



# Smaki Zielonego Sioła i nie tylko...

Lokalne potrawy z obszaru działania  
LGD „ZIELONE SIOŁO”  
oraz obszarów LGD partnerskich:  
„Kurpsie Razem”, „Zaścianek Mazowska”



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:  
Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Instyтуcja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez LGD „ZIELONE SIOŁO” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” PROW 2014-2020.



## Słowo wstępu

---

Promując i upowszechniając dziedzictwo kulturowe obszaru działania funkcjonowania Lokalnej Grupy Działania „ZIELONE SIOŁO” oddajemy do Państwa rąk publikację zatytułowaną „Smaki z Zielonego Siola i nie tylko...” prezentującą potrawy charakterystyczne dla naszego obszaru oraz te odkryte przez nas podczas konkursów, warsztatów oraz projektu współpracy z LGD partnerskimi: „Kurpsie Razem” i „Zaścianek Mazowsza”.

Dziedzictwo kulinarne, które nasze Stowarzyszenie promuje z pasją od kilku lat jest nieodłącznym elementem dziedzictwa kulturowego, buduje lokalną tożsamość i poczucie więzi.

Lokalna kuchnia i receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie utrwalają więzi rodzinne, przywołują wspomnienia z dzieciństwa, wspólnie spędzone święta i celebrowanie innych, ważnych wydarzeń w życiu lokalnych społeczności.

Na atrakcyjność obszaru funkcjonowania LGD „ZIELONE SIOŁO” niewątpliwie składa się nasze dziedzictwo kulinarne oraz kultywowanie jego tradycji przez mieszkańców. W dziedzictwie kulinarnym tkwi potencjał i szansa rozwoju dla lokalnych społeczności.

**Adriana Rukat**  
Prezes Zarządu

ul. L. Mieczkowskiego 4  
07-300 Ostrów Mazowiecka  
tel. kom. 602 778 363  
fax 29 745 20 20  
e-mail: [lgd@zielonesiolo.pl](mailto:lgd@zielonesiolo.pl)  
[www.zielonesiolo.pl](http://www.zielonesiolo.pl)



Lokalna Grupa Działania  
„ZIELONE SIOŁO”





# Smaki Zielonego Sioła i nie tylko...

Lokalne potrawy z obszaru działania  
LGD „ZIELONE SIOŁO”  
oraz obszarów LGD partnerskich:  
„Kurpsie Razem”, „Zaścianek Mazowski”



Lokalna Grupa Działania  
„Kurpsie Razem”



Stowarzyszenie  
Lokalna Grupa Działania  
„Zaścianek Mazowski”



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:  
Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Institucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez LGD „ZIELONE SIOŁO” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej  
w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” PROW 2014-2020.



Kugiel to najbardziej popularne na obszarze LGD „ZIELONE SIOŁO” danie ziemniaczane, które kojarzy się z rodzinną tradycją kulinarną w każdym domu. Przysmak serwowany podczas świąt, a także rodzinnych spotkań okolicznościowych.

# Kugiel

## SKŁADNIKI:

3 kg ziemniaków,  
0,5 kg łopatki,  
0,3 kg podgardla,  
3 jajka,  
0,25 kg cebuli,  
½ litra mleka,  
100 g smalcu,  
4 łyżki mąki,  
bułka tarta,  
½ szklanki oleju,  
sól, pieprz, majeranek.

## PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Łopatkę i podgardle drobno pokroić i podsmażyć. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i chwilę poddusić. Następnie odstawić do ostygnięcia. Do masy ziemniaczanej dodać ostu-

dzone mięso, jaja, mleko, mąkę, olej i doprawić do smaku. Blachę posmarować smalcem i obsypać bułką tartą. Wlać ciasto. Piec 2 godziny w piekarniku nagrzanym do 180-200 °C.



# Koza prostyńska

## PRZYGOTOWANIE:

Zrobienie takiej „Kozy” to dość pracochłonne zajęcie. Wyrabia się je z mąki (1 kg), gorącej wody, odrobiny drożdży i szczypty soli. Następnie ciasto formuje się w figurki, zanurza na minutę w gorącej wodzie, a następnie wkłada na blachę do wypieczenia. W piecu pozostają do momentu, aż będą twarde. Ostatnią fazą produkcji „Kozy” jest jej ręczne malowanie i ozdabianie przypalonym cukrem. Nie jest to wykwintne danie, ale chrupka przekąska ciesząca się powodzeniem szczególnie u dzieci.

„Kozą prostyńską” to pieczywo odpustowe, wypiekane w piecu chlebowym i ręcznie malowane. Od dawna sprzedawana na prostyńskich odpustach w Święto Trójcy Przenajświętszej i w dniu Świętej Anny. Uważana za talizman, przynosi szczęście i dostatek.

Z kozami łączą się dwie legendy. Figurki te upamiętniają wydarzenia z XVI w. Ponoć w 1511 r. prostyńskie kozy odkryły i powitały beczaniem drewnianą statuetkę Trójcy Świętej, która przypląnęła rzeką Bug. Niektórzy ze znawców miejscowej historii mają inne tłumaczenie tej ciekawej i oryginalnej tradycji. Podobno podlascy unicy, prześladowani przez władze carskie, udawali dla zmylenia rosyjskich urzędników handlarzy kóz i z gromadkami tych zwierząt przy-

bywali do Prostyń, aby przystąpić do sakramentów świętych. „Kozą prostyńską” zwyciężyła w Konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2008 r. w kategorii wyroby piekarnicze, zgłoszona przez Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Prostyńskiej. W 2018 r. LGD „ZIELONE SIOŁO” zgłosiła „Kozę” na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





Kulebiak to ciasto drożdżowe wypełnione wytrawnym nadzieniem z kapusty. Smakuje wyśmienicie szczególnie w duecie z czerwonym barszczem. Specjał ten był wykonywany według podanego poniżej przepisu przez uczestników warsztatów kulinarnych „Nasze wspólne dziedzictwo kulinarne” organizowanych przez LGD „ZIEŁONE SIOŁO” w 2011 r.

# Kulebiak

## SKŁADNIKI:

### *ciasto:*

0,5 szklanki mleka,  
4 dag drożdży,  
45 dag mąki,  
1 jajko,  
0,5 łyżeczki cukru,  
olej, pieprz.

### *farsz:*

50 dag kiszzonej kapusty,  
5 suszonych grzybów,  
2 cebule,  
1 jajko,  
1 łyżka siekanych orzechów,  
1 łyżka oleju,  
sól, pieprz do smaku.

## PRZYGOTOWANIE:

Mleko wymieszać z 0,5 szklanki wody, podgrzać, dodać drożdże i cukier. Wlać rosnące drożdże do mąki, lekko wymieszać i odstawić na 20 minut. Dodać olej, sól i jajko. Wyrobić ciasto na jednolitą masę i odstawić do wyrośnięcia. Grzyby ugotować. Kapustę drobno pokroić, zalać wywarem z grzybów, dodać przyprawy i gotować przez 30 minut. Cebulę posiekać, przesmażyć

na oleju, dodać grzyby pokrojone w paski oraz orzechy i przyprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać do kapusty, wymieszać i odstawić do wystygnięcia. Ciasto rozwałkować, równomiernie rozprowadzić farsz, zrolować, posmarować rozmąconym jajkiem.

Piec przez 45 minut na złoty kolor w temperaturze ok. 175–185 °C.





## Jarski Pasztet

**Pasztet jarski pieczony przez Elżbietę Gumieźną z miejscowości Zaręby Leśne wyglądem przypomina pasztet drobiowy. Posiada jednolitą, piaszkową barwę, przyjemny aromat, nie kruszy się podczas krojenia.**

Jest niezwykle smaczny i z pewnością zasmakuje także amatorom mięsnych potraw. Wyśmienicie smakuje na ciepło z sosem jogurtowym, czosnkowym lub pomidorowym. Można go również podawać na zimno z pieczywem. Zgłoszony

przez LGD „ZIELONE SIOŁO” do Konkursu o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2016 roku w kategorii przetwory owocowe, warzywne, produkty pochodzenia roślinnego.



### SKŁADNIKI:

2 selery,  
2 cebule,  
250 g masła,  
1 szklanka bułki tartej,  
1 szklanka wody,  
4 jajka,  
150 g grzybów (najlepiej podgrzybków suszonych),  
pieprz, sól, majeranek,  
gałka muskatołowa.

### PRZYGOTOWANIE:

Warzywa umyć i zetrzeć na grubej tarce. Włożyć do naczynia razem z grzybami i szklanką wody. Dusić ok. 1 godzinę. Wystudzić i kolejno dodawać masło, jajka, bułkę tartą i

przyprawy (pieprz, sól, majeranek, gałkę muskatołową). Dokładnie wyrobić. Masę przełożyć do formy i piec ok. 1 godziny w temp. 180 °C.





Pierogi z fagasem to potrawa przygotowywana przez Martę Daniszewską z Gospodarstwa Agroturystycznego „Kozie Siolo” we wsi Prostyń. Tradycja wytwarzania tych pierogów w rodzinie pani Marty sięga lat przedwojennych i od tego czasu ich smak i receptura pozostały niezmiennione. Najlepiej smakują serwowane prosto z gorącej wody okraszone smalcem ze skwarkami lub podsmażone na złoty kolor.

# Pierogi z fagasem

## SKŁADNIKI:

### ciasto:

1 kg mąki,  
½ szklanki oleju,  
3 szklanki gorącej wody,  
0,5 dkg drożdży,  
szczypta soli.

### farsz:

1 kg boczku,  
3 kg ziemniaków,  
4 średniej wielkości cebule,  
sól, majeranek,  
zioła według uznania.

## PRZYGOTOWANIE:

**ciasto:** mękę przesiewamy do miski, drożdże rozpuszczamy w małej ilości ciepłej wody. Wodę z drożdżami, olej, sól dodajemy do mąki. Wszystkie składniki zagniatamy. W trakcie wyrabiania ciasta stopniowo wlewamy gorącą wodę. Ciasto powinno być miękkie i elastyczne. Do uzyskania dobrej konsystencji ciasta potrzeba 10 minut wyrabiania.

**farsz:** Boczek pokroić w kostkę i usmażyć z posiekaną cebulką.

W przypadku zbyt dużej ilości wytopionego tłuszczu część odlać. Ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać sól, pieprz, majeranek i zioła. Połączyć z usmażonym boczkiem i poddusić ok. 20 minut.

Ciasto rozwałkujemy na grubość ok. 2 mm, wykrawamy niewielkie krążki, na każdy nakładamy farsz i zlepiamy. Gotujemy w dużym garnku z osoloną wodą.







# Ser odpustowy



Ser odpustowy wyglądem przypomina sery twarde żółte. Jest bardzo aromatyczny, delikatny, a zarazem niezwykle smaczny. Podany przepis pochodzi od Pani z Koła Gospodyń Wiejskich w Starej Ruskołęce. Zgłoszony przez LGD „ZIELONE SIOŁO” do Konkursu o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2010 roku w kategorii produkty mleczarskie.

## SKŁADNIKI:

2 litry słodkiego mleka,  
1,6 kg twarogu,  
250 g masła,  
0,5 łyżeczki soli,  
0,5 łyżeczki sody,  
przyprawy (mogą być  
zioła prowansalskie,  
szczypiorek, czosnek).

## PRZYGOTOWANIE:

Mleko zagotować i dodać pokruszony twaróg. Następnie doprowadzić do wrzenia. Kiedy pojawi się serwatka odcedzić i odcisnąć na sitku. W garnku rozpuścić masło, dodać odcedzony

twaróg i mieszać do uzyskania konsystencji serka topionego. Dodać sól, sodę, przyprawy i przelać do formy.



Strucla makowa pieczona przez Irenę Rykaczewską z Klubu Nowoczesnej Gospodni w Zarębach Warchołach. Idealnie sprawdza się na świątecznym stole jak i w bardziej „powszednie” dni. Puszysta, z dużą ilością maku i bakaliami, łatwo się przechowuje oraz długo zachowuje świeżość.

# Strucla makowa

## SKŁADNIKI:

### ciasto:

3 szklanki mąki pszennej,  
1/3 margaryny,  
3/4 szklanki cukru,  
1/3 paczki drożdży,  
6 jajek – 2 całe i 4 żółtka.

### masa makowa:

3 szklanki maku niebieskiego,  
1,5 szklanki cukru,  
5 całych jajek + białko,  
bułka tarta,  
migdały lub zapach  
migdałowy,  
rodzynki.

## PRZYGOTOWANIE:

**ciasto:** zrobić zaczyn z mleka, 2 łyżek cukru i 1 łyżki mąki. Żółtka utrzeć z cukrem i białkiem, dodać do mąki sól i resztę składników. Wyrobić ciasto drożdżowe, przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

**masa makowa:** sparzyć mak ok. 3 godziny przed pieczeniem. Przekreślić przez maszynkę 3 razy. Dodać cukier i resztę składników. Dobrze

wymieszać masę makową. Wyrośnięte ciasto drożdżowe podzielić na 3 części, rozwałkować cienkie prostokąty, nałożyć masę makową i równo rozsmarować na cieście. Zwinąć ścisły rulon. Formę wyłożyć papierem do pieczenia i włożyć do blaszki uformowaną struclę. Wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem i piec ok. 40 minut w temperaturze ok. 180 °C (bez termoobiegu).







# Kielbasa prostyńska



Kielbasa prostyńska to wyrób Ewy Rudo z Gospodarstwa Agroturystycznego „Bocianie Gniazdo” we wsi Prostyń. Swój niepowtarzalny smak zawdzięcza składnikom oraz wyjątkowemu sposobowi peklowania, wędzenia i parzenia. Produkcję tej wędliny zapoczątkował dziadek p. Ewy, przedwojenny właściciel dużego gospodarstwa i sadów w Prostyń. „Kielbasa prostyńska” otrzymała wyróżnienie w Konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” w 2011 roku.

## PRZYGOTOWANIE:

Schłodzone mięso ręcznie siekamy. Dodajemy sól, pieprz i przyprawy. Wkładamy do lodówki przynajmniej na dobę. Po wyjęciu dodajemy czosnek i rosół. Dokładnie wyrabiamy na jednolitą masę. Ostonki z jelit naciągamy na końcówkę do wyrobu kielbas w maszynie do mielenia i napełniamy kielbasy, starając się,

by nie dostawało się do nich powietrze i nie były zbyt luźne. Co jakiś czas skręcamy ostonki wokół osi, kończąc kolejne pęto kielbasy. Wędzimy do uzyskania pożądanego koloru. Jako opału używamy drzewa owocowego. Uwędzoną kielbasę odparzamy w gorącej wodzie przez ok. 10 minut.

## SKŁADNIKI:

2,5 kg chudej wieprzowiny I klasy,  
30 g soli,  
10 g czarnego pieprzu mielonego,  
3 ząbki czosnku (zmiążdżone),  
pół szklanki rosółu (wywar z mięsa),  
jelita naturalne,  
przyprawy według uznania.

SKŁADNIKI:

pasztet:

ok. pół kg mięsa drobiowego  
(może być z rosółu),  
ok. kg karkówki lub innego  
mięsa wieprzowego bez kości  
(jeśli mięso jest chude np. szynka  
dodać podgardla wieprzowego),  
ok. 20 dag wołowiny,  
ok. 30 dag wątróbki drobiowej,  
9 ziaren ziela angielskiego,  
4 listki laurowe,  
2- 3 marchewki,  
1 pietruszka,  
kawałek selera,  
2 ząbki czosnku,  
2 cebule,  
2 jajka,  
1 szklanka mleka,  
1 kajzerka,  
gałka muszkatołowa,  
sól, pieprz do smaku,  
oliwa,  
bułka tarta  
do wysmarowania formy,  
żurawina suszona.

galareta:

150 g suszonej żurawiny,  
1 szklanka malin w syropie  
lub wiśni drylowanych,  
1 szklanka czerwonego  
półśłodkiego wina,  
1 szklanka wody,  
2 łyżki żelatyny.

# Paszтет z królika

Paszтет z królika w żurawinowej galarecie smaczny i delikatny, pieczony przez Panie z Koła Gospodyń Wiejskich wsi Przedświt „Świtanki”. Smakuje świetnie jako dodatek do pieczywa lub jako przystawka z tartym chrzanem.



PRZYGOTOWANIE:

**mięso:** pokroić w grube kawałki, przełożyć do garnka, zalać wodą, dodać przyprawę oraz warzywa i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Mięso i warzywa odcedzić, wystudzić (nie wylewać rosółu). Cebulę i czosnek drobno posiekać, zeszklić na oliwie, dodać pokrojoną w kostkę wątróbkę i dusić do miękkości. Ugotowane mięso, wątróbkę z cebulą i wcześniej namoczoną w mleku bułkę, zmielić w maszynce (jeśli ktoś lubi gładki, kremowy pasztet zmielić 2 razy). Do zmielonej masy dodać żółtka, ubite białka, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Jeśli pasztet

jest bardzo gęsty dolać odrobinę rosółu z gotowania mięsa. Wszystko dokładnie wymieszać i przełożyć do wąskiej blaszki wysmarowanej oliwą i posypanej bułką tartą. Piec przez ok. 1 godzinę w temperaturze 180 °C. Następnie wystudzić.

**galareta:** do garnka wrzucić żurawinę, dodać maliny z syropem, wino, połowę szklanki wody, a następnie zagotować i zblendować. W pozostałej ilości wody rozpuścić żelatynę, połączyć ze składnikami i dokładnie wymieszać. Odstawić do lekkiego stygnięcia. Do większej blaszki wyłożonej folią spożywczą wlać 1/3 tężejącej galarety i wstawić do lodówki na ok. 20 minut. Po tym czasie na prawie zastygniętej galarecie ułożyć pasztet i zalać pozostałą ilością płynu do pełnego przykrycia pasztetu. Wstawić do lodówki do całkowitego ścięcia galarety. Tężejącą galarete możemy również wylać na pasztet zaraz po wystudzeniu, ale potrawa nie będzie tak efektownie wyglądać.





# Karp

w sosie  
chrzanowym

Karp w sosie chrzanowym to potrawa popisowa Andrzeja Sosińskiego z Gospodarstwa agroturystycznego „Stary Młyn” z hodowlą ryb w miejscowości Ołtarze Gołacze. Niezwykle aromatyczny o niespotykanym smaku, zadowoli każdego gościa.

## PRZYGOTOWANIE:

Karpia wyfiletować i podzielić na porcje. Posypać pieprzem, solą, posmarować olejem i odstawić do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc). Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju podsmażamy z dwóch stron na złoty kolor obtoczonego w mące karpia. W naczyniu (najlepiej żeliwnym) wkładamy obrane, wydrążone

z nasion i pokrojone w grube kawałki jabłka. Na jabłka układamy rybę i wlewamy wysmażony sos z patelni. Całość zalewamy śmietaną z tartym chrzanem. Pieczemy w piekarniku ok. 40 minut w temperaturze 180°C. 5 minut przed końcem pieczenia posypujemy odrobiną cukru.

## SKŁADNIKI:

2,5-3 kg karpia,  
3 łyżki stołowe  
dobrej jakości  
oleju rzepakowego  
np. „Oleju  
rzepakowego Keslera”,  
250 ml śmietany 30%,  
250 g tartego chrzanu,  
5 dużych jabłek,  
0,5 szklanki mąki,  
szczypta soli,  
pieprzu, cukru.



Karkówka w ziołach przyrządzana podczas warsztatów kulinarnych „Nasze wspólne dziedzictwo kulinarne” zorganizowanych przez LGD „ZIELONE SIOŁO” w 2011 r. Aromatyczna, mięciutka, soczysta, do podawania na ciepło i na zimno.

## *Karkówka w ziołach*

### *PRZYGOTOWANIE:*

Mięso kroimy w plasterki i marynujemy przez 2 godziny w mieszance ziół z odrobiną soli i pieprzu. Następnie pieczemy przez 1 godzinę w piekarniku nagrzanym do 180°C. Ziemniaki w mundurkach gotujemy na pół twardo. Miksujemy koperek z masłem, solą i pieprzem. Do masy do-

dajemy posiekany czosnek. Ziemniaki kroimy wzdłuż i wkładamy do środka masło czosnkowe. Zawijamy w folię aluminiową i zapiekamy w piekarniku. Żurawinę podgrzewamy z sokiem z pomarańczy i chrzanem. Gotowym sosem polewamy mięso.

### *SKŁADNIKI:*

#### *mięso:*

1,5 kg żeberek,  
zioła (majeranek, kolendra,  
tymianek, bazylija, oregano),  
15 ziemniaków,  
½ kostki masła,  
koperek,  
czosnek,  
sól, pieprz do smaku

#### *SOS:*

2 łyżki chrzanu,  
3 łyżki żurawiny,  
sok z jednej pomarańczy.







# Pierogi

## z kapustą i grzybami



Pierogi z kapustą i grzybami to danie, którego nie może zabraknąć na stole w wigilijny wieczór. Według podanego przepisu pierogi przyrządza Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Jeleniach. Najlepiej smakują polane usmażoną na oleju cebulką. „Pierogi z kapustą i grzybami” otrzymały II miejsce w Konkursie pn. „Najsmaczniejsza potrawa wigilijna” organizowanym przez LGD „ZIEŁONE SIOŁO” w 2014 r.

### PRZYGOTOWANIE:

Grzyby opłukać, przełożyć do niedużego garnka i zalać zimną wodą. Po zostawić na co najmniej parę godzin, a najlepiej na noc. Następnie ugotować i odcedzić przez sitko. Drobnoposiekać lub zmielić w maszynce o dużych oczkach. Kapustę kiszoną odcisnąć z soku, zalać wodą i gotować do miękkości. Po ugotowaniu odsączyć, wycisnąć z płynu i drobno posiekać. Wymieszać z grzybami doprawiając solą i pieprzem do smaku. Mąkę wsypać do miski. Dodać 2 jaj-

ka, 3 żółtka, olej, wodę i sól. Zagnieść jednolite, elastyczne ciasto. Ciasto nie powinno się kleić (jeśli ciasto będzie dobrze wyrobione to w przekroju powinny być widoczne pęcherzyki powietrza). Ciasto podzielić na części i na posypanym mąką blacie bardzo cienko rozwałkować. Wykrawać kółka np. szklanką. Na środku nałożyć łyżeczką nadzienie i skleić brzegi. Pierogi gotować w osolonej wodzie, 5 minut od wyłknięcia na wierzch.

### SKŁADNIKI:

#### ciasto:

1 kg mąki,  
5 jajek,  
400 ml przegotowanej,  
ciepłej wody,  
szczypta soli,  
½ szklanki oleju.

#### farsz:

1 kg kiszonej kapusty,  
20 dkg suszonych grzybów,  
sól, pieprz.



Śledzie z cebulą w oleju to popularna w każdym domu przystawka i jedno z tradycyjnych dań na wigilijnym stole. Charakteryzuje się prostotą wykonania ale i wyjątkowym smakiem.

## *Śledzie z cebulą w oleju*

### *PRZYGOTOWANIE:*

Śledzie moczymy w zimnej wodzie przez 2-3 godziny, zmieniając wodę 2-3-krotnie. Płaty pokroić na dwucentymetrowe kawałki i ułożyć w naczyniu. Dodać posiekaną cebulę

i zalać olejem. Skropić sokiem z cytryny lub odrobiną octu i doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Odstawić do lodówki na 3-4 godziny.

### *SKŁADNIKI:*

3 płaty śledziowe,  
3 cebule,  
olej,  
ocet lub cytryna.







# Szczupak faszerowany

Szczupak faszerowany to świąteczna potrawa Haliny Tyl z Koła Gospodyń Wiejskich w Starej Ruskołęce. Danie atrakcyjnie wygląda oraz rewelacyjnie smakuje. W 2013 r. w Konkursie pn. „Najsmaczniejsza potrawa wigilijna” organizowanym przez LGD „ZIELONE SIOŁO” „Szczupak faszerowany” - otrzymał I miejsce.

## PRZYGOTOWANIE:

Filetujemy szczupaka tak, aby nie rozciąć skórki. Filet mielimy przez maszynkę. Do zmielonej ryby dodajemy zblanszowaną na maśle cebulę, odcisniętą bułkę tartą, sól, pieprz do smaku oraz 3 jajka. Na skórę szczupaka nakładamy farsz i zawijamy w gazę. Gotujemy wodę z dodatkiem warzyw i soli. Do wywa-

ru wkładamy kręgosłup z wyfiletowanej ryby, głowę oraz zawiniętego szczupaka i parzymy około 50 minut. Wyjmujemy uformowaną rybę i wykładamy do wystygnięcia. Następnie delikatnie kroimy w plastry, układamy na podłużnym półmisku i dekorujemy.

## SKŁADNIKI:

ok. 1 kg szczupaka,  
bułka tarta,  
1 cebula,  
1 kostka masła,  
15 dag rodzynek  
(moczymy je w alkoholu),  
majonez do dekoracji,  
3 jajka,  
warzywa do dekoracji,  
1 szklanka mleka  
do namoczenia bułki,  
sól, pieprz.



Bułka drożdżowa z kruszonką pieczona przez Reginę Zagroba z miejscowości Nowa Ruskołęka to tradycyjne, polskie ciasto, wypiekane w każdym domu. Najczęściej smakowane z zimnym mlekiem jako słodka „przegryzka”. Zgłoszona na Konkurs o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2015 r. zwyciężyła w kategorii wyroby cukiernicze.

# *Bułka* drożdżowa z kruszonką

## SKŁADNIKI:

### *ciasto:*

1,2 kg mąki tortowej,  
8 dkg drożdży,  
½ kostki masła,  
2 jajka,  
8 żółtek,  
1 litr mleka,  
1 cukier waniliowy,  
1 szklanka cukru,  
szczypta soli.

### *kruszonka:*

1 szklanka mąki,  
½ kostki masła,  
½ szklanki cukru.

## PRZYGOTOWANIE:

Do miski wsypać 3 łyżki mąki, pokruszone drożdże, 2 łyżeczki cukru i dodać 4 łyżki ciepłego mleka. Wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy rozczyn wyrośnie dodać przesianą mąkę, roztopione (przestudzone) masło, zmiksowane na puszystą masę jajka, żółtka, cukier, cukier waniliowy ze szczyptą

soli. Ze składników zagniatą ciasto dolewając podgrzane mleko. Ciasto przełożyć do blachy. Do miseczki wsypać składniki na kruszonkę i dobrze wymieszać. Tak przygotowaną kruszonką posypać bułkę drożdżową. Piec przez 40 minut w temperaturze 180°C.







# Sękacz

Sękacz to ciasto biszkoptowe, które kształtem przypomina pień z wystającymi sękami. Proces przygotowania i wypieku ciasta jest wyjątkowo pracochłonny i wymaga niezwykłej cierpliwości. Podany przepis pieczenia sękacza wypróbowany został podczas warsztatów kulinarnych pn. „Nasze wspólne dziedzictwo kulinarne”, których organizatorem była LGD „ZIEŁONE SIOŁO” w 2011 r.



## PRZYGOTOWANIE:

*Żółtka oddzielić od białek. Masło utrzeć z cukrem i wanilią, dodać mąkę, żółtka i ucierać. Ubić pianę z białek, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Powstałą masę polewać powoli i cierpliwie na natłuszczony*

*i obracający się nad ogniem wałek. Pieczenie trwa ok. 3 godzin. Później sękacz musi zesztynieć i dopiero wówczas może być zdjęty z wałka. Po upieczeniu sękacz można poleć czekoladą.*

## SKŁADNIKI:

40 jajek,  
1 kg mąki,  
1 kg cukru,  
3 kostki masła,  
cukier waniliowy.



Mrowisko to niezwykle efektowny, słodki wypiek idealny na „tłusty czwartek” i karnawał. Przysmak, ułożony z cieniutkich, nieregularnie usmażonych faworków oblanych płynnym miodem, obsypanych makiem i rodzynkami, wygląda jak mrówczy kopiec. Przepis pochodzi od Małgorzaty Wardaszki z Koła Gospodyń Wiejskich w Królach Dużych.

# Mrowisko

## SKŁADNIKI:

### *ciasto:*

5 jajek,  
2,5 szklanki mąki.

### *polewa:*

1 masło,  
1 margaryna,  
2 szklanki cukru,  
5 dag płynnego miodu,

### *do posypania:*

suchy mak i rodzynki.

## PRZYGOTOWANIE:

*ciasto:* jajka ubić dokładnie mikserem, dodać mąkę i wyrobić elastyczne ciasto. Następnie ciasto cieniutko rozwałkować, kroić na kawałki (nie muszą być regularne i symetryczne) i na oleju smażyć przez chwilę z każdej strony do zarumienienia. Wykładać na papier do osuszenia z nadmiaru tłuszczu. Ostudzone na chwilę zatapiać w gorącej polewie i układać warstwami na kloszu, za każdym razem obsypując je odrobiną maku i rodzynek.

*polewa:* gotować na małym ogniu masło, margarynę, cukier i miód ok. 10 minut, aż masa zgęstnieje.







## Miód pitny „Trójniak domowy”



.....

Miód pitny „Trójniak domowy” wytwarzany przez Mirosława Pędzicha z Komorowa jest napojem o niskiej zawartości alkoholu. Zarówno zimny jak i podgrzany idealnie nadaje się na jesienne i zimowe wieczory. Zgłoszony przez LGD „ZIELONE SIOŁO” na Konkurs o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2014 r. zwyciężył w kategorii napoje.

.....

### PRZYGOTOWANIE:

**„matka drożdżowa”:** do butelki o pojemności 1,5 l wlewamy szklankę letniej wody i wysypujemy drożdże winne z niewielką ilością pożywki, która jest do nich dołączona oraz łyżeczkę cukru. Butelkę odstawiamy w ciepłe miejsce na jeden tydzień celem namnożenia się w niej drożdży.

**brzeczka miodowa:** miód mieszamy z resztą wody, co w efekcie da nam 7 litrów miodu pitnego. W garnku zaznaczamy górną warstwę roztworu i gotujemy przez około 30 minut, zbierając na bieżąco powstające szumowiny. Po tym czasie do zaznaczo-

nego wcześniej poziomu dolewamy brakującą ilość wody, która odparowała podczas gotowania. Schłodzoną brzeczka wlewamy do przygotowanego czystego gąsiorka i dodajemy „matkę drożdżową” oraz kwasek cytrynowy. Gąsior zatykamy korkiem z rurką fermentacyjną i odstawiamy w miejsce o temperaturze około 18°C. Dojrzewanie tak przygotowanego „Trójniaka” trwa około 1 roku. Po tym czasie wykształci się w nim odpowiedni bukiet zapachowy, a i napój nabierze odpowiedniej mocy.



### SKŁADNIKI:

2,5 litra miodu (najlepszy jest „Miód lipcowy”),  
1/4 opakowania drożdży winiarskich,  
30 g kwasu cytrynowego,  
5 litrów wody.

.....



Nalewka „SMAK RÓŻY” zgłoszona w 2018 r. przez LGD „ZIELONE SIOŁO” do Konkursu o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego otrzymała wyróżnienie w kategorii napoje. Jest wyjątkowo aromatyczna, smaczna i delikatna. Przepis na jej przygotowanie Bożena Basa z Koła Gospodyń Wiejskich w Komorowie dostała od swojej mamy, która z pasją przygotowywała nalewki „dla zdrowotności”.

**PRZYGOTOWANIE:**

Płatki róż zbieramy w pogodny, słoneczny dzień i suszymy na słońcu (nie wolno ich myć ani płukać). Wysuszone płatki smażymy w cukrze stopniowo dodając wodę, aż staną się przezroczyste. Studzimy i przeceudzamy przez gęste płótno. Dodajemy sok z pigwowca, alkohol i wlewamy

do słoika szczelnie zamykając. Odstawiamy na 4 tygodnie. Po tym czasie nalewkę filtrujemy i rozlewamy do butelek. Nalewka nadaje się do spożycia „od razu”, ale najsmaczniejsza jest po dłuższym odstaniu. Spożywana „z umiarem” wzmacnia organizm i zapobiega przeziębieniom.

# Nalewka „SMAK RÓŻY”

**SKŁADNIKI:**

½ szklanki suszonych  
płatków róż,  
1 szklanka cukru,  
4 łyżki soku z pigwowca,  
½ szklanki wody,  
¾ litra alkoholu  
(produkowanego  
w domowych warunkach  
z grochu i żyta).







# Kutia



.....

Kutia to bardzo popularna słodka potrawa wigilijna, uwielbiana przez dzieci, jak i dorosłych. Kutia według podanego przepisu przyrządzana przez Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Zarębach Kościelnych, zajęła II miejsce w Konkursie wigilijnym pn. „Najsmaczniejsza potrawa wigilijna”, zorganizowanym przez LGD „ZIELONE SIOŁO” w 2013 r.

.....

## PRZYGOTOWANIE:

Mak namoczyć w zimnej wodzie, zaś rodzyнки w rumie (najlepiej na noc). Następnego dnia mak trzykrotnie zmielić w maszynie, używając sitka o drobnych oczkach. Do maku dodać miód, posiekane migdały i orzechy,

rodzyнки, zapach, żółtka, masło, cukier puder i wymieszać. Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Pozostawić do ostygnięcia, a następnie wymieszać z bakaliową masą. Przed podaniem schłodzić w lodówce.

## SKŁADNIKI:

1 torebka kaszy pszenicznej lub pęczaku,  
30 dag maku,  
2 szklanki rodzynek,  
10 dag migdałów,  
20 dag orzechów,  
zapach rumowy,  
3 łyżki miodu,  
3 żółtka,  
łyżka masła,  
kieliszek rumu,  
cukier puder do smaku.



Ciasto marchewkowe pieczone przez Danutę Jabłonka-Grabowską z Gospodarstwa Agroturystycznego „DAJANA” w Broku charakteryzuje się niezwykłymi walorami smakowymi. Jest aromatyczne, wilgotne, konsystencją i smakiem przypomina piernik. Ciasto zgłoszone przez LGD „ZIELONE SIOŁO” do Konkursu o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2010 roku zdobyło I miejsce w kategorii wyroby cukiernicze.

## *Ciasto* marchewkowe

### PRZYGOTOWANIE:

Jajka z cukrem ucieramy przez ok. 3 minuty. Zaczynamy powoli dolewać olej – ciasto w trakcie mieszania wchłonie cały. Ciągłe mieszając, stopniowo dodajemy mąkę wymieszaną z proszkiem i sodą. Ciasto powinno być gęste. Dodajemy cynamon

i ewentualnie przyprawę do piernika. Na końcu wsypujemy odcisniętą marchewkę i orzechy, i mieszamy ostatni raz. Formę natłuszczamy lub wykładamy papierem do pieczenia. Wlewamy ciasto i pieczemy je ok. 45-55 min. w temperaturze 180°C.

### SKŁADNIKI:

4 jajka,  
1 szklanka cukru,  
1,5 szklanki mąki,  
1 szklanka oleju,  
1,5 szklanki marchwi startej na drobnej tarce,  
0,5 szklanki rodzynek,  
1 szklanka pokruszonych orzechów włoskich,  
1 łyżeczka sody, proszku do pieczenia, cynamonu.







# Karp

w śmietanie  
z grzybami  
i pietruszką



Karp w śmietanie z grzybami i pietruszką według przepisu Pań ze Stowarzyszenia Mieszkańców i Miłośników Ziemi Lubotyńskiej jest wyjątkowo delikatny i aromatyczny. Nie może go zabraknąć na wigilijnym stole. Karp w śmietanie z grzybami i pietruszką doceniono podczas Konkursu pn. „Najsmaczniejsza potrawa wigilijna” zorganizowanego przez LGD „ZIELONE SIOŁO” w 2017 r. W kategorii: rybno-warzywna potrawa wigilijna zajął II miejsce.



## PRZYGOTOWANIE:

Filety umyć i dokładnie osuszyć. Naciąć w poprzek mięśni prostopadle do kręgosłupa, gęsto, co 3-4 mm (w niektórych sklepach można nabyć już gotowe filety ponacinane w ten sposób). Skropić sokiem z cytryny, posolić, popieprzyć, odstawić do lodówki najlepiej na 24 godziny. Cebulę pokroić w dużą kostkę. Pieczarki umyć, jeżeli są większe pokroić w plastry, mniejsze na połówki. Na silnym ogniu podsmażyć pieczarki. Kiedy woda odparuje dodać cebulę

i zmniejszyć ogień. Do zeszkłonej cebuli dodać czosnek i chwilę podsmażyć. Następnie dodać sól i pieprz. Rybę obtoczyć w mące i smażyć przez 2-3 minuty na silnie rozgrzanym oleju. Rybę kłaść na patelnię skórą do spodu. W naczyniu żaroodpornym ułożyć ok. ¼ pieczarek, a na nie usmażony filec. Na wierzch wylać śmietanę wymieszaną z resztą pieczarek i zapiec 20 minut w temperaturze 180 °C. Po wyjęciu z piekarnika rybę obficie posypać pietruszką.

## SKŁADNIKI:

1 filet karpiowy,  
ok. ½ kg pieczarek  
albo kurek mogą  
być podgrzybki,  
olej lub masło klarowane,  
szklanka śmietany  
słodkiej 30% lub 18%,  
1 cebula,  
1 ząbek czosnku,  
sól, pieprz,  
garść drobniotki  
posiekanej natki pietruszki.



Fafernuchy to tradycyjne, dość twarde kurpiowskie ciasteczka, pogryzajki. Zwyczajowo były wypiekane tuż przed Świętem Trzech Króli. Skąd taka nazwa? Prawdopodobnie zaczerpnięta z niemieckiego „pfefferkuchen”, co oznacza ciastka z pieprzem. Mistrzynią pieczenia „Fafernuchów” z obszaru działania LGD „Kurpsie Razem” jest Czesława Kaczyńska z Dylewa, która zaprezentowała wykonanie podczas warsztatów kulinarnych, zorganizowanych w ramach projektu współpracy w 2018 r.

# Fafernuchy



## PRZYGOTOWANIE:

Mąkę przesiać do miski, wymieszać z cukrem, proszkiem do pieczenia, pieprzem i solą. Dodać miód, masło i marchew, zagnieść na gładkie, dość twarde ciasto. Uformować z niego

wałki i pokroić, formując „kopytka”. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piec ok. 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170–180°C.

## SKŁADNIKI:

1 kg startej na drobnej tarce marchwi,  
1 kg mąki,  
½ szklanki cukru,  
½ kostki masła,  
szklanka miodu,  
opakowanie proszku do pieczenia,  
1 łyżka pieprzu,  
szczypta soli.







# Rejbak



Rejbak specjał z ziemniaków pochodzi z obszaru działania LGD „Kurpsie Razem”. Nazwa potrawy wywodzi się od słowa „rejbowanie”, czyli tarcie ziemniaków na tarce. „Rejbak” to kurpiowski krewniak „Kugła” z obszaru działania LGD „ZIELONE SIOŁO”.

## PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki zetrzeć na tarce. Dodać do nich mąkę pszenną i mąkę ziemniaczaną, jajka i pokrojone w kostkę, ugotowane mięso. Drobnopokroić słoninę i cebulę, podsmażyć razem z pokrojoną kiełbasą, dodać do ziemniaków. Wszystko dobrze wymieszać, doprawić do smaku i wlać do wysmarowanej smalcem i posypanej

bułką tartą brytfanny. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 40-60 minut w temp. 180°C (do zbrązowienia lub suchego patyczka). Kawalki „Rejbaka” podajemy okraszone usmażonym, wędzonym boczkiem. Doskonałym dodatkiem jest surówka z kapusty kiszzonej lub słodkiej.

## SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków,  
10 dag mąki pszennej,  
1 łyżka mąki ziemniaczanej,  
3 jajka,  
0,5 kg gotowanej wieprzowiny,  
30 dag kiełbasy zwyczajnej,  
1 duża cebula,  
0,5 kg wędzonki,  
bułka tarta, smalec,  
sól, pieprz.



#### PRZYGOTOWANIE:

Wędlinę kroimy na małe kawałki i obsmażamy na rumiano na patelni podlewając łyżką oleju. Do rondla wbijamy jajka, wlewamy mleko, dodajemy sól i dosypujemy połowę przewidzianej mąki. Mieszmamy wszystko dokładnie dosypując mąki, aż do uzyskania konsystencji gęstego, ale lejącego się ciasta. Proporcja pomiędzy ilością jajek, mleka i mąki tak naprawdę uzależniona jest od indywidualnych upodobań, ale trzeba osiągnąć taką konsystencję, aby smażenie nie było zbyt długie. Na rumieniącą się na patelni wędlinę wylewamy ciasto i wykazując się odrobiną cierpliwości dzielimy smażącą się masę przy pomocy np. drewnianej łyżki na coraz mniejsze, nieregularne kawałki. Jak już nic nie lepi się do łyżki zmniejszamy nieco ogień, aby nie przypalić jajecznicy. O zakończeniu smażenia świadczą rumiany kolor ciasta, jego suchość i wielkość kawałków. „Szlachcianka” świetnie smakuje podawana ze świeżymi pomidorami.

# Szlachcianka

## jajecznica z Troszyna



„Szlachcianka – jajecznica z Troszyna” to ścięta masa jajeczna składająca się z kawałków omeleta, kawałków wędlin lub wędzonek, która zgłoszona przez Stowarzyszenie Mazowieckie Centrum Przedsiębiorczości w Sypniewie, w 2017 r. została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych. Miejscowe podanie głosi, że nazwę tej potrawy wymyśliła pewna szlachcianka, która przygotowując posiłek miała zbyt małą ilość jaj, dlatego dodała do nich mleka i mąki, a w momencie smażenia potrawy nie udało jej się odwrócić placka na drugą stronę, więc porwała go na kawałki. „Jajecznica z Troszyna” jest produktem typowym dla regionu północno-wschodniego Mazowsza, a szczególnie gminy Troszyn oraz społeczności lokalnej, utożsamiającej się z tradycją drobnoszlachecką.

#### SKŁADNIKI:

4 jajka,  
1 szklanka mleka,  
ok. 0,5 kg mąki,  
ok. 15-20 dag wędliny  
(zwykle kiełbasa,  
ale można użyć  
wszelkich domowych  
resztek wędlin  
nie wyłączając  
parówek),  
łyżka oleju  
(do obsmażenia wędliny),  
płaska łyżeczka soli  
(lub mniej jeśli wędlina  
jest dość słona)  
do smaku.







# Ogórki kiszzone z liściem dębu



## PRZYGOTOWANIE:

Zebrane rano ogórki myjemy i napełniamy nimi litrowe słoiki. Do każdego słoika dajemy liść dębu, liść wiśni, liść porzeczki, kawałek korzenia chrzanu, ząbek czosnku, koper.

**solanka:** 1 litr przegotowanej, ciepłej wody mieszamy z 1 łyżką soli kuchennej do całkowitego rozpuszczenia soli i zalewamy ogórki. Słoiki zakręcamy i odstawiamy na 2-3 dni w ciepłym pomieszczeniu.

Ogórki kiszzone z liściem dębu w 2017 r. zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych, zgłoszone przez Stowarzyszenie Mazowieckie Centrum Przedsiębiorczości w Sypniewie. Przepis na przygotowanie ogórków pochodzi od Barbary Kuczyńskiej z miejscowości Rębisze Kolonia (obszar LGD „Zaścianek Mazowski”).

Rębisze Kolonia to wieś położona nad rzekami Orz i Narew. Dzięki położeniu wsi w korytach dwóch rzek, które wraz z wiosennymi wylewami nanosiły żyzny muł, panujący tam mikroklimat oraz warunki glebowe tworzyły idealne warunki do uprawy warzyw głównie ogórków i kapusty. Mieszkańcy kwasili ogórki i przechowywali je w beczkach, piwnicach lub zanurzone w zbiornikach i ciekach wodnych. Do kiszenia najczęściej używano ogórków odmiany „śremski”, z uwagi na jego dużą plenność oraz regu-

larny kształt. Do kiszenia razem z ogórkami używano kopru, chrzanu oraz czosnku. Na wierzch kładziono liść dębu i zalewano całość osoloną wodą. Tak ukwaszone ogórki miały i mają do dziś wielu zwolenników. Podaje się je jako dodatek do dań obiadowych, wykorzystuje jako składnik sałatek i sosów oraz jako przekąska w postaci chleba ze smalcem i ogórkiem. Starty na tarce wraz z wodą, w której był kiszony, stanowi bardzo dobrą bazę „Zupy ogórkowej”.



Konfitura z mirabelek Doroty Jurkiewicz z Koła Gospodyń Wiejskich w Koskowie to prawdziwy rarytas. Jest pyszna, słodko-kwaśna i niezwykle aromatyczna.

## *Konfitura* z mirabelek

### PRZYGOTOWANIE:

Śliwki dokładnie umyć, wrzucić do garnka i na wolnym ogniu gotować ok. 20-30 minut, aż całkowicie się rozgotują. Za pomocą durszlaka z masy owocowej oddzielić pestki. Następnie przetrzeć masę przez sitko

o dużych oczkach i z powrotem wrzucić do garnka. Dodać cukier, a następnie gotować na małym ogniu do czasu, aż masa zgęstnieje. Gorącą konfiturę nakładamy do słoików, nie pasteryzujemy.

### SKŁADNIKI:

3 kg śliwek mirabelek,  
3 kg cukru.







# Sałátka z białej kapusty

## SKŁADNIKI:

5 kg kapusty białej,  
1 kg papryki,  
1 kg cebuli,  
1 kg marchwi,  
0,5 litra oleju,  
0,5 litra octu 6%,  
sól do smaku.

Sałátka z białej kapusty jest doskonałym witaminowym dodatkiem do zimowych obiadów. Znakomita w smaku, pasuje zarówno do mięs jak i ryb. Zawiera mnóstwo witamin, jest bardzo niskokaloryczna. Przepis pochodzi od Jadwigi Farat z Gospodarstwa Ekologicznego w Rososzy, która do przygotowania sałatki używa warzyw pochodzących z własnego gospodarstwa.

## PRZYGOTOWANIE:

Warzywa należy poszatkować i pokroić. Dodać ocet, olej, sól i wymieszać. Odstawić na 2 godziny od czasu do czasu przemieszać.

Po 2 godzinach, sałatkę nałożyć do słoików i pasteryzować około 15-20 minut.





Dżem z czarnej porzeczki według przepisu Katarzyny Mrozowskiej z Koła Gospodyń Wiejskich w Starej Ruskołęce jest pysznym dodatkiem do ciast, deserów i kanapek. Jest słodki a jednocześnie z kwaskowym posmakiem. Naturalny, bez dodatków substancji żelujących. Zawiera duże ilości pektyn i witamin.

## *Dżem* z czarnej porzeczki

### PRZYGOTOWANIE:

*Porzeczkę obrać z gałązek, umyć i odcedź. Zasypać cukrem i odstawić na 12 godzin. Następnie odlać nadmiar soku i przełożyć do garnka. Gotować przez 2 godziny na wolnym ogniu koniecznie mieszając co jakiś*

*czas. Wrzący dżem przelewać do słoików i zakręcić. Nie pasteryzować. Zawarta w porzeczkach pektyna sprawi, że stygnąc nasz dżem bardzo zgęstnieje.*

### SKŁADNIKI:

*3 kg czarnej porzeczki,  
2 kg cukru.*





# Chłodnik



Chłodnik to nic innego jak lekka zupa pochodzenia litewskiego podawana na zimno. Idealnie nadaje się na upalne dni, gdy gotowanie staje się męczące. Tradycyjnie podstawą zupy jest ugotowana botwina wymieszana z zsiadłym mlekiem albo kwaśną śmietaną. Dzisiaj zastępuje się ją kefirem lub jogurtem. Chłodnik był jedną z potraw przygotowanych podczas warsztatów kulinarnych „Nasze wspólne dziedzictwo kulinarne” zorganizowanych przez LGD „ZIEŁONE SIOŁO” w 2011 r.

## PRZYGOTOWANIE:

Botwinę ugotować na średnio-miękko i ostudzić. Ogórek pokroić w kostkę, rzodkiewkę zetrzeć na tarce, szczypiorek i koperek drobno posiekać.

Wszystkie składniki połączyć, dodać kefir ciągle mieszając. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać na zimno z ugotowanym jajkiem, udekorowany koperkiem.

## SKŁADNIKI:

pęczek botwiny,  
1 świeży ogórek,  
pęczek rzodkiewki,  
pęczek koperku,  
pęczek szczypiorku,  
1 litr kefiru naturalnego,  
2-3 łyżki koncentratu z barszczu,  
2 jajka ugotowane na twardo,  
sól, pieprz do smaku.



# Piernik dojrzewający

Smaki  
Zielonego Sioła  
i nie tylko...

## SKŁADNIKI:

1 kg mąki pszennej,  
0,5 kg miodu  
wielokwiatowego,  
2 szklanki cukru,  
15 dkg masła,  
4 jajka,  
2 łyżeczki sody,  
0,5 szklanki mleka,  
2 torebki przyprawy  
korzennej do piernika,  
1 kg powideł śliwkowych,  
szczypta soli.

## PRZYGOTOWANIE:

**ciasto:** cukier, tłuszcz i miód podgrzać i odstawić do wystygnięcia. Sodę rozpuścić w mleku. Wszystkie składniki połączyć i dobrze wyrobić. Włożyć do kamionkowego garnka, przykryć ściereczką i pozostawić w chłodnym miejscu przez 4-6 tygodni. Wyrobione ciasto jest dość luźne. Po leżakowaniu w zimnie tężeje i daje się rozwałkowywać (trzeba

tylko lekko podsypywać mąką). Piec na 5-7 dni przed świętami. **pieczenie:** ciasto podzielić na 3 równe części. Przygotować 3 blachy, każda o wymiarach 39x26 cm. Posmarować je masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Każdą z części piernika rozwałkować na grubość około 0,5 cm, włożyć do blaszki, wyrównać. Piec w temperaturze 180°C (można z termoobiegiem) przez 15 - 20 minut. Piernik mocno rośnie, praktycznie podwaja

swoją objętość. Wyjść, wystudzić. Wystudzone blaty piernikowe przełożyć podgrzаныmi powidłami śliwkowymi (można je wymieszać z bakaliami), przykryć arkuszem papieru i równomiernie obciążyć, odstawić do „skruszenia” na 3-4 dni w chłodne miejsce. Piernik poleać czekoladą lub lukrem. Posypać posiekаныmi orzechami włoskimi lub migdałami. Piernik jest najsmaczniejszy 5-7 dni po upieczeniu. Nabiera wilgoci i robi się miękki.







# Dżem

## z aronii z jabłkiem i gruszką



Dżem z aronii z jabłkiem i gruszką jest doskonałym dodatkiem do mięs, pieczywa, kremów i deserów. Posiada wiele właściwości leczniczych i jest bogatym źródłem witamin. Aronia dzięki wysokiej zawartości antocyjanów, skutecznie zapobiega zawałom serca, zwalcza infekcje oraz oczyszcza organizm z toksyn. Przepis pochodzi od Jadwigi Farat z Gospodarstwa Ekologicznego w Rososzy.

---

### PRZYGOTOWANIE:

Owoce aronii gotujemy z wodą około 40 minut, następnie dodajemy jabłko, gruszkę, sok z pigwowca i cukier.

Wszystkie składniki dusimy około 20 min. Gorące nakładamy do słoików, nie pasteryzujemy.

### SKŁADNIKI:

2 kg aronii,  
1,5 szklanki wody,  
1,5 szklanki cukru,  
30 dag jabłek  
pokrojonych w kostkę,  
30 dag gruszek  
pokrojonych w kostkę,  
3 łyżki soku  
z pigwowca.



## Lokalna Grupa Działania „ZIELONE SIĘŁO”

ul. L. Mieczkowskiego 4  
07-300 Ostrów Mazowiecka

tel. kom. 602 778 363

fax 29 745 20 20

e-mail: [lgd@zielonesiolo.pl](mailto:lgd@zielonesiolo.pl)

[www.zielonesiolo.pl](http://www.zielonesiolo.pl)



**„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:  
Europa inwestująca w obszary wiejskie”**

Inytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez LGD „ZIELONE SIĘŁO” współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” PROW 2014-2020.