

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

## **PRZEPISY KULINARNE OPRACOWANE PRZEZ GOSPODYNIE Z GMINY JELEŚNIA**

### **ZUPA GRZYBOWA wg Marysi z Korbielowa**

3 litry wody, 20 dag grzybów (świeżych), 1 szt. marchwi, 0,5 szt. pietruszki, 1 szt. małej cebuli, 1 łyżka mąki, 0,5 litra śmietany, 1 łyżka masła, sól, pieprz, magą w płynie do smaku. Na początku musimy grzyby dokładnie umyć i podgotować w wodzie. Marchew, pietruszkę i cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Dorzucamy do grzybów. Śmietanę mieszamy z mąką i wlewamy do zupy, gdy wszystkie składniki są miękkie. Zagotowujemy. Na końcu przyprawiamy solą, pieprzem i magą oraz dajemy masło. Podajemy z pieczywem lub ziemniakami.

### **ROSÓŁ Z GRYSIKIEM wg mojej babci**

**Na rosół:** 1 kg wołowiny z kością, 2 marchewki, 2 pietruszki, kawałek selera, kawałek pora, 1 cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, lubczyk, natka pietruszki

**Grysik na gęsto:** 0,5 szklanki kaszy manny, sól, 1,5 łyżki masła

Wołowinę włożyć do garnka, dodać włoszczyznę, zalać zimną wodą. Dorzucić cebulę opaloną nad ogniem. Przyprawić liściem laurowym i zielem angielskim. Garnek przykryć i gotować na wolnym ogniu tak długo, aż mięso zmięknie. Podczas gotowania zebrać szumowiny, by rosół był klarowny. Na samym końcu dodać świeży lubczyk.

W drugim garnku zagotować 1,5 szklanki wody. Wsypać kaszę, cały czas mieszając. Przyprawić solą i ugotować na gęsto. Pod koniec dodać łyżkę masła. Wymieszać, przełożyć na talerz i odstawić do wystudzenia. Gdy kasza zgęstnieje, pokroić ją w kostkę. Nałożyć na talerz. Dodać trochę ugotowanej marchewki. Zalać gorącym rosółem. Udekorować posiekaną natką pietruszki.

### **ZUPA DYNIOWA wg Jasi**

Obrać dynię i pokroić w kostkę. Do garnka nastawić wodę, dynię, 3 ziemniaki, marchewkę, pietruszkę, seler, dodajemy kostkę rosółową, curry. Gotujemy do miękkości. Miksujemy blenderem. Podajemy na głębokim talerzu z kleksem kwaśnej śmietany i groszkiem ptysiowym, ozdobione listkiem pietruszki.

### **ZUPA OGÓRKOWA**

2 marchewki, 1 pietruszka, ½ selera, cebula, por, liść laurowy, łyżka suszonego lubczyku, 1 l wody, 1 łyżka masła, 3 kiszane ogórki, szklanka wody spod ogórków, szklanka kwaśnej śmietany, łyżka masła, pęczek koperku, sól, pieprz

Marchewki, pietruszkę i selera pokroić na kawałki, pora obrać z wierzchnich liści, cebulę z łupin. Jarzyny dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, przełożyć do garnka, przesmażyć na maśle, zalać wodą. Dodać liść laurowy i lubczyk. Gotować mniej więcej 1 godzinę. Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, po czym podsmażyć na patelni na maśle ok. 5 minut, na wolnym ogniu. Ogórki dodać do wywaru, a wodę spod ogórków wlać na patelnię, wymyć cały smak i dodać do zupy. Śmietanę zahartować odrobiną gorącego płynu i dolać do garnka. Całość gotować jeszcze ok. 5 minut na małym ogniu. Na samym końcu wrzucić ugotowane osobno i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz posiekany koperek. Zupę doprawić do smaku solą i pieprzem.

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

##### **ZUPA „DARY JESIEŃ” wg Krysi z Krzyżowej**

Warzywa korzenne- marchewka, pietruszka, seler, kapusta biała, kalafior, trochę szczawiu, fasolka szparagowa, ziemniaki, jarmuż, lubczyk, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, czosnek, kminek

Jarzyzny kroimy w kostkę, gotujemy na wywarze wieprzowym, dodajemy kielbasę pokrojoną w kostkę, boczek kroimy również w kostkę i na tym boczku robimy zasmażkę. Dodajemy do zupy drobno pokrojoną zieleninę, doprawiamy czosnkiem, solą i pieprzem.

##### **ZUPA FAZOLOWA NA KWAŚNICY po pewlańsku**

fasola ciemna, kapusta kiszona, kości wędzone, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól do smaku, mięso wieprzowe (karczek, łopatka b/k), ziemniaki, mąka na zasmażkę, boczek wędzony, cebula

Do garnka nastawiamy kości wędzone, mięso wieprzowe pokrojone w kostkę. Dodajemy przyprawy. Gotujemy ok. godziny. Fasolę namaczamy w zimnej wodzie całą noc. Dodajemy namoczoną fasolę do wywaru. Jak fasola ugotuje się na pół miękko dodajemy kiszoną kapustę. Gotujemy jeszcze ok. 0,5 godziny. Robimy zasmażkę na boczku. Podsmażamy boczek z cebulką, dodajemy mąkę i zasmażamy, dodajemy do zupy. Osobno gotujemy ziemniaki pokrojone w kostkę i dodajemy do zupy. Podajemy ozdobione zieloną pietruszką.

##### **PULPETY W SOSIE KOPERKOWYM**

1 kg wieprzowiny, 1 cebula, 1 łyżka masła, 1 jajko, bułka tarta, 2 łyżki wywaru jarzynowego, mąka, 3 szklanki wywaru jarzynowego, 2 szklanki śmietanki 30%, koperek, sól, pieprz

Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na złoto na maśle. Mięso przepuścić przez maszynkę do mielenia. Mniej więcej w połowie mielenia wrzucić do maszynki złocistą cebulę i mielić dalej. Jajko roztrząpać widelcem i dodać do mięsnej masy, doprawić solą i pieprzem, wlać 1-2 łyżki wywaru jarzynowego, dosypać garść bułki tartej i wyrobić. Jeśli jest zbyt twarde i gęste, trzeba dodać jeszcze łyżkę lub dwie bulionu. A gdy zrobi się luźne, to trochę bułki tartej.

Mięso podzielić na części i uformować kulki. Każdą obtoczyć w mące i ułożyć na desce. Do dużego rondla wlać wywar jarzynowy. Gdy się zagotuje, wrzucić delikatnie mięsne kulki, by nie przywarły do dna. Gotować pod przykryciem przez 10 minut. Zalać śmietanką i gotować na wolnym ogniu przez kolejne 10 minut. Odkryć, dodać garść posiekanego koperku i jeszcze przez chwilę podgrzewać, by zgęstniał i nabrał koperkowego smaku. Zdjąć z ognia i dodać resztę koperku.

##### **PLACKI ZIEMNIACZANE Z GULASZEM wg Haliny z Krzyżowej**

Placki: Ziemniaki tarte lekko odsączyć na durszlaku, wodę odlewamy, zbieramy powstały po odsączeniu krochmal i dodajemy do ziemniaków, dodajemy cebulę, jajka, pieprz, sól do smaku, smażymy na gorącym oleju ze smalcem.

Gulasz wieprzowy: Łopatkę wieprzową bez kości kroimy w kostkę, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, cebulę, paprykę czerwoną, pieprz, sól do smaku.

Podajemy placki ziemniaczane polane gulaszem, ozdobione zieleniną, z buraczkami.

##### **KOTLET MIĘSNO SZPINAKOWY Z MASŁEM wg Marysi z Jeleśni**

mięso z piersi kurczaka, szpinak rozdrobniony (mrożony), sól, pieprz biały, jajko, bułka tarta, masło

Mięso zmielić dodać odcisnięty i rozmrożony szpinak. Sól, pieprz biały do smaku. Mięso wyrobić na jednolitą masę. Podzielić na jednakowe części. Masło zimne podzielić na części. Wilgotnymi rękoma wkładać masło do środka masy mięsnej i formować, podługne kotleciki panierować w jajku i bułce. Kotleciki zostawić na 2 h w lodówce, aby dobrze się związały. Smażyć na oleju.

## STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA

34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **KOTLETY Z CUKINI wg Kingi**

Składniki: 1 cukinia 250 g, 1/4 małej cebuli, 1 ząbek czosnku, 1 mała marchewka, 1/3 szklanki kaszy jaglanej, 1 szklanka bulionu, 2 jajka, 3 łyżki bułki tartej + do panierki, po łyżce posiekanej natki i koperku, sól, czarny i biały pieprz, olej lub masło klarowane do smażenia. Cukinię (ze skórą ale bez pestek) zetrzeć na tarce i odłożyć. Do małego garnka wsypać kaszę, dodać obraną i startą na tarce marchewkę, wlać bulion, przykryć i zagotować. Gotować przez ok. 15 minut do miękkości kaszy i aż wchłonie cały płyn. Odstawić z ognia, zdjąć pokrywę i przestudzić. Cukinię włożyć do większej miski (jeśli pojawił się sok, należy go odlać). Do cukinii zetrzeć cebulę i czosnek na drobnej tarce, dodać 3 łyżki bułki tartej i wymieszać. Następnie dodać kaszę z marchewką, natkę i koperek i dokładnie wyrobić masę. Można przygotować wcześniej i schować do lodówki. Przed smażeniem dodać do masy jedno jajko, doprawić ją solą i pieprzem. Uformować 5 kotletów, obtoczyć je w roztrzepanym jajku, następnie w bułce tartej. Rozgrzać patelnię z masłem lub olejem, położyć kotlety i smażyć po około 5 minut z każdej strony na złoty kolor.

#### **PAPRYKA FASZEROWANA**

4 papryki, gotowany ryż, mięso mielone, pieczarki, 2 cebule 2 ząbki czosnku natka pietruszki, 4 łyżki startego żółtego sera sól, pieprz, ostra papryka pół szklanki bulionu, olej lub oliwa z oliwek

Papryki umyć, odciąć wierzchy i usunąć gniazda nasienne. Ryż wymieszać z mięsem, podsmażoną cebulką i pieczarkami pokrojonymi w kosteczkę. Dodać czosnek, natkę oraz przyprawy. Nałożyć farsz do papryk, posypać serem, przykryć wierzchami.

Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, wlać bulion i skropić papryki olejem lub oliwą

Zapiekać 30-40 minut w temperaturze ok. 180 stopni.

#### **PASZTECIKI PÓŁKRUCHE Z KAPUSTĄ KISZONĄ I PIECZARKAMI**

wg Marysi z Korbielowa

**na farsz:** 500 g kapusty kiszanej-dobrze odcisniętej, 500 g pieczarek, 1 cebula, sól, pieprz, olej do smażenia

**na ciasto:** 1 kg mąki pszennej, 1 kostka margaryny, 1 kostka smalcu, 200 g śmietany kwaśnej, 3 całe jajka, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 5 dag drożdży, szczypta soli

**do posmarowania pasztecików przed pieczeniem:** 1 całe jajko

**farsz na paszteciki** Osączoną kapustę kiszoną kroimy i przekładamy do garnka. Zalewamy niewielką ilością wody i gotujemy do miękkości około 30 minut – od czasu do czasu mieszając. Ugotowaną kapustę dokładnie odsączamy na durszlaku z wody. Cebulę i pieczarki kroimy w drobną kostkę. Na rozgrzanym oleju na patelni podsmażam pieczarki z cebulą przez około 15 minut tak, aby odparowała woda z pieczarek. Następnie do pieczarek dodajemy ugotowaną i odsączoną kapustę kiszoną, dokładnie mieszamy. Całość podsmażamy jeszcze około 5 minut. Usmażone pieczarki z kapustą przekładamy do miseczki, doprawiamy solą, pieprzem i dokładnie mieszamy.

**ciasto półkruche na paszteciki:** Na blat wysypujemy mąkę, dodajemy proszek do pieczenia, sól, margarynę i smalec. Składniki łączymy ze sobą. Dodajemy jajka i śmietanę i zagniatamy ciasto. Ciasta nie wyrabiamy zbyt długo tylko do momentu, gdy powstanie jednolita gładka masa. Wyrobite ciasto zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na około 30 minut do schłodzenia. Następnie ciasto wyjmujemy na blat, lekko podsypany mąką i rozwałkowujemy na prostokąt o grubości 3 mm. Na pasek ciasta nakładamy wzdłuż ciasta farsz bliżej jednego z brzegów. Następnie ciasto zwijamy ściśle w rulon, po zwinięciu odcinamy i delikatnie spłaszczamy dłońmi od góry. Tak uformowany wałek kroimy nożem na kawałki o długości około 6- 7 centymetrów. Paszteciki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przed pieczeniem paszteciki smarujemy rozmażonym jajkiem.

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

Blachę wstawiamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na środkową półkę, pieczemy około 25 minut na złoty kolor.

#### **PIECZARKI FASZEROWANE wg Marysi z Jeleśni**

mięso mielone z piersi kurczaka, bułka namoczona i odcieknięta, sól, pieprz biały do smaku, pieczarki większe bez nóżek i środków, bułka tarta, jajko, olej

Mięso wyrobić z bułką solą i pieprzem. Masą mięsną faszerować pieczarki, panierować w jajku i bułce tartej, smażyć na oleju.

#### **SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY**

1/2 niezbyt dużej główki kapusty czerwonej, 1 średnia marchewka, 1 mała cebula czerwona, 1 małe jabłko, 1 łyżka posiekanego koperku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki majonezu, 1 łyżeczka musztardy, do smaku - sól, pieprz czarny świeżo mielony, odrobinka cukru, 3-5 łyżek octu jabłkowego

Kapustę oczyścić z wierzchnich, uszkodzonych liści, zetrzeć ją na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Kapustę lekko posolić i wygnieść przez kilka chwil ręką, żeby puściła sok. Odstawić kapustę na 20 minut.

Następnie dodać tak samo startą obraną marchewkę i jabłko oraz posiekaną zieleninę. Cebulę obrać i pokroić w drobniutką kosteczkę. Wszystkie rozdrobnione warzywa wymieszać w misce. Dodać majonez, ocet jabłkowy, doprowadzić do smaku odrobiną cukru i pieprzem. Gotową surówkę odstawić do lodówki na przynajmniej godzinę, żeby smaki się przeniknęły. Podawać do pieczonego mięsa.

#### **ZIEMNIAKI Z KAPUSTĄ CIAPU- CIAPU wg Marysi z Jeleśni**

1 kg ziemniaków, 1 kg kapusty kiszzonej, 25 dkg boczku wędzonego, cebula, sól, pieprz  
Ziemniaki obrać ugotować (odlać wodę), ubić tłuczkiem. Kapustę kiszzoną, ugotować, odlać wodę. Boczek pokroić w kostkę, wytopić, dodać cebule. Ziemniaki, kapustę, cebulę, boczek wytopiony wymieszać w większym garnku, dodać sól i pieprz do smaku.

#### **SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ wg Marysi**

Kapusta pekińska, jabłko, por, marchewka, majonez, sól, pieprz

Kapustę drobno kroimy. Jabłka, marchewki ścieramy na tarce o grubych oczkach, por w paski. Wszystko razem mieszamy, dodajemy majonez, przyprawiamy solą i pieprzem.

#### **SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY**

1 główka młodej kapusty, marchewka, łyżka cukru, sok z 1/2 cytryny, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz

Kapustę poszatkować, marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Doprawić cukrem, sokiem z cytryny. Przyprawić solą oraz pieprzem. Dodać śmietanę. Wymieszać.

#### **KAPUSTA Z KOPERKIEM**

główka młodej kapusty, łyżka masła, łyżka mąki, 200 g śmietany, sól, pieprz, garść koperku, sok z 1/2 cytryny

Kapustę cienko poszatkować. Przełożyć do garnka, podlać wodą (2-3 łyżki) i poddusić. Z masła i mąki zrobić zasmażkę. Rozprowadzić płynem z gotowania kapusty, wlać do garnka. Wymieszać.

Zabielić śmietaną, zahartowaną odrobiną wrzątku. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zakwasić sokiem z cytryny, wrzucić drobno posiekany koperek. Wymieszać i podawać.

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **MIZERIA**

4 ogórki, łyżka cukru, 2 łyżki białego octu winnego, 0,5 cebuli, koperek, sól, pieprz  
Ogórki obrać i poszatkować. Oprószyć solą. Odstawić. Gdy puszcza sok, odcisnąć. Cebulę pokroić w kostkę lub półplasterki, wymieszać z ogórkami. Dodać ocet winny. Doprawić do smaku pieprzem. Dorzucić posiekany koperek. Wymieszać.

#### **SALATKA COLESŁAW**

8 szklanek startej na grubych oczkach białej kapusty, 1-2 startych na grubych oczkach marchwi, 2 małe cebule, łyżeczka cukru pudru, 1/2 łyżeczki soli, pieprz, 1/2 szk. majonezu (najlepiej winiary), 1/4 szk. mleka, 1,5 łyżki białego octu winnego, 2 łyżki soku z cytryny  
Posiekaną kapustę i marchewkę wsypać do sporej miski. Dodać drobniutko posiekaną cebulkę. Cukier wymieszać z pieprzem, solą, mlekiem, majonezem, octem i sokiem z cytryny do uzyskania jednolite konsystencji, połać warzywa i wszystko dokładnie wymieszać. Sałatkę włożyć do lodówki na 2-3 godziny.

#### **SZYBKĄ SURÓWKĄ OBIADOWĄ wg Jasi z Przyborowa**

1/2 dużej kapusty pekińskiej albo 1 mała, puszka kukurydzy, pęczek szczypiorku, szczypta soli, pieprz do smaku, kilka kropli soku z cytryny, 1/2 łyżeczki cukru, 2 łyżki majonezu, 4 łyżki jogurtu naturalnego

Kapustę i szczypiorek drobno pokroić. Kukurydzę odsączyć z zalewy i dodać do pokrojonej kapusty. Majonez wymieszać z jogurtem, solą, pieprzem, sokiem z cytryny i cukrem. Sos dodać do warzyw jakieś 10 minut przed podaniem, wtedy smaki zdążą się „przegryźć”.

#### **BURACZKI DO OBIADU wg Haliny z Krzyżowej**

Buraki ugotować, obrać, dodać tarte jabłko i ser żółty, majonez, pieprz i sól do smaku.

#### **SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA, CHRZANU**

400g obranej marchwi, 200g jabłek, łyżka chrzanu tartego, łyżka soku z cytryny, łyżka posiekanego koperku, 4 łyżki jogurtu greckiego, łyżeczka płynnego miodu, sól, pieprz  
Obraną, umytą marchewkę oraz jabłka zetrzeć na tarce. Do osobnego naczynka damy jogurt grecki, chrzan tarty, sok z cytryny, naturalny miód i mieszamy. Przelewamy do startej marchwi i jabłek, dodajemy koperek, doprawiamy przyprawami. Dokładnie łączymy ze sobą składniki, sprawdzamy czy odpowiada nam smak i zostawiamy na 20 minut do przegryzienia się składników.

#### **SURÓWKA KOPERKOWA**

nieduża główka młodej kapusty, pęczek koperku, mała cebulka albo szczypiorek, sól, pieprz, kilka kropli soku z cytryny, łyżeczka cukru, łyżka oleju z pestek winogron

Kapustę oczyścić i poszatkować. Posolić, przykryć talerzem i odstawić na 10 minut. W tym czasie pokroić cebulkę w drobną kostkę i posiekać koperek. Do kapusty dodać cebulkę, koperek, pieprz, sok z cytryny, cukier, olej i wymieszać.

#### **SURÓWKA Z DYNI**

20 dag oczyszczonej dyni ścieramy na tarce, jedno duże jabłko i jednego dużego pomidora, kroimy w drobną kostkę. Składniki mieszamy z 3/4 szklanki majonezu, doprawiamy do smaku solą, cukrem, sokiem cytrynowym. Surówkę przekładamy do salaterki i posypujemy posiekaną natką pietruszki.



## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **SURÓWKA Z MARCHEWKI Z DODATKIEM CHRZANU wg Marysi z Jeleśni**

3 duże marchewki, 2 łyżki chrzanu, 3 łyżki gęstej śmietany, szczypta soli, szczypta cukru, kilka kropeli soku z cytryny

Marchewkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o średnich oczkach, troszkę posolić, dodać szczyptę cukru, sok z cytryny. Wszystko razem wymieszać z chrzanem i śmietaną.

#### **SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ wg Marysi z Korbielowa**

Kapustę zetrzeć na grubej tarce, lekko posolić i odstawić na 1 godzinę, jak zmięknie mocno wycisnąć. Dodać cukier, sok z cytryny, pieprz, sól, starte jabłko, 2-3 łyżki oleju, wymieszać

#### **NIEMIECKA SAŁATKA ZIEMNIACZANA wg Marysi z Jeleśni**

500 g ziemniaków, 3 jajka, 2 duże ogórki konserwowe, 3 łyżki kwaśnej śmietany, 3-4 łyżki majonezu, trochę soku z cytryny, pęczek szczypiorku, sól, pieprz

Ziemniaki obrać, ugotować w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, ostudzić, pokroić w kostkę. Jajka ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę. Ogórki pokroić w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać. Ziemniaki, jajka, ogórki i szczypiorek (część zostawić do posypania gotowej sałatki) wrzucić do miski i delikatnie wymieszać. Posolić i dopieprzyć do smaku. Całość skropić sokiem z cytryny. Dodać śmietanę i majonez. Ostrożnie wymieszać. Odstawić w chłodne miejsce na co najmniej 2 godziny. Od czasu do czasu przemieszać. Podawać posypaną pozostałą częścią szczypiorku.

#### **SAŁATKA Z KURCZAKIEM**

podwójną pierś kurczaka, 4 jajka, 4 kiszone ogórki, woreczek ryżu, por, 2 jabłka, puszka kukurydzy, majonez, sól i pieprz, natka pietruszki

Pierś z kurczaka usmażyć, zarumienić, pozostawić do ostudzenia. Ryż i jajka ugotować.

Jabłka, pora, ogórka kiszzonego i zimnego kurczaka pokroić w kostkę, dodać kukurydzę, pokrojoną drobno natkę pietruszki. Wszystko doprawić solą i pieprzem, dodać majonez i wymieszać.

#### **SAŁATKA Z OGÓRKA wg Marysi z Korbielowa**

5 ogórków kiszonych lub konserwowych, 1 jabłko, 1 por lub cebula, 1 łyżeczka cukru, sól, pieprz, 1 łyżka majonezu lub oliwy

Jarzyńki zetrzeć na grubej tarce, przyprawić solą, pieprzem, cukrem, majonezem lub oliwą

#### **SAŁATKA JARZYNOWA wg Stasi z Pewli Wielkiej**

7 ziemniaków, 3 marchewki, pietruszka, seler, por, 4 jajka, jabłko, 4 ogórki kiszzone, natka pietruszki, groszek konserwowy, kukurydza konserwowa, majonez, sól, pieprz, musztarda

Ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler, jaja należy ugotować. Ostudzone warzywa i jaja kroimy w drobną kostkę. Dodajemy pokrojone jabłko, ogórki i drobno posiekaną pietruszkę. Groszek i kukurydzę odcedzamy z zalewy i dodajemy do pozostałych warzyw. Całość solimy, pieprzymy, dodajemy łyżeczkę musztardy, majonez i mieszamy.

#### **SOS TZATZIKI**

ogórek, łyżka octu winnego, ząbek czosnku, szklanka jogurtu, sól, pieprz  
Ogórka umyć, ale nie obrać. Zetrzeć na grubej tarce, posolić i zostawić na parę minut. Jak puści sok, dokładnie odcisnąć. Do jogurtu wycisnąć ząbek czosnku, dodać odcisniętego ogórka, ocet winny i doprawić solą oraz pieprzem. Podawać z warzywami pokrojonymi w słupki, np. z marchewką i papryką.

#### **SOS Tatarski**

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

1½ szklanki majonezu, słoik pieczarek marynowanych, 4 jajka, 100 g korniszonów, łyżka musztardy, pieprz, 2 łyżki kwaśnej śmietany Do dekoracji: natka pietruszki

Żółtka utrzeć z majonezem i musztardą. Dodać drobno posiekane białka, korniszony i pieczarki. Przyprawić solą i pieprzem. Można dodać śmietanę. Płaty marynowanego łososia zwinąć w „różę”. Do środka dać sos tatarski. Przybrać natką pietruszki. Sos tatarski można podawać także z szynką, identycznie jak łososia.

#### **SOS CZOSNKOWO-KOPERKOWY**

100 g sera śmietankowego, kilka łyżek jogurtu naturalnego, garść posiekanego koperku, 2 ząbki czosnku (przeciśnąć przez praskę), odrobina przyprawy jarzynki

Wszystkie składniki wymieszać, tak aby utworzyć płynną ale i lekko gęstą konsystencję. Wstawić do lodówki na kilka godzin.

#### **PASTA SEROWA**

250 g białego sera, 4 rzodkiewki, 2 łyżki kwaśnej śmietany, ząbek czosnku, szczypta ostrej papryki, ½ łyżeczki słodkiej papryki, sól, pieprz

Ser przetrzeć przez sito, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, śmietanę i obie papryki. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Dorzucić pokrojoną w słupki rzodkiewkę (można ją też pociąć na plasterki i położyć na kanapce z serową pastą).

#### **PASTA JAJECZNA**

6 jajek na twardo, łyżka musztardy, 4 łyżki kwaśnej śmietany, szczyptę soli, pieprz

Składniki zmiksować. Doprawić solą i pieprzem. Dodać posiekany szczyptę koperek.

#### **PASTA Z MAKRELI**

250 g wędzonej makreli, ogórek kiszony, cebula, łyżka majonezu, łyżka musztardy, koperek, sól, pieprz

Cebulę obrać, zmiksować z obranym ze skóry ogórkiem. Dorzucić makrelę (pozbawioną skóry i ości), dodać musztardę i majonez. Zmiksować na gładką masę. Przyprawić solą i pieprzem. Dodać posiekany koperek. Wymieszać.

#### **PIEROGI Z JAFERAMI (CZARNE JAGODY) wg Jadzi z Sopotni Wielkiej**

½ kg mąki, 1 jajko, 1 szklanka gorącej wody, łyżka oleju, jafery (czarne jagody), cukier do smaku

Na stolnicy usypać kopczyk z mąki, odrobinę zostawić na boku (przyda się podczas wałkowania). Zrobić dołek, do dołka wlać gorącą wodę i delikatnie wymieszać nożem, zagarniając mąkę do środka. Gdy woda z mąką zamieni się na stolnicę w „kłajster”, zrobić w nim dołek, do dołka wsypać odrobinę mąki i wybić jajko. Wszystko wymieszać nożem i wyrobić dłońmi, ciasto powinno być "wolne". Wyrobione ciasto rozwałkować na grubość ok. 5 milimetrów. Szklanką wykroić krążki. Czarne jagody wymieszać z cukrem i nadziewać pierogi. Porządnie sklejać ugotować w osolonym wrzątku, a gdy wypłyną, odczekać jeszcze 2-3 minuty i przełożyć na chwilę do zimnej wody, następnie odcedzić na sicie. Po odcedzeniu polać obficie odparowaną śmietaną 36%.

#### **PIEROGI RUSKIE Z BOCZKIEM**

50 dkg mąki, żółtko, szklanka gorącej wody, 2 łyżki oliwy, szczypta soli

Na farsz: farsz przygotowuje wg proporcji: 1:4 ( ser : ziemniaki )

20 dkg białego sera, 80 dkg ziemniaków, 15 dkg boczku, duża cebula, sól, pieprz

Dodatkowo: duża cebula, 10 dkg słoniny

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Zmieszać na maszynce do mięsa, tak samo ser biały. Boczek bardzo drobno pokroić i stopić na patelni. Gdy puści tłuszcz, dodać drobno

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁAKACH**

#### **- ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

##### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

posiekaną cebulę i smażyć razem do zeszklenia cebuli. Jeśli boczek jest chudy do smażenia dolać trochę oleju. Ziemniaki połączyć z serem i cebulką z boczkiem. Doprawić solą i pieprzem.

Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić zagłębienie i wlać gorącą wodę. Zamieszać. Następnie dodać żółtko oraz oliwę. Zagnieść elastyczne ciasto. Ciasto cienko rozwałkować od razu w całości, albo dzieląc go na dwa lub trzy kawałki. Z ciasta wykrawać kółka. Na środku każdego kłaść łyżeczkę farszu. Składać na pół i zlepiać brzegi. Resztki ciasta od razu zagniatą, aby nie wyschły i wkładać do miski przykrywając ściereczką. Zagotować osolona woda. Pierogi wkładać partiami i gotować ok. 4 min od wypłynięcia. Wyjmować łyżką cedzakową. Podawać polane stopioną słoninką ze skwarkami lub przysmażoną cebulką.

#### **KLUSKI ZIEMNIACZANE ZE ŚLIWKĄ WĘGIERKĄ wg Krysi z Pewli Wielkiej**

ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, śliwki węgierka, cukier puder do posypania, masło  
Ziemniaki ugotować, przemieścić przez maszynkę, ostudzić. Podzielić na cztery części. Jedną część uzupełnić mąką ziemniaczaną, dodać jajka (ilość w zależności od ilości ziemniaków), wymieszać. Formować wałek z ciasta ziemniaczanego, podzielić na kawałki, każdy kawałek spłaszczyć, dodać do środka śliwki węgierki, formować kulkę. Wodę z solą zagotować, kluski wrzucać do wrzącej wody, gotować aż wypłyną na wierzch. Podawać z roztopionym masłem, posypane cukrem pudrem.

#### **PYZY Z MIĘSEM wg Jasi z Przyborowa**

1kg ziemniaków ugotować i zmielić na maszynce. 1 kg ziemniaków surowych zetrzeć na tarce, odsączyć nadmiar wody na sitku. Zebrać krochmal powstały na dnie. Połączyć oba rodzaje ziemniaków z sobą, wymieszać. Zmieszać mięso gotowane (różne gatunki), doprawić wg swojego smaku. Ciasto ziemniaczane podzielić na małe porcje, nadziewać mięsem, formować kule. Gotować w osolonej wodzie. Podawać ze skwarkami z boczkiem.

#### **KOPYTKA**

1 kg ziemniaków, 300 g mąki, 2 jajka, łyżka masła

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę. Wystudzić. Na stolnicę wysypać 200 g mąki, dodać ziemniaki, jajka i szczyptę soli. Zagnieść ciasto, podsypując resztą mąki. Z kawałka ciasta formować wałeczki o średnicy ok. 2 cm, lekko spłaszczyć i pokroić na ukośne kawałki o długości ok. 4 cm. Ugotować w osolonym wrzątku z dodatkiem masła. Kopytka robią się bardzo szybko, gdy wypłyną, odcedzić. Podawać z roztopionym masłem.

#### **KOTLETY Z KALAFIORA wg Marysi z Korbielowa**

1 kalafior, 50 dag mięsa mielonego, 2 jajka, 0,5 szk. kaszy manny (suchej), kawałek papryki, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, koperek

Kalafior ugotować, rozdrobnić, i mocno wycisnąć z wody, wszystko razem wymieszać, doprawić, formować kotleciki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na patelni. Podawać na gorąco lub zimno z różnymi surówkami.

#### **KOTLETY ZIEMNIACZANE wg Marysi z Korbielowa**

1 kg obranych ziemniaków, 0,5 kg mąki pszennej, 2 jajka, 3 szklanki kwaśnego mleka, sól, pieprz, smalec do smażenia

Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić, zmielić w maszynce, wystudzić. Do ziemniaczanego puree wbić jajka, wysypać mąkę, pieprz i sól, dodać kwaśne mleko, wyrobić ciasto. Z ciasta wyrobić wałek o średnicy ok 4 cm. Pokroić na plastry o grubości 2 cm. Uformować owalne



## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH**

#### **- ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

##### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

placki o grubości 1 cm. Smażyć na rozgrzanym smalcu z obu stron na rumiano. Podawać ciepłe ze zmiksowaną bryndzą lub serem białym z czosnkiem lub skwarkami z boczku wędzonego.

#### **PLACUSZKI Z CUKINII wg Grażyny z Jeleśni**

cukinia, 2 jajka, cebula, ząbek czosnku, 2 łyżki śmietany, 4 łyżki mąki, garść koperku, sól, pieprz, olej

Cukinie umyć, odciąć końce i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Lekko posolić i odstawić na 10 minut. Po tym czasie dokładnie odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, jajka, śmietanę, mąkę i garść posiekanego koperku. Przyprawić pieprzem, solą. Dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej, łyżką nakładać ciasto, formując zgrabne płaskie placuszki. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Podawać z kwaśną śmietaną.

#### **PRAZUCHA wg Marysi**

1 kg mąki żytniej, woda gotowana z solą, boczek wędzony lub podgarle

Mąkę dobrze wyprażyć i później zalewać gotującą wodą i szybko mieszać, aby się nie porobiły grudki. Boczek pokroić w drobną kostkę, usmażyć na patelni. Prażuchę podawać polaną skwarkami z boczku

#### **RACUCHY**

2 jajka, 3 łyżki cukru, ½ l kefiru lub maślanki, 2 szklanki mąki, 2 łyżeczki sody, banan, olej do smażenia, cukier puder, jabłka, sok z cytryny, cukier

Jajka wybić do miski, zmiksować z cukrem, dodać kefir, stopniowo mąkę i sodę. Wymieszać na gładką masę. Ciasto nakładać porcjami chochelką na rozgrzaną patelnię z olejem. Po usmażeniu odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Połowę racuchów przygotować z pokrojonym na plastry bananem, wystarczy wrzucić do ciasta, wymieszać i usmażyć. Podawać z musem jabłkowym, udekorowane cukrem pudrem. Jabłka umyć, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Wrzucić do miksera, dodać sok z cytryny i cukier.

#### **DYNIOWAZAPIEKANKA**

80 dag miąższu ulubionej dyni (dynia po obraniu ze skórki i usunięciu pestek) kroimy w kostkę i przekładamy do rondla, dodajemy 2 płaskie łyżki masła i dusimy około 10 minut. 3 duże pomidory, obrane ze skórki i podzielone na cząstki, łączymy z dynią i dodajemy 2 łyżki rodzynek. Doprawiamy solą, pieprzem, cukrem, utartą gałką muszkatołową.

Sos beszamelowy: 1,5 łyżki masła łączymy z 1 łyżką mąki i przygotowujemy bardzo jasną zasmażkę, powoli dolewamy 1 szklankę zimnego mleka, mieszamy energicznie trzepaczką aby nie było grudek i zagotowujemy. Beszamel nieco ochładzamy, następnie łączymy go z 1 surowym żółtkiem i doprawiamy solą, cukrem i muszkatołową gałką. Tym sosem zalewamy wcześniej przygotowaną dynię z dodatkami. Całość posypujemy utartym żółtym serem. Danie zapiekamy w gorącym piekarniku.

#### **RACUSZKIZ DYNI**

70-80 dag dyni obranej ze skórki i bez pestek ścieramy na tarce o dużych otworach. 3 jajka wybijamy ze skorupki i oddzielamy żółtko od białka. 2 łyżki ucieramy z 4 łyżkami cukru pudru i żółtkami, łączymy z 3 łyżkami śmietany, dynią i wcześniej ubitą pianą z białek, dodajemy 1 szklankę mąki (pszennej) i szczyptę soli. Delikatnie całość mieszamy. Na rozgrzany na patelni tłuszcz łyżką nakładamy racuszki i smażymy na złocisty kolor. Doskonale smakują z dodatkiem śmietany i cukru.

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **RACUSZKI Z KASZY MANNEJ**

25 g miodu, 5 g masła, 100 g wody. Produkty włożyć do garnka i doprowadzić do wrzenia. Wsypać kaszę manną, przykryć garnek i pozostawić na małym ogniu na 5 minut. Następnie dodać połowę jajka, dobrze wymieszać i zdjąć z ognia. Niewielkie racuszki smażyć na patelni. Podawać z konfiturami.

#### **RYŻ Z JABŁKAMI**

20 dag ryżu, litr mleka, sześć łyżek masła, cztery jaja, cztery łyżki miodu, dwa kwaśne duże jabłka 5 dag rodzynek, pół laski wanilii.

Zagotować mleko z dwiema łyżkami masła i wanilią. Wrzucić ryż i gotować do miękkości. Żółtka, resztę masła i miód ubić mikserem na gładki krem. Ryż wymieszać z obranymi i pokrojonymi w cienkie plasterki jabłkami, masą jajeczną oraz namoczonymi i odsączonymi rodzynekami. Dodać sztywną pianę z białek. Głęboką, wysmarowaną masłem i osypaną tartą bułką formę wypełnić masą ryżową i wstawić na godzinę do nagrzanego piekarnika.

#### **PYSZNY CHLEBEK Z BAKALIAMI NA ZAKWASIE wg Marysi z Przyborowa**

Przelać kwas do litrowego słoja, dosypać mąkę i dodać szklankę ciepłej wody. Wymieszać i w ciepłym zostawić 4-5 dni.

Zarobić ciasto: 3 szkl. mąki żytniej razowej, 1 szkl. mąki pszennej (jak na ciasto), 1 szkl. płatków owsianych grubych, 1 szkl. słonecznika, 1 szkl. siemienia, 10-15 dkg pokrojonych śliwek, 4 łyżki soli, 3 szkl. ciepłej wody (wyrobić ciasto). Wyrobite ciasto nałożyć do wysmarowanych tłuszczem brytfanek- odstawić do ciepłego miejsca na 12 godzin. Piec 1 godzinę 20 minut. Po wyjęciu z pieca gorący posmarować wodą z cukrem

#### **SMALEC DOMOWY Z JABŁKIEM**

70 dag słoniny, 70 dag podgardla wieprzowego lub surowego boczku, ząbek czosnku, cebula, obrane jabłko, majeranek, sól, pieprz

Zmieloną w maszynce do mięsa słoninę należy smażyć na małym ogniu na dużej patelni, aż do wytopienia się dużej ilości tłuszczu. Po około 10-15 minutach dodajemy zmielony drobno boczek i smażymy dalej około 5-10 minut, do momentu aż uzyskamy przyrumienione oraz chrupiące skwarki z kawałków mięsa. Dodajemy drobno pokrojoną cebulę i czosnek i smażymy około 2-3 minuty, następnie starte jabłko i smażymy kolejne 1-2 minuty po czym zdejmujemy patelnię z palnika. Przyprawiamy smalec solą, pieprzem oraz majerankiem i przelewamy do miseczki lub słoików.

#### **DOMOWA KOSTKA ROSOŁOWA wg Asi**

podwójną pierś z kurczaka lub podudzie z kurczaka, 150g soli, 100g wino białe wytrawne, warzywa- seler, pietruszka, por, cebula, pietruszka, lubczyk, pieprz, kolendra wg uznania Pokrojonego kurczaka dusimy na łyżce oleju kilka minut, dodajemy surowe warzywa i przyprawy. Gotujemy, blendujemy i odparowujemy wino do uzyskania kruchej konsystencji. Przekładamy do słoika. W lodówce może stać w słoiku nawet 3 miesiące

#### **CIASTO DROŻDŻOWE Z POSYPKĄ**

70 mąki pszennej, 18 dkg masła, 2 jajka + 2 żółtka, 15 dkg cukru, 8 dkg drożdży, 1,5 szklanki mleka, sól, tłuszcz do smarowania blachy

**Posypka:** 20 dkg mąki, 10 dkg cukru, 12 dkg masła, 1 paczka cukru waniliowego

Z ciepłego mleka trochę mąki, cukru oraz drożdży zarobić rozczyń gęstości śmietany i pozostawić do wyrośnięcia. Jaja utrzeć z cukrem, dodać wyrośnięty rozczyń i mąkę, wyrobić. Gdy ciasto zacznie odchodzić od ręki dodać roztopione masło i wyrobić do czasu powstania pęcherzyków powietrza. Ciasto zostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Posypkę

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

zagnieść ze wszystkich składników. Wyrośnięte ciasto rozłożyć na blachę, według uznania dać masę serową, makową lub owoce, posypać posypką.

#### **CIASTO DROŻDŻOWE**

ciasto: 10 dag świeżych drożdży, 1 szklanka cukru, 2 cukry wanilinowe, 3/4 szklanki oleju, 4 jajka całe, 3/4 szklanki mleka, 4 szklanki mąki

kruszonka: 0,5 margaryny, 0,5 szklanki cukru, cukier wanilinowy, 1,5 szklanki mąki

Na dół miski (dość dużej np. średnica 20 cm, wys. 8 cm) rozkruszamy drożdże, posypujemy równomiernie cukrem, aby je przykrył, wlewamy olej, wbijamy całe jajka obok siebie, wlewamy mleko i przez sitko przesiewamy, równomiernie na całą powierzchnię, 2 szklanki mąki. Przykrywamy ściereczką i wstawiamy do lodówki. Na drugi dzień ostrożnie wyjmujemy miskę z lodówki, mieszamy dokładnie wszystko. Dodajemy szczyptę soli i 2 szklanki maki (przesianej), ponownie mieszamy. Blachę dokładnie smarujemy tłuszczem i wysypujemy bułką. Robimy kruszonkę: mieszamy składniki i grudki równomiernie rozkładamy na cieście. Wlewamy ciasto, na to kruszonkę wstawiamy piekarnika i pieczemy przez 50 minut w temperaturze 150 st. C.

#### **CIASTO DROŻDŻOWE BEZ ROBOTY wg Eli z Korbielowa**

1 szklankę ciepłego mleka wlać do miski, do tego 1/3 kostki masła, 5 dag drożdży, cukier do smaku (1/2 szklanki cukru), laskę wanilii zeskrobać (ewentualnie cukier waniliowy), 40 dag mąki, 4 jajka całe (rozbełtać widelcem) wszystko razem wymieszać drewnianą łyżką. Przykryć wszystkie składniki ściereczką i dać do wyrośnięcia. Wylać na blachę, wyłożoną papierem pergaminowym. Wyłożyć wszystko owocami sezonowymi. Z reszty masła zrobić posypkę z cukru i mąki. Posypkę dać na górę ciasta.

#### **DROŻDŻÓWKA SYPANA**

ciasto: 100 g drożdży, 4 szklanki mąki, 1 szklanka cukru, 1 cukier waniliowy, 1 szklanka oleju, 4 jajka, 3/4 szklanki mleka, szczypta soli

Kruszonka: 1/2 kostki masła, 1 szklanka mąki, 1/2 szklanki cukru

Owoce: w zależności od upodobania i poru roku: wiśnie, śliwki, jabłka, rodzynki

Do miski wkruszamy drożdże, na drożdże sypujemy cukier i cukier waniliowy, następnie kolejno: jajka, olej, mąkę i sól. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 3 godziny.

Kruszonkę: masło siekamy z mąką i cukrem. Kruszonkę przechowujemy w lodówce. Składniki w misce mieszamy na gładkie ciasto i przenosimy do blaszki wysmarowanej tłuszczem, na to układamy owoce i posypujemy kruszonką, pieczemy około godziny w 200 ° C około 35 minut.

#### **CIASTO UCIERANE wg Jasi z Przyborowa**

Ucieramy: 1 kostka margaryny, 4 jajka, 1 szklanka cukru. Dodajemy 4 łyżki śmietany kwaśnej i dalej ucieramy. Dodajemy 3 szkl. mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, dalej ucieramy. Brytfannę układamy papierem do pieczenia i wylewamy na to ciasto. Możemy dodać na górę ciasta dowolne owoce i pieczemy w 180 stopniach przez ok. 30 minut.

#### **CIASTO KRUCHE NA CIASTECZKA wg Jasi z Przyborowa**

80 dag mąki, 1 kostka smalcu, 1 kostka margaryny, 1 szklanka cukru pudru, 6 żółtek, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, cukier waniliowy

Wszystkie składniki wymieszać. Zagnieść i zostawić w chłodnym miejscu. Potem rozwałkować i wycinać foremkami ciastka.

Piana na ciasto: 4 białka, 1 szklanka cukru pudru

Ubić pianę na parze z białek i cukru. Dekorować ciastka. Piec w piekarniku w 180 stopniach do uzyskania złotego koloru.

## STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA

34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **CIASTO JOGURTOWE ZE ŚLIWKAMI**

ciasto: 1 szk. cukru, 3 szk. mąki, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, 1 płaska łyżeczka sody, 1/2 szklanki oleju rzepakowego, 1 duży jogurt naturalny, 3 jajka, skórka otarta z cytryny  
kruszonka: 1 szk. mąki, 1/2 szk. cukru, 1/2 kostki masła

dodatkowo: ok. 1/2 kg śliwek typu węgierka lub inne sezonowe owoce

Mąkę przesiej z proszkiem i sodą a następnie wymieszaj delikatnie z cukrem. Wbić jajka, wlej olej i jogurt oraz zetrzyj skórkę z cytryny. Całość wymieszaj łyżką na gładką masę. Dużą blachę 30 x 30 cm wysmaruj tłuszczem i wysyp bułką tartą. Wylej na nią ciasto na które wyłóż delikatnie ćwiartki śliwek. Całość posyp kruszonką. Piecz (do suchego patyczka) 40 minut w 180 °C.

#### **SERNIK wg Marysi z Krzyżówek**

**Ciasto:** 20 dag margaryny, 5 żółtek, 1/2 szklanki cukru, 2,5 szklanki mąki, 2 łyżeczki proszku, cukier waniliowy

**Masa serowa:** 1 kg sera, 1 szklanka cukru, 1,5 szklanki mleka, 0,5 szklanki oleju, 1 cytryna: sok i otarta skórka, 4 jaja, 1 cukier waniliowy, 1 budyń śmietankowy

Ciasto kruche wyrobić i wyłożyć na blachę posypaną bułką tartą.

Ser zmielić z całymi jajami i cukrem, dodać budyń, cukier, potem olej i mleko.

#### **PLACEK URODZINOWY Z JABŁKAMI**

Biszkopt: 5 jajek, 1 szk. cukru, 0,5 szk. mąki tortowej, 0,5 szk. mąki ziemniaczanej, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Białka ubić z cukrem na sztywno, następnie dodawać stopniowo żółtka i wymieszać. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i dodać do masy jajecznej. Wszystko dokładnie wymieszać. Wylać na wysmarowaną tłuszczem blaszkę. Piec 25 min. w temp. 180 stopni C.

Galaretka: 3 galaretki cytrynowe, 5-6 jabłek, 3 szkl. wody

3 galaretki rozpuścić w 3 szk. wody. Następnie do gorącej galaretki dodać starte na tarce jarzynowej jabłka, wszystko wymieszać. Gdy zacznie gęstnieć wylać na upieczony ostudzony biszkopt.

Krem: 0,5 litra mleka, 0,5 szk. cukru, 1 cukier wanilinowy, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 1 kostka masła

Z 0,5 l mleka odlać niewielką ilość do szklanki. Resztę wstawić na gaz i zagotować z 0,5 szkl. cukru. Do szklanki z odlanym mlekiem, dodać cukier wanilinowy i mąkę ziemniaczaną, ugotować w mleku jak budyń. Pozostawić do ostudzenia. Na koniec utrzeć z 1 kostką masła na puszystą masę. Krem wyłożyć na galaretkę.

Posypka: 10 dkg wiórków kokosowych, 3 łyżki cukru, 10 dkg margaryny

Wszystkie składniki zrumienić na patelni na złoty kolor, stale mieszając. Ostudzone wyłożyć na kremie. Przygotowane ciasto wstawić do lodówki, najlepiej na całą noc.

#### **MAKOWIEC W KRATKĘ**

**kruche ciasto:** 40 dag mąki pszennej tortowej, czubata łyżeczka proszku do pieczenia 10 dag cukru, cukier waniliowy, 2 jajka, 20 dag margaryny

**masa makowa:** puszka (900 g) gotowej masy makowej, 2 jajka, garść rodzynek, garść orzechów włoskich, roztrzepane jajko do posmarowania kratki

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i wsypać do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy, jajka i margarynę. Składniki ucierać mikserem ręcznym z odpowiednią końcówką do wyrabiania ciasta, najpierw na najniższych, potem na najwyższych obrotach. Na posypanej mąką stolnicy wyrobić ciasto na gładką masę. Jeśli będzie się bardzo kleiło, można dodać odrobinę mąki, ale nie za wiele – ciasto nie ma być takie, żeby dało się je rozwałkować. Ciasto podzielić na trzy części: dwie użyć do wyłożenia spodu blachy (20x30

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

cm, wcześniej natłuszczonej), jedną schować do lodówki. Spód najlepiej jest wykladać odrywając kawałki ciasta z dużej kulki i ugniatając je palcami na powierzchni foremki tak, żeby spód był w miarę równy. Zrobić masę makową: gotową zawartość puszki wymieszać dwoma surowymi jajkami (łyżką, nie mikserem), dorzucić rodzynki i posiekane orzechy. Wszystko dobrze wymieszać i wyłożyć na kruchy spód. Wyciągnąć z lodówki pozostałe ciasto, rozwałkować obficie podsypując mąką, radełkiem wykrawać cienkie paski szerokości ok. 1 cm i układać je na wierzchu makowca tak, aby tworzyły kratkę. Na koniec z pozostałego ciasta (bo do kratki nie zużyje się całego) uturlać wałki długości boków ciasta i podociskać je do brzegów. Przy pomocy pędzelka pomalować kratkę rozmemłanym jajkiem. Włożyć ciasto do piekarnika. Piec w temperaturze 190-200°C około 50 minut. Po wyjęciu makowiec trzeba dobrze ostudzić, bo mak, kiedy jest gorący wyjątkowo źle się kroi.

#### **ŚMIETANOWIEC Z TRUSKAWKAMI**

3 różnokolorowe galaretki, 2 kubki ( 400ml) śmietanki 18 %, 2 szklanki mleka, 3/4 szk. cukru, 50 g żelatyny, ok. 0,5 szkl. gorącej wody ( do namoczenia żelatyny) dodatkowo: truskawki  
Dwie galaretki przygotować nieco wcześniej, każdą rozpuścić w ok. 1-1,5 szk. wody. Gdy stężeją pokroić w kostkę. Żelatynę namoczyć w gorącej wodzie. Mleko zagotować, rozpuścić w nim namoczoną wcześniej żelatynę, dodać cukier i wymieszać. Gdy masa wystygnie dolać śmietankę, a następnie wsypać pokrojone galaretki , szybko wymieszać i wylać na blaszkę. Na wierzch ułożyć truskawki i całość zalać trzecią tężejącą galaretką. Wstawić do lodówki na kilka godzin, aby deser stężał.

#### **SZARLOTKA (PRAWIE) NA ZIMNO**

biszkopt: 6 jaj, 1 szklanka mąki ziemniaczanej, 1/2 szklanka mąki pszennej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 szklanka cukru, łyżka stołowa octu

Nadzienie: 2,5 kg kwaskowatych jabłek, 3 łyżki masła, 2 galaretki owocowe, sok z cytryny, cynamon do smaku, cukier puder do posypania

Biszkopt: Ubić sztywną pianę z białek, dodać cukier i dobrze rozmiksować na bezę. Żółtka, ocet i proszek do pieczenia wymieszać i dodać do ubitej piany. Do masy wsypać przesianą mąkę i bardzo delikatnie wymieszać. Przelać do tortownicy lub innej formy z odpinanym brzegiem. Piec ok 30 - 40 min w temp. ok 170-180 stopni. Jabłka pokroić na ósemki lub w kostkę i rozprażyć z masłem, aż się rozpadną. Galaretki rozpuścić w 1 szklance wody, dodać do jabłek i doprawić wszystko do smaku. Ostudzony biszkopt przekroić ostrożnie na pół i nałożyć ciepłą masę. Przykryć drugą połową, schłodzić. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

#### **ZDROWY DESER OWOCOWY wg Izy**

jabłka, gruszki, śliwki, morele, brzoskwinie, banan, truskawki, jagody amerykańskie, każde inne owoce wg uznania, płatki kukurydziane, jogurt grecki gęsty

Owoce umyć, rozdrobnić. W pucharku układać warstwowo owoce przekładając je jogurtem i płatkami kukurydzianymi. Udekorować na samej górze kulkami arbuza i gałązkami melisy

#### **KOKTAIL OWOCOWY wg Marysi z Korbielowa**

1 litr kompotu z gruszek, 1 litr kompotu z brzoskwiń, 1 litr soku pomarańczowego

Wszystkie produkty zmiksować w blenderze.

#### **KOKTAIL OWOCOWY wg Grażyny z Jeleśni**

1 litr soku domowej roboty z jabłek, 2 szklanki truskawek, 1 banan

Wszystkie produkty zmiksować w blenderze.

#### **SYROP Z LIŚCI MIĘTY, GERANIUM LUB KWIATÓW LIPY wg Marysi z Krzyżowej**



## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁAKACH**

#### **- ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

##### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

1,5 litr wody, 1 kwasek cytrynowy, 1 kg cukru, 2-3 garście mięty ( najlepsza jest świeża, ale suszona też może być), 2 cytryny w plastrach

Wodę, kwasek i cukier zagotowujemy, a gdy będzie wrzeć i wszystko się rozpuści ściągamy z ognia, dodajemy umytą miętę. Garnek zakrywamy pokrywką i odstawiamy w chłodne miejsce na 48 godzin.

Następnie odcedzamy syrop i miętę wyrzucamy. I w ten oto sposób powstaje syrop z mięty gotowy do rozcieńczenia. Można go rozlać w słoiki i zagotować, a potem delektować się cały rok. Pyszny syrop z mięty do rozcieńczania z wodą. W podobny sposób robi się syrop z liści geranium lub kwiatów lipy.

##### **SYROPY Z KWIATÓW DZIKIEGO BZU**

20-40 baldachów czarnego bzu, kilogram cukru, sok z 1 cytryny, litr wody

Kwiaty bzu przejrzyć, rozłożyć na białym papierze. Odciąć zielone łodyżki, tak by zachować jak najmniejsze części zielonych gałązek (to one bowiem mogą nadać syropowi gorzkiego posmaku).

Po oberwaniu kwiatów przygotować zalewę : zagotować wodę z cukrem i kwaskiem (lub sokiem z cytryny) i wrzątkiem zalać kwiaty (wszystkie muszą być zakryte syropem), przykryć i odstawić na 2-4 dni, delikatnie mieszając zawartość naczynia mniej więcej raz dziennie. Następnie dokładnie przefiltrować syrop i przelać do wyparzonych butelek, można pasteryzować. Po otwarciu syrop przechować w lodówce.

##### **SOK Z ARONI wg Darka**

75 dag aronii, 50 dag cukru, 1,5 l wody, 150 liści wiśni, 1,5 łyżeczki kwasu cytrynowego

Do gotującej wody wrzucić aronię i liście wiśni, gotować 30 minut pod przykryciem. Przecedzić przez sitko, do wywaru dodać cukier, pomieszać, dodać kwasek cytrynowy, przykryć, gotować, przygotowany wlać do słoików lub butelek, wytrzeć mokre i dokładnie zakręcić, odwrócić do góry dnem.

##### **SYROP Z MNISZKA LEKARSKIEGO wg Ali z Jeleśni**

350-400 dużych rozwiniętych kwiatów mniszka, litr wody, 2 cytryny, kilogram cukru

Kwiatki rozłożyć na ściereczce. Następnie przełożyć do garnka, zalać wodą i gotować przez 30 minut. Dodać pokrojone na ćwiartki, dobrze umyte cytryny i odstawić na 24 godziny. Następnego dnia przecisnąć przez gazę, do przefiltrowanego płynu dodać cukier, gotować na małym ogniu do uzyskania pożądanej konsystencji (minimum 1,5-2 godziny). Gorący przelać do słoików, zakręcić i studzić do góry dnem.

##### **SYROP RÓŻANY**

250 g płatków dzikiej róży cukrowej, 500 ml wody, 400 g cukru, sok z połowy cytryny

Wodę zagotować rozpuszczając w niej cukier. Wrzątkiem zalać płatki (umieszczone np. w słoiku), dodać sok z cytryny i zamknąć na kilka dni. Przecedzić przez gazę, przelać do wyparzonej butelki, przechowywać w lodówce.

##### **BURAKI KISZONE wg Zosi z Sopotni Małej**

10 kg buraków, 4 l wody, 1kg cebuli, 2 główki czosnku, 70 dkg cukru, 3 łyżki soli, ziele angielskie, liście laurowe, 0,5l octu 10%.

Buraki ugotować, obrać, wkroić do buraków cebulę i czosnek. Zagotować 4 l wody z solą, cukrem, zielem angielskim, liściem laurowym i octem. Zalać buraki gorącą zalewą na 48 h. Odcedzić barszcz przez sitko. Buraki zetrzeć na tarce. Wkładać do słoiczków, pasteryzować 20 minut. Osobno pasteryzować odcedzony barszcz.

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH**

#### **- ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

##### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **SALATKA DOBRA WG ZOSI BIAŁEK**

4 kg ogórków zielonych, 0,5 kg papryki czerwonej lub zielonej, 0,5 kg cebuli, 0,5 kg marchewki, główka czosnku, 0,5 szklanki oleju, 1 szklanka cukru, 1 szklanka octu, ziele angielskie, koperek, liść laurowy, może być pieprz mielony.

Ogórki obrać ze skórki pokroić na plasterki, zszatkować do tych ogórków cebule i posypać 3 łyżkami soli, wymieszać i odstawić aż puści sok. Trochę wcisnąć do ogórków, wkroić paprykę, marchewkę zetrzeć na grubej tarce i dodać resztę przypraw. Zalać wszystko olejem, octem i cukrem. Trzymać od 4-5 godz. dodać do słoików i pasteryzować 15 min.

#### **PAPRYKA FASZEROWANA KAPUSTĄ wg Jasi**

Zalewa: 2l wody, 1szkl. octu, 1czubata szklanka cukru, 3 łyżki soli, ziele angielskie liść laurowy- całość zagotować

Kapustę drobno poszatkować, zasolić i zostawić na 1 godzinę. Następnie wycisnąć sok z kapusty, dodać 2 pęczki koperku i przeciśnięty przez praskę czosnek ( ilość wg upodobania). Paprykę umyć i delikatnie wycinać ogonki, usunąć gniazda nasienne przez otwór. Wyplukać i wysuszyć. Tak przygotowaną paprykę nadziewać kapustę, a górę zamknąć kawałeczkiem odciętej papryki. Układać do słoików i zalać zalewą. Pasteryzować 20 minut

#### **SALATKA KISZONA Z KAPUSTY**

2 kg kapusty białej, 0,5 kg marchewki, 0,25dag selera, 0,25dag cebuli, 0,25dag por, 2 jabłka, 1 łyżka kminku, kilka ziaren jałowca, 3 łyżki soli, można dodać 3 czerwone papryki

Kapustę myjemy, szatkujemy. Pozostałe warzywa myjemy i obieramy. Marchew, seler, jabłka trzemy na tarce o dużych oczkach. Cebulę, pory kroimy w pół plasterki. Paprykę w paseczki. Wszystkie warzywa łączymy razem dodajemy sól, kminek, jałowiec. Ubijamy wszystko w kamiennym garnku, a gdy puszczą sok przykrywamy talerzykiem i obciążamy np. słoikiem z wodą. Gdy na powierzchni po paru dniach ukaże się piana przebijamy ją szpikulcem do samego dna w kilku miejscach. Po 7 dniach ukiszoną sałatkę wkładamy do słoików i pasteryzujemy 10-15 min.

#### **KETCHUP Z CUKINII wg Kingi**

1,5 kg cukinii, 1,2 kg cebuli, 1 szklanka cukru, 0,5 szklanki octu, 1łyżeczka słodkiej papryki, 2 liście laurowe, 2-3 ząbki czosnku, pieprz, sól, chilli do smaku, 2 słoiczki 200g przecieru pomidorowego.

Obraną i pozbawioną gniazd nasiennych cukinię pokroić wraz z cebulą w kostkę. Zasypać 1 łyżeczką soli i pozostawić na ok. 5 godz., mieszając co jakiś czas .

Następnie zagotować z powstałym płynem. Gotować 20 minut. Po tym czasie dodać: cukier, ocet, liście laurowe, paprykę, chilli, pieprz. Zagotować, dodać przecier pomidorowy i ponownie zagotować. Po zagotowaniu wyciągnąć liście laurowe i całość zblendować . Przełożyć do słoiczków i pasteryzować ok. 20-30 minut.

#### **SOS SŁODKO – KWAŚNY Z CUKINII DO SŁOIKA WG BEATY**

1kg czerwonej papryki, 1 kg cebuli, 3kg cukinii, 1,5 szklanki octu, 0,5 kg cukru, 2 słoiczki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżka curry, sól, pieprz, 2 łyżki przyprawy do spaghetti, 1 łyżka bazylii.

Paprykę, cukinię myjemy, z papryk usuwamy gniazda nasienne, cebulę obieramy. Warzywa kroimy (cukinię ze skórą) w dużą kostkę i posypujemy 1,5łyżki soli. Odstawiamy na noc by puściły sok. Następnego dnia odcedzamy.

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

Warzywa przekładamy do garnka. Gotujemy zalewę z octu i cukru. Wlewamy do warzyw i gotujemy 20 minut. Następnie dodajemy koncentrat pomidorowy i przyprawy. Dokładnie mieszamy i gotujemy 10 minut na małym ogniu. Gorący sos przekładamy do słoików. Pasteryzujemy ok. 20 minut.

#### **POMIDORY PIECZONE/SUSZONE Z ZIOŁAMI, W OLEJU**

4 kg pomidorów, kilka dużych ząbków czosnku, zioła- rozmaryn, oregano, bazylią, sól, pieprz czarny mielony, ocet balsamiczny, olej rzepakowy albo oliwa.

Do suszenia nadają się najlepiej pomidory nieduże, podłużne, bardzo mięsiste - preferowana odmiana to Lima i podobne. Pomidory umyć i dobrze osuszyć. Poprzekrawać wzdłuż na połówki. Pomidory ułożyć gęsto jeden przy drugim, przecięciem do góry, na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia. Oprószyć solą, pieprzem, suszonym oregano i posiekany rozmarynem. Skropić odrobiną oleju i octu balsamicznego. Tak przygotowane blachy wstawić do piekarnika nagrzanego do 120 st. C. Włączyć termoobieg a drzwiczki zostawić lekko uchylone. Po ok. godzinie, kiedy pomidory nieco zwiędły, na każdym położyć cienki płatek czosnku oraz zmniejszyć temperaturę do ok. 70 st. C i suszyć dalej.

Suszyć kilka godzin co jakiś czas zamieniając blaszki miejscami. Są gotowe kiedy się skurczą, pomarszczą, ale nie będą zupełnie wysuszone na chipsy.

Gdy pomidory były już gotowe przełożyć je do wyparzonych słoiczków - ciasno, ale pamiętając, że nasiąkną tłuszczem. Zalać olejem tak aby przykrywał on pomidory. Jeśli chcemy je dłużej przechowywać olej powinien być mocno podgrzany. Po zalaniu odczekać chwilę i nałożyć nakrętki, dokręcić i odstawić do góry dnem. Jeśli zalewamy pomidory zimnym olejem czas przechowywania nie może być zbyt długi.

#### **MARYNOWANE OGÓRKI Z PAPRYKĄ WG KRYSI**

Zalewa: 4 litry wody, 4 łyżeczki soli, 3 łyżeczki pieprzu mielonego, 3 szklanki cukru Całość zagotować i wystudzić. Po wystudzeniu dodać 3 szklanki octu

5 kg ogórków pokroić w ćwiartki, 1 kg cebuli pokroić w krążki, 2 kg papryki czerwonej pokroić w paski. Ułożyć w słoikach, zalać zalewą i pasteryzować.

#### **LECZO wg Grażyny z Jeleśni**

3 młode cukinie, 2 papryki czerwone, 2 papryki żółte, 3 cebule duże, 3-4 pomidory, 4 ząbki czosnku, po kilka listów: selera, lubczyku i bazylii, szczypta soli, szczypta pieprzu, skrawek bardzo ostrej papryczki (lub szczypta chili); przyprawy wg uznania i upodobania. Warzywa pokroić w niezbyt dużą kostkę, a czosnek zgnieść. Do rozgrzanego rondla wlać nieco oleju, wrzucić cebulę i dusić, ciągle mieszając. Po kolei dodawać i dusić ciągle mieszając: paprykę, cukinię, świeże pomidory pokrojone w ćwiartki oraz listki selera (lub lubczyku), listki bazylii. Dusić pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą i pieprzem, a pod koniec dodać zgnieciony czosnek.

#### **DŻEM Z CUKINI wg Krysi z Pewli Wielkiej**

2,5 kg cukinii, 70 dkg cukru, 2 galaretki cytrynowe, kwasek cytrynowy.

Cukinie oczyścić ze skóry i środków. Zetrzeć na tarce i zasypać cukrem. Zostawić na 1,5 h. Po tym czasie zagotować, nadmiar soku odebrać. Gotować aż zgęstnieje, zdjąć z pieca, wsypać galaretki i trochę kwasu cytrynowego do smaku, już nie gotować. Wkładać do słoiczków gorące, odwracać do góry dnem.

#### **ŚLIWKI MARYNOWANE**

1kg śliwek węgerek

zalewa - 300 ml wody, 250 g cukru, 2 szczypty soli, 100 ml octu spirytusowego 10 %

przyprawy- goździki, gorczyca biała, cynamon, ziele angielskie, pieprz czarny w ziarenkach

Śliwki do tego przetworu powinny być dojrzałe, ale jędrne. Wypłukać je potem w wodzie i osuszyć, usunąć pestki. Połówki śliwek ułożyć dość ciasno w słoikach wypełniając je do 3/4 wysokości, ale nie ugniatając. Składniki zalewy, bez przypraw, zagotować i ostudzić. Do

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

każdego słoiczka dodać po 1 kulce ziela angielskiego, 3 goździki, szczyptę ziarenek gorczycy, kilka ziaren pieprzu i kawałek kory cynamonu. Wlać zalewę. Zakręcić słoiki i pasteryzować.

#### **MARYNOWANA DYNIA**

3 kilogramy dyni obieramy ze skórki, miąższ kroimy w paski o boku 2 cm i zalewamy 2% octem - niech tak postoi przez dobę. Po upływie tego czasu ocet odcedzamy, a dynię osuszamy przy pomocy kuchennego papierowego ręcznika.

Przygotowujemy syrop: 3/4 litra wody, około 1 kg cukru, ocet (wcześniej odcedzony), gotujemy. Podczas gotowania zdejmujemy z syropu tworzącą się pianę. Do wrzącego syropu wkładamy zawinięte w gazę 6-8 goździków, kawałek posiekanego imbiru, kawałek cynamonowej kory i drobno pokrojoną cytrynę (bez białej skórki i pestek). Teraz możemy już włożyć do syropu dynię. Mieszymy i czekamy aż kawałeczki dyni będą szkliste. Gotową dynię w marynacie ostudzamy, przekładamy do czystych słoików i zamykamy. Pasteryzujemy.

#### **DYNIA NA KWAŚNO**

Kilogram dyni, po obraniu ze skórki i usunięciu pestek, kroimy w kostkę. Tak przygotowaną dynię zalewamy osoloną wrzącą wodą i gotujemy przez 5 min. Odcedzamy wodę i dynię ponownie zalewamy wrzącą wodą. Dodajemy goździki, cynamon, ziele angielskie, pieprz, sól i cukier do smaku. Gotujemy do miękkości. 2 cytryny po umyciu i obraniu ze skórki, kroimy w plasterki i łączymy z dynią. Przykrywamy naczynie - niech dynia z dodatkami postoi w chłodzie nie krócej niż 24 godz. Tak przyrządzoną dynię podajemy do mięs.

#### **CUKINIA W KURKUMIE**

cukinia 3kg, cukier 3 szklanki, ocet 2,5 szklanki, papryka czerwona 2 szt., cebula 3 szt, kurkuma 1 paczka, gorczyca, 2 łyżki, czosnek 3 ząbki

Cukinie umyć, środek wydrążyć, pokroić w plasterki, paprykę w słupki, cebule w krążki, na to cukier, ocet, kurkumę, gorczyce i czosnek wyciśnięty, wszystko do jednego naczynia i wymieszać. To musi odstać 4 godziny, co jakiś czas przemieszać żeby puściło sok. Po 4 h włożyć do słoików, słoiki gotować 15 min od momentu bulgotania, po wyjęciu do góry dnem do wystygnięcia.

#### **MARYNOWANA DYNIA**

3 kilogramy dyni obieramy ze skórki, miąższ kroimy w podłużne paski. 2 szklanki wody zagotowujemy z dodatkiem takiej samej ilości octu i 1 i 3/4 kg cukru. Podczas gotowania zdejmujemy pianę, która będzie się zbierać na powierzchni płynu. Do zagotowanego płynu dodajemy 1 łyżkę zmielonego (lub bardzo drobno posiekanego) imbiru i 5 zmiażdżonych ziarenek białego pieprzu. Teraz już możemy włożyć dynię i niech się to wszystko gotuje około 15 minut. Gdy dynia będzie miękka, wyjmujemy ją i układamy w słoikach. Marynatę jeszcze zagotowujemy i zalewamy dynię. Szybciutko słoiki zamykamy.

#### **NALEWKA Z CZARNEJ PORZECZKI wg Grażyny**

1,5 kg owoców czarnej porzeczki, 1 litr spirytusu, 0,70 kg cukru, 0,5 szkl. wody

Dojrzałe porzeczki czyścimy i myjemy. Wkładamy do słoja i zalewamy spirytusem. Zostawiamy w ciepłym miejscu na 4-6 tygodni, co 3 dni potrząsając słojem. Po upływie tego czasu zlać płyn do innego słoja i szczelnie zamknąć, a do owoców lekko rozgniecionych wsypać cukier, otwór słoja przykryć gazą i pozostawić na słońcu do czasu rozpuszczenia się cukru. Codziennie potrząsać słojem ok. 2-3 tygodnie. Powstały syrop zlać i połączyć z ekstraktem spirytusowym. Owoce przelać z 0,5 szklanki ciepłej wody, pozostałe (popłuczyny) wlać do słoja z nalewką i odstawić na 2 tygodnie do sklarowania. Przelać do butelek i pić na zdrowie.

## STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA

34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

#### **NALEWKA Z ŻYWORÓDKI wg Grażyny**

Umyte, osuszone i owinięte w papier liście włóż do lodówki na kilka dni, pokrój drobno liście i łodygę, a następnie włóż do słoika, zalej 40 procentową wódką i zamknij szczelnie słoik, (w proporcji jedna część posiekanych liści i trzy części alkoholu). Postaw w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej na 2 tygodnie, po tym okresie przecedź i przelej nalewkę do butelki. W takiej formie jest gotowa do spożycia. Nalewkę z żyworódki możemy przechowywać nawet 2 lata.

Nalewką z żyworódki można dezynfekować niewielkie skaleczenia, zranienia oraz okolice ran dużych.

#### **SOK Z ŻYWORÓDKI wg Grażyny**

Umyte, osuszone i owinięte w papier liście włóż do lodówki na kilka dni, schłodzone liście pokrój w kostkę, przesyp do szklanego naczynia i wygnieć, powstały w ten sposób sok z miazgą wstaw do lodówki na kilka dni, po tym okresie [odcedź](#) sok przez sitko, postaw w ciemnym miejscu. Sok jest gotowy do spożycia po tygodniu leżakowania.

#### **AGRESTÓWKA**

1kg agrestu, 0,5l spirytusu, 0,5l wódki, 1 szklanka cukru, opcjonalne dodatki: kilka plastrów korzenia imbiru, kilka kropel olejku cytrynowego lub 0,5 laski wanilii

Owoce dokładnie myjemy, usuwamy szypułki i ogonki, nagniatamy, wkładamy do szklanego naczynia, wrzucamy cukier, dolewamy alkohol. Naczynie zamykamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 2 tygodnie, od czasu do czasu poruszamy naczyniem. Następnie filtrujemy, rozlewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce.

#### **PIGWÓWKA - NALEWKA Z PIGWOWCA wg Grażyny**

1,5 kg owoców pigwowca, 1 l spirytusu, 1,4 l przegotowanej wody, ok. 1 kg cukru

Owoce pigwowca dokładnie myjemy, pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy na drobne kawałki. Wkładamy do dużego słoja i zalewamy spirytusem. Owoce w całości powinny być przykryte alkoholem. Słoik zakręcamy i odstawiamy na około 4 tygodnie. Co kilka dni potrząsamy słoikiem. Po 4 tygodniach ze słoja zlewamy alkohol. Z wody i cukru robimy syrop. Większość syropu łączymy z odlanym alkoholem (do syropu wlewam alkohol), a resztę wlewam do owoców pigwowca. Zakręcamy słoik i pozostawiamy jeszcze na kilka dni potrząsając słojem od czasu do czasu. Po kilku dniach zlewamy syrop z owoców i dodajemy do niego alkohol. Dokładnie mieszamy. Przelewamy przez gęstą gazę do butelek z ciemnego szkła. Butelki zakręcamy i odstawiamy w ciemne miejsce na kilka miesięcy.

#### **WÓDKA MIODÓWKA wg Grażyny**

**I przepis:** z 0,5 litra spirytusu, 0,5 l wody i 250 ml miodu i cytryny otrzymamy 1,25 litra 38.7 % miodówki

Składniki: 0,5 l Spirytusu 95%, 250 ml (1 szklanka) miodu pszczelego, 1 cytryna, 0,5 l wody  
Wodę zagotować, odmierzyć, wlać do garnka, ostudzić. Wlać do wody miód i wymieszać. Z cytryny wycisnąć sok, przecedzając przez sitko i dodać do roztworu wody i miodu. Do ostudzonego roztworu dodać spirytus, rozlać do butelek. Odstawić, aby się przegryzło

**II przepis:** 3 l spirytusu nalewkowego 60%, 1600 ml (2 słoiki 800 ml) miodu pszczelego, 0,5 kg (5 dużych) cytryn 1,5 l wody- Przygotowanie jak poprzednio

**III przepis:** 2 l spirytusu nalewkowego 60%, 1000 ml (1 słoik 1000 ml) miodu pszczelego, 0,5 kg (5 dużych) cytryn 1 l wody- Przygotowanie jak poprzednio

#### **ARONIÓWKA**

20dag owoców aronii, 0,5l spirytusu, garść liści wiśni, miód, 1 łyżka soku z cytryny



## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH – WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

Przez 45 minut gotujemy w litrze wody i na wolnym ogniu owoce aronii wraz z liśćmi wiśni. Przecedzamy, dosładzamy do smaku miodem i dodajemy łyżkę soku z cytryny. Studzimy, dolewamy alkohol i rozlewamy do butelek.

#### **MALINÓWKA wg Grażyny**

1kg malin, 0,5l spirytusu, 0,5l wódki, 1kg cukru, 0,5l wody, listki melisy

Maliny wkładamy do szklanego naczynia, zalewamy alkoholem i odstawiamy w ciemne i ciepłe miejsce na 1 miesiąc. Następnie przecedzamy i dodajemy cukier i melisę. Odstawiamy na 2 tygodnie, zlewamy do butelek i odstawiamy na kilka miesięcy.

#### **NALEWKA Z ARONI wg Grażyny**

1kg aronii, 100 liści wiśni, 1l wody, 1/2l spirytusu, 1/2l wódki, 80 dag cukru, 2 łyż. kwasku cytrynowego

Liście i owoce do garnka, dolać wodę, gotować 20 minut, owoce podczas gotowania tłuczkiem do ziemniaków, odcedzić sok przez sito, odciskając z owoców, dodać cukier i kwasek cytrynowy, mieszamy i do wystygnięcia, dodajemy wódkę i spirytus, całość mieszamy, przelać do naczynia.

#### **PIGWÓWKA wg Grażyny**

1kg owoców pigwy, 1l spirytusu, 0,5l wódki, 1 szklanka cukru, 250ml wody, opcjonalne dodatki: wanilia, rodzynki, goździki, skórka pomarańczowa

Owoce myjemy, kroimy na drobne części, wyciągamy gniazda nasienne, wkładamy do szklanego naczynia i zalewamy alkoholem, na 1 miesiąc odstawiamy w ciepłe miejsce. Po tym czasie dodajemy syrop przyrządzony z wody i cukru, odstawiamy na 2-3 tygodnie, od czasu do czasu wstrząsamy naczyniem. Następnie przecedzamy i rozlewamy do butelek, które odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na kilka miesięcy.

#### **POMARAŃCZÓWKA**

3 pomarańcze, 1l wódki, 1 szklanka cukru, 250ml wody, dodatki: wanilia, cynamon, korzeń imbiru, cytryna

Owoce dokładnie szorujemy i sparzamy skórkę, obieramy ją cienko (bez białego miąższu) i suszymy w piekarniku, wkładamy do szklanego naczynia, zalewamy wódką i odstawiamy na kilka dni w ciepłe miejsce. Następnie dolewamy sok z obranych pomarańczy i syrop z wody i cukru. Odstawiamy na kilka tygodni, przecedzamy, rozlewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na kilka miesięcy.

Przepis II: 3 pomarańcze, 0,5l spirytusu, 0,5l wódki, 2 szklanki cukru, opcjonalne dodatki: wanilia, rodzynki, kardamon

Kandyzujemy skórkę pomarańczową z 3 pomarańczy, wkładamy ją do szklanego naczynia, następnie zalewamy alkoholem, sokiem z 3 pomarańczy i przyprawiamy do smaku dodatkami. Odstawiamy na 2-3 tygodnie w ciepłe miejsce, filtrujemy, rozlewamy do butelek, które odstawiamy w chłodne i ciemne miejsce.

#### **NALEWKA RÓŻANA**

0,5l samych płatków kwiatów dzikiej róży zalewamy alkoholem (1l spirytusu i 0,5l wódki) w szklanym naczyniu, które zakręcamy i odstawiamy na 2 miesiące w ciemne i ciepłe miejsce i od czasu do czasu wstrząsamy, po tym czasie dodajemy syrop (woda z cukrem) i kilka kropli olejku różanego. Odstawiamy na 3 miesiące w ciemne i chłodne miejsce. Nalewka szybko łagodzi ból górnych dróg oddechowych.

#### **PORZECZKOWA CZARNA**

1kg owoców, 1l spirytusu, 0,5kg cukru, 0,5l wody

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

### **ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁAKACH - ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

#### **– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

Dojrzałe owoce myjemy i obieramy z ogonków i szypulek, wkładamy do szklanego naczynia, zalewamy alkoholem i odstawiamy na 1 miesiąc w ciepłe miejsce, od czasu do czasu wstrząsamy naczyniem. Przyrządzamy syrop z wody i cukru i ostudzony dolewamy do naczynia, które odstawiamy na kilka dni. Następnie przecedzamy, rozlewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na 6 miesięcy.

#### **PORZECZKOWA CZERWONA**

1kg owoców, 0,5l spirytusu, 0,5l wódki, 1kg cukru, opcjonalne dodatki: cynamon, rodzyнки, goździki

Dojrzałe owoce myjemy i obieramy z ogonków i szypulek, wkładamy do szklanego naczynia, zalewamy alkoholem i odstawiamy na 1 miesiąc w ciepłe miejsce, od czasu do czasu wstrząsamy naczyniem. Przyrządzamy syrop z wody i cukru i ostudzony dolewamy do naczynia, które odstawiamy na kilka dni. Następnie przecedzamy, rozlewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na 6 miesięcy.

#### **NALEWKA RUMIANKOWA**

Garść świeżych kwiatów rumianku zalewamy w szklanym naczyniu 0,5l alkoholu (50% wódki i 50% spirytusu), odstawiamy w słoneczne miejsce na 1 miesiąc, często wstrząsając. Następnie filtrujemy i rozlewamy do ładnych butelek i odstawić w ciemnie i chłodne miejsce. Jeśli chcemy mieć nalewkę do stosowania zewnętrznego oraz jako zdrowotny napój, dzielimy nalewkę na pół i jedną część słodzimy dla smaku syropem (woda z miodem wielokwiatowym). Nalewka rumiankowa działa uspokajająco, przeciwwgorączkowo i przeciwzapalnie, oczyszcza skórę i goi rany.

#### **NALEWKA Z NAGIETKA**

Szklanę świeżych płatków nagietka zalewamy 0,5l wódki, odstawiamy w ciepłe miejsce na 14 dni, następnie filtrujemy i stosujemy na skaleczenia i do płukania gardła przy anginie.

#### **NALEWKA NA KWIATACH LIPY**

7 goździków gotujemy w 0,5l wody, następnie studzimy i dodajemy 500g miodu lipowego, dobrze mieszamy, na koniec wlewamy 0,5l spirytusu. Miksturę wlewamy do szklanego naczynia i odstawiamy w ciemne i ciepłe miejsce na 2 miesiące, od czasu do czasu wstrząsamy. Następnie wrzucamy około 500 g kwiatów lipy, sprawdzamy czy mikstura przykrywa kwiaty. Zamykamy, odstawiamy w ciemne i ciepłe miejsce na 3 tygodnie. Jednocześnie robimy nalewkę z limonki: szorujemy bardzo dokładnie 1 limonkę, zdzieramy z niej skórkę (bez białego miąższu), zalewamy ją w szklanym naczyniu 50ml spirytusu, zakręcamy i odstawiamy na 5 dni. Obie nalewki filtrujemy do 1 szklanego naczynia i dodajemy sok z 1 limonki. Odstawiamy na 1 miesiąc, następnie odcedzamy przez gazę, rozlewamy do ładnych butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na 0,5 roku.

#### **NALEWKA NA KWIATACH DZIURAWCA**

10 dag ziela z kwiatami zalewamy 0,5l alkoholu 70% i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po 7 dniach przecedzamy i pijamy nalewkę w razie potrzeby rozrzedzoną wodą.

#### **NALEWKA NA KWIATACH DZIURAWCA**

garść płatków kwiatów dziurawca zalewamy w szklanym naczyniu 1l alkoholu (50% wódki i 50% spirytusu). Dobrze zamykamy i odstawiamy w ciemne i ciepłe na 2 tygodnie, od czasu do czasu wstrząsamy. Następnie przecedzamy, dodajemy syrop (woda z miodem) i odstawiamy na 2 tygodnie. Przelewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na kilka miesięcy.

#### **NALEWKA LAWENDOWA wg Jasi z Przyborowa**

## **STOWARZYSZENIE KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH GMINY JELEŚNIA**

**34-340 Jeleśnia ul. Plebańska 1**

projekt dofinansowany z budżetu Gminy Jeleśnia pn.

**ZDROWIE UKRYTE W LESIE, OGRODZIE I NA ŁĄKACH**

**- ZASTOSOWANIE NATURALNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH**

**– WARSZTATY I KONKURSY KULINARNE**

250g suszonych kwiatów lawendy zalewamy w szklanym naczyniu 0,5 l wódki. Zamykamy i odstawiamy na 1 miesiąc w ciemne i ciepłe miejsce. Po tym czasie kilkakrotnie przecedzamy i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce. Wytrawna nalewka służy jako środek do dezynfekcji ran oraz wspomaga trawienie. Aby uzyskać słodką nalewkę dodajemy rozpuszczone w szklance wody pół szklanki miodu wrzosowego.

### **NALEWKA Z ALOESU wg Grażyny**

Przed przystąpieniem do sporządzania nalewki zaleca się, aby nie podlewać rośliny przez około tydzień, a na 2-3 dni przed ścięciem liści należy umieścić aloes w ciemnym miejscu. Uważa się, że takie postępowanie uaktywnia dobroczynne składniki. Do wykonania nalewki odpowiedni jest aloes co najmniej 3-letni. Ścinamy kilka dolnych liści – liście górne należy pozostawić – następnie dokładnie je myjemy i rozgniatamy lub mielimy w maszynce do mięsa.

#### **Nalewka z aloesu I**

50 dag rozdrobnionych liści aloesu umieszczamy w słoju i zalewamy 500 ml spirytusu 70 proc. lub wódki i odstawiamy w ciemne miejsce na tydzień. Po tym czasie przecedzamy nalewkę przez gazę i przelewamy do butelki.

#### **Nalewka z aloesu II**

Mieszmamy po 500 ml soku z aloesu, spirytusu, miodu i soku z cytryny. Miksturę odstawiamy na tydzień, pamiętając o codziennym wstrząsaniu.

### **NALEWKA Z ALOESU NA WINIE wg Grażyny**

Szklankę soku z aloesu bądź taką samą ilość zmielonych liści mieszamy z 250 ml czerwonego wytrawnego wina i 250 ml miodu. Nalewkę należy odstawić na co najmniej tydzień i codziennie wstrząsać. Jeśli do przygotowania nalewki użyte zostały liście, po maceracji należy ją przecedzić i przelać do butelki.

### **DZIKA RÓŻA – NALEWKA OWOCOWA**

0,5kg owoców dzikiej róży, 0,5l spirytusu, 0,5l białego wytrawnego wina, 0,5l wody, 1kg cukru  
Dojrzałe owoce kroimy na części, czyszcimy z pestek i włosków i miksujemy blenderem. Zmiksovane owoce zalewamy wrzącym syropem przyrządzonym z wody i cukru. Wystudzoną miksturę przelewamy do szklanego naczynia i dolewamy alkohol. Zamykamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 3 tygodnie. Po tym czasie przecedzamy, rozlewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na kilka miesięcy.