ornych. Z dziada pradziada wykorzystywano je do przyrządzania różnych potraw, głównie: tertun, klusków ziemniaczanych, blinów.

Pierogi parowane z dużą ilością mąki były rarytasem podawanym na stół tylko w niedzielę. Na co dzień jedzono potrawy z ziemniaków. Nie zawsze było je czym okraszyć, ale pozwalały zaspokoić głód. Stały na kuchni węglowej. Można je było podsmażyć lub odgrzewać na wodzie.

Pierogi żakowolskie są próbą urozmaicenia monotonnego pożywienia. Ich kulinarne specyfika polega na połączeniu ciasta z farszem ze startych ziemniaków podsmażanych z cebulą i słoniną. Nic dziwnego, że w smaku przypominają placki ziemniaczane. Nie jest to potrawa wykwinna, ale smaczna i pożywna. Kto lubi zapach ziemniaków podsmażanych z cebulą i słoniną, ten koniecznie powinien spróbować tej wersji pierogów lansowanej przez Gminny Ośrodek Kultury w Kąkolewnicy.

Dodajmy, że ze względu na zawartość węglowodanów, białka, soli mineralnych i witaminy C ziemniaki, obok chleba, nadal są jednym z najcenniejszych produktów żywieniowych. Wiele razy ratowały Polaków od kłęski głodu, więc traktujmy je z należyтым szacunkiem, tak jak pierogi.



PIERÓG (PIRÓG) BIŁGORAJSKI DAWNIEJ ZWANY „KRUPNIAKIEM”

Pieróg biłgorajski wyglądem przypomina pasztet; na zewnątrz ma zapieczoną powłokę a w przekroju widać drobne cząstki jego składników, które tworzą jednolitą masę. Pieróg wypiekany jest w różnych kształtach, występuje okrągły lub prostokątny. Z zewnątrz ma kolor ciemno-słomkowy do jasnego brązu, zależnie od stopnia przypieczenia. Zapach łączy ze sobą aromat gotowanych ziemniaków i gryczanej kaszy. Podobnie jest ze smakiem, ten jednak wzbogacony jest lekko kwaśnym białym serem oraz skwarkami i przyprawami. Niektórzy porównują pieróg biłgorajski do słonego ciasta lub babki ziemniaczanej, ma on jednak inny, zupełnie specyficzny smak.

Do wyrobu produktu używa się następujących składników: ziemniaki gotowane, kasza gryczana, smalec ze skwarkami, ser biały, jaja, śmietana oraz przyprawy takie jak pieprz, sól i suszona mięta. Dawniej był on wypiekany na trzonie w piecu chlebowym, a spód podsypywano otrębami, obecnie pieróg wypieka się w blaszkach, najczęściej w piekarnikach elektrycznych.

Najwięcej informacji o pierogu biłgorajskim można znaleźć w pracy laureatki Ogólnopolskiego Młodzieżowego Konkursu Poznajemy Ojcowiznę – Agaty Sarzyńskiej, pt.: „Panienczka reczka i płynące z niej

pożytki: o tradycjach związanych z gryką”. Oto krótki fragment cytowanej pracy: *Roślina zasługuje na szczerze zainteresowanie w dzisiejszej dobie, chociażby z tego powodu, że wytwarza nasiona, które są surowcem do regionalnego wypieku, słynnego już w Unii Europejskiej pieroga biłgorajskiego, arcydzieła staropolskiej kuchni na świąteczne dni, wypiekanego ongiś na specjalne okazje. Inni określają ten świąteczny wypiek praojców mianem biłgorajskiego tortu.*

Pieróg biłgorajski jest dzisiaj powszechnie spożywany, już nie tylko jako wypiek świąteczny. Można go znaleźć na sklepowych półkach, dokąd trafia z piekarni mechanicznych. Kto jednak raz spróbował biłgorajskiego pieroga, ten w przyszłości bez namysłu będzie właśnie jego wybierał spośród innych wypieków.





PIERÓG GRYCZANY

Pieróg gryczany ma kształt prostokątny, jest spłaszczony i składa się z dwóch warstw ciasta pomiędzy którymi znajduje się farsz. Ma kolor rumiany do jasnobrązowego, zapach kaszy gryczanej, a smak słony lub słodkawy. Składnikami niezbędnymi do wypieku placka są: mąka, jajka, cukier, margaryna, śmietana, drożdże, kasza gryczana, ser biały twarogowy, masło naturalne, mięta kędzierzawa, sól i mleko. Większość z wymienionych surowców pochodzi z własnych gospodarstwach indywidualnych.

Pierogi gryczane od najdawniejszych czasów pieczone były na Wielkanoc, Boże Narodzenie oraz na większe uroczystości rodzinne takie jak: wesela i chrzciny, między innymi dlatego, że były smaczne i podzielne. Wpływ na popularność placka gryczanego miał również niski koszt jego wytworzenia. Podczas uroczystości pieróg podawano gościom w przetaku lub sicie. Pierogi gryczane pieczone także w okresie żniw i wykopków; przy wykonywaniu tych prac polowych brały udział całe rodziny oraz okoliczni sąsiedzi, a podczas przerwy wszyscy posilali się pierogiem, popijając go mlekiem. Zwyczaj ten nie zanikł i trwa do dzisiaj.

Polacy byli wielkimi amatorami i znawcami kasz. Gotowano z nich zawiesziste, pożywne zupy, jadano z mlekiem, wypiekano, prażono w piecu, kraszono stoni-

ną, masłem, olejem i serem. Zamiłowanie Polaków do kasz utrwaliło staropolskie przysłowie mówiące, że *Polak nie da sobie w kaszę dmuchać*.

W literaturze dotyczącej tradycyjnej kuchni polskiej znalazły się zapiski, że wśród potraw, które święcono na Wielkanoc bywały też *pierogi z kaszą hreczaną tłusto okraszone*. Oskar Kolberg podaje, że na niedzielny obiad sitarzy biłgorajskich składały się upieczone *placki lub ciasto z kaszą hreczaną*.

Wieś biłgorajska posilała się płodami swojej ziemi, a wśród nich kasza gryczana pełniła i pełni do dzisiaj niepoślednią rolę. Pieróg biłgorajski ma nadal swoich zwolenników; po ten tradycyjny produkt sięgają coraz częściej przyjezdni, którzy chcą spróbować miejscowego specjału, toteż warto ów produkt popularyzować coraz powszechniej.



PIRÓG Z CEBULĄ I SEREM

Piróg, zwany też pierogiem, to znana potrawa kuchni ukraińskiej, rosyjskiej i polskiej – szczególnie popularna na terenach wschodniej Polski. Był spożywany głównie na wsi. Nie wszyscy wiedzą, że podobieństwo tej potrawy do pierogów jest pozorne, a właściwie sprowadza się do nazwy i składników spożywczych.

Piróg z cebulą i serem, który tu przedstawiamy, sporządza się od wielu pokoleń na ziemi krzczonowskiej – znanej z kulturowania ludowych tradycji. Gotowy produkt ma wygląd prostokątnego placka o wymiarach 35×25 cm albo kształt owalny o długości 25 cm. Z wierzchu pokrywa go złocista skórka, powstała w wyniku pieczenia piroga w piecu chlebowym w temperaturze ok. 200°C. W nowszych domach piece chlebowe zostały zastąpione przez elektryczne lub gazowe piekarniki albo prodiż.

Gospodynie dbają, by większość surowców użytych do sporządzenia piroga, pochodziła z miejscowych gospodarstw i miała wysoką wartość ekologiczną. W walory smakowe gotowego dania i jego większą kaloryczność osiąga się poprzez farsz, składający się z białego, tłustego sera, szczypioru, śmietany i przypraw. Nakłada się go na wyrośnięte, rozklepane ręcznie lub grubo rozwałkowane drożdżowe i przykrywa drugim kawałkiem.

Po upieczeniu całości warto zadbać, aby piróg stygł powoli, przykryty np. ściereczką; dawniej wkładano go pod pierzynę (!).

Piróg był często przygotowywany podczas trwania dłuższych prac polowych, jak żniwa czy wykopki. Oczywiście pieczono go nieco wcześniej, aby gospodyni mogła pracować w polu i nie tracić czasu na czynności kulinarne. Rodzina, a często i najemnicy, spożywali piróg w domu lub w polu, wraz z maślaną, mlekiem lub kompotem. Jest to danie pożywne i dodaje energii do pracy. Obecnie prace polowe nie wymagają już takiego jak dawniej wysiłku, jednak tradycja spożywania pirogów przetrwała w okolicach Krzczonowa, a także w sąsiednich wsiach: Rybczewice, Pilaszkowice, Olszanka czy Żuków. Przyjezdni mogą skosztować tej tradycyjnej potrawy na lokalnych imprezach okolicznościowych, jak odpusty, dożynki, festyny, oraz na weselach.





PODCOS

Pod tą niespotykaną nazwą kryje się sycaca potrawa o gęstej, kleistej konsystencji, przygotowana z kapusty, kaszy, kopru i szczypiorku. Podcos od pokoleń króluje w kuchni mieszkańców Woli Osowińskiej, położonej na skraju Pradoliny Wieprza i Wysoczyzny Łukowskiej. Tu z dziada pradziada w wielu gospodarstwach uprawiało się warzywa i produkowało kaszę. Produkty te miały prym na polu, a co za tym idzie – i na stole. Od zarania były one podstawowym pożywieniem tutejszej ludności. Zamożniejsi na co dzień, a biedniejsi od święta wzbogacali kapustę różnymi dodatkami. Najciekawsze kompilacje przetrwały do dziś. Tak jak podcos, który cieszy się tu dużą popularnością ze względu na niskie koszty przygotowania, łatwość w wykonaniu oraz walory smakowe i odżywcze – jest bowiem bogatym źródłem żelaza i potasu.

Do wytwarzania podcosu używa się wyłącznie zewnętrznych liści kapusty (tych najbardziej zielonych, rwanych od spodu główki), a także kości wieprzowych, kaszy jęczmiennej lub pęczaku, szczypiorku i koperku, smalcu lub słoniny, mąki oraz soli i pieprzu. Tradycyjna receptura daje kilka cennych zaleceń. Najpierw z liści należy wyciąć grube nerwy, pokroić w cieniutkie paski lub poszatkować, przelać gorącą wodą lub obgotować w garnku bez przykrycia ok. 10 min. – „aby wyszła z nich gorycz”

– i odcedzić. W tym czasie trzeba też nastawić wywar z kości, na którym przez 20-30 minut ma się gotować pęczak lub kasza jęczmienna. Do rozgotowanej kaszy wrzuca się kapustę i kawałki podsmażonej słoniny, przyprawia wszystko do smaku i gotuje do miękkości. Pod koniec dodaje się posiekany koperek i szczypiorek oraz – opcjonalnie – zasmażkę z tłuszczu i mąki z podsmażoną cebulą. Potrawę tę podajemy na gorąco.

Gotowy podcos odznacza się delikatnym bukietem smakowo-zapachowym, w którym dominuje słodko-kwaśny posmak kapusty. To doskonała propozycja dla wegetarian, o której przypomina dziś Gminny Ośrodek Kultury w Borkach z siedzibą w Woli Osowińskiej. GOK nie tylko zgłosił podcos do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych, ale i swoimi siłami stara się promować potrawę, serwując ją na różnych imprez okolicznościowych.



POŁĘDWICA NADWIEPRZAŃSKA

Surowce mięsne wykorzystywane do produkcji poledwicy nadwieprzańskiej pozyskuje się tylko z młodych tuczników. Zwierzęta są selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację i pochodzą z indywidualnych gospodarstw rolnych znajdujących się na terenie gminy Baranów.

Baranów, dzięki bardzo dogodnemu położeniu geograficznemu przy szlaku drogowym wzdłuż rzeki Wieprz, miał bardzo korzystne perspektywy rozwoju gospodarczego. Początkowo był małym miasteczkiem prywatnym, jednak dość ruchliwym; rzemiosło, handel i rolnictwo było głównym zajęciem mieszczan a miejscowe targi i jarmarki pobudzały rozwój gospodarczy Baranowa.

Tragicznym wydarzeniem dla miejscowości był pożar w 1695 roku który strawił dużą część domów mieszkalnych w rynku oraz część mieszczkańskich i dworskich zabudowań gospodarczych. Chcąc pomóc ludności dotkniętej nieszczęściem, doczesny właściciel Baranowa rozpoczął starania o nowy przywilej na dodatkowe targi, w wyniku czego miejscowość stała się głównym ośrodkiem handlowym dla okolicznych wsi.

Od początku XIX w. w mieście prosperowały drobne zakłady produkcyjne i przemysłowe, w tym masarnia. W 1948 roku powstała Gminna Spółdzielnia „Sa-

mopomoc Chłopska”, mająca na celu zrzeszenie się szynkarzy i rzemieślników oraz współpracę z rolnikami z okolicznych wsi. Powoli rozwijała się produkcja w spółdzielczej masarni, głównie wyrób tradycyjnych wędlin. Jedną z nich jest poledwica nadwieprzańska, produkowana od 1964 roku.

Od momentu powstania masarni wykorzystywano w niej tradycyjne receptury, a sposób wytwarzania wędlin przetrwał do dnia dzisiejszego. Poledwica nadwieprzańska jest produkowana bez udziału sztucznych konserwantów i polepszaczy. Jest to wyrób wędliniarski, wytwarzany z peklowanego wysokogatunkowego mięsa wieprzowego, pieczonego i wędzonego, o doskonałym smaku i znakomitych wartościach odżywczych.

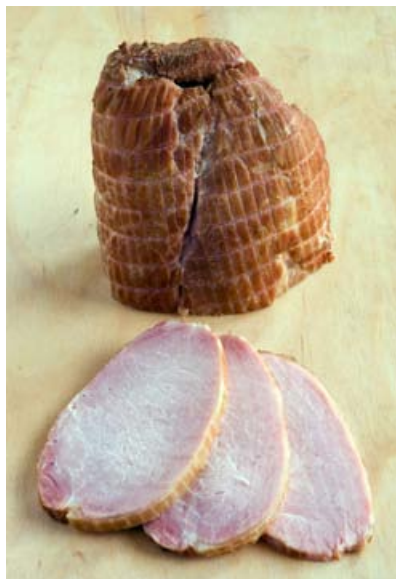


POŁĘDWICA WĘDZONA Z WISZNIC

Do wyrobu tej smacznej wędliny używa się schabu wieprzowego, który jest mięsem bez kości. Surowiec pozyskuje się z młodych tuczniaków, hodowanych na terenie Wisznic i gmin sąsiednich, sposobem tradycyjnym. Tutejsze tereny Południowego Podlasia dostarczają zdrowej karmy dla zwierząt. Szczególnymi walorami ekologicznymi wyróżnia się dolina rzeki Zielawy.

Wisznice należały niegdyś do litewskiego rodu Sapiehów i za ich staraniem uzyskały prawo miejskie, niestety utracone po represjach carskich w 1869 r. Żywe tradycje ludowe i spółdzielcze, które istniały tu w okresie międzywojennym, zaowocowały powstaniem w 1947 r. Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”. Dumą Spółdzielni jest masarnia, produkująca na lokalny, i nie tylko, rynek szeroki wachlarz wyrobów wędliniarskich, w tym kiełbasy – swojską, wiejską, królewską, domową, chłopską, a ponadto szynkę, boczek, salceson i – opisywaną tu – połędwicę wędzoną.

Wyrób ma wygląd długi batonu, lekko spłaszczony, o wadze 2-3 kg. Połędwica ma jasnobrażowy kolor, nadany jej przez dym z drzewa olchowego. Na wyróżnienie zasługuje wyborny smak wędliny: słony, soczysty, z nutą wędzonki i przypraw. Pokrojona w cienkie plasterki nadaje się znakomicie na kanapki, zarówno z białym, jak i ciemnym pieczywem. Dzięki małej zawartości tłuszczu i lekkostrawności, zyskała ona opinię dietetycznej, a jednocześnie pożywnej przekąski.



Subtelny smak i kruchość połędwicy uzyskuje się m.in. dzięki peklowaniu mięsa, które trwa trzy doby. Do peklowania służy sól kuchenna i specjalne baseny do leżakowania. Zapiekowane, wymoczone i umyte mięso pakuje się do elastycznej siatki przedzalniczej. Teraz następuje ważny proces wędzenia gorącym dymem, który ma na celu poprawienie smaku wyrobu, a jednocześnie jego konserwację. Końcowym etapem jest wyparzenie połędwicy w specjalnym kotle z gorącą wodą i parą.

Wielu przyjezdnych zaopatruje się w tutejsze wędliny, rozstawiając ich jakość dzięki temu, że Wisznice leżą na skrzyżowaniu kilku dróg, m.in. do Białej Podlaskiej, Parczewa i granicy z Ukrainą w Sławatyczach.



POWIDŁA ŚLIWKOWE Z MIKOŁAJÓWKI

Powidła czyli gęsta brązowa masa o zapachu dojrzałych owoców przyrządzana ze śliwek węgerek, bez cukru i przypraw korzennych, to jedna z nieco zapomnianych specjalności kuchni polskiej. W powiecie kraśnickim owoce te uprawiano od 1880 r. Pierwszy sad w Mikołajówce założył Paweł Solis. Jego dzieło kontynuował wnuk Stanisław i kolejne pokolenia sadowników. Tradycja przyrządzania powideł sięga końca XIX wieku.

Pierwsze wzmianki o ich produkcji pochodzą z zapisków parafii Boby. Dotyczy one suszarni owoców przy folwarku w Moniakach i kotta do smażenia powideł, co związane było z ceremoniałem trwającym nawet trzy dni. Do ustawionego w sadzie żelaznego kotta, pod którym rozpalano ogień, wrzucano wydrelowane śliwki. Smażenie odbywało się powoli w stałej temperaturze. Ważną czynnością było systematyczne mieszanie masy za pomocą wielkiej łyżki. Tak wysmażone powidła wkładano do kamiennych garnków, które następnie, na kilka godzin, wstawiano do pieca. Zapewniało im to trwałość na 2-3 lata.

Powidła śliwkowe z Mikołajówki przyrządzane ze słodkich, aromatycznych węgerek z własnego sadu powstają w niemal identyczny sposób. Tyle, że zamiast żelaznego kotta jest mosiężne naczynie z szerokim dnem, a wysmażona masa trafia nie do garnków lecz do słoików, które poddawane są pasteryzacji. – W naszym domu receptura była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Ja nauczyłam się smażyć śliwki od swojej teściowej Aleksandry – opowiada Małgorzata Solis. W rodzinie



i wśród sąsiadów receptura ta jest szeroko rozpowszechniona. Ponieważ należę do Rady Kobiet Powiatu Kraśnickiego, nasze wypieki z powidłami bardzo często były eksponowane na wystawach i festynach, gdzie zdobyły wyróżnienie.

W tradycyjnej kuchni powidła miały bardzo szerokie zastosowanie. Były dodatkiem do bigosu, niektórych sosów, placków, ciasteczek, pączków i słodkich pierogów. Bardzo często służyły do smarowania chleba. W pełni zasługują na tryumfalny powrót na stoły.





PRALINA Z LUBLINA

W dawnej Polsce czekolada była niezwykłym rarytasem. Na pańskich stołach zagościła na dobre w XVIII wieku. Wcześniej pojawiła się w Zachodniej Europie, wraz z odkryciami geograficznymi, dzięki którym sprowadzono kakao i cukier trzcinowy z Ameryki Łacińskiej.

Praliny wyrabia się z czekolady wysokiej jakości i kremowej masy, stanowiącej nadzienie. Proces produkcyjny jest dość czasochłonny, wymaga wyjątkowej staranności i przestrzegania reżimu technologicznego. W celu osiągnięcia pożądanego wyglądu, smaku i zapachu, do wyrobu praliny używa się najwartościowszych surowców. Cukiernia *Staropolska* Tomasza Machonia w Lublinie pozyskuje większość składników spożywczych od lokalnych dostawców: 30-procentową śmietanę, świeże masło, miód wielokwiatowy i owoce malin. Ponadto potrzebna jest czekolada deserowa i syrop skrobiowy.

Delektując się pralinami z Lublina nie zdajemy sobie sprawy, że cukiernicy musieli wcześniej czekoladę „stemperować”, uformować, sporządzić tzw. ganasz, czyli nadzienie, „zamknąć” pralinki czekoladą, schłodzić i wykonać inne, nieznanne laikom czynności. Wszystkie etapy produkcyjne wykonuje się ręcznie. Producent przywiązuje dużą wagę do estetyki, dlatego też opakowania z gotowymi pralinami przy-

kuwają wzrok i wzbudzają chęć spróbowania tego wyrafinowanego dla smakoszy wyrobu cukierniczego. Czekolada, to nie tylko odrobina szczęścia dla ciała, ale też wsparcie dla duszy, ponieważ poprawia nastrój człowieka i jego witalność.

Praliny mają wysoki połysk, w przekroju widoczne są dwa rodzaje nadzienia – miodowe i malinowe. W ustach czuje się delikatny smak czekolady idealnie zharmonizowany z miodem i malinami.

Praliny z Lublina cieszą się niestabnym zainteresowaniem klientów. Są zamawiane i kupowane nie tylko na uroczystości i jako upominki, ale także do codziennej konsumpcji. Wzbudzają też ogromne zainteresowanie podczas różnego rodzaju prezentacji, w tym na imprezach targowych.



PYZY POLSKOWOLSKIE Z MIĘSEM

Nazwa pyzy polskowolskie nawiązuje do wsi Polskowola, położonej w gminie Kąkolewnica, w północnej części powiatu radzyńskiego, czyli na historycznych ziemiach Południowego Podlasia.

W okolicach Polskowoli pyzy spożywa się od dziesięcioleci, ponieważ na tutejszych glebach ziemniaki plonowały lepiej niż pszenica. Podstawowym daniem codziennym były pyzy bez nadzienia zwane tertunami, te z mięsem spożywano od święta.

Kształt pyz polskowolskich jest owalny, wydłużony na końcach, ich długość wynosi ok. 8 cm, a szerokość – ok. 4 cm. Potrawa ma jasnoszarą barwę, w dotyku przypomina lepką glinę. Pyzy polskowolskie są lekko słone, ich podstawowy smak jest mięsno-ziemniaczano-cebulowy.

Farsz wypełniający wnętrze pyz wykonany jest z gotowanego i mielonego na maszynce mięsa wieprzowego, np. z okrawków, podgardla i boczku, oraz cebuli i innych dodatków smakowych jakimi są pieprz i sól.

Ciasto na pyzy wykonuje się z ugotowanych i startych kopyścią drewnianą ziemniaków (3 części), a także z utartych na tarce surowych ziemniaków (1 część), ugniecionych razem w jednolitą masę z dodatkiem jajek i soli. Kawałki ciasta z włożonym w środek farszem, uformowane w pyzy, gotuje się w osolonej wodzie. Po

odcedzeniu potrawy, należy ją omaścić smalcem ze skwarkami i cebulką.

Ten krótki opis sporządzania pyz w oparciu o tradycyjną recepturę, która jest przestrzegana od dziesięcioleci przez tutejsze gospodynie, wymaga dodatkowych, bardzo istotnych informacji. Otóż kulinarny sukces będzie możliwy tylko wtedy jeżeli zostaną zastosowane surowce tylko dobrej jakości, pochodzące z własnych, czystych ekologicznie gospodarstw. Przestrzeganie tych zasad będzie gwarancją, że pyzy polskowolskie z mięsem zadowolą wszystkich miłośników i smakoszy dobrego jadła.





RACUCHY TUROWSKIE

Racuchy turowskie występują w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, na Południowym Podlasiu. Potrawa ma wygląd spłaszczonego walca o długości ok. 10 cm, szerokości ok. 5 cm, a wysokości 3 cm. W przekroju poprzecznym racuch ma jasnokremowy farsz, otoczony ciemnokremowym ciastem i złotą otoczką smażonego ciasta. Smak i zapach sera i ciasta drożdżowego.

Turów jest rozległą wsią w gminie Kąkolewnica. Tu, na dobrych glebach, pszenicy było zawsze pod dostatkiem, więc nie brakowało surowca do sporządzania potraw z mąki pszennej. W wielu gospodarstwach hodowano licznie zwierzęta, szczególnie krowy, ze względu na dużą ilość łąk i pastwisk.

Wśród spożywanych przez turowian potraw, racuchy cieszyły się dużą popularnością. Na co dzień były zwyczajne, a na niedzielę lub podczas świąt, młocki albo żniw – z nadzieniem. Latem serwowano racuchy z jagodami albo truskawkami, jabłkami i wiśniami – bo w Turowie u każdego rolnika był „sadek” – natomiast w zimie podawano je suszonymi owocami lub powidłami. Racuchy z serem były daniem całorocznym, ponieważ ser, masło, mleko, mąka i jaja były zawsze w każdym gospodarstwie.

Do wyrobienia ciasta na racuchy i nadzienia potrzebne są ponadto drożdże

i cukier, a do poprawienia smaku – wanilia. Kto chce osiągnąć dobry rezultat kulinarny powinien pamiętać też o smalcu, najlepiej wytopionego ze słoniny, na którym racuchy są smażone na złoty kolor.

Wcześniej należy wykonać wszelkie czynności kulinarne, wynikające z tradycyjnej receptury, przekazywanej przez tutejsze gospodynie do dziesiątków lat. Pierwszym etapem jest wyrobienie ciasta z mąki i mleka, z dodatkiem masła, cukru i drożdży. Wyrobione ciasto musi wyrosnąć w ciepłym otoczeniu. Kolejny etap pracy polega na formowaniu z ciasta spłaszczonych kulek, dodaniu doń nadzienia i zasklepieniu racuchów. Po ich urośnięciu w wyniku oddziaływania drożdży – nadają się do smażenia.

Racuchy turowskie są zawsze spożywane z apetytem – szczególnie dobrze smakują z mlekiem.



RACUCHY Z MAKIEM

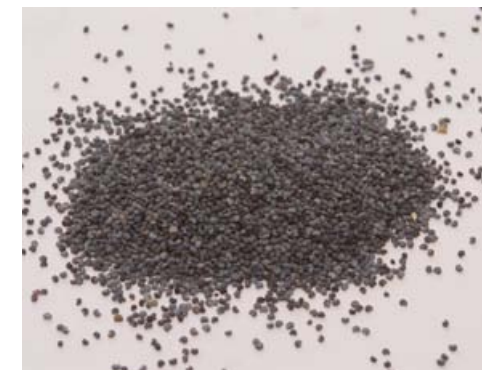
Racuch to mały, okrągły placek z ciasta drożdżowego, z dodatkami, smażony na tłuszczu.

Racuchy z makiem wywodzą się z miejscowości Kąkolewnica, położonej na Południowym Podlasiu. Pojedynczy racuch jest owalnego kształtu, spłaszczony, o długości około 10 cm, szerokości 5 cm i wysokości 2 cm. W przekroju racucha widzimy ciemny mak otoczony jasnym ciastem. Aby racuchy były smaczne muszą być miękkie, o smaku makowo – drożdżowym. Przy wyrobie jest bardzo ważne, aby dobrze wyrosnięte ciasto kłaść na małą ilość rozgrzanego tłuszczu na patelni. Smażyć do uzyskania złotego koloru, po wystudzeniu podawać z cukrem pudrem.

Do wyrobienia ciasta używamy: mąki ze specjalnie suszonej pszenicy, mleka, najlepiej świeżego, wody, drożdży, jaj, cukru oraz soli. Do nadzienia brany jest mak wyłuskany z główek makowych oraz cukier – oba składniki mielone dwa razy na maszynie a nie w makutrze. Dodajemy do farszu zapach migdałowy, rodzynek, pokrojoną skórkę z pomarańczy oraz ubitą pianę z białka jednego jajka. Kiedyś używało się do smażenia smalcu, wytopionego ze słoniny, obecnie smaży się na dużej ilości oleju (żeby racuchy pływały) i odsączamy z tłuszczu. Wprowadzone zmiany poprawiają aromat, pulchność i smak gotowych wyrobów.

Surowce używane do wyrobu racuchów, pochodzą z kąkolewnickich gospodarstw. Wyjątkiem jest mak; był on do niedawna wysiewany i zbierany przez gospodynie wiejskie, jednakże przepisy przeciwdziałające narkomanii, wymagające pozwolenia choćby na małe poletko uprawowe, spowodowały że mak spożywczy jest kupowany w sklepach.

Racuchy z makiem są produktem wytwarzanym w Kąkolewnicy od czasów II wojny światowej. Postne racuchy były zawsze przygotowywane w każdym domu na wieczór wigilijny. Zamożni mieszkańcy smażyli je na niedzielę i od święta z lepszej mąki, biedniejsi z mąki gorszej. Popularne, najczęściej jadane były racuchy z serem – bogaci mieszkańcy spożywali je na co dzień.





ROGALIKI PÓLFRANCUSKIE Z MASĄ ORZECHOWĄ I RÓŻĄ

Jest to jedna z kilku potraw, do sporządzenia której używa się róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*) jako surowca. Ciasto półfrancuskie z masą orzechową i dodatkiem róży wypieka Małgorzata Mazurkiewicz ze Starej Wsi k. Końskowoli, położonej w tzw. zagłębiu różanym. Tutejsze tradycje szkółkarstwa drzew i krzewów owocowych oraz ozdobnych trwają od czasów ksiąząt Czartoryskich – właścicieli Puław i *klucza końskowolskiego*, a więc ponad dwa stulecia. Na polach uprawia się kilkadziesiąt hektarów różnych odmian krzewów różanych.

Zanim powstaną smaczne rogaliki należy najpierw wyrobić ciasto oraz przygotować nadzienie. Pracę można rozłożyć na dwa dni, ponieważ wyrobione ciasto powinno leżakować w chłodnym miejscu przez 12 godzin. Wyrabia się go na drewnianej stolnicy z mąki i wody z dodatkiem jaj, masła i gęstej śmietany, natomiast nadzienie powstaje ze zmielonych orzechów włoskich i utartych płatków róży, razem wymieszanych. Podczas zawijania nadzienia w płatek ciasta, rogaliki półfrancuskie przybierają charakterystyczny, tzw. listkowy kształt. Po wyjęciu z piekarnika należy obficie posypać je cukrem waniliowym, a jeszcze lepiej świeżo sproszkowaną wanilią i cukrem pudrem.

Wspaniały wygląd, smak i zapach rogalików jest wynikiem właściwego doboru surowców. Są one świeże, dobrej jakości i pochodzą w większości z tutejszych gospodarstw, m.in. śmietana, masło i róże. Rogaliki półfrancuskie były wytwarzane w Końskowoli od bardzo dawna. Niektóre gospodynie piekły je w chlebowym piecu miejscowej piekarni w GS, jako że nie każdy domowy piekarnik czy prożni osiągał pożądaną temperaturę 300 stopni C. Nie spotkano dotychczas konsumenta, któremu by ten specjał końskowolski nie smakował. Jest to bardzo elegancko smakowite ciasteczko o jasnożółtej barwie i ciemnoróżowym nadzieniu. Harmonijny smak i zapach wynikający z proporcjonalnie dobranych składników rozstawia talenty tutejszych gospodyń, jak i gminę Końskowolę.



RUDNICKI PIERÓG JAGLANY

Tradycyjny pieróg jaglany jest wykonany z ciasta i nadzienia, upieczony w dużych prostokątnych blaszkach. Nadzienie składa się z kaszy jaglanej, mleka, miodu i mięty. Pieróg wypieka się w skórce drożdżowej lub półkruchoj.

Mleko, miód, kasza to produkty wytwarzane w lokalnych gospodarstwach wsi Rudnik położonej w gminie Zakrzówek, która to położona jest w południowo – zachodniej części województwa lubelskiego, w powiecie kraśnickim. W niewielkich gospodarstwach nadal uprawiane jest proso, z którego wyrabia się w przydomowych kaszarniach kaszę jaglaną, wykorzystywaną do potraw i ciast.

Podlasie od niepamiętnych czasów słynie z potraw sporządzanych z mąki i kasz. Gospodynie doszły do mistrzostwa w przygotowaniu prostych, ale smacznych pierogów, m.in. świątecznego dania jakim jest pieczony pieróg jaglany.

Receptura potrawy nie uległa zmianie od lat, z wyjątkiem tego, że teraz pierogi wypieka się przeważnie w piekarnikach, chociaż jeszcze wiele gospodyń piecze je nadal w tradycyjnych piecach chlebowych.

Zofia Staniszevska
w *Zarysie etnograficznym*

wsie Studzianki – sąsiadującej z Rudnikiem – wśród wielu potraw wymienia kaszę jaglaną i pierogi jaglane, co świadczy o utrwalonych tradycjach i potwierdza, że tutejsza ludność spożywała pierogi i zachowała przepisy przekazane im przez rodziców i dziadków. Dawniej pierogi były wypiekane na specjalne okazje jak: wesela i chrzciny a także na żniwa oraz dożynki.

Gdy gospodarz ma żniwo na ukończeniu, a najmał do niego ludzi, wtedy stara się aby dożyć w sobotę. Gospodyni piecze tego dnia pierogi, gospodarz jedzie po piwo, a żniwiarze się śpieszą, aby w polu obrządzić się za słonka.

Staniszevska wspomina, że okoliczni mieszkańcy uprawiali proso, z którego pozyskiwano kaszę, spożywaną ze słoniną, z mlekiem, lub w pierogach. O utrwalonej i zakorzenionej uprawie prosa świadczą przysłowia: *Kto sieje proso ten chodzi bosy, Dużo chrabaszczów w maju, proso będzie jak w gaju.*

Pierogi są nadal główną potrawą podawaną podczas festynów i konkursów kulinarnych promujących regionalną kuchnię. Do dziś jeszcze funkcjonują w Rudniku dwie kaszarnie w gospodarstwach państwa Gdańskich i Łukasików.





SER W POPIELE „POPIOŁEK Z KRUPEGO”

Sery wytwarzane w domach to bez wątpienia jedna z kategorii o najdłuższej w Polsce tradycji. Ustne przekazy mówią, że te w popiele pojawiły się w okolicach Krasnegostawu jeszcze w XVIII wieku, kiedy to mieszkający nieopodal – w Sienicy Różanej – potomek Mikołaja Reja sprowadził do swojej posiadłości Wołochów, znających się na rzeczy pasterzy z Półwyspu Bałkańskiego. Wkrótce rozpowszechniła się tu metoda konserwowania serów popiołem pozyskiwanym ze spalonych gałęzi drzew owocowych, jako ta najbardziej dostępna miejscowym gospodarzom. I mimo, że później ciężar produkcji serów przejęły powstające w okolicy jak grzyby po deszczu spółdzielnie mleczarskie (w dwudziestolecie międzywojennym było ich w powiecie 17), to jednak tradycja domowego serowarstwa nie zanikła i cieszy się dziś coraz większą popularnością.

Wytwarzanie „domowym sposobem” wyśmienitych serów w popiele jest dziś domeną m.in. serowarów z Krupego, którzy używają do tego mleka od krów rasy polska czerwona z własnego gospodarstwa ekologicznego, o dużej zawartości tłuszczu i białka. Nie podlega



ono pasteryzacji, dzięki czemu zachowuje najwyższą jakość makrobiologiczną. Ser powstaje przez podgrzewanie w kotle mleka do temp. ok. 30°C, do którego dodawana jest podpuszczka (naturalny wyciąg z żółtek cielęcych) powodująca powstanie skrzepu. Skrzep jest albo mieszany łyżką (cedzakową lub drewnianą), albo cięty nożem. Dogrzewa się go do momentu, aż będzie lekko sprężysty. Wtedy trafia do foremek, które po odcieknięciu wkłada się do nasyczonego roztworu solnego o temp. pokojowej. „Posolone” w ten sposób brytki sera obtacza się w popiele drzewnym, najczęściej jabłoniowym, i zostawia w temp ok. 16°C na czas dojrzewania.

W efekcie otrzymujemy smakołyk o porowatej, szarej od popiołu powierzchni i kształcie zależnym od użytej formy – najczęściej ściętego rożka. Po przekrojeniu uwidacznia się kremowe, porowate wnętrze. Ser ten ma twardą konsystencję, charakterystyczny intensywny zapach i równie intensywny, słonawy smak. Sery te można spotkać również w wersji wzbogaconej o autorską kompozycję ziół, inspirowaną kulturą kulinarną i bogactwem zielarskim Lubelszczyzny. Palce lizać!



SER ZABŁOCKI

Ser zabłocki jest tradycyjnym produktem spożywczym wyrabianym od ponad stu lat na Południowym Podlasiu w okolicach Kodnia. Swoim wyglądem jest podobny do sera białego – twarogu. Gotowy wyrób ma kształt kulisty, mocno spłaszczony, posiada charakterystyczny, lekko słonawy smak oraz maślany zapach. Do produkcji sera wykorzystuje się tylko i wyłącznie świeże mleko krowie. Bardzo duże znaczenie dla walorów smakowych sera ma mleko, pozyskiwane od krów pasących się na czystych, pod względem ekologicznym, łąkach.

Wytwarzanie sera ma historię niemal tak długą, jak sama ludzkość. Od wieków, w dużej mierze produkcją serów zajmowali się mnisi. Zapomniany i lekceważony w okresie Polski Ludowej, kiedy to ser istniał tylko jako środek odżywczy, obecnie coraz pewniej wraca do łask. Dzisiaj biały ser twarogowy wytwarza się z naturalnie ukwaszonego, pełnego albo zbieranego surowego mleka. Z kolei twaróg wytwarza się zazwyczaj już tylko przemysłowo z mleka chudego lub pełnego, poddanego pasteryzacji, a następnie dodatkowo sztucznie ukwaszonego bakteriami kwasu mlekowego lub niewielką ilością podpuszczki. Jak twierdzi Lucyna Ćwierczakiewiczówna – sławna autorka poradników kucharskich – Najprostszym i najłatwiejszym w wykonaniu serem jest

ser z twarogu z zsiadłego mleka zwany polski, który póki świeży, podobnie jak mleko, należy do łatwo strawnych pokarmów.

Ser biały polski jest zdrowym i ekologicznym produktem, rarytatem na naszym terenie, dostępnym u nielicznych rolników w gospodarstwach małotowarowych, którzy wyrabiają go domowym sposobem według starego przepisu, przekazywanego z pokolenia na pokolenie.

Tradycyjny ser zabłocki nadaje się do spożycia wraz z różnymi rodzajami wędlin, jest także niezastąpiony ze świeżym pieczywem i masłem, nadaje się również do różnego rodzaju tostów a nawet do pierogów ruskich, może też królować w sałatkach. Nic więc dziwnego, że jest produktem uznanym i bardzo chętnie nabywanym i w naszym regionie.





SERNIK Z KARTOFLAMI Z JASZCZOWA

Sernik jest jednym z najpopularniejszych deserów w Polsce. Jego nazwa określa podstawowy składnik produktu, jakim jest ser. Pierwsze wzmianki na jego temat pojawiły się w starożytnej Grecji i Rzymie, m.in. w książce o sztuce wypieku tego ciasta, przypisywanej greckiemu filozofowi Aegimusowi. Zachował się też przepis na sernik autorstwa pewnego rzymskiego urzędnika; potrawa była wypiekana wtedy z sera, chleba i jaj.

Znany obecnie w Europie sernik – to dziedzictwo kulinarne wielu narodów, m.in. Żydów z Niemiec i Słowian, także Amerykanów, którzy wynaleźli kremowy twaróg w XIX wieku.

Historia wytwarzania i spożywania sernika z kartoflami w Jaszczowie – wsi położonej w gm. Milejów, w pow. lubelskim – sięga lat międzywojennych. Przepis na potrawę pochodzi od miejscowej rodziny Szczepańskich i kultywowany jest obecnie przez Czesławę Szczepańską, jak również przez innych mieszkańców Jaszczowa. Produkt sporządza się z miejscowych, łatwo dostępnych surowców, jak: mąka, jaja, śmietana, masło, z których wyrabia się ciasto, oraz z sera i gotowanych kartofli, masła i jaj – niezbędnych do sporządzenia nadzienia.

Ser i ugotowane ziemniaki mieli się na maszynce, natomiast jaja uciera z cukrem

i masłem na jednolitą masę. Po wymieszaniu wszystkich składników należy dodać wanilię, a następnie gotową masę serową zawija się w ciasto. Wierzch ozdabia się kratką z masy serowej, która po upieczeniu w piekarniku otrzymuje piękny złoty kolor. Gotowy specjał ma ok. 35 cm długości i 25 cm szerokości.

Atutem sernika są jego walory odżywcze oraz smakowe i zapachowe, a także prostota wykonania. Warto, aby ten oryginalny deser na stałe wzbogacił polską tradycję kulinarną.



SERY Z ZIOŁAMI

Sery z ziołami były od dawna produkowane na obszarze ziemi krasnostawskiej, a także w innych częściach Lubelszczyzny. Według ustnych przekazów trafiły one w okolice wsi Krupie dzięki Mikołajowi Rejowi. Ten znany poeta okresu Odrodzenia założył w poł. XVI w. miasto Rejowiec. Z czasem osiedlili się tu pasterze wołoscy, znani z uzyskiwania wysokiej jakości wyrobów z mleka owiec i krów. Zapewne Mikołaj Rej, jako protestant, znał rodzinę Orzechowskich; jeden z tego rodu, Paweł, wybudował okazały zamek renesansowy w Krupem – jego ruiny zachowały się do dzisiaj.

Obecnie miejscowość znajduje się w gminie Krasnystaw, znanej z wysokotowarowego rolnictwa. Słynna jest tu Cukrownia Krasnystaw i Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska, która produkuje część swoich wyrobów w oparciu o lokalne tradycje.

Gospodynie wiejskie wytwarzały dawniej powszechnie sery ziołowe, jako że każde gospodarstwo rolne hodowało co najmniej jedną krowę. Obecnie domowa produkcja serów jest dużo rzadsza, co powoduje, że są one jeszcze bardziej pożądane. Do ich wyrobu niezbędne jest mleko czyste ekologicznie i wysokiej jakości mikrobiologicznej, ponieważ się go nie pasteryzuje. Najlepsze jest to od krów rasy polska czerwona, o dużej zawartości tłuszczu i białka – idealne do produkcji serów. Dodaje się natomiast tzw. podpuszczkę w celu uzyskania skrzepu, czyli półproduktu, z którego powstaje twaróg, a następnie ser. Przygotowane wysuszone zioła są mieszane ze skrzepem

przed wyłożeniem do specjalnych form lub durszlaka. Gdy, po odcieknięciu serwatki, uformuje się ser, zanurza się go w solance.

Gotowy produkt ma porowatą powierzchnię, świeży zapach śmietankowy, harmonizujący z aromatem ziół. W zależności od upodobań używa się mięty pieprzowej, tymianku, bazylii, oregano, cząbrku, a niekiedy kozieradki. Zioła pochodzą najczęściej z przydomowych ogródków lub są sprowadzone z okolic Fajstawic, które słyną z upraw zielarskich.

Typowy ser z ziołami waży ok. 2 kg. Wraz z upływem czasu staje się twardszy, co nie umniejsza jego walorów smakowych, nawet przez wiele dni, szczególnie po uwzględnieniu, że sery te bywają podawane gościom kwater agroturystycznych, a także na różnego rodzaju kiermaszach, festiwalach i konkursach kulinarnych.



SĘKACZ PODLASKI

... W naszej gminie jest wioseczka
w niej nie jedna piekareczka
te sękacze sławę mają
w naszej wiosce wypiekają...
(wg. Janiny Piwoni z Huszczy)

Sękacz ma bardzo charakterystyczny wygląd, wynikający ze sposobu jego przyrządzenia. Kształtem przypomina jodełkę, której igły wyglądają jak ociekające sople. Taki stożek z wypustkami można jedynie uzyskać poprzez specyficzne jego wypiekanie nad rozgrzany paleniskiem. Z powodów sanitarnych zaniechano używania jako źródła energii drewna, zastępując je grzałkami elektrycznymi, które wydzielają niezbędną temperaturę do zapieczenia kolejnych warstw ciasta, umieszczonego na poziomym wałku i obracany nad paleniskiem. Po wypieczeniu sękacz ma kolor złocisto – bursztynowy, przechodzący w brązowy. Dzięki procesowi zapiekania w „otwartym piecu” produkt ten może być przechowywany do 10 tygodni w temperaturze pokojowej nie tracąc przy tym wartości spożywczych ani walorów smakowych i organoleptycznych. Głównymi jego składnikami są: jaja kurze, mąka pszenna, masło, cukier kryształ, cytryny, oraz wanilia.

Na terenie wschodnich kresów Rzeczypospolitej nie odbędzie się żadne wesele bez prawdziwych sękaczy na stole. Pierwsze informacje na temat wypieku sękaczy w Huszczy w gm. Łomazy koło Białej Podlaskiej sięgają końca lat 20-tych ubiegłego stulecia. Z matki na córkę, z sąsiadki na sąsiadkę przechodziła tajemna receptura wypieku tego niezwykłego cia-



sta. *Dziś w Huszczy nie ma takiego, co by nie umiał wypiekać sękaczy* mówią najstarsi mieszkańcy. Również w innych miejscowościach: Kopytniku, Staszówce, Koszołach, Łomazach znaleźli się „naśladowcy”. W ten sposób tradycja rozniosta się na całe Południowe Podlasie.

Pieczenie sękaczy odbywa się przez cały rok. Najlepszą porą jest wiosna, kiedy jest ani za zimno ani za gorąco. Po trzech dniach ciasto jest najsmaczniejsze. Starsi mieszkańcy wspominają, że *przed drugą wojną światową sękacze upieczone na Boże Narodzenie spożywano na wiosnę.*



SŁODKOWSKA KAPUSTA Z GRZYBAMI

Bez kapusty trudno dziś wyobrazić sobie polską kuchnię. Ze względu na to, że świetnie daje się przechowywać, jest jedzona cały rok. Tu będzie mowa o jej kiszzonej wersji, przyrządzanej po słodkowsku. Czyli jak?

Przymiotnik słodkowska w nazwie potrawy pochodzi od miejscowości Słodków – malowniczo położonej wsi w powiecie kraśnickim, na Zachodnim Roztoczu. Bogałe w składniki mineralne gleby stworzyły tu doskonale warunki do produkcji ogrodniczej, a pobliskie sąsiedztwo obfitujących w grzyby lasów, zachęcało mieszkańców do częstego korzystania z tych „darów natury”. Tak połączone atuty miejscowej przyrody przyczyniły się do narodzin specyficznej – słodkowskiej – kuchni tradycyjnej. Jednym z jej komponentów jest właśnie kapusta z grzybami, której receptura wytwarzania jest do dziś przekazywana z pokolenia na pokolenie. Jak twierdzą miejscowi, najistotniejszą rzeczą jest jej właściwe przygotowanie, dodanie wszystkich składników w odpowiednich proporcjach oraz charakterystyczny sposób pieczenia. Kapustę należy więc uprzednio kisić przez kilka tygodni w beczce z dodatkiem marchwi, następnie odmoczyć w zimnej wodzie kilka lub kilkanaście godzin i dobrze odcisnąć. Do potrawy potrzebujemy też drobno pokrojonego wieprzowego mięsa (podgardla, karkówki lub łopatki), które należy zasmażyć na smalcu z zeszkłą cebulą i zasmażką z mąki. W skład dania wchodzi ponadto: suszone leśne grzyby (borowiki), suszone lub wędzone śliwki



oraz przyprawy (pieprz ziółowy, sól, ziele angielskie, liść laurowy i lubczyk). Wymieszana z tymi dodatkami kapustę należy włożyć do żeliwnych garnków, przykryć ciastem wyrobionym z mąki i wody oraz piec przez ponad 20 godzin – najlepiej w piecu chlebowym, dla „pełnego wyeksponowania” jej wyjątkowego smaku i aromatu. Gotowa potrawa ma typowe dla bigosu, lekko brązowe zabarwienie, gęstą konsystencję oraz delikatny, słodko-kwaśny smak kapusty.

Mimo tego, iż niewiele zachowało się pisemnych podań z przepisem na słodkowską kapustę z grzybami, wielu słodkowskich kultywuje tradycję jej przyrządzania wedle zwyczajów przekazanych im przez starsze pokolenia. Warto wybrać się na wycieczkę w okolice Słodka, gdzie na nowo można odkryć esencję tradycyjnych, staropolskich smaków.



SOK JABŁKOWO-BURACZKOWY Z WANDALINA

Zestawienie jabłka i buraka to efekt fantazji mieszkańców Wandalina, a zarazem prawdziwa bomba witaminowa. I owoców, i warzyw mają ci tutaj dostatek, a to z racji długiej tradycji upraw sadowniczych, która w rejonie Powiśla Lubelskiego sięga 200 lat. To właśnie w nieopodal położonym Józefowie nad Wisłą na początku XX wieku istniał największy sad w Europie, a dziś odbywa się coroczne Święto Sądów. Nic dziwnego, że wraz z rozwojem sadownictwa zaczęło się tu równoległe rozwijać przetwórstwo. I nie mówimy tu tylko o tym na wielką skalę, ale o i domowym przetwarzaniu płodów rolnych, które jeszcze niedawno było tak charakterystyczną i naturalną cechą nadwiślańskich gospodarstw. W takich właśnie okolicznościach musiał powstać sok jabłkowo-buraczkowy, który dziś stanowi powód do dumy dla wielu wandalinian, widzących w nim jedną z kulinarnych wizytówek swojej małej ojczyzny.

Napój jest naturalnie mętny, niefiltrowany, ma ciemnoczerwoną barwę i lekko słodki, wyczuwalny posmak jabłka z przewagą smaku buraczka ćwikłowego. Co ważne, w skład soku wchodzi jedynie świeże, dojrzałe i zdrowe jabłka (winnych odmian) i także buraki. Nie znajdziemy tu ani wody, ani cukru, ani żadnych sztucznych dodatków. Najlepsze efekty dają surowce uprawiane bez użycia jakichkolwiek środków ochrony roślin. I na to w Wandalinie możemy liczyć.



Tradycyjny sok jabłkowo-buraczkowy powstaje przez wyciskanie „na zimno” umytych i rozdrobnionych wcześniej owoców i warzyw. Kiedyś robiono to ręcznie – za pomocą wyciskarek, później sokowirówek, dziś do produkcji soku na większą skalę służą specjalne urządzenia i prasy. Drzewiej w Wandalinie sok piło się tuż po wyciśnięciu lub rozlewało do stoików i pasteryzowało na ogniu w dużym naczyniu z wodą przez kilka minut. Dziś robi to profesjonalny pasteryzator, który pasteryzuje go do temperatury 80°C. Stąd sok trafia do nalewarki i dalej do worków zwanych *bag-in-box* (worek z kranikiem). Sok w woreczkach pakuje się w kartoniki, które wygodniej postawić na stole. Pozostaje odkręcić kurek i delektować się smakiem!



SOK Z MALINY KRAŚNICKIEJ

Od dawna wiadomo, że sok z malin jest sprawdzonym lekarstwem na przeziębienia, pomocnym także w innych dolegliwościach. Najlepszy uzyskujemy z owoców rosnących na wyspecjalizowanych plantacjach położonych na terenie powiatu kraśnickiego. Tamtejsze warunki uprawy, wieloletnia tradycja, doświadczenie, technologia i mikroklimat, gwarantują uzyskanie dużej zawartości witamin, mikroelementów, pektyn, olejków eterycznych i związków cukrowych.

Malinowy sok ma wyjątkowe właściwości rozgrzewające. Powstaje w sposób naturalny poprzez zasypanie malin cukrem i lekkie gotowanie lub za pomocą wyciskania owoców. Dzięki temu zachowane zostają witaminy, a zwłaszcza witamina C, decydująca o ich leczniczych właściwościach. Sok z malin stosujemy w czasie przeziębienia oraz infekcji z gorączką. Działa rozgrzewająco i napotnie. Sprawdza się również w przypadku niedokrwistości, za sprawą dużych ilości żelaza i miedzi. Potwierdza to doświadczenie wielu pokoleń, które doceniły jego walory smakowe i lecznicze.

Sok z maliny kraśnickiej wytwarzany z owoców dojrzewających w słońcu na lessowych stokach kryje w sobie również niepowtarzalną kompozycję wyjątkowego smaku i aromatu. Wytwarzany już od prawie czterdziestu lat jest niezastąpionym dodatkiem do herbaty, wody, deserów oraz innych potraw i napojów. Do tej pory powstaje na podstawie tradycyjnej, przekazywanej z pokolenia na pokolenie receptury, wypróbowanej na dziko rosnących owocach.

Malina to dobrodziejstwo Ziemi Kraśnickiej. Przez dziesięciolecia, począwszy od



lat 70-tych, tutejsi mieszkańcy opanowali jej uprawę i nauczyli się wykorzystywać do przyrządzania różnych smakołyków. Dostępność surowca, a równoczesne braki na rynku uczyniły z nich mistrzów malinowych rarytasów. Nic zatem dziwnego, że ich opisy znajdują się także na innych stronach naszego katalogu.



SOK Z PIGWOWCA

„Pod naszymi oknami, w ogródkach czy w parkach, rośnie beztróska »kopalnia« witamin i cennych składników, pigwowiec, i czeka, by wyciągnąć po niego rękę” – zauważyli już wiele lat temu mieszkańcy Starej Wsi pod Końskowolą. A Końskowola to przecież ważne zagłębie szkółkarskie stynące z produkcji krzewów ozdobnych i owocowych – m.in. pigwowiec japońskiego. Powszechnie sądzi się, że gatunek ten sprowadziła tu księżna Izabela z Flemingów Czartoryska, rządzącą na początku XIX wieku w miejscowości Pożóg, należącej do tzw. „klucza końskowolskiego”, 9-hektarowy ogród w stylu angielskim.

Od tamtej pory, a na pewno od co najmniej stu lat, z owoców „polskiej cytryny”, jak nazywany jest pigwowiec, robi się na terenach końskowolskich pyszny sok, będący prawdziwą bombą witaminową. Ten intensywnie żółty, nęcący barwą i aromatem napój, stanowi bowiem źródło pektyn, składników mineralnych, żelaza, magnezu, błonnika i przede wszystkim witaminy C. Tej ostatniej w jednym kilogramie pigwowiec jest tyle, co w dwóch kilogramach cytryn lub dziesięciu (!) kilogramach jabłek, jak podaje Irena Gumowska w książce „Owoce z lasów i pól”.

Najlepszy sok uzyskuje się z jędrnych, dobrze wybarwionych (mocno żółtych) owoców pigwowiec japońskiego, o których dojrzałości świadczą brązowe nasiona oraz delikatnie lepka skóra. To zresztą jedyny składnik tego specjału. Zgodnie z tradycyjną recepturą, owoce są dokładnie myte, odsączone i wstępnie rozdrabniane, zanim trafią do wyciskarki lub na prasę, zastąpione dziś dawniejsze tłocznie na korbę. Wyciśnięty płyn zlewa się do przygotowanych



butelek, szczelnie zamyka i pasteryzuje przez około 15 minut w temperaturze 80°C. Dzięki temu, że pasteryzacja trwa krótko, sok zachowuje wiele swoich właściwości odżywczych i zdrowotnych, a jednocześnie jest trwały i możemy się cieszyć jego smakiem przez cały rok. Co ciekawe, ten pigwowiec specjał jest tak bardzo kwaśny, że można nim zastąpić kwas cytrynowy lub sok z cytryny – to idealny dodatek do herbaty, wyrobów cukierniczych, legumin, napojów bezalkoholowych, nalewek czy win. Z kolei z uwagi na dużą zawartość pektyn sok ten znalazł już zastosowanie w produkcji galaretek owocowych.



STAROPOLSKIE PTYSIE Z LUBLINA

Ptysie to prawdziwa uczta dla podniebienia, a te z Lublina – stosując kulinarną nowomowę – to petarda! Bo jak powstrzymać łaknienie, wyobrażając sobie ciastko przełożone kremem z bitej śmietany i cukru oraz świeżymi malinami lub musem malinowym? Ślinka cieknie na samą myśl.

Frykasy te robione są z wykorzystaniem najwyższej jakości składników od lokalnych producentów. Przykładowo śmietana pochodzi z mającej niemal stuletnią historię mleczarni z Bychawy (i jest *nota bene* wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych), a maliny – z okolicznych gospodarstw rolnych, tworzących największe polskie „zagłębie malinowe”. Takich standardów przestrzega m.in. Cukiernia Staropolska z Lublina, której ptysie chlubią się już mianem prestiżowej nagrody „Perła”, przyznawanej w ogólnopolskim konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”. Inspiracją do ich wyrobu były przedwojenne receptury zaczerpnięte z książek kucharskich z początku XX wieku. Ciekawostką jest, że sto lat temu ten wykwintny słodki poczęstunek traktowany był jako deser do obiadów: „skromnych gospodarskich” czy „mniej wystawnych”. Dziś raczej nie zgodzimy się z taką definicją.

W Cukierni Staropolskiej, pomimo modernizacji i przystosowania do wymogów unijnych, ptysie nadal są wytwarzane tradycyjnymi metodami według starych

receptur. Robi się je z parzonego ciasta, powstałego przez gotowanie wody z margaryną, szczyptą soli i mąką, które następnie uciera się z jajkami. Masę formuje się w bardziej lub mniej zgrabne kapustki, czyli francuskie „petit choux” (nazwę tę po polsku wymawiano jako „pti szu”, co dało początek dobrze znanej nazwie „ptyś”) i piecze na złoty kolor w temperaturze 200°C przez ok. 45 minut. Uwodzieliską postać ptysie zyskują po przekrojeniu i przełożeniu dwiema warstwami kremu z bitej śmietany oraz cukru pudru, pomiędzy które trafiają świeże, umyte maliny (poza sezonem letnim – mus malinowy przygotowywany z mrożonych owoców gotowanych w całości z dodatkiem cukru i żelatyny). Wierzch każdego ptysia oprószone jest obowiązkowo przesiewanym przez sitko cukrem pudrem. Frykas jest gotowy do degustacji. Smacznego!





SWOJSKIE MIĘSO WEKOWANE ZE ZWIERZYŃCA

Od wieków Polska słynie z wielkich uczt, podczas których serwuje się znakomite potrawy mięsne, zawsze aromatyczne i odpowiednio przyprawione. Jedną z nich, której nie może zabraknąć na roztoczańskim stole, jest wekowane mięso ze Zwierzyńca.

Tradycja jego przygotowywania sięga końca XIX w., kiedy to zaczęła się w Polsce popularyzować metoda termicznej obróbki mięsa, zwana od nazwiska wynalazcy (Pasteur'a) pasteryzacją lub potocznie – wekowaniem. Zauważono wówczas, że mięso przygotowywane w taki sposób, nie tracąc zapachu i koloru, na długo zatrzymuje swoje walory smakowe, makro- i mikroelementy, jest również najprostszym i najmniej przetworzonym, czyli najzdrowszym produktem. Jakość zwierzyńckiego specjału jest dodatkowo nierozdzielnie związana z jakością mięsa wieprzycy hodowanych tylko na Roztoczu i karmionych tylko tym, co roztoczańska ziemia dlań przygotowała. A warto wiedzieć, że gleby tutejsze są jednymi z najlepszych w Polsce! Mięsne weki można tu przyrządzać niemal o każdej porze roku, jednak surowiec jest najbardziej wysmienity późnym latem, kiedy młode świnie są w pełni sił witalnych.

W skład zwierzyńckiego frykasu wchodzi: pokrojone w kostkę świeża karkówka i łopatka bez kości (w równych propor-

cjach) oraz przyprawy (pieprz, sól, liście laurowe i ziele angielskie), które nadają mu charakterystycznego smaku. Z 2 kg mięsa otrzymuje się około 10 porcji (stoiczeków) gotowego specjału. Na Roztoczu mięso wekuje się dwukrotnie – na wyłożonej ścierkami i zalanej letnią wodą głębokiej blasze w piekarniku nagrzanym do temp. 260 stopni C. Odpowiednio przechowywane weki (w temperaturze 3-6 stopni C) można spożywać nawet przez rok!

A cóż to jest za smak i zapach, nęcący tuż po otwarciu stoiczka! Wtedy oczom ukazują się apetyczne kęski mięsa wieprzowego z tłuszczem w galarecie, z charakterystyczną na wierzchu warstwą wytopionego tłuszczu zwieńczoną przyprawami. Mięso jest zwarte i miękkie, ma barwę szaro-beżową i różową, galaretką – bursztynową. Nic dziwnego, że wśród mieszkańców Zwierzyńca i okolic nie sposób znaleźć kogoś, kto choć kilka razy go nie spróbował.



SYROP MALINOWY Z MIKOŁAJÓWKI

Syrop z Mikołajówki to kolejny przykład wykorzystania malin – nieocenionego bogactwa ze słonecznych plantacji Ziemi Kraśnickiej. Dzięki większej zawartości cukru jest znacznie bardziej gęstą odmianą soku o słodkim, lekko kwaśnym aromacie świeżych owoców.

Spełnia rygory wymagane przez ustawodawstwo unijne. Początkowo, Małgorzata i Tomasz Solisowie z Mikołajówki planowali rejestrację na krajowej liście produktów tradycyjnych soku malinowego, znanego na tym terenie od lat 70-tych ubiegłego wieku, tj, od czasu, kiedy w okolicach Kraśnika zaczęły powstawać pierwsze plantacje. Okazało się jednak, że taki wpis obwarowany jest ograniczeniem ilości cukru stosowanego do wytwarzania soku do 15 dag na litr gotowego soku z malin. Przy produkcji syropu nie ma takiego limitu.

Aby nie narazić się na odrzucenie wniosku, postawili na syrop malinowy. Od lat częstowali nim rodzinę, sąsiadów i znajomych, zbierając pochlebne opinie o swoim wyrobie. Zdobył on sobie zwolenników także podczas imprez lokalnych i na kulinarnej prezentacji w Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie.

Syrop malinowy wytwarzany jest z zachowaniem szczególnej staranności. Już na etapie zbioru owoców odbywa się ich sortowanie. Odrzucane są te uszkodzone i niedojrzałe. Ostatnie czynności to rozlanie do butelek lub słoików, pasteryzacja



i lakowanie woskiem lub parafiną w celu pełnego uszczelnienia naczyń.

Malinowy syrop zachowuje wszystkie walory użytkowe, smakowe i lecznicze soku. Skutecznie zastępuje aspirynę, i co ważne, w przeciwieństwie do środków syntetycznych, nie powoduje skutków ubocznych.

Państwo Solisowie zdecydowali się ubiegać o rejestrację, aby sobie i podobnym producentom ułatwić drogę do sprzedaży syropu. W przeciwieństwie do wielu państw UE, gdzie farmerzy i plantatorzy bez większych ograniczeń mogą wprowadzać do obrotu swoje wyroby, w Polsce wciąż jeszcze wiąże się to z formalnymi utrudnieniami. Wpis na listę produktów tradycyjnych ułatwia pokonanie tych barier.



SYROP Z OWOCÓW RÓŻY

Już dawno temu ludzie odkryli, że nie tak ważna jest ilość pożywienia, ale jego wartość odżywcza. Przed kilkuset laty nie były jeszcze znane takie odmiany owoców i warzyw, które można byłoby przechowywać przez całą zimę i przednówek. Udawało się zachować przez kilka miesięcy świeżość roślin okopowych, natomiast pomidory, ogórki, kapustę czy szczaw nauczyło się z czasem przetwarzać w postaci kiszzonek lub przecierów. Ten sam problem dotyczył większości owoców, zarówno pochodzących z sadów i ogrodów, jak też rosnących w stanie dzikim.

Wśród przetworów owocowych ważne miejsce w wiejskiej spiżarni zajmowały i zajmują do dzisiaj soki owocowe. Wytwarza się je z porzeczek, leśnych jagód, poziomek, żurawiny, wiśni itp. Im bardziej sok jest skoncentrowany, czyli zawierający mniej wody, tym jego trwałość wzrasta. Rolę naturalnego utrwalcza pełni cukier, kwasek cytrynowy oraz gotowanie, które niszczy drobnoustroje. Syrop różni się właśnie od soku znacznie większą zawartością cukru oraz gęstością, a także mniejszą ilością wody, która odparowuje podczas gotowania. W syropie owocowym aż 2/3 jego masy przypada na cukier, a tylko 1/3 na sok.

Do wyrobu soku z owoców róży nadaje się wiele odmian tej rośliny, jednakże najlepsze rezultaty daje róża pomarszczona, fałdzistolistna, o łacińskiej nazwie *Rosa rugosa*. Takie właśnie róże rosną na plantacjach Starej Wsi k. Końskowoli. Gospodynie wytwarzają tu sok z róży w oparciu o tradycje ustne, które zachowali tutejsi mieszkańcy.

Nie bez przyczyny Końskowola wraz z okolicami bywa nazywana Różaną Krainą, ale jest też postrzegana jako zagłębie szkółkarskie. W miejscowym kościele parafialnym można zobaczyć obraz



Najświętszej Marii Panny z Dzieciątkiem Jezus, która trzyma w ręku różę stulistną (*Rosa centyfolia L.*). Legenda głosi, że kwiat był wyhodowany przez plantatorów końskowolskich.

Warto przyjechać na doroczne Święto Róż w Końskowoli, odbywające się w trzecią niedzielę lipca, aby poznać niezliczoną ilość odmian róż, a także zasmakować w przetworach z ich kwiatów i owoców oraz je kupić. Syrop oferowany jest w niedużych butelkach szklanych. Ma on intensywnie pomarańczową barwę, smak mocno słodki i niezakłócony obcymi zapachami różany aromat.



SYROP Z PŁATKÓW RÓŻY

Być może nie wszyscy wiedzą, że królewskie kwiaty, którymi są róże, nie tylko cieszą oczy i upajają zapachem, ale też są doskonałym surowcem do produkcji aromatycznych kosmetyków: perfum, mydeł, pomadek, płynów do kąpieli itp. Kiedy patrzymy na róże w pełnym rozkwicie, wyglądają też bardzo apetycznie... I coś w tym jest. Okazuje się bowiem, że róża jest też wspaniałym surowcem spożywczym. Do tego celu najlepiej nadaje się silnie pachnąca róża wielkoowocowa, znana pod łacińską nazwą *Rosa rugosa*. Właśnie z jej płatków przygotowuje się, w okolicach Końskowoli, gęsty syrop różany. Małgorzata Mazurkiewicz, mieszkanka Starej Wsi, sięgnęła do miejscowych tradycji kulinarnych, które gospodynie przekazywały sobie z pokolenia na pokolenie.

Końskowola jest znana w całej Polsce z hodowli róż, wielu innych kwiatów oraz szkółkarstwa sadowniczego. Tradycje te wywodzą się jeszcze z czasów Czartoryskich, właścicieli sąsiednich Puław, do których należał też tzw. klucz końskowolski. Wystarczy przyjechać na doroczne Święto Róż, które odbywa się w Końskowoli w trzecią niedzielę lipca, by przekonać się, jakie osiągnięcia hodowlane mają tutejsi plantatorzy, a także posmakować niezwykłych produktów różanych.

Syrop z płatków róży uważany jest za frykas kulinarny, ponieważ ma niezwykle przyjemny, słodki smak i niepowtarzalny aromat. Jego barwa jest intensywnie ciemnobordowa do amarantowego. Płyn, odznaczający się klarownością i brakiem osadu, przechowuje się w butelkach szklanych różnego kształtu i pojemności. Nie zawiera konserwantów, sztucznych aromatów czy też barwników. Jako surowca używa się tylko płatków róży, wody, cukru i soku z cytryny.

Należy dodać, że przetwory z róży za-



wierają cenne witaminy i mikroelementy. Szczególnie bogactwo tych składników znajduje się w róży wielkoowocowej. Wpływają one pozytywnie na układ pokarmowy, moczowy, oddechowy i krwionośny. Chorzy na reumatyzm i nerki często sięgają po przetwory z dzikiej róży, m.in. w postaci herbatek, soków, konfitur i dżemów.

Syrop poprawia smak różnych napojów, w tym herbaty, sorbetów, alkoholi i lemoniada, a także deserów, jak: budynie, leguminy, kisiele czy kaszki manne.





SZARLOTKA JÓZEFOWSKA

Zanim przedstawimy ten deserowy produkt, warto wyjaśnić jego pochodzenie terytorialne, ponieważ na Lubelszczyźnie znajduje się kilka miejscowości o nazwie Józefów. W tym przypadku chodzi o pięknie położoną w powiecie opolskim, na wysokiej skarpie Małopolskiego Przełomu Wisły, wieś Józefów, dawniej miasto.

Tutejsze tereny słyną z wysokotowarowego sadownictwa: tysiące jabłoni, grusz i wiśni rośnie na wapienno-lessowych glebach Wzniesień Urzędowskich oraz na żyznych madach w dolinie Wisły. Niejednokrotnie odbywały się w Józefowie Święta Kwitnącej Jabłoni. Tak więc nie brakuje jabłek do sporządzania nadzienia do szarlotki. Używa się odmian: Boiken, Piękna z Booskop, Szara Reneta lub Antonówka.

Szarlotka jest kruchym ciastem z pieczonymi owocami, a jej nazwa wywodzi się od imienia księżnej Charlotty Pruskiej Hohenzollern, późniejszej carycy Rosji (żona Mikołaja I), która była wielbiczką tego smakołyku. Mieszkańcy Józefowa od wielu lat identyfikują swoją kulturę ludową i kuchnię właśnie z jabłkami. Józefowskie szarlotki bywają kulinarnym hitem wielu konkursów kulinarnych organizowanych w Józefowie i innych miejscowościach województwa lubelskiego. Tradycje te kontynuują miejscowe Kółko Gospodyń Wiejskich.

Szarlotka składa się z dwóch warstw ciasta, które są przedzielone jabłkowym

nadzieniem. Wierzch zdobi charakterystyczna kratka, ułożona z wałeczków ciasta na kolejnej warstwie pieczonych jabłek. Grubość wyrobu dochodzi do 5-6 cm. Dzięki harmonijnemu połączeniu słodkich i kwaśnych składników, szarlotka ma niepowtarzalny, orzeźwiający smak. To popularne i smakowite ciasto sporządza się z mąki pszennej, jaj, masła lub margaryny, amoniaku lub proszku do pieczenia, cukru i śmietany, no i oczywiście z jabłek. Niezbędny jest też smalec do posmarowania blach piekarnika. Józefowskie gospodynie nie dodają do szarlotki tzw. zapachów, uważając, że zakłócałyby aromat jabłek.

Warto wiedzieć, że jabłka wzmacniają układ odpornościowy człowieka, dlatego powinny być spożywane w każdej postaci. Jedno jabłko dziennie, trzyma lekarza z daleka – mówi mądre przysłowie.



SZARLOTKA RAZOWA

Na wstępie warto wyjaśnić, co oznacza słowo „razowy”. Wyraz ten odnosi się do pojęcia: *raz zmielona mąka*, czyli jednorazowego przemiału. Mąka taka, zwana też jednorazówką, zawiera więcej błonnika i otrąb, w przeciwieństwie do mąki białej i pyłowej – czyli zmielonej innym sposobem i przesiewanej przez pytel. Mąka razowa, jak i produkty z niej wytworzone, mają ciemny, tzw. razowy kolor. Słowo „razowy” jest też synonimem zdrowia.

Szarlotka to ciasto w postaci placka, którego nadzienie sporządza się z jabłek, najlepiej z tych odmian, które zawierają dużo pektyn i wyróżniają się wyższą kwasowością, jak np. Boiken, Szara Reneta, Antonówka.

Ciasto do szarlotki razowej wyrabia się z dwóch rodzajów mąki: pszennej typ 2000 pełnoziarnistej, oraz mąki żytniej typ 720, nieprzesiewanej, dzięki czemu zawierającej otręby i zarodki. Do tego dochodzą: jajka kurze, masło, cukier, sól i woda. Nadzienie z jabłek wzmacnia zapachowo cynamon – w postaci kawałka kory lub sproszkowany, względnie olejek o tym aromacie.

Przed upieczeniem, pomiędzy dwie warstwy surowego ciasta układa się jedną warstwę nadzienia. Dekoracja gotowej szarlotki polega na posypaniu jej z wierzchu cukrem pudrem.

Taki tradycyjny sposób produkcji ma miejsce w cukierni Staropolskiej w Lublinie. Surowce niezbędne do wyrobu szarlotki pochodzą z regionu lubelskiego, za wyjątkiem soli i cynamonu. Jakość surowca



ma zdecydowany wpływ na wygląd i smak ciasta. Jego zapach jest lekko maślany, charakterystyczny dla ciasta kruchego.

Szarlotka razowa ma osobliwy smak, który pochodzi od właściwego zestawienia głównych składników: razowej mąki, słodkiego ciasta i kwaskowatego nadzienia. W porównaniu z innymi deserowymi wypiekami, zawiera nieduże ilości cholesterolu, nie jest przesłodzona i odznacza się niedużą kalorycznością, a ponadto zawiera szereg witamin z grupy B oraz witaminę C.

Smakołyk ten może być podawany rekonwalescentom, ludziom starszym i dzieciom, jako alternatywa dla niezdrowych słodczy. Jest doskonałym deserem; szczególnie smakuje z mlekiem, herbatą i kawą.



SZARYTKA W MARYNACIE

Nazwa tego owocu przyrządzonego w marynacie babci Józefy nie ma nic wspólnego ze znanym zakonem żeńskim. Szarytka wywodzi się od odmiany gruszki Dobra Szara, która idealnie nadaje się do tej kompozycji smakowej.

– Babcia Józefa przygotowywała na zimę wspaniałą marynatę z gruszki, a potem częstowała nią wszystkich gości – relacjonuje Janina Bańka z Kraśnika. – Marynatę sporządzała bez użycia octu, za to z dodatkiem pigwy, która zakwaszała i konserwowała zalewę. Gruszka tej odmiany, dzięki swej jędrności i walorom smakowym, wspaniale się sprawdzała. W czasie gotowania nie rozpadała się, zachowując swój kształt i elastyczność miąższu.

Marynowana szarytka łącząca w sobie słodko-kwaśny smak i zapach, wabi wzrok słonecznym kolorem. Jak przyrządzić ten przysmak? Po obraniu gruszek ze skórki i usunięciu gniazd nasiennych kroimy je na ćwiartki i zalewamy na noc syropem pigwy. Gorącą marynatą z wody, cynamonu, ziela angielskiego, cukru (niektórzy, zależnie od upodobania, dodają goździki, szafran lub kurkumę) ponownie zalewamy gruszki, tym razem na 12 godzin. Następnie marynatę zlewamy i ponownie gotujemy. Na 5 minut gruszki wrzucamy do wrzącej wody. Ostatni etap to ułożenie owoców w słojach i zalanie marynatą. Zgodnie z recepturą babci Józefy naczynia odwracamy do góry dnem i okrywamy kocem.



Od zarania dziejów grusze towarzyszyły człowiekowi, urozmaicając podstawowy jadłospis. Rozsmakowali się w nich starożytni Grecy i Rzymianie. Gruszy, mającej większe wymagania glebowe i klimatyczne trudno w Polsce rywalizować z dominacją jabłoni, ale jej owoce znajdują uznanie u wytrawnych smakoszy. Są ozdobą surowych deserów. Nadają się na nalewki, suszenie i przetwory wykorzystywane do przyrządzania eleganckich potraw i dodatków.

Sad, w którym rosną grusze odmiany Dobra Szara, 50 lat temu posadzili Kaślikowscy – dziadkowie p. Janiny. Jako pierwsi w okolicy sprowadzili te drzewa w rejon nadwiślański. Owocują do dziś. Sad ten posiada certyfikat ekologiczny.



SZPARAGI Z JANISZOWA

Szparagi były spożywane przez ludzi od tysięcy lat; można je np. zobaczyć na staroegipskich sarkofagach. Jest to bylina rosnąca dziko, przekształcona przez człowieka w gatunek jadalny. W Polsce dziko rośnie tzw. szparąg lekarski (*Asparagus officinalis*), uważany przez medycynę ludową za afrodyzjak. Roślina ma działanie moczopędne, obniża ciśnienie tętnicze, zawiera dużą dawkę różnych witamin oraz przeciwutleniaczy.

Szparagi są jednym z najsmaczniejszych warzyw; dobrze komponują się z potrawami mięsnymi, rybami, innymi warzywami oraz sosami. Zupa szparagowa uchodzi za przysmak. Roślina jest często określana jako *złoto piaszczystych gleb*, ponieważ ma niskie wymagania glebowe i może być uprawiana na gruntach V i VI klasy bonitacyjnej. Takie warunki występują we wsi Janiszów, w gminie Łaziska w pow. opolskim. Obszar ten położony jest na pograniczu Kotliny Chodelskiej oraz Wzniesień Urzędowskich. Jego krajobraz urozmaicają wydmy śródlądowe i piaszczysto-wapienne zbocza oraz wierzchowiny.

W celu osiągnięcia jak najlepszych plonów należy wybrać pole o odpowiednich warunkach glebowych, wilgotnościowych i ekspozycji – najkorzystniej południowo-zachodniej, jako że szparagi lubią stanowiska słoneczne. Po posadzeniu karp

szparaga, uprawę trzeba pielęgnować przez dwa lata, m.in. często odchwaszczać pole i dopiero wtedy rozpocząć pierwszy zbiór; na początku codziennie przez 3 tygodnie, a w następnym roku – rzadziej.

Zebrane szparagi myje się, schładza, sortuje, a następnie wiąże w pęczki i pakuje w pojemniki. Miejscowi producenci oferują zarówno białe, jak i zielone szparagi, zawsze świeże i wysokiej jakości. Są one doskonałym surowcem kulinarnym. Można je gotować, grillować, zapiekać z dodatkami, dodawać do mięs, sałatek, makaronów, naleśników i omeletów.





SZYNECZKA Z KARPIA Z PUSTELNI

Kształt zewnętrzny szyneczki podobny jest do kuli o nieregularnej, nieco pofałdowanej powierzchni ze względu na użycie siatki do jej uformowania. Na przekroju ma ona kształt okrągły lub lekko owalny. Długość 10–15 cm, średnica ok. 10 cm; waga ok. 300–400 g, barwa zewnętrzna brązowa o zróżnicowanych odcieniach, barwa wewnętrzna – biała oraz lekko różowa. Konsystencja szyneczki z karpia jest zwarta, można ją kroić tak, jak wędlinę. Smak i zapach charakterystyczny dla wędzonych ryb.

Lubelszczyzna jest uważana za zagłębie hodowli karpia w Polsce ze względu na liczne stawy hodowlane i gospodarstwa rybackie. Hodowla karpia, która ma w Polsce ponad 800-letnią tradycję, jest praktycznie prowadzona w niezmienny sposób od wieków, jako najbardziej przyjazna środowisku produkcja zwierzęca w Europie. Szyneczka produkowana jest w gospodarstwie rybackim w Pustelni k. Opola Lubelskiego, z karpia z własnej hodowli. Produkt wytwarzany jest w sposób tradycyjny, bez dodatków chemicznych ani konserwantów, używane są wyłącznie ryby, sól i woda, a receptura solankowania przez dziesiątki lat również nie uległa zmianie.

Szyneczka z karpia dostępna jest w całym roku, a większe ilości wędzi się na

zamówienie. Taki system pozwala na zachowanie świeżości produktów, w wielu przypadkach prosto z wędzarni – ciepłych i pachnących.

Szyneczka z karpia jest lokalną specjalnością. Wytwarza się ją z filetów z karpia odpowiednio ponacinanych, aby wyeliminować ości, i poddanych solankowaniu. Następnie filety są odpowiednio zwijane, aby nabrały kształtu małej szyneczki i wędzone przy użyciu drewna olchowego. Szyneczka z karpia wspaniale smakuje i pachnie. Jest doskonała na ciepło i na zimno, można z niej robić kanapki lub podawać jako przystawkę.



SZYNYKA DOMOWA ROZTOCZAŃSKA

Już na samą myśl o tym wieprzowym rarytasie, mającym soczystą, a zarazem kruchą konsystencję, słodko-słonawy smak i zapach dymu olchowego, cieknie ślinka. Jeśli dodamy do tego fakt, że do jego wyrobu używa się wyłącznie mięsa odpowiednio karmionych świń z hodowli sąsiadujących z Roztoczańskim Parkiem Narodowym, możemy mieć pewność, że to wyrób najwyższej jakości. I tak tu było od zawsze.

Bogate korzenie kulinarne Roztocza, będące mieszanką wpływów kuchni chłopskiej i szlacheckiej, ukraińskiej i niemieckiej, mocno przejawiają się w między innymi w zamiłowaniu do sporządzania w domowych warunkach i domowym sposobem różnego rodzaju wędlin. Najwyższej jakości mięso wieprzowe znajdowało się na stole w każdym domu. Królowało zwłaszcza w okresie świątecznym, poprzedzonym odpowiednimi przygotowaniami. Uruchamiano wówczas wędzarki, będące na wyposażeniu niemal każdego gospodarstwa, a wszystkie miejscowości regionu wypełniał charakterystyczny zapach dymu. Wędzone domowym sposobem mięsiva charakteryzowały się jak najmniejszą, a zarazem niezbędną ingerencją w surowiec, co dzisiaj jest niezmiernie cennym walorem.

Do dziś szynkę roztoczańską produkuje się w ten sam sposób: prosty, ale cza-

stony z uwagi na długie leżakowanie w solance ziołowej – proces peklowania z dodatkiem przypraw i ziół trwa do dwóch tygodni! Do tego dochodzi wieloetapowy proces wędzenia suchym drewnem olchowo-dębowym, a później parzenie szynki w temperaturze 70–80 stopni C. Puentą jest osobliwy i niepowtarzalny smak szynki domowej roztoczańskiej, która cieszy się nie tylko uznaniem mieszkańców regionu czy kraju, ale również koneserów zza granicy! Rozkoszowanie się tym specjałem w odległych zakątkach świata jest możliwe dzięki dystrybucji prowadzonej przez producenta spod Suśca, który zgłosił szynkę na Listę Produktów Tradycyjnych. Dzięki niezmienności tradycyjnego procesu produkcji w oparciu o tradycyjną recepturę przekazywaną z pokolenia na pokolenie szyneczka ta wpisała się na stałe w regionalną i lokalną kuchnię, stając się poniekąd smaczną wizytówką Roztocza.





SZYNKA NADWIEPRZAŃSKA

Z ogólnej definicji szynki wynika, że jest to wyrób garmażeryjny, pozyskiwany z tuszy wieprzowej z kością lub bez. Surowce wykorzystywane do produkcji szynki nadwieprzańskiej pochodzą wyłącznie z terenu gminy Baranów. Mięso pozyskuje się z wyselekcjonowanych młodych tuczników. Woda używana do produkcji jest naturalnie czysta, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Baranów jest położony na Nizinie Południowopodlaskiej, w dolnym biegu rzeki Wieprz. Od wieków tutejsi mieszkańcy zajmowali się głównie: rzemiosłem, handlem, a głównie rolnictwem. W Baranowie odbywały się liczne targi i jarmarki, które powodowały rozwój gospodarczy osady oraz okolicznych miejscowości. W 1870 roku Baranów przekształcono na osadę miejską i zaczęła odgrywać ona rolę lokalnego ośrodka rzemieślniczo – handlowego.

W końcu lat czterdziestych XX wieku powstała tu Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”, która zrzeszała istniejących szynkarzy i rzeźników. Jej powstanie spowodowało rozwój produkcji tradycyjnych wędlin; jedną z nich jest szynka nadwieprzańska. Mimo upływu lat, tradycja receptury i sposób jej wytwarzania przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Masarz, będący spadkobiercą rzemieślniczych tradycji nadaje wędlinom

lepszy smak niż masarz, który nie ma przodków w tym zawodzie. Nadmienić tu trzeba, iż kierownikiem baranowskiej masarni jest osoba, której ojciec, dziadek i pradziadek również wytwarzali szynkę nadwieprzańską.

Gmina ma doskonałe warunki do produkcji zdrowej żywności, ponieważ nie występuje tutaj niekorzystne oddziaływanie tzw. wielkiego przemysłu. W krajobrazie rolniczym dominują małoobszarowe gospodarstwa rolne. Łagodny klimat sprzyja uprawie roślin i hodowli zwierząt. Dzięki tym czynnikom szynka nadwieprzańska ma niepowtarzalny smak i zapach, jest dość ścisła, lekko soczysta i krucha. Produkowana jest w prosty, zdrowy sposób, dlatego też cieszy się dużym uznaniem mieszkańców Baranowa i okolic.



SZYNKA WĘDZONA Z WISZNIC

Wędzenie to podobno wymysł Francuzów, którzy poszukiwali praktycznych metod utrwalania żywności. Skąd mogli wiedzieć, że odkryją tym samym kapitalny sposób na wzbogacenie jej walorów smakowych?! Tradycyjne wędzonki są dziś cenione za wyborny, dymny smak i zapach. Tak jest i w przypadku szlachetnej szynki z Wisznic, którą charakteryzuje aromat dymu z drewna olchowego, słonawy smak i miękka, lekko soczysta konsystencja. Wędzonkę tę produkuje się z szynki tylnej młodych świń hodowanych na terenie Doliny Zielawy, tj. rejonu Wisznic i ościennych gmin.

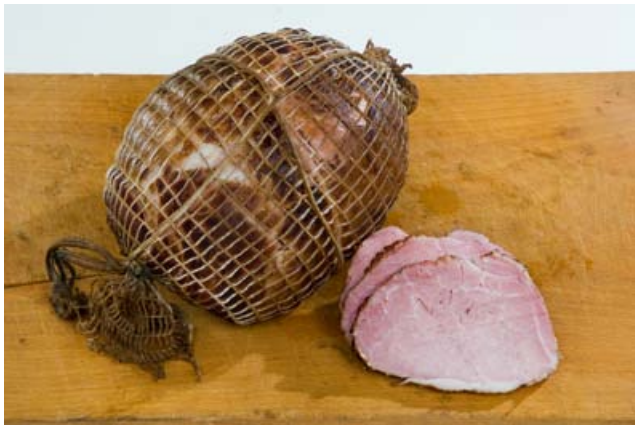
W czym tkwi wyjątkowość tego specjału? Przede wszystkim w trzymaniu się przedwojennej receptury przy jego produkcji. Ta nakazuje najpierw oddzielić kości i golonkę, podzielić mięso na dwie, trzy części, natrzeć solą i schłodzić do temperatury 4-6°C. W Wisznicach pekluje się je trzy dni, a następnie moczy 2-4 godziny w bieżącej wodzie, obmywa i pozostawia do ocieknięcia na kolejne kilka godzin. Dodatkowo dokładnie nastrzykuje się solanką z dodatkiem niewielkiej ilości peklosolu. Osuszone i zasznurowane szynki są wędzone ciepłym dymem olchowym przez 3-4 godziny w ceglanej wędzarni z paleniskiem umieszczonym bezpośrednio pod wózkami, a następnie parzone w kotle parzelnym. Szynki studzi się do

temperatury 10°C rozwieszane tak, aby nie stykały się ze sobą.

Historia wytwarzania wisznickiej szyneczki jest nierozdzielnie związana z masarnią miejscowej Gminnej Spółdzielni „SCH”, która zgłosiła ją na Listę Produktów Tradycyjnych. Warto dodać, że prowadzi ona nie tylko produkcję wyrobów wędliniarskich, ale także ubój trzody chlewnej i rozbiór mięsa, co zapewnia lepszą kontrolę jakości na każdym etapie wytwarzania mięsnych rarytasów.

Szynka wędzona z Wisznic od wielu lat jest w ciągłej sprzedaży i cieszy się dużą popularnością tak miejscowych, jak i przyjezdnych konsumentów. Co prawda zakład jest producentem o zasięgu lokalnym, to jednak ma duże osiągnięcia, promieniujące poza region. Koneserów ucieszy fakt, że wisznickie wędzonki są sprzedawane również poza naszym województwem. Tym samym stanowią smaczną wizytówkę lubelskiej kuchni tradycyjnej.





SZYNKA WIEPRZOWA Z KRZCZONOWA

Jest szlachetną wędliną, którą produkuje się z udźca wieprzowego, jak również z cielęcego i dzika, po dokonaniu odpowiednich zabiegów masarskich, jak: peklowanie, wędzenie i gotowanie. Wędzenie jest jedną z najstarszych metod konserwowania mięsa, jednak wyrób szynki wieprzowej nie jest tak stary, ponieważ wieprzowina uchodziła w dawnej Polsce za pożywienie ludzi z niskich stanów społecznych. Panowało wówczas przekonanie, że to, co ubrudzone w ziemi, nie jest godne podniebienia ludzi zamożnych. Dotyczyło to także części jadalnych warzyw, jak: marchew, burak czy pietruszka.

Szynka wieprzowa stopniowa opanowała mieszczańskie stoły, ale jej wytwarzanie, podobnie jak innych wędlin, jest ściśle związane ze wsią i gospodarczym sposobem produkcji.

Szynka wieprzowa z Krzczonowa jest jednym z lokalnych wyrobów wędliniarskich. Produkt nie zawiera konserwantów ani ulepszaczy, natomiast jest wzbogacany o naturalne dodatki, jak: sól, pieprz i inne zioła, co gwarantuje zharmonizowany smak i przedłuża świeżość wędliny. W walory smakowo-zapachowe, ładny wygląd i trwałość szynki z Krzczonowa to efekt dbałości o wysoką jakość mięsa i przestrzeganie tradycyjnej receptury. Tuczniaki są odpowiednio karmione; np. zielonki i zboża

nie mają kontaktu z nawozami sztucznymi i opryskami. Krzczonów i okolice są czyste ekologicznie, ponieważ leżą z dala od zakładów przemysłowych. Ta część Wyżyny Lubelskiej, zwana Wyniosłością Giełczewską, znajduje się na obszarze Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego.

Proces peklowania szynki w odpowiedniej temperaturze i specjalnie dobranej mieszance przypraw trwa 4-7 dni, a wędzenie jest dwuetapowe: w dymie z drewna olchowego i dębowego z domieszką wiśniowego i jabłoniowego. Na koniec szynkę parzy się w temperaturze 70-80 stopni w roztworze wodno-ziołowym.

Szynkę wytworzoną tym sposobem produkuje Zakład Wyrobów Tradycyjnych Małgorzaty i Janusza Cioczków w Krzczonowie.



ŚMIETANA Z BYCHAWY

W tradycji polskiej śmietana gości na stołach od wieków i cieszy się dużym uznaniem. Dla bychawian i okolicznych mieszkańców trudno wyobrazić sobie codzienne prowadzenie kuchni bez tego pysznego produktu wytwarzanego przez Okręgową Spółdzielnię Mleczarską. To wspaniały dodatek do zup, sosów i sałatek oraz idealny składnik wypieków, deserów i lodów. Śmietana z Bychawy pod Lublinem jest wyjątkowa, bo naturalna – nie zawiera żadnych dodatków stabilizatorów, barwników, konserwantów, tłuszczu roślinnych i soli. Surowcem do jej produkcji jest mleko krowie pozyskiwane od stałych, lokalnych, dostawców, którzy spełniają wyśrubowane wymagania higieniczne. To ważne, bo jakość mleka surowego ma decydujący wpływ na prawidłowy przebieg procesu technologicznego, a także na jakość i trwałość gotowego produktu.

Śmietana jest produkowana w Bychawie tradycyjną metodą termostatową. Odwirowaną śmietankę poddaje się pasteryzacji, odgazowywaniu, homogenizacji, zakwasza bakteriami mlekowymi, a następnie pakuje w kubki, folię lub wiadra i poddaje procesowi ukwaszania zakwasem czystych kultur mleczarskich. Uzyskany w ten sposób produkt to prawdziwy rarytas – ma odpowiednią jakość fizykochemiczną i mikrobiologiczną, świeży, słodkawy, naturalny

(bez obcych posmaków) smak i zapach, a także białą – z lekkim odcieniem kremowym – barwę, jednorodną konsystencję bez grudek tłuszczu i białka.

Ciekawostką jest, że przed laty z dostarczanego mleka w bychawskiej OSM odwirowywano śmietankę na masło, a chude mleko rolnicy zabierali z powrotem. Do tego celu stosowano wirówki, tzw. centryfugi. Dopiero później zaczęto wykorzystywać mleko w całości, rozpoczynając produkcję twarogów, śmietany i napojów fermentowanych.

Dziś śmietanę z Bychawy można znaleźć nie tylko na stołach bychawian i półkach sklepowych, ale także na... talerzach w ofercie wystawców podczas organizowanego w tej miejscowości co roku w maju ogólnopolskiego festynu „W Krainie Pierogów”. Jest ona tradycyjną okrasą serwowanych tu pierogowych pyszności.





ŚWINIA RASY PUŁAWSKIEJ

Świnie rasy puławskiej są zwierzętami domowymi, hodowanymi, których nabyte cechy genetyczno-biologiczne powstały w wyniku kocyżarów czystorasowych. Natomiast mieszańce pochodzą z planowanych kocyżarów świnie rasy puławskiej z rasami wielka biała polska lub duroc. Produkcja mieszańców odbywa się według ściśle określonych, naukowych schematów kocyżarów, które są stosowane przez Polski Związek Hodowców i Producentów Trzody Chlewnej „Polsus”, Filia w Lublinie.

Tucz zwierząt prowadzi się zgodnie z obowiązującymi normami żywienia, głównie z wykorzystaniem pasz gospodarskich.

Świnie rasy puławskiej i mieszańce charakteryzują się następującymi cechami hodowlanymi: są to zwierzęta w typie przejściowym pomiędzy tłuszczowo-mięsnym a mięsnym, wcześnie dojrzewają do rozrodu, szybko wzrastają, także w mniej korzystnych warunkach żywienia i bytowania, ich mięso odznacza się bardzo dobrą jakością; z tego względu jest ono doskonałym surowcem do wytwarzania markowych wędlin. Świnie te polecane są do hodowli w indywidualnych gospodarstwach ekologicznych i agroturystycznych. Maść tych zwierząt jest czarno-biała; nasilenie czarnych plam nie powinno przekraczać 70%. Knury osiągną 250-350 kg

wagi a lochy 200-280 kg.

Występowanie tak wielu cennych cech biologiczno-gospodarskich świń rasy puławskiej jest zastugą selekcjonowania i utrwalania się w hodowli chłopskiej czystości rasowej zwierząt. Było to również możliwe dzięki tradycyjnemu sposobowi prowadzenia gospodarstw rolnych.

Pod koniec lat 80-tych ubiegłego wieku rozpoczął się etap intensywnej redukcji pogłowia tej rasy trzody chlewnej z powodu preferowania przez zakłady mięsne tusz wysokomięsnych. Obecnie świnie rasy puławskiej utrzymywane są na terenie woj. lubelskiego i w niewielkiej ilości woj. mazowieckiego, dlatego też należy szerzej popularyzować ich hodowlę.



TERTUNY BRZOSOWICKIE Z SOCZEWICĄ

Nazwa potrawy tertuny nawiązuje do sposobu rozdrabniania ziemniaków poprzez tarcie na tarce. Przymiotnik brzozowickie pochodzi od nazwy wsi Brzozowica Mała i Brzozowica Duża, które leżą w gminie Kąkolewnica, w ptn. części powiatu radzyńskiego, na Południowym Podlasiu.

Tertuny przypominają kształtem spłaszczony walec, na końcach owalny. Ich kolor jest szary, w przekroju brunatny z jasnoszarą otoczką. W potrawie dominuje smak soczewicy i ziemniaków. Można przyjąć, że potrawa jest lokalną odmianą pyz.

Po II wojnie światowej w Brzozowicy i okolicach główną uprawą było żyto, ziemniaki i soczewica – ponieważ na słabych glebach pszenica źle plonowała. W codziennym jadłospisie mieszkańców wsi przeważały kluski ziemniaczane i placki ziemniaczane. Tertuny z soczewicą stanowiły danie świąteczne, ponieważ jego przygotowanie wymagało więcej czasu. W zimie przygotowywano je na spotkania obrzędowe, m.in. „Prządki”, „Kądziel”, „Darcie pierza”, „W kumy”. Przeciętne gospodarstwo brzozowickie było bardzo małe, natomiast musiało uporać się z wyżywieniem licznej rodziny. Sięgano więc po miejscowe surowce spożywcze aby przygotować z nich w miarę smaczne i pożywne jedzenie. Tertuny brzozowickie z soczewicą spełniały te oczekiwania.

Do wyrobu ciasta na tertuny używa się, tak jak dawniej, ziemniaków z własnych pól, z których część jest gotowana, a część tarta, natomiast farsz składa się z gotowanej i zmielonej soczewicy z cebulą, z dodatkiem pieprzu i soli.

Wypełnione farszem tertuny, ugotowane w osolonej wodzie podaje się polane smalcem ze skwarkami. Dobra jakość i świeżość surowców, z których tertuny są wykonywane, przestrzeganie tradycyjnej receptury oraz kunszt kulinarny tutejszych gospodyń gwarantuje, że ta polska potrawa długo jeszcze będzie przysmakiem smakoszy.





TRUSKAWKA Z GMINY PUŁAWY

*Chwile – jak truskawki,
każda smakuje inaczej.
Jan Machoń*

Taką właśnie różnorodność reprezentują puławskie plantacje. Różnorodność, która ma jednak wspólny mianownik. Wszystkie uprawiane tu owoce charakteryzują wysokie walory smakowe, intensywny aromat i błyszcząca skórka, osiągająca barwę od jasnopomarańczowej po intensywną, ciemnoczerwoną. Ponętna elegancja cechuje też błyszczące ulistnienie roślin oraz zwarty, wzniesiony pokrój. Jędrny i soczysty miąższ każdego owocu przybiera w pełni sezonu kolor czerwony lub jasnoczerwony z nieco jaśniejszym środkiem. Bez względu na odmiany, dojrzewające nad Wisłą truskawki mają wyborny smak – mogą być i bardzo słodkie (jak np. odmiana Honeoye), i lekko kwaskowate (Elkat). Największe, Darselect, osiągają wagę do 150 gramów! Na nadwiślańskich uprawach królują oprócz nich także odmiany: Marmolada (Onebor), Florence i Pandora. Plantacje truskawek w gminie Puławy zajmują obecnie powierzchnię kilkuset hektarów. Najwięcej leży po lewej stronie Wisły – w prawie każdej lewobrzeżnej miejscowości. I to właśnie z tego względu tereny te śmiało można nazwać truskawkowym rajem. Tak zresztą było od stu lat.

Pierwsze wzmianki dotyczące uprawy truskawek na obszarze gminy Puławy dotyczą początków XX w., kiedy plantacje zakładano głównie z przeznaczeniem na handel z ludnością żydowską. Wzrost zainteresowania tematem nastąpił w latach 50. XX w., wraz z rozwojem przemysłu przetwórczego na Lubelszczyźnie. Zwiększone zapotrzebowanie na owoce sprawiło, że ich produkcja stała się opłacalna, stając się w wielu przypadkach głównym źródłem utrzymania miejscowej ludności. Równolegle usprawniano organizację handlu i dystrybucji. Tutejsze zbiory trafiały też na eksport za pośrednictwem Przedsiębiorstwa Handlu Zagranicznego „Hortex” utworzonego przy Centrali Spółdzielni Ogrodniczych.

Mały, smakowity owoc jest już tradycyjnie kojarzony z tym rejonem, a jego znaczenie w życiu społeczności lokalnej dostrzegają nie tylko sami zainteresowani – plantatorzy, ale i mieszkańcy oraz samorząd, który na początku lipca każdego roku organizuje w Puławach mające już swoją renomę Święto Truskawki.



TWARÓG NADWIŚLAŃSKI

Twarogi są najstarszym symbolem polskiego mleczarstwa. Trudno bowiem znaleźć jakąkolwiek grupę produktów nabiałowych w naszym kraju z dłuższą historią. Również i nad Wisłą od niepamiętnych czasów świeżo wydojone mleko, z którego uprzednio zebrano śmietanę, rozlewano dla tzw. podstoju do glinianych mis, dzbanów lub garnków. Mleko kwaśniało (kiśło) na ciepłym piecu lub kuchni, przeważnie w temperaturze 20-30 stopni, ścinając się w twaróg. Powstały w ten sposób produkt odsączano w płóciennych workach o kształcie serca (później zastąpionych sitami i cedzakami). Z czasem zaczęto nazywać „serem kwaśnym polskim”.

Tradycję jego wyrobu kultywuje dziś Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska z Opola Lubelskiego, która od ponad 60. lat wytwarza twaróg na bazie mleka kupionego od okolicznych gospodarzy. A trzeba przyznać, że to duży atut, gdyż tereny w pasie nadwiślańskim odznaczają się wyjątkowymi walorami przyrodniczymi i czystym środowiskiem – nie ma tu wielkiego przemysłu ani dróg szybkiego ruchu.

Opolski twaróg nadwiślański to końcowy efekt uwspółcześnionej „przygody z mlekiem”, do której tutejsi mleczarze zaliczają jego pasteryzację i normalizację. Wzbogacone o zakwas mleko jest następnie podgrzewane w kotle do czasu

powstania skrzepu. Ten z kolei poddaje się obróbce do uzyskania odpowiedniego ziarna twarogowego, które trafia na prasy pneumatyczne, gdzie jest prasowane i krojone w prostokątne boczki. Odcieknięte i wychłodzone boczki serowe pakuje się ręcznie w pergamin i magazynuje w temperaturze +1 – +8 °C.

Rozwijając pergamin, odkrywamy ser półtłusty o jednolitej, białej do lekko kremowej barwie oraz konsystencji bez grudek, lekko luźnej, pozwalającej kroić się nożem. Smakotyłk ma charakterystyczny, łagodny, lekko kwaśny smak i zapach. To czyni go niezastąpionym składnikiem wielu różnorodnych śniadań (idealnie pasuje do pieczywa – szczególnie po zmieszaniu z warzywami i ziołami czy podany miodem), podwieczorków i deserów (zwłaszcza serników i drożdżówek) oraz obiadów (np. w kompozycji z kluskami lub naleśnikami).





TWARÓG Z BYCHAWY

Według starożytnej legendy twaróg odkryto, kiedy pewien azjatycki podróżnik napenił kozim mlekiem bukłak z żołądka owczego, a po długiej podróży stwierdził, że mleko zmieniło konsystencję z płynnej na półstałą. Okazało się przy tym, że wytworzony skrzep jest bardzo smaczny i pożywny.

Obecnie sery i twarogi stanowią najbogatszą grupę asortymentową przetworów mleczarskich. Ten z Bychawy charakteryzuje się jednolitą, lekko luźną i pozwalającą się łatwo kroić nożem konsystencją oraz czystym, łagodnym lekko kwaśnym smakiem.

W dawnej Polsce do jego wytworzenia gospodynie wykorzystywały płócienne woreczki, którymi odsączały serwatkę od gotowego produktu. Dziś, według dawnych receptur, tradycyjnym sposobem twaróg wytwarza m.in. szczycająca się 85-letnią tradycją spółdzielnia mleczarska z Bychawy, która złożyła wniosek o wpisanie go na Listę Produktów Tradycyjnych. Warto dodać, że nawet pakowanie gotowego twarogu wykonuje się tu ręcznie.



Ten lokalny specjał nie zawiera konserwantów, barwników ani polepszaczy. W Bychawie można go nabyć w trzech rodzajach: jako chudy, w którym tłuszczu praktycznie nie ma; półtłusty – o zawartości tłuszczu ponad 3-5%, i tłusty, w którym udział tłuszczu wynosi 8-10%. Surowcem do jego produkcji jest mleko krowie, które pochodzi od małych gospodarstw z okolicznych miejscowości. Zwierzęta pasą się na czystych ekologicznie pastwiskach i łąkach – m.in. w dolinie Bystrzycy i Kosarzewki.

Twaróg jest jednym z najzdrowszych dań polskiej kuchni. Jego spożycie powinno być duże, szczególnie przez dzieci i młodzież. Produkt zawiera duże ilości witaminy A, D i E oraz karotenoidów, które są niezbędne do ogólnego wzrostu, zapobiegają krzywicy i dostarczają łatwo przyswajalnego wapnia kościom. Przysmak z Bychawy znajduje szerokie zastosowanie kulinarne, jako główny składnik serników, pierogów z serem i ruskich. Uczestnicy organizowanych tu od kilkunastu lat Ogólnopolskich Festynów *W krainie pierogów* mogą się nimi raczyć do woli.

TYMIANEK Z FAJSŁAWIC



Roślina ta kojarzona jest najczęściej przez ludzi jako przyprawa kulinarna, tymczasem jej zastosowanie jest bardzo szerokie, ponieważ tymianku używa się również do produkcji kosmetyków, leków ziołowych, a także jako dodatku do niektórych napojów alkoholowych. W starożytności stosowany był jako środek bakteriobójczy i konserwujący. Słowo tymianek pochodzi od greckiego *thymon*, co oznacza odważny i być może dlatego stosowano go na... nieśmiałość.

To aromatyczne zioło trafiło do Polski stosunkowo późno, bo w XVI wieku. O występowaniu tymianku na Lubelszczyźnie zaświadcza Marcin z Urzędowa, autor *Herbarza polskiego* pisząc m.in.: *To ziele mych czasów jenom na jednym miejscu w Polsce potrafił, u Jego Mości (...) Pana Jana z Dąbrowice na zamku w ogródku w Kocku.*

Polska kuchnia zagustowała w tymianku w okresie Oświecenia, gdy zapanowała moda na potrawy francuskie. Świeże i suszone ziele dodawano do odwarów mięsnych, ostrych sosów, ciężkich zup, pieczonej kaczki, królika, cielęciny, wołowiny, ryb i dziczyzny; dobrze łączyło się też z czosnkiem, cebulą i pietruszką.

Tymianek właściwy wyrasta kępково na fajstawickich plantacjach do wysokości 20-30 cm. Na fajstawickich polach prowadzi się ekstensywny sposób uprawy ziela metodami tradycyjnymi, na glebach posiadających specyficzne właściwości w zakresie żyzności, pulchności, przepuszczalności i ekspozycji w stosunku do słońca, przy umiarkowanym stosowaniu środków ochrony roślin. Dotyczy to także

innych ziół tu uprawianych, jak: kozłek lekarski, szaflwia, dziurawiec, kminek, bazylika i wiele innych. Gmina Fajstawice jest prawdziwym zagłębieniem zielarskim w Polsce, w którym uprawą ziół zajmuje się kilkaset gospodarstw na łącznej powierzchni 600-800 hektarów.

Nasiona tymianku wysiewa się bezpośrednio do gruntu na wiosnę. Przez cały okres wegetacji trwa walka z chwastami poprzez pielenie, a na jesieni odbywa się zbiór tymianku. Ścięte nad ziemią ziele suszy się w stodółkach, halach i suszarniach, a potem młóci w celu oddzielenia nasion od łodyg. Wysuszony tymianek pakowany jest do worków i w takim stanie sprzedawany. Niestety ceny surowca nie zawsze są opłacalne dla plantatora z powodu nadprodukcji, dużej konkurencji i trudności w znalezieniu nowych rynków zbytu.

Tymianek z Fajstawic zgłosił na Listę Produktów Tradycyjnych Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajstawicach.





WAFLE TORTOWE SUCHE

Wafel, dzięki któremu można szybko przygotować smaczny deser, od lat cieszy się uznaniem w polskiej kuchni. Może być również pikantną przekąską, a nawet daniem obiadowym. Dzięki niewielkiej zawartości kalorii, chętnie jest chrupany przez osoby, którym zalecono dietę.

Wafle tortowe pochodzące z regionu krzyczonowskiego, są jedyne w swoim rodzaju. Wyróżnia je jakość i trwałość oraz tradycyjny, wyśmienity smak. Tajemnica doskonałości tkwi w unikalnych surowcach, metodzie i miejscu wytwarzania. Powstają na podstawie znanej od lat i sprawdzonej receptury. Produkowane są wyłącznie z naturalnych i najlepszej klasy składników (mąka, olej, woda i środki spulchniające), bez jakichkolwiek konserwantów i sztucznych polepszaczy. Na długo po otwarciu opakowania zachowują znakomity, delikatny smak i kruchość.

Wszystkie etapy wytwarzania wafli, od zasiania do wyprodukowania, odbywają się w Żukowie, malowniczej wiosce, leżącej w samym sercu Krzyczonowskiego Parku Krajobrazowego i Rezerwatu Przyrody „Las Królewski”. Jest to nieskazitelnny zakątek, o nieskażonym powietrzu i ekologicznych glebach. Trzydzieści lat temu państwo Budowie założyli tu firmę produkującą wafle. Uprawiają staropolskie, unikalne odmiany pszenicy o niskiej zawartości glutenu. Mi-

nimalne użycie środków ochronnych nie pozwala osiągnąć imponujących plonów, ale za to pszenica po starannym oczyszczeniu i zmieleniu w okolicznym młynie, jest idealną podstawą do produkcji różnego rodzaju wafli.

Ekologiczna technologia wypieku oparta jest na oszczędnym zużyciu energii, wody i surowców. Maszyny są obsługiwane ręcznie. Wafle mają, prawie już niespotykany na rynku, format kwadratowych płatków o wymiarach 27 cm na 27 cm i grubości 0,7 cm. Po upieczeniu i wyjęciu z formy są natychmiast pakowane, dzięki czemu długo zachowują świeżość. „Wafłowe Kreacje” – są idealne do przekładania: dżemem, powidłami, czekoladą, miodem, mlekiem skondensowanym i innymi masami.



WARZONKA KRYSTAŁÓWKA

Nazwa trunku nawiązuje do sposobu jego sporządzania oraz głównego surowca, jakim jest cukier kryształ. Zanim poznamy metodę otrzymywania tego napoju, warto zapoznać się z uwarunkowaniami geograficzno-historycznymi wsi Werbkowice, gdzie jest on wytwarzany.

Werbkowice są dużą wsią w Kotlinie Hrubieszowskiej, płynącej z żyznych czarnoziemów. Pod koniec XIX w. uruchomiono tu gorzelnię, a w 1963 r. otwarto najnowocześniejszą i największą wówczas w Polsce cukrownię. Na tutejszych polach rodzą się dorodne buraki cukrowe, z których produkuje się wysokiej jakości cukier kryształ nazywany złotem tej ziemi.

Miejskowe kobiety działające w kołach gospodyń wiejskich i klubie seniora prześcigały się w pomysłach nad wykorzystaniem cukru kryształu do różnego rodzaju przetworów. Od dawna wytwarzały więc dżemy, konfitury oraz nalewki – degustowane podczas spotkań sąsiedzkich, okolicznościowych biesiad i uroczystości wiejskich oraz gminnych.

Warzonce kryształówce nadano taką nazwę na pamiątkę werbkowickiej cukrowni oraz klubu sportowego Kryształ.

Trunek sporządza się w bardzo prosty sposób. Cukier należy skropić wodą, a następnie podgrzewać w garnku, aby uzyskać karmel. Do niego wyciska się



sok z cytryny i całość zagotowuje. Kolejny etap to studzenie cieczy, dodanie do niej miodu – najlepiej wielokwiatowego – oraz spirytusu w takiej proporcji, aby osiągnąć 30–35-procentową moc napitku. Po przefiltrowaniu przez sito lub płótno, rozlewamy nalewkę do butelek lub karafek.

Warzonka kryształówka ma kolor bursztynowy, bardzo przyjemny smak i zapach karmelu z lekką nutką miodu. Napój można podawać na ciepło w celach rozgrzewających i leczniczych, np. podczas przeziębień, albo na zimno – jako dodatek do słodkich dań i ciast.





WĄTROBIANKA KRZCZONOWSKA

Wątrobianka jest wyrobem wędliniar-skim, którego podstawowymi surowcami są mielone podroby, głównie wątróbka, a także tłuszcz: podgardle, słonina lub boczek. Ten masarski produkt znany jest także pod innymi nazwami, jak: kiszka pasztetowa, kiszka podgardlana, kiszka wątrobiana, a na Śląsku – leberka. Produkt ten znany był wcześniej w kuchni austriackiej, czeskiej i niemieckiej, gdzie pojawiły się maszynki do mięsa ułatwiające rozdrabnianie surowców. Z czasem wątrobianka i jej odmiany trafiła na stałe do Polski.

Metoda produkcji wątrobianki krzczonowskiej nie uległa zmianie od kilkadziesiąt lat. Tak jak dawniej, wytwarza się ją z takich samych surowców i przy użyciu podobnych sprzętów. Stosuje się wypróbowany proces technologiczny, dlatego też wędlina ma taki sam smak dzisiaj, jak i za czasów wcześniejszych pokoleń. Dzięki temu wątrobianka cieszy się dużą popularnością wśród miejscowych konsumentów, jak i przez przyjezdnych nabywców.

Wędlinę produkuje m.in. miejscowy Zakład Wyrobów Tradycyjnych. Jako surowca używa się nie tylko wątróbki wieprzowej, ale też mięsa wieprzowego z łopatki, ponadto kaszy manny, cebuli i jajek. Przyprawami są: sól, grubo mielony pieprz naturalny i ziołowy oraz majeranek.

Z wymienionych składników sporządza się dobrze wymieszany farsz, którym wypełnia się naturalne jelita wieprzowe. Końcowym etapem produkcji jest parzenie półproduktu w temperaturze 70°C, a następnie jego schłodzenie.

Gotowa do spożycia wątrobianka krzczonowska ma kształt pęt o długości ok. 25 cm i wadze ok. pół kilograma. Z zewnątrz ma barwę szarą, w przekroju różowo-szarą z widocznymi przyprawami. Smak jest charakterystyczny dla pasztetowej, ale subtelniejszy.

Duże znaczenie dla jakości wyrobu ma jakość tutejszej trzody chlewnej, która karmiona jest naturalnymi paszami zbożowych i zielonkami. Są one pozyskiwane z pozabawionego zanieczyszczeń przemysłowych Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego.



WERBKOWICKIE PLACKI Z SOCZEWICY

Soczewica jest znaną od starożytności rośliną strączkową o jadalnych nasionach w kształcie soczewki – stąd jej łacińska nazwa *Lens culinaris*, czyli soczewica jadalna. W *Księdze Rodzaju* znajduje się zapis o biblijnym Ezawie, który sprzedał Jakubowi swoje prawo do pierworództwa za miskę soczewicy... W dawnej Polsce roślinę tę uprawiano i spożywano powszechnie, dzisiaj znowu gości na stołach, będąc smacznym i pożywnym daniem, najczęściej w postaci pierogów.

Kobiety z Koła Gospodyń Wiejskich w Werbkowicach w pow. hrubieszowskim nadały tutejszym plackom z soczewicy nazwę werbkowskich, aby podkreślić związek produktu ze swoją miejscowością. Potrawa była prezentowana podczas Gminnych Warsztatów Kulinarnych w Werbkowicach w 2011 r. i zwyciężyła w konkursowym głosowaniu. Podawana z sosem z prawdziwków i surówką z kiszzonej kapusty stała się kulinarnym hitem. Nic więc dziwnego, że w wielu tamtejszych domach wprowadzono do menu placki z soczewicy jako jedno z ulubionych dań. Sprzyjają temu nie tylko wartości odżywcze i smakowe potrawy, ale też prosty i tani sposób jej przyrządzania. Wystarczy ugotować pół kg soczewicy i 4 ziemniaki, a następnie przecisnąć całość przez praskę. Do uzyskania masy dodaje się 1-2 jaja, podsmażoną

cebule, sól i pieprz, a po wymieszaniu wszystkich składników należy uformować placki, otoczyć je w mące i usmażyć na gorącym oleju.

Gotowe placki są pyszne, chrupiące, delikatne dla podniebienia i przewodu pokarmowego, jednocześnie sycące a nie tuczące. Soczewica zawiera dużą ilość dobrze przyswajalnego białka i węglowodanów przy niedużej zawartości tłuszczu. Ponadto zawiera witaminy A, B1, B2, B6, C, PP, a także cenne pierwiastki, jak magnez, fosfor, wapń, sód i potas. Zamiast kotletów schabowych czy mielonych warto sięgnąć po placki z soczewicy, co korzystnie wpłynie na nasze zdrowie i kieszeń.





WĘDZONE DZWONKA KARPIA Z PUSTELNI

Jest to wyrób pochodzący z centralnej części województwa lubelskiego z okolic Opola Lubelskiego. Woj. lubelskie bogate jest w gospodarstwa rybne produkujące karpia. Rybne stawy hodowlane tworzą od stuleci element krajobrazu Lubelszczyzny. Hodowla karpia ma w Polsce ponad 800-letnią tradycję i od stuleci prowadzona jest praktycznie w niezmienny sposób. Stawy karpiove w Pustelni k. Opola Lubelskiego istnieją od ponad 50 lat, a produkty takie, jak wędzone dzwonka karpia wytwarzane są wyłącznie z ryb z tutejszej hodowli; ma to istotny wpływ na niepowtarzalny smak karpia hodowanych w tym miejscu.

Opisywany produkt wytwarzany jest w sposób tradycyjny, bez sztucznych konserwantów. Używa się wyłącznie ryby, soli i wody, a do wędzenia wykorzystuje się drewno drzew liściastych, najlepiej olchy. Z tego powodu dzwonka karpia mają zawsze ten sam naturalny kolor i dymny zapach. Również receptura solankowania, przez dziesiątki lat nie uległa zmianie, zgodnie z przekazem ustnym z pokolenia na pokolenie.

Wędzone dzwonka karpia z Pustelni wytwarza się przez cały rok. Danie serwuje się świeże, tego samego dnia, kiedy było wędzone lub najpóźniej następnego dnia. Taki system pozwala na zachowanie

wysokiej jakości produktów, oferowanych prosto z wędzarni. Wędzone dzwonka karpia z Pustelni oraz szyneczka z karpia są specjalnością regionalnej kuchni opolskiej.

Wędzone dzwonka karpia mają po 10-15 cm długości, 3-10 cm średnicy i ok. 100 gram wagi. Barwa zewnętrzna – brązowa, o zróżnicowanych odcieniach; barwa wewnętrzna – biała oraz lekko różowa. Konsystencja dzwonka jest zwarta, skóra jędrna, łatwo oddzielająca się od mięsa.



WITAMINY EREMITY – SYROP Z CZARNEGO BZU

Podstawowym surowcem do wyrobu Witamin Eremity jest kwiat lub owoce czarnego bzu (*sambucus nigra*), zbierane z krzewów, które rosną dziko w dorzeczu Bugu oraz jego dopływu – Kafamanki, koło Kodnia. Dodatkiem podnoszącym walory smakowe jest cytryna oraz cukier lub miód naturalny. Jako gotowy produkt jest to lepki, czarno – fioletowy gęsty napój, posiadający słodko–cierpki smak bzu. Działa on odprężająco oraz wspomaga leczenie dróg oddechowych.

Właściwości lecznicze czarnego bzu znane są od dawna. Substancje czynne, zawarte w kwiatach rośliny, zwiększają u człowieka ilość wydalanego moczu a z nim produktów przemiany materii, powodując obfite pocenie, co jest przydatne w leczeniu przeziębień i obniżaniu gorączki. Wyciągi z kwiatów czarnego bzu uszczelniają naczynia włosowate, zapobiegają ich nadmiernej łamliwości i mogą być używane do płukania gardła i jamy ustnej w przypadkach zapaleń i angin.

Kwiaty bzu z okolic Kodnia były od pokoleń stosowane w ziołolecznictwie. Dawniej mnisi, którzy zamieszkiwali tereny w pobliżu pałacu Sapiehów, korzystali



z cennych darów natury. Już wówczas zakon cysterski oraz eremici żyjący koło Kodnia, znani byli z dobrze rozwiniętego ziołolecznictwa.

Tradycja wyrobu napoju z kwiatostanu czarnego bzu trwa po dzień dzisiejszy. Po długoletniej przerwie, na zaproszenie ks. bp. H. Przeździeckiego, w połowie 1927 roku przybyli tu Misjonarze Oblaci. Upamiętnieniem tego wydarzenia było umieszczenie na rynku przed bazyliką, figury Maryi Niepokalanej. Wraz z powrotem księży i zakonników reaktywowano tradycję wyrabiania wywaru z czarnego bzu. W związku do pobytu eremów w Kodniu i uznając lecznicze działanie bzu nazwano ów napój Witaminami Eremity. Zdarzało się nierzadko, że pielgrzymi przybywający tu na odpusty czy nawiedzający obraz MB Kodeńskiej, byli witani tym napojem.

Witamina Eremity można nabywać w Kodniu; napój ma wielu wielbicieli, ponieważ jest środkiem leczniczym, wspomagającym nie tylko ciało, ale też i ducha.



WOLEŃSKIE KARTOFLAKI

Nazwa potrawy pochodzi od głównego surowca, jakim są kartofle, zwane też ziemniakami. Przymiotnik *woleńskie* wyjaśnia miejsce pochodzenia produktu, którym jest wieś Wola Osowińska położona w powiecie radzyńskim, w gminie Borki na pograniczu Niziny Południowopodlaskiej i Polesia Lubelskiego. Na polodowcowych glebach niskiej klasy bonitacyjnej uprawia się od stuleci rośliny niewymagające żyznej ziemi, jak: proso, gryka, soczewica, groch i ziemniaki. Były one podstawą tutejszego jadłospisu, który urozmaicały ryby, upolowana zwierzyna oraz produkty pochodzące od zwierząt domowych.

W XVI w. Wola Osowińska należała do rodu Firlejów, a następnie, zmieniając kilkakrotnie właścicieli, przeszła w ręce rodziny Makowskich. Byli oni świetnymi gospodarzami, m.in. założyli gorzelnię, prowadzili hodowlę zarodową owiec, bydła i trzody chlewnej. Dzięki ich działalności wzrosła kultura rolna okolicznych chłopów, co ma pozytywne skutki do dzisiaj.

Kartoflaki wykonuje się z ugotowanych ziemniaków z dodatkiem surowych, utartych na miazgę. Bardziej pracochłonne jest przygotowanie farszu, który może być z soczewicy, z kaszy jaglanej, z kaszy gryczanej bądź też z grochu. Ważne jest, aby wymienione surowce były ugotowane do miękkości i dobrze wymieszane z dodatkami: soczewica z podsmażoną

śtoniną i cebulą, solą i pieprzem; kasza jaglana z mlekiem i cukrem; kasza gryczana z wodą i pieprzem, a zmielony na maszynce groch z solą i również z pieprzem. Farszem nadziewa się ciasto i formuje pierogi, które gotuje się w osolonej wodzie. Gotowy produkt podaje się suto okraszony skwarkami ze śtoninki. Dzięki zastosowaniu różnoskładnikowego farszu można otrzymać produkt o odmiennych właściwościach smakowo-zapachowych, jednakże tak samo pożywny. Zwolennicy lżejszej kuchni wybiorą kartoflaki z kaszą, ci, którzy preferują białko roślinne, sięgną po kartoflaki z soczewicą, a potrzebujący więcej kalorii i energii nie pogardzą kartoflakami z grochowym nadzieniem.

Gospodynie z Woli Osowińskiej brały udział z powodzeniem w wielu kiermaszach kulinarnych. Kartoflaki są serwowane podczas wiejskich i gminnych imprez, często też goszczą na stołach mieszkańców wsi i innych pobliskich miejscowości.



ZAWIJAKI WYGNANOWSKIE

Zawijaki wygnanowskie są potrawą, którą spotkać można w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, a konkretnie w okolicy wsi Wygnanka w gminie Kąkolewnica, w powiecie radzyńskim. Potrawa ma w przekroju spiralny układ warstw ciasta i nadzienia; kolor ciasta jest jasny, a nadzienia ciemny.

Zawijaki wygnanowskie przybierają kształt spłaszczonego walca o długości ok. 30 cm, a średnicy zewnętrznej ok. 8 cm. Zewnątrz mają one barwę pociemniałego złota. W potrawie czuje się słodkawy smak suszonych owoców i ciasta drożdżowego.

Dzisiaj zawijaki rzadko są pieczone w piecu chlebowym – zastąpił go piekarnik. Dawniej, ciasto było sporządzane z mąki pszennej, wymieszanej z żytnią, obecnie używa się wyłącznie mąki pszennej i to z lepszej pszenicy – co gwarantuje uzyskanie jasnego i puszystego ciasta.

Wygnanka jest jedną z wielu miejscowości, która leży na Południowym Podlasiu. W tych stronach gleby są słabe, więc lepiej udawały się ziemniaki. Były one podstawowym surowcem do sporządzania blinów, klusek ziemniaczanych i potraw z tartych ziemniaków. Z tego powodu tutejszych mieszkańców nazywano tertuniarzami tj. tych, którzy żywili się tertunami – czyli pyzami z tartych ziemniaków. Zawijaki były uważane za potrawę luksusową, któ-

łą pieczono w piecu przy okazji wypieku chleba.

Do farszu używano świeżych jagód i owoców, ale tylko w okresie ich naturalnego występowania, natomiast w okresie zimowym i wiosennym stosowano owoce suszone. Do dzisiaj zapach suszu kojarzy się mieszkańcom Wygnanki ze świętami Bożego Narodzenia, kiedy pieczono zawijaki. W zasadzie niemalże wszystkie składniki zawijasów wytwarzano we własnych gospodarstwach rolnych: mąkę, mleko, jaja, owoce, dodając do nich kupowany cukier, sól i drożdże.

Ta tradycyjna potrawa podlaska jest nadal sporządzana, ma ona swoich smakoszy i zasługuje na szerszą promocję.





ZAWIJAS NASUTOWSKI

Zawijas nasutowski jest produktem charakterystycznym dla podlubelskiej wsi Nasutów. Potrawę wytwarza się tutaj od lat, zaś nazwa „zawijas” kojarzy się z potocznym określeniem zawijania kartoflanego nadzienia w ciasto.

Ta lokalna smaczna potrawa, w kształcie prostokąta lub rombu, jest wypełniona nadzieniem w środku, zawijana z zewnątrz kremową, gładką skórką. Nadzienie jest barwy jasnoszarej z widoczną zrumienioną cebulką i śladami pieprzu.

Długość zawijasa wynosi ok. 5-6 cm, szerokość 3-4 cm, wysokość 2-3 cm. Jego smak jest stony, typowy dla ciasta pszennego gotowanego i smażonych placków ziemniaczanych, zapach przyjemny, z aromatem smażonej cebuli. Zawijas nasutowski kształtem przypomina pasztecik. Produkt przed podaniem jest gotowany w wodzie z olejem, dlatego jego powierzchnia jest lekko lśniąca.

Z ustnego przekazu najstarszych mieszkańców Nasutowa i okolic wynika, że zawijas nasutowski znany był od wielu pokoleń, a dowodzą tego badania etnograficzne przeprowadzone przez pracowników Muzeum Wsi Lubelskiej. Natomiast na podstawie zapisków historycznych z drugiej połowy XIX w. dowiadujemy się, że bardzo często na stole pojawiały się potrawy ziemniaczane podawane na różne sposoby;

wówczas znany był już nasutowski zawijas, wtedy zwany pirogiem francuskim, a także różnego rodzaju prażuchy, pierogi, pampuchy, tarcuchy z mocką lub polane tylko stopioną słoniną. Zawijasy nasutowskie podaje się jako danie obiadowe łącząc z surówką, najlepiej z kapusty kiszonej.

Na zakończenie warto dodać kilka słów o samym Nasutowie i jego okolicach. Wieś leży w gminie Niemce, w północnej części powiatu lubelskiego, na przedpolu kompleksu Lasów Kozłowieckich. Na miejscowych glebach rodzą się smaczne ziemniaki, które były wykorzystywane do sporządzania różnych potraw, m.in. zawijasa, który tu przedstawiamy.



ZAWIJOKI JANOWICKIE

Pod tą nazwą kryje się farsz z kaszy jaglanej i kiszonej kapusty zawinięty w kupaściany listek. Zawijok jest podobny do dzisiejszego gołąbka, lecz bezmięsne nadzienie czyni go daniem jarskim, bardzo smacznym i zdrowym. To doskonała propozycja nie tylko dla wegetarian, bo jako produkt bezglutenowy bez obaw mogą go spożywać osoby z nietolerancją pokarmową.

Pojedynczy zawijok ma długość 8 cm, szerokość 3 cm, jest jasnobrązowy z zewnątrz, a słomkowy w przekroju, ma stałą konsystencję i jest miękki w dotyku. W smaku przeważa akcent kiszonej kapusty i kaszy jaglanej, a w zapachu – olej rzepakowy z kapustą.

Danie wywodzi się z wsi Janowice, położonej na lewym brzegu Wisły w gminie Janowiec. Mieszkańcy wioski od wieków w kuchni chętnie wykorzystywali to, co rodziła tutejsza ziemia, czyli głównie kapustę, proso (kaszę jaglaną) i rzepak (olej). Eksperymentowano więc ze smakami, łącząc je w różnych formach. Jednym z efektów było to smaczne i bogate w składniki pokarmowe danie, którego sposób przyrządzania przetrwał do czasów obecnych.

Jak powstają zawijoki? Najpierw sparza się liście kapusty, a tę kiszoną (najlepiej w beczce dębowej lub garnku kamiennym) dokładnie odciska i drobno sieka. Miesza się ją potem z cebulką pokrojoną w kostkę

i zeszkloną na oleju rzepakowym, a także z uparowaną, ostudzoną kaszą i przyprawami – pieprzem, solą oraz zgniecionym w moździerzu zielem angielskim. Wyrobiony farsz porcuje się i zawija w ostudzone liście kapusty, nadając zawijokom owalny kształt. Gołąbki układają się warstwami do garnka, wyłożonego uprzednio liśćmi kapusty, i podlewa wodą na wysokość wierzchniej warstwy. Całość również przykrywa się liśćmi kapusty. Zawijoki gotuje się do miękkości na wolnym ogniu, a po ostudzeniu obsmaża na oleju rzepakowym z obu stron. Danie można jeść na gorąco bądź zimno. W Janowicach do dziś najczęściej serwuje się je w okresie Wielkiego Postu i na Wigilię. W zawijokach można też zasmakować podczas odbywających się w okolicy festynów i dożynek. Warto wtedy szukać stoiska pań z janowickiego KGW, które dbają o promocję tego wyjątkowego smakołyku.





ZUPA CEBULOWA Z GORAJA

Jak rządzić krajem, w którym produkuje się ponad 300 gatunków sera – głowił się prezydent Francji Charles de Gaulle. A co ma powiedzieć nasz prezydent, jeśli w Polsce znamy ponad 400 rodzajów zup? Żadna inna kuchnia na świecie nie oferuje takiej liczby odmian tej potrawy. Swoją rolę w bogactwie polskiej oferty kulinarnej mają gospodynie z Goraja, które od wieków specjalizują się w zupie cebulowej.

Jest to bardzo uniwersalne danie, pełniące zarówno rolę popularnego, sycącego posiłku jak i wykwintnej przystawki podawanej w eleganckich restauracjach. Niepowtarzalny smak i zapach zupy z Goraja dojrzewał przez wieki na ziemi, gdzie uprawa i gotowanie potraw z cebuli kulturowane były przez wiele pokoleń. Ta aksamitna kremowa potrawa o jednolitej konsystencji, delikatnym, lekko słonym zapachu, z wyczuwalną nutką słodkiej cebuli jest w stanie sprostać oczekiwaniom wytrawnego smakosza.

Na niezwykle aromatyczny wpływają składniki zupy, przede wszystkim warzywa pochodzące z przydomowych ogródków. Sporządzana na naturalnych produktach roślinnych i wywarze z kości jest bardzo zdrowa. Tradycja tutejszej zupy cebulowej sięga co najmniej XVII wieku, kiedy na tym terenie zamieszkały rodziny żydow-

skie. Informacje na ten temat znajdujemy u noblisty Isaaca Singera, który w powieści „Szatan w Goraju” opisuje najazd Kozaków.

Koszerne posiłki przygotowywane przez miejscowych Żydów nakreślały popyt na cebulę uprawianą przez okoliczną ludność. Do dnia dzisiejszego na mieszkańców Goraja i okolicznego Zastawia mówią „cebularze”.

Goraj wzmiankowany w zapiskach już z 1377 r. doczekał się także noty w kronice Jana Długosza. Według dziejopisarza, w bitwie pod Grunwaldem brał udział Aleksander, bratanek założyciela miejscowości Dymitra Gorajskiego. Walczył w chorągwi królewskiej. Nie można wykluczyć – co odnajdujemy w miejscowych legendach – że przed bitwą posilał się zupą cebulową. Jeśli dodamy, że ma ona niezwykle wartości odżywcze, to o los bitwy można było być spokojnym.



ZUPA CHŁOPSKA FAJSŁAWICKA

Jest płynną potrawą z ziemniaków z dodatkiem rwanych klusek i kawałkami przysmażonej słoniny, doprawiana do smaku przyprawami ziołowymi. Zupa fajślawicka powstała z modyfikacji zacierki, znanej w Polsce od stuleci.

Głównym pożywieniem mieszkańców wsi w XIX i XX w. były potrawy przygotowywane z mąki pszennej i ziemniaków, omaszczane skwarkami ze słoniną, chyba że jej brakowało albo obowiązywał w tym czasie post. Taką potrawę można było łatwo i szybko przygotować, co miało duże znaczenie w okresie nasilonych prac polowych. Zacierkę przyrządzali również mieszkańcy Fajślawic i okolicznych wsi w oparciu o recepturę przekazywaną ustnie z pokolenia na pokolenie.

Zupa chłopska fajślawicka wyróżnia się aromatem kminku i majeranku, które to zioła jednocześnie ułatwiają trawienie. Ziół w Fajślawicach nie brakuje, ponieważ zarówno wieś, jak i jej okolice, położone w centralnej części Wyżyny Lubelskiej, uważane są za zagłębie zielarskie o znaczeniu krajowym. Na tutejszych plantacjach uprawia się rośliny stosowane w ziołolecznictwie, kosmetyce i kuchni, jak: kozłek lekarski, dziurawiec, tymianek, majeranek, bazylię, rozmaryn czy koper.

Warto samemu sporządzić zupę fajślawicką. W tym celu należy ugotować

pokrojone w kostkę ziemniaki, ugnieść ciasto z mąki i wody, a urywane ręcznie kluski rzucać do wywaru z ugotowanymi ziemniakami. Teraz należy dosypać nieco ziół, a całość gotować do miękkości. Wszystkie składniki poza solą są produktami własnymi.

Propagatorem zupy jest Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajślawicach. Potrawa bywa serwowana przy różnych okazjach, szczególnie podczas spotkań kulinarnych, dożynek czy innych imprez, które odbywają się w Fajślawicach. Warto wiedzieć, że zupa chłopska fajślawicka została uhonorowana *Pertą* w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów, w 2011 roku.





ZUPA Z KARPIA

Zupami określamy ciepłe lub zimne potrawy o płynnej konsystencji, których zadaniem powinno być pierwsze nasycenie głodu i ewentualne pobudzenie apetytu do dalszej konsumpcji. Podstawowym składnikiem większości polskich zup są wywary: mięsne, jarzynowe, owocowe lub grzybowe, rzadziej – rybne. Ugotowanie dobrej zupy rybnej o zharmonizowanym smaku wymaga dużych umiejętności kulinarnych. W regionie lubelskim dania ze świeżych ryb słodkowodnych serwuje się w pobliżu kompleksów stawów hodowlanych, m.in. w Pustelni k. Opola Lubelskiego, które są położone w dolinie rzeki Chodelki.

Większość lubelskich stawów rybnych zakładały dwory ziemiańskie, usytuowane w sąsiedztwie dolin rzecznych, m.in. Wieprza, Tyśmienicy, Chodelki, Bystrzycy, Włodawki, a także na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim i w Lasach Janowskich. Stawy kopano lub przekształcano ze starorzeczy. Wśród hodowlanych ryb nadal przeważa karp; Lubelszczyzna jest prawdziwym zagłębiem tej ryby: roczna produkcja przekracza 2 tys. ton żywego karpia!

Mięso karpia (*Cyprinus carpio*), niezależnie od podgatunku, jest żółtaworóżowe, bardzo smaczne, aczkolwiek tłuste. 100 g mięsa zawiera 7,5 g białka i 3,9 g tłuszczu, a ponadto liczne witaminy i łatwo przyswajalny wapń – budulec kości.

W nieodległej od Opola Lubelskiego Poniatowej jedna z firm cateringowych przygotowuje zupę z karpia w oparciu o lokalne tradycje kulinarne.

Potrava charakteryzuje się dużą gęstością, ponieważ zawiera posiekaną włoszczyznę, imbir, gałkę muszkatołową oraz – unoszący się na powierzchni – majeranek. Główną wkładkę stanowi usmażony na oleju filet z karpia oprószonej mąką. Wszystkie składniki tkwią we własnym wywarze rosotowym. Wcześniej filety z karpia marynuje się w soli, pieprzu i cebuli. Gotowy produkt jest podawany na gorąco z podpieczykiem. Ma ona niepowtarzalny smak. Zapach ryby jest dyskretny, dobrze zharmonizowany z aromatem warzyw i przypraw. Dominuje posmak słodkawo-pikantny.

Zupa z karpia działa rozgrzewająco, jest pożywna i smaczna, a przy tym lekkostrawna.



ŻUR ŻUKOWSKI

Potrava wywodzi się z ziemi krzczoneńskiej, będącej jednym z ważniejszych obszarów kultury ludowej w Polsce. Znajduje się on w dorzeczu Giełczwi, które obejmuje fragment Wyniosłości Giełczewskiej. Jej urozmaicony krajobraz i cenną przyrodę chroni Krzczonowski Park Krajobrazowy. Mieszkańcy tej ziemi znani są z kultywowania tradycji kulinarnych. Nazwa tutejszego żuru pochodzi od jednej z podkrzczonowskich wsi – Żukowa.

Potrava jest klarowną zupą, a raczej barszczem na bazie wody i zakwasu z mąki żytniej, z dodatkiem białego, podsuszanego w piecu sera oraz kawałeczków gotowanego mięsa. Czosnek i chrzan, którymi doprawia się żur, nadają mu charakterystyczny bukiet zapachowy.

Żur żukowski pojawił się w okresie międzywojennym, kiedy trafiły w te strony pierwsze świny nowej rasy zwanej puławską. Oszczędne gospodynie zaczęły gotować wywar z kawałków kości z dodatkiem mięsa, przypraw, a także zakwasu. Do dzisiaj potrawa jest obecna na tutejszych stołach, szczególnie w dni świąteczne, a zwłaszcza na Wielkanoc. Wówczas niektóre gospodynie wzbogacają żur wędzonką, białą kiebasą i gotowanym jajkiem.

Aleksander Bruckner, autor *Słownika etymologicznego* dowodzi, że nazwa żur

pochodzi od niemieckiego wyrazu *sauer*, co oznacza *kwaśny*. Polskie kuchnie regionalne mają swoje lokalne przepisy na żur, żurek czy też na barszcz biały, które gotuje się na zakwasie, zresztą nie zawsze z mąki żytniej; niekiedy używa się mąki pszennej, wywaru z kiszonych ogórków lub serwatki ze zsiadłego mleka. Bardzo istotne jest, że żur żukowski przyrządza się wyłącznie z własnych produktów. Okolice Krzczonowa słyną z dobrych gleb i czystego środowiska przyrodniczego, co gwarantuje wysoką jakość produktu.

Potravę spożywa się na gorąco podawaną w talerzach, a jeszcze lepiej w miseczkach, aby dłużej trzymały ciepło. Dodatek okraszonych ziemniaków pozwala dobrze nasycić głód, a jednocześnie powoduje, że potrawa lepiej smakuje.



ŻURAWINÓWKA BIŁGORAJSKA

Żurawinówka biłgorajska jest alkoholową nalewką, którą sporządza się z 4 składników: owoców żurawiny błotnej, spirytusu, wody i cukru. Trunek ma czerwono-rubinowy kolor, charakterystyczny bukiet, przyjemny słodko-kwaskowaty smak dobrze skomponowany z alkoholem. Moc żurawinówki dochodzi do 35 procent.

W dużym kompleksie Puszczy Solskiej, która rozciąga się wokół Biłgoraja, znajdują się zarówno tereny piaszczysto-wydmowe, jak i bagiennie-torfowiskowe. Na podmokłym podłożu rośnie żurawina błotna (*Oxycoccus palustris*) – niepozorna krzewinka, której owoce dojrzewają późną jesienią. Są wyjątkowo trwałe – mogą pozostawać na łożyskach aż do wczesnej wiosny, a zebrane – dają się przechowywać w chłodnym miejscu przez kilka miesięcy.

Żurawinę spożywa się jako dodatek do mięs, wytwarza się z niej soki, doprawia galaretki oraz sporządza nalewki. Biłgorajska nalewka jest tradycyjnym produktem powiatu biłgorajskiego; jej wytwarzanie i smak różni się nieco w poszczególnych miejscowościach, np. znana jest też żurawinówka momocka ze wsi Momoty.

Trunek uznawany jest za lokalny przysmak, obok pieroga biłgorajskiego i oleju Inianego. Żurawinówkę degustuje się podczas uroczystości rodzinnych, festynów i dożynek, a także podaje się chorym cierpiącym na dolegliwości układu moczowego oraz przy przeziębieniach. Mogą jej także skosztować goście Centrum Turystyki Wiejskiej Alicji Czarnej ze wsi Gliny k.



Księżpola, gdzie stosuje się tradycyjny sposób sporządzania trunku. Polega on na macerowaniu zmiażdżonych żurawin w cukrze, a następnie w spirytusie, filtrowaniu przez gazę, otrzymanego w ten sposób napoju i rozlewaniu go do butelek. Cały proces trwa ok. 4 tygodni.

Żurawina zawiera bardzo dużą ilość witaminy C. Znany polski kucharz-koneser Robert Makłowicz, który spróbował żurawinówki biłgorajskiej, stwierdził, że jest to *napój o wykwinnym i niepowtarzalnym smaku*.



ŻURAWINÓWKA MOMOCKA

Żurawinówka momocka jest trunkiem alkoholowym, 45-procentowym, koloru czerwonego o wyraźnym smaku żurawin i lekko cierpkim zapachu owoców leśnych.

Na Lubelszczyźnie żurawina rośnie na torfowiskach Polesia Lubelskiego i podmokłych obszarach lasów sobiborskich, biłgorajskich i janowskich. W rezerwacie „Imielny Ług w lasach” janowskich, spotykana jest najczęściej żurawina błotna i drobnolistkowa. Kwaśne owoce żurawiny, zbierane późną jesienią, najlepiej tuż po przymrozkach, są bogate w witaminę C i nadają się znakomicie na konfitury, czy jako dodatek do dziczyzny. Tak jak jagoda czarna, borówka czerwona, jeżyna i malina leśna, również żurawina zbierana była na przetwory domowe oraz w celach zarobkowych przez ludność śródlęśnych wsi: Kocudzy, Władysławowa, Momot Dolnych i Górnych, Malińca, Łążka Ordynackiego i Garcarskiego.

W 2007 r. został udostępniony turystom rowerowy Szlak Żurawinowy o długości 25 km przez lasy janowskie, m.in. do wsi Momoty Górne i Dolne. Korzystne położenie klimatyczne Momot, atrakcyjność przyrodnicza okolicy, oraz zachowane w dużym stopniu tradycyjne dziedzictwo kulturowe spowodowały, że rozwinęła się tu agroturystyka. Jednym z głównych atutów agroturystyki w Momotach jest tutejsza zdrowa kuchnia, oparta na własnych surowcach i tradycyjnych przepisach. Tu wyrabiane są, jak dawniej, smakowite konfitury i nalewki z owoców leśnych. Przetrwiała też



umiejętność leczenia ziołami i nalewkami.

Popularną od lat jest nalewka żurawinowa, uznawana za prawdziwy przysmak. Ten oryginalny trunek jest podawany podczas uroczystości rodzinnych. Żurawinówka momocka zajęła I miejsce oraz zdobyła certyfikat w konkursie na najlepszą żurawinówkę janowską podczas Festiwalu „Kaszy i Żurawiny – Gryczaki 2007”. Rozmowy ze starszymi mieszkańcami Momot potwierdzają długoletnią tradycję wytwarzania żurawinówki momockiej i jej stosowanie przy przeziębieniach, zapaleniach i nerwobólach.





SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	3
Wstęp	5
Przygotowanie potraw mącznych w oparciu o wykorzystanie płodów ziemi lubelskiej	13
Drób podstawą lubelskiego stołu	19
Cebularze, gryczaki, przyszcze pieczone, golasy na liściach chrzanowych, parowańce jako forma bufetu fitness	33
Desery lubelskie czyli smak miodu, śliwek, jabłek i malin	41
Różnorodność lubelskich potraw mięsnych	49
Bufet śniadaniowy jako forma prezentacji skarbów regionu	55
Zupy owocowe, chłodniki – potrawy z użyciem zdrowych regionalnych produktów	61
Bogactwo warzyw	71
Opis tradycyjnych produktów regionu lubelskiego.....	77
Baba drożdżowa z jabłkami	78
Baleron Nadwieprzański	79
Baleron wędzony z Wisznic	80
Barszcz czereśniowy	81
Boczek nadwieprzański	82
Boczek wędzony z Wisznic	83
Bronicki schab wędzony	84
Bułeczki drożdżowe	85
Bułka wiejska	86
Całuski pszczelowskie	87
Cebulak żukowski	88
Cebularz lubelski	89
Chełmski makaron jajeczny	90
Chleb gryczany	91
Chleb kraczewicki	92
Chleb ludwiński	93
Chleb ludwiński żytni tradycyjny	94
Chleb niedrzwicki	95
Chleb starowiejski	96
Chleb wiejski dębowiecki	97
Chleb wiejski z otrębami	98
Chleb żytni naturalny	99
Chleb żytni tradycyjny	100
Chleb żytni wygnanowski	101
Chmiel krasnostawski	102
Chodelskie gołąbki z kiszonej kapusty	103
Ciastka przez maszynkę	104

Ciasto staropolskie podhoreckie	105
Cydr sadownika	106
Ćwikła z Werbkowic	107
Domowa nalewka z porzeczek i agrestu (z Opola lubelskiego)	108
Dzik pieczony w skórce	109
Dzik w cieście	110
Dżem żurawinowy biłgorajski	111
Fajercarze	112
Flaki piaseckie	113
Gęś pieczona z Zezulina	114
Golasy izbickie	115
Golasy z kaszy gryczanej z serem z Łobaczewa Małego	116
Gruszka suszona kraśnicka	117
Gryczok godziszowski	118
Gryczak janowski	119
Grzaniec Marcina z Urzędowa	120
Herbatka księcia Sapiehy	121
Herbatka różana z Wandalina	122
Indyk pieczony z Zezulina	123
Jabłczanka z Fajslawic	124
Jabłka kraśnickie	125
Jabłko józefowskie	126
Jabłkówka z Mikołajówki	127
Janowska nalewka miodowa	128
Kaczka czarna nadziewana	129
Kaczka grądziarska	130
Kaczka po zamojsku	131
Kapusta kwaszona kraśnicka	132
Kapusta z grochem i śmietaną z Gorzkowa	133
Karasie z Polesia	134
Karczmiński barszcz biały	135
Karczmińskie pierogi z bobru (bobu)	136
Karp w śmietanie po poniatowsku	137
Kaszanka nadwieprzanka	138
Kaszanka pieczona z Dobrosławowa	139
Kefir nadwiślański	140
Kiełbasa Bronicka	141
Kiełbasa królewska wędzona z Wisznic	142
Kiełbasa nadwieprzańska	143
Kiełbasa swojska biłgorajska	144
Kiełbasa swojska wędzona z Wisznic	145
Kiełbasa wiejska z Dobrosławowa	146
Kiełbasa wieprzowa z Krzczonowa	147

Kisiel gryczany	148
Kisiel z owsa (owsiany)	149
Kluski gryczane	150
Kodeński chleb razowy żytni	151
Konfitura poziomkowa	152
Konfitura różana z Końskowoli	153
Konfitura z owoców róży	154
Kordiał żurawinowy kraśnicki	155
Korowaj	156
Korowaj dołhobrodzki	157
Kotlety rybne z Sugrów	158
Kraśnickie domowe wino owocowe	159
Krupnik pszczelowolski	160
Kulebiak Generałowej Kickiej	161
Kulebiak z Perkowic	162
Kwas chlebowy sapieżyński kodeński	163
Lody lubartowskie	164
Lody Sławatyczne	165
Lubelski forszmak	166
Ludwińskie prosię pieczone faszerowane	167
Makaron jajeczny z Ludwina	168
Makowiec lubartowski	169
Malina kraśnicka	170
Maliniak kraśnicki	171
Malinóweczka	172
Marchwiaki z makiem	173
Masło z Bychawy	174
Masło z Opola Lubelskiego	175
Maślanka nadwiślańska	176
Maślanka naturalna z Bychawy	177
Miodownik z Jaszczowa	178
Miód fasolowy odmianowy z nektaru kwiatów fasoli tyczkowej "Piękny Jaś"	179
Miód gryczany godziszowski	180
Miód gryczany z Lubelszczyzny	181
Miód malinowy	182
Miód pitny czwórniak	183
Miód pitny dwójniak	184
Miód pitny półtorak	185
Miód pitny trójniak	186
Miód rzepakowy z Roztocza	187
Nadwieprzański miód lipowy	188
Nadwieprzański miód wielokwiatowy	189
Nadwiślański sok jabłkowy	190
Naleweczka – „gruszkówka” z Kraśnika	191

Nalewka – „poziomkowa leśna” z Kraśnika	192
Nalewka z płatków róży	193
Nalewka ziemiańska	194
Nałęczowski miód wielokwiatowy	195
Napój żniwny (kompot z rabarbaru i mięty)	196
Nektar świętego Eugeniusza – miód ziołowy	197
Ogórki kiszzone kraśnickie	198
Olej lniany	199
Olej rzepakowy	200
Olej Świąteczny Roztoczański	201
Olej tarnogrodzki	202
Oleje lniany, rzepakowy, słonecznikowy tłoczone na zimno z Turzyc Rogów	203
Oranżada z Kąkolewnicy	204
Parowańce brzozowickie z kapustą i grzybami	205
Parowańce skromowskie z serem	206
Parowańce z kaszą jaglaną	207
Parowańce z serem	208
Parowańce żakowolskie z soczewicą	209
Paszteciki niedrzwickie z kapustą i pieczarkami	210
Paszteciki z grzybami	211
Pasztet z karpia z Sierskowoli	212
Pączki staropolskie z Ostrowa Lubelskiego	213
Pączki żakowolskie z powidłami z antonówek	214
Pełnoziarniste mąki z Zabłocia	215
Pieczeń z szynki dzika	216
Pierniczki ozdobne	217
Piernik lubelski	218
Piernik żydowski	219
Pierogi jagodowe lubelskie	220
Pierogi lipniackie z kapustą i grzybami	221
Pierogi Nowodworskie	222
Pierogi olszewnickie z kaszą gryczaną	223
Pierogi podrobowe fajślawickie	224
Pierogi skromowskie z kaszą jaglaną, serem i miętą	225
Pierogi turowskie z soczewicą	226
Pierogi z bobem i mięsem z Dobryniowa	227
Pierogi z czerwoną fasolą	228
Pierogi zosinowskie z jagodami	229
Pierogi żakowolskie ze smażonymi ziemniakami	230
Pieróg (piróg) biłgorajski dawniej zwany „krupniakiem”	231
Pieróg gryczany	232
Piróg z cebulą i serem	233
Podcos	234
Polędwica Nadwieprzańska	235

Polędwica wędzona z Wisznic	236
Powidła śliwkowe z Mikołajówki	237
Pralina z Lublina	238
Pyzy polskowolskie z mięsem	239
Racuchy turowskie	240
Racuchy z makiem	241
Rogaliki półfrancuskie z masą orzechową i różą	242
Rudnicki pieróg jaglany	243
Ser w popiele „Popiołek z Krupego”	244
Ser zabłocki	245
Sernik z kartoflami z Jaszczowa	246
Sery z ziołami	247
Sękacz podlaski	248
Słodkowska kapusta z grzybami	249
Sok jabłkowo-buraczkowy z Wandalina	250
Sok z maliny kraśnickiej	251
Sok z pigwowca	252
Staropolskie ptysie z Lublina	253
Swojskie mięso wekowane ze Zwierzyńca	254
Syrop malinowy z Mikołajówki	255
Syrop z owoców róży	256
Syrop z płatków róży	257
Szarlotka józefowska	258
Szarlotka razowa	259
Szarytka w marynacie	260
Szparagi z Janiszowa	261
Szyneczka z karpia z pustelni	262
Szynka domowa roztoczańska	263
Szynka Nadwieprzańska	264
Szynka wędzona z Wisznic	265
Szynka wieprzowa z Krzczonowa	266
Śmietana z Bychawy	267
Świnia rasy puławskiej	268
Tertuny brzozowickie z soczewicą	269
Truskawka z gminy Puławy	270
Twaróg nadwiślański	271
Twaróg z Bychawy	272
Tymianek z Fajślawic	273
Wafle tortowe suche	274
Warzonka kryształówka	275
Wątrobianka krzczonowska	276
Werbkowskie placki z soczewicy	277
Wędzone dzwonka karpia z pustelni	278
Witamina eremity – syrop z czarnego bzu	279

Woleńskie kartoflaki	280
Zawijaki wygnanowskie	281
Zawijas nasutowski	282
Zawijoki janowickie	283
Zupa cebulowa z Goraja	284
Zupa chłopska fajślawicka	285
Zupa z karpia	286
Żur żukowski	287
Żurawinówka biłgorajska	288
Żurawinówka momocka	289