Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska”

UNIA NADWARCIAŃSKA

Smaki Regionu

Szanowni Państwo,

Przedstawiamy Państwu przepisy na potrawy regionalne, które zostały zgłoszone do konkursu organizowanego przez Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska" - Smaki Regionu -.

Konkurs Smaki Regionu realizowany jest w ramach działania 4.31 Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania (LGD), nabywanie umiejętności i aktywizacja PROW 2007-2013, współfinansowany z krajowych środków publicznych oraz ze środków Unii Europejskiej tj: Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW).

Przedmiotem konkursu były potrawy regionalne – czyli potrawy charakteryzujące się tradycyjną ugruntowaną w czasie metodą wytwarzania, których jakość lub wyjątkowe cechy i właściwości wynikają ze stosowania tradycyjnych metod produkcji. Regionalne produkty związane są z obszarem geograficznym, charakteryzują się szczególnymi cechami, często wynikającymi ze specyficznych warunków klimatycznych i glebowych regionu z którego pochodzą. Produkty te wytwarzane są w małej skali, tradycyjnymi metodami, ze składników lokalnie dostępnych, wywodzą się z tradycji i kultywowanych w danym regionie zwyczajów oraz są powszechnie znane w okolicy.

W konkursie Smaki Regionu ocenie podlegały potrawy regionalne związane z obszarem Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenia „Unia Nadwarciańska" wytwarzane na małą skalę tradycyjnymi metodami i z lokalnych produktów. Ocenie podlegały: smak potrawy, regionalność potrawy, prezentacja i estetyka potrawy.

I miejsce zajęli Państwo Magdalena i Przemysław Waszak z potrawą „Gęś po Zagórowsku", drugie miejsce zajął Jan Słowiński z „Białą Polewką", a na trzeciej pozycji uplasowało się Stowarzyszenie Razem Możemy Być Lepsi z Cienina Kościelnego z „Golasami".

W publikacji zamieściliśmy przepisy na wszystkie dwadzieścia potraw które stanęły w szranki konkursowe. Przepisy pochodzą z terenu pięciu gmin: Słupca, Strzałkowo, Zagórów, Lądek, Powidz. Przekazując Państwu tę publikację pragniemy zachęcić do kultywowania lokalnych tradycji i gotowania potraw regionalnych tradycyjnych, niekiedy już zapomnianych, ale niezwykle smacznych.

Życząc Państwu miłej lektury, jednocześnie życzę smacznego.

Z wyrazami szacunku,

/-/ Andrzej Kin

Przepis: **Stowarzyszenie Razem Możemy Być Lepsi**
Cienin Kościelny 82, 62-400 Słupca,
e-mail: ramble82@wp.pl, tel.66493562
Stowarzyszenie Razem Możemy Być Lepsi założone 3 lutego 2011 r.
Siedziba mieści się w Szkole Podstawowej im. Bohaterów Września 1939 r.
w Cieninie Kościelnym.

„Golasy"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:

Przepis na „Golasy" to jeden z tych unikatowych skarbów naszego województwa, który przetrwał próbę czasu- przekazywany z pokolenia na pokolenie zachował się do dziś. Naturalnie był to przekaz ustny, który pomimo dość prowizorycznego sposobu podawania sobie składników i sposobu przyrządzenia praktycznie w niezmienionej formie cieszy nasze podniebienia i zdobi stoły.

Całość dzięki poszanowaniu tradycji i wszystkich tych pokoleń, które były przed nami. Kto szuka prawdziwego smaku regionu wielkopolski ten powinien skosztować właśnie „Golasów".

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje:

Składniki:
- 1 kg ziemniaków
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- Przyprawy: sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ziemniaki zetrzeć na miazgę. Odcisnąć przez gazę z wody do suchej masy. Dodać mąkę ziemniaczaną, sól i pieprz. Następnie wymieszać. Formować wałki lub kulki według upodobania. Wrzucić na gotującą się osoloną wodę. Ugotować. Po ugotowaniu kluski wybrać cedzakiem. Nie płukać.

Jako dodatek : smalec, boczek wędzony, cebule-podsmażyć na patelni i polać kluski.

Można podawać z ogórkiem małosolnym lub kapustą.

Przepis: **Stowarzyszenie ,,Razem Łatwiej" w Oleśnicy**
Ochotnicza Straż Pożarna w Oleśnicy, 62-410 Zagórów,
e-mail: stowarzyszenierazemlatwiej@interia.pl, tel.721233309
Nowo powstałe stowarzyszenie działające od roku. Do tej pory zorganizowało: kiermasz ozdób bożonarodzeniowych, dzień kobiet dla 70 mieszkanek Oleśnicy, dwudniową wycieczkę dla 40 osób dzięki wygranemu projektowi „PZU z Kulturą", obecnie realizują projekt „Łączymy pokolenia" dzięki środkom pozyskanym z Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego. Byli współorganizatorami Nocy świętojańskiej w Oleśnicy.

„Placki ziemniaczane"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:

Ziemniaki przywędrowały do nas z Ameryki Płd. a w Wielkopolsce pojawiły się w XIX w i zwane były kartoflami lub pyrami. W XX wieku stały się podstawą wyżywienia dla wielu grup społecznych. Źródła podają, że jest to danie stworzone przez mężczyznę, ponieważ jest proste, tanie i smaczne.

Z ziemniaków wyczarować można praktycznie wszystko, a my chcemy przedstawić jedną z najstarszych potraw - placki ziemniaczane. Jest to produkt wpisany na listę produktów tradycyjnych w dniu 17.12.2009 r. Kategoria: Gotowe dania i potrawy; Województwo: Wielkopolskie; Wygląd: Płaskie placki; Kształt: Okrągły lub owalny; Wielkość: Dowolna; Konsystencja: stała w dotyku tłusta; Smak i zapach: Pieczonych ziemniaków; Kolor: Złoto brązowy. Przygotowuje się je z surowych starych ziemniaków. Następnie dodaje się mąkę jajko cebulę odrobinę soli i pieprzu do smaku i smaży na rozgrzany smalcu. W czasie Wielkiego Postu były smażone na oleju lnianym. Jak tylko sięgamy pamięcią placki ziemniaczane zawsze goszczą na naszych stołach jako piątkowa, postne danie obiadowe. Tradycja zachowała się do dnia dzisiejszego.

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje:

Składniki:

Na 5 porcji:
- 2 kg ziemniaków,
- 2 jajka,
- 2 cebule,
- 6-10 łyżeczek mąki,
- sól, pieprz do smaku,
- smalec do smażenia.

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obieramy, myjemy i ucieramy na drobnej tarce. Cebulę można dodać utartą lub surową jak również pokrojoną w kostkę i podsmażoną. Do masy ziemniaczanej dodajemy mąkę, jajo, sól i pieprz. Następnie mieszamy. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor, powinny być dosyć cienkie. Można je jeść na słono (bez dodatków), słodko (z cukrem) lub kwaśno (ze śmietaną, kwaśnym mlekiem lub gzikiem).

Przepis: **Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich w Trąbczynie**
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich w Trąbczynie powstało w 2011 r. - zostało wpisane do KRS.W ciągu tych 2 lat swojej działalności może poszczycić się niemałym dorobkiem. Reprezentują na rożnych uroczystościach swoją miejscowość, gminę a także powiat.

„Placki ziemniaczane"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Produkt wpisany na listę produktów regionalnych w 2009 r. W Wielkopolsce placki ziemniaczane nazywane są plyndzami. Słowo to pochodzi z gwary poznańskiej i oznacza nie tylko potrawę, ale używane jest w powiedzeniach potocznych. Placki ziemniaczane są popularną i często podawaną potrawą. Przepis tradycyjny przechodził wśród gospodyń wiejskich z pokolenia na pokolenie. W powiatach, które kiedyś należały do zaboru rosyjskiego, jadają plyndze z przesmażaną cebulą. Wówczas do utartych ziemniaków dodajemy posiekaną cebulę, uprzednio uduszoną w smalcu.

Składniki:
- 1 kg ziemniaków,
- 1 jajko,
- 2-3 łyki maki pszennej- żytniej,
- sól do smaku ,
- olej do smażenia.

Sposób przygotowania:
Placki przygotowuje się z surowych ziemniaków. Ziemniaki obieramy, ścieramy na tarce o drobnych oczkach z tak powstałej miazgi, odlewamy trochę powstałej wody, dodajemy mąkę, jajko i sól do smaku. Całość energicznie mieszamy. Masę nakładamy na patelnię łyżką na rozgrzany olej. Formujemy średniej wielkości placuszki i smażymy na złoty kolor. Powinny być smażone na oleju, bo na innym tłuszczu tracą smak. Podajemy z kwaśna śmietaną lub cukrem. Do picia serwujemy kawę zbożową z mlekiem.

DANIA WARZYWNE

Weronika Sobczak,
uczennica Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca

„Szare kluchy ze skrzeczkami i zasmażaną kapustą kiszoną"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
W XIX wieku w Wielkopolsce wielką karierę zaczął robić ziemniak, z którego przyrządzano wiele potraw. Jedną z podstawowych potraw ziemniaczanych na terenie Wielkopolski były kluski wykonywane na wiele różnych sposobów, każdy ich rodzaj miał swoją odrębną nazwę, a niektóre były popularne tylko w niektórych częściach regionu. Kluchy zwane też kulankami czy nagusami to kluski z utartych surowych ziemniaków (pyr, kartofli) bez dodatku mąki

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje: (5 porcji)
Składniki:
- 2 kg ziemniaków, - 2 jaja , - 10 łyżek mąki pszennej, -sól.

Sposób przygotowania:
Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o małych otworach. Sok lekko odcedzić. Ziemniaki połączyć z mąką, jajami wymieszać i doprawić do smaku. Małe porcje ciasta wrzucać łyżką do wrzącej osolonej wody. Gotować ok.5 min. Drobno pokrojoną słoninę, boczek stopić i podsmażyć z posiekaną cebulą. Ugotować kluski odcedzić, ułożyć na półmisku i polać tłuszczem.

Kapusta zasmażana:
Składniki:
- 1 kg kapusty kiszonej, - 20 dag cebuli,
- 15 dag marchewki, - 1 łyżeczka kminku (niekoniecznie),
- 2-3 liście laurowe, - 2-3 ziarnka ziela angielskiego,
- 3 łyżeczki mąki, - 15 dag smalcu,
- 20-25 dag boczku surowego,
- Sól, pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:
Kapustę wypłukać pokroić drobno, zalać wodą i zagotować. Spróbować czy kapusta jest odpowiednio kwaśna. Jeżeli smak jest bardzo kwaśny odlewać wodę tyle razy, aby uzyskać dobry smak. Można odcisnąć sok z kapusty, zostawić go żeby ewentualnie dokwasić na końcu gotowania. Odcedzoną kapustę gotujemy wraz z boczkiem zielem i listkiem. Marchew obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, cebulę drobno kroimy i podsmażamy na części smalcu wraz z marchewką. Wkładamy do gotującej się kapusty i dalej gotujemy do miękkości. Roztapiamy resztę tłuszczu wsypujemy mąkę i mieszamy, aby uzyskać zasmażkę. Płynną zasmażkę łączymy z kapustą podgrzewamy do zagotowania, doprawiamy solą i pieprzem oraz kminkiem według uznania.

Przepis: **Stefania Suli**
ul. Strzałkowska 10, 62-430 Powidz
Emerytka całe życie mieszkająca na wsi.

„Szare kluchy"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Szare kluchy, były też dodatkiem do innych potraw jak np. zupy. Jeszcze w latach 50-tych XX wieku. Potrawa sporządzana przez mamę Pani Stefani.

Składniki:
-1 kg obranych ziemniaków,
- 30 dag maki pszennej,
- 2 jajka,
- 2 łyżeczki kartoflanki,
- sól.

Sposób przygotowania:
Ziemniaki zetrzeć na miazgę i odcisnąć. Dodać jajka, mąkę, kartoflankę i sól. Wymieszać. Formować kluski (łyżką z np. pokrywki) na gotująca wodę. Gotować ok.15 min (kluski wypłyną).Odcedzić i lekko przepłukać zimną wodą. Podawać z zasmażaną kapustą i kompotem z dyni.

Przepis: **Violetta Graczyk**
Batorego 1 62-400 Słupca, gastronomia@zazslupca.com.pl, tel. 697 997 891

„Dziady na pyrach i kapuśniaczek z kwaszonej kapusty"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Każdy region Polski cieszy się swoimi charakterystycznymi kulinarnymi specjałami.
Również Wielkopolska oprócz swojej długiej historii zachowała odrębność w kwestii spożywanych potraw. Dieta opierała się tu na ziemniakach i mące, a w mniejszym stopniu na mięsie. Popularny w powiecie Słupeckim pyry stały się składnikiem wielu dań, a sam region leżący nad Wartą żartobliwie określa się mianem Pyrlandii. Popularną potrawą jest również pasztet z gęsi.

Dziady na pyrach:
Składniki:
- 0,5 kg ziemniaków, - mąka pszenna, - olej do smażenia, - sól, - boczek, - cebula.

Sposób przygotowania:
Dziady na pyrach - ziemniaki obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Wystudzić i utłuc tłuczkiem do ziemniaków. Z masy ziemniaczek i mąki wyrobić ciasto. Mąkę dodawać stopniowo aż ciasto przestanie lepić się do rąk. Formować kluski na kształt kotletów mielonych i smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor. Podawać z przysmażonym boczkiem i cebulką.

Kapuśniaczek z kwaszonej kapusty
Składniki:
- 500 g kiszonej kapusty, - 500g ziemniaków,
- 1 marchewka, - 1 łyżka natki pietruszki,
- 500g kości z karkówki, - 100g selera,
- 200g wędzonego boczku, - 1 cebula,
- 2 łyżki mąki, - 3 litry wody, - 2 liście laurowe,
- 2 ziarna ziela angielskiego, - sól, pieprz, maggi.

Sposób przygotowania:
Kapuśniak z kwaszonej kapusty. Kości umyć, włożyć do garnka, zalać wodą i gotować wywar na małym ogniu zdejmując powstałe burzyny. Kapustę gotować w drugim naczyniu. Gdy mięso na kościach jest prawie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, starte na tarce warzywa, liście laurowe i ziele angielskie. Po około 5 minut doprawić do smaku solą, pieprzem i maggi. Dodać ugotowaną kapustę. Na koniec boczek pokroić w kostkę podsmażyć, dodać również pokrojoną cebulę i dalej podsmażać do uzyskania przez cebulę złotego koloru. Skwarki z cebulką zgarnąć do zupy a na wytopionym tłuszczu zrobić z mąki zasmażkę, którą zagęszczamy zupę. Po dodaniu zasmażki kapuśniak zagotowujemy. Kości możemy obrać i mięso wrzucić do zupy.

Przepis: **Klub Seniora „Radość" działający przy Gminnym Ośrodku Kultury w Lądku**
ul. Rynek 26, 62-406 Lądek
Klub Seniora Radość działa przy Gminnym Ośrodku Kultury w Lądku od 1993 r przez ten okres Seniorzy na swoim koncie mają wiele występów artystycznych występowali w wielu konkursach Przegląd i Festiwalach na terenie Powiatu Słupeckiego i Województwa Wielkopolskiego.
W swoim repertuarze mają wiele piosenek o tematyce: ludowej, wojskowej, biesiadnej. Spotkania klubu odbywają się w każdy wtorek w Gminnym Ośrodku Kultury w Lądku.

„Jarmuż "

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Potrawa przekazywana z pokolenia na pokolenie od wielu już lat. W latach międzywojennych i powojennych, bardzo popularna na terenie Lądku i okolic .W niektórych gospodarstwach domowych w okresie letnim nadal tę potrawę można spotkać na stołach na terenie gminy Lądek. Osoby w wieku 90 lat i więcej mówiły że w skład tej potrawy wchodziły wcześniej (jak pamiętają) pokrzywy które mają wiele wartości odżywczych oraz liście z buraków cukrowych. Obecnie jarmuż gotuje się tylko ze szpinaku. Dawniej podawano często tę potrawę osobom chorującym i wątłym albo po wyczerpującej długiej chorobie.

Składniki: (4-6 porcji)
- 3 szklanki wody,
- 0,5 kg kaszy jęczmiennej,
- 1,5-2kg świeżego szpinaku lub mrożonego,
- 4-6 ziemniaków,
-2,3 sztuki marchewek,
-20 dag boczku wędzonego lub ¼ kostki smalcu,
- 2 cebule,
- sól, pieprz do smaku,

Sposób przygotowania:
Świeży szpinak pokroi i sparzyć. Mrożony rozmrozić. Zalać gotująca wodą zagotować. Ziemniaki i marchew obrać, pokroić w kostkę i ugotować do miękkości. Kaszę gotować wg przepisu: 3 szklanki wody na 1 szklanki kaszy lekko osolić. Ugotowany szpinak, warzywa: marchew i ziemniaki oraz kaszę połączyć dodać skwarki (pokrojony i podsmażony na cebulce boczek lub smalec) dokładnie wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z naleśnikami, plackami ziemniaczanymi lub omletem.

Przepis: **Grupa młodzieżowa uczęszczająca na zajęcia kulinarne do Gminnego Ośrodka Kultury w Lądku**
ul. Rynek 26, 62-406 Lądek, tel. 63 276 35 08

„Pyrczok"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis na tę potrawę otrzymaliśmy od Pań z Klubu Seniora „RADOŚĆ" działającego przy GOK w Lądku. Była to potrawa bardzo popularna w latach wojennych i powojennych na terenie gminy Lądek i okolic. Przepis jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Smak Pyrczoka pamiętają osoby w starszym wieku, teraz już niewiele osób go pamięta. Warto byłoby wrócić do tradycji lokalnej aby znowu pojawiła się na naszych stołach. Seniorki powiedziały nam, że potrawę tę bardzo często jadano w okresie jesienno-zimowym ponieważ jest kaloryczna i nieco tłusta. Kiedy odbywało się „darcie pierza" w okresie jesienno-zimowym, gospodynie często przegotowywały Pyrczoka na kolację.

Przepis na 1 standardową blachę.
Składniki:
- 2-2,5 kg ziemniaków,
-3-4 sztuki ziemniaków gotowanych,
-1/4 kostki masła,
-3-4 cebule,
- 6-10 łyżek mąki pszennej,
- 30 dag boczku wędzonego,
- sól, pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:
Surowe ziemniaki obrać wypłukać, zetrzeć na tarce. Ugotowane ziemniaki zetrzeć na tarce. Połowę cebuli zetrzeć na tarce i przesmażyć na złoty kolor na maśle. Wymieszać ze starymi ziemniakami surowymi i gotowanymi. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Blaszkę wysmarować olejem dobrze wymieszać składniki i włożyć na blachę. Resztę cebuli pokroić w talarki i rozłożyć równomiernie na wierzchu. Następnie pokroić boczek w paski i również rozłożyć równomiernie na wierzchu. Piec w nagrzanym piekarniku około 1 godziny w piekarniku 180-200C. Można podawać posypany cukrem lub polany śmietaną. Wartość odżywcza: duża zawartość potasu, fosforu oraz wapnia, zawiera witaminy z grupy CD potrawa kaloryczna, czas przygotowania: 1,5 godziny czas pieczenia około 1 godziny.

Przepis: **Jan Słowiński**,
uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy
ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca,
e-mail: sekretariat.zseslupca@o2.pl

„Biała polewka"

Krótka informacja o źródłowym pochodzeniu receptury, tradycji potrawy:

Kuchnię chłopską przełomu XIX i XX wieku charakteryzuje ukierunkowanie na rolnictwo. Hodowla zwierząt była wtedy mniej powszechna niż uprawa roli. W związku z tym główne składniki potraw pochodziły z płodów ziemi, -na której chłopi pracowali. Jadano często trzy, a w okresie wiosenno-letnim – cztery razy dziennie – jednak jadłospisu nie urozmaicano nadmiernie. Gospodynie przygotowywały potrawy rano. Potem te dania jedzono przez cały dzień, ponieważ nie było już później czasu na przyrządzanie nowej strawy.

Najważniejszy produkt żywieniowy stanowiły zboża. Z części zebranego zboża wytwarzano w młynach lub na żarnach ręcznych mąkę, którą przechowywano w lnianych workach. Druga część zboża była z kolei przechowywana w spichlerzach, a następnie wykorzystywana pod zasiew. Mąka w kuchni służyła najczęściej do przygotowania potraw w postaci polewek i bryi.

Polewki gotowano z mąki sypanej na wodę lub mleko, często też nawet na maślankę lub serwatkę. Polewka z serwatki była znana również w innych regionach Polski pod różnymi nazwami (jucha, słoducha, brzęczka, biały żur, barszcz). Polewki kwaśne sporządzano na zakwasie z kiszonej kapusty – tzw. kwaśnica lub kapuśnica. Popularny żur przygotowywano z zakiszonej mąki żytniej, jęczmiennej lub owsianej i nazywano go po prostu barszczem.

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje: (5 porcji)

Składniki:
- 2 litry maślanki (jogurtu)
- 500 ml kwaśnej śmietany
- biały ser ok.400g
- 6 łyżek mąki
- duża szczypta soli
- ziemniaki

Sposób przygotowania:

Maślankę wlewamy do garnka, solimy i podgrzewamy- dosyć często mieszając tzw. rózgą. W kubeczku rozdrabniamy śmietanę z mąką na tzw. za klepkę. Chwilę przed zwarzeniem maślanki wlewamy do niej za klepkę z mąki i śmietany. Gdy „zupa" ponownie zawrze, wyłączamy. Polewka ma konsystencję „ zwarzonej śmietany". W rzadko mieszanej w trakcie gotowania mogą „wytrącić się" grudki twarogu. Nie wpływa to jednak na smak zupy. Na dnie talerza układamy pokrojony w kostkę dowolnych rozmiarów biały ser i ziemniaki. Zupę posypujemy szczypiorkiem.

Przepis: **Iwona Grzybowska Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej**
Wola Koszucka 27, 62-406 Lądek
Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Koszuckiej działa od 3 stycznia 1958 roku.
Widnieją zapiski o organizowanych przez kobiety kursach kroju i szycia oraz gotowania. 18 lutego 1960 roku zakupiono pierwszą szatkownicę do kapusty, a 07 lipca 1961 roku przyrządy do malowania.
Członkinie Koła dwukrotnie składały się na rozbudowę miejskiej remizy, wpłacały także na Fundusz Budowy Szkół. Na przełomie lat 70-80 zakupiły naczynia do remizy, które dzięki dbałości gospodyń przetrwały do dziś. Obecny zarząd organizuje różne imprezy integracyjne, min. Dzień Dziecka, Jasełka, Dożynki czy Dzień Matki.

„Czarnina z kluskami na pyrach"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Czarnina w naszym regionie gotowały gospodynie wiejskie od dziesiątki lat temu. Hodowały kaczki co wiązało się z przetwarzaniem ich na różne potrawy między innymi czarninę.

Składniki:
- 1 kaczka,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- seler,
- por,
- buraczki,
- sól,
- majeranek,
- krew z kaczki.

Sposób przygotowania:
Gotujemy wywar z warzyw i zaprawiamy go mąką wcześniej rozprowadzoną w krwi.
Kluski -trzemy ziemniaki na drobnej tarce, odsączamy, solimy dodajemy mąkę i kładziemy na gotującej wodzie.

Przepis: **„Koło Kobiet z Klasą" przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Sługocinie**
Sługocin 47,62-406 Lądek, tel. 663 835 823
Koło Kobiet z Klasą działa przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Sługocinie od 2010 r. W skład organizacji wchodzą panie, które są członkami straży. Pracują społecznie na rzecz rozwoju wsi Sługocin. Celem głównym koła jest kultywowanie tradycji wsi, aktywowanie młodzieży, osób starszych i innych mieszkańców wsi do współdziałania i rozwijania kontaktów międzyludzkich. Przez cały rok aktywnie kobiety z klasą współpracują z Orkiestrą OSP Sługocin, a także z sołectwem wsi Sługocin, GOK Lądek, placówkami oświatowymi angażują się w ich pracę pod kątem organizacyjnym. Ponad to organizują wiele imprez okolicznościowych (obejmujących tereny wsi Sługocin i okolic) są to festyny rodzinne corocznie w lipcu oraz we wrześniu tzw. „Sługocińska Pyra", „Dzień Strażaka", Dzień Kobiet i Dzieci, Andrzejki, Potupajka dla starszych, warsztaty kulinarne i inne.

„Rolada wielkopolska"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Receptura dania oparta jest na bazie przepisu autorek. Potrawa była przygotowywana przez babcie i mamy Pań z Koła Kobiet z Klasą. Jest popularna w wsi Sługocin, a przepis jest dosyć prosty, przez co może być wiele wykonań tego dania. Chociaż można doszukać się podobnych potraw w Regionalnej Kuchni Polskiej Wielkopolska Marty Orłowskiej.

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje:
Składniki:
- 2 sztuki średni filet z kurczaka,
- 0,5 kg mięso mielone (filet z kurczaka),
- 1 marchewka (średnia),
- 20 dag mrożonego szpinaku,
- 2 łyżki pikantnego ketchupu,
- sól, pieprz, wegetta.

Sposób przygotowania:
Filet z kurczaka rozbijamy, przyprawiamy solą i pieprzem. Mięso mielone doprawiamy przyprawami, dodajemy 2 łyżki ketchupu. Filet dzielimy na dwie części. Na pierwszą część kładziemy mięso mielone, na to marchewkę (surową), na drugą część szpinak i mięso mielone. Tak przygotowane mięso zwijamy w kształt rolady i zawijamy w folię aluminiową. Pieczemy 45 minut w temperaturze 180 stopni C.

Przepis: **Sołectwo 85 Wsi Sługocin**

W skład przedstawicieli Sołectwa Wsi Sługocin wchodzi duża grupa osób zaangażowanych w rozwój wsi Sługocin. Osoby te intensywnie współpracują z OSP Sługocin oraz z „Kobietami z Klasą" przy OSP w zakresie kultywowania tradycji rodzinnych oraz motywowania do działań powodujących rozwój wsi Sługocin. Dzięki pracy społecznej Rady Sołeckiej i Sołtysa wsi sołectwo może ożywić swój region poprzez spotkania okolicznościowe wspólne biesiady, warsztaty kulinarne.

„Gołąbki z mięsem"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:

Receptura gołąbków z mięsem oparta jest na własnych przepisach i obserwacji, jak również przekazywana w zapiskach rodzinnych. Gołąbki uważane są za danie kuchni wielkopolskiej, przepisy można spotkać m.in. w Kuchni regionalnej wczoraj i dziś autorstwa Biruty Markuza-Branieckiej z roku 1978.

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje:

Składniki:

- 8 dużych liści kapusty,
- 30 dag mielonego mięsa,
- 25 dag ryżu,
- 3 cebule,
- 2 łyżki tłuszczu,
- 1 jajko,
- sól, pieprz,
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego,
- cukier,
- ostra papryka w proszku.

Sposób przygotowania:

Liście kapusty umyć, obgotować wrzucając na kilka minut do wrzącej, osolonej wody. Mięso mielone połączyć z cebulą, jajkiem i ugotowanym ryżem. Przyprawić solą i pieprzem. Przygotowane nadzienie ułożyć na liściach kapusty, zakładać boki liści do środka, zwinąć ściśle. Tak przygotowane gołąbki ułożyć w garnku. Podlać tłuszczem. Dusić na wolnym ogniu do miękkości. Do sosu dodać koncentrat pomidorowy, trochę soli, pieprz i ostre papryki.

DANIA MIĘSNE

Przepis: **Magdaleny, Przemysława Waszak**
ul. Berdychów 20A, 62-410 Zagórów e-mail: p.waszak@wp.pl tel.505 630 385
Państwo Waszak prowadzą rodzinną firmę gastronomiczną.

„Gęś po zagórowsku"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:

Zagórów od wieków związany był z hodowlą gęsi, wraz z rozwojem miasta rosła liczba gęślarzy, a co za tym idzie urozmaicano sztukę kulinarną. Podstawa to ekologiczna naturalna hodowla, która ma smak mięsa do tego najlepsze przyprawy i zioła. To wszystko powoduje, że „Gęś po zagórowsku" pozostawia na próbujących ją niezatarte wrażenie.

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje:

Składniki:
- 1 Gęś która po zagórowskich łąkach nadwarciańskich chodziła i zieloną trawkę skubała.

Przyprawy według uznania:
- sól, pieprz,
- majeranek,
- papryka,
- rozmaryn i inne zioła.
- 1 paczka kaszy,
- 1kg mięsa wieprzowego.

Sposób przygotowania:
Potrzebujemy jedną gęś, która po zagórowskich łąkach nadwarciańskich chodziła i zieloną trawkę skubała. Gąskę należy wy filetować a następnie natrzeć solą, pieprzem, majerankiem, papryką, rozmarynem i innymi ziołami. Odstawiamy w chłodne miejsce, a w tym czasie przygotowujemy farsz z kaszy, podrobów gęsich i odrobiny mięsa wieprzowego. Całość doprawiamy przyprawami jak wyżej. Następnie nadziewamy gęś farszem zaszywamy i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy przez około 2-3 godz. (w zależności od wagi).Podajemy z pyzami i gruszkami.

Przepis: **Gospodarstwo Gościnne „Rycerska Stanica" Beata Nowotnik -Stachurska**
Korwin 33,62-400 Słupca email: nowotnik-stachurska@wp.pl tel .601188341
Pani Beata Nowotnik-Stachurska prowadzi gospodarstwo nawiązujące do dziedzictwa kulturowego, w którym szczególną uwagę zwraca na tradycyjną kuchnię staropolską.

„Bigos rycerski"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Staropolska potrawa z kwaszonej kapusty wraz z dużą ilością różnorakiego mięsiwa. Wytwarzany wg dawnej receptury z użyciem m.in. owoców, miodów, ziół i przypraw.

Składniki:
- 1,5 kg kwaszonej kapusty,
- 1 pętko kiełbasy zwyczajnej, pokrojone w plasterki,
- 250 g wołowiny bez kości, pokrojonej w kostkę,
- 250 g cielęciny, pokrojonej w kostkę,
- 100 g boczku, pokrojonego w kostkę - suszone owoce,
- ½ garści suszonych grzybów,
- 2 liście laurowe
- 3 ziarnka ziela angielskiego,
- 1 łyżka kminku,
- 1 łyżeczka majeranku,
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:
Do duszonej kapusty kiszonej dodajemy różne gatunki mięsa, suszone owoce, grzyby oraz zioła i przyprawy. Całość dusimy na wolnym ogniu, aż do uzyskania optymalnej konsystencji i smaku potrawy.

DANIA MIĘSNE

Przepis: **Donata Imbiorowicz (Gospodarstwo Rolne Michał Imbiorowicz)**
Przybrodzin 2, 62-430 Powidz, e-mail: **donata.imbiorowicz@gmail.com**, tel. 721 002 707
Pani Donata prowadzi razem z mężem gospodarstwo rolne i manufakturę miodu pitnego-przedsiębiorstwo „Miodosytnia". Wszystkie formy działalności wiążą się z miodem.

„Miodowe roladki z kurczaka z pieczonymi pierogami i sosem serowym"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Miodowa tradycja w regionie jest zakorzeniona od kilkudziesięciu lat, tak również ma to miejsce w rodzinie Imbiorowiczów - mąż Pani Donaty należy do czwartego pokolenia pszczelarzy i współdziała w Powidzkim Kole Pszczelarzy założonym 18 marca 1962 r. Rodziny członków koła kultywowały miód nie tylko jako składnik pysznej kanapki na śniadanie, ale wykorzystywały go do pieczenia znakomitych pierników, ciast i tortów. Z przekazów ustnych udało się uzyskać przepisy m.in. na kaczkę w miodowym sosie czy piersi kurczaka zawijane z miodem-ten przepis jest odtwarzany przez Panią Donatę uzupełniony z pieczonymi pierogami z ciasta drożdżowego, które w swoim składzie też ma ten złoty pszczeli produkt.

Składniki (Porcja dla 4 osób)**:**
Roladki:
- 3 piersi z kurczaka,- 1 łyżeczka miodu faceliowego od Imbiorowiczów,
- 1 duża marchewka, - 1 kieliszek miodu pitnego od Imbiorowiczów,
- sól, pieprz do smaku.

Pierogi:
- 75g drożdży, - 1 szklanka letniego mleka,
- 1 łyżeczka miodu rzepakowego od Imbiorowiczów,
- 600g mąki, - 3 jajka, - 3 łyżeczki oleju.

Farsz do pierogów:
- puszka kukurydzy, -1 mała czerwona papryka, -20 dag szynki wędzonej,

Sos:
- 250 ml śmietany 30%, - 50g sera smażonego, - 50 g sera edamskiego,
- 50g sera gorgonzola (opcjonalnie), - 1 mała cebula, - ząbek czosnku,
- sól, pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:
W letnim mleku rozpuść łyżeczkę miodu rzepakowego (wymagany jest właśnie ten, ze względu na kolor), wykrusz drożdże i odstaw do wyrośnięcia. Piersi z kurczaka umyj, następnie długim, ostrym nożem pokroić na cienkie filety, które delikatnie rozbij tłuczkiem. Jedną stronę filetów posmaruj miodem faceliowym, drugą przyprawsolą i pieprzem. Marchewkę obierz, pokrój na małe, prostopadłościenne słupki, które potem podgotuj do miękkości. Drożdżowy rozczyn przelej do większej miski, dodaj mąkę, jajko i olej. Delikatnie przemieszaj i pozostaw do dalszego wyrośnięcia. Miękkie słupki marchewki połóż na filety od strony posmarowanej miodem i owiń je całkowicie. Ruloniki połóż na rozgrzaną patelnię z tłuszczem, obsmaż na złocisto z każdej strony. Na koniec dolej kieliszek miodu pitnego i trzymaj na ogniu aż do odparowania, obracając ruloniki z filetów. Przygotuj farsz do pierogów-pokroić paprykę i szynkę na małe kosteczki, wymieszaj w misce, dodaj odsączoną kukurydzę. Ciasto wyrób na stolnicy, rozwałkuj, wykrawaj koła za pomocą np. miseczki - ważne, aby ich średnia wynosiła min.8cm. Nałóż farsz, zlep pierogi i wstaw do piekarnika na ok.10 min w 180-200 stopni C. Do rondelka wlej śmietanę, w krusz sery, dodaj posiekany czosnek i cebulę oraz przyprawy. Sos trzymaj na ogniu aż do momentu rozpuszczenia się kawałków sera, ale uważaj aby się nie zagotował. Przelej do małych miseczek. Roladki z filetów przełóż na talerz, pokroić w plastry. Ułóż na talerzu razem z upieczonymi pierogami.

Przepis: **Stefan Ostynowicz**
Batorego 1 62-400 Słupca, gastronomia@zazslupca.com.pl,
tel. 697 997 891

„Pasztet z gęsi ”

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Również Wielkopolska oprócz swojej długiej historii zachowała odrębność w kwestii spożywanych potraw. Dieta opierała się tu na ziemniakach i mące, a w mniejszym stopniu na mięsie. Popularny w powiecie Słupeckim pyry stały się składnikiem wielu dań, a sam region leżący nad Wartą żartobliwie określa się mianem Pyrlandii. Popularną potrawą jest również pasztet z gęsi.

Składniki:
- 1 kilo gęsi,
- ½ boczku,
- 40 dag wątróbki,
- ½ czerstwej bułki,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- gałka muszkatołowa,
- majeranek,
- warzywa,
- cebula,
- sól, pieprz,
- 4 jajka.

Sposób przygotowania:
Pasztet z gęsi – gęś ugotować z warzywami, zielem angielskim, i warzywami. Na patelnie wrzucamy pokrojony boczek, cebulę i zasmażamy. Wątróbkę moczymy w mleku ok. 2 godzin. Dodajemy obrane mięso warzywa i wymoczoną wątróbkę i dusimy ok. 15 minut. Gady ostygnie wszystko mielimy 2 razy z wymoczoną bułką. Wyrabiamy, dodając żółtko, ubitą piane z jajek i przyprawy. Masą wypełniamy natłuszczoną formę. Pieczemy 40 minut w temperaturze 180 stopni.dodać również pokrojoną cebulę i dalej podsmażać do uzyskania przez cebulę złotego koloru. Skwarki z cebulką zgarnąć do zupy a na wytopionym tłuszczu zrobić z mąki zasmażkę, którą zagęszczamy zupę. Po dodaniu zasmażki kapuśniak zagotowujemy. Kości możemy obrać i mięso wrzucić do zupy.

Przepis: **Koło Aktywnych Pań w Ciążeniu**
Plac zamkowy 3,62-406 Lądek
Koło reprezentować będzie Dobromiła Głowala, która na co dzień pracuje w kuchni jako kucharka. Gotowanie to jej pasja gotuje z sercem, śledzi wszelkie nowinki kulinarne. Przygotowuje potrawy na rożnego rodzaju imprezy okolicznościowe (andrzejki, sylwestry, komunie, bale karnawałowe itp.) Brala udział w konkursie kulinarnym na najlepsza potrawę wigilijna, przygotowała „Śledzia pod Pierzynka" za potrawę tą otrzymała mikser wielofunkcyjny. Wszystkie potrawy które przygotowuje są bardzo smaczne i godne polecenie.
Koło aktywnych pań powstało w kwietniu 2011 roku. Koło zajmuje się organizowaniem różnego rodzaju imprez okolicznościowych, takich jak Wianki w Ciążeniu (Noc Świętojańska), spotkanie Wigilijne ze Świętym Mikołajem dla dzieci, bale karnawałowe, bale andrzejkowe, rajdy rowerowe, wycieczki krajoznawcze

„Karkówka po gospodarsku"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie.

Składniki:
- 1,5 kg karkówki,
-1 kg pieczarek,
- 4 cebule,
- 3 łyżeczki sosu sojowego,
- zioła prowansalskie,
- vegeta, sól,
- pieprz,
- 1 łyżeczka cukru,
- 5 łyżeczek koncentratu pomidorowego,
- 4 łyżeczki ketchupu,
- 1 kieliszek czerwonego wina,
- 4 czerwone papryczki,
- 4 łyżeczki masła,
- 10 łyżeczek wody.

Sposób przygotowania:
Karkówkę kroimy w plastry sypiemy przyprawy dodajemy sos sojowy i odstawiamy na 4 godz.
Karkówkę obtaczamy w mące pieczemy z dwóch stron na oleju. Pieczarki i cebule smażymy na maśle aż wyparuje woda. Robimy zalewę z ketchupu przecieru sosu sojowego i cukru. Karkówkę układamy w naczyniu żaroodpornym następnie pieczarki zalewę i paprykę w kostkę układamy na wierzchu. Pieczemy 1,5 h w 200 C.

Przepis: **Henryka Rurek**
ul. Baldwina 7, 62-430 Powidz
Pani Henryka wraz z mężem prowadzą od kilku lat sprzedaż ryb wędzonych.

„Sielawa wędzona z Jeziora powidzkiego"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Receptura przekazywana z pokolenia na pokolenie przez dziadka państwa Rurek. Pochodzenie potrawy to przede wszystkim tereny jeziora Powidzkiego.

Składniki:
- sielawa z jeziora powidzkiego,
- 2-3 kg soli kamiennej,

Sposób przygotowania:
Rybę umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Rybę moczyć przez całą noc w solance z soli kamiennej. Następnie wstawić do pieca lub wędzarni, wędząc tradycyjnie na drzewie olchowym.

Przepis: **Michalina Jarzyńska**
Kochowo 16 A, 62-400 Słupca
Pani Michalina Jarzyńska posiada gospodarstwo agroturystyczne nad jeziorem powidzkim.

„Tort śmietanowy"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis pochodzi z źródeł rodzinnych, przekazywany z pokolenia na pokolenie. Pani Michalina przepis otrzymała od swojej babci.

Składniki:
Biszkopt:
- 6 jaj,
- 6 łyżeczek mąki,
- 6 łyżeczek cukru,
- mała łyżeczka proszku do pieczenia.

Sposób przygotowania:
Jajka wbić z cukrem, dodać proszek do pieczenia, następnie mąkę i wymieszać. Delikatnie wstawić do piekarnika na 40 minut 180 stopni.

Masa śmietankowa:
- 1 litr śmietany 30% ,
- 4 łyżeczki żelatyny,
-2 łyżeczki cukru pudru.

Sposób przygotowania:
Ubić śmietanę pod koniec dodać cukier puder, żelatynę zalać niewielką ilością gorącej wody i dobrze wymieszać jeszcze ciepłą wlać do śmietany. Tort przekroić na płaty i nasączyć ponczem a następnie posmarować czarną porzeczką a na to śmietana tak postępować z każdą warstwą. Następnie ubrać owocami lub jak kto lubi.

Przepis: **Danuta Orchowska**
ul. Pyzderska 48, 62-406 Lądek
Pasjonatka i amatorka cukiernictwa. Prowadząca gospodarstwo domowe.
Już od najmłodszych lat piecząca słodkości.

„Ciasto sernik"

Krótka informacja o źródłach pochodzenia receptury i tradycji potrawy:
Przepis otrzymany od mamy. To stary rodzinny przepis mówiono na niego „Matematyczny"- jest prosty do przeliczenia na większe ilości twarogu. Pani Danuta mieszkając już w Lądku zaczęła go piec z twarogu podchodzącego z mleczarni w Strzałkowie. Różnica jest wyrazista - oczywiście z korzyścią dla smaku i wyglądu ciasta.

Składniki:
- 1 kg sera twarogowego (półtłusty, śmietankowy),
- 10 jaj,
- kostka masła,
- niepełna, ¾ szklanki cukru,
- budyń śmietankowy,
sok z cytryny opcjonalnie,
- 0,5 szklanki rodzynek sułtanek.

Sposób przygotowania:
Ser mieszamy, ukręcamy z miękkim masłem i żółtkami i cukrem.(Pieczemy na spodzie kruchym lub biszkoptowym). Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli. Delikatnie mieszamy z masą serową. Pieczemy około 1 godziny do ze złocenia (1h 10 minut) w temperaturze 180 stopni.

Przepis: **Monika Bartoszczak,**
uczennica Zespołu Szkół Ekonomicznych w Słupcy,
ul. Powstańców Wielkopolskich 22, 62-400 Słupca.

„Babka poznańska z konfiturą malinową"

Przepis na przygotowanie potrawy-składniki i sposób wykonania, proporcje:

Składniki:

- 270 g mąki ziemniaczanej,
- 75g mąki pszennej,
- 1 kostka masła (200 g),
- 4 jajka,
- 335 g cukru,
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia,
- sok i skórka z ½ cytryny,
- tłuszcz oraz bułka tarta do formy

Sposób przygotowania:

Przesianą mąkę, proszek do pieczenia, jaja, cukier, sok z cytryny dobrze wymieszać. Wlać roztopione i przestudzone masło. Całość bardzo staranie utrzeć. Na końcu dodać skórkę otartą z cytryny. Całość przełożyć do formy wysmarować tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Piec ok. 1 godz. w temperaturze 180 stopni.

Smaki Regionu

Folder poświęcony smakom kuchni regionalnej z terenu gmin: Lądek, Zagórów, Słupca, Strzałkowo, Powidz.

redakcja: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska"

wydawca: Stowarzyszenie „Unia Nadwarciańska", ul. Poznańska 20, 62-400 Słupca

tel. 63 24 100 73, www.unianadwarcianska.pl, e-mial:unia.nadwarcianska@o2.pl

skład i druk: Leon Studio, pl. Niepodległości 1, 62-510 Konin, www.leonstudio.pl

zdjęcia: Milena Łyczak, Leon Studio

© Wszelkie prawa zastrzeżone

SPIS TREŚCI

DANIA WARZYWNE

Golasy 5

Placki ziemniaczane 7

Placki ziemniaczane 9

Szare kluchy ze skrzeczkami
i zasmażaną kapustą kiszoną 11

Szare kluchy 13

Dziady na pyrach 15

Jarmuż 17

Pyrczok 19

ZUPY

Biała polewka 21

Czarnia z kluskami na pyrach 23

DANIA MIĘSNE

Rolada wielkopolska 25

Gołąbki z mięsem 27

Gęś po zagórowsku 29

Bigos rycerski 31

Miodowe roladki z kurczaka
z pieczonymi pierogami i sosem serowym 33

Pasztet z gęsi 35

Karkówka po gospodarsku 37

RYBY

Sielawa wędzona z Jeziora powidzkiego 39

SŁODKOŚCI

Tort śmietanowy 41

Ciasto sernik 43

Babka poznańska z konfiturą malinową 45

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej, Europejskiego Funduszu Rolnego na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW) oraz budżetu państwa w ramach działania 4.31 Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania (LGD), nabywanie umiejętności i aktywizacja PROW 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi