KSIĘGA KULINARNA

„TRADYCYJNE SŁOPNICKIE PRZEPISY"

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie".
Publikacja opracowana przez Fundację KTO Kultura-Troska-Otwartość.
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413
„Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju" dla małych projektów
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Wydawca:
Fundacja KTO Kultura-Troska-Otwartość
Słopnice 833, 34-615 Słopnice
email: kontakt@fundacjakto.pl
www.fundacjakto.pl

ISBN: 978-83-938462-2-1

W księdze kulinarnej wykorzystano zdjęcia wykonane podczas warsztatów pt. „Tradycyjne Słopnickie przepisy", które zorganizowane zostały w styczniu 2015 r., dla dzieci w wieku 3-6 lat oraz dla osób dorosłych.

Opracowanie graficzne i skład:
Centrum Szkoleniowo-Doradcze
Ekonomii Społecznej Sp. z o.o.

NAKŁAD: wersja elektroniczna.

MARZEC 2015

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie".
Publikacja opracowana przez Fundację KTO Kultura-Troska-Otwartość.
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 413 „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju" dla małych projektów Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 4

ZUPY:

BARSZCZ ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI 5
KWAŚNICA 6
ŚWIĘCONKA 7
ŻUR OWSIANY 8
POLEWKA 9

DANIA GŁÓWNE:

KRUPY ZE ŚLIWKAMI 10
KRUPY Z GROCHEM 11
KASZA ZE ŚLIWKAMI I GRZYBAMI 12
KLUSKI ZE ŚLIWKAMI 13
KLUSKI TARGANE Z ZIEMNIAKÓW 14
TALARKI ZIEMNIACZANE/FALATKI 15
MIESZANKA RAZOWA 15
ZIEMNIAKI ZE SKWARKAMI 16
PIEROGI Z JABŁKAMI 17

DESERY:

BLINY ZE ŚMIETANĄ 18
BUCHTA DROŻDŻOWA 19

WPROWADZENIE:

Słopnice to druga co do wielkości wieś w Polsce, położona w południowej części Małopolski, 80 km od Krakowa, ok. 10 km na południowy-zachód od Limanowej, w najbardziej malowniczej części Beskidu Wyspowego, pomiędzy górami Mogielica, Łopień i Cichoń. Jej obszar wielkości 57 km² zamieszkuje ok. 6 500 osób zatrudnionych przede wszystkim w rolnictwie, handlu i usługach.

Powstanie i rozwój Słopnic określanych w XV-wiecznych dokumentach mianem ,,de Slopnicza'', przypada na okres rządów ostatniego z rodu Piastów, Kazimierza Wielkiego (1310-1370, okres panowania 1333-1370).

Wśród wielu kultywowanych w Słopnicach tradycji na uwagę zasługują te przekazywane w sztuce kulinarnej. Zebraliśmy w tej pozycji kilkanaście najbardziej popularnych przepisów potraw przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Są wśród nich zarówno potrawy codzienne, jak i odświętne charakterystyczne dla tej miejscowości.

• • • • ZUPY:

BARSZCZ ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (PORCJA NA 8 OSÓB)

Składniki:

½ kg buraków czerwonych
4 litry wody
ząbek czosnku, 2 łyżki octu, cebula mała, majeranek
½ łyżki soli lub 1 łyżka wegety, ziele angielskie
2 łyżki mąki do zawiesiny
200 ml kwaśnej śmietany 18%
10 dkg słoniny
natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Buraki obieramy, kroimy na plastry i wkładamy do garnka z wodą (4 litry wody).
Od razu do wody dodajemy 2 łyżki octu, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek. Całość zagotować, gotować do 15 minut.

Na patelni smażymy na skwarki słoninę, po zesmarzeniu na patelnie dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę, smażymy do zeszklenia. Całość wlewamy do garnka z barszczem.

Zawiesina z mąki i wody: do 100 ml zimnej wody dodajemy 2 łyżki mąki. Rozmieszać mąkę z wodą i wlać do gotującego się barszczu. Dalej gotować przez 2-3 minuty. Dodać majeranek, można doprawić pieprzem.
Dodatkowo zabielamy śmietaną: Do zimnej śmietany wlać ok 100 ml gorącego barszczu, wymieszać i całość wlać do garnka z barszczem. Wymieszać.

Podawać z gotowanymi ziemniakami, posypać zieleniną. Gęstość barszczu można doprawić wg uznania. Dla osiągniecia większej gęstości należy użyć do zawiesiny podwójnej porcji mąki - 4 łyżki.

KWAŚNICA
(PORCJA NA 6 OSÓB)

Składniki

25 dkg kapusty kwaszonej
grzyby suszone
liść laurowy, ziele angielskie
kminek, majeranek
10 dkg słoniny
3 łyżki mąki
3-4 łyżki śmietany

Sposób przygotowania:

Kapustę kroimy na drobniejsze kawałki, wkładamy do garnka, dodajemy grzyby suszone i przyprawy oraz gotujemy do miękkości kapusty.

Słoninę kroimy na drobne kosteczki, rozpuszczamy na patelni na skwarki i dodajemy do gotującej się kapusty. Na koniec kwaśnicę zatrzepujemy mąką ze śmietaną. Podajemy z gotowanymi ziemniakami.

Kwaśnica była bardzo popularną zupą, szczególnie w okresie zimowym, kiedy w każdym domu gospodynie miały własną kiszoną kapustę. Kapusta kiszona była w beczkach drewnianych. Kwaśnica była daniem sytym, rozgrzewającym, miała także walory lecznicze – poprawiała apetyt, zapobiegała chorobom pasożytniczym przewodu pokarmowego.

ŚWIĘCONKA
(PORCJA NA 4 OSOBY)

Potrawa przygotowywana na Święta Wielkanocne, bardzo popularna także obecnie. Jest bardzo sycąca.

Składniki:

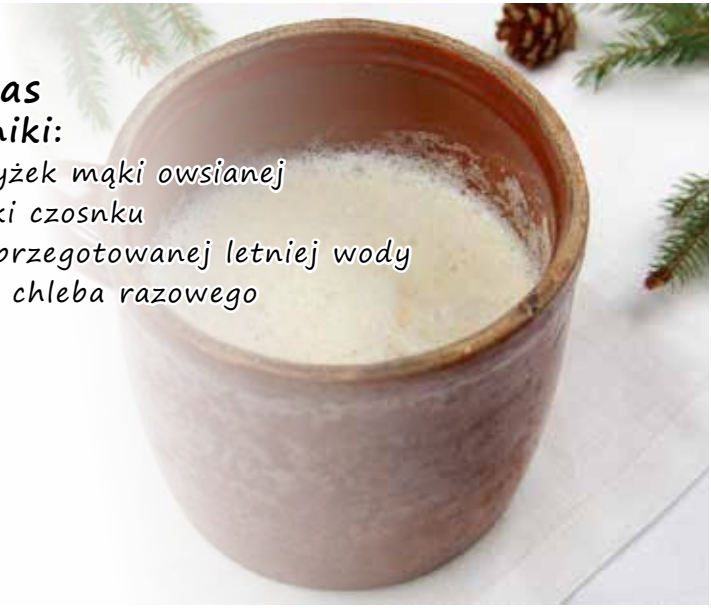
- 2 litry świeżej serwatki
- 20 dkg kiełbasy wiejskiej
- 20 dkg boczku
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 3 łyżki śmietany
- 1 łyżka chrzanu (ze świeżo utartego korzenia chrzanu)
- 10 dkg białego sera
- 4 kromki chleba

Sposób przygotowania:

Serwatkę zagotować z łyżką utartego chrzanu. Dodać pokrojoną w kostkę kiełbasę, boczek, ser biały i dalej gotować przez chwilę (ok. 3 minuty).

Na blasze lub w piekarniku opiec kromki chleba, pokroić w kostkę i nałożyć na talerze, zalać je przygotowaną święconką. Można dowolnie przyprawić do smaku solą, pieprzem.

ŻUR OWSIANY
(PORCJA NA 4 OSOBY)



Zakwas
Składniki:

4-5 łyżek mąki owsianej
2 ząbki czosnku
0,5 l przegotowanej letniej wody
piętka chleba razowego

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zakwasu wymieszać. Trzymać w ciepłym miejscu 4-5 dni, raz dziennie przemieszać (najlepiej w glinianym garnku lub słoiku).

Po kilku dniach jak żur pachnie i jest ukiszony wlewamy do garnka i dolewamy 1 l wody, następnie gotujemy, doprawiamy do smaku (w razie potrzeby podtrzepać mąką i śmietaną).

Na koniec okraszamy słoniną lub boczkiem.
Podajemy z ziemniakami lub jajkami.

POLEWKA
(NA ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA - PORCJA NA 4-6 OSÓB)

Składniki:

20 dkg suszonych owoców
10 ziemniaków
sól do smaku

Sposób przygotowania:

Susz owocowy namoczyć, następnie ugotować i posolić do smaku. Ziemniaki ugotować.
Ugotowane ziemniaki wyłożyć na talerze i polać polewką zrobioną z suszu.

DANIA GŁÓWNE:

KRUPY ZE ŚLIWKAMI
(PORCJA NA 5 OSÓB)

Składniki:

25 dkg kaszy jęczmiennej gruboziarnistej
20 dkg suszonych śliwek
na wywar mięsny: kości wołowe lub kurczak, marchew, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, odrobina magi

Sposób przygotowania:

Kasze parzymy na rosole z kości lub kurczaka. Oddzielnie gotujemy suszone śliwki – po ok 5 minutach gotowania odlewamy ze śliwek wodę i usuwamy pestki. Do gotujących się krup dodajemy śliwki.
Krupy gotujemy do uzyskania miękkości, aż całkowicie wchłoną wywar. Tak ugotowane krupy były dość sypkie, lekkiej lepkości dawały śliwki.

Krupy podawane były na gorąco jako danie główne, syte, dostarczające dużo energii. Dawniej krupy czyli kaszę uzyskiwano w każdym domu samodzielnie. W naczyniu drewnianym zwanym stępą tłuczono zboże za pomocą kamienia. W ten sposób ziarno rozdrabniano i oddzielano od łusek. Po przedmuchaniu plew zostawały krupy. Krupy mogły być różnej grubości w zależności od długości tłuczenia.

Obecnie krupy ze śliwkami przetrwały w niektórych domach jako danie wigilijne.

KRUPY Z GROCHEM
(PORCJA NA 8 OSÓB)

Składniki:

½ kg grochu okrągłego
½ kg kaszy jęczmiennej
5-6 grzybów suszonych
2 marchewki
1 pietruszka
1 cebula
½ kostki masła
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Groch i grzyby namoczyć i ugotować. Kaszę ugotować. Jarzyny zetrzeć na tarce i podsmażyć na maśle. Wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku.

KASZA ZE ŚLIWKAMI I GRZYBAMI (PORCJA NA 5 OSÓB)

Dawniej traktowana była jako potrawa codzienna, dziś przetrwała jako regionalne danie wigilijne.

Składniki:

1 szklanka kaszy
6 szt. grzybów suszonych
2 litry wody lub rosołu
10 dkg suszonych śliwek
jarzyny wg uznania (marchewka, pietruszka, seler)
przyprawy

Sposób przygotowania:

Grzyby namoczyć (aby szybciej ugotowały się). Kaszę zagotować na wodzie lub rosole. W zależności od grubości gotujemy kaszę, aby była miękka.

Do gotującej się kaszy dodajemy namoczone grzyby i śliwki razem gotujemy ok. 30 minut. Można dołożyć jarzyny starte na grubych oczkach tarki. Doprawiamy do smaku.

KLUSKI ZE ŚLIWKAMI
(PORCJA NA 5-6 OSÓB)

Składniki:

1 kg mąki pszennej
½ kg ugotowanych ziemniaków
1 jajko
½ kg śliwek węgierek
½ kostki masła
2 łyżki bułki tartej
1-2 łyżki cukru

Śliwki umyć, usunąć pestki.

Sposób przygotowania:

Ugotowane ziemniaki dokładnie ugnieść lub przekręcić przez maszynkę. Do ziemniaków dodać mąkę i jajko. Razem zagnieść na ciasto do uzyskania jednolitej masy. Z ciasta formować kulki, w kulce zrobić dołek i włożyć całą lub pół śliwki. Zawinąć i ponownie uformować kulkę. Gotowe kulki odkładać na tacy wysypanej mąką.

Kluski ugotować w lekko osolonej wodzie. Wrzucać na wrzącą wodę, gotować do wypłynięcia klusek na wierzch na wolnym ogniu. Odstawić garnek z ognia, dolać do garnka zimnej wody w celu zahartowania klusek. Wyjąc kluski z garnka.

Do okraszenia:

Na patelni roztopić masło, dodać 2 łyżki bułki tartej, lekko podrumienić bułkę na maśle i polać ugotowane kluski. Posypać cukrem.

KLUSKI TARGANE Z ZIEMNIAKÓW
(PORCJA NA 6 OSÓB)

Składniki:

1 kg ziemniaków
1,5 l wody
1 l mleka
sól do smaku

Sposób przygotowania:

Ziemniaki zetrzeć na tarce, następnie włożyć do gazy i dobrze wycisnąć krochmal. Wodę gotujemy i solimy.

Do wody wrzucamy rwąc w małe kawałki wyciśniętą masę. Pod koniec gotowania wlewamy wyciśnięty płyn z ziemniaków, kluski zgęstnieją. Nałożyć na talerze i wlać zimne mleko.

TALARKI ZIEMNIACZANE/FALATKI
(PORCJA NA 4 OSÓB)

Składniki:
4 ziemniaki
sól

Sposób przygotowania:
Ziemniaki oskrobać, umyć i pokroić na cienkie talarki. Talarki piec na blasze pieca aż się zarumienią.

MIESZANKA RAZOWA
(DZIADKI - NA WIELKI CZWARTEK)

Składniki:
1,5 l wody
½ kg mąki razowej
sól do smaku

Sposób przygotowania:
Wodę zagotować, posolić, wsypać mąkę i ugotować na gęstą masę. Okrasić słoniną.

ZIEMNIAKI ZE SKWARKAMI

Składniki:

1 kg ziemniaków
15 dkg słoniny
sól
zsiadłe mleko, kefir, maślanka lub kwaśnica z beczki

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obieramy i gotujemy. Ugotowane ugniatamy i do ugniecionych ziemniaków wylewamy wcześniej pokrojoną w kostkę i stopioną słoninę. Wymieszać i podawać na talerz.

Do popicia dajemy w szklance kefir, maślankę lub kwaśnicę.

PIEROGI Z JABŁKAMI

Składniki:

1 kg mąki
3 łyżki oleju
2 żółtka
0,7 l gorącej wody

Na farsz:

4 jabłka (dowolnie pokrojone np. w ćwiartki lub w grubszą kostkę).

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na ciasto należy wymieszać ze sobą i dobrze wyrobić. Ciasto cienko rozwałkować. Za pomocą szklanki wykroić z niego krążki. Na środku każdego z nich położyć ćwiartkę obranego i pokrojonego wcześniej jabłka i zlepiać pierogi.

W dużym garnku zagotować wodę i lekko ją posolić, wlać odrobinę oleju. Pierogi wrzucać na wrzątek. Po tym jak wypłyną na powierzchnię, gotować ok 3 minut. Zalać zimną wodą i wyciągnąć na durszlak do odcedzenia. Ugotowane pierogi polać na talerzu lekko przyrumienionym stopionym masłem i posypać cukrem.

DESERY:

BLINY ZE ŚMIETANĄ
(PORCJA NA 6-7 OSÓB)

Składniki:

3 szklanki mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia, dawniej dodawano sody
3 żółtka jaj
2 szklanki mleka
3 jabłka
Olej do smażenia
0,5 litra słodkiej śmietany 30%
cukier puder

Sposób przygotowania:

Do miski wbić 3 żółtka, rozmieszać, dodać 2 szklanki mleka i 3 szklanki mąki, proszek do pieczenia. Rozmieszać razem na jednolitą masę o zwartej konsystencji, aby łatwo nakładać łyżką na patelnię.

Jabłka obrać ze skórki, pokroić na cienkie do 0,5 cm plastry i rozmieszać w cieście.

Olej rozgrzać na patelni, następnie łyżką nakładać ciasto i smażyć z obydwu stron na rumiany kolor.

Podawać na ciepło zaraz po usmażeniu posypane cukrem pudrem lub ubitą z cukrem pudrem śmietaną. Bliny były bardzo popularnym deserem, przygotowywanym często w niedzielę jako deser po obiedzie. Był to prosty deser, syty, przygotowywany ze składników, które były w każdym domu.

BUCHTA DROŻDŻOWA
(CIASTO DROŻDZOWE/BUKTA)

Składniki:

1 kg mąki
8 dkg drożdży
6 jajek
szczypta soli
2 szklanki cukru
2 szklanki mleka
1 kostka margaryny
1 cukier waniliowy

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać cukier zwykły, cukier waniliowy, sól, jajka. Drożdże rozpuścić w letnim mleku, dodać cukier i odstawić do wyrośnięcia na kilka minut. Kiedy drożdże podwoją swoją objętość wlewamy do mąki i reszty mleka. Zagniatamy ciasto tak długo aż będzie odstawać od ręki.

Wyrobione ciasto przykrywamy ściereczką. Kiedy ciasto wyrośnie wykładamy na blachę wysmarowaną tłuszczem. Po wierzchu smarujemy żółtkiem, przebijamy widelcem ciasto na blasze i wkładamy do rozgrzanego piekarnika. Piec w temp. 200 stopni przez 60 minut.