

Smak Regionalny i Tradycyjny Gminy Oborniki Śląskie



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013



Katalog, Pawilon „Smak Regionalny i Tradycyjny”
Koordynacja: Alicja Olkowicz, Romana Obrocka

Wydawca

Gmina Oborniki Śląskie
ul. Trzebnicka 28
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 35 19
www.oborniki-slaskie.pl
oborniki@oborniki-slaskie.pl

ISBN 978-83-927165-6-3

Projekt graficzny

Jarosław Pawlak

Redakcja tekstów, korekta

Aldona Świerczyńska-Dudek

Fotografie

Archiwum Urzędu Miejskiego Obornik Śląskich oraz Wystawców
Do zdobienia wykorzystano motywy ze starodawnych obrusów Pani Stanisławy Ziółkowskiej

Druk

Studio Graphito, ul. Dworcowa 51, 55-120 Oborniki Śląskie, tel. 71 310 21 65, graphito@wp.pl

Oborniki Śląskie, 2011



Szanowni Państwo!

Przekazujemy Państwu katalog, który prezentuje smaki kuchni oborniczank. Po zgromadzeniu wspomnień i pieśni Mieszkańców Gminy Oborniki Śląskie przyszła pora na biesiadę przy stole zastawionym lokalnymi smakołykami. Jak ważne są zwyczaje, rytm dnia codziennego i kuchni regionalne niech świadczy fakt, iż działania wspierające i promujące to, co lokalne, znajdują uznanie i uzyskują dofinansowanie w Unii Europejskiej.

W niniejszym katalogu znalazły się między innymi potrawy, które były już wielokrotnie prezentowane i niejednokrotnie nagradzane:

– na Konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów, organizowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego we współpracy z Polską Izbą Produktu Lokalnego i Regionalnego Semper Fidelis;

– na Obornickiej Wystawie Tradycyjnych Stołów Wielkanocnych, organizowanej przez Społeczne Stowarzyszenie Wiejskie „Okolice”, Szkołę Podstawową im. Jana Brzechwy w Osolinie, Obornicki Ośrodek Kultury, Powiat Trzebnicki i Gminę Oborniki Śląskie;

– na Husiatyńskim Stole Biesiadnym, zorganizowanym przez Danutę Śmiałek z rodzicami Pawłem i Józefą Nitkami;

– na Konferencji Produkty Regionalne i Tradycyjne Szansą na Rozwój Wsi Dolnośląskiej, zorganizowanej przez Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu, Powiatowy Zespół Doradców w Trzebnicy i Burmistrza Obornik Śląskich;

– na corocznych Kiermaszach Bożonarodzeniowych i Wielkanocnych, organizowanych przez Salonik Czterech Muz w Obornikach Śląskich.

Gratuluje i dziękuję Wystawcom, szanuję i podziwiam pielęgnowanie tradycji we wszelkich sferach, życzę rozkwitu tego, co lokalne.

Sławomir Błażewski
Burmistrz Obornik Śląskich



Tradycje kuchni polskiej

Sztuka kulinarna jest nieodłącznym elementem każdej kultury. Przede wszystkim wynika z konieczności jak najlepszego wykorzystania zasobów przydatnych jako pożywienie, a dopiero później z chęci urozmaicenia monotonnej diety. Różnorodność warunków środowiskowych i kulturowych, zmieniających się na przestrzeni wieków, doprowadziła do powstania odmiennych wzorów kulinarnych charakterystycznych dla danego regionu. Mimo trwania procesu przenikania zwyczajów żywieniowych, nadal możemy mówić o tzw. kuchniach narodowych ze specyficznymi produktami regionalnymi, których receptura wytwarzania, często przekazywana z pokolenia na pokolenie, od lat nie uległa żadnej modyfikacji. Oczywiście możemy kupić mozzarellę z mleka krowiego, która nigdy nie widziała południowych Włoch, czy parmezan wyprodukowany w Niemczech, lecz te produkty nie będą miały jakości i smaku oryginalnych.

To właśnie pojawienie się w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku masowych podróbek markowych produktów żywnościowych doprowadziło do stworzenia przez Unię Europejską w 1992 r. systemu ochrony jakości produktów regionalnych i tradycyjnych. Kształt tego systemu jest rozwiązaniem francuskim, który dotyczył ochrony win, a z czasem został rozszerzony na produkty spożywcze. Wprowadzono trzy znaki chroniące produkt tradycyjny i regionalny: znak chroniący nazwę pochodzenia, znak chroniony oznaczeniem geograficznym i znak gwarantowanej tradycyjnej specjalności. Najprościej rozumiany produkt regionalny to taki, który wytwarzany jest na konkretnym terenie, ponieważ jego cechy związane są z warun-

kami istniejącymi na tym terenie. Produkt tradycyjny charakteryzuje się tym, że wytwarzany jest w oparciu o udokumentowane, minimum 25-letnie receptury. Unia Europejska gwarantuje prawo do produkcji żywności małym producentom na rynku lokalnym poprzez wprowadzenie derogacji, tzn. wyjątku od unijnych reguł. W Polsce sposobem na zastosowanie derogacji jest lista produktów tradycyjnych. Każdy producent, każda osoba fizyczna lub prawna może zgłosić produkt tradycyjny, który jest jej znany. Lista ta na razie ma charakter promocyjno-informacyjny, brak jest uregulowań umożliwiających i ułatwiających bezpośrednią sprzedaż produktów lokalnych. W Unii rejestracja produktów jest szeroko rozpowszechniona, ponieważ jest związana z wymiernymi korzyściami. We Francji dochody ze sprzedaży tradycyjnych wędlin są 8 razy większe niż ze sprzedaży mięsa do rzeźni. Polskie produkty, które już zostały zarejestrowane i oznaczone chronionymi znakami unijnymi, to między innymi: Olej rydzowy, Pieriekaczewnik, Bryndza podhalańska, Oscypek, Miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich, Miody pitne – Dwójniak, Trójniak, Czwórniak. Wiele jest jeszcze polskich produktów, które pod względem jakości i niepowtarzalnego smaku nie odbiegają od tych zarejestrowanych przez kraje unijne. Bogata historia i różnorodna kultura doprowadziła do powstania ciekawych potraw i produktów, które mogą jednocześnie promować kulturę polską na świecie i przyczynić się do wzrostu ekonomicznego lokalnych przedsiębiorstw.

Dzisiaj możemy mówić o tzw. kuchni polskiej, ale nie możemy stwierdzić, że jest ona stała i niezmienna. Pewne jest, że niektóre potrawy i produkty znikną

z naszych stołów, ale za to pojawią się inne, bardziej odpowiadające współczesnym upodobaniom smakowym. Obecna kuchnia kształtowała się na przestrzeni co najmniej tysiąca ostatnich lat, ulegała wpływom z sąsiednich krajów, wykorzystywała warunki środowiskowe i kulturowe na danym terenie. Ścierały się w niej trzy wątki kulinarne: chłopski, mieszczański i szlachecki. Wszystkie te elementy przyczyniły się do wyodrębnienia w ramach kuchni narodowej różnorodnych kuchni regionalnych.

W początkowym okresie tworzenia się państwowości nie było wielkich różnic w jadłospisie ludzi bogatych i ubogich, jedynie różnice ilościowe. Podstawą było mięso, czy to z upolowanej zwierzyny, czy własnej hodowli, wszelkiego rodzaju kasze, mąka pszenna i żytnia, bób, groch, sery, ryby i miód. Między X a XII w. od wędrujących wikingów nauczyliśmy się umiejętności wypieku chleba na zakwasie, który stał się podstawowym wyżywieniem do tego stopnia, że utożsamiany był z samym jedzeniem. Ubożenie wsi, problemy z przechowywaniem żywności, a także utrata przez chłopów w XIII w. prawa do polowań w pańskich lasach doprowadziły do pogłębienia różnic między kuchnią chłopów i niezależnej szlachty a kuchnią dworską. Niedobór białka został zastąpiony przez uboższe warstwy głównie nabiałem, soczewicą i grochem. Przyjmuje się, że gospodarka mleczna na terenie Słowiańszczyzny północnej była dawna i dobrze rozwinięta. Warunki klimatyczne sprzyjały produkcji sera z zakwaszonego mleka w sposób naturalny, tzw. białego sera, który najczęściej suszono bądź solono a później wędzono. Ser zakwaszony „sztucznie” przy pomocy podpuszczki (protoplasta oscypków) na tereny Karpat dotarł w XIV w. wraz z osadnictwem wołoskim i tam się upowszechnił. Natomiast na tereny nizinne Polski ser podpuszczkowy dotarł w okresie XVI i XVII w. wraz z osadnictwem holenderskim.



W XVI w. zaczynają się tworzyć dwa nurty w kuchni szlacheckiej i dworskiej. Zapoczątkował je przyjazd nowo poślubionej żony Zygmunta I Starego, Bony Sforzy, która wprowadziła na dwór królewski owoce południowe, zwłaszcza pomarańcze, oliwki, figi, granaty, włoskie jarzyny, ryż, rozmaite korzenie, pieprz, gałkę muszkatołową, goździki, cynamon, cukier. Pod wpływem włoskiej sztuki kulinarnej złagodzony smak potraw mięsnych, wprowadzając nowe przyprawy korzenne. Niestety, przez kolejne dwieście lat nadmiernie przyprawiano potrawy, co miało głównie podkreślić bogactwo gospodarza, a nie nadać odpowiedni smak. Potrawy stawały się bardziej wyrafinowane, miały zaintrygować gości wyglądem i bogactwem. Na przykład pod kształtem ryby ukryty był kapłon, kogut wyhodowany w specjalny sposób. Styl Bony uważany za zbyt wymyślny nie przyjął się wśród większości szlachty. Na stołach gościło to, co dostarczało gospodarstwo, kupowano przede wszystkim sól i pieprz, a drogi cukier trzcinowy nadal zastępowano miodem.



Wiek XVII przyniósł kolejne zmiany kulinarnej mody. Po zaślubinach Władysława IV z Ludwiką Marią Gonzagą na dwór królewski przybyli kucharze francuscy, którzy wprowadzili między innymi zwyczaj przyrządzania kuropatw, cietrzewi, ostryg i ślimaków. Szersze rozprzestrzenienie francuskich tradycji kulinarnych zawdzięczamy zakonowi sprowadzonym przez Ludwikę Marię. To za ich sprawą upowszechnił się zwyczaj przyrządzania bulionów, zup rumianych czy zup jarzynowych. W XVII w. pojawiają się również słodczyce, głównie w kuchni dworskiej. Nie są to słodzone miodem kołaczki i korowaje, które znane były już wcześniej, lecz konfitury, cukry i owoce kandyzowane. Cukry, z których budowano olbrzymie dekoracje na stołach zwane dragantami, składały się z cukru spajanego gumą draganową umożliwiającą formowanie masy i były bardziej rozbudowane niż w zachodniej sztuce kulinarnej.

Czasy saskie były okresem pijatyk i obżarstwa, ale tylko dla zamożnych. Kształtowany przez dwa wieki model Sarmaty obejmował przywiązanie do przepychu i splendoru, również w kuchni, często bardzo wystawnej.

W drugiej połowie XVIII w. nastąpiła zmiana obyczajów. Społeczeństwo wyniszczone wojnami i prześladowane przez zaborców podatkami wprowadziło oszczędne wzory kulinarne. Powoli zaczynały się upowszechniać ziemniaki, które w XIX wieku stały się podstawą menu we wszystkich warstwach społecznych.

W okresie zaborów większego znaczenia nabierały potrawy, które traktowano jako narodowe. W zaborze rosyjskim nie przyjęły się bliny, które uznawano za potrawę wroga, ale już w zaborze austriackim były popularne. Okres ponad stu lat zaborów odbił się na zwyczajach kulinarnych i częściowo je podzielił. W zaborze pruskim pojawiły się dania z kuchni niemieckiej, takie jak golonka, dania jednogarnkowe, kluski drożdżowe na parze, przetwory: marmolady i kompoty. Najmniej Polacy przejęli od Rosjan pod zaborem rosyjskim. Na stołach nadal panowały rosoly, krupniki, żury, pieczenie w różnych postaciach (w kuchni rosyjskiej przeważały mięsa duszone, co wynikało z konstrukcji pieca), kotlety mielone, które upowszechnili mieszczanie. Najwięcej kulinarnych nowości przyjęto od zaborców w Galicji. Ścierało się tam wiele różnych wpływów: od austriackich i węgierskich po czeskie i ukraińskie. We wschodniej Galicji jedzono paprykę faszerowaną, bakłażany i mamatygę, które nie były znane w innych częściach Polski. Przygotowywano gulasz węgierski, konfiturę z róży i bliny. Tutaj popularne były wiedeńskie słodczyce.

Wzory kulinarne różnych warstw społecznych przenikały się i uzupełniały. Obecna kuchnia wiele zawdzięcza chłopom. Z jednej strony niedostatek jedzenia wymuszał poszukiwanie nowych rozwiązań. Chleba, który otaczano wielką czcią i który był podstawą wyżywienia, nie zawsze starczało i starano się go zastąpić. Wypiekano zamienniki: różnego rodzaju placki z mąki

żytniej i jęczmiennej nadziewane ziemniakami, owocami, kaszami. Popularne były również placki z mąki gryczanej, pieczone pierogi z ciasta z domieszką mąki gryczanej i nadziewane kaszą. W czasach głodu, gdy brakowało mąki, mieszano do mąki zmielone igliwie sosnowe, żołądź, korzenie perzu czy lebiody. Zioła, które dodawano do potraw, były używane powszechnie. Kminkiem przyprawiano zupy, ryby, chleb. Zapomniana dziś czarnuszka często mieszana była z serem bądź dodawana do chleba. W kuchni dworskiej i szlacheckiej stosowano drogie przyprawy korzenne, a w chłopskiej używano majeranku, kolendry, rozmarynu, estragonu, gorczycy.

Z drugiej strony kuchnia chłopska była otwarta na wpływy z innych kultur. Słynne pierogi według legendy trafiły na tereny polskie w XIII wieku dzięki biskupowi Jackowi Odrowążowi, który zasmakował w nich podczas podróży do Kijowa i tak się upowszechniły, że możemy mówić o narodowej potrawie. Granicą występowania gotowanych pierogów długo była Wisła; po II wojnie wraz z przesiedleńcami ze wschodu trafiły do Wielkopolski i na Śląsk.

Oprócz pragmatycznego podejścia w wykorzystaniu produktów do przyrządzania jedzenia w kulturze chłopskiej duże znaczenie miało myślenie magiczne. Wiele potraw miało charakter obrzędowy. Wspomniany wyżej chleb otaczany był ogromną czcią, był on obecny przy wszelkiego rodzaju świętach. Korowaj, w Polsce centralnej zwany kołaczem, był pieczywem zwyczajowym podczas wesela. To dużych rozmiarów placek, podłużny lub okrągły, ozdobiony z wierzchu krążkami, landrynkami, obwarzankami, przy krawędzi miał plecionkę, a wewnątrz zwierzątko z ciasta. Na Dziady przygotowywano „chleb umarłych”, którym obdarowywano cmentarnych żebraków. Przeważnie miał on

podłużny kształt z krzyżem pośrodku. Chleb towarzyszył obrzędowi rozpoczynającym najważniejsze prace gospodarcze, takie jak orka, siew czy żniwa. Samemu procesowi pieczenia chleba towarzyszyło wiele magicznych zasad i zakazów. Grzechem było np. dotknięcie chleba brudną ręką lub jedzenie w czapce.

Również pieczone pierogi były potrawą goszczącą na różnych świętach. Świąteczność pierogów jest pozostałością ich ogromnej roli w obrzędowości. Pierogi w Polsce są tak rozmaite i szeroko znane, że panuje opinia, że są potrawą staropolską. Tymczasem ich pochodzenie łączy się z dawną ludową kuchnią słowiańską, choć samo słowo „pierogi” powszechnie używane było w języku polskim dopiero w XVII wieku. W słowniku Aleksandra Brücknera czytamy, że nazwa ta to „jedyna u nas pozostałość z prastłowiańskiego słowa pir, oznaczającego biesiadę oraz bardziej specyficznie – nazwę ciasta obrzędowego, ponieważ dawniej pierogi pieczono tylko z okazji świąt. Każde święto miało swój różniący się nie tylko kształtem, ale i farszem pieróg”.

Obecnie różnice między regionami zacierają się, jednak odmiennosc kuchni nadal przekazywana jest głównie za sprawą przekazów w rodzinach. Miejscem różnorodności i jednocześnie jedności jest województwo dolnośląskie, które po II wojnie światowej stało się miejscem zetknięcia się społeczności z różnych części Polski. Początkowo odmiennosc w sposobie gospodarowania i życia mieszkańców przybyłych z Kresów Wschodnich, Polski centralnej i południowej była wyraźna. Każdy przywiózł ze sobą zwyczaj, między innymi kulinarne, które w drodze stosunków sąsiedzkich z czasem bądź się zatarty, bądź zostały przyjęte przez większość mieszkańców albo istnieją w kuchniach rodzinnych.

Bogusława Gołębiewicz



Chleb Ani

Symbol godności i wartości ludzkiej pracy – z tymi słowami zawsze mi się kojarzy zapach pieczenia chleba w naszym domu. Odkąd sięgam pamięcią, powtarzały je moja babcia i mama, a teraz ja powtarzam mojej córce. Zwyczaj pieczenia chleba wyniosłam z rodzinnego domu w Wilkowiej.

Receptura jest prosta – tak jak dawniej bywało:

1 kg mąki
5 dkg drożdży
1 łyżka olej
1 łyżka soli.

Drożdże rozrobić w ciepłej wodzie, dodać szczyptę cukru, troszkę mąki i zostawić do wyrośnięcia. Mąkę wsypać do miski, wlać zaczyn oraz olej i wsypać sól. Mieszać ciasto, dolewając po trochu wody, aż ciasto zacznie odchodzić od ręki. Jednak sama receptura nie wystarczy. Konieczny jest piec chlebowy opalany drewnem.

Chleb piekę na wszystkie święta, nie tylko dla całej rodziny, ale i sąsiadów, którzy jadąc gdzieś daleko do swych bliskich – zabierają chleb ode mnie. Wypiekam go również rokrocznie na uroczystość dożynkową.

Anna Drobysz
ul. Jaworowa 13, Wilczyn
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 665 179 310



Chleb żytni Krystyny M.

Wśród przebogatego asortymentu piekarniczego, który oferuje Piekarnia Ciecholowice Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”, znajduje się m.in. chleb żytni Krystyny M. Recepturę i sposób sporządzenia tego chleba przekazała mieszkanka Obornik Śląskich. Według tego przepisu wypiekany był chleb w jej rodzinnym domu – z naturalnych produktów, bez polepszaczy, tak jak dawniej chleb się piekło.

Proste składniki: mąka żytnia, naturalny zakwas, maślanka i sól oraz domowa metoda produkcji zapewniają pieczywu dobry smak oraz zachowanie świeżości przez dłuższy czas. Chleb ma już swoją markę i zasługuje na miano produktu regionalnego.

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”
Piekarnia Ciecholowice, ul. Wrocławska 138
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 11 40





Chleb żytni

Składniki:

4 szklanki mąki żytniej pełnoziarnistej,
3 szklanki mąki pszennej,
3/4 szklanki mleka,
maślanka,
3 dkg drożdży,
około 3/4 szklanki zakwasu (może być do żurku,
kupiony w sklepie), niepełna łyżka soli.

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać szczyptę cukru i odstawić do wyrośnięcia.

Połączyć oba rodzaje mąki, dodać sól, wyrośnięte drożdże oraz zakwas i wyrabiać ciasto, dodając stopniowo maślanę.

Ciasto ma być dosyć gęste. Należy je pozostawić na około godzinę w ciepłym miejscu, a następnie wyrobić ponownie.

Odczekać około 45 min., aż ponownie urośnie i wyłożyć na posmarowaną tłuszczem blaszkę.

Jakość chleba zależy od wyrobienia ciasta.

Przed włożeniem do piekarnika chleb posmarować ciepłą wodą i posypać makiem.

Piekarnik nagrzać do 250 stopni, po około 20 minutach obniżyć temperaturę do około 200 stopni. Piec ponad godzinę.



Chleb graham

Składniki:

2 szklanki otrąb pszennych,
4 szklanki mąki pszennej,
3/4 szklanki mleka,
3/4 szklanki tuskane go słonecznika,
3 dkg drożdży, maślanka,
niepełna łyżka soli.

Wykonanie jak wyżej.

Przed włożeniem do pieczenia chleb można posmarować wodą i posypać ziarnami słonecznika lub sezamu. Piec w podłużnych foremkach keksowych.

Halina Majkowska
Bagno 47
55-120 Oborniki Śląskie,
tel. 785 898 280

Chleby Remianów

Rodzinne gospodarstwo położone jest wśród lasów w okolicach Obornik Śląskich. Hodowla bydła prowadzona jest od ponad 30 lat, a od ponad 10 lat gospodarstwo ma certyfikat GOSPODARSTWA EKOLOGICZNEGO (Agro Bio Test Nr PL 0207A), co oznacza, że uprawa i hodowla prowadzone są w sposób naturalny, bez używania nawozów sztucznych i środków ochrony roślin, z poszanowaniem środowiska. Zwierzęta hodowane są na pachnących ziołami naturalnych łąkach i pastwiskach, gdzie przebywają przez większą część roku. W zimie dokarmiane są sianem. W gospodarstwie nie stosuje się żadnych pasz zawierających GMO.

W ofercie mamy mleko, sery i zioła oraz chleb żytni na zakwasie.

CHLEB JARSKI NA ZAKWASIE

Głównym składnikiem chleba jest śrutowane (tzn. rozdrobnione) ziarno ekologicznego żyta.

W dniu poprzedzającym pieczenie należy tą śrutą i wodą odżywić zakwas.

Następnie część zakwasu odlewamy (przechowujemy w lodówce), do reszty dodajemy śrutę żytniej, troszkę odsianej ekologicznej mąki żytniej oraz pszennej, dolewamy serwatki podpuszczkowej, świeżo udojonego, jeszcze ciepłego mleka lub letniej wody. Dodajemy sól oraz nasiona lnu i słonecznika. Ciasto trzeba wyrobić



drewnianą łyżką, co jest męczące, ponieważ ma ono gęstą konsystencję. Po dokładnym wyrobieniu odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. W zależności od temperatury trwa to około 10 godzin, w tym czasie należy dwa razy wyrobić ciasto. Wkładamy do posmarowanych i wyspanych mąką foremek, wierzch posypujemy ekologicznymi płatkami owsianymi. Po nałożeniu odstawiamy ponownie w ciepłe miejsce na dwie godziny. Po tym czasie chlebek wkładamy do nagrzanego do 220 stopni piekarnika i pieczemy około godziny. Pięknie zrumieniony wyciągamy z foremki i pozostawiamy do ostygnięcia. Przechowujemy w lnianej ściereczce. Chlebek zachowuje świeżość przez ponad tydzień.

Rodzinne Gospodarstwo Ekologiczne „EKO-Jar”
ul. Akacyjowa 1, Jary
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 12 07
email: agata_remian@interia.pl



Gołąbki z kaszą gryczaną w liściach z kiszonej kapusty

Dawniej do beczki wkładano całe główki kapusty, które kisiły się razem z rozdrobnioną kapustą. Dziś mało kto kisi w domu kapustę, a jeżeli nawet, to w niedużej beczulce, bez całych główek. Kiszoną kapustę kupuje się w sklepie już posiekaną i z niej przygotowuje różne potrawy. Aby uzyskać charakterystyczny smak gołąbków, można ich warstwy w brytfance przesyłać kiszoną kapustą.

Farsz przyrządza się podobnie jak w przypadku farszu z ryżem. Kaszę gryczaną należy ugotować, dodać usmażoną cebulkę oraz doprawić solą i pieprzem. Gołąbki ciasno ułożyć w brytfance, zalać wodą i prażyć w piekarniku, aż zmiękną. Gołąbki z kaszy gryczanej w liściach z kiszonej kapusty najlepiej smakują z sosem grzybowym lub – w wersji dla zapracowanych – posypane podsmażoną cebulką.

Danuta Śmiałek
ul. Prusicka,
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 17 60

Gołąbki ziemniaczane Babczi Zosi

Gołąbki Babczi Zosi pamiętam od najmłodszych lat. Mają swoje miejsce w mojej kuchni i smakują wszystkim. Babcia Zosia przyrządzała ten specjał w rodzinnym domu w Nawarii koło Lwowa, skąd pochodzi większość mieszkańców Urazu.

Składniki:

*główka kapusty,
2,5-3 kg ziemniaków,
4 cebule,
80-100 g suchej kaszy gryczanej.*

Liście kapusty sparzyć i usunąć zgrubienia.

Przyrządzić farsz: ziemniaki zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane i osączyć na sicie, cebulę zeszklić na oliwie. Do startych i osączonych ziemniaków dodać cebulę, ugotowaną kaszę gryczaną, sól i pieprz według uznania oraz skrobię z osączonych ziemniaków. Wymieszać, nałożyć na liście, zawinąć.

Naczynie żaroodporne wyłożyć liśćmi kapusty i na nich ułożyć gołąbki (dwie warstwy). Zalać domowym przecierem pomidorowym i przykryć. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni i piec przez około 3 godziny



Upieczone gołąbki podawać z gęstą śmietaną, sosem pomidorowym lub pieczarkowym. Bardzo smaczne są też odgrzewane na wolnym ogniu z śmietaną.

Smak gołąbków ziemniaczanych można wzbogacić dodając usmażone pieczarki, susz warzywny i mięso mielone.



Barbara Hurkasiewicz
Uraz, ul. Brzeska 4 a
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 81 91



Keks na ostro

Keks na ostro pieczemy przed Świętami Wielkanocnymi, ale również z innych okazji.

Składniki:

Farsz:

25 dkg pieczarek,
2 cebule,
10 dkg sera żółtego utartego lub pokrojonego,
10 dkg pokrojonej wędliny,
1 papryka.

Ciasto:

½ kostki margaryny, 4 jajka,
20 dkg mąki,

2,5 łyżeczki proszku do pieczenia,
½ łyżeczki soli.

Pokrojone pieczarki udusić z pokrojoną cebulą oraz doprawić solą i pieprzem. Odstawić do ostygnięcia. Margarynę utrzeć z żółtkami i 10 dkg mąki oraz odrobiną wody. Białka ubić z solą i resztą mąki wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Następnie połączyć obie masy, delikatnie wymieszać, dodać resztę składników farszu, przemieszać. Włożyć do formy keksowej i piec ok. 45 min. w średnio nagrzanym piekarniku.

Małgorzata Sawicka
ul. Kolejowa 32, Osola,
55-120 Oborniki Śląskie,
tel. 71 310 60 84



Kluski żelazne

Przyrządzenia klusek nauczyłam się od swojej mamy, która pochodziła z Czarnożył (obecnie województwo łódzkie). A mama pewnie nauczyła się od swojej mamy. Ta potrawa jest najtańszym jedzeniem, tym bardziej, że ziemniaki były zawsze z własnego zbioru.

Składniki:

1,5 kg ziemniaków,
3 łyżki mąki kartoflanej,
1 jajko,
szczypta soli,
20 dkg słoniny,
1 cebula.

1 kilo ziemniaków zetrzeć na tarce i wycisnąć z nich wodę. Pół kilo ziemniaków ugotować, przetrzeć przez praskę i połączyć z ziemniakami surowymi. Następnie dodać jajko, sól i mąkę ziemniaczaną. Uformowane okrągłe kluski wrzucać na osolony wrzątek, gdy wypłyną, gotować jeszcze dwie minuty. Po wyjęciu okrasić je tłuszczem, skwarkami i cebulą. Niekraszone można podawać z mlekiem.

Bogumiła Grzesiak
ul. Niecała 1, Kuraszków
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 24 96

Knysza

Składniki:

1 kg mąki,
10 dkg drożdży,
1 szklanka mleka,
5 jaj,
10 dkg margaryny
3 łyżki oleju,
szczypta soli
3 łyżeczki cukru.

Farsz: ugotowane w osolonej wodzie ziemniaki ugnieść z dodatkiem masła lub margaryny, dodać sporą ilość pokrojonego koperku; przyprawić solą i pieprzem według upodobania.

Ciasto wyrabia się w misce. W środku wysypanej mąki należy zrobić dołek, w którym będzie rósł rozczyń z drożdży, odrobiny cukru i mleka. Rozczyn należy przygotować w małym rondelku: dobrze rozmieszać składniki, a potem wlać do dołka z mąki i czekać, aż drożdże zaczną „pracować”. Następnie dodać resztę mleka, jajka, szczyptę soli i wyrabiać. Gdy ciasto jest dobrze wyrobione, przykryć ściereczką i dać mu wyrosnąć. Gdy podwoi swą objętość, przenieść na stolni-

cę, rozwałkować na grubość pół centymetra, wycinać szklanką krążki i nakładać farsz z ziemniaków. Sklejając jak pierogi – zrobić z tego foremną kulę – i odkładać na blachę do wyrośnięcia. Posmarować po wierzchu rozmąconym jajkiem. Piec w piekarniku w temperaturze ok. 170°C.

Danuta Śmiałek
ul. Prusicka
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 17 60



Mazurek historyczny

Przepis otrzymałam od mojej od mamy, która pochodziła z Kieleckiego (Skotniki Małe w gminie Szczaworysz).

Składniki ciasta:

1 kostka masła, 1 szklanka miodu (może być sztuczny), 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka cynamonu, 3 całe jajka, mąki tyle, ile przyjmie ciasto (około 1 kg).

Wsypać mąkę na stolnicę i zrobić w niej dołek. Wbić do niego jajka, dodać miód, proszek, sodę i cynamon. Masło posiekać z mąką. Zagnieść ciasto i podzielić je na 3 części. Każdą część rozwałkować na pergaminie w kształcie blaszki posmarowanym lekko olejem, piec około 15 minut w temp 200°C. Wystudzić.

Składniki masy z kaszy manny:

1/2 l mleka, 6 łyżek kaszy manny, 1 kostka masła lub margaryny, 1 szklanka cukru, 1 cukier waniliowy.

Mleko zagotować z cukrem, wsypać kaszę manną, mieszać na wolnym ogniu, aż zgęstnieje. Wystudzić. Do masy dodać rozartą margarynę albo masło, do dać cukier waniliowy i połączyć.

Ciasto przełożyć masą i powidłami własnej roboty. Układać w następującej kolejności: pierwszy placek, masa z kaszy, drugi placek, powidła. Mazurek najlepiej położyć na blaszce bez jednego boku – lepiej się wówczas wysuwa. Wierzch posypać cukrem pudrem lub oblać masą czekoladową

Składniki masy czekoladowej:

2 łyżki kakao, 1 łyżka masła, 1 łyżka cukru, 1 łyżka wody. Wszystkie składniki zagotować na lekkim ogniu, ciągle mieszając. Po wystygnięciu rozprowadzić na wierzchu ciasta.

Halina Przybyła
ul. Kościelna 9, Kuraszków,
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 667 265 080

Mazurek z kajmakiem

Ten przygotowywany od lat specjal jest w menu każdej rodzinnej uroczystości. Przepis jest bardzo prosty: kruche ciasto wykładamy na prostokątną blaszkę, smarujemy domowymi powidłami i pieczemy w gorącym piekarniku. Po upieczeniu na gorące ciasto wylewamy kajmak (długo gotowane mleko z cukrem) i obficie posypujemy bakaliami.

Jolanta Borowska
ul. Stawowa 15, Pęgów, 55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 73 63

Mazurek osoliński

Przepis otrzymałam od mojej mamy. W moim rodzinnym domu ciasto to było wypiekane na Wielkanoc. Podtrzymuję tradycję i również piekę ten placek dla swojej rodziny. Wszystkim bardzo smakuje. Jest niedrogi i łatwy w wykonaniu. Przepis przekazałam również swoim znajomym w Osolinie, stąd nazwa „osoliński”.

Składniki ciasta:

3,5 szklanki mąki,
2 łyżeczki sody,
1 łyżeczka proszku do pieczenia,
2 jajka,
1 szklanka cukru,
3 łyżeczki miodu,
10 dkg margaryny.

Margarynę stopić, wsypać cukier i dodać miód (najlepiej naturalny). Mąkę przesiać, dodać sodę, proszek do pieczenia oraz jajka. Następnie dodać roztopione wcześniej składniki.

Ciasto podzielić na 3 części. Każdą rozwałkować na 3 foliach aluminiowych w kształcie blaszki (wałek najlepiej oprószyć mąką, aby się nie kleił). Piec 15 min. w temperaturze 185 stopni.

Składniki masy:

1 litr mleka,
1 szklanka cukru,
1 cukier waniliowy,
10 łyżek kaszy manny,
1 kostka masła.



Z mleka odlać 1 szklankę, w której rozpuścimy kaszę manną. Na pozostałym ugotować kaszę manną. Odstawić do ostygnięcia. Z masła i cukru utrzeć masę, następnie dodawać ostudzoną kaszę. Upieczone placki smarować najpierw dżemem wiśniowym lub z czarnej porzeczki, następnie masą z kaszy manny. Ostatni placek poleać polewą czekoladową i udekorować płatkami migdałów.

Ciasto najlepiej smakuje następnego dnia, gdy placki zmiękną.

Przepis otrzymałam od mojej mamy. W moim rodzinnym domu ciasto to było wypiekane na Wielkanoc. Podtrzymuję tradycję i również piekę ten placek dla swojej rodziny. Wszystkim bardzo smakuje. Jest niedrogi i łatwy w wykonaniu. Przepis przekazałam również swoim znajomym w Osolinie, stąd nazwa „osoliński”.

Gospodarstwo Agroturystyczne „Malta”
Krystyna Maśkiewicz
ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 21, Osolin
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 64 18



Marcepane-Mazurek

Marcepane-Mazurek upiekłam po raz pierwszy z okazji Stołu Wielkanocnego 2011. Przepis przekazały mi gospodynie z Bukowic, które przygotowują ten smakołyk na każdą Wielkanoc.

Ciasto

25 dkg margaryny, 4 żółtka, 25 dkg cukru pudru, 1 cukier waniliowy, 4 łyżki śmietany 18%, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 50 dkg mąki. Szybko zagnieść kruche ciasto i schłodzić w zimnym miejscu. Następnego dnia upiec dwa placki.

Masa jabłkowa

1 kg jabłek, 1 łyżka cukru, 1 łyżka margaryny, troszkę cynamonu. Jabłka zetrzeć na tarce i przesmażyć razem ze składnikami.

Masa makowa

25-30 dkg maku zagotować i zmielić. Dodać 1/2 kostki margaryny, 1/2 szklanki cukru, rodzynki, wiórki

kokosowe, śliwki suszone, orzechy, usmażone skórki pomarańczowe, odrobinę olejku migdałowego, 2 łyżki mąki ziemniaczanej.

Masa orzechowa

1/2 szklanki mleka, 20 dkg mielonych orzechów laskowych. Mleko zagotować, wsypać orzechy i mieszać na wolnym ogniu tak długo, aż orzechy wchłoną mleko. Wystudzić. W makutrze utrzeć 15 dkg masła, 10 dkg margaryny i 1/2 szklanki cukru pudru, dodając po 1 łyżce masy orzechowej.

Tak przygotowane masy kłaść na uprzednio upieczonym i wystudzonym placku w kolejności: masa orzechowa, masa jabłkowa, masa makowa, masa orzechowa. Przykryć drugim plackiem, oblać czekoladą i udekorować.

Zofia Wycisk
ul. Wołowska 68, Rościszewice,
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 19 60



Miody ze wzgórz trzebnickich

Specyficzny mikroklimat i urozmaicona przyroda Ziemi Obornickiej stanowią atrakcyjne siedlisko pożytkowe dla pszczoł.

Z pasieki położonej u podnóża Wzgórz Trzebnickich pozyskujemy miody wielokwiatowe, rzepakowe, akacjowe, lipowe i nawłociowe. Pasieka wędruje również za pożytkami gryczanymi, wrzosowymi i spadziowymi. W otaczających Oborniki Śląskie kompleksach leśnych, łąkach, polach uprawnych, ogrodach i przeuroczych wawozach pszczoły zbierają nektar z setek gatunków kwitnących roślin.

Bogaty skład pożytków pszczelich wpływa na niepowtarzalny smak, aromat i barwę miódów.

Miody pszczele z naszej pasieki są wieloletnimi i wielokrotnymi laureatami w konkursach „Dolnośląskie miody odmianowe” organizowanymi corocznie w Oleśnicy przy współudziale Urzędu Marszałkowskiego we Wrocławiu.

Marian i Wojciech Krzyżostaniak
ul. Piłsudskiego 3/4
55-120 Oborniki Śl.
tel. 71310 16 67

Nalewka „Dzikość Serca”

(pigwa z dziką różą)

Składniki:

1 kg owoców dzikiej róży zebranej po pierwszych przymrozkach;
2 garstki owoców głogu (może być suszony);
1 kg owoców pigwy;
1,5 kg cukru;
kawałek kory cynamonowej (ok. 4 cm);
5-7 goździków;
1,5 litra spirytusu 96%.

Dokładnie oczyszczone z pestek, ogonków i kwiatostanów owoce dzikiej róży i głogu układam na sicie, szybko płuczę pod bieżącą wodą, osączam i osuszam (zajmuje to bardzo dużo czasu, dlatego proponuję zarezerwować na to jedno długie jesienne popołudnie). Pigwę również myję, osuszam i drobno kroję, usuwając gniazda nasienne. Tak przygotowane owoce róży, głogu i pigwy wrzucam do gąsiorka, zasypuję cukrem, przykrywam gazą i odstawiam na kuchenne okno na 2-3 dni. W tym czasie potrząsam gąsiorkiem kilka razy dziennie. Kiedy cukier się rozpuści, dodaję cynamon, goździki i wlewam spirytus. Korkuję szczelnie nalew i odstawiam na 2 miesiące w ciemne i chłodne miejsce. Nadal bacznie obserwuję moje dzieło i podczas każdych „odwiedzin” potrząsam gąsiorkiem. Po tym czasie filtruję i zlewam powstały ekstrakt do dużego słoja, a owoce ponownie zalewam, ale tym razem niegazowaną wodą mineralną (około 1,5 l). Po 2 tygodniach powtarzam filtrację i zlewanie, a następnie

łączę oba płyny i odstawiam na kolejny miesiąc. Nadchodzi wreszcie czas ostatecznej filtracji i butelkowania – rozlewam szlachetny trunek do butelek, korkuję (polecam korkowanie!). Wynoszę butelki w ciemne i chłodne miejsce na kilka miesięcy (sic!). Im dłużej nalewka dojrzewa, tym jest smaczniejsza.

Dusza i niepowtarzalny smak każdej nalewki biorą się z pasji, cierpliwości i systematycznego działania twórcy. Dobrze jest opisać każdą butelkę, podając nazwę, rok produkcji, datę butelkowania. Ja opisuję też, jaki rok był dla owoców (mokry, suchy, słoneczny), ponieważ ma to wpływ na smak, a nawet kolor nalewki.

Życzę wielu radosnych doznań na każdym etapie tworzenia niepowtarzalnego smaku „Dzikości Serca”.

Irena Politowicz
Bagno 73, 55-120 Oborniki Śląskie
513 011 197



Orzechówka

Orzechówkę przyrządzam od niepamiętnych czasów, według przepisu mojej siostry Janiny ze wsi Olchowiec w Lubelskiem. W domu rodzinnym orzechówka była zawsze, nie było wówczas takich leków jak teraz. Jest dobra na dolegliwości żołądkowe.

Składniki:

80 zielonych orzechów zerwanych w czerwcu,
2 szklanki cukru,
1 szklanka spirytusu.

Miękkie orzechy pokroić w kostkę i zasypać cukrem w słoiku. Po 10 dniach zlać sok i wymieszać ze spirytusem.

Krystyna Więckowska
ul. Krótka 3, Kuraszków
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 607 653 380



Orzechówka cieszy się uznaniem smakoszy na wystawach kulinarnych.

Pasztet z warzywami

Upodobanie do szukania nowych smaków potraw w kuchni Haliny i Pawła Misiorków zaowocowało recepturą na pasztet o smaku ulubionym przez domowników. Jest on również stałą pozycją w menu stołu biesiadnego, kiedy zapraszani są goście.

Składniki:

½ kg wołowiny rosółowej,
1 kg łopatki wieprzowej
lub gulaszowego wieprzowego,
3 ćwiartki z kurczaka,
70 dkg wątróbek drobiowych,
2 cebule,
2 marchewki,
1 pietruszka,
kawałek selera,
2-3 kajzerki,
2-3 jajka,
sól,
pieprz,
listek laurowy,
gałka muskatołowa,
majeranek,
ziele angielskie
oliwa
tarta bułka do foremek.

Wszystkie mięsa oraz warzywa ugotować w małej ilości wody, dodając sól, listek laurowy i ziele angielskie. Wątróbki krótko sparzyć. Wystudzone mięso, wątróbki, warzywa oraz rozmoczone i odcisnięte kajzerki przepuścić dwa razy przez maszynkę z sitkiem o drobnych otworach. Do tak otrzymanej masy dodać jajka



oraz pozostałe przyprawy w ilościach zależnych od upodobań; całość dokładnie wymieszać. Przygotować trzy wąskie blaszki, wysmarować je olejem i oprószyć tartą bułką. Pasztet wyłożyć do blaszek i piec ok. jednej godziny w piekarniku o temperaturze ok. 180°C. Po wystygnięciu wyłożyć na tacę.

Halina i Paweł Misiorkowie
ul. Ignacego Paderewskiego 14,
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 19 89



Pieczyste z dzika – smaczne i wykwintne

Na pieczeń najlepiej przeznaczyć udziec lub łopatkę. Mięso po sprawnieniu tuszy powinno poleżeć w chłodzie (w zimnej piwnicy lub lodówce) przez 2-3 dni. Najważniejszą sprawą jest właściwe dobranie marynaty: może być warzywno-winna lub przygotowana tylko z ziół zmieszanych z oliwą do natarcia mięsa.

Po schłodzeniu mięso szpikujemy drobno pokrojonymi paseczkami słoniny i cząstkami czosnku. Następnie obficie nacieramy przygotowanymi przyprawami. Wkładamy do brytfanki i dusimy do miękkości w temp ok. 170°C. Do bulionu, w którym dusi się mięso, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, suszone grzyby.

Iwona Petryków
ul. Jana Pawła II nr 1, Morzęcin Mały
55-120 Oborniki Śląskie
tel . 665 626 304



Pierogi z soczewicy – potrawa z Mazowsza

Robienia pierogów z soczewicy nauczyłam się w rodzinnym domu od swojej mamy. Było to w Bartkowie Nowym nad Bugiem. Wówczas sami sialiśmy soczewicę. Udawała się rok w rok. Pierogi z soczewicą były jedzeniem świątecznym. Wieczorem mama moczyła ziarna. Soczewica nie wymagała wówczas gotowania, wystarczyło namoczenie. Rano tato ucierał ziarna w makutrze. Do farszu nie trzeba było dodawać mięsa, wystarczył smak soczewicy. Z własnego, cosezono-wego zbioru zachowywała świeżość i aromat.

Składniki:

Farsz:

1 kg soczewicy,
1 kg mięsa mielonego,
2 główki cebuli,
sól, pieprz, Vegeta.

Ciasto:

1 kg mąki,
1 jajko,
olej,
3 szklanki wody.

Soczewicę gotujemy na wolnym ogniu w dwóch szklankach wody, aż woda wyparuje. Ugotowane ziarna rozcieramy w makutrze. Zmielone mięso przesmażamy na patelni, dodając cebulę, sól, pieprz i Vegetę. Obie masy łączymy i starannie mieszamy. Ciasto wyrabiamy na elastyczną masę nadającą się do formowania krążków na pierogi. Pierogi po ugotowaniu polewamy tłuszczem ze skwarkami.

Bogumiła Grzesiak
ul. Niecała 1, Kuraszków
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 24 96

Krystyna Więckowska
ul. Krótka 3, Kuraszków
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 607 653 380



Piróg

Piróg to świąteczne ciasto mojej Babci. Dziadkowie Agnieszka z Orzechowskich i Antoni Rokoszowie pochodzili z dawnego województwa przemyskiego (miejscowość Zaradawa w powiecie jarosławskim).

Babcia w każdą sobotę piekła siedem bochenków chleba na zakwasie.

Dzieża po uformowaniu bochenków nie była czyszczona, ale z resztkami ciasta przykryta lnianą ściereczką czekała na następną sobotę, kiedy rano zbierano resztki i zalewano ciepłym mlekiem, a po południu zakwasu używano do mieszania ciasta. Pieczenie chleba w sobotnie popołudnie to było święto. Kiedy babcia zajmowała się pieczeniem chleba, reszta rodziny mu-

siała wykonać za nią jej zwyczajowe obowiązki (to był jedyny dzień w tygodniu, kiedy dziadek doił krowy). W izbie był piec chlebowy. Trzeba było przygotować do niego specjalne, to znaczy odpowiedniej długości drewno (dłuższe niż do kuchni pod płytę), które podpalano, gdy ciasto było już wyrośnięte. Dzieża stała koło pieca, przykryta lnianym obrusem (wszystko miało swoje stałe miejsce). Babcia wyciągała ciasto z dzieży i układała w siedmiu blachach – tyle mieściło się piecu. Chleby piekły się około godziny, a po wyjęciu stygły w blachach opartych o piec. Po ostudzeniu i wyjęciu z blachy Babcia opukiwała każdy chleb od

spodu, sprawdzając, czy jest dobrze wypieczony. Po-
tem bochenki znaczone znakiem krzyża i wkładano do
kredensu. Na każdy dzień przypadał jeden bochenek.

W rodzinnych stronach moich dziadków uprawiano
dużo gryki. Kasza gryczana była podstawowym pro-
duktem do przyrządzania potraw, w dalszej kolejności
ziemniaki i warzywa. Piróg – ciasto chlebowe z na-
dzieniem – był pieczony z okazji świąt, wesel, żniw.
Przygotowywano różne wersje, bogatsze (do masy
ziemniaczano-gryczanej dodawano wędzone kiełbasy
lub wędzony boczek własnego wyrobu) lub skrom-
niejsze (bez dużej ilości mięsa, z przewagą ziemnia-
ków lub gryki). Wykonanie wymaga czasu, ale efekt
jest znakomity niezależnie od wersji dania.

Ciasto chlebowe:

50 dkg mąki,
1 dkg świeżych drożdży,
340 ml ciepłej wody (25 stopni),
sól,
pieprz ziarnisty,
kminek,
otręby pszenne lub żytnie
albo inne dodatki do posypania ciasta.

Nadzienie:

34 dkg kaszy gryczanej,
60 dkg ziemniaków,
25 dkg wędzonego boczku,
1 średnia cebula,
6-8 plasterków boczku parowanego,
2 jajka,
sól,
pieprz,
czosnek granulowany.

1. Ciasto dokładnie wyrobić tak, aby odstawało od
dłoni, przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym
miejscu, aby wyrosło. Można wykorzystać ciasto
drożdżowe według własnego przepisu, ale nie wolno
przesadzić z ilością ziaren do ciasta.

2. Kaszę uparować (tzn. ugotować w garnku wstawi-
onym do większego garnka z gotującą się wodą).

3. Ziemniaki posolić, ugotować i potłuc, następnie
dodać do nich uparowaną kaszę. Masę odstawić pod
przykryciem aby wystygła. Do wystudzonej masy
wbić jajko, wymieszać i doprawić solą i pieprzem lub
czosnkiem.

4. Boczek pokroić w grubą kostkę, cebulę grubo po-
kroić i lekko podsmażyć.

5. Foremkę (najlepsza jest keksowa, ale trochę szer-
sza) wysmarować i obsypać bułką tartą, wyłożyć roz-
wałkowanym ciastem tak, aby wszystkie boki były
wyłożone. Na ciasto wyłożyć połowę masy, na niej
rozłożyć pokrojony boczek i zeszkloną cebulę, przykryć
resztą masy, a na wierzchu położyć plasterki boczku
i przykryć ciastem tak, aby cała masa była zakryta.
Brzegi pozlepić i zgrabnie uformować, wierzch po-
smarować rozmąconym jajkiem i obsypać kminem
i otrębami, z ziaren pieprzu zrobić napis stosowny do
uroczystości (np. smacznego). Piec godzinę w tempe-
raturze 200 stopni.

6. Można podawać na ciepło i na zimno, z dodatkami
(majonez, sos tatarski, sos żurawinowy) lub bez. Na
wiejskim weselu mojego kuzyna jadłem go na zimno
z kwaskowatym sosem żurawinowym.

Mirosław Rokosz
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 20,
Osolin, 55-120 Oborniki Śląskie



Rosółek szparagowy

Szparagi dokładnie umyć i obrać. Obier-
ki ugotować osobno z dodatkiem soli
i cukru. Szparagi pokroić, dodać łyżkę
cukru, trochę Kucharka lub Vegety oraz
masła, gotować około 15-20 minut. Do
wywaru z ugotowanymi szparagami
włać przygotowany uprzednio wywar
z obierek. Przygotować ciasto na lane
kluseczki i wlewać je bezpośrednio do
rosołu. Doprawić zieloną pietruszką,
maggi w płynie i świeżo zmielonym pie-
przem.

Renata Słabicka
ul. Wrocławska 20
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 11 43



Sery Remianów

Rodzinne gospodarstwo położone jest wśród lasów w okolicach Obornik Śląskich. Hodowla bydła prowadzona jest od ponad 30 lat, a od ponad 10 lat gospodarstwo ma certyfikat GOSPODARSTWA EKOLOGICZNEGO (Agro Bio Test Nr PL 0207A), co oznacza, że uprawa i hodowla prowadzone są w sposób naturalny, bez używania nawozów sztucznych i środków ochrony roślin, z poszanowaniem środowiska. Zwierzęta hodowane są na pachnących ziołami naturalnych łąkach i pastwiskach, gdzie przebywają przez większą część roku. W zimie dokarmiane są sianem. W gospodarstwie nie stosuje się żadnych pasz zawierających GMO.

W ofercie mamy mleko, sery i zioła oraz chleb żytni na zakwasie.

SER TWAROGOWY

Naturalnie ukwaszone mleko jest podgrzewane. Następnie odcedza się serwatkę, używając sitka lub specjalnego woreczka, który po wstępnym odcięnięciu dodatkowo się obciąża, by wycisnąć pozostałą serwatkę.



SER PODPUSZCZKOWY

Do świeżo udojonego mleka dodaje się podpuszczkę i lekko miesza. Po 40 minutach powstaje skrzep, który jest następnie rozdrabniany i podgrzewany w celu oddzielenia serwatki. Po uzyskaniu odpowiedniej temperatury odlewa się serwatkę, uzyskany skrzep soli się i dodaje ekologiczne zioła (bazylię, cząber, czosnek niedźwiedzi), kozieradkę lub czarnuszkę. Uzyskaną masę wylewa się na chustę serowarską umieszczoną w formie i odpowiednio obciąża, by umożliwić odciśnięcie serwatki. Serek jest gotowy do spożycia. W celu przedłużenia jego trwałości jest wędzony czereśniowym drewnem.

Rodzinne Gospodarstwo Ekologiczne „EKO-Jar”
ul. Akacyjowa 1, Jary
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 12 07
email: agata_remian@interia.pl



Śliwiaki – pierogi z suszonych śliwek

Śliwiaki to staropolskie pierogi z suszonych śliwek, podawane najczęściej jako jedno z dań wigilijnych. Tak jak w przypadku większości potraw wigilijnych z suszonych owoców, grzybów czy maku, przepis na te pierogi pochodzi z czasów przedchrześcijańskich – były to tzw. potrawy dla duchów.

Receptura przygotowania pierożków jest niezmienna i bardzo prosta. Ilość użytych składników zależy od liczby osób, dla których będą przygotowywane. Z jednego kilograma suszonych śliwek bez pestek wychodzi około 50 pierogów.

Podstawą farszu są suszone śliwki, które należy namoczyć, następnie ugotować, odcedzić i zostawić do ostygnięcia (pestki usunąć).

Z mąki, jajka i ciepłej wody zagnieść wolne ciasto, starannie wyrabiając rękami. Ciasto podzielić na części, rozwałkować na grubość około 0,5 cm i wykrawać krążki za pomocą szklanki. Na każdy krążek nałożyć śliwkę, złożyć na pół i zlepiać.

Pierozki gotować w lekko osolonej wodzie około 2 min. od wypłynięcia. Wybrać łyżką cedzakową i odsączyć z wody. Gotowe pierogi polać roztopionym masłem i miodem.

Bogusława Gołębiewicz
ul. Brzeska 28, Uraz
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 503 92 34 47

Szopki bożonarodzeniowe i zajęce wielkanocne – z piernika



W naszej rodzinie tradycją stało się robienie szopek bożonarodzeniowych oraz zajęczków i baranków wielkanocnych – z piernika.

Gdy dzieci były w domu, chętnie włączały się w przedświąteczne przygotowania i z zapałem lepily aniołki i różne postacie. Po upieczeniu ozdabialiśmy wszystkie figurki białym lukrem z białek. Wspólnie spędzony czas przybliżał atmosferę świąt i sprawiał wszystkim wiele radości. Tak wykonane pierniki dawaliśmy w prezencie rodzinie i przyjaciołom.

Od kilku lat w okresie okołoswiątecznym można je zobaczyć w Saloniku Czterech Muz.

Elżbieta Koszykowska
ul. ks. Piotra Skargi 4
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 27 47



Tort biszkoptowo-czekoladowy

Składniki na jasny biszkopt: 10 jaj małych lub 8 dużych, 1 szklanka cukru, 10 dkg mąki krupczatki, 10 dkg mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka soli, 2 łyżeczki soku z cytryny.

Białka ubić na sztywno i utrwalić cukrem. Żółtka wymieszać drewnianą łyżką z proszkiem do pieczenia i 2 łyżeczkami soku z cytryny na puszystą masę. Następnie delikatnie wymieszać z ubitą pianą. Dodać pozostałe składniki, wymieszać, wlać do tortownicy. Piec około 40 minut w temperaturze około 180 stopni.

Składniki na ciemny biszkopt:

8 jajek,
1 szklanka cukru kryształu,
5 łyżek kakao,
4 łyżki kawy mielonej,
1 łyżeczka proszku,
10 dkg mąki ziemniaczanej,
10 dkg mąki krupczatki,
1 łyżeczka soli.

Białka ubić i utrwalić cukrem. Żółtka wymieszać z proszkiem do pieczenia na puszystą masę. Połączyć z białkami. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i wlać do tortownicy. Włożyć do nagrzanego piekarnika, piec około 45 minut.

Biszkopty po ostudzeniu przekroić na połowy, układać na zmianę: ciemny, jasny, ciemny i jasny. Przełożyć kremami: jasnym – cytrynowym i ciemnym – czekoladowym oraz konfiturą z czarnej porzeczki. Tort udekorować, np. kremem i owocami.



Renata Słabicka
ul. Wrocławska 20
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 11 43

Tort szpinakowy

Ciasto: szklanka mąki, kostka masła lub margaryny (20 dkg), 3 żółtka, 1-2 łyżki kwaśnej śmietany, łyżeczka cukru pudru, sól, ewentualnie pieprz, kminek, majeranek lub inne przyprawy według upodobania, tłuszcz do formy.

Farsz: 50-75 dkg mrożonego szpinaku, 25 dkg sera feta, 25 dkg mielonego twarogu (ja nie daję gotowego twarożku, a ser rozdrabnam widelcem), 10 dkg startego parmezanu lub innego ostrego sera (ja dodaję ser bursztyn lub dziugas), 7 jajek, 2-3 ząbki czosnku, pieprz, sok z cytryny (do smaku), żółtko.

1. Przygotować ciasto: mąkę posiekać z masłem, dodać żółtka, śmietanę, cukier, sól i przyprawy, zagnieść, uformować kulę, zawinąć w folię i schłodzić w lodówce.

2. Przyrządzić farsz: szpinak rozmrozić, odparować z posiekanym czosnkiem i ostudzić, twaróg wymieszać lub utrzeć z fetą i dodać do szpinaku,

dodać utarty parmezan, wbić 2 jajka, dodać posiekany drobno czosnek, dobrze wymieszać, doprawić solą czosnkową, sokiem z cytryny i pieprzem.

3. Pozostałe 5 jajek ugotować na półmiętko (4 min), ostudzić i obrać.

4. Z ciasta rozwałkować dwa krążki: jeden wielkości tortownicy, drugi większy.

5. Tortownicę wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką i wyłożyć większy krążek ciasta tak, aby zachodził na brzegi, wyłożyć połowę farszu, wcisnąć koliście jajka i wyłożyć resztę farszu. Drugi krążek ciasta położyć na górę i zlepić brzegi. Z pozostałego ciasta zrobić dekorację, posmarować żółtkiem i piec 50 min w temperaturze 200 stopni. Jeśli wierzch za bardzo się zarumieni, ciasto przykryć folią aluminiową.

6. Ciasto po upieczeniu wystudzić i wyjąć z tortownicy.

7. Pokroić na cząstki tak, aby w każdej był kawałek jajka i podawać na zimno z dodatkiem dipu lub bez (ja podaję ze szklanką bulionu).

Mirosław Rokosz
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 20,
Osolin, 55-120 Oborniki Śląskie



Winnica „Rolena”

Winnica została założona w 2000 roku. Swoje istnienie zawdzięcza fascynacji uprawą winorośli – jedną z nielicznych z tak długoletnią tradycją.

Ojczyzną większości odmian winorośli jest basen Morza Śródziemnego i Azja południowo-wschodnia. Za sprawą rzymskich podbojów winorośl dotarła na północ i wschód Europy, a na ziemię Polski – w XI wieku.

W winnicy „Rolena” uprawianych jest około trzystu krzewów dwudziestu jeden odmian. Pochodzą one z Francji, Niemiec, Węgier, Ukrainy, Rosji, Mołdawii, a także z USA. Są to między innymi odmiany:

– ogólnoużytkowe: Hliczewskij Rannyj, Chrupka Różowa, Perła Zali;

– bez nasion (na rodzynki): Lakemont, Canadice;

– przerobowe: Cascade, Iza Zaliwska (jedyna polska odmiana), Muscat New York, Muscat Odeskij, Aurora, Bianca, Seyval Blanc, Siebera, Seneca;

– konsumpcyjne: Arkadia, Festivee, Kodrianka, Agat Donskij, Prim, Frumozza Albea.

Rocznie wytwarza się ok. 150-200 litrów wina białego i czerwonego – oczywiście na własne potrzeby. Wino „Rolena” wytwarzane jest ze wszystkich odmian rosnących w winnicy. Rozprowadzane są również sadzonki dla amatorów przydomowych upraw.

Irena i Roland Winciorkowie
ul. Orzechowa 4, Wilczyn Leśny
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 22 63, 661 506 258





Wilczyńska kiszka ziemniaczana

Kiszka ziemniaczana króluje w jadłospisie naszej rodziny już od ponad stu lat. Przepis został przywieziony na początku ubiegłego wieku z Kresów Wschodnich – ze Lwowa. Ja uczyłam się jej przygotowywania od szwagierki i teściowej, które z kolei uczyły się od swoich babć i mam itd. Potrawę przygotowuje się z prostych produktów dostępnych dla wszystkich, jednak ich szczególne połączenie zachwyca każdego wyszukany smakiem. Jest to danie bardzo proste, które stanowi wyśmienitą ucztę dla podniebienia. W dobie dzisiejszych wymyślnych przepisów kiszka ziemniaczana jest prawdziwym ponadczasowym rarytasem.

Składniki:

10 m cienkich jelit wieprzowych, 3 kg ziemniaków, 40 dkg słoniny lub podgardla, 20 dkg boczku wędzonego, 1 cebula, 2-3 ząbki czosnku, 1 jajko, tłuszcz do posmarowania blachy.

Ze słoniny wytopić smalec ze złocistymi skwarkami. Jelita umyć z dodatkiem soli w ciepłej wodzie, żeby były miękkie. Surowe ziemniaki, cebulę i czosnek obrać i utrzeć na tarce. Następnie do masy ziemniaczanej wlać wytopiony smalec wraz ze skwarkami (lejący, lekko podgrzany), dodać jajko, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać. Tak przygotowaną masą wypełnić jelita wieprzowe za pomocą lejki lub plastikowej tuby (jak przy robieniu kiełbasy) i ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze. Przy przygotowywaniu kiszki należy pamiętać o napełnianiu jej maksimum do 2/3 objętości oraz nakłuciu co kilka centymetrów cienkim patyczkiem (wykałaczką), co zapobiega jej pękaniu. W połowie pieczenia należy kiszkę delikatnie odwrócić, aby zrumienić ją z obydwu stron. Piec w piekarniku ok. 1 godz. w temp. 150oC (pierwsze 20 minut), później w temp. około 100oC. Kiszkę podawać gorącą, okraszoną skwarkami z boczku. Zimną kiszkę można odgrzewać w piekarniku lub na patelni. Najlepiej jednak smakuje świeżo zrumieniona, prosto z piekarnika.

Kto tej kiszki posmakuje, wnet ją szybko przygotowuje.

Prosty rarytas z Wilczyna robi każda dziewczyna.

Kornelia Domaradzka
ul. Sosnowa 50, Wilczyn
55-120 Oborniki Śląskie
791 730 831

Stowarzyszenie Miłośników Wilczyna

Zupa wigilijna z Wilczyna

Zwyczaj gotowania zupy wigilijnej według poniższego przepisu przejęłam od czasu wyjścia za mąż. Recepturę przekazała mi matka mojego męża (a jej – również matka męża), która na Dolny Śląsk przybyła wraz z wychodźcami z Kresów Wschodnich z miejscowości Peliszcze w okolicach Brześcia. Wiele rodzin zamieszkujących Wilczyn, a przybyłych z tamtych stron, kultywując tradycję, podaje na wigilijny stół danie rodem z Peliszcz.

Produkty używane do przyrządzenia potrawy to warzywa, owoce i grzyby leśne; składników musi być 12 rodzajów. Zupa jest postna. Do gotowania szykujemy się już jesienią, susząc grzyby, jabłka, gruszki i śliwki. Reszta składników to warzywa, najlepiej z własnego ogrodu.

Składniki:

*2 duże garście suszonych grzybów leśnych,
garść suszonych śliwek,
garść suszonych jabłek,
garść suszonych gruszek,
2 garście suszonej fasoli dużej Jaś moczonej przez całą noc,
2 marchewki,
4 średnie ziemniaki,
kawałek selera,
1 pietruszka,
kawałek pora,
1 mała cebula,
2 ząbki czosnku.*

Namoczoną fasolę ugotować do miękkości w niewielkim rondlu. Susz opłukać, wrzucić do garnka o pojemności 5 litrów, zalać wodą i zagotować. Następnie dodać pokrojone w kostkę warzywa (por pokrojony

w grube krążki). Do ugotowanych warzyw (uważać, aby ich nie rozgotować) dodać ugotowaną i przepłukaną na sicie fasolę oraz czosnek. Uzupełnić wyparowaną wodę i ugotować. Pokrojoną cebulę zeszklić na patelni i dodać do zupy. Można dodać odrobinę kwasu cytrynowego do smaku. Smak powinien być winny ze słodką nutą.

Jolanta Łojkuc
ul. Leśna 18, Wilczyn
55-120 Oborniki Śląskie
tel. 71 310 27 70

Stowarzyszenie Miłośników Wilczyna



Spis treści

<i>Słowo Burmistrza</i>	3
<i>Tradycje kuchni polskiej</i>	4
<i>Chleb Ani</i>	8
<i>Chleb żytni Krystyny M.</i>	9
<i>Chleb żytni</i>	10
<i>Chleb graham</i>	10
<i>Chleby Remianów</i>	11
<i>Gołąbki z kaszą gryczaną w liściach z kiszonej kapusty</i>	12
<i>Gołąbki ziemniaczane Babci Zosi</i>	13
<i>Keks na ostro</i>	14
<i>Kluski żelazne</i>	15
<i>Knysza</i>	16
<i>Mazurek historyczny</i>	17
<i>Mazurek z kajmakiem</i>	18
<i>Mazurek osoliński</i>	19
<i>Marcepane-Mazurek</i>	10

<i>Miody ze wzgórz trzebnickich</i>	21
<i>Nalewka „Dzikość Serca”</i>	22
<i>Orzechówka</i>	23
<i>Pasztet z warzywami</i>	24
<i>Pieczyste z dzika</i>	25
<i>Pierogi z soczewicy – potrawa z Mazowsza</i>	26
<i>Piróg</i>	27
<i>Rosółek szparagowy</i>	29
<i>Sery Remianów</i>	30
<i>Śliwiaki – pierogi z suszonych śliwek</i>	31
<i>Szopki bożonarodzeniowe i zajęce wielkanocne – z piernika</i>	32
<i>Tort biszkoptowo-czekoladowy</i>	33
<i>Tort szpinakowy</i>	34
<i>Winnica „Rolena”</i>	35
<i>Wilczyńska kiszka ziemniaczana</i>	36
<i>Zupa wigilijna z Wilczyna</i>	37

