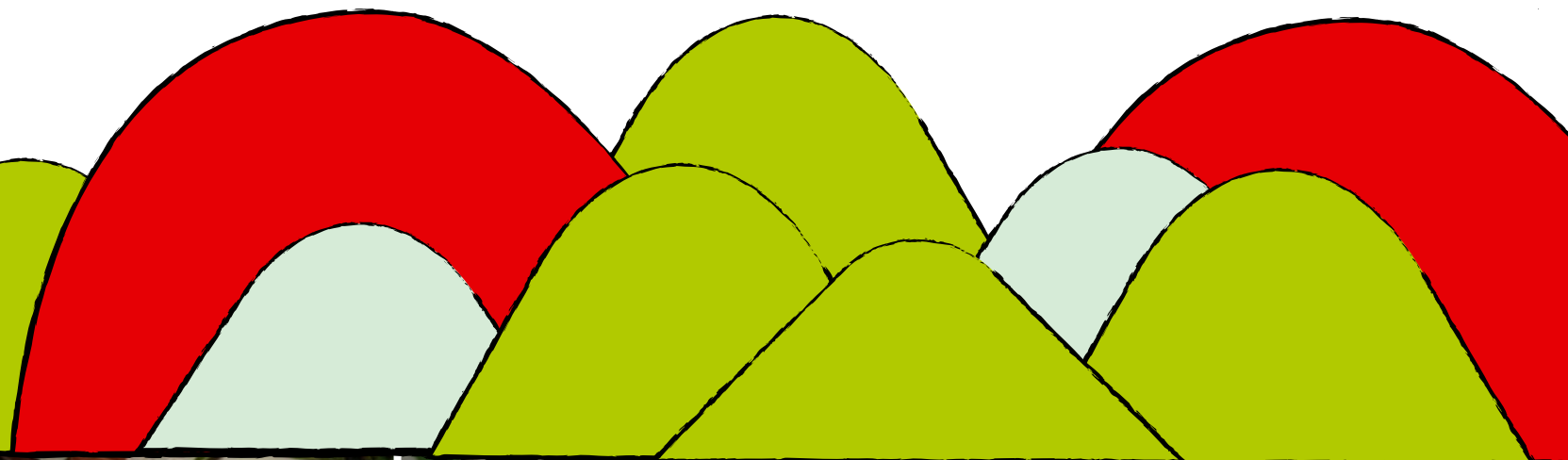


*Potrawy tradycyjne
z regionu
Gór Świętokrzyskich*

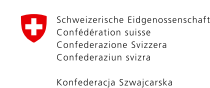




Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię w ramach
szwajcarskiego programu współpracy
z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

Publikację wydano w ramach projektu „Świętokrzyska Kuźnia Smaków” realizowanego w ramach programu „Góry Świętokrzyskie Naszą Przyszłością” przez Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego w ramach umowy dotacyjnej z Województwem Świętokrzyskim.

ISBN 978-83-941032-0-0





Województwo Świętokrzyskie

Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego
al. IX Wieków Kielc 3, 25- 516 Kielce
tel. 41 342 18 78, fax 41 344 52 65
kancelaria@sejmik.kielce.pl ; www.sejmik.kielce.pl



Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach
ul. Piotrkowska 30, 26-200 Końskie
tel. 41 372 22 84 do 86, fax 41 372 34 86
modliszewice@sodr.pl : www.sodr.pl

www.swietokrzyskieswiss.pl
www.programszwajcarski.gov.pl
www.swiss-contribution.admin.ch/poland



Program wykorzystania potencjału regionu dla jego aktywizacji i rozwoju

Potrawy tradycyjne z regionu Gór Świętokrzyskich



Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach
Modliszewice 2014

Copyright © by
Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach,
Modliszewice 2014
All rights reserved

Koncepcja i opracowanie
Teresa Wąsik

Współpraca
dr Elżbieta Szot-Radziszewska
Alicja Trukszyn
Elżbieta Musiał

Wydawca składa podziękowanie za pomoc przy zebraniu przepisów i zdjęć do książki specjalistkom ds. przedsiębiorczości, wiejskiego gospodarstwa domowego i agroturystyki z Powiatowych Zespołów Doradczych ŚODR w Kielcach, Ostrowcu Świętokrzyskim, Opatowie, Sandomierzu oraz ŚODR w Modliszewicach

Autorzy zdjęć na okładce:
Archiwum UG Bieliny, Izabella Byszewska, Monika Iskierka, Alicja Stępień, Alicja Śmiech

Redakcja i przygotowanie do składu:
Izabella Byszewska, Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego

Współpraca:
Grażyna Kurpińska, Anna Czerwiec

Projekt graficzny, skład i łamanie:
TimeMachine.pl & 246 concept

Druk:
Drukarnia Akcydens

Nakład 1500 egz.

Wydanie I
Modliszewice 2014

ISBN 978-83-941032-0-0

Wydawca:
Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach
ul Piotrkowska 30, 26-200 Końskie
modliszewice@sodr.pl : www.sodr.pl

Wiedz, że to przez tradycję wyróżniony jest majestat człowieka od zwierząt polnych
Cyprian Kamil Norwid
Garstka Piasku

Wstęp

Publikacja pod nazwą „Potrawy tradycyjne z regionu Gór Świętokrzyskich” została przygotowana w ramach projektu Świętokrzyska Kuźnia Smaków, realizowanego przez Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach, a współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Jest ona owocem konkursu na najlepszy przepis na potrawę tradycyjną, jaki został przeprowadzony dla mieszkańców regionu Gór Świętokrzyskich, tj. powiatów: sandomierskiego, opatowskiego, ostrowieckiego i kieleckiego, na których terenie realizowany był projekt. Do konkursu zgłoszono ponad sto trzydzieści przepisów, spośród których wybranych zostało dziewięćdziesiąt tych najbardziej charakterystycznych i rozpoznawalnych, opartych na lokalnych surowcach i tradycyjnych recepturach.

Publikacja „Potrawy tradycyjne z regionu Gór Świętokrzyskich” ma służyć upowszechnianiu wiedzy o dziedzictwie kulinarnym tego obszaru oraz pokazywać możliwości wykorzystania walorów tradycyjnych, regionalnych i lokalnych produktów i potraw w ofercie gospodarstw agroturystycznych, w turystyce wiejskiej i lokalnej gastronomii. Może być również źródłem inspiracji do tworzenia nowatorskiej kuchni, opartej na lokalnych produktach, ale użytych w niekonwencjonalny sposób, zaspokajającej oczekiwania najbardziej wymagających konsumentów.

Różnorodność lokalnej kuchni, wynikająca z tradycji kulinarnych regionu, nierozzerwalnie związanych z zasobnością i urodzajnością poszczególnych ziem a także z ich przeszłością historyczną, została przedstawiona poprzez ofertę kulinarną mieszkańców powiatów objętych projektem, za co im serdecznie dziękujemy.



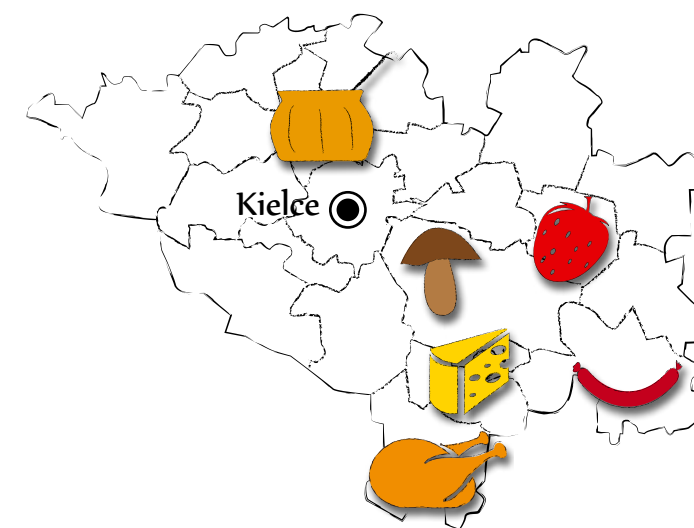


Fot. Archiwum UM Województwa Świętokrzyskiego



Powiat kielecki

*Doskonałe truskawki,
tradycyjne masła,
twarogi, wędliny.*



To największy powiat nie tylko w województwie świętokrzyskim, ale i w Polsce. W jego skład wchodzi 19 gmin, w tym większość leży w całości lub częściowo na obszarze Gór Świętokrzyskich. W rolnictwie dominuje produkcja mleka, żywca wieprzowego, wołowego i drobiu. W produkcji roślinnej przeważa uprawa zbóż i ziemniaków oraz truskawek.

Jest to niezwykle atrakcyjny region, o unikatowym dziedzictwie przyrodniczym i kulturowym, w tym kulinarnym. Graniczy ze słynną Puszczą Jodłową, opiewaną przez zakochanego w ziemi kieleckiej Stefana Żeromskiego. *W uszach moich trwa szum twój, lesie dzieciństwa i młodości, choć tyle już lat nie dane mi było słyszeć go na jawie* – pisał w „Puszczy Jodłowej”. W powiecie kieleckim jest wiele miejscowości o chlubnej i fascynującej historii, jak choćby Raków – XVII wieczna stolica polskiego arianizmu. Była tu szkoła ariańska o międzynarodowej sławie, drukarnia, w której wydano Katechizm Rakowski – jedno z pierwszych dzieł w Europie głoszących zasady racjonalizmu i tolerancji religijnej. Była ponoć wzorem dla konstytucji amerykańskiej. Jej współautor – Hieronim Moskorzowski – tak pisał o Rakowie:

*Lecz wdzięczne źródle Rakowa sławnego
I gęste gaje, co są w okrąg niego,
Obdarzę pieśni rymowych składami
I imię jego rozślawię wierszami.*

Od XVI wieku Raków szybko się rozwijał, jednak po wygnaniu w 1638 r. arian z Polski – miasto podupadło.

Miejscem od wieków osadzonym w polskiej kulturze i tradycji, także tej sięgającej czasów pogańskich, jest Łysa Góra (Święty Krzyż), gdzie znajdują się relikwie – drzazgi z krzyża Jezusowego. W klasztorze bernardynów, na Świętym Krzyżu, znaleziono Kazania Świętokrzyskie – jedno z pierwszych polskich zapisanych dzieł. U podnóża Łysej Góry leży Nowa Słupia, w której jest kamienna figura zwana Pielgrzymem. Legenda mówi, że to pełen pychy, pielgrzymujący na Święty Krzyż rycerz, który skamieniał, gdy oświadczył, że bijące na szczycie klasztorne dzwony biją na jego cześć. Od tego czasu przesuwa się co roku o ziarenko piasku, a kiedy dotrze na szczyt Łysej Góry, nastąpi koniec świata.

W wielu kieleckich miastach i miasteczkach osiedlili się od wieków Żydzi. Pozostały po nich do dziś nie tylko ślady materialne, jak m.in. synagoga w Chmielniku, lecz także wielkie dziedzictwo kulinarne, przejęte przez wszystkich mieszkańców tego regionu. Prym wiodą tu potrawy z gęsi, z których przed wojną słynął Chmielnik, Raków, Pierzchnica.

Najwięcej produktów i potraw z województwa świętokrzyskiego (14), wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych, pochodzi właśnie z powiatu kieleckiego. Wiele z nich zdobywa też laury na rozmaitych kulinarnych konkursach. Nie ma gminy, która nie miałaby wyróżniających produktów. Takich jak m.in. truskawka bielińska, tradycyjne soki z Bielin, twarogi z Pierzchnicy, twarogi i masło chmielnickie a także gęś chmielnicka, polędwice z Piekoszowa, szynki i kielbasy z Łosienia... Duży wkład w kultywowanie tradycji kulinarnych w regionie mają panie z kół gospodyń wiejskich. To z ich pamiętników, zeszytów, zapisków pochodzą przepisy na takie regionalne specjały jak *spyrok*, *popa*, *pasterniocek* czy *baniocek* spod Bodzentyna, *byki daleszyckie* z Marzysza, *biedok chłopski* i *kluska miedzianogórska* z Kostomłotów, *bomby* z Chełmca czy *grycoki* z Kowali.

Powiat kielecki ma liczne produkty, które zostały laureatami konkursów wojewódzkich i krajowych, takie jak m.in. masło chmielnickie, twaróg z Pierzchnicy i miód nektarowo-spadziowy napękowski – laureaci nagrody „Perła” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”, organizowanym przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego, w regionie świętokrzyskim we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Świętokrzyskiego oraz Świętokrzyskim Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach. Wszystkie te produkty mają także certyfikat „Jakość Tradycja” – oznaczenie jakościowe pierwszego krajowego systemu jakości żywności, opracowanego przez Polską Izbę Produktu Regionalnego

i Lokalnego oraz Związek Województw RP.

Chleb żytni kielecki od Dobrowolskich, sok jabłkowy z Bielin to laureaci NKD 2013 a Salceson bęczkowski, miód spadziowy z drzew iglastych, szynka z beczi od Zychowicza – laureaci konkursu wojewódzkiego NKD 2014 i konkursu na Najlepszy produkt tradycyjny regionu Gór Świętokrzyskich 2014.

Chleb żytni kielecki od Dobrowolskich jest także posiadaczem certyfikatu „Jakość Tradycja”.



chleb żytni kielecki

fot. I.Byszewska



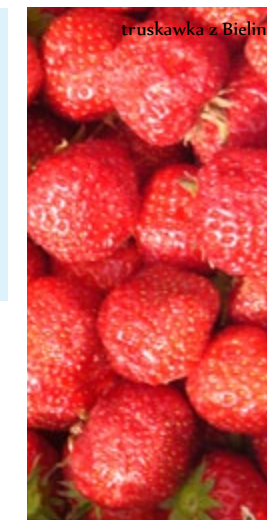
twaróg z Pierzchnicy

fot. I.Byszewska



gęś kielecka fot. J.Calik

Gęś kielecka to rasa wpisana do polskiego rejestru ochrony zasobów genetycznych. Jest odporna na niekorzystne warunki środowiska, ma dobrze umięśnione, słabo otluszczone tuszki. Nietuczone gęsi ważą około 3 kg, gąsiorzy 3,5 kg. O przywrócenie tradycji chowu gęsi kieleckiej w Świętokrzyskiem zabiega grupa producentów drobiu, m.in. z okolic Chmielnika.



truskawka z Bielin

Truskawka bielińska

*Bieliny, Bieliny, ładno wieś
zeby nie truskawki nie beloby co jeść*

Uprawę truskawki w Bielinach rozpoczęto w latach 50. XX wieku. Początkowo była to mało smaczna odmiana, tzw. „kartoflanka”. W latach 60. XX w. wprowadzono do uprawy niemiecką odmianę Senga Sengana. Założono wówczas 10 próbnich plantacji truskawek po 5 arów. Dziś, po ponad 50 latach, plantacje truskawkowe zajmują tu 700 hektarów i trudno wyobrazić sobie współczesny krajobraz Bielin bez pól pokrytych równymi rzędami truskawek. Truskawka bielińska wkroczyła niemal we wszystkie obszary życia gminy i jej mieszkańców. Stała się elementem życia kulturalnego i społecznego. To ona stała się inspiracją dla twórczości poetów ludowych, zespoły ludowe tworzyły o niej piosenki, koła gospodyń potrawy a władze gminy wykorzystały jej popularność i zorganizowały imprezę „Dni Świętokrzyskiej Truskawki”, która dziś już ma wojewódzki charakter.

Pochwała truskawek z Bielin w wykonaniu zespołu „Bielinianki”:

*Bieliny, Bieliny, ładno to wiosecka
a w ji herbie stoi pysno truskawecka*

*I choć na truskawki wszyscy narzekajo
Coroz się lepszymi furami bujajo*

*I my Bielinianki tyz truskawki momy
I jak przyjdzie pora w polu uprawiomy*

*Godajo, Godajo
Rece załamujo
a i tak truskawki w polu pielegnujo*

Masło chmielnickie

Sposób wyrobu masła chmielnickiego w OSM Chmielnik nie zmienił się od ponad 50 lat. Jedynym surowcem do jego wytwarzania zawsze była i jest śmietana ukwaszona zakwasem – deklaruje producent. Swoje niepowtarzalne walory smakowe masło zawdzięcza wysokiej jakości mleka, które pozyskiwane jest od krów hodowanych na pastwiskach położonych między rzekami Nidą a Wisłą, w otulinie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, obfitujących w pełnowartościowe trawy oraz aromatyczne zioła.



fol. I.Byszewska



fol. Alicja Śmiech

Świętokrzyski miód spadziowy

Wytwarzany jest na obszarze Gór Świętokrzyskich, obejmującym granice administracyjne powiatów: koneckiego, kieleckiego, skarżyskiego, starachowickiego, ostrowieckiego i opatowskiego. Bogactwo drzewostanów tego obszaru tj. jodła, świerk, modrzew, sosna, buk, dąb, grab, lipa drobnolistna, jesion, klon, jawor, wierzby i wiele innych roślin miododajnych sprawia, że miód ten ma niepowtarzalne walory smakowe, zdrowotne i aromatyczne. Miody spadziowe z drzew iglastych, ze względu na wysoką zawartość biopierwiastków i mikroelementów, mają bardzo silne właściwości uodparniające organizm i działają jak naturalny antybiotyk.



fol. I.Byszewska

Chleb bodzentyński

Jeden z 14 produktów z powiatu kieleckiego, wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych. Jest to chleb pszenno-żytni, pytłowy (z jasnej mąki), wypiekany na naturalnym kwasie chlebowym. Zakwas otrzymywany jest tradycyjną, wielofazową metodą fermentacji. Receptura chleba bodzentyńskiego została opracowana przed II wojną światową przez miejscowego mistrza piekarskiego Stanisława Kiernożyckiego. W latach 70. ubiegłego wieku zmodyfikowano sposób wyrobienia chleba i zaczęto piec pszenno-żytni „bodzentyński” na zakwasie i z dodatkiem rozczynu.

Chleb bodzentyński jest prawdziwym rarytasem - wypiekany w szamotowych piecach z 1937 r., na niewielką skalę, większość czynności wykonywana jest ręcznie. O powodzeniu wypieku decydują - jak przed laty - oko, węch oraz wyjątkowa znajomość sztuki piekarskiej.

Tajemnica skomplikowanego procesu wypieku tego chleba rozpoczyna się już w fazie wyprwadzenia kwasu, później „garowania” ciasta w koszykach, a kończy dopilnowaniem samego wypieku w piecach opalanych drewnem – czytamy w opisie na LPT. Pyszny chleb bodzentyński można dziś kupić na Rynku Górnym w Bodzentynie.





fot. Alicja Śmiech

Imprezy lokalne w powiecie kieleckim

- Jarmark Świętokrzyski na Świętym Krzyżu – maj
- Spotkania z Kulturą Żydowską w Chmielniku – czerwiec
- Dzień Świętokrzyskiej Truskawki w Bielinach – czerwiec
- Święto Pieroga w Bobrzy w gminie Miedziana Góra – sierpień
- Dymarki Świętokrzyskie w Nowej Słupi (pierwsze Dymarki Świętokrzyskie odbyły się w roku 1967) - sierpień
- Świętokrzyskie Święto Zalewajki w Hucie Szklanej gmina Bieliny – sierpień
- Festyn „W dzień św. Tekli ziemniaki będziemy piekli” Dębno gmina Raków – wrzesień
- Święto Pieroga w Krajnie, gmina Górno – wrzesień
- Święto Chleba w Tokarni, gmina Chęciny – wrzesień
- Jarmark Koński i Festiwal Pierogowy w Chmielniku - wrzesień

Kieleckie specjały

Przystawki

Zupy

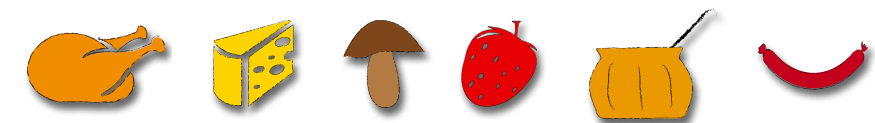
Dania główne

Ciasta

Wyroby cukiernicze

Desery

Napoje



Suflet z Kaszy Jaglanej

4–5 kalarepek, 1 łyżeczka masła chmielnickiego, 0,5 szklanki kaszy jaglanej, 5–6 cebulek szalotek, 3 jaja, sól, pieprz do smaku.
Sos: 3–4 pomidory, 1–2 szalotki, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła

Kaszę uprzyżyć na wolnym ogniu z dodatkiem masła i odstawić do wystygnięcia. Następnie do kaszy dodać 3 żółtka (białka zostawić) i pokrojone szalotki (może być szczypior), doprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Do powstałej masy dodać ubitą na sztywno pianę z białek i delikatnie wymieszać. Tak przygotowaną masę nałożyć do wcześniej obranych, obgotowanych i wydrążonych kalarepek. Piec w piekarniku 15–20 min.



Sos: na patelnię włożyć masło, następnie posiekany czosnek i cebulkę, podsmażyć na złoty kolor. Wrzucić uprzednio sparzone, obrane ze skórki i posiekane pomidory, dusić aż nadmiar wody odparuje. Doprawić solą i pieprzem. Jeżeli pomidory są bardzo kwaśne, pod koniec smażenia dodać 0,5 łyżeczki miodu. Tak przygotowanym sosem polać upieczony suflet. Potrawa może być podawana również na słodko – zamiast kalarepy masą z kaszy jaglanej wypełnić ugotowane jabłka.

PRZEPIS PODALI:

Irmina i Jarosław Maliszewscy,
Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod raczkiem” w Nowej Słupi

POTRAWY Z KASZ - jęczmiennej, jaglanej, gryczanej, a także „żytniczki” (kaszy z niedojrzałego żyta) od wieków dominowały w jadłospisie mieszkańców ziemi kieleckiej, czego dowodem są stare przepisy kulinarne oraz wspomnienia mieszkańców regionu. Kaszę przyrządzano na różne sposoby: gotowano na gęsto, zapiekano w piecach chlebowych, przyrządzano ze śliwkami, grochem, mlekiem.

Szynka Wiejska ze Sperką

Udziec wieprzowy ze świni własnego chowu, najlepiej rasy polska biała zwisłoucha ze słoniną, skórą i golonką; sól kamienna; zioła: cząber, rozmaryn, pieprz biały i czarny, ziele angielskie, liść laurowy, jagody jałowca

Przygotować zalewę: do wody dodać liść laurowy, ziele angielskie, ziarna pieprzu białego i czarnego, cząber, rozmaryn, jałowiec, sól kamienną (tyle żeby jajko średniej wielkości włożone do zalewy wypłynęło na wierzch). Zagotować, wystudzić. Wlać do kamiennego garnka. Włożyć udziec – powinien być całkowicie zanurzony w zalewie. Przykryć pokrywą. W tak przygotowanej marynacie trzymać udziec przez tydzień. Po wyjęciu

umieścić w wędzarni i wędzić dymem z drewna liściastego (buk, dąb, olcha i – dla lepszego koloru – wiśnia). Pod koniec wędzenia wrzucić na żar garść cukru dla poprawy smaku i aromatu. Po uwędzeniu szynkę parzyć tyle godzin, ile waży udziec. Szynkę podaje się udekorowaną świeżymi ziołami, a najlepiej smakuje z dodatkiem chrzanu domowej roboty (przesmażonym z żółtkiem).

PRZEPIS PODAŁA:

Teresa Grzejszczyk,
Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod Bukiem”
w Śniadce Drugiej

W tej rodzinie SZYNKĘ ZE SPERKĄ wyrabia się według tej samej receptury co najmniej od trzech pokoleń. Dawniej robiono ją tylko na wyjątkowe okazje, dzisiaj jest wielką atrakcją gospodarstwa agroturystycznego „Pod Bukiem” w Śniadce Drugiej, przyciągając turystów-smakoszy, którzy zachwycają się jej wyjątkowym smakiem



Pierzchnickie Smarowidło z Gęsi

50 dag wątróbki z gęsi kieleckiej, 50 dag tłuszczu gęsi, 50 dag cebuli, sól, pieprz, majeranek

Do garnka wlać wodę, włożyć tłuszcz gęsi i gotować na wolnym ogniu, aż do wytopienia tłuszczu. Następnie zlać do drugiego garnka część, która zebrała się nad wodą. Do tłuszczu dodać cebulę, umytą i wysuszoną wątróbkę oraz przyprawy. Wszystko dusić do momentu, aż wątróbka straci krwisty kolor. Po wystudzeniu trzykrotnie zmielić przez maszynkę i masę włożyć do kamiennego garnka. Smarowidło jest gotowe, nie trzeba go piec.



PRZEPIS PODAŁA:

Elżbieta Osman,
Gospodarstwo agroturystyczne „Daleko od szosy” w Brodach

Przed drugą wojną światową okolice Pierzchnicy i Chmielnika znane były z hodowli gęsi. Były ważnym składnikiem jadłospisu Żydów, zamieszkujących licznie te tereny. Żydowskie korzenie ma przepis na smarowidło z gęsią wątróbką, które w wielu rodzinach, m.in. w rodzinie państwa Osmanów wykonywane jest od pokoleń.

Wiejski Smalec z Żurawiną

1 kg łopatki wieprzowej, 1 kg słoniny, 1 kg podgardla, ½ kg boczku wędzonego, 2 litry owoców żurawiny, 3 cebule, 2 jabłka, pieprz, sól

Mięso, słoninę, podgardle przekręcić przez duże oczka maszynki do mięsa. Słoninę wrzucić do rondla i smażyć, gdy wytopi się tłuszcz, dodać podgardle, a następnie zmielone mięso. Przekręcić przez maszynkę do osobnego naczynia surowe owoce żurawiny. Boczek i cebulę drobnutko pokroić i podsmażyć na

patelni, wrzucić do smalcu. Wszystko smażyć na małym ogniu, cały czas mieszając. Dodać żurawinę, utarte na grubej tarce jabłka, sól i pieprz. Smażyć jeszcze przez 2–3 minuty. Ostudzić. Pachnący wyborny smalec, mieszając rozlać do czystych słoiczków. Szczelnie zamknąć.

PRZEPIS PODAŁA:

Monika Klimek,
z Koła Gospodyń Wiejskich w Niwach

Od niepamiętnych czasów taki smalec robiono na wsiach w każdej rodzinie, gdy zabijano świnię. Zawsze można go było wyjąć z piwnicy i posmarować chleb, szczególnie podczas prac polowych, gdy nie było czasu na gotowanie. Smalec z żurawiną robiony jest głównie jesienią, owoce są zbierane w lasach w okolicach Niw, w których żurawina występuje obficie. Żurawina nadaje potrawom niepowtarzalny, kwaśkowy wytrawny smak i piękną barwę. „Żurawina na surowo” z Niw zdobyła pierwsze miejsce w konkursie „Nasze kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.



Spyrok

1 kg surowego boczku, 1,5 szklanki mleka, zielona pietruszka, sól, pieprz, majeranek, ewentualnie mielona słodka papryka

Boczek przekręcić przez maszynkę do mięsa, dodać mleko i przyprawy, dokładnie wyrobić – mięso musi „wchłonąć” mleko. Wyrobioną masę włożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki i piec ok. 1.5 godziny w temp. 200 st. C. Spyrok podaje się na zimno, pokrojony w grube plastry.



PRZEPIS PODAŁA:
Aleksandra Biskup ze Wzdolu Kolonii

Spyrok wyrabiany był najczęściej po świniobiciu, aby dobrze wykorzystać wszystkie części z tuszy wieprzowej. Z bardziej tłustych kawałków boczku i słoniny, po dodaniu przypraw, powstawała wyborna pieczeń. Długi termin przechowywania w czasach, gdy nie było lodówek, był bardzo ważny – szczególnie wiosną i latem. Często do spyroka dodawane były pokrzywy, dzięki którym utrzymywał dłużej świeżość.

Dzienie Rakowskie

Mąka pszenna, całe jajka (wiejskie), smalec wieprzowy, podgardle wieprzowe wędzone lub podgardle i mięso wieprzowe, przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, ziarna pieprzu czarnego, sól; jelita wieprzowe – grube, proste, krzyżówki

Maca: z 2 kg mąki, 8 jajek, 15 dag rozpuszczonego smalcu zagnieść ciasto dolewając ciepłej wody (tyle, ile przyjmie mąka). Rozwałkować na placki, jak na makaron. Nakłuć widelcem i piec około kwadransa na złoty kolor. Nie wolno dopuścić do przypieczenia na brązowo, gdyż maca będzie gorzka.

Rosół: z 2 kg podgardla (lub podgardla wędzonego i mięsa wieprzowego) ugotować rosół bez warzyw. Do wywaru dodać 7 ziaren ziela angielskiego, 3 listki laurowe, 10 ziaren czarnego pieprzu, sól do smaku. Mięso wyjąć z rosółu, przekręcić przez maszynkę (sito z oczkami jak do mięsa mielonego) i wrzucić z powrotem do rosółu.

Farsz: na stolnicy rozkruszyć wałkiem do ciasta mace (na drobne kawałki o wielkości monet 20 lub 50 groszowych), włożyć do miski i zalać gorącym rosółem wraz z mięsem. Pęcznijącą masę pozostawić na 2 godziny – aż wystygnie. Masa ma być na tyle zawieszona, aby nie „uciekła przez palce”. Jeśli będzie za

gęsta, dolać wody. Następnie ubić 8 jaj i mieszać je z przyprawami (sól, pieprz, zmielone ziele angielskie) do smaku. Dodać do masy, dobrze wymieszać.

Nadziewanie kiszek: Oczyszczyć 10 metrów jelit wieprzowych (należy uważać, aby nie zedrzyć za bardzo tłuszczu, bo będą pękać w trakcie pieczenia). Przygotowanym farszem nadziwać kiskę. Należy pamiętać, aby robić to ręcznie, tylko wtedy uzyska się właściwą gęstość i wygląd potrawy. Wypełnić masą dość luźno 2/3 kieszki, po czym trzeba nakłuć je igłą co 15 cm. Końce kieszki spiąć szpilą drewnianą lub związać wełnianą przędzą albo dratwą.

Kiszki ułożyć w brytfannie tak, aby się nie dotykały. Podlać trochę wodą, żeby ledwie zakryła blaszkę. Nadziane jelita nie mogą „czekać”, wkładamy je natychmiast do gorącego pieca. Po około godzinie, gdy skórka na kiszce mocno się zarumieni, należy wyjąć dzienie z pieca.

PRZEPIS PODAŁA:
Teresa Piotrowicz,
Gospodarstwo Agroturystyczne „Przy Źródleku” w Pągowcu

Od wielu lat w gminie Raków gospodynie, dawniej na Wielkanoc, a później także na Boże Narodzenie, obowiązkowo piekły dzienie. Jest to potrawa charakterystyczna dla tego regionu. Wywodzi się z kuchni żydowskiej (w XIX wieku Żydzi stanowili blisko 60 % mieszkańców Rakowa). W żydowskiej potrawie, zamiast wieprzowiny i podgardla, używano wołowiny lub gęsiny. Wzmianki o dzieniu pojawiły się już w XIX wieku, ale przez wiele lat nie było jednolitej receptury na jego wykonywanie. W 2005 roku została opracowana przez rakowskie gospodynie jednakowa, klasyczna receptura na dzienie, oparta na starych przepisach i ustnych przekazach mieszkańców, której wszyscy zobowiązali się przestrzegać. Dzienie najlepiej smakuje na drugi dzień, pokrojone w plastry i obsmażone. Potrawa jest wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych.



Smolcorze

Świeże grzyby (najlepiej rydze lub opieńki), smalec lub masło, sól

Grzyby jednego gatunku lub mieszane umyć szybko i sprawnie tak, aby nie nasiąkły wodą. Następnie osuszyć, pokroić na niewielkie kawałki i wrzucić na głęboki tłuszcz (smalec lub masło). Dalej postępować tak jak przy smażeniu frytek, należy jednak zwrócić uwagę, aby grzyby były dostatecznie usmażone. Usmażone grzyby wyjąć z tłuszczu, przełożyć do słoika i posolić. Kiedy słoik będzie pełny, zalać grzyby tłuszczem ze smażenia, zakręcić i pozostawić do zastygnięcia.



PRZEPIS PODAŁA:
Teresa Klimczak z Koła Gospodyń Wiejskich w Marzyszu

*A nase babunie dobre bely
Przepis na smolcorze nom pozostawieły*

...śpiewają daleszyckie gospodynie. Smolcorze są wyśmienitym dodatkiem do zup, sosów, farszów, potraw z kapusty i kaszy. Można także sporządzać z nich smakowite, szybkie przekąski – kromki chleba posmarowane aromatycznym, grzybowym smalcem. Dzięki obfitości grzybów w lasach ziemi daleszyckiej, robiono także smaczne ich zapasy na zimę, zwłaszcza, że smolcorze zachowują świeżość i wartości smakowe praktycznie przez cały rok.

Popa

1 litr grochu, 2-3 średnie cebule, kawałek tłustej surowej wędzonki (0,4 - 0,5 kg), sól, pieprz, pęczek koperku

Groch ugotować do miękkości, odcedzić, pozostawiając trochę wody. Wędzonkę i cebulę przekręcić przez maszynkę do mięsa i usmażyć. Ugotowany groch przetrzeć przez sito, włożyć do usmażonej wędzonki, wymieszać i razem jeszcze

chwilę przesmażyć, doprawić solą i pieprzem; na koniec dodać drobno posiekany koper i wszystko razem dobrze wymieszać. Można włożyć w małe miseczki i trochę schłodzić. Jest to świetna pasta do smarowania chleba



PRZEPIS PODAŁA:
Aleksandra Biskup ze Wzdolu Kolonii

Groch przecierany nazywany był w gwarze kieleckiej popą. Było to bardzo smaczne, syte i kaloryczne „smarowidło” do chleba. Potrawa zaspokajała głód i dawała siłę do ciężkiej pracy. Podany przepis na popę pochodzi z książki kucharskiej z 1925 roku, ale również i dzisiaj może urozmaicić domowy jadłospis, tym bardziej że przyrządza się ją szybko i z prostych składników. Popę jadło się do chleba w okresie natężonych prac polowych, ale też jesienią i zimą, kiedy organizm potrzebował więcej kalorii.

Polewka z Ziemniakami

1,5 kg ziemniaków, 1 l zsiadłego mleka, 3/4 szklanki słodkiego mleka, 1 duża łyżka mąki pszennej, szczypta soli, 10 dag słoniny, szczypiorek lub koperek

Ziemniaki wypłukać, obrać i ugotować; w tym czasie podsmażyć słoninę i osobno zagotować zsiadłe mleko, pogotować chwilę, posolić szczyptą soli. Mąkę roztrzepać w słodkim mleku i wlać do gotującej się polewki, zagotować. Ugotowane

ziemniaki odcedzić, wyłożyć na talerze, pokrasić skwarkami i tłuszczem ze słoniny lub usmażonym boczkiem. Polewkę podać osobno w miseczkach, posypaną drobno posiekany koperką lub szczypiorkiem.



PRZEPIS PODAŁY:
Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Chełmcach

Polewka z ziemniakami to typowe chłopskie jedło, bardzo proste, bo składają się na nie produkty, które zawsze były w każdej spiżarni: ziemniaki, mleko, mąka i słonina. W chłopskich domach traktowano ją jako zasadniczy posiłek. Zazwyczaj osobno podawano polewkę i osobno ziemniaki.

Zalewajka

1 kg ziemniaków, 0,5 l żuru własnej roboty (z mąki żytniej z dodatkiem otrąb pszennych) ewentualnie kilka suszonych, namoczonych grzybów, ok. 5 l wody, 2 łyżki kwaśnej śmietany, ok. 30 dag słoniny, 2 średnie cebule, przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, czosnek

Do garnka z osoloną wodą wrzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ugotować do miękkości (ewentualnie wrzucić namoczone, suszone grzyby). Dodać pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, a pod koniec gotowania 1-2 ząbki czosnku i wlać żur.

Zagotować. Osobno na patelni przesmażyć słoninę z cebulą „na rumiano” (słonina musi się dobrze wysmażyć) i dodać do zupy. Zaprawić kwaśną śmietaną.



PRZEPIS PODAŁY:
Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Snochowicach

Proste składniki: ziemniaki (uprawiane powszechnie na ubogich świętokrzyskich glebach), żur, który robiła każda gospodyni, słonina, której też nie mogło zabraknąć oraz prosty sposób wykonania uczyniły z zalewajki prawie królową zup. Często była wzbogacana suszonymi lub świeżymi grzybami. Dzisiaj zalewajka wraca do łask - podaje się ją nawet na wystawnych przyjęciach, wtedy bywa w wersji wzbogaconej, czyli ugotowana na golonce i okraszona smażonym z cebulą boczkiem.

Zalewajka Świętokrzyska

Zakwas z mąki żytniej, kości wędzone, kielbasa wędzona, boczek, ziemniaki, cebula, grzyby suszone, sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, czosnek

Ugotować wywar z kości z dodatkiem ziela angielskiego, dodać ziemniaki, zalać zakwasem. Usmażyć boczek z cebulą i dodać do zupy. Dodać również ugotowane, wcześniej namoczone grzyby, posiekany czosnek, sól, pieprz, majeranek.

PRZEPIS PODAŁO:
Centrum Tradycji i Turystyki Gór Świętokrzyskich,
karczma „Izba Dobrego Smaku” w Osadzie Średniowiecznej
w Hucie Szklanej

Na terenie gminy Bieliny, w Osadzie Średniowiecznej w Hucie Szklanej w sierpniu organizowane jest Świętokrzyskie Święto Zalewajki. Osada znajduje się pod opieką Centrum Tradycji i Turystyki Gór Świętokrzyskich, należy do niej karczma „Izba Dobrego Smaku”, gdzie podawana jest zalewajka. Zalewajka świętokrzyska została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych.



Osada Średniowieczna w Hucie Szklanej fot. archiwum Centrum Tradycji i Turystyki Gór Świętokrzyskich



Dragoły

1 kg mąki, 2 jaja, 1 kg bobu, 1 duża cebula, 1 szklanka oleju lnianego, pieprz, sól, nać kopru lub pietruszki, 2 ząbki czosnku

Farsz: ugotowany bób i czosnek przekręcić przez maszynkę. Na oleju zrumienić cebulę. Do masy wlać połowę przesmażonego oleju z cebulą. Dodać pieprz i sól do smaku. Dokładnie wymieszać.

Ciasto: z mąki, jajek i wody wyrobić na stolnicy ciasto na pierogi. Rozwałkować na małe cienkie krążki.

Na krążki ciasta włożyć po łyżce farszu i lepić pierogi. Gotowe



wrzucić na gotującą, osoloną wodę. Ugotowane pierogi wyłożyć na półmisek i okrasić resztą przesmażonego oleju lnianego z cebulką. Posypać posiekaną zieleniną. Podawać na gorąco lub zimno.

Dragoły można podawać w wersji uszlachetnionej, z sosem śmietanowo-pietruszkowym.

PRZEPIS PODAŁA
Ewa Siudajewska z Bęczkowa

Potrava zajęła w 2008 r. pierwsze miejsce w I Powiatowym Konkursie na Najsmaczniejszą Tradycyjną Potrawę Powiatu Kieleckiego, który odbył się w Tokarni. W 2012 roku, podczas wizyty prezydenta RP Bronisława Komorowskiego na XX Międzynarodowych Targach MSPO, dragoły znalazły się w menu prezydenta. Obiad podano w hotelu Tęczowy Młyn w Kielcach, gdzie potrawa ma stałe miejsce w karcie dań.

Grycoki

Ciasto: 1 kg mąki pszennej, ciepła woda

Farsz: 1 szklanka kaszy gryczanej, 2 łyżki masła, 10 dag suszonych borowików, 1 mała cebula, sól, pieprz, olej

Grzyby namoczyć, odlać wodę i gotować w nowej wodzie przez około 15 minut. Następnie odlać wodę do innego garnka i ugotować w niej kaszę z dodatkiem soli i masła. Cebulę pokroić drobno i usmażyć na złoty kolor. Borowiki razem z cebulą przepuścić przez maszynkę do mięsa, wymieszać z kaszą, doprawić farsz solą i pieprzem. Z mąki i ciepłej wody zagnieść elastyczne



ciasto. Rozwałkować dość cienko i wycinać kółka o średnicy ok. 8 cm. Na jedno kółko nakładać porcję farszu, przykrywać drugim i zlepiać dookoła. Grycoki gotować przez 5-6 minut w wodzie z dodatkiem soli i oleju. Podawać z cebulką usmażoną na złoto lub z bułką tartą, przyrumienioną na maśle.

PRZEPIS PODAŁA:
Jadwiga Brzoza, przewodnicząca
Koła Gospodyń Wiejskich „Kowalanki” w Kowali

Grycoki to tradycyjna potrawa wigilijna, przygotowywana od dawna w rejonie Kowali, w gminie Sitkówka Nowiny. Jej recepturę przekazywano sobie z pokolenia na pokolenie. Panie z KGW „Kowalanki”, które często wracają do dawnych przepisów, promują grycoki na imprezach okolicznościowych, a nawet na weselach czy bankietach.

Kluska Miedzianogórska

Ciasto makaronowe: 1/2 kg mąki, 2 jajka, 1/2 kubka ciepłej wody, 10 dag słoniny do okraszenia

Farsz: 1 kg ziemniaków, 1 kg kapusty kiszonej kwaśnej, 10 dag suszonych grzybów, przyprawy (sól, pieprz, zioła z ogrodu)

Z mąki, jajek i wody zagnieść duże placki makaronowe w formie prostokąta. Placki obgotować oddzielnie, po 5 min każdy w osolonej wodzie, delikatnie „falując” nimi w czasie gotowania. Następnie wyjąć i rozłożyć na lnianych ściereczkach. Ziemniaki ugotować, dobrze utłuc lub przecisnąć przez praskę, kapustę posiekać i obgotować, zmieszać z ziemniakami, ziołami i pieprzem. Suszone grzyby namoczyć, ugotować i drobno pokroić. Na rozłożonym placku rozłożyć równomiernie kapustę z ziemniakami, na brzegu położyć grzyby tworząc wałek, całość zrolować, zawinąć w ściereczkę, boki związać sznurkiem (jak cukierek). Gotować w osolonej wodzie ok. 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć delikatnie ze ściereczki, rozłożyć na półmisku, okrasić słoniną usmażoną na skwarki. Podawać na ciepło.



PRZEPIS PODAŁA:

Wanda Toporek, przewodnicząca

Koła Gospodyń Wiejskich „Macierzanka” w Kostomłotach

Przepis ma ciekawą, „włoską” historię. Babcia pani Wandy Toporek otrzymała go od kobiet, w których domach mieszkali włoscy budowniczowie sztolni do wydobywania miedzi na górze zwanej dziś Miedzianą. Do Polski sprowadził ich Stanisław Staszic. Z rodzinnych opowiadań wynika, że Włosi nie przepadali za polską kuchnią, w której królowały ziemniaki, groch i kapusta. Włoska kuchnia bazuje na makaronie, więc zaszczytliwi w okolicy tradycję jedzenia makaronu. Miejscowe gospodynie połączyły kapustę i ziemniaki z ulubionym makaronem swoich lokatorów i tak powstała jedna potrawa: kluska miedzianogórska - oryginalna, smaczna potrawa. Jej przygotowanie jest czasochłonne i wymaga doświadczenia kulinarnego, ale efekt końcowy: smak i wygląd, są nagrodą za włożony trud.

Diabelskie Żeberka z Tartymi Ziemniakami

1 kg żeberka, 2 kg ziemniaków, 3 cebule, 1/2 kostki smalca, sól, pieprz

Żeberka udusić na smalcu z cebulą. Ziemniaki utrzeć na tarce, przyprawić solą i pieprzem. Uduśzone żeberka z cebulą włożyć do żaroodpornego naczynia, przykryć tartymi ziemniakami. Piec przez 3 godziny w temperaturze 180 st.

PRZEPIS PODAŁA:

Barbara Grzesik z Koła Gospodyń Wiejskich w Woli Jachowej



Gęś Gospodyni

Gęś kielecka, sól, pieprz, majeranek, czosnek, 2 cebule, 1 kg kaszy jęczmiennej (najlepiej pochodzącej z własnego gospodarstwa), 1 jajko gęsie lub 2 kurze, natka pietruszki, 1 kostka masła chmielnickiego, włoszczyzna do wywaru, ½ szklanki oleju rzepakowego

Gęś oczyścić, oddzielić delikatnie od kości skórę z mięsem. Skrzydła i nóżki wyłamać ze stawów. Z kości, podrobów, włoszczyzny i cebuli ugotować wywar. Następnie ugotować na nim kaszę. Włoszczyznę, podroby, cebulę i czosnek zmieścić przez maszynkę, doprawić solą, pieprzem, natką pietruszki i majerankiem do smaku, dodać jajka, pół kostki masła, wszyst-

ko dokładnie wymieszać. Przygotowanym nadzieniem napęlić gęś, dokładnie zaszyć, ułożyć w gęsiarce. Gęś natrzeć masłem i majerankiem, włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, dusić 2 godziny, polewając co jakiś czas wytopionym tłuszczem. Na pół godziny przed wyjęciem odkryć gęś, aby jej skóra się przyrumieniła.



PRZEPIS PODALI:
Agnieszka i Paweł Wysocy,
Gospodarstwo Agroturystyczne „Różane Wzgórze” w Lubani

Danie główne o nazwie „Gęś gospodyni” jest potrawą serwowaną w gospodarstwie agroturystycznym „Różane Wzgórze”. Właścicielkę zainspirowała kulinarna tradycja regionu, zwłaszcza okolic Chmielnika, który od wieków słynie z wysmienitej gęsiny.

Wolska Sucha Kapusta z Grochem na Śmietanie

1 kg kiszzonej kapusty, 25 dag łuskanego grochu, 20 dag boczku, 20 dag cienkiej kielbasy, 1/2 kg ziemniaków, 1/2 l kwaśnej śmietany, 2 cebule, 2 płaskie łyżki mąki, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól

Kapustę ugotować do miękkości. Groch i ziemniaki również. Do ugotowanej kapusty dodać groch i ziemniaki. Kielbasę, boczek i cebulę usmażyć. Wszystko wymieszać razem z przyprawami. Na koniec zasmażyć śmietaną z mąką i dodać do całości. Wszystko wymieszać.

PRZEPIS PODAŁA:
Barbara Grzesik,
z Koła Gospodyń Wiejskich w Woli Jachowej



Pierogi z Dudkami „Od Beaty”

Ciasto: 1 kg mąki, ciepła woda, 1 jajko.

Farsz: 1,5 kg płuczek (czyli „dudków” wieprzowych), 2 marchewki, 2-3 duże cebule, 2 liście laurowe, olej lub smalec, szczypta soli i pieprzu

Płucka dokładnie umyć i namoczyć (około pół godziny). Odsączyć i zalać czystą wodą, dodając marchewki i liście laurowe. Całość gotować tak długo, aż będą miękkie. Wyjąć płucka i marchewkę. Ostudzić i przepuścić przez maszynkę do mięsa. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć krótko na sporej ilości oleju. Zmielone płucka połączyć z podsmażoną cebulą, doprawić solą i pieprzem. Do farszu można wbić jajko lub dosypać 2 łyżki tartej buł-

ki, by zapewnić mu większą kleistość. Z mąki, ciepłej wody i jajka zagnieść gładkie ciasto, wałkować cienko, wykrawać krążki (np. szklanką) i nakładać dość dużo farszu. Brzegi ciasta dokładnie skleić, pierogi wrzucić na wrzącą, osoloną wodę. Po wypłynięciu na powierzchnię gotować ok. 3 minut. Podawać według uznania: okraszając stopioną słoniną, zrumienioną tartą bułką czy zeszkloną cebulą. Podsmażone na tłuszczu, są chrupiące i pyszne.

PRZEPIS PODAŁA:
Beata Walkiewicz-Kudłacz z Rakowa



Pasterniocek

1/2 kg korzenia pasternaku, 1/2 kg czerstwego chleba, 3 jajka, cebula, garść naci pietruszki lub pokrzywy, 2 łyżki otrąb pszennych lub płatków owsianych, sól, pieprz

Pasternak ugotować, chleb namoczyć w mleku, cebulę zrumienić na tłuszczu. Pasternak i chleb przekręcić przez maszynkę do mięsa, dodać jajka, zrumienioną cebulę, uszatkowaną zielecinę, doprawić do smaku solą i pieprzem, wyrobić. Powstałą masę włożyć do podłużnej foremki (wysmarowanej tłuszczem

i wysypanej bułką tartą) i piec w temp. ok. 200 st. C około 1 godziny. Pasterniocek można jeść na gorąco. Wybornie smakuje z sosem czosnkowym. Można podawać z ziemniakami lub kaszą albo na zimno, z chlebem.

PRZEPIS PODAŁA:
Aleksandra Biskup z Wzdolu Kolonii

Pasternak był kiedyś tak powszechnie uprawiany, jak kapusta czy buraki, także w okolicach Bodzentyna. Jest rośliną o niedużych wymaganiach glebowych i daje duży plon. Ceniono go ze względu na wartości odżywcze (np. zawiera dwa razy więcej potasu niż pomidor) i lecznicze (ma silne działanie moczopędne). Dziś pasternak wraca do łask, ponieważ świetnie urozmaica dietę wegetariańską. Można go jeść na zimno – m.in. z sosem czosnkowym lub na ciepło, jako danie główne. Gotowaną nać pasternaku można podawać jak szpinak.



Kugiel (Placek Ziemniaczany z Żeberkami)

4 kg ziemniaków, 2 kg żeberek, 6 jajek, sól, pieprz, pieprz ziołowy, tłuszcz do smażenia, bułka tarta

Podsmażone żeberka udusić z przyprawami. W tym czasie wypłukane i obrane ziemniaki utrzeć na tarce o małych oczkach, wyłożyć na durszlak i osączyć, następnie dodać jaja, przyprawy i dobrze wymieszać. Blaszkę posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Wyłożyć na nią połowę ciasta, wyrównać,

na to położyć uduszone mięso z żeberek (bez kości), rozłożyć równą warstwą, przykryć pozostałą częścią ciasta. Wierzch wyrównać, można posmarować roztrzepanym jajkiem. Włożyć do piekarnika i piec najpierw godzinę w temp. 250 st. C, a potem jeszcze godzinę w 200 st. C.



PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Snochowicach

Kugiel to popularny w gminie Łopuszno ziemniaczany placek, który pieczono w piecu chlebowym, zazwyczaj na święta lub po świniobiciu, aby wykorzystać różne kawałki mięsa. Jego korzenie wywodzą się z kuchni żydowskiej – w XIX wieku ponad połowę mieszkańców Łopuszna stanowili Żydzi – i stąd zapewne żydowski kugiel, przyrządzany z cebulą i jajkami, ewentualnie z mięsem indyjskim lub gęsiną znalazł się w regionalnym jadłospisie także polskich mieszkańców Łopuszna, Snochowic, Piekoszowa czy Zajączkowa.

Bomby

4 kg ziemniaków, 1 kg kiszonej kapusty, 30 dag słoniny, 3 średnie cebule, sól, pieprz ziołowy

Kilogram ziemniaków obrać, ugotować i ostudzić, zmielić w maszynce do mięsa przez drobne oczka. Pozostałe ziemniaki po obraniu zetrzeć na tarce-jarzynówce i dobrze odcisnąć. Odcisniętą, suchą masę włożyć do większej miski, dodać wcześniej ugotowane, zmielone ziemniaki i doprawić solą i pieprzem. Całość dobrze wyrobić ręką. Ugotowaną kiszoną kapustę po przestygnięciu odcisnąć i drobno posiekać tasakiem. Połowę słoniny pokroić w kostkę i wytopić, dodać drob-

no pokrojone 2 cebule, a na koniec wrzucić pokrojoną kapustę, doprawić solą i pieprzem ziołowym, mieszając smażyć ok. 3 minut, przestudzić. Z wyrobionego ciasta ziemniaczanego formować okrągłe placki, nakładać po łyżce kapusty i zlepiać, formując kule. Uformowane bomby wrzucać na wrzącą, osoloną wodę i gotować 15-20 minut (w zależności od wielkości). Po ugotowaniu wyjąć łyżką cedzakową na talerze. Podawać polane usmażoną słoniną z cebulą.



PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Chełmcach

Jesienią, po wykopkach ziemniaków, kiedy już wszystko było zwiezione do spichrzów, gospodynie miały dużo zapasów i więcej czasu, a coraz bardziej dokuczające zimno zmuszało do kalorycznego jedzenia. Gotowano wtedy często dania z tartych ziemniaków, m.in. kluski z nadzieniem, na ziemi strawczyńskiej zwane bombami. Tradycyjnie gotowano bomby „na wypiórki”, czyli podczas darcia pierza. Aby nie odrywać się od pracy, przygotowywano wcześniej dobry posiłek, najczęściej właśnie bomby, które bardzo długo dawały uczucie sytości. Bomby najlepiej smakowały popijane kompotem z suszonych jabłek.

Kraszone Kluski

1/2 kg maki pszennej, 3 jajka, szczypta soli, woda (ok. 1/2 szklanki), ok. 20 dag słoniny

Mąkę przesiał na stolnicę, dodać sól i wbić jajka, składniki połączyć dodając wody. Wyrobić gładkie ciasto i pozostawić na pół godziny. Rozwałkować na cienkie placki. Następnie ciasto pociąć na pasy o szerokości ok. 4 cm, ułożyć je jeden na drugim, pokroić w cienkie paseczki i rozłożyć cienką warstwą, aby przeschły. Zagotować i osolić wodę, na wrzącą wrzucać kluski i gotować chwilę na małym ogniu. Po ugotowaniu odcedzić na durszlaku i przelać zimną wodą. Na rozgrzanej patelni wrzucić pokrojoną w kostkę słoninę i podsmażyć. Kluski wyłożyć na talerze i polać usmażoną słoniną ze skwarkami.



PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Chełmcach

Tortuch Świąteczny

30 dag mięsa wieprzowego: łopatka, od szynki, karkówka (po 10 dag każdego rodzaju), 10 dag żółtego twardego sera (najlepiej domowego), 10 dag grzybów (mogą być pieczarki lub inne), 10 dag kaszy jaglanej, 3 jajka, sól, pieprz ziołowy do smaku, czosnek niedźwiedzi, zioła: majeranek, macierzanka, lubczyk, szczypiorek, natka pietruszki

Mięsa grubo zmielić, ser pokroić w kostkę, kaszę jaglaną ugotować do miękkości, grzyby pokroić w paski. Wszystkie składniki wymieszać, dodając jajka, przyprawy i zioła. Przełożyć do formy i piec około dwóch godzin w temperaturze 170-180 st. C. Podawać na gorąco do ziemniaków, lub na zimno do chleba.



PRZEPIS PODAŁA:

Ewa Zaczek-Kucharska,
Agroturystyczne Gospodarstwo Gościnne „Lipówka”
w Brudzowie-Lipie

Tortuch świąteczny to tradycyjna potrawa związana z regionem Pogórza Gór Świątecznych. Przygotowywano ją głównie na święta Bożego Narodzenia lub Wielkiej Nocy. Swoją smak zawdzięcza m.in. ziołom zebranych z miejscowych pól i łąk, grzybom z okolicznych lasów i żółtemu serowi wytwarzanemu w domu.

Byki Daleszyckie

Kiszona kapusta, mięso wieprzowe, suszone grzyby, ziemniaki, jajka, mąka, cebula, pieprz mielony, smalec, sól do smaku

Farsz: Grzyby wypłukać i ugotować. Wodą z ugotowanych grzybów zalać kapustę i ugotować na średnio miękko, a po wystygnięciu wycisnąć. Grzyby i kapustę przekręcić przez maszynkę (sitko z dużymi oczkami) lub posiekać na desce. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na smalcu na złoty kolor, dodać 3 łyżki mąki, aby uzyskać zasmażkę, a następnie połączyć z przekręconą kapustą i grzybami. Dodać sól i pieprz do smaku. Masę podsmażyć na niewielkim ogniu i zostawić do wystygnięcia. W bogatszej wersji można dodać do farszu podsmażone zmielone mięso.



Ciasto: Ugotowane ziemniaki przekręcić przez maszynkę, dodać mąkę, jajka i zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować ciasto na placek o grubości ok. 0,5 cm i wyciąć kwadraty o boku ok. 20 cm. W kwadrat ciasta zawinąć farsz, szczelnie go zaklejając. Uformowany owalny „byczek” powinien mieć ok. 15 cm długości. Wrzucać do osolonej, wrzącej wody. Po wypłynięciu gotować jeszcze ok. 5 minut. Tak przygotowane byki podawać okraszone tłuszczem z podsmażoną cebulką. Do przyrządzenia byków można również użyć ciasta jak na pyzy, z utartych i wyciśniętych ziemniaków z dodatkiem mąki pszennej.

PRZEPIS PODAŁA

Teresa Klimczak z Koła Gospodyń Wiejskich w Marzyszu

Nazwa produktu wiąże się z opowieścią o tym, że kobiety zajęte pracami w polu i gospodarstwie nie miały czasu na przygotowywanie drobnych kluseczek z nadzieniem. Przygotowywały więc duże kluski, tzw. „byki”, którymi szybciej można było zaspokoić głód. W wersji biedniejszej farsz byków stanowiły tylko grzyby z kapustą, zwłaszcza że grzybów w daleszyckich lasach nigdy nie brakowało.

Żołądki Rakowskie

1 kg żołądków gęsi, czosnek, sos spod upieczonej gęsi, pieprz, sól

Żołądki sparzyć, kilkakrotnie przelewając je wrzątkiem na sitku (3-4 razy). Następnie dusić ok. 2 godzin w sosie spod upieczonej gęsi, dodając czosnek sól i pieprz. Podawać z pieczywem, modrą kapustą i ogórkiem kiszonym



PRZEPIS PODAŁ:

Stanisław Malanowicz, Bar „Pod Gąską” w Rakowie

W latach 30. ubiegłego wieku dziadkowie obecnego właściciela – Stanisława Malanowicza - otworzyli na rynku w Rakowie restaurację, w której serwowali gęsinę. Wnuk postanowił kontynuować rodzinną tradycję i otworzył w 1997 roku lokal pod nazwą Bar „Pod Gąską”, w którym serwuje się takie specjały, jak „rakowska gęś pieczona” i „żołądki rakowskie”, bardzo cenione przez bywalców lokalu.

Parzybroda Chłopska

Słodka kapusta, ziemniaki, boczek wędzony, kminek, zioła, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cebula. Wszystkie składniki pochodzą od okolicznych rolników, hodowców oraz z własnego ogródka

Kapustę pokroić w grubą kostkę, zalać wodą i gotować razem z odkrojoną skórką z boczku i przyprawami. Ziemniaki również pokroić w kostkę i gotować oddzielnie. Pokrojony w grube słupki boczek przesmażyć z cebulą. Gdy kapusta będzie prawie ugotowana, czyli lekko półtwarda, dodać ugotowane ziemniaki oraz przesmażony boczek. Doprawić ziołami i chwilę razem zagotować.

PRZEPIS PODAŁ:

Piotr Jankowski z Podmarzysza

Na daleszyckich nieurodzajnych ziemiach uprawiano głównie ziemniaki i kapustę, z których przyrządzano najrozmaitsze potrawy. Także oryginalną parzybrodę, w której każdy składnik jest widoczny i wyczuwalny smakowo.

W 2007 r. „parzybroda chłopska” zajęła 1 miejsce w konkursie na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego w Tokarni, a rok później otrzymała nagrodę „Perła” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo- Smaki Regionów”



Baniocek

2 szklanki utartej dyni, 4 jajka, 1 i 1/4 szklanki oleju, 2 i 1/2 szklanki mąki, 2 szklanki cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 2 łyżeczki cynamonu, orzechy, rodzynki



Jajka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać mąkę zmieszana z proszkiem, sodą i cynamonem. Do powstałej masy wlewać stopniowo olej, cały czas ucierając. Na końcu dodać utartą dynię, orzechy i rodzynki, dobrze wyrobić. Blaszke posmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Ciasto najlepiej piec w temp. 180 st. C około 1 godziny. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem. Można poleć czekoladą.

PRZEPIS PODAŁA
Aleksandra Biskup ze Wzdolu Kolonii

Dynia, zwana dawniej banią, była uprawiana w każdym bodzentyńskim gospodarstwie i od jesieni do wiosny jadło się ją często i na wiele sposobów: gotowano z niej zupy, robiono przetwory w occie, dodawano do ciast. Ciasto z dynią miało tę zaletę, że było wilgotne i długo świeże. Kiedyś pieczono takie ciasto w piecu chlebowym, przy okazji pieczenia chleba.



Bodzentyńskie przetwory z dyni.
Fot. I. Byszczyńska

Biedok Chłopski

1/2 kg mąki pszennej, 2 jajka, 1/2 kg ugotowanych ziemniaków, sól i soda

Wszystkie składniki wymieszać. Wyrobić ciasto i uformować placek o grubości 3 cm. Podpiec na gorącej płycie kuchni, z obu stron na ciemnozłoty kolor, następnie włożyć pod płytę kuchenną, na wyczyszczony, wcześniej rozgrzany ruszt, stawiając placek na sztorc. Trzymać „pod blachom” około pół godziny. Po wyjęciu zawinąć w lnianą ściereczkę, aby jeszcze trochę „dochodził”.



PRZEPIS PODAŁY:
Wanda Toporek, przewodnicząca i Natalia Wałek
z Koła Gospodyń Wiejskich „Macierzanka” w Kostomłotach

Biedok chłopski często zastępował chleb. Prosty sposób wykonania i proste składniki są typowe dla ubogiej kuchni chłopskiej gminy Kostomłoty. Dziś biedok może być smacznym, zdrowym i niskokalorycznym zamiennikiem chleba, a także jarskim daniem obiadowym (np. polany sosem).

Pączki Ziemniaczane

1 kg ziemniaków, 1 kg mąki, 1/2 szklanki cukru, cukier waniliowy, 1/2 kostki masła, 4 jajka, 10 dag drożdży, 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Ziemniaki ugotować, przepuścić przez praskę. Do jeszcze gorącej masy dodać cukier waniliowy i masło. Całość wymieszać, dodać jajka, drożdże, proszek do pieczenia, na końcu mąkę. Po wyrobieniu ciasto powinno odstawać od ręki, a swoją konsystencją przypominać ciasto na kopytka. Na urwany kawałek ciasta nakładać marmoladę i formować pączek. Odłożyć do wyrośnięcia, a gdy podrosną, smażyć na oleju. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

PRZEPIS PODAŁA:
Jadwiga Firmanty
z Koła Gospodyń Wiejskich w Szumsku

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Szumsku pieką ziemniaczane pączki według liczących wiele lat, rodzinnych przepisów. Są niewielkie, delikatne, długo miękkie i wilgotne. Zdrowe i lekkie (mają mało tłuszczu), różnią się smakiem od tradycyjnych. W 2012 r. pączki ziemniaczane z Szumsku zostały nagrodzone w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.



Jabłka w Miodzie



Jabłka sandomierskie, miód, mięta, cynamon

Jabłka umyć, wydrążyć gniazda nasienne. Do wydrążonych jabłek włożyć po 1-2 łyżeczki miodu i delikatnie posypać niewielką ilością cynamonu. Tak przygotowane jabłka umieścić w nagrzanym piekarniku lub piecu chlebowym na ok. 15-20 min., w zależności od wielkości jabłek. Jabłka po upieczeniu powinny być miękkie, ale nie rozpadające się. Podawać na gorąco, polewając sosem cynamonowo-miodowym powstałym w trakcie pieczenia.

PRZEPIS PODALI:

Irmina i Jarosław Maliszewscy,
Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod raczkiem” w Nowej Słupi

Nowa Słupia, leżąca w otulinie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, to „brama” szlaku na Święty Krzyż, o wielowiekowej historii i tradycji. Jest jednym z najczęściej odwiedzanych przez turystów miejsc w Górach Świętokrzyskich, zwłaszcza w czasie dorocznego festynu archeologicznego Dymarki Świętokrzyskie.

Napój Żniwiarzy

½ kg jęczmienia, ½ kg pszenicy, 10 dag suszonej cykorii, 30 dag suszonego razowego chleba, 20 dag suszonych śliwek, 3-4 dag drożdży, ½ kg cukru, 10-12 l wody

Jęczmień i pszenicę prażyć na blasze w piecu chlebowym przez jeden dzień, co jakiś czas mieszając. Wodę zagotować z cukrem, ostudzić. Drożdże rozmieszać z ciepłą wodą. Do niewielkiej beczki wsypać uprażone zboża, pokruszony razowy chleb, drożdże i cykorię. Wszystkie składniki zalać wodą, odstawić na

jedną dobę w ciepłe miejsce, następnie przecedzić przez gęstą gazę, odstawić na 3 dni w chłodne miejsce, zlać do ciemnych butelek, do każdej wrzucając po jednej suszonej śliwce. Przechowywać w chłodnym miejscu

PRZEPIS PODAŁA:

Wanda Toporek, przewodnicząca
Koła Gospodyń Wiejskich „Macierzanka” w Kostomłotach



Miedziana Góra, jest starym osiedlem górniczym związanym z pobliskimi kopalniami rud miedzi i żelaza, eksploatowanymi w XVI-XIX wieku oraz w latach 1915-1918. W okolicy zachowały się żuźle i dawne otwory szybowe. Do ogólnopolskiego rozgłosu miejscowości przyczyniła się decyzja Komisji Menniczej nakazująca, aby kruszec wydobywany na Miedzianej Górze służył do wybijania od 1786 roku w warszawskiej Mennicy Koronnej, polskiej monety miedzianej (pół grosze, grosze, trojaki z napisem: „Z MIEDZI KRAIOWEY”).
(Gminny Portal Internetowy Miedziana Góra)





Rzepak na tle kolegiaty opatowskiej, fot. Marian Sus



Powiat opatowski

Opatowskie ekologią stoi



Między wschodnią częścią Gór Świętokrzyskich a Wyżyną Łżecką leży powiat opatowski, obejmujący 8 gmin: Opatów, Ożarów, Baćkowice, Iwaniska, Lipnik, Sadowie, Tarłów, Wojciechowice. Są to gminy typowo rolnicze, bo w powiecie dominują gleby lessowe, żyznego kompleksu pszenno-buraczanego. Uprawiane są tu głównie zboża - pszenica, jęczmień, rzepak oraz kukurydza i buraki cukrowe. W gminach nadwiślańskich (Tarłów, Ożarów) w sadach uprawiana jest wiśnia sokowa Nadwiślanka - jeden z trzech produktów regionalnych z województwa świętokrzyskiego, wpisany do unijnego rejestru produktów regionalnych i tradycyjnych, jako Chroniona Nazwa Pochodzenia.

Korzystne warunki klimatyczne i glebowe powiatu opatowskiego wpłynęły na rozwój tutejszego warzywnictwa, zwłaszcza w gospodarstwach ekologicznych, których w powiecie jest bardzo dużo. Mówi się potocznie, że „opatowskie ekologia stoi” i jest w tym dużo racji. Duże znaczenie w strukturze rolniczej powiatu ma również hodowla bydła mlecznego oraz trzody chlewnej.

Szczególne miejsce w uprawach rolnych powiatu opatowskiego zajmuje uprawa prosa gierczyckiego i przetwarzanej z niego, w kilku miejscowych kaszarniach, kaszy jaglanej gierczyckiej. Dzieje tej kaszy, z prosa wyhodowanego w latach 20. ubiegłego wieku w Sandomierskiej Hodowli Roślin w Krukowie i w majątku Gierczycki są co najmniej sensacyjne. Ocalone przed grabieżą i wojenną zawieruchą w 1944 roku niewielkie ilości ziarna prosa zostały przechowane w Ostrowcu Świętokrzyskim. Po wojnie dały początek uprawie prosa Gierczyckiego w całym powiecie.



Proso Gierczyckie

Produkty wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych z powiatu opatowskiego

Kasza jaglana gierczycka – wytwarzana w dwóch kaszarniach rodzinnych w Gierzycach, dostępna jest również u lokalnych rolników i na targowiskach.

Laureat nagrody „Perła” 2008 w ogólnopolskim konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo- Smaki Regionów”.

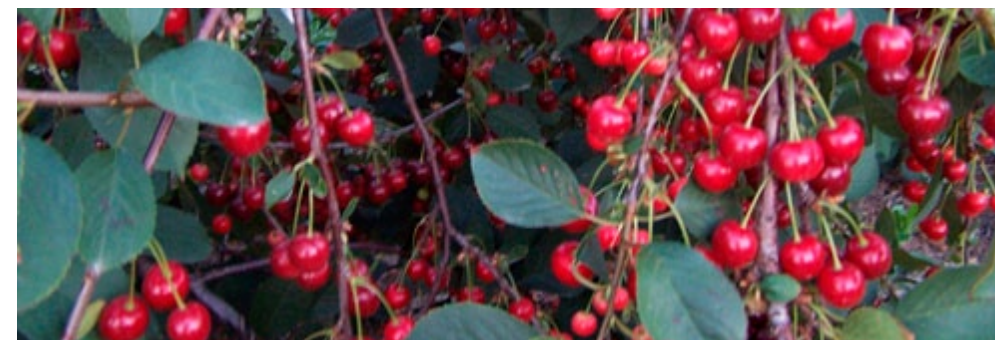
Początki hodowli kaszy jaglanej gierczyckiej wiążą się z utworzoną w 1921 roku Sandomierską Hodowlą Roślin, której prace rozszerzone zostały na majątek Gierczycki (stąd nazwa). Wyhodowano tu specyficzną odmianę prosa, które sprawia, że kasza Gierczycka ma niepowtarzalne walory dietetyczne i smakowe.



Wiśnia sokowa Nadwiślanka

Jest lokalnym typem wiśni sokowej, znanej również pod nazwą „Słupska”, „Słupianka” lub „Słupiec” - od nazwy miejscowości Słupia Nadbrzeżna, w której na początku XX wieku pojawiły się pierwsze jej nasadzenia. Bardzo duży rozwój uprawy wiśni nastąpił w okresie międzywojennym, pod wpływem zainteresowania kupców żydowskich. Kupowali oni masowo owoce Nadwiślanki, gdyż cieszyli się powodzeniem kupców nie tylko w regionie, ale także w dalekiej Warszawie. Owoce były transportowane do stolicy statkiem, regularnie kursującym na trasie Warszawa – Sandomierz,

Renesans wiśni Nadwiślanki nastąpił po uzyskaniu unijnego oznaczenia Chroniona Nazwa Pochodzenia, dzięki któremu stała się popularna w całej Polsce, doceniana i poszukiwana przez konsumentów. Dobrej jakości przetwory z wiśni Nadwiślanki, pochodzące z małych przetwórci rodzinnych, można kupić m.in. w renomowanych sklepach z żywnością tradycyjną w wielu miastach polskich.



Ser jabłeczny

Powstaje w wyniku smażenia przecieru jabłkowego z miodem lub cukrem, z dodatkiem przypraw korzennych i bakalii. Początkowo sery jabłeczne wyrabiane były tylko w klasztorach, szybko jednak trafiły na dwory szlacheckie, a potem – demokratycznie – do „zwykłych” gospodarstw domowych. Od XIX wieku „sery owocowe” były popularnymi łakociami dla dzieci. Szczególny rozwój produkcji serów w gospodarstwach domowych nastąpił w momencie upowszechnienia się cukru buraczanego. Sposób produkcji i receptury przekazywany jest w rodzinach od wielu pokoleń. Tradycyjny ser jabłeczny wytwarzany jest w małej przetwórni w Zochcinie, prowadzonej przez Fundację „Domy Wspólnoty Chleb Życia”, założoną przez siostrę Małgorzatę Chmielewską. Można go kupić również w renomowanych sklepach z żywnością tradycyjną w wielu miastach Polski. Ser z Zochcina jest laureatem „Perły” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”



Krówka opatowska

Sztandarowy wyrób cukierniczy powiatu opatowskiego. Wytwarzana od ponad trzydziestu lat tą samą metodą, w Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Opatowie. Krówka jest laureatem wielu prestiżowych nagród i wyróżnień, w tym nagrody „Perła” 2010 w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”. Krówka to wyrób tradycyjny, znany i wyrabiany przez gospodynie domowe. To ręczna - w najlepszym tego słowa znaczeniu - rzemieślnicza produkcja słodkości – zapewnia producent. Krówka opatowska ma specyficzną, lekko ciągliwą konsystencję, przechodzącą w delikatną kruchość i coś, czego próżno szukać u innych krówek - charakterystyczną „łezkę” w środku. Wyrób produkowany jest z naturalnych produktów: z mleka najwyższej jakości, cukru, syropu ziemniaczanego, tłuszczu roślinnego. Większość etapów produkcji krówki opatowskiej wykonywana jest ręcznie

Jak powstaje krówka?

Masa krówkowa, gotowana w wysokiej temperaturze, jest wylewana na specjalne stoły chłodnicze, na których tężyje. Po schłodzeniu jest ręcznie krojona na płyty i przenoszona na kralnicę, skąd trafia na stoły i krojona jest ręcznie w kostkę.

Także zawijanie cukierków w papierki odbywa się ręcznie. W sierpniu 2014 roku po raz drugi odbyło się w Opatowie Święto Krówki Opatowskiej, zorganizowane przez producenta.



Pączek opatowski

Wypiekany od 1966 r. tą samą tradycyjną metodą, w piecu ceramicznym, przy zastosowaniu naturalnych surowców najwyższej klasy, w rodzinnej cukierni w Opatowie państwa Szarych. Pączki z Opatowa smażone są na smalcu, nadziewane marmoladami (rózową, śliwkową, jabłkową) przygotowanymi przez producenta, ręcznie formowane. Do ciasta dodawane są naturalne żółtka i masło i – jak twierdzi producent – wszystkie składniki dodaje się w odpowiednich proporcjach i nie ma mowy o oszczędzaniu na klientach



Fot. Archiwum UG Opatów.



Imprezy lokalne w powiecie opatowskim

- Święto Kwitnącej Wiśni w Nowym (gmina Ożarów, rejon uprawy wiśni nadwiślanki) - koniec kwietnia
- Jarmark opatowski w Opatowie -czerwiec
- Święto krówki opatowskiej - Opatów - ostatnia niedziela sierpnia
- Krzysztoporski Jarmak Rzemiosł Dawnych - Ujazd (gmina Iwaniska) - lipiec

Opatowskie specjały

Przystawki

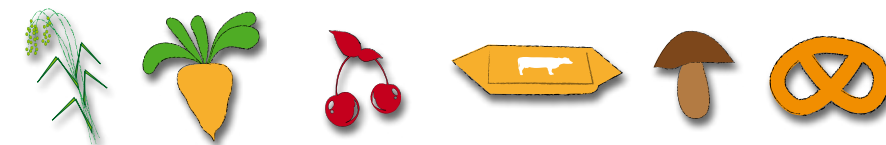
Zupy

Dania główne

Ciasta

Wyroby cukiernicze

Desery



Śledzie z Suszonymi Borowikami

1 kg śledzi, 35 dag cebuli, od 0,05 dag do 0,10 dag suszonych borowików, olej, sól, pieprz

Śledzie wymoczyć, osuszyć, pokroić na kawałki. Grzyby namoczyć na 2 godz., gotować ok. 10 min w małej ilości wody, następnie pokroić w paseczki. Cebulę pokroić w półplasterki i zeszklić na patelni, na rozgrzanym oleju. Połączyć z grzybami i dusić ok. 25 min. Dodać pieprz i sól do smaku. Po wystygnięciu masy cebulowo-grzybowej, układać w salaterce na przemian śledzie i grzyby.



W rodzinie pani Barbary śledzie przygotowywano zazwyczaj z dodatkiem lokalnych produktów - ze śliwkami marynowanymi w occie, z suszonymi śliwkami węgierkami, jak również z borowikami, bo lasy wokół Brzozowej są bogate w borowiki, gąski i inne grzyby. Śliwki węgierki rosną w starym, przydomowym sadzie; zakładał go dziadek pani Barbary, a ojciec dosadzał nowe drzewa. Dorodne węgierki wykorzystywane były do różnych potraw i wypieków.

PRZEPIS PODAŁA:
Barbara Sołtyka,
Klub Aktywnych Kobiet w Brzozowej



Pasztet Chłopski

1 tuszka królika, 1 kg podgardla, 1 kg mięsa wieprzowego (różne rodzaje), 2 dag suszonych grzybów, 30-40 dag wołowej lub wieprzowej wątroby, bułka tarta, 1 jajko; warzywa: marchewka, kawałek selera, mała pietruszka, cebula; gałka muszkatołowa, sól, pieprz

Podgardle, wątrobę i królika ugotować z warzywami. Mięso wieprzowe upiec. W sosie z pieczenia namoczyć bułkę. Grzyby ugotować. Mięso gotowane i pieczone, warzywa z rosółu, bułkę i grzyby zmielić w maszynce 2 razy (drobne oczka). Masę włożyć do dużej miski, dodać ok. 1 szklanki rosółu spod gotowanego mięsa, jajko i przyprawy. Wszystko wymieszać. Piec w temperaturze 180-190 stop. C około 1 godz.



PRZEPIS PODAŁA:
Jadwiga Śliwka z Obręcznej

Boczek Świąteczny

1 kg surowego boczku, 5 ząbków czosnku, 1 szklanka mleka, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 jajko surowe, sól, pieprz, jarzynka, natka pietruszki

Surowy boczek zmielić przez maszynkę (duże oczka), czosnek przecisnąć przez praskę, dodać przyprawy, jajko i mleko, wyrobić. Uformować z mięsa rulon. Włożyć w środek ugotowane jajka, zawinąć w folię aluminiową i upiec. Po upieczeniu kroić w plastry, podawać z sosem tatarskim.

PRZEPIS PODAŁA:
Alicja Mazur, Klub Aktywnych Kobiet w Duranowie



Zimne Nóżki

1 golonka wieprzowa, 4 nóżki cielęce, 70 dag wołowiny, 3 marchewki, 3 pietruszki, 1 mały seler, ½ pora, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ewentualnie natka pietruszki

Wszystkie składniki (oprócz natki) gotować przez 4 godziny. Po ostygnięciu, oddzielić mięso od kości i pokroić na mniejsze części. Pokroić warzywa. Można dodać pokrojoną natkę pietruszki. Gotową galaretkę wlać do jednego dużego lub kilku mniejszych naczyń. Odstawić do zastygnięcia. Po 7 godzinach „zimne nóżki” są gotowe.

PRZEPIS PODAŁA:
Elżbieta Pająk z Okaliny Kolonia



Jacentowski Barszcz z Kapustą

3 litry wody, 15 dag wędzonych wieprzowych kości, 25 dag wiejskiej kielbasy wędzonej, 25 dag kapusty kiszzonej, sól, pieprz, ząbek czosnku, grzybek suszony, szczypta majeranku, szczypta cukru, 2 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżka mąki pszennej, jajka ugotowane na twardo (po 1 do każdej porcji), świeży koper



Do wody wrzucić wędzone kości wieprzowe i pokrojoną w plasterki kielbasę. Następnie dodać kiszoną kapustę, posolić. Dodać pieprz, ziele angielskie, liść laurowy suszony grzybek i ząbek czosnku. Gotować, aż kapusta będzie miękka. Dodać szczyptę majeranku. Zaprawić śmietaną z mąką i zagotować. Przed podaniem dodać ugotowane jajko i posypać świeżym pachnącym koperkiem. Zupę podaje się też z domowym, chrupiącym pieczywem

PRZEPIS PODAŁA:
Bożena Cisoń,
Hotel „Magnat” Jacentów

Zupa Owocowa „Garus”

20 dag wiśni, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki pszennej, 1 łyżka cukru, 1 l wody



Do garnka z wodą wsypać umyte wiśnie i gotować przez 10 minut. Śmietanę z mąką wymieszać i wlać do gotującego się „garusa”. Odstawić z ognia i dodać cukier do smaku.

PRZEPIS PODAŁA:
Monika Dziedzic,
Restauracja „Żmigród”,
Opatów

Kapuściane Zawijasy

2 wieprzowe polędwiczki, 1/2 kg szynki wieprzowej, 100 g suszonych borowików, 70 g słoniny, 2 cebule, średnia główka kapusty białej, 2 łyżki posiekanej pietruszki, 1 jajko, 1 łyżka musztardy „Kieleckiej”, sól, pieprz, szczypta cukru, łyżka masła, tłuszcz do smażenia

Polędwiczki natrzeć przyprawami i zostawić na 3-4 godziny. Szynkę upiec w piekarniku, wystudzić. Borowiki obgotować, udusić na maśle z pokrojoną cebulą. Główkę kapusty zalać wrzątkiem, zdjąć 10 ładnych, całych liści, a resztę pokroić i udusić z borowikami oraz cebulą. Szynkę, borowiki z cebulą, kapustę przepuścić przez maszynkę, dodać jajko i przyprawy, wymieszać. Polędwiczki obrumienić ze wszystkich stron, wystudzić i obłożyć farszem, zawinąć w całe liście kapusty i cienkie plastry słoniny, owinąć lnianą nitką. Ułożyć w formie gęsiarce i upiec.



PRZEPIS PODAŁA:

Jolanta Jurys z Koła Gospodyń Wiejskich w Sadowiu

Kapuściane zawijasy to potrawa od lat znana i zakorzeniona w tradycji kulinarnej gminy Sadowie. „Od zawsze” w wiejskich zagrodach hodowano świniaki, które zabijano na święta, a mięsa przerabiano na różne sposoby. Każda gospodyni miała zadbane zagony warzywne, a w nim warzywa i zioła. Były sady. Okoliczne lasy obfitowały w grzyby. I tak w Sadowiu i okolicy zostało do dzisiaj.

Pierogi Grochulki

Ciasto: 60 dag mąki, 1/4 kostki margaryny, 2 jajka, 2 dag drożdży, 2-3 łyżki mleka, 1 łyżka cukru, szczypta soli.
Farsz: 30 dag kapusty kiszzonej, 20 dag grzybów suszonych, 2 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, 1 cebula, sól, pieprz

Kapustę i grzyby ugotować oddzielnie, zmielić. Cebulę pokroić w drobną kostkę i przesmażyć z dwiema łyżkami mąki. Wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku. Z drożdży, mleka i cukru oraz odrobiny mąki zrobić rozczyzn. Gdy podwoi swoją objętość, wymieszać go z resztą mąki, dodać jaja i roztopić tłuszcz. Zagnieść ciasto. Wąłkować na grubość 0,5 cm. Wyciąć krążki i nałożyć farsz. Uformowane pierogi smażyć na głębokim tłuszczu, z obu stron, na złoty kolor.

PRZEPIS PODAŁA:

Grażyna Kania ze Szczucia



*Na niewielkim wzgórzu stoi malutki kościółek,
otacza go niejeden przepiękny przysiółek,
tam się chrzest Witolda Gombrowicza celebrował,
w pamięci mieszkańców najstarszych się zachował.
Nieopodal posiadłość pisarza się mieściła,
a rodzina się cała tu modlić przychodziła.*

*Czy znasz te historię owiane okolice?
Jednym z przysiółków były Grocholice.
Tu pan Grochulski ziemie swe obsiewał
i dobrocią swą mieszkańców oblewał.
Ludzie w dostatku i szczęściu tu żyli,
gdy przychodziły święta, dobrze się bawili.*

*Gospodynie potraw mnóstwo przyrządzały,
zaś na stołach świątecznych pierogi królowały.
Ulubioną potrawą pana Grochulskiego się stały,
więc je gospodynie „grochulkami” nazwały.
Do dnia dzisiejszego smażymy pierożki
i częstujemy nimi wszystkich naszych gości.*

Gołąbki Opatowskie

Mięso z całej tuszki królika domowego chowu (około 1 kg), 30 dag podgardla wieprzowego, ½ pora, 2 torebki ryżu, 2 ząbki czosnku, 1 duża kapusta, 1 całe jajko, 1 duża cebula, 2 marchewki, mały seler, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, śmietana 30%, olej, 2 łyżki mąki

Mięso ugotować z warzywami, po ugotowaniu odcedzić. Wywar posłuży do przyrządzenia sosu. Ryż ugotować w osolonej wodzie. Kapustę obrać z wierzchnich liści, wyciąć głęź. Gotować kapustę, zdejmując kolejne ugotowane do miękkości liście. Mięso oddzielić od kości i razem z ugotowanymi warzywami oraz zeszkloną na oleju cebulą zmielić. Dodać przyprawę i jajko, wyrobić farsz. Z każdego liścia

wyciąć twardą końcówkę. Z farszu ulepić podłużne porcje, układać je na środku liści, a następnie zawijać. Obsmażyć gołąbki na oleju. Ułożyć ciasno w garnku (na dno włożyć kilka liści, bez nich gołąbki mogą się przypalić). Zalać wywarem z gotowanej kapusty i gotować pod przykryciem około pół godziny. Przygotować sos używając wywaru z gotowanego królika, dodać koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie oraz mąkę ze śmietaną, aby sos zagęścił. Gołąbki podawać w sosie, z ziemniakami i kiszonym ogórkiem.



PRZEPIS PODAŁ:
Marek Jarosław Bielec, Zajazd Omega w Jacentowie

W regionie opatowskim jest wielu zwolenników domowego chowu królika. Ich mięso jest chude, delikatne, zdrowe i smaczne. Można z niego przygotować różne potrawy.

Przepis na gołąbki opatowskie pochodzi od pani Władysławy Bielec z Opatowa, która „gotować uwielbiała a mistrzynią masarstwa i wędliniarstwa była. To i królika z męzowskiego chowu potrafiła sprawić”.



Pyzie

1 kg ugotowanych ziemniaków, 6-8 ziemniaków surowych, 1 szklanka mąki ziemniaczanej, ½ szklanki kaszy manny

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce, ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę lub przekręcić przez maszynkę. Do ugotowanych ziemniaków dodać ziemniaki surowe, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, zagnieść ciasto. W dłoniach uformować gałki (pyzie), ugotować. Pyzie podawać okraszone skwarkami z boczku lub słoniny.

PRZEPIS PODAŁA:
Bogumiła Murek z Koła Gospodyń Wiejskich w Obręcznej

Kotlety z Kapusty

Mała główka kapusty, 1 duża cebula, szklanka mleka, 2 jajka, łyżeczka cukru, bułka kajzerka, 1 łyżka bułki tartej, tłuszcz, sól, pieprz



Główkę kapusty przekroić na cztery części, ugotować w osolonej wodzie, z dodatkiem mleka i cukru. Miękką odcedzić i odcisnąć. Namoczyć w mleku bułkę i odcisnąć. Cebulę zrumienić na tłuszczu i wszystkie składniki przepuścić przez maszynkę, dodać jajka, tartą bułkę, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać. Z masy formować kotleciki, obtoczyć w bułce i smażyć na gorącym tłuszczu. Można podawać z sosem grzybowym.

PRZEPIS PODAŁA:
Teresa Chuchała
z Koła Gospodyń Wiejskich w Duranowie

Region Brzozowa słynął w powiecie opatowskim z uprawy kapusty. Wokół są lasy, a w nich grzyby. Kiedyś przestrzegano postu i w tym czasie nie jadło się mięsa. Za to w jadłospisie były kotlety z kapusty i sos z grzybów. Tę potrawę przygotowuje się do dzisiaj

Porka - Psiocha

1 kg ziemniaków, 30 dag mąki pszennej, 20 dag słoniny lub podgardla, sól

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, zalać wodą, żeby się dobrze zanurzyły, osolic i gotować do miękkości. Po ugotowaniu dokładnie potłuc. Wsypać do ziemniaków mąkę, chwilę parować i ubijać okrągłym tłuczkiem na gładką masę. Następnie przykryć pokrywą i odwrócić garnek do góry dnem. Jak porka „odejdzie” od dna, to znaczy, że jest gotowa. Podawać z dużą ilością okraszy ze słoniny lub podgardla. Porka smaczniejsza jest na drugi dzień, upieczona na patelni, można ją jeść także z mlekiem.

PRZEPIS PODAŁA:
Alicja Mazur,
Klub Aktywnych Kobiet w Duranowie



Kulebiak

Ciasto: 3 szklanki mąki, pół margaryny, 5 dag drożdży, łyżeczka cukru, pół łyżeczki soli, 3 żółtka, śmietana
Farsz: 1 kg kapusty, 1/2 kg łopatki wieprzowej, 20 dag podgardla, 1 duża cebula, pieprz, sól, maggi

Z mąki, margaryny, żółtek, drożdży, śmietany zagnieść ciasto i rozwałkować na grubość centymetra. Ugotować kapustę, odcisnąć, dodać ugotowane i zmielone mięso. Cebulę udusić razem z podgardlem i połączyć z kapustą, dodać sól, pieprz i maggi. Na rozwałkowane ciasto kłaść farsz, dokładnie zlepić. Posmarować jajkiem, posypać makiem lub

kminkiem. To jest duży kulebiak, ale można robić także małe i podawać je do czerwonego barszczu. Najczęściej gospodynie robiły kulebiak zimą, wtedy było więcej czasu, nie było prac polowych. Przygotowywały go na „kusaka” lub na zakończenie darcia pierzy czyli tzw. „pierzaka”.



PRZEPIS PODAŁA:
Maria Krzeszowska,
Koło Gospodyń Wiejskich w Duranowie

Gdy nadchodziły długie, zimowe wieczory, rozpoczynało się zespołowe darcie pierza przez gospodynie, czyli tak zwane „pierzaki”. W czasie „pierzaków” nie tylko zapełniały się worki gęsim i kaczym puchem, ale rodziły się najróżniejsze przyśpiewki i wierszyki a także...miejscowe plotki. Ostatnie trzy dni karnawału nazywane były „kusakami”. Należało wtedy hulać („hulajo chłopaki, bo dzisiaj kusaki”) – najeść, napić się do syta i wytańczyć przed postem. W trakcie kusaków, gdy była we wsi panna na wydaniu, to kawalerowie często demontowali wóz „żelazniak” będący własnością jej ojca i składali go na dachu domu. Oskar Kolberg wywodzi nazwę „kusaki” od Kusego (Diabła), kuszącego ludzi.

Pierogi z Buraka Cukrowego

Farsz: 2 średnie buraki cukrowe, 2 - 3 kwaśne jabłka, garść suszonych śliwek, 1 łyżeczka cynamonu, sól
Ciasto: 1 kg mąki, 1 jajko, woda



Ugotowane buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać podsmażone jabłka. Namoczone śliwki posiekać w drobną kostkę, dodać cynamon i sól do smaku. Zagnieść ciasto, rozwałkować i pokroić na niewielkie kwadraty. Nakładać na nie farsz i sklejać. Wrzucać na gotującą się wodę. Podawać z rozpuszczonym masłem lub słodką śmietaną.

PRZEPIS PODAŁA:
Małgorzata Szymańska
z Koła Gospodyń Wiejskich w Gojcowie

Okolice Gojcowia to żyzne ziemie pszenno-buraczane. Od ponad 100 lat uprawiane są tu buraki cukrowe. Kiedyś na polu pracowało się cały dzień, buraki wykopywane były łopatką, a potem obcinano nożem liście. Po całym dniu pracy należało coś zjeść, a że kobiety wiejskie umiały zrobić coś z niczego, powstały pierogi z buraka cukrowego. Przepis ten przekazywany był przez lata i przetrwał do dziś.

Pierogi z Kaszy Jaglanej

35 dag mąki, 1 jajko, 20 dag kaszy jaglanej, 20 dag sera białego, 10 dag cebuli, 10 dag wędzonego boczku, sól, pieprz, majeranek, olej

Kaszę sparzyć wrzącą wodą i ugotować na sypko. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Razem z białym serem dodać ją do ugotowanej kaszy i wymieszać, doprawić przyprawami do smaku. Zagnieść ciasto z mąki i jajka z dodatkiem wody, rozwałkować i pokroić je na krążki lub kwadraty. Nałożyć farsz i zlepić pierogi. Gotować we wrzącej osolonej wodzie. Wędzony boczek pokroić i stopić. Skwarkami okraszyć ugotowane pierogi.

PRZEPIS PODAŁA:
Teresa Kmiećcka z Lisowa



Region opatowski znany jest w Polsce z uprawy starej odmiany prosa. Proso Gierczyckie jest jedyną rodzimą odmianą, zarejestrowaną w 1956 roku w centralnym rejestrze odmian uprawnych. Z ziarna prosa Gierczyckiego wytwarza się kaszę, mającą wyjątkowe walory dietetyczne i smakowe. Można ją jadać ugotowaną na sypko np. z mlekiem, może służyć jako dodatek do zup, różnych mięs, sosów. Można ją również zapiekać z różnymi owocami i podawać jako deser. Wykorzystywana jest jako farsz do pierogów, gołąbków. Kasza Gierczycka wpisana została w 2007 r. na Listę Produktów Tradycyjnych. Jest laureatem nagrody „Perła” w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów”



Zraz Staropolski Zawijany

20 dag mięsa wołowego, 1 ogórek kiszony, 1 plaster boczku wędzonego, 1/2 małej cebuli, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki mąki pszennej, sól, pieprz

Mięso umyć i osuszyć, rozbić na cienki plaster, środek posmarować musztardą, posolić i popieprzyć. Na środek wyłożyć plaster boczku, ogórek i pokrojoną w piórka cebulę. Całość zawinąć w roladkę i spiąć wykalczkami. Obtoczyć w mące i podsmażyć z każdej strony na rozgrzanym smalcu. W garnku zagotować pół litra bulionu i przelać obsmażony zraz. Dusić na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie, a sos się zredukuje.

PRZEPIS PODAŁA:
Monika Dziedzic, Restauracja „Żmigród” w Opatowie



Ziemniaczany Sernik

6 jajek, 28 dag cukru pudru, 1 opakowanie cukru waniliowego, 75 dag białego sera, 25 dag ziemniaków (ugotowanych, ostudzonych), 16 dag masła



Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Dodać masło i dalej ucierać. Dodać ser i ziemniaki. Białka ubić na sztywną pianę i również dodać do utartej masy serowej. Całość wymieszać łyżką. Formę posmarować olejem i posypać bułką tartą. Można wyłożyć ją kruchym ciastem. Wyłożyć masę serową do blachy (18 x 22cm) i piec w piekarniku 40-50 minut w temp. 170 stop. C. Po wyłączeniu, uchylić piekarnik i zostawić w nim ciasto na pół godziny.

PRZEPIS PODAŁA:
Elżbieta Pająk z Okaliny-Kolonii



Podplomyk

3 szklanki mąki, 2 szklanki zsiadłego mleka, łyżeczka sody, szczypta soli, pół szklanki śmietany, cukier

Z mąki, zsiadłego mleka, sody i soli zagnieść ciasto. Podzielić je na kawałki i z każdego uformować okrągły placek. Posmarować śmietaną, posypać cukrem i piec około 20 minut.

PRZEPIS PODAŁA:
Bogumiła Murek,
z Koła Gospodyń Wiejskich w Obręcznej

Ciastka „Całuski”

30 dag mąki pszennej, 1 kostka masła, 3/4 szklanki kwaśnej śmietany (22-30%), 2 żółtka, szczypta sody, 5 małych jabłek (obrane i pokrojonych w ćwiartki).

Śmietanę wymieszać z sodą, dodać do mąki, dolożyć masło, żółtka, zagnieść ciasto. Włożyć je na 30 minut do lodówki. Wałkować na płaski placek, wyciąć z niego szklanką kółka. Na każde włożyć nadzienie (np. jabłko). Piec 25-30 min w temperaturze 170 stop. C. Po ostygnięciu, ciastka posypać cukrem pudrem.

PRZEPIS PODAŁA:
Agnieszka Wołowska z Okaliny Kolonii



Obwarzanki Piórkowskie

½ l mleka, ½ l wody, ½ kostki drożdży, 5 płaskich łyżek cukru, 2 łyżeczki soli,
12 szklanek mąki pszennej, 3 żółtka



Z podanych składników zagnieść ciasto – jeżeli jest za suche, dodać więcej mleka i wody. W dużym płaskim garnku zagotować wodę, dodając 3 łyżki cukru. Z kawałków ciasta dłońmi wałkować małe wałki o grubości 1 cm. Skręcając po dwa, zrobić obwarzanki. Gotowe wrzucać partiami na gotującą wodę, gdy wypłyną, gotować jeszcze minutę. Wyjąć na blaszkę i wstawić do gorącego piekarnika. Piec na złoty kolor. Przed pieczeniem można posypać makiem.

PRZEPIS PODAŁA:
Alina Zawada z Żernik

W rejonie Baćkowiec i Piórkowa obwarzanki pieczono głównie dla siebie. Tylko niektóre gospodynie piekły je na sprzedaż. Sprzedawano je na odpustach, jarmarkach, festynach. Dzisiaj nadal można je kupić na różnych imprezach.

Chrupiące Jabłka

6 kwaśnych jabłek, duża garść rodzynek, 1 szklanka otrąb owsianych, 1 szklanka brązowego cukru, 1/2 szklanki mąki, 2 łyżki masła, goździki, cynamon, sok z 1 cytryny

Obrane jabłka wydrążyć i skropić sokiem z cytryny. Rodzynki sparzyć. Wymieszać w naczyniu płatki, cukier, mąkę i masło, doprawić cynamonem. Całość dobrze wyrobić na gładką masę. Jabłka wypełnić rodzynekami, przykryć gotową masą, a następnie piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180 stop. C przez około 25-30 minut.

PRZEPIS PODAŁA:

Halina Marzec
z Koła Gospodyń Wiejskich w Brzozowej





Kwitnące pole gryki gmina Baltów - Monika Nowocień



Powiat ostrowiecki

Nie tylko kasza





Panorama gminy Waśniów

W północno-wschodniej części województwa świętokrzyskiego, w malowniczej dolinie rzeki Kamienna, leży powiat ostrowiecki. W jego skład wchodzi 6 gmin o charakterze typowo rolniczym: Bałtów, Bodzechów, Ćmielów, Kunów, Ostrowiec Świętokrzyski i Waśniów. Ponad połowa tutejszych gleb to gleby bardzo dobre i dobre. W uprawach rolnych dominuje pszenica, owies, jęczmień, kukurydza, proso i gryka oraz rzepak, a w ogrodniczych - warzywa oraz owoce, głównie jabłonie, wiśnie, porzeczki i maliny. W hodowli zwierząt przeważa trzoda chlewna.

Także turyści mogą tu znaleźć wiele atrakcji. W Bałtowie znajduje się zabytkowy pałac Druckich – Lubeckich (właśnie wrócił do właścicieli), „Park Jurajski” i „Zwierzyniec”. Spotkają tu takie produkty lokalne, jak tłoczone tradycyjnie oleje: rzepakowy i lniany, chleb wypiekany w piecu chlebowym, miody, kaszę gryczaną. W Zajeździe „Pod Czarcią Stopką” mogą spróbować lokalnych dań, m.in. smacznych pierogów z kaszą gryczaną. Na terenie gminy Bodzechów znajduje się rezerwat przyrody „Krzemionki Opatowskie”, z kopalnią krzemienia pasiastego sprzed 5 tys. lat. Ten unikalny obiekt został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. W Ćmielowie można obejrzeć ruiny zamku z XVII w. a także odwiedzić pierwsze w Polsce i trzecie w Europie „Żywe Muzeum Porcelany”. Bardzo atrakcyjna przyrodniczo jest gmina Kunów. Produkowane są tu doskonale tradycyjne wędliny: Kielbasa swojska z Kunowa i Udziec dworski z Kunowa - wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych. W gminie Waśniów natomiast są atrakcyjne rezerваты przyrody: „Małe Goloborze”, „Szczytniak” i „Wąwóz w Skalach”. Są zabytkowe kościoły, dwory i parki. We wszystkich gminach powiatu ostrowieckiego działają koła gospodyń wiejskich, które podtrzymują lokalne, kulinarne tradycje.



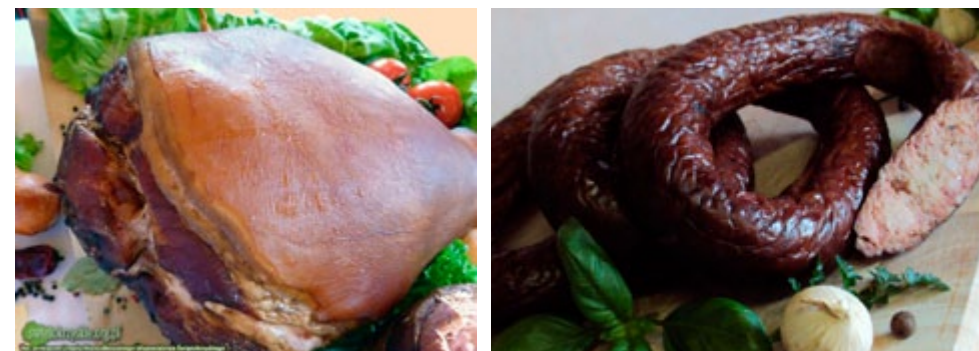
Od lat w powiecie ostrowieckim uprawiana jest gryka, stąd bardzo popularna jest tu kasza gryczana. W jednej z nielicznych rodzinnych kaszarni w Antoniowie można nabyć miejscową kaszę gryczaną o wyjątkowych walorach smakowych, chętnie wykorzystywaną przez miejscowych masarzy do wytwarzania wybornych kaszanek. W powiecie ostrowieckim uprawiany jest też rzepak. Dużą renomę zdobył trzemecki olej rzepakowy z Wólki Trzemeckiej.

Produkty z powiatu ostrowieckiego wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych

Kielbasa swojska z Kunowa

Udziec dworski z Kunowa

Wędliny o charakterystycznych, „swojskich” smakach, wytwarzane z użyciem naturalnych przypraw. Wytwarzane z mięsa wieprzowego pochodzącego z niewielkich, rolniczych gospodarstw, swój aromat zawdzięczają tradycyjnemu wędzeniu w dymie z drewna dębowego, olchowego lub owocowego. Aby mięso udźca było soczyste, nie wysuszone, szynka... „najpierw była marynowana w solance 10 dni, potem obsypywało się ją ziołami i liśćmi laurowymi, potem ścisłało się szynkę sznurkiem. Następnie nogę piekło się lub wędziło, w zależności od wielkości udźca.” (z wpisu na LPT). Wyroby dostępne w miejscowej masarni.



Imprezy lokalne w powiecie ostrowieckim

- Piknik Gombrowiczowski w Ostrowcu Świętokrzyskim - czerwiec
- Jarmark Wielkanocny w Szewnie (gmina Bodzechów) – marzec / kwiecień
- Świętokrzyskie Święto Pszczoły w Bałtowie – sierpień
- Festyn „Święto pieczonego ziemniaka” w Magoni (gmina Bodzechów) – wrzesień



Ruiny zamku w Ćmielowie są stylowym tłem do prezentacji historycznych strojów, fot. Marek Terczak

Tam, gdzie żyły dinozaury

Leżący nieopodal Ostrowca Świętokrzyskiego Bałtów, to stara miejscowość, której początki sięgają XI wieku. Położony jest wśród wapiennych skałek i lessowych wąwozów, na terenie Obszaru Chronionego Krajobrazu. Jednak to nie zabytki architektoniczne i wspaniała przyroda, ale atrakcje związane z prehistorią przyciągają do Bałtowa miliony turystów. W 2004 roku, po odkryciu na terenie Bałtowa śladów tropów dinozaurów, z inicjatywy działających na tym terenie organizacji pozarządowych: Stowarzyszenia „Delta” i Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Gminy Bałtów „Bałt” założono Park Jurajski – pierwszy w Polsce tematyczny park związany z dinozaurami. Obecnie jest to największy kompleks turystyczny w Polsce, odwiedzany rocznie przez ponad 300 tys. osób



Zabytkowa brama fabryki porcelany w Ćmielowie, fot. Marek Terczak

Od glinianych garnków do misternej porcelany

Złoczone filiżanki, ozdobne talerze, ażurowe koszyczki, „plecione” z cienkich wałków porcelany, serwisy – to cenione od kilkuset lat wyroby porcelany Ćmielowskiej. Już w XVIII w. garncarze z Ćmielowa otrzymali od króla Augusta III Sasa przywilej sprzedaży swoich wyrobów na terenie całego kraju i założyli manufakturę wytwarzającą gliniane i fajansowe garnki. Około 1804 roku hrabia Jacek Małachowski założył tu jedną z najstarszych fabryk fajansu i porcelany w Polsce. Obecnie tradycje te kontynuują m.in. połączone Zakłady: Porcelany „Ćmielów” Sp. z o.o. i Porcelany „Chodzież” S.A. a także Fabryka Porcelany AS Ćmielów, na której terenie znajduje się Żywe Muzeum Porcelany.

Ostrowieckie specjalności

Zupy
Danie główne
Ciasta
Wyroby cukiernicze
Desery



Żurek z Jajkiem

60 dag cienkiej kielbasy, 1/2 kg żeberka, 30 dag boczku, 3 l wody, 10 jajek, czosnek, sól, pieprz, majeranek, łyżka chrzanu, śmietana, mąka pszenna 0,7-1 l swojskiego zakwasu

Zakwas: 5 dag wysiewek żytnich prasowanych, 2 łyżki mąki pszennej, 1 l wody, przesuszona przylepka z chleba

Zalać wszystkie składniki wodą. Zamieszać i odstawić na tydzień. Po tygodniu odlać jedną część barszczu, zamieszać i uzupełnić wodą. Odstawić na tydzień.

Zagotować wodę. Boczek i kielbasę pokroić w kostkę, a żeberka podzielić na kawałki. Wrzucić do wody i gotować ok. 35-40

min. Wlać zakwas i gotować chwilę. Dodać sól, pieprz, czosnek do smaku i gotować. Dołożyć łyżkę chrzanu i na koniec zagęścić 2 łyżkami mąki pszennej rozbitej z 300 ml wody. Zalać gotujący się żurek i ciągle mieszając dodać śmietanę do smaku. Ugotowane jajka wkroić do żurku.

PRZEPIS PODAŁA:

Barbara Domagała,

Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Chocimów



Żurek jest tradycyjną potrawą polską i na jego przygotowanie istnieje wiele przepisów. Ten jest po chocimowsku, od pokoleń robiony tak samo.

Do zrobienia dobrego, zdrowego barszczu potrzebne są wysiewki żytnie czyli produkt powstały z mielenia żyta w młynie (jest to pierwsza skórka z ziarna żyta, dostępne we młynie albo na targowiskach) – twierdzą gospodynie z Krzczonowa, w powiecie ostrowieckim.

Zarzucajka

2 l wywaru wieprzowego z żeberka, 1/2 kg ziemniaków, 30 dag mięsa wieprzowego pokrojonego w kostkę, 30 dag boczku, 20 dag swojskiej kielbasy, garść kapusty kwaszonej, starta marchewka, 1 cebula, 3 łyżki swojskiej śmietany.

Do wywaru wrzucić ziemniaki, zagotować. Podsmażyc na patelni mięso, boczek, kielbasę i cebulę. Gdy mięso się zrumieni, wrzucić na patelnię kapustę i smażyć na złoty kolor. Wlać 2 szklanki wywaru i wszystko razem dusić. Gdy ziemniaki są już miękkie, dodać do nich podsmażoną wędlinę razem z kapustą. Całość gotować 15-20 minut, doprawiając solą i pieprzem. Pod koniec gotowania wlać śmietanę.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Śnieżkowicach

Waśniów jest jedną z najstarszych miejscowości w województwie świętokrzyskim. Już w VII wieku powstawały na tym terenie pola uprawne. W herbie gminy Waśniów są łany zbóż, jako symbol gminy typowo rolniczej. W każdym gospodarstwie uprawiane są zboża, warzywa, hoduje się trzodę chlewną. Żywiona naturalnymi paszami, daje mięso o specyficznym smaku.

Zarzucajka to zupa przyrządzana od wielu lat w gospodarstwach na terenie gminy Waśniów. Obecna receptura została zapisana w 1972 r. w „książce kucharskiej” działającego tu Koła Gospodyń Wiejskich.



Pierogi z Kapustą i Grzybami

Farsz: 1 kg kiszzonej kapusty, główka kapusty słodkiej, 1/2 kg słoniny,

3 cebule, 3 łyżki mąki, 20 dag suszonych grzybów, sól, pieprz

Ciasto: 1 kg mąki, jajko, woda

Kapustę słodką pokroić, ugotować obie kapusty, odcedzić, wycisnąć i posiekać tasakiem. Grzyby ugotować, odcedzić i również posiekać tasakiem. Dodać podsmażoną mąkę, sól, pieprz i wysmażoną słoninę z cebulą. Wymieszać. Zagnieść ciasto, rozwałkować, wykrawać krążki, nakładać farsz i kleić pierogi.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Chocimowie



Inkusiowe Byki

Ciasto: 2 kg gotowanych ziemniaków, 4 kg ziemniaków surowych, utartych, 2 jajka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, odrobina kwasu cytrynowego (dodać do wody, żeby ziemniaki nie ściemniały)

Farsz: 1 kg mięsa wieprzowego z łopatki, 1/2 kostki masła, 2 cebule, 1/2 kg podgardla, pieprz, sól

Mięso z łopatki podsmażyć na tłuszczu z cebulką i odrobiną masła. Następnie mięso zmielić, dodać przyprawy, pół kostki masła i dokładnie wyrobić masę rękami. Dodać kilka łyżek wody, aby spulchnić mięso. Pokroić podgardle w kostkę i podsmażyć z cebulą.

Ugotowane ziemniaki przekręcić przez maszynkę. Surowe ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Partiami, w miarę ścierania przekładać masę na sito wyłożone podwójnie złożoną gazą i odciskać mocno sok. Po starciu ziemniaków i odcisnięciu, dodać je do ugotowanych. Sok z ziemniaków delikatnie zlać, a skrobię, która osadzi się na dnie, dodać do ziemniaków. Wyrobić dokładnie masę, aby wszystko dobrze się wymieszało. Dobrze jest zrobić jednego „byczka”, nawet bez nadzienia i ugotować go, aby sprawdzić czy się nie rozpada – w takim wypadku do masy należy dodać mąki ziemniaczanej. Umoczonymi w wodzie rękami nabierać porcje masy ziemniaczanej, rozplaszczyc je na wielkość kotletów mielonych, a na środku położyć porcję mięsa. Brzegi ciasta zebrać i zlepiać je tak, żeby nie było widać mięsa.

W dużym szerokim garnku zagotować osoloną wodę, jak na makaron. Wkładać byczki partiami po 4-5 sztuk. Gotować na małym ogniu z odchylną pokrywką – ok. 15 minut. Trzeba pilnować, aby woda nie gotowała się zbyt mocno, bo byczki się rozpadną. Ugotowane wyjąć łyżką cedzakową i okrasić podsmażoną z podgardlem cebulą.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Klubu Kobiet Kreatywnych w Kunowie



Warkocz Świątokrzyski

Mięso wieprzowe: schab, karkówka, boczek - po 1,5 kg, sól, pieprz, czosnek, musztarda, majeranek, sos paprykowy, majonez, śmietana

Mięso pociąć na cienkie paski szer. 2-3 cm. Do każdego mięsa sporządzana jest osobno marynata w trzech naczyniach. Marynata do schabu - sól, drobno posiekany czosnek, majeranek; marynata do boczku - musztarda; marynata do karkówki - sos paprykowy. Tak zamarynowane mięso leżakuje 24 godziny. Gdy paski mięsa będą już zamarynowane, należy „upleść”

z nich warkocz i obsmażyć ze wszystkich stron na gorącym tłuszczu. Po obsmażeniu warkocz podlać gorącą wodą i dusić do miękkości. Kiedy mięso jest już miękkie, wyjąć na półmisek. Przygotować sos na bazie śmietany, majonezu i czosnku. Podać warkocz sosem.



PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Śnieżkowicach

Warkocz świątokrzyski to potrawa przygotowywana głównie na Święta Wielkanocne i Boże Narodzenie. Jej specyfiką jest tradycyjny sposób przyrządzania marynat na bazie starych receptur, które zostały zapisane w 1972 r. w „książce kucharskiej” Koła Gospodyń Wiejskich ze Śnieżkowic.

Pierogi z Kaszanką

Ciasto: 1 kg mąki, 3 jajka, 375 ml wody

Farsz: 1 kg kaszanki, 2 kg kapusty kiszzonej, ½ kg cebuli, sól, pieprz

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu, dodać kaszankę, usmażyć i zostawić do ostygnięcia. Do kaszanki dodać obgotowaną i wystudzoną kapustę. Wszystko wyrobić i doprawić farsz do smaku solą i pieprzem. Ciasto wyrobić łącząc wszystkie składniki podane w przepisie. Rozwałkować, wykroić krążki, nałożyć farsz i zlepiać dokładnie brzegi.

PRZEPIS PODAŁA:

Dorota Kiljan, BAŁTUS. S. C.

„Zajazd pod Czarcią Stopką”, Bałtów

Bałtów leży w dolinie rzeki Kamiennej. Zawsze uprawiano tu dużo gryki, a z kaszy gryczanej przyrządzano wiele potraw np. kaszankę, która jest podstawą farszu do pierogów, stanowiących specyficzną, lokalną tradycję kulinarną. Pierogi z kaszanką znane są bowiem tylko w Bałtowie i okolicy. W klasycznej, lokalnej postaci można je zjeść w restauracji „Zajazd pod Czarcią Stopką” w Bałtowie.



Bigos z Kaszą

1,5 kg kiszzonej kapusty, bulion grzybowy, woda, 2 cebule, ½ kg wiejskiej kielbasy, mięso, kasza jęczmienna, sól, pieprz

Kapustę włożyć do garnka z grubym dnem, zalać szklanką wywaru z grzybów i gotować około godziny. Na patelni usmażyć dwie duże, poszatkowane cebule. Dodać do bigosu razem z pokrojoną w cząstki kielbasą, można także dodać skrawki innego rodzaju mięsa. Wsypać szklankę kaszy jęczmiennej, dodać jeszcze jedną szklankę grzybowego bulionu. Gotować dalej na małym ogniu, często mieszając. Po kolejnej godzinie gotowania doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS PODAŁA:

Barbara Domagała, Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Chocimów



Na przednówku, kiedy kończyły się zgromadzone latem i jesienią zapasy, a nowych produktów jeszcze nie było, jadano to, co najlepiej się przechowywało i było uprawiane w dużych ilościach, jak ziemniaki czy kapusta. Dla gospodarzy biednych był to okres wymuszonego postu, podczas którego spożywano wszystko, co było do zjedzenia, łącznie z roślinami, których w normalnej diecie nie stosowano (np. różnego rodzaju chwasty: komosa, lebioda, pokrzywa).



Zajazd Pod Czarcią Stopką - fot. Dorota Kiljan

Szarlotka Świętokrzyska

Ciasto: 3,5 szklanki mąki, 1/2 szklanki cukru pudru, 5 żółtek, 1 kostka masła jędrzejowskiego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia
Masa: 1,5 kg jabłek sandomierskich (szara reneta), 3 łyżki miodu świętokrzyskiego spadziowego, 3 łyżki bułki tartej
Polewa: 35 dag krówki opatowskiej, 3 łyżki świeżego mleka krowiego

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło, cukier, proszek do pieczenia, posiekać starannie nożem, następnie dodać żółtka. Wyrobić ciasto nożem, a następnie szybko zagnieść ręką. Ciasto włożyć na jedną godzinę do lodówki. Blachę posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą, 2/3 ciasta rozwałkować i wyłożyć nim formę. Powierzchnię ciasta ponakuwać

widelcem, rozłożyć jabłka pokrojone w plasterki i wymieszane z miodem oraz bułką tartą. Na wierzch rozłożyć drugą część rozwałkowanego ciasta. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stop. C. Piec 1 godzinę. Po upieczeniu i ostygnięciu połączyć wierzch szarlotki polewą przetopioną z krówek i niewielkiej ilości mleka.

PRZEPIS PODAŁ:

Łukasz Dybiec, Fundacja „Pomocna Dłoń”
prowadząca Bar Rondo w Ostrowcu Świętokrzyskim



Fot. Alicja Stępień

Jako pierwsi na ziemi sandomierskiej, już pod koniec XII w., sady owocowe założyli ojcowie cystersi przy klasztorze w Koprzywnicy. Początkowo rosły tam dzikie jabłonie, później drzewa o drobnych owocach takich odmian jak: renety, czubatki, kosztele. Obecnie w regionie świętokrzyskim wśród drzew owocowych dominują jabłonie, zajmujące powierzchnię ponad 11 tys. ha. Warunki klimatyczne panujące na terenach Sandomierszczyzny tj. stosunkowo długi okres bez przymrozków, żyzna gleba, równomierne nasłonecznienie w okresie wegetacji i odpowiednia ilość opadów wpływają na charakterystyczny smak i zapach tutejszych jabłek.

Jabłka sandomierskie, ze względu na swoje walory smakowe, są bardzo cennie przy pieczeniu szarlotki. To kruche ciasto, przełożone jabłkami najczęściej szarej renety wypiekano podczas świąt, zniw, imprez rodzinnych.

Od kilku lat niektóre gospodynie, dla wzbogacenia smaku zaczęły przygotowywać polewę do szarlotki z wytwarzanej w OSM Opatów krówki opatowskiej, rozpuszczanej w ciepłym mleku od krów, wypasających się na okolicznych łąkach.

Makowiec z Kratką

Ciasto: 375 g mąki pszennej, 1 łyżeczka sody, 75 g cukru, cukier waniliowy, 2 jajka, 175 g masła
Masa makowa: 500 g zmielonego maku, uprzednio zaparzonego wrzątkiem, 5 łyżek miodu, 200 g cukru, 100 g masła, 2 jajka

Wszystkie składniki na ciasto wymieszać i zagnieść. Przygotować masę makową: zagotować wodę, wsypać cukier, dodać miód i masło. Kiedy masło się rozpuści, dodać zmielony mak i dalej gotować na małym ogniu, często mieszając. Gdy masa ostygnie, dodać żółtka utarte z cukrem. Z białek ubić pianę na sztywno i dodać ją do masy makowej. Większą część ciasta włożyć do brytfanki, nałożyć masę makową, a na jej wierzchu z pozostałego ciasta ułożyć kratkę. Włożyć makowiec do piekarnika o temperaturze 180° C i piec 45-60 minut



Gmina Kunów położona jest w północno-wschodniej części województwa świętokrzyskiego, w powiecie ostrowieckim. Leży na obszarze dawnego Centralnego Okręgu Przemysłowego. Tereny gminy były zamieszkane już w czasach wczesnosłowiańskich, czego dowodem są pozostałości grodziska w Nietulisku Dużym. Osadników przyciągały żyzne gleby, rzeki obfitujące w ryby i lasy kryjące liczne stada zwierząt. We wczesnym średniowieczu Kunów był własnością biskupów krakowskich, którzy mieli tu swój dwór.

Ten specyficzny makowiec był pieczony na terenie gminy Kunów tylko na Święta Wielkanocne i Bożonarodzeniowe. Według tutejszych przekazów, aby piekące ciasto gospodynie miały spokój, przekupywały swoje dzieci wałkami z ciasta, oblepionymi masą makową.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Bukowiu



Ruiny walcowni - gmina Kunów

Kluski Paluszki z Makiem

Ciasto: 4-5 jajek, 1/2 kg mąki

Masa: 3 jajka, mak, kostka masła, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 1/2 szklanki cukru pudru, 1 mały słoik miodu, rodzynki, skórka pomarańczowa, śliwki suszone, żurawina, orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, zapach migdałowy, płatki migdałowe do posypania

Zagnieść ciasto na samych jajkach. Uformować kulę, urywać małe kawałki ciasta i w dłoniach robić małe paluszki. Ułożyć na stolnicy posypanej mąką. Gotować w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy.

Mak zalać wrzącą wodą. Po 20 minutach zagotować i odstawić do wystudzenia. Odląć wodę i 2 razy przekręcić przez maszynkę. Następnie połączyć z jajkami, mąką, zapachem i wszystkimi bakaliami, drobno pokrojonymi. Rozpuścić kostkę masła i nie zdejmując z ognia stopniowo dodawać

masę makową wymieszaną z bakaliami. Gęstniejącą masę wymieszać z kluskami i rozłożyć do salaterek. Na wierzchu posypać płatkami migdałowymi. Można je podawać na ciepło i na zimno.

Jest to popularna w regionie Kunowa potrawa wigilijna. Kiedyś do masy makowej dodawane były tylko rodzynki i orzechy włoskie.



PRZEPIS PODAŁA:

Wanda Lisowska, Klub Kobiet Kreatywnych z Kunowa

Rada: Lekko zarumienione płatki migdałowe mają wyrazisty smak i ładniej wyglądają, jeśli praży się je na suchej patelni z grubym dnem (nie teflonowej) na niewielkim ogniu, cały czas mieszając.

Tradycyjne Podpłomyki

1 kg mąki, 1 szklanka cukru, 4 jajka, pół kostki masła, łyżka sody, zsiadłe mleko (w takiej ilości, ile wchłonie mąka)



Na stolnicy wyrobić ciasto ze wszystkich składników - musi być luźnej konsystencji. Zagniecioną już ciasto rozwałkować na grubość około 1 cm. Wykroić placuszki dowolnej wielkości, posmarować na wierzchu swoją śmietaną i posypać grubym cukrem. Tak przygotowane podpłomyki włożyć do piekarnika i piec w temperaturze 180° C około 20-30 minut.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Śnieżkowicach

Bułeczki Drożdżowe

1 litr mleka, szczypta soli, 2 i 1/2 kg mąki pszennej, mniej niż pół pacuszki drożdży, pół kostki masła, 1 szklanka cukru, 1 cukier waniliowy, 5 jajek

Do miski wsypać mąkę, dodać drożdże, mleko, szczyptę soli. Rozrobić rozczyń, przykryć ściereczką, aby wyrósł. Gdy wyrośnie, dodać ubite z cukrem jajka i rozpuszczone masło. Wszystko mieszać tak długo, aż ciasto będzie odchodzić od dłoni. Wyrobione ciasto zostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu wyłożyć ciasto na stolnicę i formować małe bułeczki (można również ciasto włożyć do brytfanki i upiec placek drożdżowy). Bułeczki ułożyć na blasze i włożyć do piekarnika, piec 40 minut w temperaturze 180° C. Powinny być upieczone na złocisty kolor.



PRZEPIS PODAŁA:

Otolia Bernacka z Nowego Skoszyna

Obwarzanki

6,5 szklanki mąki, 2 jajka, ¼ kostki drożdży, ¼ szklanki mleka, ¼ l wody, 3 łyżki cukru, 1 łyżeczka soli

Wymieszać wodę z mlekiem i lekko podgrzać, dosypać soli, cukru, drożdży. Zrobić rozczyń i poczekać, aż wyrośnie. Do rozczyń dodać jajka i mąkę, wyrobić ciasto. Z ciasta uformować wałeczki o grubości 1 cm i długości 30 cm. Dwa wałeczki połączyć, skręcić i zlepiać końce pod spodem. Ugotować 3 litry wody z trzema łyżkami cukru. Na gotującą wodę wrzucić obwarzanki i poczekać aż wypłyną na wierzch, szybko wyjąć. Tak ugotowane obwarzanki ułożyć na blachę wysmarowaną masłem, włożyć do piekarnika rozgrzanego do temp 180° C. Piec około 30 minut, aż przyrumienią się na złoty kolor.

Rada: Jednorazowo gotować tyle obwarzanków, żeby zmieściły się na blachę. Jeżeli po ugotowaniu będą długo stać, to opadną i nie będą nadawać się do upieczenia.

PRZEPIS PODAŁA:

Zdzisława Wojtan ze Śnieżkowic



Według przekazów ustnych, tradycja wypiekania obwarzanków w okolicach Waśniowa i Śnieżkowic sięga XVIII wieku i związana jest z odpustem, odbywającym się na Zielone Świątki. Niedaleko Śnieżkowic, na Górze Witosławskiej przed wiekami czczono słowiańskich bogów. W XVIII wieku benedyktyni z klasztoru na Łysej Górze postawili w tym miejscu drewnianą kapliczkę, dzisiaj rzadko odwiedzaną. Raz w roku kapliczka ożywała, kiedy odbywał się odpust na Zesłanie Ducha Świętego, czyli na Zielone Świątki. Tego dnia na górę, obok tysięcy wiernych, przybywali kramarze i przekupki, sprzedający wypieczone przez siebie obwarzanki. Chętnie kupowali je chłopcy, którzy obdarowywali nimi panny. Mimo upływu czasu, niewiele na Górze Witosławskiej się zmieniło. Kaplica i polana na której stoi, zapelniają się ludźmi co roku i każdy po mszy obowiązkowo musi kupić sznurek z obwarzankami.

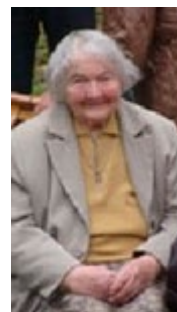
Ciastka z Amoniakiem

50 dag mąki pszennej, 1/2 szklanki cukru, 4 łyżki masła lub margaryny, 2 jajka, 1/2 szklanki mleka, 2 łyżeczki amoniaku, szczypta soli, cukier kryształ

Do stopionego masła dodać cukier i jaja. Ucierać w misce, dodając mleko i mieszając, aż powstanie gładka masa. Do masy wsypać mąkę wymieszaną z amoniakiem i zagnieść ciasto jak na pierogi. Rozwałkować ciasto na grubość około 0,5 cm, foremką lub szklanką wycinać ciastka i posypywać je cukrem. Ułożyć ciastka na blaszce i piec w nagrzanym piekarniku na jasnozłoty kolor. Ciastka można przechowywać w słoiku lub metalowym pudełku około 10 dni. Można przełożyć je marmoladą.



Pani Janina Karbowniczek – zmarła w lipcu 2014 roku - najstarsza mieszkanka Chocimowa i Gminy Kunów, w grudniu tego roku skończyłaby 103 lata. Mimo sędziwego wieku pani Janina była ciągle ciekawa. Cieszyły ją pozytywne zmiany, jakie zachodzą w Chocimowie. Ze swojego prywatnego archiwum udostępniła przepisy na lubiane przez gości i domowników ciasteczka.



PRZEPIS PODAŁA:
Janina Karbowniczek z Chocimowa



for. Etyka Jorda



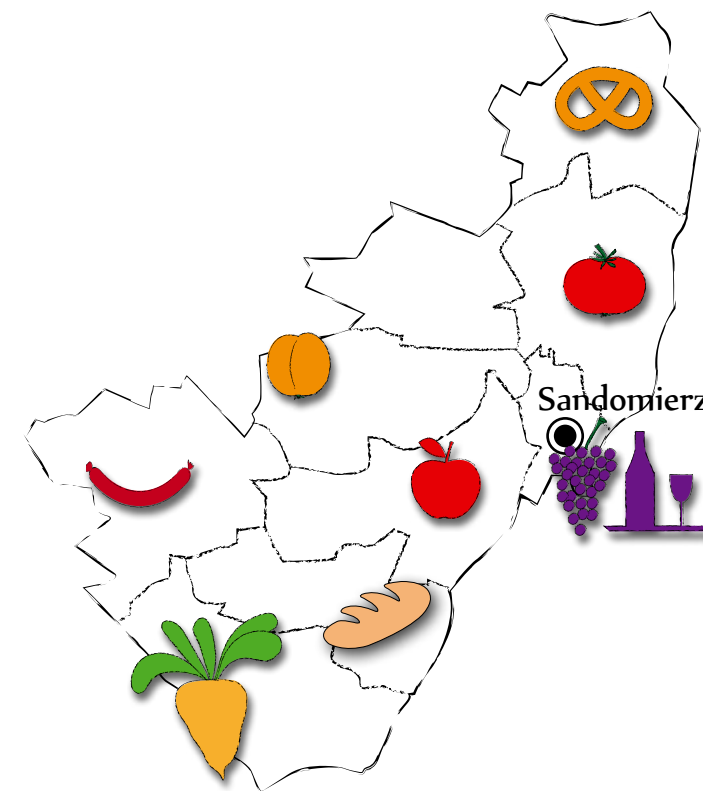


Winnica Sandomierska - fot. Monika Iskierka



Powiat sandomierski

Sady, Ogrody, Winnice



Jest to miejsce nad podziw wesołe i mile: uprawiają tu winnice; sady otaczają zewsząd to miasto, tak, iżby się zdawało, że lasy naokoło widzisz. Znajduje się tam wielka ilość najwyborniejszych owoców....

(Informacja księdza Melchiora Bulińskiego, pierwszego monografisty Sandomierza, na podstawie cytatu renesansowego pisarza i historyka Stanisława Sarnickiego)



fol. Monika Iskierka

We wschodniej części województwa świętokrzyskiego leży powiat sandomierski. W jego skład wchodzi 9 gmin: Dwikozy, Klimontów, Koprzywnica, Łoniów, Obrazów, Samborzec, Sandomierz, Wilczyca i Zawichost. Jest powiatem o charakterze typowo rolniczym - ponad 70% użytków rolnych zajmują tu ziemie kompleksu pszennego a więc bardzo dobre. Korzystny klimat, żyzność gleb sprawiają, że Sandomierszczyzna jest drugim w Polsce, pod względem wielkości upraw, regionem sadowniczym. Produkcja ta skoncentrowana jest głównie w rejonie Sandomierza i sąsiednich gmin w pasie najbardziej urodzajnych gleb lessowych. W strukturze sadów dominują jabłka, morele oraz wiśnie i śliwy, a od niedawna również grusze. Jabłka sandomierskie, dzięki bogatej historii i specyficznej, niepowtarzalnej jakości, związanej z regionem, zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych. Pierwsze informacje o sadach owocowych, które założyli ojcowie cystersi przy klasztorze w Koprzywnicy, pochodzą z końca XII w. Początkowo rosły tam dzikie jabłonie, później już jabłunki o drobnych owocach takich jak: renety, czubatki, kosztele. Historycy opisujący XVII-wieczny Sandomierz, określają go jako miejsce „skąpane w ogrodach”. Każdy niemal mieszkanin sandomierski uprawiał ogrody i sadił również drzewa jabłoniowe. W okresie międzywojennym zaczęły się tworzyć podwaliny dzisiejszego regionu sadowniczego. Wtedy to wielu pionierów ogrodnictwa zakładało szkółki drzew owocowych oraz sady z takimi odmianami jak: papierówka, bukówka, synapka, grochówka, żeleźniak, szara reneta, boiken, kosztela czy koka pomarańczowa.



Odmiana synapka, fot. I. Byszewska

Region sandomierski to nie tylko sadownictwo, uprawia się tu również dużo warzyw - głównie pomidory, paprykę, kapustę, ogórki oraz zboża: pszenicę, jęczmień, rzepak; rośliny strączkowe a także buraki cukrowe. Ta różnorodność upraw wpłynęła na ukształtowanie się lokalnych smaków i wyodrębnienie charakterystycznych potraw, takich jak: japconka, pamuła, porka czy gumułka koprzywnickie.



Malownicze południowe stoki skarpy nadwiślańskiej, od Zawichostu do Koprzywnicy, pokrywały winnice zacnych włościan. Tradycje winiarskie zaszczyli tu misjonarze, przybyli w XII wieku z Francji i Włoch. Wielki rozkwit sandomierskiego winiarstwa trwał do XVII wieku, o czym przypominają dzisiaj nazwy okolicznych miejscowości: Winiary, Winiarki, Winna Góra, Winnica... W ostatnich latach te tradycje zaczynają się odradzać, dziś można już podziwiać przepięknie położone winnice na malowniczych stokach, charakterystycznych dla tego regionu. Utworzony w 2012 roku „Sandomierski Szlak Winiarski”, przy udziale między innymi lokalnych winiarzy, daje nowe możliwości rozwoju turystycznego Sandomierszczyzny. Wina tu wytwarzane często nie odbiegają jakością od tych renomowanych europejskich, czego dobitnym przykładem są prestiżowe nagrody zdobywane przez sandomierskich winiarzy w krajowych i zagranicznych konkursach. W 2013 r. powstało Sandomierskie Stowarzyszenie Winiarzy.



fol. Halina Sadecka

Liczne produkty są laureatami konkursów wojewódzkich i krajowych, w tym:
Silvio wino gronowe półsłodkie białe – laureat nagrody krajowej „Perła” 2014 (Winnica nad Jarem)
Chleb żytni tradycyjny z Koprzywnicy - laureat nagrody krajowej „Perła” 2014
Jabłka sandomierskie - laureat nagrody krajowej „Perła” 2007 aplikują do JT,
Morela sandomierska – zaleszczycka - laureat nagrody krajowej „Perła” 2011

Produkty z powiatu sandomierskiego wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych

Jabłka sandomierskie

Są krągłe i jędrne. Mają ścisłą konsystencję, miąższ zwarty, soczysty, wilgotny. Smak winno-słodki lub słodki, skórkę na ogół błyszczącą i gładką. Są aromatyczne i soczyste.



Szczodroki (z Zawichostu)

to drożdżowe rogaliki, posmarowane śmietaną i posypane cukrem, pieczone w piecu chlebowym. Obdarowywano nimi kolędników chodzących „po szczodrokach” na Trzech Króli (święto nazywane szczodrym wieczorem).



Sandomierski olej rzepakowy

Ma intensywny i aromatyczny zapach, barwę od jasno-żółtej, poprzez odcienie bursztynu do ciemnozielonej. Kolor uzależniony jest od rodzaju nasion rzepaku (ozimy lub jary) oraz dojrzałości i wilgotności nasion. Sandomierski olej rzepakowy wytwarzany jest od kilkudziesięciu lat przez rodzinne olejarnie zlokalizowane w powiecie sandomierskim, tj. we wsi Węgrce, Piekary, Malice.

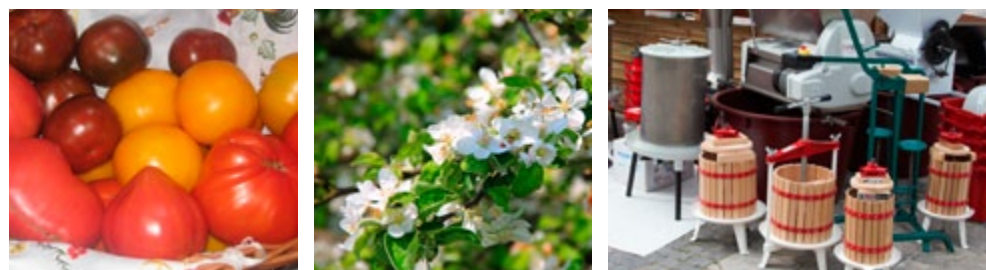




Winnica Św. Jakuba w ogrodach Zakonu oo. Dominikanów w Sandomierzu. Fot. Janusz Suszyna.

Imprezy lokalne w powiecie sandomierskim

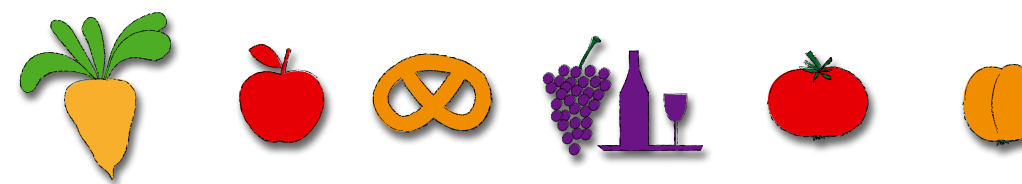
- Śniadanie Wielkanocne na Zamku Kazimierzowskim w Sandomierzu - marzec/ kwiecień
- Wojewódzkie Święto Kwitnącej Jabłoni w Samborcu - maj
- Czas Dobrego Sera – Sandomierz (Ogólnopolski Festiwal Nieskończonych Form mleka) organizator Slow Food Polska - czerwiec
- Wojewódzkie Święto Pomidora w Dwikozach – lipiec
- Europejskie Święto Jabłka - Jabłobranie w Obrazowie - wrzesień
- Święto Młodego Wina w Sandomierzu - listopad



for. Monika Iskierka

Sandomierskie specjały

Przystawki
Zupy
Dania główne
Ciasta
Wyroby cukiernicze
Desery



Schab z Morelami

1,5 kg schabu bez kości, suszone morele, majeranek, bazylija, oregano, czosnek
Zalewa: 1 litr wody, 3-4 liście laurowe, 3-4 ziarna ziela angielskiego, 2-3 łyżki soli

1 l wody zagotować z liściem laurowym i zielem angielskim, dodać 2-3 łyżki soli, pozostawić do ostygnięcia. Do zimnej zalewy włożyć przygotowaną porcję schabu i pozostawić na 48 godzin w lodówce. Po wyjęciu schab natrzeć ziołami i czosn-

kiem. Zrobić w mięsie niewielkie nacięcia i włożyć w nie suszone morele. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C -200°C przez 1,5-2 godzin. Podawać z sosem chrzanowym lub żurawinowym.

PRZEPIS PODAŁA:

Justyna Wojtas, „Willa Wojtasówka”, Obrazów



Morela sandomierska zaleszczycka, fot. Halina Sadecka

Morela sandomierska zaleszczycka, którą został naszpikowany schab, uprawiana była na terenie gminy Obrazów w prawie każdym ogródku przydomowym. Region sandomierski, ze względu na znakomite warunki klimatyczne i glebowe, jest tutejszym zagłębiem morelowym. Pierwsze sady powstały tu już w XII wieku - ich założycielami byli ojcowie cystersi. Po wojnie mieszkańcy ziemi obrazowskiej przystąpili do żmudnej pracy - m.in. rozległe połacie pól zamieniły się w owocowe gaje. Łagodne wzgórza pokryły się symetrycznymi szachownicami sadów, przynoszącymi dobrobyt mieszkańcom, a różowa „piana”, pokrywająca w okresie kwitnienia moreli obrazowskie ogrody, jest dodatkowym walorem, przyciągającym turystów.

Wędzony Karp z Zawidzy

10 kg karpia, w całości lub w dzwoneczkach; 10 l wody, przygotowanej i wystudzonej; 70 dag soli kamiennej spożywczej, niejodowanej; 4 duże łyżki cukru, 4 łyżeczki octu, ok. 50 ziaren ziela angielskiego, kilka liści laurowych, 3 główki czosnku, 4 łyżeczki pieprzu

Karpie oczyścić z łusek i śluzu. Umyć dokładnie pod bieżącą, zimną wodą. Dokładnie usunąć wnętrności i starannie umyć wnętrze ryby. Pokroić w dzwoneczki. Przygotować roztwór wody z solą, włożyć do niego karpie. Moczyć minimum 24 godziny, w chłodnym pomieszczeniu, co jakiś czas przewracając ryby. Po wyciągnięciu z solanki, karpie umyć i osuszyć. Dzwonka zaczepić na haczykach, powiesić na pręcie i włożyć do rozpalonej wędzarni. Do wędzenia należy używać drewna liściastego, najlepiej dębu i olchy – dąb „daje temperaturę”, a olcha - dym i piękny kolor. Wędzić 4-5 godzin w temp. 40-50° C. W ostatniej fazie wędzenia, przez 15-20 min, temperaturę można zwiększyć do 60° C. Stawy hodowlane w Zawidzy zajmują powierzchnię 100 ha. Są częścią dawnych stawów, które należały do dóbr rodziny hrabiów Moszyńskich mieszkających kiedyś w Łoniewie.

PRZEPIS PODAŁ:

Marek Bisztyga, Gminny Ośrodek Kultury w Łoniewie



Pamuła

1-2 kg śliwek, 15 dag cukru, 1 łyżka mąki, ½ szklanki śmietany

Śliwki ugotować w ok. 2 l wody, przetrzeć przez sito i dodać cukier do smaku. Zaprawić śmietaną. Zupę można podawać z kluskami lub ziemniakami.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sońniczanach



Pamuła – zupa ze śliwek była bardzo popularna na wsi ze względu na szybkość i łatwość przygotowania oraz niewielką ilość składników. Śliwki, główny składnik, rosły w każdym sadzie przydomowym. Ze względu na sezonowość występowania owoców, pamułę gotowało się tylko

latem i jesienią. W tym czasie na wsi odbywały się żniwa i intensywne prace polowe. W upalne dni pamuła doskonale gasiła pragnienie, a jednocześnie zaspokajała głód. Podawano ją zarówno na ciepło, jak i na zimno, z kluskami lub ziemniakami.



Garus z Ziemniakami

1½ l wody, 1½ kg owoców pestkowych: śliwek renklod, moreli, brzoskwiń, wiśni; czubata łyżka maki pszennej, 1 szklanka słodkiej śmietany, cukier, 1 cebula, 8-10 ziemniaków, 10-15 dag słoniny

Owoce ugotować w wodzie, aż się rozgotują. Przetrzeć przez sito i ponownie zagotować. Śmietaną wraz z mąką dobrze rozmieszać i dodać do gotującej się zupy, następnie dodać cukier do smaku i jeszcze raz zagotować. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, słoninę wytopić, dodać cebulę – zeszklić. Garus podawać gorący, z dobrze okraszonymi ziemniakami.

PRZEPIS PODAŁA:

Krystyna Dobek z Grabiny

Jest to zupa popularna w okolicach Sandomierza, ponieważ w tym rejonie uprawia się dużo owoców pestkowych. Garus podawany jest przeważnie na kolację, w upalne wieczory. Najlepiej smakuje z młodymi ziemniakami. W zimie, robiony z kompotów, też jest bardzo smaczny.



Biała Polewka z Ziemniakami

1 l zsiadłego mleka, 2 łyżki mąki pszennej, słodka śmietana, ½ szklanki wody, 8-10 sztuk ziemniaków, 10-15 dag słoniny, 1 cebula, sól, pieprz

Mleko podgrzać na wolnym ogniu, aż pokaże się serwatka. Roztrząść łyżką, aby ładnie się wszystko wymieszało. Mąkę rozmieszać ze śmietaną i wodą tak, aby nie było grudek, dodać do mleka i doprowadzić do zagotowania. Doprawić do

smaku solą i pieprzem. Polewka ma być gęsta. Ziemniaki ugotować. Słoninę wytopić, dodać cebulę i zeszklić. Ziemniaki podawać całe, dobrze okraszone.



PRZEPIS PODAŁA:
Krystyna Dobek z Grabiny

Ta potrawa, o bardzo starej tradycji, pochodzi z regionu Sandomierza. Najczęściej podawano ją na śniadanie – gorącą, z ziemniakami. Uważano ją za „bie-dazupę”, a ziemniaki okraszone sadłem lub innym tłuszczem były jedynym „mięsem” codziennym.

Japconka

Jabłka, woda, śmietana, mąka, sól, cukier

Jabłka rozgotować w wodzie na miękko, przetrzeć przez sito, doprawić solą, cukrem oraz zaprawić śmietaną z niewielką ilością mąki. Podawać z ziemniakami, okraszonymi słoniną z cebulą.

PRZEPIS PODAŁ
Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Zawichoście

Danie niezbyt wykwintne, ale bardzo głęboko osadzone w tradycji. Na dawnej wsi sandomierskiej było bardzo popularne, kiedy panowała na wsi bieda, gospodynie bardzo często je przyrządzały. Jabłka - owoc regionalny Sandomierszczyzny - były wykorzystywane w tutejszej kuchni na wiele sposobów, także w rozmaitych wariantach zup.



fot. Edyta Juda

Pierogi Babci Władzi

Ciasto: 1 kg mąki, 3 łyżki oleju, 2 szklanki ciepłej wody
Farsz: 1 kg kiszonej kapusty, 3 garście pęczaku, 75 dag cebuli, olej tłoczony w wiejskiej olejarni, 15 jajek, 15 dag suszonych grzybów, sól, pieprz
Omasta do pierogów: 1 kostka masła, 3 cebule utarte na drobnej tarce

Kapustę drobno pociąć, ugotować z pęczakiem, odcedzić i ostudzić. Grzyby namoczyć, ugotować, drobno pokroić i podsmażyć na oleju. Cebulę pokroić w piórka, usmażyć na oleju (na złoto), wbić 15 jajek, posolić, popieprzyć. Usmażyć jajecznicę (na twardo), dobrze ostudzić. Do kapusty dodać rozdrobnione grzyby i jajecznicę, wymieszać. Wyrobić ciasto na pierogi, rozwałkować i pokroić w trójkąty. Nadziewać farszem. Do roztopionego masła dodać 3 cebule utarte na drobnej tarce, usmażyć i użyć do pokraszenia pierogów.

PRZEPIS PODAŁA
Halina Knap z Sońciszczan

Pieczone Gołębie

2 duże gołębie, 6 dag słoniny, sól, 4 dag tłuszczu, masło, koper
Nadzienie: 10 dag cielęciny, 4 dag bułki, 4 dag masła, mleko, wątróbki gołębie i kurze, 2 jajka, 1-2 łyżki tartej bułki, sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa

Skruszone, sprawione gołębie bez głów, opłukać starannie, osączyć, posolić na 1-2 godziny przed przyrządzeniem. Nóżki założyć w kieszonkę, skrzydła założyć na grzbiet. Bułkę namoczyć w mleku, lekko odcisnąć, zmielić razem z mięsem i opłukanymi wątróbkami. Masło utrzeć z żółtkami, dodać zmieloną masę, sól, pieprz, siekany koperek i starannie ucierać. Ubić pianę, wymieszać z nadzieniem. Jeśli nadzienie będzie za rzadkie, dodać tartą bułkę. Nadzieniem napełnić tuszki, zaszyć, obłożyć cienkimi plasterkami słoniny i obwiązać bawełnianą, wyparzoną nicią. Gołębie ułożyć w brytfannie na rozgrzanym tłuszczu i maśle, polać tłuszczem z wierzchu i wstawić do gorącego piekarnika. Piec około 1 godziny. W czasie pieczenia polewać tłuszczem i skrapiać wodą. Upieczone gołębie wyjąć, podzielić na połówki, ułożyć na półmisku, polać sosem z pieczenia. Przybrać zieleniną, podawać z borówkami, ziemniakami i kompotem.

PRZEPIS PODAŁY:
Panie z Koła Gospodyń Wiejskich
w Zbigniewicach



Pierogi te robiono tylko na Wigilię Bożego Narodzenia. Wykorzystywany był olej tłoczony na wsi i pęczak z wiejskiej kaszarni. Do farszu, oprócz jaj kurzych, dodawano żółtka gęsiich jaj. W regionie hodowano gęsi dla piór na pierzyny, dla zdrowego tłuszczu, a skórki gęsi smażyono na skwarki dla omasty. Skwarki były też dodawane do kruchych ciastek.



Pieczone gołębie to wykwintna, niecodzienna potrawa, stanowiąca rarytas w kuchni koprzywnickiej. Serwowana jest przy okazji wyjątkowych uroczystości, świąt czy spotkań rodzinnych. Tradycja, związana z hodowlą gołębi oraz przygotowywaniem z nich potraw, przetrwała do dziś w gminie Koprzywnica, o czym świadczą wspomnienia mieszkańców Koprzywnicy i okolicznych wsi. Niegdyś w zagrodzie prawie każdego zamożnego gospodarza górowały nad zabudowaniami gołębniki. Dziś pozostało ich już znacznie mniej, ale koprzywnicy gospodarze wciąż pielęgnują tradycję spotkań właścicieli gołębi i organizują targi tych ptaków. To okazja do wymiany doświadczeń. Ruch na świeżym powietrzu i różnorodne pożywienie zapewniają tuskom gołębiom specyficzny smak.

Szczupak w Śmietanie

1-1,5 kg szczupaka, sól, pieprz, 2 cebule, bułka tarta, 2 jajka, 0,5 l śmietany 30%, 1/4 l oleju.

Oczyszczonego szczupaka pokroić w dzwonka, dodać sól, pieprz i zostawić na ok. 2 godziny w chłodnym miejscu. Obtoczyć w jajku i bułce tartej, usmażyć. W oddzielnym naczyniu udusić na oleju cebulę. Wlać śmietanę, przyprawić solą,

pieprzem. Dodać usmażone dzwonka szczupaka (na wierzch położyć część cebuli), przykryć na kilka minut i wyłożyć ciepłą rybę na półmisek. Podawać z pieczywem.



PRZEPIS PODAŁA:
Małgorzata Boczek z Zajeziorza

Bliskość Wisły, w której zawsze była obfitość ryb, sprawiła, że dania z ryb były bardzo popularne na terenie Samborca i okolic.

Starym zwyczajem, na ucztę wigilijną przygotowywano wyłącznie potrawy z płodów ziemi - z wszystkiego co rosło w polu, w ogrodzie, w lesie i co żyło w wodzie. Był to wyraz hołdu składanego Ziemi Żywicielce.

Kurczę Pieczone z Jabłkami

1 kurczak z podrobami, bułka zwykła, pęczek natki pietruszki, 10 dag orzechów włoskich, 6 jabłek (szara reneta), żurawina, sól, pieprz, majeranek, papryka słodka, oliwa

Dzień wcześniej należy kurczaka wyluzować, natrzeć solą i przyprawami, zostawić w chłodnym miejscu na co najmniej 6 godzin. Następnie zmielić podroby, bułkę (wcześniej namoczoną), pietruszkę, orzechy. Całość wymieszać, przyprawić i włożyć do środka kurczaka, nadając mu pierwotny kształt. Spiąć wykalczkami i zaszyć nitką. Wstawić do piekarnika i piec ok. 2 godzin (czas pieczenia zależy od wagi kurczaka) w temperatu-

rze 180° C. Przygotować jabłka do pieczenia – umyć, wydrążyć środki, napęlić żurawiną. Tak przygotowane jabłka włożyć do piekarnika na pół godziny przed wyjęciem kurczaka. Po upieczeniu wyjąć kurczaka na półmisek, obłożyć go po obu stronach upieczonymi jabłkami. Podawany z czerwoną kapustą oraz ziemniakami, upieczonymi z majerankiem i czosnkiem, smakuje wyśmienicie.

PRZEPIS PODAŁA

Halina Wojtas, Pensjonat Agroturystyczny „Wojtasówka”

Na terenie gminy Obrazów dominują sady jabłoniowe. Jedną z wielu odmian o wielkich walorach smakowych, jest szara reneta. To jedna ze starych odmian tradycyjnych. Podczas pieczenia szara reneta zamienia się w pyszne i aromatyczne nadzienie.

Kurczę pieczone z szarą renetą to potrawa, którą przygotowywano dawniej na święta Wielkiej Nocy i Bożego Narodzenia.



Porka Mięci

1 szklanka mąki, 1 szklanka kaszy manny, 1,5 l wody, 1 łyżeczka soli, sól, słonina lub boczek do kraszenia

Na wrzącą wodę wsypać sól, mąkę i kaszę mannę. Całość szybko rozcierać wałkiem do ziemniaków. Ucierać tak długo, aż powstanie jednolita masa. Wstawić do nagrzanego piecyka lub postawić na kuchni i odparować około 10 minut. Ciepłą wyłożyć na talerz, polać stopionym boczkiem lub słoniną. Można posypać serem.



Nazwa porka pochodzi od sposobu przyrządzania – potrawa musi „pyrczeć” – oraz od imienia osoby, która we wsi przyrządzała ją najsmacniej. Porkę w Sońciczanych przyrządzano w każdym gospodarstwie. Znana też jest z opowieści najstarszych mieszkańców wsi. Kiedyś jedzono ją często, dzisiaj rzadko pojawia się na stole. Przygotowanie potrawy nie wymaga wiele czasu, zapracowane gospodynie, po przyjeździe z pola, mogły szybko porką nakarmić rodzinę.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sońciczanych

Pierogi Opata

Ciasto: 40 dag mąki, ok. 1 szklanki wody, 1 jajko, 1 łyżka oleju, sól

Farsz: 10 dag kaszy gryczanej, 30 dag białego sera wiejskiego, 8 dag cebuli, 1 łyżka masła, pieprz, sól, 8 dag słoniny albo wędzonego boczku, natka pietruszki

Zagotować pełną szklankę wody i osolić. Kaszę opłukać na gęstym sicie, włożyć do osolonego wrzątku i gotować pod przykryciem aż zmięknie. Twaróg przetrzeć przez druciane sito (jeśli jest zbyt mokry, trzeba go odcisnąć w płócienną serwetkę). Cebulę obrać, opłukać i usmażyć na maśle na złoty kolor. Kaszę i twaróg bardzo dobrze wymieszać, dodać pieprz, przyprawić posiekaną natką pietruszki. Ciasto zagnieść, rozwałkować i wykroić krążki lub kwadraciki. Nałożyć nadzienie i zlepić pierogi. Gotować w osolonej wodzie. Gotowe pierogi posypać skwarkami ze słoniny lub wędzonego boczku. Potrawę często łączono z ziołami np. miętą, ale również dobrym dodatkiem była surówka z kiszzonej kapusty.



Pierogi były daniem postnym, spożywanym w Adwencie oraz podczas Wieczery Wigilijnej. Do ich wykonania wykorzystywano świeżą mąkę prosto z młyna, domowe jaja, wiejski biały ser oraz wodę ze studni. Ważnym składnikiem nadzienia była również kasza gryczana, która bardzo często pojawiała się w wielu potrawach przygotowywanych przez gospodynie domowe.

PRZEPIS PODAŁA

Restauracja Jubilatka w Koprzywnicy

Knedle ze Śliwkami

4 szklanki mąki, 4 łyżki masła, 2 jajka, szczypta soli, 4-5 łyżek wody,
jako nadzienie: ½ kg truskawek, jabłek lub śliwek
do polania knedli: 4 łyżki masła, 2 łyżki stołowe cukru

Z mąki, wody, jajek, soli i masła zagnieść ciasto, tak, aby było elastyczne. Przygotowane ciasto rozwałkować niezbyt cienko. Następnie wyciąć koła, położyć owoce i zlepić ciasto formując kulki. Przygotowane kulki wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i gotować jeszcze chwilę po wypłynięciu. Wyjąć na talerz, podawać polane gęstą, kwaśną śmietaną lub roztopionym masłem i posypane cukrem.

PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Dmosicach



Groch z Kapustą na Żeberkach w „Pierzynie” Chlebowej

2 kg kapusty kwaszonej, 1,5 kg żeberek, 0,5 kg grochu, 20 dag słoniny
3 cebule, sól, pieprz, majeranek, kminek do smaku, 20 dkg smalcu, 2-3 listki laurowe
Ciasto: mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże, zakwas chlebowy „szparkowy”
– wg indywidualnej receptury kultywowanej przez koprzywnickie gospodynie.

Groch umyć i namoczyć na kilka godzin, następnie ugotować do miękkości z liściem laurowym w niewielkiej ilości wody. Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku. Gdy jest bardzo kwaśna, zalać zimną wodą równo z powierzchnią i odsączyć. Żeberka umyć, poporcjować, oprószyć solą, majerankiem i podsmażyć na smalcu na złoty kolor. Słoninę drobno pokroić, stopić i zesmażyć z cebulą pokrojoną w półkrążki. Następnie dodać do zasmażki 2 łyżki uprażonej na suchej patelni mąki i przyrumienić. Ugotowany groch wymieszać z kapustą, zasmażką, doprawić majerankiem, solą, pieprzem. Całość rozdzielić na 3 części. Na spód brytfanny wyłożyć jedną część grochu z kapustą, przełożyć żeberkami, przykryć kolejną warstwą, ponownie warstwa żeberek i na wierzch garść

grochu z kapustą. Całość przykryć uprzednio przygotowanym ciastem chlebowym. Piec w piecu chlebowym do 2 godzin.



PRZEPIS PODAŁY

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Błoniu

Karp Faszerowany Kaszą Gryczaną i Grzybami

1,5 kg karpia, 15 dag kaszy gryczanej, 10 dag suszonych prawdziwków, 2 cebule, 4 łyżki masła, 2 żółtka, 150 ml śmietany, sól, pieprz, kilka łyżek bulionu

Grzyby umyć, namoczyć, ugotować, a następnie pokroić w paski. Karpia sprawić, nie odcinając głowy, natrzeć solą. Kaszę zalać szklanką wrzątku, dodać sól i łyżkę masła, ugotować. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na maśle, następnie dodać grzyby i całość podsmażyć. Wymieszać z kaszą, doprawić solą i pieprzem. Gdy farsz przestygnie, połączyć go z żółtkami. Doprawionym nadzieniem nafaszerować rybę, zszyć, ułożyć w brytfannie. Podlać resztą stopionego masła i 2 łyżkami wody. Piec 50 minut w temperaturze 180° C, często podlewając powstałym tłuszczem. Sos z pieczenia połączyć z bulionem, zaprawić 150 ml śmietany i szybko zagotować. Upieczonego karpia przełożyć na półmisek i polać przygotowanym sosem.



PRZEPIS PODAŁY:

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Błoniu

Błonie to bardzo stara wieś, pierwsze wzmianki o niej pochodzą z XII wieku. Karpie były tu hodowane już w XIX wieku w stawach, które należały do majątku rodziny Zarzyckich z Błonia.

Kluski Gniecione z Jajkiem

Ciasto: 0,5 kg mąki, 3 jajka, ½ szklanki zimnej wody
Okrasa: 10 dag boczku, 5 dag słoniny, 10 dag wiejskiej kielbasy, 3 jajka

Jajka wymieszać z wodą. Na stolnicę przesiać mąkę, zrobić dołek i wlać rozmącone z wodą jajka, zagnieść ciasto. Wałkować z niego placki, pokroić na kluski i gotować w osolonej wodzie do pierwszego wypłynięcia. Odcedzić i przepłukać zimną wodą. Na patelni usmażyć pokrojony w kostkę boczek, słoninę i kielbasę. Wrzucić porcję klusek doprawić solą, pieprzem, dodać 3 jajka i ponownie usmażyć.

PRZEPIS PODAŁY:

Beata Panasiuk z Czyżowa Szlacheckiego i Małgorzata Boczek z Zajeźorza



Gniecione kluski były łatwe, szybkie i tanie w przygotowaniu a zarazem pożywne. Najczęściej przyrządzano je w okresie intensywnych prac polowych, kiedy gospodyni miała mało czasu, a dania musiały być sycące i dostarczać dużo energii. Wszystkie składniki potrzebne do przyrządzania potrawy znajdowały się w każdym gospodarstwie.

Placek Drożdżowy z Kaszą Jaglaną

1 szklanka kaszy jaglanej, 2 szklanki mleka, ½ szklanki cukru, ½ kostki margaryny lub masła, 3 jajka, ½ szklanki słodkiej śmietany

Ciasto drożdżowe: ¾ szklanki mleka, 5 dag drożdży, 2-3 jajka, ½ szklanki masła lub margaryny, ½ szklanki cukru, ok. 50 dag mąki pszennej

Ugotować kaszę, powinna być lekko twarda. Do kaszy, trochę przestudzonej, dodać ½ szklanki cukru, ½ kostki margaryny lub masła. Wszystko wymieszać i odstawić, aby kasza wystygła. 3 jajka ubić na pianę i dodać do chłodnej kaszy. 1/3 lub ½ szklanki śmietany słodkiej dolać do kaszy, aby była luźna i wymieszać.

Przygotować ciasto: rozkruszone drożdże wymieszać z łyżką cukru, letnim mlekiem i paroma łyżkami mąki. Zaczyn przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 10-15 min do wyrośnięcia. Resztę z 50 dag mąki wsypać do dużej miski. Dodać resztę cukru, jajko, szczyptę soli, miękkie masło i wyrośnięty zaczyn. Wyrobić ciasto, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Gdy wyrośnie, podzielić ciasto na 2 części, jedną

część rozwałkować i wyłożyć nią blaszkę tak, aby ciasto wystawało na brzeg blaszki. Wyłożyć przygotowaną kaszę na ciasto. Rozwałkować drugą część ciasta i położyć na rozproszoną kaszę, sklejąc brzegi. Wierzch placka posmarować ubitym jajkiem. Piec w lekko rozgrzanym piekarniku 10-15 minut.



PRZEPIS PODAŁA:
Janina Lipa z Krzczyna

Krucze Ciasto z Rabarbarem

½ kg cukru pudru, łydgi rabarbaru

Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 1 szklanka cukru pudru, 1 kostka masła, 6 żółtek, 1 całe jajko, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, cukier waniliowy

Z podanych składników zagnieść ciasto. Brytfankę wyłożyć papierem do pieczenia, rozwałkować ciasto i włożyć je na spód. Pokroić w drobną kostkę rabarbar i posypać nim ciasto. Z pozostałych białek ubić pianę z cukrem pudrem i przykryć nią rabarbar. Brytfankę przykryć folią aluminiową i piec ok. 1 godziny w temperaturze 150-160° C.

PRZEPIS PODAŁA:
Jolanta Juda z Sośniczan



Rabarbar był niegdyś powszechną rośliną rosnącą w przydomowych ogrodach. Robiono z niego kompoty, dżemy, przeciery, dodawano do ciast. To krucze ciasto pokryte rabarborem i słodką pianką wypiekane było w domach na każdą niedzielę, a także podczas świąt, zniw czy imprez rodzinnych. Do dzisiaj mieszkańcy ziemi koprzywnickiej podtrzymują tradycję wypieku kruchego ciasta z rabarborem oraz uprawiają tę roślinę, aby zachować tradycję jak najdłużej. Bardzo popularne na ziemi koprzywnickiej były również sady z jabłoniemi o odmianach dziś już rzadko występujących: szarej renety, oliwki żółtej czy koks pomarańczowej. W lecie rabarbar można zastąpić jabłkami.

Praznale

Mąka pszenna, zsiadłe mleko, sól, cukier, soda

Zsiadłe mleko wymieszać z mąką, przesianą przez sitko, dodać sody oczyszczonej, szczyptę soli i cukru do smaku. Całość wymieszać drewnianą łyżką lub ręką do uzyskania gładkiej konsystencji. Uformowane placki ułożyć na rozgrzanej blasze do pieczenia i piec w piecu chlebowym albo w piekarniku. Pieczenie odbywa się powoli, w niezbyt wysokiej temperaturze i trwa ok. 2 godzin. Po wyjęciu z piekarnika praznale muszą przestygnąć, wtedy są gotowe do jedzenia. Najlepiej smakują podawane z mlekiem.



PRZEPIS PODAŁA
Marianna Juda z Wielogóry

Praznale (nazwa pochodzi od gwarowej nazwy sody – proza) przygotowywane były zawsze wtedy, gdy w domu brakowało chleba lub zamiast niego. Był to produkt, który kobiety piekły na co dzień. Receptura była przekazywana z pokolenia na pokolenie ustnie, dlatego też w dostępnej literaturze kulinarnej nie ma przepisu na praznale.

Szczodroki

Masło, mleko, drożdże, cukier, sól, śmietana

Przygotować rozczyń drożdżowy, mąkę przesiał przez sito, połączyć z rozczyńem i dokładnie wymieszać, aż ciasto będzie odchodzić od ręki. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Z przygotowanego ciasta uformować małe rogaliki – rogi zawinąć do siebie. Piec w piecu chlebowym 25 minut. Należy pamiętać o tym, że wszystkie półprodukty muszą mieć jednolitą temperaturę, aby wypiek się udał.

PRZEPIS PODAŁ:
Grzegorz Siwek, Piekarnia Maspek w Zawichoście



Nazwa rogalików pochodzi od „szczodrego wieczoru” – tak w średniowieczu określano Wigilię Bożego Narodzenia, podczas której składano sobie życzenia i obdarowywano się podarunkami. Niektórzy nazwę „szczodroków” wiążą z dobrymi i szczodrymi gospodyniami. Na początku XX wieku „szczodrym wieczorem” został nazwany 6 stycznia – Święto Trzech Króli. W dawnej Polsce z tym dniem wiąże się obrzęd „chodzenia po szczodrokach”. Po wsi chodzili kolędnicy i każda gospodyni częstowała ich słodkimi rogalikami. Miało to zapewnić szczęście, urodzaj na polach oraz dostatek w nadchodzącym Nowym Roku. Skąpe i leniwe gospodynie, które nie przygotowały rogalików i nie

poczęstowały kolędników, czekała zła wróżba na kolejny rok. Tradycja wypiekania rogalików w okolicach Zawichostu przekazywana była z pokolenia na pokolenie. Podczas wypieku szczodroków w kuchni i przy piecach zbierały się wszystkie kobiety mieszkające w danym gospodarstwie. Towarzyszyła temu miła i ciepła atmosfera, a zapach drożdżowego ciasta unosił się po całym domu. W ostatnich latach przepis na szczodroki uległ zmianie. Coraz częściej rogaliki wypiekane są z różnym nadzieniem, np. z marmoladą, dżemem bądź z kapustą. Wynika to ze zmieniających się upodobań oraz smaków konsumentów.

Racuchy Drożdżowe z Jabłkiem

½ kg mąki, 3 jajka, 1 łyżka cukru, cukier waniliowy, sól, 8 dag drożdży, mleko, 2 jabłka, cynamon, ½ litra tłuszczu do smażenia, cukier puder do posypania

Jabłka obrać, pokroić w plasterki, oprószyć cynamonem. Wyrobić ciasto drożdżowe, odstawić do wyrośnięcia. Na patelni rozgrzać olej, łyżką drewnianą wyłożyć ciasto, na wierzch każdego placka układać plasterki jabłka. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać posypane cukrem pudrem.



PRZEPIS PODAŁY

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sońniczanach

Gumulki Koprzywnickie

Wiejski biały ser, produkowany domowym sposobem z krowiego mleka; jaja wiejskie, pochodzące od kur hodowanych przydomowo; sól, cukier, pieprz, papryka, świeża mięta, kminek

Ser zmielić w maszynce, dodać jaja i pozostałe dodatki smakowe, głównie świeżą miętę, a następnie ucierać w makutrze lub innej misie do momentu uzyskania jednolitej masy. Masę serową podzielić na kilkugramowe porcje i nadać im dowolne kształty (np. okrągłe, walcowate lub sercowate). Tak uformowane gumulki posmarować roztrzepanym jajkiem przy pomocy pędzelka i posypać na wierzchu kminkiem. Następnie ułożyć je na blasze, włożyć na 30 min do nagrzanego pieca o temperaturze ok. 200°C. Po wyjęciu z pieca i ostudzeniu gumulki są gotowe do jedzenia. Można je podawać również, gdy są jeszcze ciepłe. Najlepiej smakują popijane maślanką lub mlekiem.



PRZEPIS PODAŁ:

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Koprzywnicy

Jak zrobić ser na gumulki?

Mleko (wprost z gospodarstwa) jest przepuszczone przez gęste sito i gazę a następnie pozostawiane w glinianym lub emaliowanym naczyniu, w temperaturze pokojowej, do momentu skwaszenia. Tak skwaszone mleko jest podgrzewane w naczyniu na wolnym ogniu, do momentu oddzielenia się serwatki od sera. Ogrzane mleko, po wstępnym odcedzeniu, przelewane jest do lnianego woreczka i umieszczane w prasce do czasu, aż serwatka odcieknie i powstanie biały ser.

Gumulki to co najmniej od trzech pokoleń lokalny produkt kulinarny w regionie koprzywnickim. Przygotowywane były w wielu domach z okazji różnych świąt, uroczystości odpustowych czy też rodzinnych spotkań. Gospodynie podawały je również jako samodzielne danie np. na śniadanie czy podwieczorek, a także jako deser. Z myślą o dzieciach niekiedy wykonywano je na słodko, przypominały wówczas obecnie wypiekane słodkie bułeczki serowe. Mieszkańcy Koprzywnicy i okolic nazwę produktu wywodzą od gwarowej nazwy krowy (mułka). Do dziś produkt ten stanowi lokalną ciekawostkę kulinarną.

Podplomyk

½ kg mąki pszennej, 2 jajka, 10 dag masła, 1 szklanka mleka, 5 dag drożdży, ½ szklanki cukru, ½ łyżeczki soli

Mąkę przesiał i wsypać do miski, jaja utrzeć z cukrem do białości. Drożdże rozprowadzić kilkoma łyżkami mleka. Do mąki dodać ubite jaja z cukrem, rozpuszczone drożdże, resztę ciepłego mleka, rozpuszczone masło oraz szczyptę soli. Zagnieść dość wolne ciasto. Rozwałkować okrągły plackę grubości palca, posmarować mlekiem roztrzepanym z białkiem i posypać cukrem. W różnych miejscach zaznaczyć nożykiem (lekko naciąć) grubą kreskę. Piec na trzonie pieca chlebowego do zarumienienia lub w piekarniku, w okrągłej formie, około 30 minut w temperaturze 150°C. Wyśmienicie smakują podane ciepłe z mlekiem



PRZEPIS PODAŁA:

Marianna Zych,
Koło Gospodyń Wiejskich z Dmosic

Podplomyk to pyszne, lekkie i pulchne ciasto w kolorze słomkowym, o dużych walorach smakowych i dietetycznych. Można go jeść bez ograniczeń w każdym wieku. Podplomyk pieczony był od wieków w chatach chłopskich. Był szybki i prosty w wykonaniu. Do jego przygotowania słu-

żyła najlepsza mąka pszenna, pochodząca z urodzajnych ziem sandomierskich, woda z lokalnego ujęcia i wiejskie jaja. Najlepiej smakował jeszcze ciepły z kubkiem zimnego prawdziwego wiejskiego mleka



foto: Edyta Juda

Rajskie Jabłuszka w Koszulkach

1 kg mąki pszennej, 10 dag drożdży, 1 jajko, 1 łyżka margaryny,
1 łyżka cukru kryształ, 1/2 l wody, jabłka, cynamon,
olej rzepakowy do smażenia

Jabłka obrać, zetrzeć na tarce i usmażyć posypane cynamonem. Drożdże rozpuścić w małej ilości ciepłej wody z dodatkiem cukru. Na stolnicy mąkę wymieszać z przygotowanym rozczynek i z pozostałymi produktami. Ciasto zagnieść i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy będzie już gotowe, rozwałkować na grubość ok. 1cm. Z ciasta wyciąć kwadraty, nałożyć wcześniej przygotowane jabłka, uformować trójkąty, posypać cynamonem i smażyć na oleju rzepakowym. Ciasto z nadzieniem jabłkowym nie powinno długo znajdować się na stolnicy. Dobrym dodatkiem do tej potrawy będą konfitury lub kompot z suszonych owoców.

PRZEPIS PODAŁA:

Restauracja Jubilatka z Koprzywnicy



Rajskie jabłuszka w koszulkach to tradycyjna potrawa, przygotowywana głównie na Boże Narodzenie, a szczególnie na Wieczernę Wigilijną. Do wykonania wykorzystywane były stare odmiany jabłek pochodzące z sandomierskich sadów.

Napój Jęczmienny

1/2 l maślanki, ok. 1 szklanki młodych pędów jęczmienia (8-10 cm długości), cukier lub sól do smaku

Młode pędy jęczmienia zmiksować wraz z maślanką na puch. Można dodać do smaku cukier lub sól.



PRZEPIS PODAŁA:

Krystyna Dobek z Grabiny



Spis Treści

Słowo Wstępne	5
Powiat Kielecki	7
Przystawki:	
Suflet z Kaszy Jaglanej	14
Szynka Wiejska ze Sperką	14
Pierzchniczne Smarowidło z Gęsi	15
Wiejski Smalec z Żurawiną	15
Spyrok	16
Dzionie Rakowskie	16
Smolcorze	17
Popa	17
Zupy:	
Polewka z Ziemniakami	18
Zalewajka	18
Zalewajka Świętokrzyska	19
Dania Główne:	
Drągoły	20
Grycoki	20
Kluska Miedzianogórska	21
Diabelskie Żeberka z Tartymi Ziemniakami	21
Gęś Gospodyni	22
Wolska Sucha Kapusta z Grochem na Śmietanie	22
Pierogi z Dudkami „Od Beaty”	23
Pasterniocek	23
Kugiel (Placek Ziemniaczany z Żeberkami)	24
Bomby	24
Kraszone Kluski	25
Tortuch Świętokrzyski	25
Byki Daleszyckie	26
Żołądki Rakowskie	26
Parzybroda Chłopska	27
Ciasta:	
Baniocek	28
Wyroby Cukiernicze:	
Biedok Chłopski	29
Pączki Ziemniaczane	29
Desery:	
Jabłko W Miodzie	30
Napoje:	
Napój Żniwiarzy	30
Powiat Opatowski	
Opatowskie Ekologią Stoi	33
Przystawki:	
Śledzie z Suszonymi Borowikami	38
Pasztet Chłopski	38
Boczek Świętokrzyski	39
Zimne Nóżki	39
Zupy:	
Jacentowski Barszcz Z Kapustą	40
Zupa Owocowa „Garus”	40
Dania Główne:	
Kapuściane Zawijasy	41
Pierogi Grochulki	41
Gołąbki Opatowskie	42
Pyzie	42
Kotlety z Kapusty	43
Porka – Psiocha	43
Kulebiak	44
Pierogi z Buraka Cukrowego	44
Pierogi z Kaszy Jaglanej	45
Zraz Staropolski Zawijany	45

Ciasta:	
Ziemniaczany Sernik	46
Wyroby Cukiernicze:	
Podpłomyk	47
Ciastka „Całuski”	47
Obwarzanki Piórkowskie	48
Desery:	
Chrupiące Jabłka	48
Powiat Ostrowiecki	
Nie Tylko Kasza	51
Zupy:	
Żurek z Jajkiem	56
Zarzucajka	56
Dania Główne:	
Pierogi z Kapustą i Grzybami	57
Inkusiowe Byki	57
Warkocz Świętokrzyski	58
Pierogi z Kaszanką	58
Bigos z Kaszą	59
Ciasta:	
Szarlotka Świętokrzyska	60
Makowiec z Kratką	61
Wyroby Cukiernicze:	
Kluski Paluszki z Makiem	62
Podpłomyki Tradycyjne	62
Buleczki Drożdżowe	63
Obwarzanki	63
Ciastka z Amoniakiem	64
Powiat Sandomierski	
Sady, Ogrody, Winnice	67
Przystawki:	
Schab z Morelami	74
Wędzony Karp z Zawidzy	74
Zupy:	
Pamuła	75
Garus z Ziemniakami	75
Biała Polewka z Ziemniakami	76
Japconka	76
Dania Główne:	
Pierogi Babcy Władzi	77
Gołąbki Pieczone	77
Szczupak w Śmietanie	78
Kurczę Pieczone z Jabłkami	78
Porka Mieci	79
Pierogi Opata	79
Knedle ze Śliwkami	80
Groch z Kapustą na Żeberkach w „Pierzynie” Chlebowej	80
Karp Faszerowany Kaszą Gryczaną i Grzybami	81
Kluski Gniecione z Jajkiem	81
Ciasta:	
Placek Drożdżowy z Kaszą Jaglaną	82
Kruche Ciasto z Rabarbarem	82
Wyroby Cukiernicze:	
Prażnale	83
Szczodroki	83
Racuchy Drożdżowe z Jabłkiem	84
Gumułki Koprzywnickie	84
Podpłomyk	85
Desery:	
Rajskie Jabłuszka w Koszulkach	86
Napoje:	
Napój Jęczmienny	86

Autorzy Przepisów:

A,B	K	M	T
Bernacka Otolia 63	Kania Grażyna 41	Malanowicz Stanisław Bar „Pod Gąską” Raków 26	Toporek Wanda, KGW „Macierzanka”, Kostomłoty 21, 29, 30
Bielec Marek Jarosław, Zajazd Omega w Jacentowie 42	Karczma „Izba Dobrego Smaku” w Hucie Szklanej 19	Maliszewscy Irmiona i Jarosław Gospodarstwo	
Biskup Aleksandra 16, 17, 23, 28	Karbowniczek Janina 64	Agroturystyczne „Pod raczkiem”, Nowa Słupia 14, 30	
Bisztyga Marek, Gminny Ośrodek Kultury w Łoniowie 74	Kiljan Dorota, 58	Mazur Alicja, Klub Aktywnych Kobiet w Duranowie 39, 43	U,W
Boczek Małgorzata 78, 81	BAŁTUS. S. C. „Zajazd pod Czarcią Stopką” Bałtów 58	Marzec Halina, KGW w Brzozowej 48	
Brzoza Jadwiga, przewodnicząca KGW „Kowalanki” 20	Klimczak Teresa, KGW Marzysz 26	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Koprzywnicy	Walkiewicz-Kudłacz Beata 23
	Klimek Monika, KGW Niwy 15	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Zawichoście	Wałek Natalia, KGW „Macierzanka” 29
C	Klub Kobiet Kreatywnych, Kunów 57	Murek Bogumiła, KGW Obręczna 42, 47	Wojtan Zdzisława 63
Centrum Tradycji i Turystyki Gór Świętokrzyskich w Bielinach 43	Kmiecička Teresa 45		Wojtas Halina, Pensjonat Agroturystyczny Wojtasówka, Obrazów 78
Chuchała Teresa, KGW Duranów 43	Knap Halina 77	N,O	Wojtas Justyna, Willa Wojtasówka, Obrazów 74
Cisoń Bożena 40	Koło Gospodyń Wiejskich z Błonia 80, 81	Osman Elżbieta Gospodarstwo Agroturystyczne „Daleko od szosy”, Brody 15	Wołowska Agnieszka 47
	Koło Gospodyń Wiejskich z Brzozowej 48		Wysoccy Agnieszka i Paweł, Gospodarstwo Agroturystyczne „Różane Wzgórze”, Lubania 22
D	Koło Gospodyń Wiejskich z Bukowia 61		
Dobek Krystyna 75, 76, 86	Koło Gospodyń Wiejskich z Chełmców 18, 24, 25	P	X,Y,Z
Domagała Barbara, Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Chocimów, 56, 59	Koło Gospodyń Wiejskich z Chocimowa 57	Pająk Elżbieta 39, 46	Zaczek-Kucharska Ewa, Agroturystyczne Gospodarstwo
Dybiec Łukasz, „Fundacja Pomocna Dłoni” prowadząca Bar Rondo, Ostrowiec Świętokrzyski 60	Koło Gospodyń Wiejskich z Dmosic 85	Panasiuk Beata 81	Gościnne „LIPÓWKA” Brudzów-Lipie 25
Dziedzic Monika Restauracja Żmigród, Opatów 40,45	Koło Gospodyń Wiejskich z Duranowa 43, 44	Piotrowicz Teresa, Gospodarstwo Agroturystyczne „Przy Źródółku”, Pągowiec 16	Zawada Alina 48
	Koło Gospodyń Wiejskich „Macierzanka” z Kostomłotów 21, 29, 30		
E,F	Koło Gospodyń Wiejskich z Marzysza 17, 26	R	
Firmanty Jadwiga, KGW z Szumska 29	Koło Gospodyń Wiejskich z Niw 15	Restauracja Jubilatka, Koprzywnica 79, 86	
	Koło Gospodyń Wiejskich z Obręcznej 42, 47		
G	Koło Gospodyń Wiejskich z Sadowia 41	S	
Gminny Ośrodek Kultury w Łoniowie 74	Koło Gospodyń Wiejskich ze Snochowic 18, 24	Siudajewska Ewa 20	
Grzejszczyk Teresa Gospodarstwo	Koło Gospodyń Wiejskich z Szumska 29	Siwek Grzegorz, Piekarnia Maspek, Zawichost, 83	
Agroturystyczne „Pod Bukiem”, Śniadka Druga 14	Koło Gospodyń Wiejskich ze Śnieżkowic 56, 58, 62		
Grzesik Barbara, KGW w Woli Jachowej 21, 22	Koło Gospodyń Wiejskich z Sońniczan 75, 79, 84	Sołtyka Barbara, Klub Aktywnych Kobiet w Brzozowej 38	
	Koło Gospodyń Wiejskich z Woli Jachowej 21, 22	Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Chocimów 56, 59	
	Koło Gospodyń Wiejskich ze Zbigniewic 77	Szymańska Małgorzata, KGW Gojców 44	
L,Ł	Krzyszowska Maria, KGW Duranów 44	Śliwka Jadwiga 38	
Juda Marianna 83			
Jurys Jolanta, KGW Sadowie 41	Lipa Janina 82		
	Lisowska Wanda, Klub Kobiet Kreatywnych Kunów 62		

Alfabetyczny spis potraw

Przystawki:			
BOCZEK ŚWIĘTOKRZYSKI (opatowski)	39	DRĄGOŁY (kielecki)	20
DZIONIE RAKOWSKIE (kielecki)	16	GĘŚ GOSPODYNI (kielecki)	22
PASZTET CHŁOPSKI (opatowski)	38	GOŁĄBKI OPATOWSKIE (opatowski)	42
PIERZCHNICKIE SMAROWIDŁO Z GĘSI (kielecki)	15	GOŁĘBIE PIECZONE (sandomierski)	77
POPA (kielecki)	17	GROCH Z KAPUSTĄ NA ŻEBERKACH	
SCHAB Z MORELAMI (sandomierski)	74	W „PIERZYNIĘ” CHLEBOWEJ (sandomierski)	80
SMOLCORZE (kielecki)	17	GRYCOKI (kielecki)	20
SPYROK (kielecki)	16	INKUSIOWE BYKI (ostrowiecki)	57
SUFLET Z KASZY JAGLANEJ (kielecki)	14	KAPUŚCIANE ZAWIJASY (opatowski)	41
SZYINKA WIEJSKA ZE SPERKĄ (kielecki)	14	KARP FASZEROWANY KASZĄ GRYZANĄ I GRZYBAMI (sandomierski)	81
ŚLEDZIE Z BOROWIKAMI SUSZONYMI (opatowski)	38	KLUSKA MIEDZIANOGÓRSKA (kielecki)	21
WĘDZONY KARP Z ZAWIDZY (sandomierski)	74	KLUSKI GNIECIONE Z JAJKIEM (sandomierski)	81
WIEJSKI SMALEC Z ŻURAWINĄ (kielecki)	15	KNEDLE ZE ŚLIWKAMI (kielecki)	80
ZIMNE NÓŻKI (opatowski)	39	KOTLETY Z KAPUSTY (opatowski)	43
		KRASZONE KLUSKI	25
		KUGIEL (kielecki)	24
		KULEBIAK (opatowski)	44
		KURCZĘ PIECZONE Z JABŁKAMI (sandomierski)	78
Zupy:		PARZEBRODA CHŁOPSKA (kielecki)	27
BIAŁA POLEWKA Z ZIEMNIAKAMI (sandomierski)	75	PASTERNIOCEK (kielecki)	23
GARUS Z ZIEMNIAKAMI (sandomierski)	75	PIEROGI BABCI WŁADZI (sandomierski)	77
JACENTOWSKI BARSZCZ Z KAPUSTĄ (opatowski)	40	PIEROGI GROCHULKI (opatowski)	41
JAPCONKA (sandomierski)	76	PIEROGI OPATA (sandomierski)	79
PAMUŁA (sandomierski)	75	PIEROGI Z BURAKA CUKROWEGO (opatowski)	44
POLEWKA Z ZIEMNIAKAMI (kielecki)	18	PIEROGI Z DUDKAMI „OD BEATY” (kielecki)	23
ZALEWAJKA (kielecki)	18	PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI (ostrowiecki)	57
ZALEWAJKA ŚWIĘTOKRZYSKA (kielecki)	19	PIEROGI Z KASZANKĄ (ostrowiecki)	58
ZARZUCAJKA (ostrowiecki)	56	PIEROGI Z KASZY JAGLANEJ (opatowski)	45
ZUPA OWOCOWA „GARUS” (opatowski)	40	PORKA MIECI (sandomierski)	79
ŻUREK Z JAJKIEM (ostrowiecki)	56	PORKA – PSIOCHA (opatowski)	43
		PYZIE (opatowski)	42
Dania główne:		SZCZUPAK W ŚMIETANIE (sandomierski)	78
BOMBY (kielecki)	24	TORTUCH ŚWIĘTOKRZYSKI (kielecki)	25
BYKI DALESZYCKIE (kielecki)	26	WARKOCZ ŚWIĘTOKRZYSKI (ostrowiecki)	58
DIABELSKIE ŻEBERKA Z ZIEMNIAKAMI TARTYMI (kielecki)	21		

WOLSKA SUCHA KAPUSTA Z GROCHEM NA ŚMIETANIE (kielecki)	22
ZRAZ STAROPOLSKI ZAWIJANY (opatowski)	45
ŻOŁĄDKI RAKOWSKIE (kielecki)	26

Ciasta:	
BANIOCEK (kielecki)	28
MAKOWIEC Z KRATKĄ (ostrowiecki)	61
SZARLOTKA ŚWIĘTOKRZYSKA (ostrowiecki)	60
ZIEMNIACZANY SERNIK (opatowski)	46

Wyroby cukiernicze:	
BIEDOK CHŁOPSKI (kielecki)	29
BUŁECZKI DROŻDŻOWE (ostrowiecki)	63
CIASTKA „CAŁUSKI” (opatowski)	47
CIASTKA Z AMONIAKIEM (ostrowiecki)	64
GUMUŁKI KOPRZYWNICKIE (sandomierski)	84
KLUSKI PALUSZKI Z MAKIEM (ostrowiecki)	62
OBWARZANKI (ostrowiecki)	63
OBWARZANKI PIÓRKOWSKIE (opatowski)	48
PĄCZKI ZIEMNIACZANE (kielecki)	29
PODPŁOMYK (opatowski)	47
PODPŁOMYK (sandomierski)	85
PODPŁOMYKI TRADYCYJNE (ostrowiecki)	62
PRAZNALE (sandomierski)	83
RACUCHY DROŻDŻOWE Z JABŁKIEM (sandomierski)	84
SZCZODROKI (sandomierski)	83

Desery:	
CHRUPIĄCE JABŁKA (opatowski)	48
JABŁKO W MIODZIE (kielecki)	30
RAJSKIE JABŁUSZKA W KOSZULKACH (sandomierski)	86

Napoje:	
NAPÓJ JĘCZMIENNY (sandomierski)	86
NAPÓJ ŻNIWIARZY (kielecki)	30

Krótki słowniczek gwarowych nazw

BANIOCEK – ciasto z dyni. Nazwa pochodzi od „bani”, regionalnej nazwy dyni.

BIEDOK – placek przygotowany z mąki pszennej, jajka i ugotowanych ziemniaków, pieczony na płycie kuchennej.

BOMBY – owalne kluski z tartych ziemniaków z farszem z kiszzonej kapusty i słoniny.

BYKI – duże, owalne kluski z gotowanych ziemniaków z farszem (z kapusty, mięsa i suszonych grzybów).

DRĄGOŁY – pierogi z farszem z bobu.

DZIONIE – rodzaj kiszki, nadziewanej zmielonym mięsem, podgardlem i macą. Rodowód ma w kuchni żydowskiej, gdzie zamiast wieprzowiny i podgardła używano wołowiny lub gęsiny.

GARUS – zupa z owoców pestkowych np. śliwek renklod, moreli, brzoskwiń lub wiśni z dodatkiem słodkiej śmietany.

GRYCOKI – pierogi z kaszą gryczaną i grzybami, tradycyjna potrawa wigilijna w rejonie Kowali w gminie Sitkówka Nowiny.

GUMUŁKI – placuszki z białego sera pieczone w piekarniku.

JAPCONKA – zupa z jabłek, zabilona śmietaną.

KUGIEL – żeberka z kartoflami, zapiekane w piecu chlebowym, zazwyczaj na święta lub po świniobiciu. Wywodzi się z kuchni żydowskiej, w której zamiast wieprzowych żeberek wykorzystywano mięso kaczki

KULEBIAK – rodzaj ciasta z farszem z kapusty kiszzonej i wieprzowiny.

PAMUŁA – zupa ze śliwek z dodatkiem śmietany.

PASTERNOCEK – rodzaj pasztetu z pasternaku.

POPA – potrawa z grochu, dodatek do chleba. W Kieleckim groch przecierany nazywano popą.

PORKA – PSIOCHA – prażucha ziemniaczana, ziemniaki z mąką ubite tłuczkiem na gładką masę i uprażone.

PRAZNALE – placki na sodzie, z mąki pszennej i zsiadłego mleka, jedzone zamiast chleba.

PYZIE – kluski z ugotowanych i surowych ziemniaków oraz kaszy manny, formowane w gałki (pyzie).

SMOLCORZE – świeże grzyby usmażone i zakonserwowane w smalcu lub maśle..

SPYROK – rodzaj pieczeni, w której wykorzystywano wszystkie części tuszy wieprzowej np. tłuste kawałki boczku, podgardle, słoninę. Przygotowywany był najczęściej po świniobiciu.

SZCZODROKI – rogaliki wypiekane na „szczodry wieczór” – w średniowieczu na Wigilię Bożego Narodzenia, a obecnie na święto Trzech Króli. Po wsiach chodzili kołędnicy i każda gospodyni częstowała ich słodkimi rogalikami. Miało to zapewnić szczęście i urodzaj na polach oraz dostatek w Nowym Roku.

TORTUCH – forma pasztetu z różnego rodzaju mięsa wieprzowego, z dodatkiem grzybów, kaszy, żółtego sera wytwarzanego w domu oraz ziół.

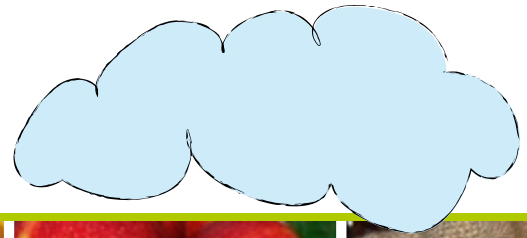
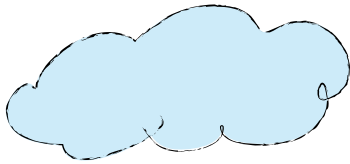


fot. Anna Frańczak



Autorzy zdjęć uzupełniających publikację:

Archiwum UG Bieliny, Archiwum UMG Opatów, Izabella Byszewska, Centrum Tradycji i Turystyki Gór Świętokrzyskich, Anna Frańczak, Fundacja Domy Wspólnoty Chleb Życia, Monika Iskierka, Barbara Jedlikowska, Edyta Juda, Magdalena Kapłan, Dorota Kiljan, Teresa Kmiećicka, Monika Nowocień, OSM Opatów, Park Jurajski w Bałtowie, Jacek Piwowarski, Halina E.Sadecka, Alicja Stępień, Marian Sus, Janusz Suszyna, Alicja Śmiech, Marek Terczak, TimeMachine.pl, www.wrota-swietokrzyskie.pl,



egzemplarz bezpłatny

Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach Modliszewice 2014

ISBN 978-83-941032-0-0



9 788394 103200

Publikacja wydana dzięki wsparciu finansowemu Szwajcarii w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej