

STOWARZYSZENIE INICJATYW LOKALNYCH
SPISZ się na medal

SPISKIE SMAKI



Przepisy

Marta Święty, Marta Kapołka, Maria Łukuś,
Małgorzata Święty, Irena Grońska, Helena Święty

Zdjęcia

Jacek Polakiewicz | Nova Sandec
Łukasz Lisiecki 360studio (z archiwum GOK w Niedzicy)
Adam Święty

Wydawca

Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych „SPISZ się na medal”
Nadwodnia 48, 34-441 Niedzica
sgw.niedzica@gmail.com

Druk

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC
Lwowska 143, 33-300 Nowy Sącz
tel. 18 547 45 45, biuro@novasandec.pl
www.novasandec.pl, www.novabook.pl

ISBN

978-83-66394-25-4

Rok wydania

2020

STOWARZYSZENIE INICJATYW LOKALNYCH
SPISZ się na medal



W smakach ziemi spiskiej można się zakochać. To kuchnia smaczna i prosta. Pragniemy przybliżyć ją Państwu, by ocalić od zapomnienia prawdziwe kulinarne perełki. Jest to zbiór zaledwie części historii w dziedzinie sztuki kulinarnej, którą chcielibyśmy przekazać Państwu w jednym egzemplarzu.

Juha, baranina, fizoły ze śliwkami, sałota na kwaśnym mlyku, randula, chytre mjyso, kiska grulano, bufty, rogi, derkliki... przygotowywane z dziada pradziada w domowym zaciszu zabiorą Państwa w kulinarną podróż na Spisz, po lokalnych potrawach przyrządzanych z produktów dostępnych – zbóż, ziemniaków, gospodarskich mięs, darów lasu oraz warzyw i ziół rosnących w przydomowych ogródkach.

Chcemy odświeżyć stare przepisy i wrócić do tradycyjnych smaków, bo dobro kulturowe wyrażane przez kuchnię to nasze dziedzictwo. Dlatego z wielką przyjemnością przekazujemy w Państwa ręce zebrane przepisy przedstawiające dziedzic-

two kulinarne ziemi spiskiej. To pierwsza tego typu publikacja na naszym terenie, a potrawy w niej zamieszczone są dziełem gospodyń z Niedzicy – członkiń Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych „SPISZ się na medal”.

W tym miejscu kierujemy serdeczne podziękowania do wszystkich pań biorących udział w projekcie, dzięki którym udało się przybliżyć i zachować dziedzictwo kulinarne. Dzięki chęci i zaangażowaniu uczestniczek, wspólnymi siłami mogliśmy stworzyć książkę, która mamy nadzieję pojawi się w Państwa domach oraz będzie częstym gościem w Państwa rękach.

Niniejsza publikacja powstała jako zwieńczenie warsztatów kulinarnych zrealizowanych przez Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych „SPISZ się na medal” w ramach projektu pt. „Smaki z regionu Spisza” przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego ze środków otwartego konkursu ofert pn. „Małopolska Gościńska – IV edycja”.



STOWARZYSZENIE INICJATYW LOKALNYCH SPISZ się na medal

Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych „SPISZ się na medal” (wcześniej Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Niedzicy) kontynuuje działalność Koła Gospodyń podjętą przez poprzednie pokolenie tutejszych kobiet w latach siedemdziesiątych XX wieku. Stowarzyszenie powstało w 2009 roku pod nazwą Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Niedzicy i tworzy je grupa aktywnych i utalentowanych mieszkańców. Ich zaangażowanie wynika z miłości do środowiska, w którym żyją od wielu pokoleń, a co najważniejsze – przekazują swoją energię i temperament lokalnej społeczności.

Bogactwo działań, które można czerpać z tradycji: kulinaria, rękodzieło, działania artystyczne, stanowią niejako gotowe „menu” działań naszego Stowarzyszenia. Priorytetem jest jednak działanie, aktywność sama w sobie, która pozwala realizować się członkom stowarzyszenia. Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych „SPISZ się na medal” działa aktywnie na kilku polach. Po pierwsze, źródłem inspiracji jest dla nas dorobek kultury spiskiej. Popularyzacja zarówno kultury regionalnej, potraw jak i rękodzieła. Swoją pasją zarażamy młodych mieszkańców nie tylko Niedzicy ale i całej gminy.

Stowarzyszenie ze swoimi potrawami bierze udział w licznych wydarzeniach kulturalnych, festiwalach i imprezach kulinarnych na obszarze Gminy jak również poza granicami RP.

Poszukiwanie środków na sfinansowanie działań to ważny element życia organizacji. Swoje działania finansujemy ze składek członkowskich, z dotacji krajowych, ale głównie ze środków UE. Wnioskujemy o sfinansowanie kursów, szkoleń, warsztatów jak również działań inwestycyjnych dotyczących doposażenia działalności np. w stroje regionalne, zaplecze kuchenne oraz świetlic na terenie gminy Łapsze Niżne, dzięki którym młode pokolenie może rozwijać swoje umiejętności.

Przynależność do Stowarzyszenia oznacza nie tylko ciężką pracę, ale też odskocznię od codzienności. Spotkania stanowią dla członków formę aktywnego spędzania wolnego czasu, odpoczynku od pracy zawodowej i domowej.

Zarząd Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych
„SPISZ się na medal”

Produkty wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Grulownik

Polski Spisz zasiedlany był już od XIV w., jednak dopiero w drugiej połowie XIX w. stała się powszechna na tym terenie uprawa roli. Od tego czasu podstawą wyżywienia na Polskim Spiszu, jak i w sąsiednich regionach, były produkty pochodzenia roślinnego, przede wszystkim zbożowe. Pożywienie górali spiskich było bardzo skromne i opierało się na podstawowych produktach, tj. mące, kapuście i ziemniakach. W gospodarstwach oprócz owiec hodowano krowy a z mleka wyrabiano śmietanę, sery i masło. Uprawiano również owies i jęczmień, który przerabiano na mąkę. Mąki używano do wypieków często dodając do niej ziemniaki – nazywane do dziś na Spiszu – „grulami”. Z tak pozyskiwanych surowców przyrządzano grulownik – twarożnik, który był jednym z podstawowych, tradycyjnych wypieków. Wyrabiano go zarówno w ciągu roku, jak również na uroczystości rodzinne i święta. Podawano go podczas chrzcin i wesel, najczęściej z kawą zbożową. Pieczono go głównie przy okazji pieczenia chleba oraz gdy gospodyni miała akurat biały ser. Gdy pieczono chleb odkładano część ciasta chlebowego, które później wykorzystywano do pieczenia grulownika – twarożnika. Z sera białego i ugotowanych ziemniaków wyrabiano słodki farsz, do którego dodawano cukier. Farsz wykładano na wcześniej odłożone ciasto chlebowe, a całość wypiekano w piecu chlebowym. Używanie nazwy „grulownik” lub „twarożnik” uwarunkowane było



przeważającym udziałem jednego ze składników w wypieku – ziemniaków (gruli) lub twarogu. Grulownik – twarożnik był jednym z nielicznych dań przyrządzanych na słodko w Spiszu. Szczególnie sentymentalnie wspominają go starsi mieszkańcy Spisza, pamiętający ubogie czasy dzieciństwa i błogi dla dziecka słodki jego smak.

Sołdra (Sołdrzyna) spiska

Spisz to kraina leżąca w granicach dwóch państw: Polski i Słowacji. Część polska, zwana Polskim Spiszem, zasiedlana była już od XIV w. Dominującą rolę wśród jego osadników zajmowali pasterze wołoscy, trudniący się hodowlą owiec. Podstawą ich wyżywienia były produkty pochodzenia roślinnego, przede wszystkim zbożowe. Mięsa jadano bardzo mało i to tylko od święta – nawet w gospodarstwach zamożnych. Oprócz owiec hodowano także bydło, głównie na mleko lub jako siłę pociągową. Zmiany na terenie Spiszu nastąpiły po komasacji gruntów, po którym to został ograniczony wypas owiec, a nowego znaczenia zaczęła



nabierać hodowla trzody chlewnej. Uboju świń w tradycyjnym gospodarstwie chłopskim dokonywano przeważnie raz w roku, przed świętami Bożego Narodzenia. Do wyrobów uzyskiwanych z elementów ubitej świni należały najczęściej: stonina, kiszki, kiełbasy, podroby, salcesony, schaby oraz sołdry. Nazwą „sołdra” lub „szołdra” określano wędzoną szynkę wieprzową z kością. Sołdrą określano także mięso uschnięte na wietrze lub opalane w gęstym dymie. Sołdrę wyrabiano z nóg wieprzowych nazywanych też łopatkami – mięso „rosolono”, obsuszano i wędzono. Następnie sołdrę umieszczano na strychu, przy kominie z uchylonym otworem dymnym – w ten sposób dowędzano i przechowywano ją przez pół roku. Oprócz nazwy sołdra używano także określeń „sondra”, „sodra”, „sołdrzyna”, „sołżyna”. Gotowana sołdra stanowiła również element Wielkanocnej Świąconki. Do gotowania wykorzystywano odpowiednio duży jej kawałek lub gotowano ją w całości – w zależności od liczby osób. Można było ją serwować na zimno lub ciepło, pokrojoną w plastry. Po ugotowaniu sołdra mogła być obsmażana i spożywana z ziemniakami lub „omaćką” (tradycyjnym sosem na śmietanie z papryką).

Świąconka (Świącelina) spiska na ciepło

Spisz to kraina leżąca na pograniczu Polski i Słowacji. Miejscowa ludność trudniła się głównie hodowlą owiec, z czasem zaczęto hodować bydło oraz trzodę chlewną. Jednak podstawą wyżywienia ludności spiskiej były produkty roślinne, a mięso jadano tylko od święta. Popularnym daniem świątecznym wśród górali chrzan. Dodatki, w zależności od wariantu podania, stanowią su-



szone owoce: śliwki, niekiedy z dodatkiem gruszek i jabłek, buraki ćwikłowe, ser z serwatki oraz chleb i przyprawy: sól, pieprz i cukier. Świąconka była potrawą ściśle związaną ze Świętami Wielkanocnymi, każdy domownik nie mógł się doczekać jej spróbowania czekając na nią cały rok. Czasem próbowano jej już w Wielką Sobotę, jednak bez wkładu mięsnego z uwagi na post. Obecnie tradycja spożywania świąconki w wielu domach zaginęła, jednak są jeszcze gospodarstwa, w których jest nadal żywa.

Źródło: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi



Fizoly ze śliwkami

Składniki

- ½ kg fasoli Jaś
- ½ kg śliwek suszonych z pestką
- 5 średnich ziemniaków
- 200 dag masła
- warzywa: marchew, pietruszka, seler, por
- sól, cukier, ocet do smaku
- 1 szklanka mąki
- 1 jajko
- 200 ml śmietany

Sposób wykonania

Namoczyć fasolę: wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na około 3 godziny. Następnie fasolę gotujemy a gdy będzie prawie miękka dodajemy obrane ziemniaki i warzywa pokrojone w kostkę oraz śliwki. Na patelni podsmażamy masło dodając 3 łyżki mąki i cały czas mieszając, tak przyrządzoną zasmażkę wlewamy do wywaru. Kiedy już wszystkie składniki będą ugotowane do zupy dodajemy kluski zrobione z mąki i jajka, śmietanę oraz doprawiamy do smaku solą, cukrem i octem.



Polywka z baraniny

Składniki

- 1 kg jagnięciny lub baraniny (mostek, żeberka, ogon)
- 1 kg ziemniaków
- sól i pieprz
- 3 ząbki czosnku
- 2 cebule przypalone
- korzeń selera, marchewki i pietruszki
- por i gałązki lubczyku

Sposób wykonania

Mięso dobrze wypłukać w zimnej wodzie, a następnie zalać zimną wodą i odstawić na około 2 godziny. Po tym czasie postawić garnek na małym ogniu. Przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem i cebulą przypaloną na ogniu. Dodać korzeń selera, marchewki, pietruszki, por oraz gałązki lubczyku. Gotować do miękkości. Zupę podawać z ugotowanymi ziemniakami. Ciepłe ziemniaki zalewamy gorącym rosółem. Dekorujemy pietruszką i marchewką. Mięso z rosółu podajemy z ugotowanymi ziemniakami.



Krupy z gynsinôm

Składniki

- 2 litry wody
- ¾ kg gęsiny (żołądek, szyja, skrzydła)
- 3 łyżki stołowe kaszy jęczmiennej średniej
- 3 ziemniaki
- 2 marchewki małe
- 1 pietruszka
- mała cebula
- kawałek selera, pora
- natka pietruszki
- 1 łyżeczka soli

Sposób wykonania

Podroby gęsiny moczymy w wodzie a następnie wkładamy do garnka, zalewamy wodą i stawiamy na ogniu. Gdy mięso się zagotuje dodajemy kaszę jęczmienną, ziemniaki obrane i pokrojone w kostkę oraz warzywa. Gotujemy do czasu aż wszystkie składniki będą miękkie. Doprawiamy do smaku.



Sałota na kwaśnym mlyku

Składniki

- 10–15 liści sałaty
- 2 litry kwaśnego mleka
- 400 ml śmietany
- 200 g masła
- 4 łyżki stołowe mąki pszennej
- sól
- szczypiorek
- ziemniaki

Sposób wykonania

Porwaną sałatę delikatnie solimy i odstawiamy na chwilę. Następnie odciskamy sok, aby pozbyć się gorzkiego smaku. Kwaśne mleko gotujemy na małym ogniu bardzo powoli doprowadzamy do zagotowania. Do gotującego się mleka dodajemy zasmażkę przygotowaną z masła i mąki oraz śmietanę. Na końcu dodajemy sałatę i doprawiamy solą. Zupę zdejmujemy z ognia i posypujemy szczypiorkiem. Sałatę podajemy jako zupę. Ziemniaki podajemy na osobnym talerzu okraszone zasmażką.



Kacka piecôno

Składniki

- 2,5–3 kg kaczka
- 25 dag wątróbki drobiowej
- 1 bułka wodna
- 1 średnia cebula
- 1 szklanka mleka
- przyprawa do mięsa, papryka, sól, pieprz
- 1 szklanka oleju

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić wyplukać w wodzie i natrzeć przyprawami. Na patelni podsmażyć wątróbkę z cebulką, po usmażeniu odstawiamy wątróbkę do wystygnięcia, dodajemy sól, pieprz oraz wcześniej namoczoną bułkę w mleku i wszystko mieszamy. Farszem nadziewamy kaczkę. Zszywamy wszystkie otwory używając nici lub wykałaczki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 1,5 godziny.



Fizoły ze zioberkiym

Składniki

- 2 kg żeberek wędzonych
- ½ kg fasoli Jaś
- ½ kg śliwek suszonych z pestką
- 5 średnich ziemniaków
- warzywa: marchew, pietruszka, seler, por
- szczypta soli

Sposób wykonania

Namoczyć fasolę: wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na około 3 godziny. Następnie fasolę gotujemy a gdy będzie prawie miękka dodajemy obrane ziemniaki i warzywa pokrojone w kostkę, śliwki oraz żeberka wędzone pokrojone w paski (zeberka można ugotować osobno a potem dodać do zupy). Doprawiamy do smaku solą.



Baranina dusôno na kapuście

Składniki

- 3 kg jagnięciny lub baraniny
- 1 średnia główka kapusty białej
- 2 główki czosnku
- 1 łyżka przyprawy do mięsa
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1 łyżka soli
- 100 ml oleju

Sposób wykonania

Mięso umyć, pokroić na kawałki średniej wielkości, natrzeć przyprawami i czosnkiem, podsmażyć w rondlu na rozgrzanym oleju, podlać wodą, doprawić do smaku solą i czarnym mielonym pieprzem, dusić do miękkości. Miękkie mięso wyjąć, a do rondla włożyć poszatkowaną kapustę i dusić na małym ogniu do miękkości.

Naczynie do zapiekania wysmarować olejem, wyłożyć mięso razem z kapustą. Do sosu pozostałego z duszenia mięsa i kapusty dodać mąkę, odrobinę wody, doprawić do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem zalać mięso z kapustą, wstawić do nagrzanego piekarnika na około 20–30 minut w temperaturze 180°C.



Juha z zioberkiym wyndzônym

Składniki

- 1 kg kapusty kiszanej
- 2 kg żeberek wędzonych
- 1 szklanka grzybów suszonych
- 15 średnich ziemniaków
- sól i pieprze

Sposób wykonania

Kapustę kiszoną zalać wodą, podgotować i dodać grzyby suszone. Wędzone żeberka podzielić na porcję z jednym lub dwoma żeberkami i ugotować. Oddzielnie gotujemy ziemniaki pokrojone w kostkę. Po ugotowaniu wszystkie składniki łączymy w jednym garnku i gotujemy ok. 15 min. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



Dziadki

Składniki

- 2 kg ziemniaków
- 1 łyżka soli
- 1 kg mąki krupczatki

Dodatki (opcjonalnie)

- boczek
- gęsi smalec ze skwarkami
- masło i ser twarogowy

Sposób wykonania

Obrane ziemniaki ugotować na pół twardo. Następnie zasypać mąką, posolić i gotować do miękkości. Odcedzić wodę (połowę tej wody zostawić do ewentualnego dodania do ziemniaków jeżeli masa będzie zbyt twarda). Wszystko ubić tłuczkiem i wyrobić na jednolitą masę. Łyżką nabierać masę i na krawędzi garnka „scykać” kluseczki. Gotowe dziadki polać podsmażonym boczkiem lub usmażonym gęsim smalcem z wątróbką gęsią. Dziadki można podać też polane zrumienionym masłem i posypane białym serem – twarogiem.



Gałuski cuchane

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 30 dag mąki zwykłej
- 1 łyżeczka soli
- 30 dag boczku
- 1 średnia cebulka
- 25 dag kapusty kiszanej

Sposób wykonania

Ziemniaki zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane, odstawić na 1 godzinę, potem zebrać wodę, dodać 1 jajko i 1 żółtko, 30 dag mąki, wszystko wymieszać. Do gotującej się wody wrzucamy łyżką ciasto – gotować około 25–30 min aż gałuski wypłyną na wierzch. Na patelni smażyjemy boczek, dodajemy kiszoną kapustę i dusimy około 15 min, wlewamy do miski z gałuskami, solimy i wszystko mieszamy.

W dni postne zamiast boczku gałuszki okraszamy masłem zrumienionym na ogniu i posypujemy bryndzą.



Kiska grulano/kikiela

Składniki

- 3 kg ziemniaków
- 50 dag skwarków ze smalcu
- 8 jajek
- 1 szklanka kaszy manny
- 3 cebule i 3 ząbki czosnku
- jelita
- sól i pieprz

Sposób wykonania

Ziemniaki zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane, dodać startą cebulę i czosnek. Wbić jajka i wymieszać na jednolitą masę, następnie dodajemy sól, pieprz, kaszę mannę oraz skwarki sparzone wrzącą wodą i wszystko mieszamy.

Tradycyjnie farszem nadziewa się 2/3 jelita. Kiszki parzyć przez 15–20 min, jeśli pojawiają się pęcherze – przebić je igłą. Kiszka musi dobrze wystygnąć. Po wystygnięciu kiszki opiekamy na smalcu na patelni i podajemy ciepłe do jedzenia.



Rogi

Składniki

Ciasto

- 0,8 kg mąki
- ¾ szklanki mleka
- ¾ szklanki wody
- 10 dag drożdży
- 5 żółtek
- 1 szklanka cukru pudru
- ¾ szklanki oleju
- szczypta soli

Masa kakaowa

- 250 g margaryny
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 szklanka wody gorącej
- 3 łyżki kakao
- 1 szklanka cukru

Masa makowa

- ½ kg maku
- ¼ kostki margaryny
- 1 łyżka smalca
- 3 łyżki miodu
- ½ szklanki cukru
- budyń waniliowy
- aromat
- bakalie

Sposób wykonania

Ciasto: Do miski wsypujemy mąkę, cukier puder, żółtka, sól. Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku i wodzie, dodajemy łyżeczkę cukru, gdy drożdże podkiszną wlewamy do składników przygotowanych w misce i wyrabiamy ciasto. Ciasto odstawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wykładamy na stolnicę i dzielimy na dwie równe części. Ciasto wałkujemy na grubość ok. 1 cm i nakładamy masę (kakaową lub makową). Ciasto zwijamy i wkładamy na blachę, tak przygotowane ciasto smarujemy jajkiem i odstawiamy do wyrośnięcia na około 15 min. Następnie ponakłuwać widelcem i piec w 170°C ok. 1 godzinę.

Masa kakaowa: Roztopić margarynę, dodać 3 łyżki mąki i wymieszać (nie gotować), do zasmażki wlać szklankę gorącej wody, ponownie wymieszać, wsypać 3 łyżki kakao i 1 szklankę cukru, wszystkie składniki dobrze zmiksować, jeżeli masa będzie zbyt gęsta dolewamy wody. Masę nakładamy na ciasto.

Masa makowa: W rondlu roztopić margarynę, smalec, dodać miód, cukier i lekko podgrzewać, aby wszystkie składniki połączyły się ze sobą, następnie dodajemy wcześniej sparzony i zmielony mak, aromat, bakalie, można dodać 2 łyżki budyń waniliowego. Tak przygotowaną masę nakładamy na ciasto.



Kapuśnik

Składniki (na 1 dużą blachę)

- 5 kg białej kapusty
- kostka masła
- 2 cebule
- 1 szklanka cukru
- ½ łyżeczki pieprzu
- 1 opakowanie cynamonu
- odrobina soli
- ciasto drożdżowe

Sposób wykonania

Poszatkowaną kapustę zalać wodą, lekko posolić i ugotować. Po ugotowaniu odcedzić wodę. Osobno w rondlu roztopić kostkę masła i 2 cebule pokrojone zeszklić na nim, dodać do tego kapustę i dobrze wymieszać. Doprawić cynamonem, pieprzem, cukrem (według własnego smaku), wszystko wymieszać. Tak przygotowany ciepły, ale niegorący farsz wyłożyć na przygotowane wcześniej ciasto chlebowe. Piec w piekarniku ok. 45 min w temp. 180°C.



Grulownik

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w kategorii: Wyroby piekarnicze i cukiernicze w województwie małopolskim

Składniki

Ciasto chlebowe

- ½ kg mąki pszennej
- ¼ kg ugotowanych ziemniaków
- 200 g surowych ziemniaków (opcjonalnie)
- ¼ kostki drożdży
- ½ łyżeczki soli
- 700 ml letniej wody (200 ml na przygotowanie zaczynu i około 500 ml na wyrobienie ciasta)

Farsz

- 1,5 kg ugotowanych i zgniecionych ziemniaków
- 1,5 kg białego sera przemielonego
- 3 jajka
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 200 g cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 2 opakowania budyniu waniliowego
- 50 g masła (opcjonalnie)

Sposób wykonania

Ziemniaki należy obrać ze skórki, umyć, zalać w garnku zimną wodą i ugotować do miękkości. Następnie odcedzić i gorące przecisnąć przez praskę. W dalszej kolejności podzielić na 2 części: na farsz i na ciasto (proporcja ziemniaków wynosi 5:1). Do mniejszej części ziemniaków należy dodać letniej wody (ok. 200–300 ml) i całość wymieszać. Następnie do przestudzonej, ale nie zimnej masy należy dodać drożdże i część mąki (około ½ szklanki) – aby po wymieszaniu masa miała konsystencję gęstej śmietany. Przygotowany w ten sposób zaczyn należy pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 2 godziny. Po wyrośnięciu zaczynu należy przygotować ciasto chlebowe (można dodać starte surowe ziemniaki) dodać resztę mąki pszennej, letnią wodę (około 300–500 ml), sól i wyrobić ciasto.

Przygotowanie farszu: Do pozostałej części ziemniaków dodać biały ser (twaróg, śmietanę, jajka, cukier i cukier waniliowy oraz budyń). Wszystkie składniki należy wymieszać najlepiej ręcznie, do uzyskania jednolitej masy. Następnie wyrośniętym ciastem układa się spód oraz boki brytfanki posmarowanej masłem, na ciasto wykładamy przygotowany farsz. Na koniec wierzch ciasta i farszu należy posmarować jajkiem. Piec w temperaturze 180°C około 1 godzinę.



Derkliki

Składniki

- 2 szklanki cukru
- 1 kg mąki
- 10 dag drożdży
- 15 dag masła
- ½ szklanki cukru
- 2 szklanki mleka
- 5–6 żółtek
- ½ łyżeczki soli

Masa serowa

- 2 kg białego przemiałonego sera
- 3 żółtka
- 2 szklanki cukru
- 2 cukry waniliowe
- 1 budyń śmietankowy

Sposób wykonania

Drożdże rozpuścić w ½ szklanki ciepłego mleka, dodać 2 łyżeczki cukru i odrobinę mąki. Wymieszać i zostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu przełożyć do miski i dodawać stopniowo mąkę i ciepłe mleko, dobrze wmieszać. Na końcu dodać roztopione masło i żółtka utarte z cukrem. Wyrobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu rozwałkować dość grubo (ok. 1 cm) i kroić w kwadraty, nakładać na nie masę serową i składać jak koperty (można też wykrawać szklanką kółka). Derkliki układamy na blachę wysmarowaną margaryną i oprószoną mąką, przed włożeniem do piekarnika derkliki smarujemy mlekiem wymieszanym z jajkiem. Piec w temp. 150°C około 30 min. Blachę smarować margaryną i oprószyć mąką.

Masa serowa: ser wymieszać ze składnikami i dosłodzić do smaku.



Chlyb

Składniki

- 2 kg maki pszennej
- 50 g drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- sól
- 3 łyżki oleju

Sposób wykonania

Przygotować rozczyń: w $\frac{3}{4}$ litra ciepłej (niegorącej) wody rozpuścić drożdże, dodać cukier i odrobinę mąki. Pozostawić do wyrośnięcia. Gotowy zaczyn przełożyć do miski z mąką, dodać olej, sól i wszystko dobrze wyrobić. Pozostawić znów do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie, wyłożyć je na posmarowaną tłuszczem blachę (trzy wąskie lub jedną dużą), chleb po wierzchu lekko posmarować wodą, można też posypać go makiem. Pozostawić około 15 min do wyrośnięcia. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C ok. 1 godziny. Po upieczeniu można znów delikatnie posmarować wodą.



Moskole z masłem lub bryndzôm

Składniki

- 1 kg mąki pszennej
- 0,8 litra kwaśnego mleka
- 2 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka soli

Sposób wykonania

Wszystkie składniki wsypujemy do miski i zagniatamy, z wyrobionego ciasta robimy niewielkie kuleczki i formujemy krążki o grubości 1 cm. Krążki kładziemy na lekko podgrzaną blachę pieca i kilkakrotnie przewracamy je podczas pieczenia.

Moskole podajemy z masłem lub bryndzâ.



Bufty

Składniki

- ½ kg mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłego mleka
- 3 łyżki stopionego masła
- 2 jajka
- 30 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli

Polewa

- pół kostki margaryny
- 2 łyżki wody
- 2 łyżki kakao
- pół szklanki cukru

Sposób wykonania

Polewa: do niewielkiego garnka wkładamy wszystkie składniki: margarynę, wodę, kakao i cukier. Garnek wstawiamy na niewielki ogień i mieszamy aż do uzyskania jednolitej masy. Nie doprowadzić do zagotowania.

Drożdże kruszymy do miseczki, dodajemy cukier, 4–5 łyżek ciepłego mleka i jedną łyżkę mąki. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na ok. 10 minut, aby drożdże zaczęły pracować. Resztę mąki przesiać do miski, dodać masło, jajka, sól i wlać zaczyn. Mieszając stopniowo dolewać mleko. Całość dokładnie wyrobić. Następnie przełożyć do miski, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto powinno co najmniej podwoić swoją objętość, potrwa to około godziny. Wyrośnięte ciasto przekładamy na obsypany mąką blat. Delikatnie rozwałkować ciasto (dość grubo około 2–2,5 cm) i wykrajać za pomocą szklanki okrągłe krążki. Bufty układamy na oprószonej mąką desce, gotujemy 10 minut na parze. Można do tego użyć specjalnego garnka do gotowania na parze lub na garnek z wodą zawiązać tetrową ściereczką/gazę (obwiązać ją sznurkiem dookoła garnka, żeby się nie zsunęła), doprowadzić wodę do wrzenia, ułożyć na ściereczce bufty i przykryć pokrywką lub metalową miską, pamiętając, że woda cały czas musi się gotować. Bufty polewamy masełkiem i posypujemy cukrem z cynamonem lub polewą czekoladową.



Pałacinki

Składniki

Ciasto

- 250 ml mleka
- 250 ml wody
- 2 jajka
- szczypta soli
- 50 ml oleju
- 300 g mąki pszennej
- słonina do natłuszczenia patelni

Farsz

- ½ kg sera twarogowego
- 3 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy
- wszystkie składniki wkładamy do miski i ucieramy

Sposób wykonania

Do miski wlewamy mleko, wodę, dodajemy jajka, mąkę, sól – wszystkie składniki mieszamy na jednolitą masę, na końcu dodajemy olej i ponownie mieszamy. Cienkie placki pieczemy z obu stron na patelni. Przygotowany farsz nakładamy na placki i zwijamy w rulon.



Krzôn (Świyncelina)

Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w kategorii: Gotowe dania i potrawy w województwie małopolskim

Składniki

- 5 l wody
- 2 kg śliwek suszonych z pestką
- 2 łyżki powidła śliwkowego
- 2 łyżki płaskie soli
- 6 łyżek płaskich cukru
- ½ kg chrzanu świeżego
- 1,5 kg Sołdżyny (Sołdry)
- 2 kg kiełbasy swojskiej
- 15 jajek

Sposób wykonania

Wodę zagotować dodać śliwki, powidło, sól, cukier i gotować 20 min. Pod koniec gotowania dodać starty chrzan i odstawić do wystygnięcia. Jajka ugotować na twardo i po wystygnięciu pokroić w plastry, kiełbasę oraz sołdrę kroimy w niewielkie plasterki 2–3 cm. Do wcześniej przygotowanego kompotu dodajemy warstwami jajka, sołdrę i kiełbasę i odstawiamy na godzinę. Krzôn podajemy z chlebem i masełkiem.



Chytre mjyso

Składniki (dla 10-12 osób)

- 4 całe polędwice wieprzowe
- 2 kg mięsa mielonego
- pieprz i sól
- 5 ząbków czosnku
- błona naturalna jaka jest obok żołądka świni

Sposób wykonania

W polędwicy robimy nacięcie długim cienkim nożem tak, aby powstał otwór i nadziewamy ją mięsem mielonym, wcześniej przyprawionym pieprzem, solą i czosnkiem. Polędwicę owijamy błoną naturalną, posypujemy przyprawami, nacieramy smalcem. Piec ok. 1 godziny.



Produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w kategorii: Mięso świeże oraz produkty mięsne w województwie małopolskim

Sołdra

Składniki

- ok. 4–6 kg – noga przednia wieprzowa lub ok. 7–10 kg – noga tylna wieprzowa

Sposób wykonania

Do rozsolenia (peklowania) wykorzystywane są:

- Sól – w takiej ilości aby wystarczyła do pokrycia nogi cienką warstwą, przeciętnie 1–2 garście soli, zależnie od wielkości nogi.
- Czosnek (w całości) – przeciętnie około 10 ząbków
- Pieprz czarny ziarnisty – do smaku, z reguły kilka sztuk (około 1 g)
- Liść laurowy – około 5 sztuk

Rozsolenie w zaciemnionym miejscu, w zależności od wielkości nogi trwa 1–3 tygodnie (średnio 2 tygodnie). Po wyjęciu mięsa z „rosolu” należy go zawiesić nad korytem lub naczyniem, w którym było „rosolone”, aby obciekło i podeschło (w przypadku pojawienia się intensywnych wykwitów solnych na mięsie, można je uprzednio delikatnie obmyć zimną wodą). Proces ten w temperaturze około 18–20°C trwa od pół dnia do dwóch dni. Po odciknięciu i delikatnym przeschnięciu następuje proces wędzenia mięsa gorącym dymem w temperaturze około 130–180°C, w tym celu mięso zawieszają na sznurku lnianym lub konopnym około 1 metra nad wylotem dymu, w nagrzanym wędzarni.



Kapusta

Składniki

- 2 kg kapusty kiszonej
- 1 kg boczku wędzonego
- 200 g masła
- 2 średnie cebule
- 1 łyżeczka kminku
- 3 średnie surowe ziemniaki
- grzyby suszone

Sposób wykonania

Po odcedzeniu kapustę przekładamy do garnka i zalewamy wodą ok. 1 litra dodajemy kminek, grzyby i gotujemy tak aby kapusta nie była za miękka. Boczek kroimy w kostkę i smażymy na patelni. W drugiej patelni podsmażamy cebulkę na maśle. Usmażony boczek i masło wlewamy do kapusty, następnie na tarce ucieramy ziemniaki i dodajemy do kapusty. Kapustę gotujemy jeszcze około 15 min aby ziemniaki się ugotowały.

