

Smaki Pomorza

przepisy zebrata

Magdalena

Adamowicz

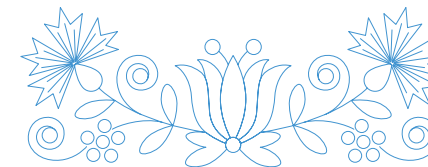


Smaki Pomorza

przepisy zebrała Magdalena Adamowicz
Posel do Parlamentu Europejskiego

*Moim cudownym babciom, dziadkom, rodzicom, ukochanemu
mężowi Pawłowi oraz naszym najwspanialszym córkom Tuni i Teresce
Dziękuję Wam za każdą chwilę przy naszym rodzinnym stole*

Gdańsk 2024



Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy

Unia Europejska to przede wszystkim ludzie – prawie pół miliarda obywateli i obywateli pochodzących z 27 krajów członkowskich, setek wyjątkowych regionów, z których każdy ma swoją kulturę, język, historię i... kuchnię! Jako Pomorzanie chwalmy się swoim dziedzictwem w Europie. Nasz region przez lata ewoluował, zmieniał się pod wpływem czynników historycznych, trendów, nowinek kulinarnych, ale przede wszystkim za sprawą ludzi, którzy przybywając tu z różnych części Polski oraz z zagranicy, oddali swe serca Pomorzu, dołożyli swoją unikalność do tego, co było już znane. I tak każdy dom nabierał zupełnie nowych smaków, nie zawsze usilnie kultywując tradycje miejsca. Te prawidłowości znajdziecie Państwo w przepisach, choćby w nazewnictwie warzyw, dla jednych ziemniak, dla innych kartofel. Taka jest dziś nasza kuchnia – różnorodna, jak obywatele Unii Europejskiej.

W naturze nas Polaków – Pomorzan, Kaszubów, Kociewiaków – leży gościnność, wspólne biesiadowanie i zamyślenie do dobrego jedzenia. Kuchnia łączy, wspólny stół to rozmowa, jedzenie nie- sie radość.

„Człowiek nie może prawidłowo myśleć, kochać i spać, jeśli wcześniej porządnie się nie najadł” – powiedziała angielska pisarka Virginia Woolf. To prawda, szczególnie miła dla kogoś, kto, tak jak ja, jedzenie kocha. A kocham je co najmniej z trzech powodów.

Kocham jedzenie, bo jestem ciekawa ludzi. A kuchnia to wehikuł do poznawania osobistych i rodzinnych historii, zwyczajów etnicznych i religijnych, tradycji i folkloru. Nigdzie tak dobrze jak w kuchni nie widać, jak ciekawa, cudośnie ubogacająca życie, ale i korzystna dla nas jest różnorodność. Lubimy

chwalić się naszą kuchnią, lecz także jesteśmy ciekawi przepisów innych osób na ich popisowe dania. Każdy z nas jest inny, a czerpanie radości i siły z tej wielkiej różnorodności to najmdirzejsza i najpiękniejsza cecha człowieczeństwa. Kuchnia to cudowne miejsce, gdzie nikt nie wstydi się inności – wręcz przeciwnie, każdy zdecydowanie chce odróżniać się od innych. Mamy swoje ulubione dania, ale jednocześnie przez całe życie chcemy poznawać nowe smaki. I za to właśnie jedzenie kocham.

Kocham jedzenie, bo wzmacnia więzi. Rodzinne, przyjacielskie, każde – bo nic tak ludzi nie łączy, jak wspólny posiłek przy jednym stole. Wspólny stół to patrzeć sobie w oczy, to rozmowa, czasem huczne biesiadowanie. Przy wspólnym stole spędzamy najważniejsze chwile w naszym życiu – w naszej tradycji to chrzciny, pierwsze komunie, wesela, Boże Narodzenie i Wielkanoc, urodziny, ale także stypy. Stół i wspólny przy nim posiłek to najlepszy sposób na

okazanie zainteresowania drugim człowiekiem, budowę zaufania, wzajemny szacunek. Nakryty stół to bez wątpienia najważniejszy mebel w dobrym i szczęśliwym życiu.

Kocham jedzenie, bo daje radość i przyjemność. I to niestety trudna miłość, bo łatwo prowadzi do zatracenia. Rada? Kochaj jeść, ale jedz z umiarem. Jedz mniej, ale lepiej, pyszniej, ciekawiej. Temu właśnie ma służyć książka, którą napisaliśmy wspólnie. Niech te ciekawe przepisy dadzą Wam radość i przyjemność z rozkoszowania się różnorodnością. Niech rozbudzą najlepsze emocje i ciekawość naszych różnych tradycji, zwyczajów i kultur. Niech przyniosą Wam szczęście zarówno z przygotowywania nowych dań, jak i potem z ich smakowania w gronie najbliższych Wam osób.

Kochani, znajdziecie tu przepisy najróżniejsze. Nie łączy ich nic poza jednym – zebrałam je od cudownych ludzi. Ludzi mieszkających w różnych miej-

scach naszego wspaniałego Pomorza z dziada pradziada, ale też tych, którzy sami wybrali Pomorze jako swój nowy dom. Dlatego do podzielenia się swoimi przepisami zaprosiłam panie z kół gospodyń wiejskich, strażaków, aktywistów, samorządowców, a także ludzi, którzy przybyli na Pomorze z najróżniejszych zakątków świata, także uchodźców. Znajdziecie tu również przepis Roberty Metsoli, przewodniczącej Parlamentu Europejskiego – z najserdeczniejszymi pozdrowieniami z serca naszej wspólnej Europy. A ode mnie najlepsze ciasto drożdżowe na świecie!

I pamiętajcie, motto Unii Europejskiej, które idealnie do tej książki pasuje, brzmi: **Zjednoczeni w różnorodności!** Nic tak nie jednoczy, jak wspólne jedzenie i nic tak nie afirmuje różnorodności, jak próbowanie nowych smaków.

Kochani, smacznego!

Magdalena Adamaniuk

Spis treści

Przekąski

- 16 Faszerowane szyjki gęsie**
Dom podcieniowy w Trutnowach
- 18 Półgęsek-półkaczniak, czyli wędzona pierś z kaczko-gęsi**
Leszek Reszka
- 20 Kaczka faszerowana**
Dom podcieniowy w Trutnowach
- 22 Placki okraszone kurkami**
Katarzyna Gruszecka-Spychała
- 24 Placki z Mierzei Wiślanej**
Dom podcieniowy w Trutnowach
- 26 Pstrąg faszerowany**
Koło Gospodyń Wiejskich Nadziejewo
- 28 Roladki po rybacku**
Ochotnicza Straż Pożarna
Gdańsk-Świbno
- 28 Ryba po świbnieńsku**
Ochotnicza Straż Pożarna
Gdańsk-Świbno
- 29 Ziemniaki po kaszubsku**
Sylwia Laskowska-Bobuła
- 31 Skrzydełka z kurczaka w miodzie**
Koło Gospodyń Wiejskich
w Skowarczu
- 32 Tatar z łososia**
Tawerna pod Łososiem
w Gdańsku-Świbnie
- 34 Śledzie po kaszubsku**
Agnieszka Pomaska

Zupy

- 38 Grochówka**
Restauracja Złota Jesień
w Kartuzach
- 40 Barszcz świbnieński**
Ochotnicza Straż Pożarna
Gdańsk-Świbno
- 41 Jabłczanka z młodymi ziemniakami**
Dom podcieniowy w Trutnowach
- 42 Zupa zagraj**
Koło Gospodyń Wiejskich
w Czerninie
- 43 Zupa pokrzywowa**
Bogdan Borusewicz
- 44 Zupa dyniowa na rosole z kaczki z kaczką**
Koło Gospodyń Wiejskich
„Kolniczanki”
- 46 Zarąbisty strogonow**
Koło Gospodyń Wiejskich
Zarąbiste Babki w Rębie

Dania główne

- 50 Frykasy / Frékasë**
Koło Gospodyń Wiejskich w Brzynie
- 52 Kaczka z dobrodziejstwem Kolnika**
Koło Gospodyń Wiejskich „Kolniczanki”
- 53 Kiszka ziemniaczana**
Koło Gospodyń Wiejskich w Ciemnie
- 54 Kartacze**
Edyta Skierawska
- 56 Kołduny z mięsem**
Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń
Wiejskich w Gnieździe
- 58 Łosoś zapiekany ze szpinakiem w cieście francuskim**
Magdalena Czarzyńska-Jachim
- 60 Pieczeń z sarny w rozmarynie**
Koło Gospodyń Wiejskich w Sławkach
- 62 Pierogi z podagrycznikiem**
Koło Gospodyń Wiejskich Rokocin

Słodkości

- 64 Plinc z gulaszem wołowym**
Koło Gospodyń Wiejskich
Dębowlanka
- 66 Schab w mleku**
Bogdan Borusewicz
- 67 Smażony królik / Fenek moqli**
Roberta Metsola
- 68 Zapiekane żeberka w miodzie**
Koło Gospodyń Wiejskich
w Skowarczu
- 70 Makluba**
Hani Hraish
- 74 Bómbómy z dekla, czyli cukierki z pokrywki**
Stowarzyszenie Kocięskie
Forum Kobiet
- 76 Ciasteczka babci Bernadki**
Danuta Rek
- 78 Ciasteczka cytrynowe**
Agnieszka Owczarczak
- 80 Ciasto czekoladowe**
Aleksandra Dulkięwicz
- 81 Gruszka z macierzanką z sosem z rokitnika**
Koło Gospodyń Wiejskich w Sławkach
- 82 Ciasto drożdżowe**
Magdalena Adamowicz
- 84 Ciasto z wody z różą**
Koło Gospodyń Wiejskich
Malwy z Sierzna
- 86 Jabłecznik**
Hanna Pruchniewska
- 87 Jabłko czernińskie**
Koło Gospodyń Wiejskich
w Czerninie
- 88 Królewiec**
Koło Gospodyń Wiejskich
w Skowarczu
- 90 Piernik staropolski**
Słupski Uniwersytet
Trzeciego Wieku
- 91 Słodkie tosty z chałki**
Kasia Tusk
- 92 Pierniki świąteczne babci Wiktorii**
Gabriela Dudziak
- 94 Racuchy z ciasta chlebowego**
Muzeum Hymnu Narodowego
w Będominie
- 96 Serniczki podlaskie**
Sylwia Laskowska-Bobula
- 98 Sernik z dynią**
Dom podcieniowy w Trutnowach
- 100 Tarta francuska z owocami**
Maria i Jean-Paul Kamińscy
- 102 Tatarska baklawa**
Susanna Izzetdinova
- 103 Szarlotka sołtycki**
Sołectwo Kleszczewko
- 104 Snickers z miodem**
Koło Gospodyń Wiejskich
w Skowarczu

Przetwory

- 108 Buraczki po gdańsku**
Sylvia Laskowska-Bobula
- 109 Kaszubska pieczarka w słoiku**
Koło Gospodyń Wiejskich
Malwy z Sierzna
- 110 Mus jabłkowy**
Ewa Romanow-Pękal
- 111 Powidła różane**
Koło Gospodyń Wiejskich
Malwy z Sierzna

Napitki

- 114 Cydr pomorski**
Ewa Romanow-Pękal
- 116 Syrop z kwiatów bzu czarnego**
Sołectwo Kleszczewko
- 117 Syrop z mniszka lekarskiego**
Sołectwo Kleszczewko
- 118 Miodowa królowna, czyli
nalewka z mirabelek**
Leszek Reszka

Przepisy polecają

- 122** Agnieszka Owczarczak
- 123** Agnieszka Pomaska
- 124** Aleksandra Dulkiwicz
- 125** Bogdan Borusewicz
- 126** Danuta Rek
- 127** Dom podcieniowy w Trutnowach
- 129** Edyta Skierawska
- 130** Ewa Romanow-Pękal
- 131** Gabriela Dudziak
- 132** Hani Hraish
- 133** Hanna Pruchniewska
- 134** Kasia Tusk
- 135** Katarzyna Gruszecka-Spychała
- 136** Koło Gospodyń Wiejskich Dębowianki
- 137** Koło Gospodyń Wiejskich „Kolniczanki”
- 138** Koło Gospodyń Wiejskich
Malwy z Sierzna
- 139** Koło Gospodyń Wiejskich Nadziejewo
- 140** Koło Gospodyń Wiejskich Rokocin
- 141** Koło Gospodyń Wiejskich w Brzynie
- 142** Koło Gospodyń Wiejskich w Ciemnie
- 143** Koło Gospodyń Wiejskich w Czerninie
- 144** Koło Gospodyń Wiejskich w Skowarczu
- 145** Koło Gospodyń Wiejskich w Sławkach
- 146** Koło Gospodyń Wiejskich Zarąbiste
Babki w Rębie
- 147** Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń
Wiejskich w Gnieźdźewie
- 148** Leszek Reszka
- 149** Magdalena Adamowicz
- 150** Magdalena Czarzyńska-Jachim
- 151** Maria i Jean-Paul Kamiński
- 152** Muzeum Hymnu Narodowego
w Będominie
- 153** Ochotnicza Straż Pożarna
Gdańsk-Świbno
- 154** Restauracja Złota Jesień
w Kartuzach
- 155** Roberta Metsola
- 156** Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 157** Sołectwo Kleszczewko
- 158** Stowarzyszenie Kocięskie
Forum Kobiet
- 159** Susanna Izzetdinova
- 160** Sylvia Laskowska-Bobula
- 161** Tawerna pod Łososiem
w Gdańsku-Świbnie



Przekąski

Faszerowane szyjki gęsie



Potrzebne

- sitko ze średnimi otworami lub tarka
- bawełniana nić

Składniki

- 2 lub 3 skóry z gęsich szyjek
- 1/2 kg mięsa gęsiego
- 1/2 kg mielonego z szynki
- 3 żołądki gęsie
- 4 gęsie serca
- 3 wątróbki gęsie
- 2 kromki chleba
- 1 szklanka mleka
- 1 duża cebula
- pieprz
- sól
- majeranek
- pęczek natki pietruszki

Przygotowanie

- Serca i żołądki ugotuj i pokrój w kostkę.
- Wątróbkę usmaż na gęsim tłuszczu.
- Zmiel cebulę, możesz też użyć sitka lub tarki.
- Na tłuszczu po smażeniu gęsiny zeszklij cebulę.
- Chleb namocz w mleku, odciśnij.
- Wszystkie składniki połącz, napełnij szyjki, zaszyj bawełnianą nicią.
- Piecz 1,5 godziny w temperaturze 150 st. C.



przepis poleca **Leszek Reszka**

Półgęseń-półkaczni

czyli wędzona pierś z kaczko



Danie to nawiązuje do tradycji tzw. półgęsków, często goszczących na stołach naszych przodków. Przepis został przeze mnie zmodyfikowany, gdyż użyłem piersi z mularda, czyli tzw. kaczko

Proces przygotowawczy

- 1 tydzień

Potrzebne

- siatka wędzarnicza
- wędzarnia

Składniki

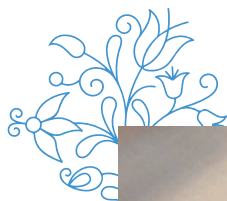
- 1 kg oczyszczonych z kości, ale z zachowaną skórą piersi z kaczko
- 40 g soli peklowej
- 5 kulek ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 ząbek czosnku
- 2 liście laurowe
- woda

Przygotowanie

- Sól peklową dodaj do 400 ml wody i dokładnie wymieszaj.
- Do 100 ml wody dodaj ziele angielskie, pieprz, majeranek, liście laurowe oraz czosnek (drobno pokrojony razem z łupiną) i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut. Powstałą w ten sposób zalewę wymieszaj z wcześniej przygotowanym roztworem soli.

- Do zalewy peklującej włóż mięso i odstaw na 1 tydzień w chłodne miejsce (najlepiej do lodówki), uważając, by było całkowicie zanurzone. Co kilka dni mięso delikatnie pomasuj, aby zalewa dotarła do każdego kawałka.
- Po upływie tygodnia mięso przepłucz pod bieżącą wodą, włóż złożone na pół piersi do siatki wędzarniczej i powieś w przewiewnym miejscu na 2 godziny.
- Mięso umieść w rozgrzanej wędzarni, osusz przez 1 godzinę w temperaturze 60 st. C (starając się, aby dymu było jak najmniej). Po wyschnięciu, wędź w dymie ok. 4 godzin w tej samej temperaturze.
- Uwędzone mięso parz przez 1 godzinę w garnku z wodą w temperaturze 75 st. C, następnie studź przez pół godziny w garnku z wodą w temperaturze 40 st. C. Po tym czasie piersi ponownie rozwiń w przewiewnym, chłodnym miejscu do wysuszenia i całkowitego wystygnięcia.

Kaczka faszerowana



Potrzebna

- nić bawełniana lub wykałaczk

Kaczka | składniki

- kaczka pekińska (ok. 2,20 kg)
- przyprawy: sól, pieprz
- majeranek, rozmaryn

Farsz | składniki

- ok. 80 dag mięsa mielonego z indyka
- ok. 30 dag wątróbki drobiowej
- pęczek natki pietruszki
- kwaśne jabłko
- 1 cebula
- 2 jaja
- kilka plasterków wędzonego boczku
- 0,5 szklanki bulionu
- przyprawy: sól i pieprz

Przygotowanie

- Kaczkę wyluzuj, czyli rozetnij wzdłuż kręgosłupa.
- Odetnij ostrym nożem po szkielet, aż powstanie uboga porcja rosółowa.
- Ugotuj bulion.
- Wytnij kości z udek.

- Zostaw kostki w pałkach i skrzydełkach. Kaczka będzie wyglądała jak duży płat mięsa.
- Przypraw, zmieszaj zioła i natrzyj nimi kaczkę z obu stron.
- Do mięsa mielonego dodaj pokrojoną w kostkę wątróbkę i jabłko oraz posiekane natkę i cebulę. Wbij 2 jaja i wlej bulion. Wszystko dokładnie wyrób ręcznie. Dopraw solą i pieprzem.
- Kaczkę połów piersią na blacie i nafaszeruj mięsem, zszyj na plecach nicią bawełnianą lub pospinaj wykałaczkami.
- Odwróć na plecy i przełóż do brytfanny, obłóż kaczkę wędzonym boczkiem.
- Podlej wodą i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 170 st. C.
- Piecz ok. 2,5 godziny.
- W trakcie pieczenia często podlewaj wodą z wytopionym tłuszczem.
- Pod koniec pieczenia zdejmij boczek i podpiecz kaczkę jeszcze kilka lub kilkanaście minut w zależności od tego, jak mocno chcesz ją zarumienić.

Placki okraszone kurkami



Placki | składniki

- 1 kg kartofli
- 2 jajka
- sól i pieprz
- 1 duża łyżka mąki ziemniaczanej
- olej do smażenia

Przygotowanie

- Kartofle obierz i zetrzyj na tarce, najlepiej na grube wiórki.
- Odstaw na 10–15 minut i odlej wodę, a z wody wybierz osad, czyli skrobię, którą dodaj do utartej masy. Jeśli skrobi jest dużo, można pominąć mąkę.
- Kartofle wymieszaj z jajkami, pieprzem i solą.
- Smaż na gorącym oleju, aż placki będą rumiane i chrupiące.
- Najlepiej jeść prosto z patelni, uważając tylko, by nie poparzyć podniebienia.

Kurki | składniki

- kurki, ile się zbierze
- cebula, minimum 1 sztuka
- masło

Przygotowanie

- Kurki oczyść i opłucz z piasku, a następnie daj im podeschnąć na słońcu.
- Bardzo duże możesz pokroić, ale nie za drobno.
- Cebulkę drobno posiekaj i podsmaż, aż będzie szklista.
- Dodaj kurki, lekko posól i czekaj, aż puszcza płyn. Duś pod przykryciem, świeżym grzybkom wystarczy 15–20 minut, ale można dłużej.
- Pod koniec zdejmij pokrywkę, aby woda odparowała. Kurki wyłóż na placki, no chyba że wszyscy podżerają z patelni i udają, że nie słyszeli o zasadach zachowania przy stole.



Placki z Mierzei Wiślanej

Marynowana czerwona cebula | składniki

- 100 ml octu winnego
- 100 ml cukru
- 200 ml wody
- 5 liści laurowych
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 4 czerwone cebule
- 2 jabłka

Przygotowanie

- Wymieszaj wszystkie płynne składniki i dodaj liście laurowe.
- Marynatę zagotuj.
- Dodaj pokrojone w piórka czerwone cebule.
- Zostaw do wystygnięcia.
- Cebule wyjmij i odcisnij.
- Obierz jabłka, usuń gniazda nasienne.
- Do marynaty dodaj cienko pokrojone w plastry jabłka (powinny zabarwić się na różowo).

Sos śledziowy | składniki

- 200 ml śmietany 18%
- 200 ml majonezu
- 5–6 płatów śledziowych (z zalewy octowej) pokrojonych w dzwonka
- odrobina soli i pieprzu do smaku

Przygotowanie

- Wszystkie składniki wymieszaj.
- Dodaj marynowaną czerwoną cebulę.

Placki | składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka
- mała cebula
- 2–3 płaskie łyżki mąki pszennej
- płaska łyżeczka soli i pieprzu
- olej lub smalec
- koper



Przygotowanie

- Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
- Cebulę również zetrzyj.
- Wszystkie składniki wymieszaj.
- Rozgrzej tłuszcz na patelni.
- Formuj placuszki i smaż na złoty kolor.
- Na ciepłe placki ziemniaczane nałóż sos śledziowy i 2–3 plasterki jabłka.
- Posyp dużą ilością siekanego kopru.

Pstrąg faszerowany

Ten pstrąg zdobył I nagrodę w konkursie Wizji Rozwoju
Kół Gospodyń Wiejskich Województwa Pomorskiego w Gdyni (2022).



Potrzebne

- maszynka do mielenia
- pędzelek

Farsz | składniki

- 2 pstrągi średniej wielkości
- 300 gram surowego boczku (bez skóry)

- 3 średniej wielkości cebule
- 4 duże ząbki czosnku
- pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu mielonego
- 2 czerstwe bułki
- 300 ml mleka
- 1 łyżeczka przyprawy vegeta
- szczypta gałki muszkatołowej

Zalewa na wywar | składniki

- 4 litry wody
- 6 sztuk liści laurowych
- 9–10 kulek ziela angielskiego
- 3 łyżeczki przyprawy vegeta
- 1 łyżka żelatyny

Przygotowanie

- Pstrągi oskrob, wypatrosz, umyj i zdejmij z nich skórę tak, żeby przy skórze została głowa oraz wszystkie płetwy.
- Mięso oddziel od kręgosłupa i ości (nie trzeba tego robić bardzo dokładnie, bo mielenie usunie pozostawione ości).
- Mięso pstrąga razem z warzywami i boczkiem oraz namoczoną w mleku bułką zmiel przez maszynkę o średnim sicie.
- Mięso na farsz dopraw przyprawami.
- Na deseczce rozłóż skórę wewnętrzną stroną do góry.

- Nałóż farsz.
- Posyp drobno posiekaną natką pietruszki.
- Po złożeniu skóry wypełnionej farszem nadaj potrawie kształt pstrąga.
- Pstrąga owiń ściśle i szczelnie folią aluminiową, gotuj w wywarze na małym ogniu ok. 30–35 minut.
- Po wyjęciu z wywaru ostudź ryby.
- Odlej 200 ml wywaru, dodając do niego żelatynę.
- Ostudzone ryby pokrój w dzwonka o szerokość 3–5 cm.
- Wylóż na półmisek.
- Wywarem z żelatyną posmaruj pędzelkiem rybę, tworząc na niej glazurę.
- Udekoruj tak przygotowanego pstrąga według uznania.

Roladki po rybacku

Potrzebne

- wykałaczki

Składniki

- filety z pstrąga (bez skóry)
- cebula
- sól i pieprz
- duża śmietana 30%
- koperek

Przygotowanie

- Cebulę podsmaż.
- Filety rozłóż na desce, nałóż cebulę, dodaj sól, pieprz.
- Zwiń filet w roladkę i zepnij wykałaczką.
- Roladki włóż do naczynia żaroodpornego.
- Zalej śmietaną doprawioną solą i pieprzem.
- Nagrzej piekarnik do 180 st. C.
- Piecz ok. 20 minut.
- Po upieczeniu posyp drobno pokrojonym koperkiem.

Ryba po świebnięsku

Składniki

- 1 kg fileta z ryby
- mąka
- olej
- ketchup z Włocławka
- 5 cebul
- sól i pieprz

Przygotowanie

- Filet przypraw solą i pieprzem.
- Obtocz go w mące i smaź na rozgrzanym oleju.
- Cebulę pokrój w cienkie talarki i smaź do momentu zeszklenia.
- Usmażoną cebulę przełóż do garnka, dodaj ketchup i krótko zagotuj.
- Usmażoną rybę na przemian przełóż sosem z cebuli i ketchupu.

Ziemniaki po kaszubsku

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 15 dag cebuli
- oliwa
- 15 dag filetów śledziowych
- sól i pieprz do smaku
- 1–2 jaja
- 50 ml śmietany 18%

Przygotowanie

- Ziemniaki obierz, ołucz, pokrój w plastry, zalej wrzącą, osoloną wodą, gotuj 5 minut, odcedź.
- Cebule obierz, ołucz, pokrój w półplasterki.
- Ziemniaki ułóż w naczyniu wysmarowanym oliwą (ja lubię posmarować tradycyjnie smalcem, najlepiej z gęsi), przekładając cebulą i pokrojonymi w paseczki filedami ze śledzia oraz przesypując przyprawami.
- Skrop oliwą i zapiecz.
- Jajka umyj, wbij do naczynia, wlej śmietanę, roztrzep, po czym dopraw do smaku solą i pieprzem.
- Pod koniec pieczenia, jak ziemniaki będą lekko zarumienione, polej sosem.

przepis poleca **Koło Gospodyń Wiejskich w Skowarczu**

Skrzydeltka z kurczaka w miodzie

Proces przygotowawczy

- 1 doba

Składniki

- 1,6 kg skrzydełek z kurczaka
- 3 łyżki miodu
- 4 łyżki oleju
- 2-3 ząbki czosnku drobno pokrojonego
- 3 łyżki musztardy sarepskiej
- 2 łyżki majonezu
- pieprz, sól, papryka ostra i słodka

Przygotowanie

- Skrzydeltka umyj, osusz i wymieszaj ze wszystkimi wymienionymi składnikami.
- Odstaw na dobę w lodówce.
- Piecz w 120 st. C przez pół godziny, a następnie zwiększ temperaturę do 180 st. C i piecz jeszcze przez godzinę.



Tatar z łososia



Tatar z łososia to danie będące połączeniem marynowanej ryby i świeżych składników, odpowiednio dobranych pod kątem smaku, struktur oraz walorów estetycznych. Przygotowujemy nasze mięso z łososia na wzór tradycyjnej potrawy gravlax, specjału kuchni skandynawskiej, w której sposób marynowania mięsa łososia pochodzi jeszcze z czasów średniowiecza. Teraźniejszych odmian marynowania jest wiele, my swoją dopracowywaliśmy tygodniami, testując proporcje przypraw i przede wszystkim czas marynowania. Najważniejszym składnikiem jest oczywiście łosoś i jego odpowiedni dobór.

Proces przygotowawczy

- 8-12 godzin

Składniki

- filety z łososia, maksymalnie 2-centymetrowej grubości, nietrybowane
- sól
- cukier
- ogórek
- awokado
- marynowane kapary
- koper
- sezam
- balsamico

Przygotowanie

- Oskrob łososia i ręcznie oczyść z ości. Kluczowym jest, aby struktura mięsa pozostała nienaruszona.
- Rybę szczelnie zasyp mieszanką soli i cukru, pozostaw pod przykryciem w lodówce na 8-12 godzin.
- Łososia dokładnie opłucz i osusz.
- Mięso ryby drobno siekaj albo zmiel w maszynce z użyciem grubych oczek (ważne, by nie na miazgę).
- Jako uzupełnienie świetnie sprawdzi się chrupiący, orzeźwiający ogórek, dojrzałe, maślane awokado oraz kilka marynowanych kaparów. Całość stanowi fenomenalną podstawę, podkreślającą naturalny słodko-słony aromat gravlaxa.
- Górę dania zwieńcz posiekanym koprem, sezamem i odrobiną balsamico.

Śledzie po kaszubsku

Regionalne kaszubskie danie wigilijne, znane i lubiane w mojej rodzinie, nieodzowny element wspólnej wieczerzy wigilijnej. Łatwa w przygotowaniu potrawa, która smakiem zachwyci każdego. Nie może jej zabraknąć także na Państwa stole.

Proces przygotowawczy

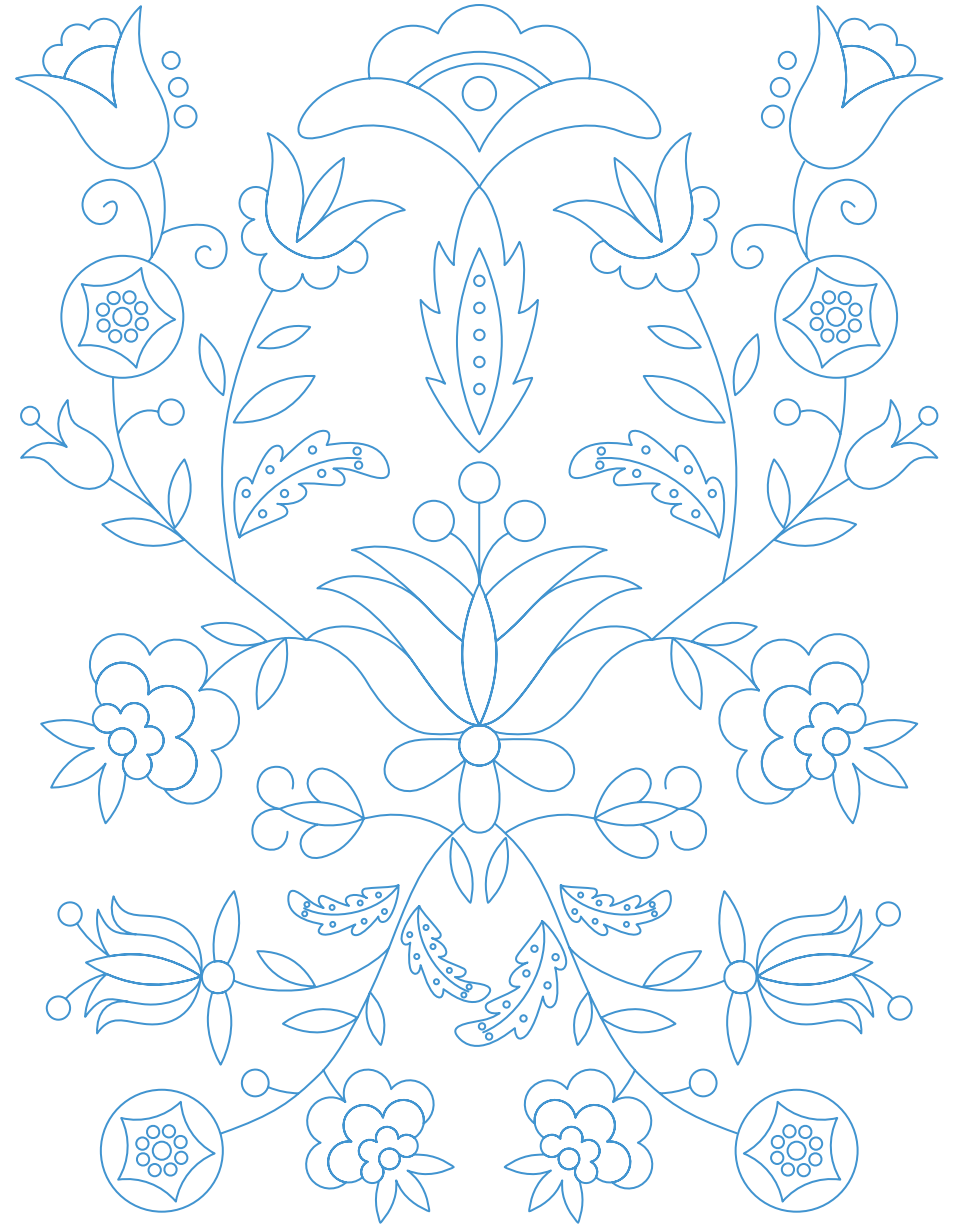
- 30 minut

Składniki

- 500 g śledzia (5 płatów śledziowych)
- 3 łyżki 10-proc. octu
- 8 łyżek oleju roślinnego
- 5 śliwek suszonych
- 2 średniej wielkości kiszzone ogórki
- 200 g przecieru z pomidorów
- 3 łyżki ketchupu pikantnego
- pieprz
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka majeranku

Przygotowanie

- W misce z zimną wodą optucz śledzie z soli.
- Odlej wodę i wlej świeżą.
- Ryby odstaw na 30 minut, w międzyczasie zmieniaj wodę.
- Osusz ryby i pokrój na mniejsze kawałki.
- Podgrzej olej, dodaj przyprawy i smaż przez ok. 2–3 minuty, aby olej przesiąkł aromatem przypraw.
- Posiekane suszone śliwki smaż na średnim ogniu ok. 2 minut.
- Dodaj na patelnię ogórki, obrane i pokrojone w kostkę, ketchup i przecier, wszystko razem smaż jeszcze przez ok. 1 minutę.
- Zawartość patelni ostudź i w szklanym naczyniu ułóż na przemian ze śledziami.
- Wstaw do lodówki.





Zupy

Grochówka

Proces przygotowawczy

- 6 godzin

Składniki

- 0,5 kg grochu łuskanego
- 0,1 kg drobno posiekanej cebuli
- 0,3 kg marchwi pokrojonej w kostkę
- 1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 0,2 kg kielbasy pokrojonej w plasterki
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- olej roślinny
- 4,5 litra rosółu
- 1 ząbek czosnku
- 0,2 kg boczku wędzonego
- 2,5 kg żeberka wieprzowych
- sól, pieprz, majeranek, papryka wędzona
- natka pietruszki

Przygotowanie

- Namocz groch w wodzie i odstaw na 6 godzin.
- Gotuj groch w rosole na małym ogniu, z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego, do momentu, gdy stanie się miękki.
- Dodaj do grochu pokrojoną w kostkę cebulę, marchewkę i ziemniaki. Kontynuuj gotowanie, aż do uzyskania miękkości warzyw.
- Na rozgrzanej patelni podgrzej olej.
- Podsmaż boczek na złoty kolor, dodaj czosnek i kontynuuj do uzyskania rumianego koloru.
- Dodaj podsmażone składniki do zupy.
- Dopraw zupę solą, pieprzem, majerankiem i papryką wędzoną.
- Pokrojone w pasy żeberka dopraw solą, pieprzem i majerankiem.
- Piecz żeberka w piecu nagrzanym do temperatury 200 st. C, aż staną się miękkie.
- Następnie żeberka podsmaż na patelni na złoty kolor.
- Gotową zupę podawaj z natką pietruszki, żeberka serwuj na talerzu obok.



Barszcz świñnienski

Proces przygotowawczy

- nie krócej niż 8 godzin

Potrzebna

- tarka

Składniki

- mięso do wywaru
- buraki czerwone
- fasola biała Jaś
- szponder wołowy
- włoszczyzna
- ziemniaki
- sól i pieprz
- czosnek
- majeranek
- ocet
- odrobina cukru
- śmietana słodka 18%

Przygotowanie

- Namocz fasolę (nie krócej niż 8 godzin).
- Buraki ugotuj i zetrzyj na tarce.
- Ugotuj typowy wywar mięsny.
- Warzywa i ziemniaki pokrój w kostkę, dodaj fasolę.
- Dopraw solą, pieprzem, octem, czosnkiem, majerankiem i odrobiną cukru do smaku.
- Po zagotowaniu dodaj poszatkowane buraki i mięso pokrojone w kostkę.
- Na koniec dolej śmietanę.

Jablczanka z młodymi ziemniakami



Składniki

- ok. 1,5 kg jabłek, najlepiej papierówek
- ok. 2 l wody
- kwaśna śmietana
- sól
- cukier
- młode ziemniaki
- boczek świeży lub wędzony

Przygotowanie

- Jabłka umyj, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój na kawałki.
- Włóż do garnka z ciepłą wodą i rozgotuj.
- Dodaj sól i cukier do smaku, zapraw śmietaną.
- Podawaj z młodymi ziemniakami ze skwareczkami z wytopionego boczku.

Zupa zagraj

zwana jest też pospółką, bieda zupą czy zarzutką

Składniki

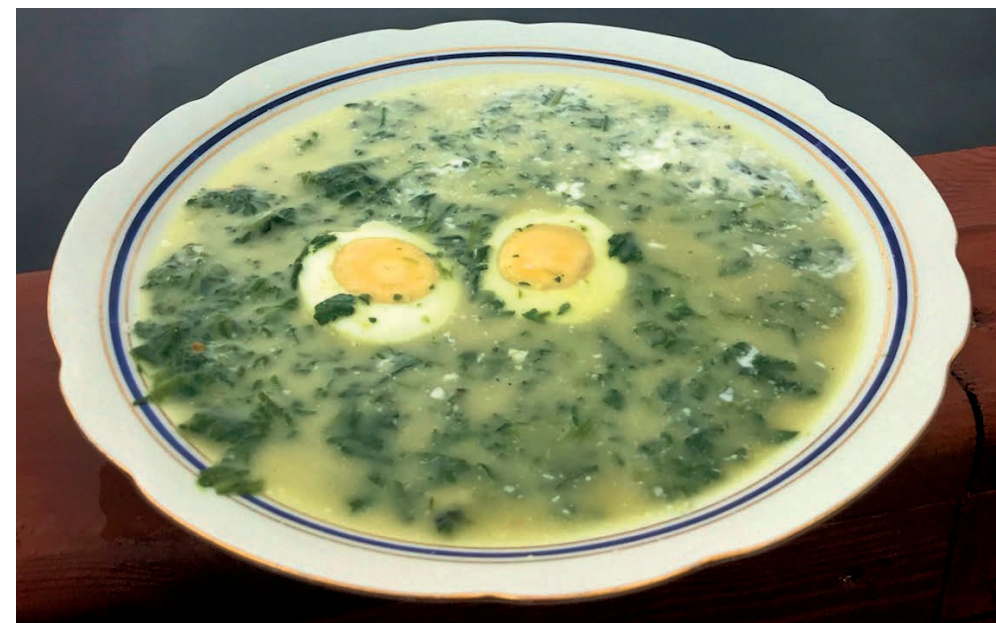
- ziemniaki
- marchew
- pietruszka
- seler
- cebula
- boczek surowy
- zacierka
- sól, pieprz, lubczyk
- kiszona kapusta (wedle uznania)

Przygotowanie

- Pokrojony drobnutko boczek usmaż, pod koniec podsmaż również drobno pokrojoną cebulę.
- Wodę zagotuj w garnku, dodaj rozdrobnione warzywa, sól, pieprz, lubczyk i gotuj przez 20 minut.
- Zrób zacierkę według swojego tradycyjnego przepisu. Najłatwiej jest: połączyć mąkę z wodą i szczyptą soli, ugnieść ciasto, podzielić na mniejsze kawałki i utworzyć rulony, jak na kopytkę, a następnie jeszcze bardziej je wykręcać w dłoniach i podszczypywać małe kluseczki.
- Dołóż zacierkę do garnka i pogotuj jeszcze 5 minut.
- Dodaj podsmażony boczek z cebulką.
- Po nalaniu zupy na talerz, możesz dołożyć odrobinę kiszonej kapusty.

Zupa pokrzywowa

Zupa pokrzywowa w smaku przypomina coś pomiędzy grzybową a szczawiową. To, co zostanie w garnku wylewamy na głowę, wzmacniając włosy, bez śmietany i jajka, rzecz jasna.



Składniki

- pokrzywy (w maju pokrzywy w całości, w kolejnych miesiącach tylko liście)
- śmietana
- jajko
- sól

Przygotowanie

- Pokrzywy zaparz (w ten sposób utracą właściwości parzące).
- Pokrój pokrzywy i zalej wodą.
- Do smaku dopraw solą.
- Gotuj, co jakiś czas mieszając.
- Dodaj śmietanę (zmieni barwę na brunatną).
- Podawaj z jajkiem ugotowanym na twardo.

Zupa dyniowa na rosół z kaczki z kaczką

Od chwili powstania KGW Kolniczanka szcycimy się naszą zupą dyniową. Prezentujemy ją na wszystkich konkursach, częstujemy nią kolniczan na dożynkach wiejskich.

Dynia, odkąd pamiętają nasze babcie, była hodowana na okolicznych polach. Nowe pokolenie współczesnia zupę. Kiedyś kroilo się dynię w kostkę i gotowało z warzywami na bardzo tłustej kaczce. Teraz dynię miksujemy, dodajemy inne przyprawy. To ta sama zupa, a jednak inna.

Według naszej tradycji: pokrojona pierś kaczki jest dla dzieci, skrzydełko dla pani domu, udko dla pana domu, a kości i skóra dla psa, który pilnuje, aby do zagrody, gdzie są kaczki, nie wszedł lis.



Składniki

- ok. 1,5 kg dyni, hokkaido lub piżmowa
- pół kaczki
- 1 główka czosnku
- 2 duże cebule
- pęczek włoszczyzny
- sok z 1 cytryny
- szczypta tymianku
- 200 ml serka mascarpone
- liść laurowy
- ziele angielskie
- 1 łyżeczka miodu
- 1–2 łyżeczki warzywka przygotowanego samodzielnie w thermomiksie
- łyżeczka curry
- 1 łyżeczka czerwonej papryki
- sól, pieprz, olej do smażenia

Przygotowanie

- Kaczkę umyj, zalej wodą (tak, aby całe mięso było zanurzone) i gotuj do miękkości.
- Po zebraniu szumu wyjmij kaczkę na oddzielny talerz.
- Pokrojone cebulę i czosnek podsmaż na złoty kolor na oleju.
- Do wywaru dodaj warzywa, cebulę i czosnek, ziele angielskie i liść laurowy oraz warzywko.
- Całość gotuj ok. 30 minut.
- Obierz dynię, pokrój na drobne części.
- Dynię połącz z gorącym wywarem, odczekaj chwilę i zmiksuj. Całość dokładnie dopraw solą, pieprzem i tymiankiem.
- Dodaj serek mascarpone, cytrynę i miód.
- Kaczkę obierz ze skóry i kości.
- Pokrój pierś w kostkę, oddziel od kaczki skrzydełko i udko.
- Obtocz części kaczki w soli, pieprzu, papryce i curry.
- Podsmaż na oleju i odsącz nadmiar tłuszczu na ręczniku kuchennym.
- Podawaj zupę w misce wraz z usmażoną kaczką.

Zarąbisty stroganow

Proces przygotowawczy

- minimum 2 godziny

Składniki

- 1 kg mięsa, łopatki lub karkówki wieprzowej
- 4 duże ogórki kiszone
- 2 duże cebule
- 1 duża czerwona papryka
- 5 dużych pieczarek
- 2 łyżki mąki pszennej
- 100 ml oleju roślinnego
- 2 szklanki wody
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 5 listków laurowych
- 1 łyżka ziaren czarnego pieprzu

Marynata | składniki

- 4 łyżki oleju
- 3 łyżki papryki słodkiej w proszku
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki musztardy rosyjskiej
- 3 ząbki czosnku

Przygotowanie

- Mięso umyj, odetnij żyłki i skórki.
- Osusz ręcznikiem papierowym i pokrój w kostkę wielkości 1 x 1 cm.

- Pokrojone mięso przełóż do miski i posyp papryką w proszku, solą oraz dodaj musztardę, przeciśnięty przez praskę czosnek i olej.
- Mieszaj, dopóki wszystkie składniki się nie połączą.
- Odstaw zamarynowane mięso w chłodne miejsce na minimum 2 godziny.
- Pokrój w kostkę umytą, świeżą paprykę, pieczarki, cebulę i odsączone z zalewy ogórki kiszone.
- Nagrzej patelnię i podsmaż na niej mięso. Nie mieszaj, aby nie zrobiło się suche.
- Gotowe mięso przełóż do większego nagrzanego garnka i dodaj pozostałe składniki oraz przyprawy. Dolej wodę.
- Gotuj na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aby nie przywarło do dna.
- Gdy wszystkie składniki są już miękkie, dodaj wymieszaną z wodą mąkę dla zagęszczenia potrawy.
- Dopraw do smaku wedle uznania.
- Możesz dodatkowo zabielić zupę śmietaną.
- Najlepiej podawaj ze świeżym pieczywem.





Dania główne

przepis poleca **Koło Gospodyń Wiejskich w Brzynie**

Frykasy *Frékasë*

porcja dla 6 osób



Czas przygotowania

- 2,5 godziny

Potrzebne

- sito

Rosół | składniki

- 1 kura
- 4 marchewki
- 1 mały seler
- 1 por
- 1 cytryna
- 3 małe korzenie pietruszki
- pół cebuli (w całości przypieczona)
- przyprawy: 1 łyżka soli, 7 ziarenek pieprzu, 4 ziarenka ziela angielskiego, 2 liście laurowe

Sos | składniki

- 1,5 litra rosółu wcześniej przygotowanego
- 1 paczka rodzynek (200 g)
- 1 cytryna
- kwasek cytrynowy
- cukier
- 3 łyżki mąki
- 3 żółtka
- 1 kg ryżu

Przygotowanie

- Ugotuj rosół.
- Z rosółu wyjmij mięso i przecedź wywar.
- Ugotuj ryż (zgodnie z przepisem na opakowaniu).
- Rosół postaw na małym ogniu i dodaj rodzynek, ok. 1 łyżki cukru, wyciśnięty sok z cytryny.
- Gotuj do czasu, aż rodzynek będą miękkie.
- W słoiku wymieszaj 3 łyżki mąki, pół szklanki wody i pół szklanki rosółu.
- Gdy rodzynek są już miękkie, zwiększ ogień i powoli wlewaj przygotowaną wcześniej mąkę, cały czas mieszając sos. Po ok. 2 minutach zestaw go z ognia.
- Do szklanki wbij 3 żółtka, dodaj 3 łyżeczki cukru i wymieszaj.
- Po 5 minutach dodaj żółtko do sosu. Pamiętaj, żeby wlewać żółtko bardzo powoli i energicznie mieszając, by się nie ścięło.
- Skosztuj sos, powinien być bardziej słodki niż kwaśny, do smaku dodaj kwasek cytrynowy lub cukier.
- Na półmisek wyłóż ryż, mięso z kury i danie polej sosem.
- Dodatkowo możesz zaserwować groszek z marchewką.
- Do pozostałego rosółu możesz dodać makaron i mamy dwa dania.

Kaczka z dobrodziejstwem Kolnika

Proces przygotowawczy

- minimum 2–3 godziny

Składniki

- 1 kaczka o wadze ok. 2 kg
- po 1 łyżce suszonych rozmarynu i majeranku
- pieprz
- 1 łyżka miękkiego masła
- 3 jabłka
- suszona żurawina
- konfitura malinowa
- miód z pasieki z miejscowości Kolnik
- 3 suszone śliwki

Przygotowanie

- Natrzyj kaczkę rozmarynem i majerankiem, solą, pieprzem i masłem.
- Kaczkę nadziej 2 jabłkami, żurawiną, 2–3 łyżeczkami konfitury malinowej oraz łyżeczką miodu.
- Wstaw do lodówki na 2–3 godziny, a nawet na całą dobę.
- Przed pieczeniem wyjmij kaczkę z lodówki, aby osiągnęła temperaturę pokojową.

- Piekarnik nagrzej do temperatury 230 st. C.
- Kaczkę włóż (grzbietem do góry) do żaroodpornego garnka lub naczynia.
- Wstaw do nagrzanego piekarnika (na razie bez pokrywy) i piecz przez 30 minut. Następnie zamknij garnek pokrywą, zmniejsz temperaturę do 180 st. C i piecz przez 2 godziny.
- W połowie pieczenia przewróć kaczkę na drugą stronę.
- Na pół godziny przed końcem pieczenia, do piekarnika włóż dodatkowo pół pokrojonego jabłka i 3 śliwki (bez pestek).
- Wyjmij kaczkę z garnka i podziel.
- Wytopiony tłuszcz oraz nadzienie z kaczki zmiksuj, powstanie przepyszny sos.
- Mięso podawaj z ziemniakami, kluskami, ryżem lub z chlebem, koniecznie z podsmażoną czerwoną kapustą.

Kiszka ziemniaczana

Z racji trudnej historii i biedy, kuchnia kaszubska jest prosta, tania i bogata w płody rolne.

Potrzebne

- tarka
- ściereczka lub pielucha tetrowa

Składniki

- 125 g kaszy jęczmiennej
- 1 kg ziemniaków
- 1–1,5 łyżki soli (do smaku)
- 3/4 szklanki płatków owsianych
- cebula
- smalec
- boczek

Przygotowanie

- Zaparz kaszę jęczmienną tak, aby napęczniała.
- Obierz ziemniaki i tarkuj na drobną masę.
- Masę ziemniaczaną odciśnij przez pieluchę do osobnej miski, aby pozbyć się nadmiaru wody i uzyskać z niej kartoflankę.

- Odstaw miskę na kilka minut, aby kartoflanka osadziła się na jej dnie.
- Odcisnięte ziemniaki wymieszaj z gęstą kaszą, następnie dodaj do nich płatki owsiane, sól oraz gęstą kartoflankę, która pozostała na dnie miski po odlaniu wody.
- Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
- Po uzyskaniu jednolitej masy formuj ją w rulony na kształt kielbasek, a następnie zawiń w folię aluminiową.
- Kiszki włóż do wrzącej wody i gotuj 1 godzinę.
- Po wyciągnięciu rozwiń z folii i poczekaj do wystygnięcia.
- Tak przygotowane kiszki pokrój na plastry ok. 2–3-centymetrowe, a następnie smaż na smalcu z drobno pokrojonym boczkiem oraz z cebulką. Możesz posolić do smaku.

przepis poleca **Edyta Skierawska**

Kartacze

z przepisu powstanie ok. 14 kartaczy



Potrzebne

- pielucha tetrowa
- maszynka do mielenia mięsa

Ciasto | składniki

- ok. 0,70 kg ugotowanych zmiażdżonych chłodnych ziemniaków (2/3 objętości ciasta)
- ok. 1,5 kg startych świeżych surowych ziemniaków (po odcisnięciu soku – najlepiej użyć do tego pieluszki tetrowej – będzie 1/3 pierwotnej objętości)
- woda po odcisnięciu ziemniaków musi się ustać, aby można było zebrać z dna skrobię ziemniaczaną

Farsz | składniki

- ok. 1 kg mięsa wołowego z kością, np. antrykotu
- 2 cebule
- 4 łyżki majeranku
- sól, pieprz do smaku
- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- kawałek selera
- kawałek pora
- kilka gałązek naci selera

Przygotowanie

- Gotuj wołowinę jak rosół, na koniec dodaj 2 łyżki majeranku.
- Po ugotowaniu mięso zmiel razem z pokrojoną w kosteczkę cebulą.
- Dopraw majerankiem, solą i pieprzem.
- Jeśli farsz jest zbyt suchy, dodaj rosółu, w którym się mięso gotowało, aby stał się soczysty.
- Ugotowane, zgniecione ziemniaki połącz ze startymi surowymi ziemniakami oraz skrobią, która się odstała po wyciśnięciu ziemniaków.
- Ugnieć na jednolitą masę.
- Formuj kulki w wielkości mieszczącej się w dłoni, rozłóż kulkę tak, aby powstało wgłębienie, włóż farsz i sklej. Farsz musi zostać zawinięty w środku. Ponownie formuj, tym razem w kształt podłużny, jak duże jajko.
- Gotuj w osolonej wodzie ok. 15–20 minut, w zależności od wielkości kartacza.
- Podajemy z rosółem.

Kołduny z mięsem



Potrzebna

- maszynka do mielenia mięsa

Ciasto | składniki

- 0,80 kg ugotowanych ziemniaków
- 0,30 kg mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Przygotowanie

- Wszystko razem zagnieść.

Farsz | składniki

- 0,35 kg ugotowanego mięsa (drobiowe, wieprzowe)
- 2 jajka
- 1 cebula
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa
- słonina lub boczek

Przygotowanie

- Zmiel mięso, dodaj przyprawy do smaku, wszystko razem wymieszaj.
- Ciasto lekko rozwałkuj, pokrój na kawałki.
- Do każdego kawałka ciasta nałóż farsz i uformuj kołduny.
- Wrzuć do gotującej wody i parz ok. 15 minut. Nie doprowadzaj do wrzenia.
- Podawaj okraszone skwarkami i cebulką.

przepis poleca **Magdalena Czarzyńska-Jachim**

Łosoś zapiekany

ze szpinakiem w cieście francuskim

Potrzebny

- papier do pieczenia

Składniki

- 600 g filetu z łososa
- 400 g szpinaku świeżego baby
- 1 płat ciasta francuskiego mrożonego
- 3 ząbki czosnku
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa, suszony koperek
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki mleka
- opcjonalnie ser tarty mozzarella

Przygotowanie

- Łososa oczyść, zdejmij skórę, dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową, koperkiem i odstaw.
- Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę, wrzuć szpinak i po chwili sprasowane ząbki czosnku.
- Dopraw solą i pieprzem.
- Ciasto francuskie rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Na połowie połóż płat łososa, a na nim równomiernie rozłóż szpinak.
- Zwiń drugą połowę ciasta i posmaruj z wierzchu mlekiem.
- Wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 220 st. C i piecz ok. 20 minut, do zarumienienia ciasta.
- Opcjonalnie możesz na szpinak wyłożyć tarty ser.
- Podawaj z sałatą zieloną z winegretem.



Pieczeń z sarny w rozmarynie



Proces przygotowawczy

- 48 godzin

Potrzebne

- nić wędliniarska
- sitko

Marynata | składniki

- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 2 szklanki wody
- 2 łyżki octu balsamicznego
- garść ziaren jałowca
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie

- Zagotuj wino, wodę, ocet balsamiczny, miód, przyprawy, pokrojoną w plastry cebulę.
- Mięso ułóż w kamionce lub szkle i zalej wrzącą marynatą.
- Zostaw do ostudzenia.
- Przykryj naczynie i wstaw do lodówki na 48 godzin.
- Kilukrotnie w tym czasie obracaj mięso.

Pieczeń | składniki

- 0,6 kg mięsa z combra sarniego
- 2 łyżeczki mielonego jałowca
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu

- 1 łyżka pokruszonego rozmarynu
- 25 dag wędzonej słoninki
- 1 łyżeczka mąki
- 1 łyżeczka masła
- 3/4 szklanki słodkiej śmietanki 30%
- 3 cebule

Przygotowanie

- Mięso wyjmij z zalewy, odsącz pozostawiając 1/2 szklanki zalewy.
- Natrzyj mięso mielonym jałowcem, pieprzem i pokruszonym rozmarynem.
- Na patelni rozgrzej smalec i obsmaż mięso, rumieniąc je z każdej strony.
- Mięso zdejmij z patelni.
- Na patelnię wlej zalewę i przez chwilę podgrzej.
- Na mięso połóż kilka cienkich plasterków wędzonej słoniny, zroluj, obłóż plastrami słoniny.
- Mięso obwiąż nicią tak, by stanowiło kształtny kawałek.
- Włóż do brytfanny 3 pokrojone w piórka cebule, a na nie mięso.
- Zalej zalewą. Zamknij brytfannę.
- Wstaw brytfannę do zimnego piekarnika.
- Nastaw potencjometr temperatury na 100 st. C.
- Gdy piekarnik osiągnie tę temperaturę, zwiększ do 180 st. C i piecz przez 1,5 godziny. Po upływie tego czasu sprawdź miękkość mięsa, jeśli będzie trzeba, wydłuż czas pieczenia.
- Gdy mięso będzie miękkie, zdejmij z brytfanny przykrywkę, zwiększ temperaturę do 230 st. C i odczekaj ok. 7–10 minut, aby słoninka się zrumieniła.
- Wyjmij mięso z garnka i zawiń szczelnie w folię aluminiową.
- Sos zlej do garnuszka, przecierając go przez sitko.
- Rozrób śmietankę z łyżeczką mąki tak, by nie było grudek i wlej do sosu, dodając jednocześnie łyżeczkę masła.
- Ogrzej, mieszając, aż sos się zagęści.
- Dopraw do smaku.
- Mięso odwiń, usuń wiązanie i plasterki słoninki. Podziel na porcje.
- Podawaj z gruszką z macierzanką z sosem z rokitnika → przepis znajdziesz na stronie 81.

Pierogi z podagrycznikiem



W średniowieczu podagrycznik uprawiano jako roślinę jadalną i traktowano go przede wszystkim jako warzywo. Mimo możliwości różnorodnego wykorzystywania, dziś rzadko go używamy. Młode, świeże listki mają delikatnie gorzki smak i można wzbogacać nimi salatkę lub gotować podobnie jak szpinak. Ten dawny sposób na podagrycznika dziś w swojej kuchni chętnie wykorzystują panie z Koła Gospodyń Wiejskich Rokocin z powiatu starogardzkiego. Dzięki temu tajemnemu składnikowi zwyciężyły w konkursie kulinarnym Rośliny Dziko Rosnące, towarzyszącym XXII Kaszubskiej Jesieni Rolniczej w Lubaniu (2019).

Ciasto | składniki

- 4 szklanki mąki
- 3/4 szklanki gorącej wody
- 2 jajka
- 5 łyżek kwaśnej śmietany
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju

Farsz | składniki

- 1 kg podagrycznika
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 3 cebule
- trochę oleju
- boczek wędzony
- przyprawy: pieprz i sól

Przygotowanie

- Wymieszaj składniki do ciasta i ugniataj na jednolitą masę przez ok. 15 minut.
- Zblanszuj umyty podagrycznik, wystudź i drobniutko pokrój.
- Mięso mielone i drobno pokrojoną cebulę usmaż na oleju, dodaj podagrycznik i dopraw do smaku.
- Wszystko dobrze wymieszaj.
- Ciasto rozwałkuj i wykrój z niego kółka.
- Na kółko z ciasta nałóż farsz, zamknij i sklej brzegi.
- Pierogi wrzuć do gorącej, osolonej wody i gotuj.
- Po odcedzeniu pierogi można okrasić podsmażonym boczkiem i cebulką.

Plinc z gulaszem wołowym

Każde nasze spotkanie to wspólne pitraszenie.

Radości nie ma końca, zapraszamy do zapoznania się z przepisem na plince z gulaszem wołowym. Już teraz życzymy smacznego!



Potrzebna

- tarka

Gulasz | składniki

- 80 dag mięsa wołowego np. łopatki
- 2 średnie cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1 łyżka soli
- 3 łyżki mąki pszennej
- 3 łyżki oleju lub smalcu
- 1 litr bulionu wołowego
- 3 ogórki solone
- do dekoracji: ogórek solony, kwaśna śmietana, szczypiorek, pietruszka

Plinc | składniki

- 1,5 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 3 jajka
- 1 łyżka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu ziołowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- smalec wieprzowy lub olej do smażenia

Gulasz | przygotowanie

- Mięso pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w drobna kostkę. Wszystko razem wymieszaj i dodaj pozostałe sypkie składniki.
- Na głębokiej patelni rozgrzej smalec lub olej i dodaj mięso.
- Całość podsmażaj ok. 8–10 minut.
- Podsmażone mięso zalej bulionem wołowym.
- Doprowadź do wrzenia, następnie gotuj na wolnym ogniu ok. 2 godziny.
- Na koniec gotowania dodaj ogórki solone pokrojone w plasterki.

Plinc | przygotowanie

- Obierz ziemniaki i cebulę, tarkuj na tarce na najmniejszym oczku.
- Dodaj roztrzepane jajka i pozostałe składniki.
- Na patelni rozgrzej smalec lub olej.
- Nałóż ciasto na całą wielkość patelni.
- Obsmaż z obu stron na złocisty kolor.
- Gotowego plinca wyłóż na talerz, polej gulaszem i złóż na pół.
- Na górę dodaj według smaku łyżkę śmietany kwaśnej, pokrojony szczypiorek oraz gałązkę pietruszki i pokrojonego ogórka do ozdoby.

przepis poleca **Bogdan Borusewicz**

Schab w mleku

Schab w mleku przyrządziła żona Bogdana Borusewicza –
Alina Pienkowska (1952–2002), pielęgniarka, działaczka
opozycji demokratycznej w PRL, internowana w stanie wojennym,
senator II kadencji i radna miasta Gdańska.

Proces przygotowawczy

- kilka godzin

Składniki

- kawał schabu, najlepiej z kością
- mleko (może być słodkie, może być kwaśne, lub półkwaśne, czyli zbrzyzgłe)
- sól

Przygotowanie

- Schab posól do smaku.
- Odstaw na kilka godzin.
- Następnie naczynie żaroodporne zalej w 3/4 mlekiem i włóż do niego schab.
- Piecz przez ok. 40 minut w temperaturze 200 st. C.

przepis poleca **Roberta Metsola**

Smażony królik Fenek moqli

gościnnie przepis maltański

Proces przygotowawczy

- 1 noc

Składniki

- królicze mięso
- białe wino
- oliwa z oliwek
- czosnek
- liście laurowe
- pieprz i sól
- ziemniaki
- zielony groszek

Przygotowanie

- Zamarynuj królika w białym winie i zostaw na noc.
- Wyjmij królika z wina, ale go nie wylewaj, ponieważ zostanie ono wykorzystane do gotowania.
- Na dużej patelni, na oliwie z oliwek, na średnim ogniu podsmaż czosnek.
- Kawałki królika obsmaż osobno ze wszystkich stron na rumiano.
- Kawałki przekładaj do dużego garnka.
- Dodaj wino użyte do marynowania królika, liście laurowe, podsmażony czosnek oraz sól i pieprz.
- Przykryj garnek i gotuj powoli, aż królik będzie miękki, ok. 1 godzinę.
- Jeśli płyn wyparuje, dodaj trochę więcej wina.
- Podawać na gorąco z ziemniakami i groszkiem.

Zapiekane żeberka w miodzie

Proces przygotowawczy

- 2-3 godziny

Składniki

- 1,5 kg żeberek
- miód
- 5 łyżek oleju
- 6 łyżek koncentratu pomidorowego
- 2 puszki ananasa
- 3-4 ząbki czosnku
- sól, pieprz, papryka ostra i słodka

Przygotowanie

- Pokrój żeberka na mniejsze fragmenty i dopraw solą, pieprzem, papryką ostrą i słodką według uznania, wysmaruj miodem i koncentratem pomidorowym.
- Żeberka pozostaw w marynacie na ok. 2-3 godziny.
- Rozłóż żeberka w naczyniu żaroodpornym, posyp pokrojonym w kosteczkę ananasem.
- Piecz w piekarniku w temperaturze 180 st. C (na 1 kilogram mięsa przypada godzina pieczenia).
- Podawaj najlepiej z ryżem.



przepis poleca **Hani Hraish**

Makluba

*Ta bardzo słynna palestyńska potrawa nazywa się makluba, czyli odwracalna!
Jest to danie jednogarnkowe, zazwyczaj podajemy je w piątki
i podczas świąt, ale także, gdy w domu są goście.*



Składniki

- mięso, może być baranina, wołowina, udziec z indyka lub z całego kurczaka
- cebula
- czosnek
- marchewka
- kalafior
- bakłażan
- ziemniaki
- ryż basmati
- olej
- przyprawy: sól, pieprz czarny, ewentualnie curry
- migdały bez łupinek

Przygotowanie

- Namocz ryż basmati i odstaw na pół godziny.
- Mięso podduś w sosie własnym z oliwą.
- Pokrojone warzywa podsmaż na głębokim oleju.
- Gdy mięso jest prawie gotowe, do garnka dodaj jako kolejną warstwę warzywa smażone, całą główkę czosnku, a potem na wierzch wcześniej zamoczony ryż basmati.

- Przypraw solą, pieprzem czarnym i ewentualnie curry.
- Dolej wrzątek do gara tak, żeby poziom wody był ok. 2 cm powyżej ryżu.
- Na małym ogniu gotuj, aż ryż będzie miękawy.
- Nie mieszaj składników w garnku.
- Gdy danie jest gotowe, lekko z wierzchu naciśnij łyżką, a potem przewróć zawartość garnka do góry nogami i w ten sposób wyłóż na talerz.
- Zaleca się do tego dania jogurt naturalny lub surówkę z pomidora, ogórka, cebulki, pietruszki zielonej lub mięty z odrobiną soku z cytryny, soli, pieprzu i oliwy z oliwek.
- Jako efekt końcowy dodaj na wierzch usmażone na złoty kolor migdały bez łupinek z odrobiną soli.



Słodkości

Bómbómy z dekla, czyli cukierki z pokrywki

*Bómbómy z dekla to kociewski smakołyk z dzieciństwa.
Jako produkt regionalny 6 czerwca 2024 roku zarejestrowała
je na Liście Produktów Tradycyjnych Krystyna Gierszewska,
mieszkancka gminy Pelplin.*

Składniki

- 2 szklanki cukru
- 1 szklanka słodkiej śmietany
- 1 łyżka margaryny lub masła
- olej do smarowania pokrywki

Przygotowanie

- Na większą patelnię wrzucić masło lub margarynę i lekko roztopić.
- Wsyp cukier i szybko, ale starannie wymieszać z tłuszczem, nie doprowadzając do zrumienienia się cukru.
- Czynność tę wykonywać bardzo szybko i od razu wleć słodką śmietanę.
- Wszystko cały czas mieszać i gotować do momentu skrzypienia się cukru.
- Gdy pojawią się kryształki (grudki cukru), od razu przerwać gotowanie. Moment przerywania gotowania jest bardzo ważny, bo od tego zależy kruchość cukierków.
- Gorącą masę wylać na wysmarowany olejem dekiel (emaliowana pokrywka) położony na garnku i tworzący miseczkę.
- Gdy masa lekko przestygnie, pokroić na kostki.
- Smak cukierków możesz urozmaicić, dodając podczas gotowania trochę maku lub kakao.



przepis poleca **Danuta Rek**

Ciasteczka Babci Bernadki

jeśli chcesz przygotować większą liczbę, podwój składniki

Potrzebne

- foremki do ciastek

Proces przygotowawczy

- minimum 1 godzina

Składniki

- 0,5 kg mąki tortowej
- 4 jajka
- 1 kostka masła lub margaryny
- 1 szklanka cukru
- aromat
- 1 proszek do pieczenia
- bakalie do dekoracji i polewy według uznania

Przygotowanie

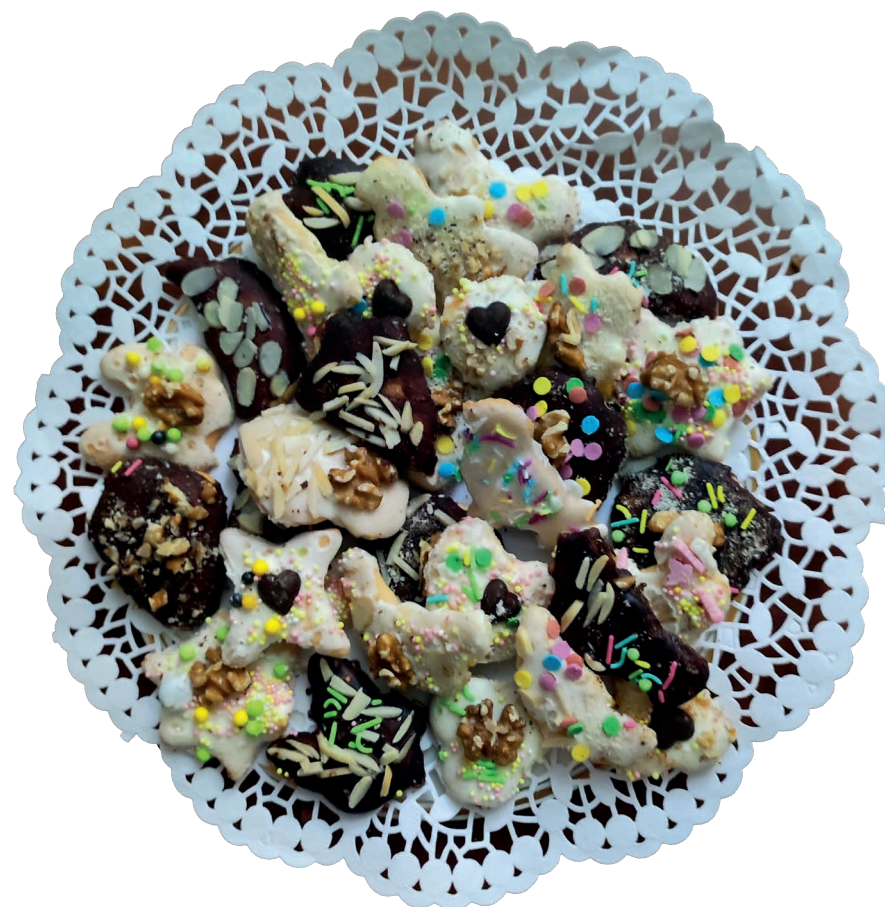
- Masło, cukier, 2 jajka, 2 żółtka utrzyj, następnie dodaj mąkę, proszek do pieczenia i aromat, ugnieć, dobrze wyrób ciasto.
- Ciasto wstaw do lodówki na co najmniej godzinę.
- Przygotuj blachę do pieczenia ciasteczek, wysmaruj tłuszczem.

- Wyjmij ciasto z lodówki, wyłóż część na stolnicę, rozwałkuj, następnie wykrój figurki przy pomocy foremek, możesz też wykrajać wzory według własnego pomysłu.
- Na blasze ułóż wykrojone figurki tak, aby brzegi ciasteczek nie przylegały do siebie, ponieważ podczas pieczenia zwiększą swoją objętość.
- Blachę włóż do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. C.
- Kiedy ciasteczka nabiorą złotego koloru, wyjmij i piecz następną partię.

Dekoracja

- Ciasteczka polukruj i udekoruj posypkami, bakaliami, według upodobania.

Ciasteczka gotowe, smacznego!



Nie wyobrażam sobie świąt Bożego Narodzenia bez kruchych ciasteczek pieczonych niegdyś przez moją mamę Bernadkę. Ten prosty przepis jest przekazywany w mojej kaszubskiej rodzinie z pokolenia na pokolenie i dzisiaj pieką je już moje wnuki oraz dzieci mojego liczego rodzeństwa. Niby nic takiego, ale ileż radości miała nasza liczna gromadka podczas wykrajania i dekorowania ciasteczek. W czasie tych czynności żartowaliśmy i śpiewaliśmy kolędy, dzięki czemu wszyscy nauczyliśmy się wielu zwrotek. Ciasteczka wykonywane były z sercem, darowane, wysyłane niekiedy np. studentowi z rodziny, pachniały rodzinnym domem.

przepis poleca **Agnieszka Owczarczak**

Ciasteczka cytrynowe

Ten przepis znalazła kiedyś moja siostra Ola. Ciasteczka są tak smaczne, że na stałe zagościły w naszej rodzinie. Z reguły piekę je na święta Bożego Narodzenia. Przez swój cytrusowy aromat bardzo kojarzą mi się z tym czasem w roku. W okresie mojego dzieciństwa cytrusy były nie lada rarytasem.



Ciastka cytrynowe były znane na Pomorzu już w XVII wieku. W cukiernictwie często wykorzystywano wówczas starte skórki cytryn. W Gdańsku szczególnie, bo tu przyływały statki z cytrusami i owoce te były tańsze niż w pozostałej części Rzeczypospolitej.

Proces przygotowawczy

- ok. 45 minut

Potrzebny

- papier do pieczenia

Składniki

- ok. 250 g cukru
- 125 g miękkiego masła
- 2 żółtka
- 2 cytryny: skórka starta z obu i 4 łyżki soku
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 300 g mąki
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- cukier puder

Przygotowanie

- Ubij masło z cukrem. Dodaj żółtka oraz sok i skórkę z cytryny.
- Wsyp mąkę wymieszaną z kminkiem i sodą. Wyrób ciasto.
- Uformuj 3–4 długie waleczki o średnicy ok. 3 cm i zamroź je na ok. 45 minut.
- Po wyjęciu z zamrażarki pokrój w talarki o grubości ok. 7–10 mm.
- Talarki poukładaj na blaszce na papierze do pieczenia w dość dużych odstępach, ciasteczka zwiększają swoją objętość ponad dwukrotnie. Na jedną standardową blachę z piekarnika wchodzi ok. 20 ciastek.
- Piecz w temperaturze 170 st. C przez ok. 8–10 minut.
- Pilnuj, aby ciasteczka za bardzo się nie przyrumieniły.
- Po upieczeniu posyp cukrem pudrem.

Ciasto czekoladowe

Potrzebne

- mała tortownica o średnicy 21 cm
- papier do pieczenia

Ciasto | składniki

- 80 g masła
- 100 g czekolady gorzkiej lub deserowej (lekko gorzkiej 50%)
- 0,5 szklanki mleka (125 ml)
- 2 jajka
- 150 g cukru (3/4 szklanki)
- 150 g mąki (1 szklanka)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Polewa | składniki

- 100 g czekolady (jak wyżej)
- 25 g masła

Przygotowanie

- Jajka ogrzej np. w misce z ciepłą wodą.
- Dno małej tortownicy wyłóż papierem do pieczenia, zapnij obręcz.
- Piekarnik nagrzej do temperatury 175 st. C.

- W rondelku umieść pokrojone masło oraz połamaną na kosteczki czekoladę, podgrzewaj na minimalnym ogniu, ciągle mieszając, aż składniki się roztopią i otrzymamy gładką masę czekoladową.
- Odstaw z ognia, dodaj mleko i wymieszaj.
- W misce ubij jajka z cukrem (ok. 4 minuty) na puszystą masę.
- Do drugiej miski przesiej mąkę, dodaj proszek do pieczenia i dokładnie wymieszaj.
- Do mąki dodaj ubite jajka oraz masę czekoladową i zmiksuj na minimalnych obrotach miksera lub wymieszaj rózgą tylko do połączenia się składników w jednolite ciasto.
- Przelej je do tortownicy, wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 43 minuty do suchego patyczka.
- Polej polewą: do garnka włóż połamaną na kosteczki czekoladę i pokrojone masło, cały czas mieszając, podgrzewaj na małym ogniu, aż czekolada się roztopi (lub rozpuść w mikrofalach).

Gruszka z macierzanką

podawać jako deser lub z pieczenią z sarny w rozmarynie

Potrzebne

- forma do pieczenia
- sitko

Składniki

- 10 gruszek
- sok z 1 cytryny
- 2 gałązki macierzanki
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki miodu
- 4 łyżki migdałów (zalecane płatki)

Kruszonka | składniki

- 300 g mąki orkiszowej
- 150 g zimnego masła
- 100 g cukru
- szczypta soli

Sos z rokitnika | składniki

- świeże owoce z rokitnika lub sok z rokitnika
- miód

Przygotowanie

- Gruszki umyj, przekrój na połowę, oczyść z gniazd nasiennych, skrop sokiem z cytryny, tak aby przeszły jego smakiem.
- Rozgrzej patelnię, rozpuść na niej 2 łyżki masła i dodaj miód.

- Wyłóż na patelnię gruszki i poczekaj, aż część bez skórki zmieni kolor pod wpływem karmelizującego się na niewielkim ogniu masła i syropu.
- Gdy gruszki będą gotowe, przełóż je do foremki do pieczenia.
- Migdały upraż na suchej patelni, ostudź i pokrój w nieregularne kawałki. Jeżeli użyjesz płatków migdałowych, nie musisz ich kroić.
- Posyp nimi gruszki.
- Składniki na kruszonkę wymieszaj w misce, rozcierając masło między palcami.
- Do kruszonki dodaj macierzankę.
- Gotową kruszonką posyp gruszki.
- Wstaw gruszki do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. C.
- Piecz przez ok. 30–40 minut, czas jest uzależniony od wielkości i twardości gruszek.
- Owoce rokitnika zetrzyj przez sitko, aby uzyskać sok.
- Gotowy sok podgrzej na niewielkim ogniu i dodaj miód, aby uzyskać smak słodko-winny, w proporcji według indywidualnego uznania.
- Polej ciepłe gruszki.



przepis poleca **Magdalena Adamowicz**

Ciasto drożdżowe

duża porcja na 3 blaszki

Potrzebne

- silikonowa lub drewniana szpatułka
- papier do pieczenia

Ciasto | składniki

- 6 jaj całych + 3 lub 4 żółtka
- 1 kostka masła
- 1 kg mąki pszennej
- 1 kostka drożdży
- 1,5 szklanki mleka
- 1,5 szklanki cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 2 jabłka
- szczypta soli

Kruszonka | składniki

- 1/3–1/2 kostki zimnego masła
- 1 szklanka mąki
- 3/4 szklanki cukru
- 1 cukier wanilinowy
- sok z 1/2 cytryny

Przygotowanie

- Mleko lekko podgrzej, dodaj szczyptę soli, rozkruszone drożdże, łyżkę cukru i łyżkę mąki.
- Odstaw do wyrośnięcia.
- Masło roztop w garnuszku.

- Do miski wsyp cukier, cukier wanilinowy oraz wbij wszystkie jaja, także dodatkowe żółtka.
- Miksuj ok. 5 minut, dopóki jajka zrobią się jasne i gęste.
- Dodaj do tego przesianą mąkę, wyrośnięte drożdże z mlekiem i roztopione masło.
- Delikatnie mieszaj szpatułką do połączenia się wszystkich składników.
- Dokładnie wyrób ciasto i rozklep za pomocą silikonowej lub drewnianej szpatułki.
- Przykryj i odstaw w ciepłym miejscu.
- W międzyczasie przyrządź kruszonkę.
- Wymieszaj wszystkie składniki i zagnieć.
- Odstaw do lodówki.
- Blaszki obtóż papierem do pieczenia i umieść w nich ciasto.
- Na wierzch nałóż plasterki jabłek i posyp kruszonką.
- Włóż do rozgrzanego piekarnika i piecz w temperaturze 160 st. C przez ok. 40 minut.

przepis poleca **Koło Gospodyń Wiejskich Malwy z Sierzna**

Ciasto z wody z różą

z jednej porcji powstanie ok. 70 ciasteczek

Potrzebna

- ściereczka lniana lub bawełniana

Składniki

- 1 kg mąki
 - 0,5 kg margaryny
 - 1 szklanka śmietany
 - 4 jajka
 - 6 łyżek cukru
 - 15 dkg drożdży
 - szczypta soli
 - powidła lub owoce, polecamy słynne różane powidła KGW Malwy z Sierzna
- przepis znajdziesz na stronie 111

Przygotowanie

- Wymieszaj wszystkie składniki i zagniataj, formując z nich jednolitą masę.
- Ciasto zawiń w ściereczkę i dokładnie zawiąż, po czym umieść w misce z wodą o temperaturze pokojowej.
- Zostaw je tak długo, dopóki zawiniątko samo nie wypłynie na powierzchnię.
- Odpakuj ciasto i podziel je na mniejsze kawałki, z których utworzysz kieszonki.
- W środek włóż ulubione powidła lub owoce.
- Wstaw do piekarnika o temperaturze 180 st. C i piecz, dopóki się nie zarumienia.



Tablecznik



Składniki

- 0,5 kostki palmy
 - 20 dag cukru
 - 1 opakowanie cukru wanilinowego
 - 3 jajka
 - 0,5 szklanki śmietany
 - 0,5 kg mąki pszennej
 - 3,5 łyżeczki proszku do pieczenia
 - mus jabłkowy lub prażone jabłka
 - cynamon
- Roztrzep jajka, dodawaj na zmianę śmietanę i mąkę, by uzyskać dość gęstą masę.
 - Dosyp proszek do pieczenia.
 - Dokładnie zagnieć.
 - Ciasto rozłóż na prostokątnej blaszce (odłóż trochę na dekorację), na nie nałóż mus jabłkowy lub prażone jabłka i lekko posyp cynamonem.
 - Na wierzch w dowolny sposób nałóż paski ciasta.
 - Piecz w piekarniku w temperaturze 230 st. C przez ok. 40–45 minut.

Przygotowanie

- Do rozpuszczonej palmy dosyp stopniowo cukier oraz dodaj cukier wanilinowy.

Jabłko czernińskie



Składniki

- dość twarde, soczyste, niewielkie jabłka
- rodzynki
- żurawina suszona
- orzechy włoskie
- miód
- cynamon
- gorzka czekolada

Przygotowanie

- Umyj i wydrąż jabłka (uważaj, żeby nie przebić do końca).
- Napelnij jabłka rodzynkami, żurawiną, pokruszonymi orzechami, posyp cynamonem, polej miodem.
- Jabłka posmaruj masłem, ułóż na blaszce i zapiekaj ok. 20–40 minut w gorącym piekarniku.
- Polej jabłka roztopioną czekoladą.

Królewiec

Ciasto kruche | składniki

- 3 szklanki mąki
- 0,5 szklanki cukru
- 1 kostka margaryny
- 1 płaska łyżka sody
- 1 jajko
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie

- Wszystkie składniki wymieszaj i ugnieć na jednolitą masę (jeśli ciasto jest zbyt lepkie można dodać więcej mąki).
- Podziel ciasto na dwie równe części i rozwałkuj na dwie blachy.
- Piecz 15–20 minut w temperaturze 180 st. C.

Biszkopt | składniki

- 6 jajek
- 0,5 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 6 czubatych łyżek mąki
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie

- Ubij białka, a następnie stopniowo dodawaj do nich żółtka.
- Dodaj do tego proszek do pieczenia i olej, cukier, na koniec przesianą mąkę.
- Dokładnie wymieszaj.
- Piecz 20–25 minut w temperaturze 180 st. C.

Krem | składniki

- 1 budyń śmietankowy
- 500 ml mleka
- odrobina cukru
- 1 kostka masła lub margaryny

Przygotowanie

- Ugotuj budyń. Dodaj odrobinę cukru. Ostudź go.
- Zmiksuj razem z masłem lub margaryną.

Polewa | składniki

- 1/3 kostki margaryny
- 0,5 szklanki cukru
- 3 łyżki mleka
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie

- Zmieszaj składniki i podgrzewaj je w garnuszku, aż staną się jednolite i całkowicie płynne.
- Na pierwsze upieczone ciasto nałóż połowę kremu.
- Nakryj go biszkoptem.
- Na biszkopt nałóż resztę kremu i przykryj go drugą częścią kruchego ciasta.
- Na wierzch wylej stopniowo gorącą polewę.
- Możesz ozdobić według upodobań: płatkami kokosowymi, orzechami lub migdałami.



Piernik staropolski

Unikatowy przepis na staropolski piernik odnalazła w swoich starych zapiskach jedna z członkiń SUTW, pasjonatka historii XVIII i XIX wieku.

Proces przygotowawczy

- 2 doby

Potrzebne

- kamienny garnek
- 2 foremki piernikowe

Składniki

- 80 dkg mąki
- 50 dkg cukru
- 50 dkg miodu, najlepiej lipowego
- łyżeczka sody
- szczypta soli
- 0,5 litra mleka
- 4 jaja
- 5 dag masła
- po 10 g: cynamonu, kardamonu, utartych goździków, gałki muszkatołowej, imbiru
- po 1 łyżeczce: startego pieprzu i startego ziela angielskiego
- bakalie (1/3 objętości ciasta)

Przygotowanie

- Rozpuść masło, dodaj do niego miód, 3/4 przygotowanego mleka oraz wszystkie przyprawy.

- Odstaw do ostygnięcia, a następnie dodaj mąkę, sól i sodę.
- Osobno ubij jaja (w całości) na puszystą pianę. Wlej do masy i wymieszaj. Całość powinna być gęsta, ale lejąca oraz bardzo słodka i korzenna. Jeśli jest zbyt gęsta, dodaj resztkę mleka.
- Wsyp rozdrobnione bakalie.
- Wszystko przelej do kamiennego garnka i odstaw w ciepłe miejsce na dwie doby.
- Po upływie tego czasu umieść masę w dwóch nasmarowanych tłuszczem foremkach piernikowych.
- Piecz ponad godzinę w temperaturze 180 st. C. W razie konieczności przedłuż pieczenie o pół godziny.
- Ostudź ciasto i umieść w foliowej torbie.
- Za kilka dni ciasto zmięknie, wtedy odkrój spieczone elementy i ozdób wedle uznania.
- Tak przygotowany piernik zachowa świeżość nawet do 3 miesięcy.

Słodkie testy z chałką

porcja dla trzech osób



Tosty | składniki

- 1 chałka
- 3 jajka
- masło
- kropla oliwy
- łyżka cukru pudru
- szklanka mleka

Dodatki | składniki

- łyżka cukru pudru
- syrop klonowy
- konfitura
- masło

Przygotowanie

- W misce roztrzep jajka z mlekiem i cukrem.
- Pokrojone kawałki chałki zamocz z dwóch stron w masie jajecznej.
- Na patelni rozgrzej masło z kroplą oliwy i przełóż na nią pokrojoną i namoczoną chałkę.
- Czekaj, aż się zarumieni i odwróć na drugą stronę.
- Podawaj z cukrem pudrem, syropem klonowym lub konfiturą z róży.

Pierniki świąteczne Babci Wiktorii



Proces przygotowawczy

- 1 doba
- dobra rada: pierniczki piecz na ok. 2 tygodnie przed świętami, przechowuj w zamkniętym pojemniku, w chłodnym miejscu tak, aby zmiękły

Składniki

- 330 g miodu
- ok. 1,5 kg mąki (wrocławskiej)
- 4 jajka (pamiętać, aby osobno ubić białka)
- 1 czubata łyżka ziarnistej kawy mielonej
- 1/2 kg cukru (rozpuścić/skarmelizować)
- 1 kostka margaryny
- 1 łyżka amoniaku
- 1 łyżka sody oczyszczonej
- 1/3 szklanki mleka
- 2 opakowania przyprawy do piernika

Przygotowanie

- Ubij białka na puszystą pianę.
- W garnku podgrzej sam cukier, mieszając powoli, żeby go skarmelizować, potem dolej nieco wody.
- Zaparz 1 czubatą łyżkę ziarnistej kawy mielonej w 1 szklance wody.
- Ostrożnie gorącą kawę (bez fusów) wlej do cukru.
- Gorącą zalewę wlej do ok. 1/2 kg mąki, aby ją zaparzyć, a następnie wyrób ciasto.
- Pozostaw do ostudzenia.
- 1 łyżkę amoniaku rozpuść w 1/3 szklanki ciepłego mleka. Uwaga: amoniak ma tendencje do kipienia, trzeba więc użyć większego garnka i zachować ostrożność.
- 1 łyżkę sody rozpuść w 1/3 szklanki ciepłej wody.
- Po schłodzeniu ciasta dodaj żółtko, amoniak, sodę, 2 opakowania przyprawy do piernika. Opcjonalnie możesz dodać szczyptę cynamonu.
- Dodaj ubite białka.
- Wyrób ciasto i pozostaw na dobę w chłodnym miejscu.
- Po tym czasie rozwałkuj ciasto na grubość ok. 5 mm, wytnij dowolny kształt ciasteczek i piecz w piekarniku w temperaturze 160 st. C przez ok. 10–12 minut.

Racuchy z ciasta chlebowego

*Zachwycamy się plackami chlebowymi z różnych państw,
zapominając o naszych lokalnych przepisach.*

*Dawniej, gdy w większości domów wypiekano chleby, popularne
były racuchy z ciasta chlebowego. Przepis odszedł w zapomnienie
wraz z dostępnością gotowych wypieków, choć jest prosty,
a racuchy pyszne i to zarówno w wersji słodkiej, jak i na słono.*



Wersja podstawowa | składniki

- drożdże, wielkość włoskiego orzecha (lub zakwas)
- 1 szklanka wody
- ok. 0,5 kg mąki żytniej lub orkiszowej
- szczypta soli
- szczypta cukru
- łyżeczka oleju

Przygotowanie

- W cukrze i w oleju rozpuść drożdże, dodaj letnią wodę, rozmieszaj, dodaj sól oraz przesianą mąkę.
- Całość ugniataj, ciasto powinno być ścisłe.

To wersja podstawowa, do której możesz dodać niewielką ilość:

Wersja I

- ziemniaki – ugotowane i przepuszczone przez praskę

Wersja II

- kasza manna (na sucho)

Wersja III

- płatki owsiane (na sucho)

Wersja IV

- ziarna słonecznika lub sezamu

- Ciasto pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, następnie smaż na tłuszczu jak racuchy.
- Racuchy powinny być rumiane i dobrze wypieczone.
- Sprawdź stan wypieczenia, naciskając placek, jeżeli ciasto się podniesie jest gotowe.
- Podawaj z cukrem, dżemem, miodem lub na słono.
- Ważne dla osób, które nie mogą jeść ciepłych wypieków drożdżowych: racuchy są świetne również na zimno.

przepis poleca **Sylwia Laskowska-Bobula**

Serniczki podlaskie

dla rodziny 5-osobowej, jak moja, robię z podwójnej porcji

Potrzebny

- blender

Składniki

- 250 dag twarogu tłustego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cukru z wanilią
- 3 łyżki mąki pszennej
- olej do smażenia
- jogurt naturalny
- owoce do dekoracji lub dżem

Przygotowanie

- Twaróg przełóż do miski, dodaj jajko i cukier z wanilią, a następnie zblenduj.
- Dodaj mąkę i wymieszaj. Ciasto powinno być dość gęste.
- Łyżką nałóż porcję do miseczki z mąką, obtocz i spłaszcz, formując placuszki.
- Na rozgrzanym tłuszczu smaż placuszki z obydwu stron, aż się zrumienią.
- Podaj z jogurtem naturalnym lub serkiem waniliowym, ulubionymi owocami lub domowymi dżemami i cukrem pudrem.



To nasze ulubione danie z kuchni podlaskiej na śniadania niespieszne, rodzinne, niedzielne. Jako urodzona Podlasianka, zakochana w Kaszubach, chcę pokazać, że nasz region Pomorza, jak i region Podlasia, to dwa tygły wielokulturowe i wielopłaszczyznowe. Zresztą smaki mieszające się na przestrzeni dziejów pokazują, że ten akcent podlaski za lat 100 może być już w pełni smakiem Pomorza, bo to my kształtujemy i rozwijamy tę tradycję.

Sernik z dynią

Potrzebne

- blender
- mikser
- malakser
- tortownica o średnicy 24 cm

Ciasto | składniki

- 300 g ciastek Oreo
- 70 g masła
- 300 g upieczonej dyni
- 1 kg zmielonego twarogu
- 250 g serka mascarpone
- 200 g cukru
- 1 cukier wanilinowy
- 1 budyń waniliowy
- 3 jajka
- 125 ml mleka

Przygotowanie

- Upiecz dynię w piekarniku, następnie dokładnie zmiksuj blenderem.
- Zmieszaj dynię przy użyciu miksera ze zmielonym twarogiem i serkiem mascarpone.
- Jajka ubij z cukrem i cukrem wanilinowym.
- Ubite jajka, budyń (proszek) oraz mleko dodaj do masy serowej i ponownie zmiksuj na jednolitą masę.
- Ciasteczka dokładnie rozdrobnij w malakserze, następnie dodaj roztopione masło i ponownie dokładnie zmiksuj. Wyłóż na spód i boki tortownicy.
- Masę serową wylej na spód z ciasteczek i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C (góra i dół bez termoobiegu) i piecz przez ok. 60 minut.
- Wyjmij ciasto z piekarnika i ostudź.
- Po ostudzeniu zdejmij obręcz i schłódź w lodówce.



Polewa czekoladowa | składniki

- 100 g czekolady
- 50 ml mleka
- 50 g masła

Przygotowanie

- Mleko z masłem podgrzej.
- Dodaj połamaną czekoladę, odczekaj, aż się rozpuści i wymieszaj.
- Polej lub zrób wzorki na serniku.

Uwaga! W większej tortownicy, np. o średnicy 26 cm, sernik upiecze się wcześniej

przepis polecają **Maria i Jean-Paul Kamiński**

Tarta francuska z owocami

Składniki

- 0,5 kostki masła
- 50 gr cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 2 żółtka
- 2 białka
- 2 łyżki zimnej wody
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- owoce wedle uznania, mogą być: borówki amerykańskie, maliny, jeżyny

Przygotowanie

- Formę do tarty wysmaruj masłem i obsyp tartą bułką.
- Wszystkie składniki, oprócz białek, wymieszaj na masę i wyłóż do formy, rozprowadzając palcami. Pamiętaj, by brzeg był wyższy.
- Ciasto nakłuj widelcem.
- Piecz w temperaturze 180 st. C przez 20 minut.
- Ubij pianę na sztywno z 2 białek, dosypując powoli cukier, potem dodaj do niej owoce i wyłóż na gorące ciasto wyjęte z piekarnika.
- Piecz ponownie w temperaturze 170 st. C przez ok. 20 minut.



Tatarska bakława



Ciasto | składniki

- 1 kg mąki
- 3 jajka
- 250 gr margaryny
- 10 g soli
- 200 ml wody
- posypka wedle uznania, mogą być: orzechy włoskie, pistacje, sezam, kokos

Syrop | składniki

- 750 g cukru
- 250 ml wody
- sok z połówki cytryny

Przygotowanie

- Składniki wymieszaj i zagnieć na jednolitą masę.
- Ciasto cieniutko rozwałkuj, zakręć na wałek, a potem wyjmij wałek z powstałego rulonu.
- Pokrój na ok. 5-centymetrowe kawałki i smaż na głębokim oleju.
- Syrop zagotuj na małym ogniu.
- Usmażone ciasto wrzuć do syropu, żeby oblał ciasto, potem wyjmij.
- Na koniec bakławę posyp posypką.

Szarlotka soltyski

Mus jabłkowy | składniki

- 1,5 kg jabłek
- 5 łyżek cukru
- cynamon (wedle uznania)

Przygotowanie

- Jabłka obierz, podziel na cztery części i wytnij gniazda nasienne, po czym pokrój na mniejsze kawałki i włóż do szerokiego garnka lub głębokiej patelni. Dodaj cukier i cynamon.
- Smaż przez ok. 20 minut, co chwilę mieszając, aż jabłka zmiękną i zaczną się rozpadać.
- Pozostaw do ostudzenia.

Ciasto | składniki

- 3,5 szklanki mąki
- pół szklanki cukru
- 200 gr margaryny do pieczenia
- 4 białka i 4 żółtka
- kisiel cytrynowy lub inny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- cukier puder

Przygotowanie

- Wszystkie składniki połącz w jednolitą masę i podziel na dwie części. Jedną część schowaj do zamrażalnika.
- 4 białka ubij z połową szklanki cukru na sztywną pianę, dodając kisiel cytrynowy.
- Jedną część ciasta rozłóż na płasko na blachę, nakłuj widelcem, a na wierzch wyłóż przygotowane wcześniej ostudzone jabłka.
- Na jabłka wyłóż pianę z białek.
- Na wierzch piany połóż pozostałą część ciasta. Najlepszym sposobem jest starcie schłodzonego ciasta na tarce o grubych oczkach.
- Piecz 50 minut w 180 st. C.
- Po wystudzeniu posyp cukrem pudrem.

Snickers z miodem

Ciasto | składniki

- 0,5 kg mąki
- 0,5 szklanki cukru
- 20 dkg tłuszczu
- 1 łyżka sody
- 2 jajka
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie

- Wymieszaj składniki i wyrób ciasto na jednolitą masę.
- Rozdziel ją na dwie brytfanki i piecz ok. 25 minut w temperaturze 180 st. C.

Polewa | składniki

- 2 szklanki posiekanych włoskich orzechów
- 13 dkg margaryny
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie

- Wymieszaj składniki i gotuj w garnuszku przez 10 minut.

Masa budyniowa | składniki

- 500 ml mleka
- 0,5 szklanki cukru
- 0,5 opakowania cukru wanilinowego
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 200 dkg masła

Przygotowanie

- Pół szklanki mleka wymieszaj z cukrem, cukrem wanilinowym oraz mąką pszenną i ziemniaczaną.
- Zagotuj pozostałe pół szklanki mleka.
- Połącz ze sobą składniki, zmniejszając płomień i cały czas mieszając.
- Wystudzony budyń, zmiksuj z masłem.
- Masą budyniową przełóż upieczone placki i całość polej polewą.





Przetwory

Buraczki po gdańsku

Potrzebna

- tarka

Składniki

- 7 dag buraczków
- 2 dag tłuszczu (ja lubię masło klarowane)
- 2 dag mąki
- 100 ml śmietany
- 5 dag keczupu
- 5 dag sera żółtego
- sól i pieprz
- cukier
- tłuszcz do naczynia (ja najczęściej smaruję oliwą z oliwek)

Przygotowanie

- Buraczki umyj, oczyść, opłucz, włóż do wrzącej wody i ugotuj pod przykryciem.
- Odcedź buraczki, wystudź, obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
- Tłuszcz rozgrzej, wymieszaj z mąką i zasmaż, nie rumieniąc.
- Połącz z burakami i śmietaną, zagotuj, dopraw do smaku i przełóż do naczyń (najlepiej jednorzeczowych wysmarowanych odrobiną tłuszczu), polej keczupem i posyp startym serem.
- Zapiekaj w piekarniku, aż ser się rozpuści.
- Podawać na ciepło w naczyniach, w których były zapiekane.

Kaszubska pieczarka w słoiku

Składniki

- 1–1,5 kg pieczarek
- 1 łyżka śmietany 18%
- bułka tarta
- 6 jaj
- 2 litry wody
- 1 szklanka oleju
- 0,5 szklanki octu
- 6 łyżeczek cukru
- 2 łyżeczki soli
- 6 cebul
- 200 g koncentratu pomidorowego
- 6 listków laurowych
- 10 sztuk ziela angielskiego

Przygotowanie

- Zagotuj wodę, dodaj do niej liście laurowe, ziele angielskie, cukier, sól, pokrojoną w kostkę cebulkę.
- Na koniec dodaj także koncentrat pomidorowy i ocet.
- Dalej gotuj zalewę na małym ogniu.
- Roztrzep jajka i dodaj do nich łyżkę śmietany, wymieszaj.
- Obrane pieczarki bez nóżek, obtocz najpierw w jajku, a potem w bułce tartej.
- Na patelni rozgrzej olej.
- Smaż pieczarki, gdy zarumienią się z jednej strony, przerzuć na drugą.
- Świeżo usmażone, jeszcze gorące pieczarki włóż do słoika i wlej gotową zalewę.
- Zakręć słoik i na ok. 3 minuty odwróć go do góry dnem.
- Potem odwróć i przykryj ręcznikiem.



przepis poleca **Ewa Romanow-Pękal**

Mus jabłkowy

Polecam użycie starej odmiany lokalnej jabłoni – złotki kwidzyńskiej, spotykanej w okolicach Kwidzyna.



Składniki

- jabłka
- cukier

Przygotowanie

- Jabłka starannie umyj i obierz ze skórki, pozbaw komór nasiennych, pokrój w ćwiartki.
- Włóż do garnka, na dno wlej odrobinę wody, aby jabłka nie przywarły do dna podczas pierwszego etapu smażenia.
- Smaż na bardzo małym ogniu, aż do uzyskania jednolitej masy.
- Dostódź do smaku.
- Gorącą masę włóż do czystych słoików.
- Zakręć, odstaw do góry dnem, przykryj ściereczką i pozostaw, aż do ostygnięcia.

przepis poleca **Koło Gospodyń Wiejskich Malwy z Sierzna**

Powidła różane



Potrzebna

- makutra, gliniana miska z rowkami

Składniki i przygotowanie

- Wczesnym rankiem lub późnym wieczorem, kiedy pszczoły opuszczają kwiaty, zrywamy płatki róż jadalnych i pachnących.

- Wykładamy na biały obrus, co pozwoli pozbyć się wszystkich lokatorów.
- Płatki wysypujemy do makutry, dodajemy cukier w proporcji 1/3 wagi płatków róż i ucieramy na jednolitą masę.
- Przekładamy do słoika i wkładamy do lodówki. To super dodatek do ciasteczek, pączków, ciast.



Napitki

przepis poleca **Ewa Romanow-Pękal**

Cydr pomorski

czyli musujące wino jabłkowe

Dobór jabłek jest bardzo ważny. Polecam tradycyjne odmiany. Najlepiej użyć 40% jabłek kwaśnych i 60% słodkich, jednak gdy wybieriecie Państwo złotkę kwidzyńską nie będziecie musieli mieszać odmian, bo sama złotka wystarczy. Wino jabłkowe warto uatrakcyjnić, czyniąc je musującym. Aby tak się stało, należy je fermentować przy użyciu drożdży aktywnych rasy bayanus. Wino jabłkowe z przeznaczeniem na musujące należy zrobić jako wytrawne.



Proces przygotowawczy

- Najlepiej wykonać go jesienią, będzie gotowy na Sylwestra

Potrzebne

- sokowirówka
- balon winiarski

Składniki

- jabłka, ich liczba jest zależna od soczystości jabłek i wielkości balonu winiarskiego
- drożdże aktywne rasy bayanus lub inne specjalistyczne drożdże winiarskie
- cukier, jeśli chcemy uzyskać cydr musujący

Przygotowanie

- Jabłka delikatnie wypłucz, nie szoruj, aby nie zmyć naturalnych drożdży ze skórki.
- Wyciśnij z jabłek sok w sokowirówce – nie obieraj skórki, nie wycinaj gniazd nasiennych (uzależnione jest to jedynie od możliwości sokowirówki).
- Sok przelej do balonu winiarskiego i dodaj drożdże w proporcji zgodnej z instrukcją widniejącą na opakowaniu.

- Fermentacja powinna zachodzić w temperaturze pokojowej ok. 20–24 st. C przez ok. dwa tygodnie.
- Zlej trunek znad osadu, jaki wytrącił się z soku.
- Na ok. 15–20 dni pozostaw w chłodnym miejscu do sklarowania.
- Umyj butelki po piwie, wysusz je, do każdej wsyp po łyżeczce cukru, ok. 5 g na flaszkę 0,5 litra. Jeśli chcemy uzyskać napój mniej musujący i dietetyczny, używamy mniejszej ilości cukru, np. pół łyżeczki na butelkę.
- Wino nalewaj tak, żeby w szyjce zostało ok. 4–5 cm powietrza.
- Butelki kapsluj.
- Wstrząśnij, aby cukier szybciej się rozpuścił.
- Butelki wstaw do piwnicy. Teraz trwa w nich wielomiesięczny proces refermentacji.
- Nie wcześniej niż po 3, a lepiej po 6 miesiącach, cydr pomorski jest gotów.

Uwaga! Cydr jest zazwyczaj szalenie musujący i dlatego musi być koniecznie podawany wyjątkowo silnie schłodzony

Syrop z kwiatów bzu czarnego

*Syrop jest wyśmienitym i zdrowym dodatkiem do herbat,
a także wspaniale smakuje jako napój na gorące dni,
rozcieńczony wodą i podawany z lodem, cytryną i miętą.*

Proces przygotowawczy

- 24 godziny

Potrzebne

- słoiki lub buteleczki

Składniki

- 30–40 baldachimów kwiatów bzu
- woda: 1 litr wody na ok. 1 kg kwiatów
- 0,5–1 kg cukru
- sok i skórka z 5 cytryn

Przygotowanie

- Kwiaty bzu czarnego zalej zimną wodą.
- Gotuj na niskim ogniu przez ok. kwadrans.
- Garnek odstaw na 24 godziny w chłodne miejsce.
- Odcedź wywar.
- Dodaj cukier, sok oraz startą skórkę z cytryn.
- Wywar gotuj na małym ogniu, aż do chwili, gdy całość zyska konsystencję przypominającą płynny miód.
- Przelej na gorąco do słoików.
- Nie trzeba pasteryzować.

Syrop z mniszka lekarńskiego

*Syrop jest wyśmienitym i zdrowym dodatkiem do herbat,
a także wspaniale smakuje jako napój na gorące dni,
rozcieńczony wodą i podawany z lodem, cytryną i miętą.*

Proces przygotowawczy

- 24 godziny

Potrzebne

- słoiki lub buteleczki

Składniki

- 400–500 główek kwiatów mniszka
- woda: 1 litr wody na ok. 1 kg kwiatów
- 0,5–1 kg cukru
- sok i skórka z 5 cytryn

Przygotowanie

- Kwiaty mniszka zalej zimną wodą.
- Gotuj na niskim ogniu przez ok. kwadrans.
- Garnek odstaw na 24 godziny w chłodne miejsce.
- Odcedź wywar.
- Dodaj cukier, sok oraz startą skórkę z cytryn.
- Wywar gotuj na małym ogniu, aż do chwili, gdy całość zyska konsystencję przypominającą płynny miód.
- Przelej na gorąco do słoików.
- Nie trzeba pasteryzować.



przepis poleca **Leszek Reszka**

Miodowa Królowna

czyli nalewka z mirabelek

Nalewka z mirabelek nazywana jest w mojej rodzinie „Miodową królową”, a to z uwagi na swój niepowtarzalny kolor. Sporządzona z dziko rosnących śliwek mirabelek ma dla mnie szczególne znaczenie, gdyż cieszy się dużą popularnością na aukcjach charytatywnych, organizowanych przeze mnie oraz Naukowe Koło Logistyki Uniwersytetu Gdańskiego.



Proces przygotowawczy

- kilka miesięcy

Potrzebne

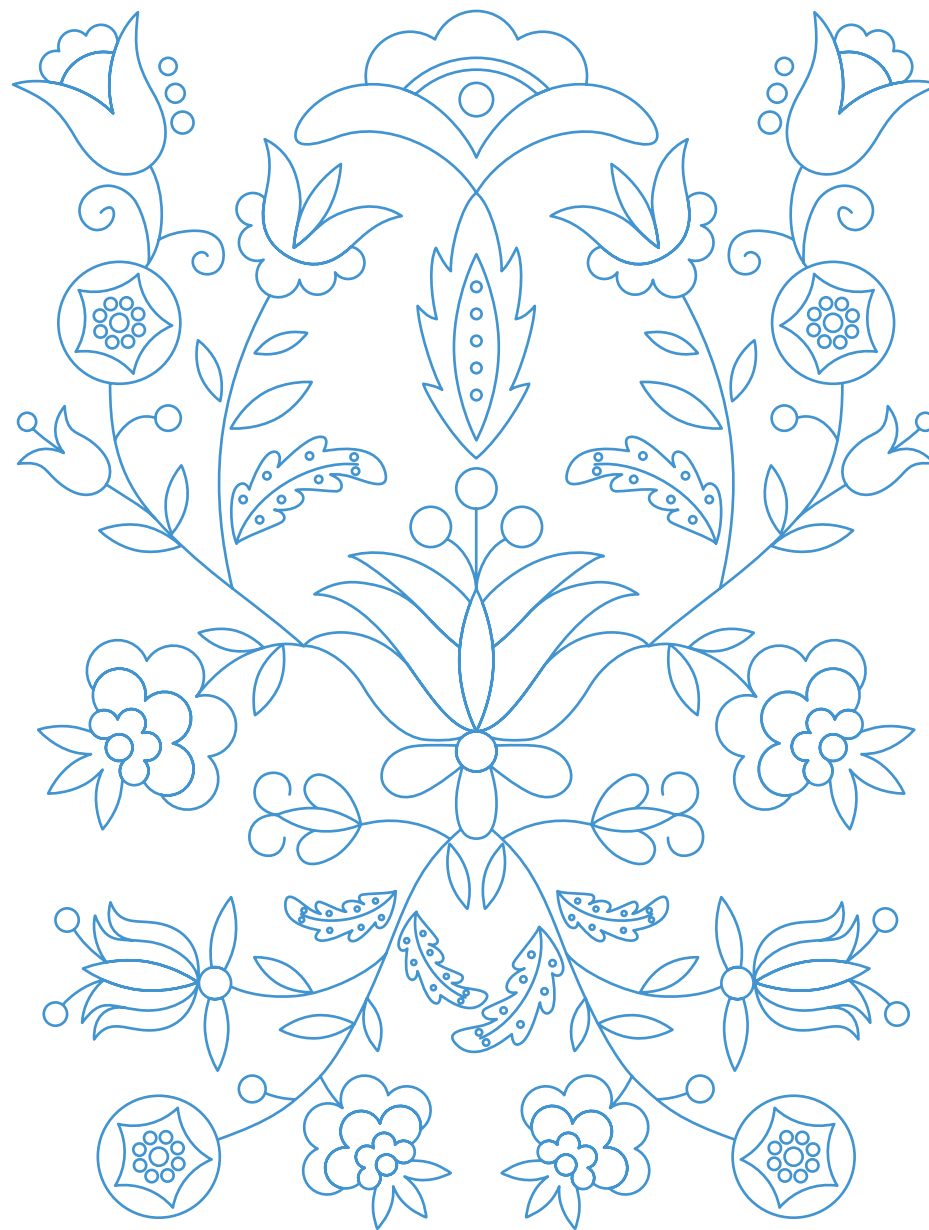
- duży słoć i butelki

Składniki

- 1 kg mirabelek bez pestek
- 0,5 litra wódki 40%
- 0,5 litra spirytusu 70–80%
- 1 kg cukru
- szklanka wody źródlanej (ewentualnie)

Przygotowanie

- Umyte mirabelki wypestkuj i zasyp cukrem.
- Po ok. tygodniu, kiedy puszcza sok, dodaj alkohol, zamknij szczelnie w dużym słoju i odstaw.
- Po upływie trzech tygodni oddziel płyn od owoców.
- Gotową nalewkę rozlej do butelek i odstaw na kilka miesięcy.





Przepisy polecają

Agnieszka Owczarczak



Agnieszka Owczarczak jest przewodniczącą Rady Miasta Gdańska w kadencji 2018–2024, wiceprzewodniczącą Platformy Obywatelskiej w Gdańsku, menedżerką, współwłaścicielką firmy

handlowej. Ukończyła ekonomię i zarządzanie na Uniwersytecie Gdańskim.

Mama Poli i Franciszka, żona Michała. Lubi podróżować i czytać.

Agnieszka Pomaska



Gdańszczanka, od 2009 roku posłanka na Sejm RP, wiceprzewodnicząca stowarzyszenia Europejskiej Partii Ludowej EPP Women. Pełnomocniczka Komitetu Inicjatywy Ustawodawczej „Tak dla In Vitro”. W swojej działalności politycznej skupia się na sprawach związanych z integracją europejską, polityką zagraniczną, ochroną środowiska i prawami człowieka.

Absolwentka politologii na Uniwersytecie Gdańskim. Była radna miasta Gdańska (2002–2009).

Aleksandra Dulkiewicz



Fot. Renata Dąbrowska

Gdańszczanka w drugim pokoleniu. Samorządowczyni, prawniczka. Od 2019 roku sprawuje urząd prezydenta Gdańska. Członkini Europejskiego Komitetu Regionów. Przewodnicząca Grupy Roboczej ds. Ukrainy. Samodzielnie wychowuje córkę Zosię (ur. 2008).

W wolnym czasie lubi gotować. – Żałuję, że mam zbyt mało wolnego czasu, aby gotować częściej, niż głównie od święta. To wielka przyjemność przyrządzić posiłek dla tych, których się kocha, a potem usiąść przy stole i bez pośpiechu pobyć razem – mówi.

Bogdan Borusewicz



Fot. Renata Dąbrowska

Bogdan Borusewicz jest jednym z tych, którym zawdzięczamy wolność.

Od 1976 roku należał do Komitetu Obrony Robotników. Współorganizował Wolne Związki Zawodowe Wybrzeża. Organizował wielki strajk w Stoczni Gdańskiej im. Lenina, który 31 sierpnia 1980 roku zakończył się podpisaniem

Porozumienia Gdańskiego. W stanie wojennym kontynuował działalność NSZZ „Solidarność” w podziemiu. W latach 1991–2001 był posłem I, II i III kadencji Sejmu. Od 2005 roku wybierany jest na senatora RP. Sprawował funkcję marszałka Senatu (2005–2015) i wicemarszałka (2015–2023). Obecnie senator X kadencji (od 2023).

Danuta Rek



Danuta Rek jest działaczką samorządową, związaną z regionem Kaszub. Pochodzi z wielopokoleniowej, kaszubskiej rodziny, a jej życie i praca są nierozwalnie związane z szacunkiem dla wartości, tradycji i kultury regionu. Przez ponad 42 lata zdobywała doświadczenie w edukacji, będąc m.in. wieloletnią dyrektorką Szkoły Podstawowej nr 2 w Kartuzach. Zaangażowanie w życie społeczne, kulturalne i sportowe regionu przyniosło jej liczne nagrody, odznaczenia i medale. Sprawuje mandat radnej Sejmiku Województwa Pomorskiego (druga kadencja),

jest m.in. przewodniczącą Komisji Nauki, Edukacji, Kultury i Sportu, wiceprzewodniczącą Komisji Nauki Edukacji i Sportu Związku Województw RP, czy członkinią Pomorskiej Rady Oświatowej. Aktywnie działa w organizacjach pozarządowych, takich jak Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie, Towarzystwo Miłośników Kartuz czy Stowarzyszenie Otwarte Kaszuby. Miała istotny udział w promowaniu i pielęgnowaniu kultury kaszubskiej, np. poprzez powołanie dziecięcego, regionalnego zespołu pieśni i tańca „Słunóska” czy kaszubskiego teatru „Świetliki”.

Dom podcieniowy w Trutnowach



Żuławy Wiślane stanowią zaledwie 2 proc. powierzchni Polski. To kraina płaska jak stół, pocięta liniami kanałów i rowów melioracyjnych, nad którymi pochylają się rosochate wierzby.

Najbardziej typowe w dawnej architekturze Żuław były i wciąż są wiejskie murowane lub ryglowe domy podcieniowe ze wspartą na kilku słupach wystawką. Po II wojnie światowej zachowało się ich jedynie kilkaset, na Żuławach Gdańskich ponad pięćdziesiąt. Obecnie po lewej stronie Wisły pozostało ich tylko sześć.

Dom podcieniowy w miejscowości Trutnowy został zbudowany w 1720 roku dla Georga Basenera. Dzięki bardzo dekoracyjnemu szczytom i zachowaniu oryginalnego układu przestrzennego wnętrza, wraz z wyposażeniem wielkiej sieni i wielkiej izby, jest on prawdziwą ozdobą żuławskiej wsi.

Od 1981 roku stanowi własność Elżbiety Skirmuntt-Kufel i Daniela Kufla. Kupiony został jako ruina bez drzwi, okien i dachu, ale magiczna dusza tego domu ocalała.



W 2002 roku, z inicjatywy gospodarzy domu, powstało stowarzyszenie Żuławy Gdańskie. Głównym celem organizacji jest ochrona ginącego dziedzictwa kulturowego i promocja regionu, poszukiwanie dawnych obyczajów, tradycji i wierzeń, co nie jest łatwym zadaniem, bowiem w 1945 roku nastąpiła niemal całkowita wymiana ludności.

Bardzo ważny element dziedzictwa i historii Żuław stanowią kulinaria, więc

osiemnaście lat temu zrodziła się idea odzyskania dawnych przepisów. To owocowało powstaniem Powiatowego Konkursu Kulinarного „Niebo w gębie, czyli przysmaki powiatu gdańskiego”, który cieszy się popularnością wśród mieszkańców. W ciągu tych kilkunastu lat rzeczywiście udało się pozyskać wiele charakterystycznych dla regionu receptur, przygotowanych z produktów z lokalnych upraw i gospodarstw.

Edyta Skierawska



Edyta Skierawska mieszka we Wielu, pięknej miejscowości na Kaszubach, z malowniczym krajobrazem, czystym jeziorem oraz Kalwarią. Kocha gotować, ale jej pasją jest też wędkarstwo.

W wolnych chwilach, aby się zrelaksować i odpocząć, niezależnie od pory roku, wybiera się na ryby, również zimą, jeśli jest możliwość wędkowania podlodowego.

Ewa Romanow-Pekal



Przyrodniczka i animatorka społeczna, członkini Ashoka, związana z środowiskiem Centrów Aktywności Lokalnej CAL. Ukończyła Uniwersytet Gdański na Wydziale Biologii (1996).

Sercem jej działań jest Kwidzyn, gdzie od 2000 roku kieruje pracą stowarzyszenia Eko-Inicjatywa. Zajmuje się edukacją ekologiczną i ochroną przyrody. Skutecznie włącza nurt ekologiczny w różne dziedziny życia społecznego, gospodarczego, kulturalnego.

Od początku swojej aktywności zawodowej zainteresowana bioróżnorodnością w rolnictwie, zainicjowała program rewitalizacji tradycyjnych sadów w Dolinie Kwidzyńskiej. Jednym z jego efektów jest założenie nowych sadów tradycyjnych odmian, w tym lokalnej złotki kwidzyńskiej. Jabłoni zainwentaryzowano jedynie w dwóch lokalizacjach. Dzięki staraniom stowarzyszenia Eko-Inicjatywa złotka kwidzyńska została rozmnożona, z roku na rok daje bardziej obfite plony.

Gabriela Dudziak



Od 17 lat pracuje w samorządzie. Od 2011 roku jako pełnomocniczka prezydenta Gdańska ds. seniorów, buduje relacje międzysektorowe i międzyinstytucjonalne na rzecz skutecznej polityki senioralnej.

Pomysłodawczyni i autorka wielu inicjatyw, m.in.: kalendarza wydarzeń stałych dla seniorów, pikniku Seniora, konkursu Aktywni Seniorzy, Gdańskich Dni Seniora. Autorka informatora senior.gda.pl. Członkini i sekretarz Gdańskiej Rady ds. Seniorów (dwóch kadencji). Przedstawiciel miasta Gdańska w pracach platformy i grupy zarządzającej Zespołu ds. Programu Bezpieczeństwa Ekono-

micznego i Wsparcia Osób Zadłużonych, Zespołu Zarządzającego Gdańskiego Programu Mieszkalnictwa Społecznego, Zespołu Programu Operacyjnego Zdrowie Publiczne i Sport „Strategii Rozwoju Miasta Gdańska 2030 Plus”, zespołu zarządzającego „Deklaracji na rzecz bezpieczeństwa osób starszych w Gdańsku”. Ekspert w ramach projektu unijnego GreenSAM – Zielona Mobilność w Srebrnym Wieku. Obecnie członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Aktualnie zaangażowana w kwestię tworzenia Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku.

Najbardziej ceni sobie bezpośrednie relacje z seniorkami i seniorami w ramach współpracy miasta z organizacjami pozarządowymi oraz grupami nieformalnymi tj. klubami i kołami seniorów. Za pracę i zaangażowanie wyróżniona wieloma nagrodami i odznaczeniami.

Absolwentka filologii angielskiej, studiów podyplomowych prawnomenadżerskich oraz public relations, nauczycielka akademicka.

Hani Hraish



Palestyńczyk, wiele lat spędził w Bardala w Dolinie Jordanu po stronie Zachodniego Brzegu Jordanu. Od 1983 roku mieszka w Gdańsku. Ukończył Politechnikę Gdańską. Był imamem meczetu gdań-

skiego oraz społeczności muzułmańskiej w Trójmieście (2001–2015).

Sam często podkreśla, że kocha Gdańsk najbardziej na świecie.

Hanna Pruchniewska



Hanna Pruchniewska od ponad dwięciu lat jest burmistrzem Pucka, najstarszego miasta Nordy, czyli Kaszub Północnych. Wcześniej przez 26 lat była nauczycielką geografii i przedsiębiorczości. Przez 17 lat prowadziła biuro turystyczne. Kocha podróże – poznawanie walorów przyrodniczych i kulturowych

miejsz na świecie i w Polsce. Jest ambasadorką Pucka i Kaszub, rozpowszechniając wiedzę o historii i tradycji regionu, w tym kulinarnej. Lubi powtarzać: „Patrzyć daleko i szeroko, jak każdy geograf”. Skutecznie wprowadza tę maksymę w życie osobistym i zawodowym.

Kasia Tusł



Bloggerka, autorka książek o fotografii i stylu, założycielka zrównoważonej marki odzieżowej MLE i konceptu La Ronde. Z wykształcenia psycholożka. Tworzy, pracuje i mieszka na Pomorzu, z którym związana jest od urodzenia.

– Trójmiasto to najcudowniejsze miejsce na świecie i każdego dnia doceniam fakt, że jest moim domem – mówi.

Katarzyna Gruszecka-Spychała



Od dziesięciu lat wiceprezydent Gdyni ds. gospodarki. Odpowiada za strategię rozwoju miasta i politykę gospodarczą. Bezpośrednio nadzoruje wydziały zajmujące się rozwojem gospodarczym i wsparciem przedsiębiorców, budynkami gminnymi, promocją, turystyką i komunikacją społeczną. Nadzoruje także gminne jednostki: Biuro Planowania Przestrzennego, Pomorski Park Naukowo-Technologiczny, Zarząd Komunikacji Miejskiej, Zarząd Budynków i Lokali Komunalnych oraz Centrum Nauki Experiment. Członkini Urban Land Institute oraz Zespołu Zadaniowego ds. Obszarów Miejskich i Metropolitalnych Komitetu Przestrzennego Zagospodarowania Kraju PAN i Krajowej Rady Ekspertów ds. Turystyki.

Z wykształcenia prawniczka. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, The School of American Law (UG/Chicago-Kent College of Law) i Leadership Academy for Poland.

Ciężko zakochana w swoim mieście gdynianka. Z upodobaniem słucha muzyki dawnej, szczególnie barokowej. Uwielbia gotować. Za największą w życiu przyjemność uważa czytanie. Gdy nie ma czasu na kuchnię ani na porządną, grubą powieść, przynajmniej do poduszki czyta... książki kucharskie, które zwozi z całego świata, a i w Polsce kupuje nałogowo.

Kolo Gospodyń Wiejskich Dębowlanki



Wszystko zaczęło się od spotkania trzech osób przy kawie... Formuła ewaluowała do wspólnych wypieków, wymiany doświadczeń i poznawania nowinek kulinarnych. Początkowo spotykałyśmy się na przystanku autobusowym. Dzięki aktywności wszystkich mieszkańców, a w szczególności naszych mężów i pomocy wójta gminy, została wybudowana świetlica. Nasze działania przyczyniły się do pozyskania licznych grantów i dotacji, dzięki którym wyposażyłyśmy świetlicę i zorganizowałyśmy wiele akcji, m.in.: nasadzenia drzew i krzewów owocowych, tworzenie fotoalbumów rodzinnych przedstawiających domostwa przed kilkoma dekadami i dziś, wspólne pieczenie chleba, uprawianie nordic wal-

king oraz konkursy plastyczne dla dzieci. Koło liczy 16 osób, a jego priorytetem jest wspólne aktywne spędzanie czasu i integracja mieszkańców. Staramy się kultywować tradycje wyniesione z rodzinnych domów i przekazywać je następnym pokoleniom, ocalić od zapomnienia i to nam się udaje.

Koło działa we wsi Dęby w gminie Czarna Dąbrówka, powiat bytowski. To miejsce, w którym jest wiele pięknych przyrodniczo miejsc, takich jak lasy, jeziora i pomniki przyrody oraz liczne zabytki, w tym kościoły, dworki i pałace, które przypominają o jego kulturowym dziedzictwie. Gmina dba o rozwój infrastruktury turystycznej.

Kolo Gospodyń Wiejskich „Kolniczanki”



KGW w Kolniku ma długą tradycję, 26 stycznia 2023 roku minęło 40 lat od chwili jego powstania. Pięć lat temu zmienił się zarząd. Wspólnie wybrałyśmy nazwę Kolniczanki. Wstąpiły młode, pełne pomysłów panie. Obecnie jest zrzeszonych 20 osób, lecz gdy organizujemy sprzątanie wsi, Mikołajki, Noc Świętojańską czy Dzień Niepodległości, wspiera nas wielu mieszkańców, również panowie, dzieci i młodzież. Współpracujemy z wójtem gminy Pszczółki, a także z panią sołtys i Radą Sołecką.

Działamy na terenie naszej wsi Kolnik oraz gminy Pszczółki. Zajmujemy się integracją i motywujemy do działania lokalną społeczność. Latem dbamy o kwiaty, corocznie zakładamy ogródek dla dzieci, aby nauczyły się pielęgnować warzywa. Pleciemy wieniec dożynkowy na coroczne Święto Rolników i Pszczelarzy oraz uczestniczymy w śpiewaniu i nagrywaniu teledysku do Pastoralki. Organizujemy zajęcia dla dzieci. Chętnie uczestniczymy w akcjach charytatywnych. Bierzymy udział w różnego typu konkursach dla kół gospodyń wiejskich i zdobywamy nagrody.

Koło Gospodyń Wiejskich Malwy z Sierzna



Koło zrzesza 14 kobiet, najmłodsza ma 23 lata, a najstarsza 76. Cechuje je niebywała kreatywność, którą pokazały już niejednokrotnie, biorąc na przykład udział w regionalnych konkursach. Legendą obrosły własnoręcznie przygotowane, podświetlana kreacja z kory drzew i spódnica, z której sypią się kwiaty. Sympatia mieszkanki wsi Sierzno do kwiatów wyraża się nie tylko w strojach, ale także w kuchni, gdzie w deserach i przetworach prym wiodą róże.

Sierzno to wieś na Kaszubach, w powiecie bytowskim, gmina Bytów. Pierwszy raz wzmiankowano o niej 720 lat temu w dokumencie potwierdzającym przywilej lokacyjny, nazwana wówczas została – Villa Syreno (1303), następnie pisano o niej – Scirysn (1387), Seryn (1438),

Serin (1560), Sierzno (1686). W 2010 roku zmieniono nazwę z Sierzno na łatwiejszą w użyciu – Sierzno.

Założycielami wsi byli mieszczaństwo gdańscy Janusz i Markwart, którzy w zamian za wykarczowanie terenu zostali zwolnieni z podatków na kilka lat.

Z Sierzna pochodzi Paul Grawitz – patolog, badacz grzybów trujących, którego imieniem nazwano dwie jednostki chorobowe. We wsi znajduje się XIX-wieczny cmentarz ewangelicki, położony na wzniesieniu, ze starym drzewostanem przypominającym park.

Mieszkają tam zaledwie 153 osoby. Wszyscy się znają, są ze sobą blisko, świętują i tworzą piękne inicjatywy.

Koło Gospodyń Wiejskich Nadziejewo



Nadziejewo jest jednym z dziesięciu sołectw w gminie Czarne. Administracyjnie wchodzi w skład województwa pomorskiego, powiat człuchowski. Jest to stara osada królewska starostwa czarneńskiego z II połowy XVI wieku. Obecnie liczy ok. 180 mieszkańców.

W tej małej, malowniczej wsi działa Koło Gospodyń Wiejskich. Jego początki, na podstawie wspomnień naszych najstarszych członkiń, datuje się na 1970 rok. Koło obecnie zrzesza 34 osoby. Przewodniczącą jest Ewa Jandernal.

Jesteśmy kontynuatorkami naszych mam, babć a nawet prababć, które mimo przeciwności losu łatwo się nie poddawały. Mądre, zaradne i praktyczne wiedziały najlepiej, że rodzinne korzenie, z których wyrastamy to źródło uniwersalnych wartości, jakie powinny być przekazywane młodemu pokoleniu. Wiemy, że w Polsce i na świecie jest wiele kobiet takich jak my. Chcemy być inspiracją i wzorem dla innych. Potrzeba wiele dobrej woli i zaangażowania, na efekty wcale nie trzeba długo czekać. Przed nami nowe pomysły i wyzwania.

Koło Gospodyń Wiejskich Rokocin



Koło Gospodyń Wiejskich z Rokocina ma bardzo krótki staż, powstało bowiem w październiku 2015 roku. Zdążyło już jednak kilkakrotnie bardzo udanie zaprezentować się na różnego rodzaju uroczystościach.

Celem działalności KGW jest podtrzymywanie miejscowych tradycji i folkloru poprzez czynny udział w imprezach kulturalnych i okolicznościowych, gdzie tańcem, śpiewem i scenkami kabaretowymi zaznaczają swoją obecność.

Koło Gospodyń Wiejskich w Brzynie



Brzyna to mała wioska, położona nad jeziorem żarnowieckim. Mamy piękną przystań, plac zabaw oraz boisko. Mieszka tu ok. 350 osób.

KGW Brzyny powstało 13 marca 2019 roku, trzy miesiące później zostało zarejestrowane. Członkiń koła jest 10 i jeden pan. Najstarsza pani ma 67 lat, najmłodsza 24. Jesteśmy kołem, które nie lubi nudy, uwielbiamy działać i robić rzeczy, na które większość nie ma czasu. Wyzwania, zabawa, śmiech, tańce nie są nam obce. Część z nas twierdziło, że nie uda się nam tego pogodzić z pracą czy obowiązkami domowymi, a jednak.

Stworzyliśmy grupę ludzi, którzy sobie pomagają, nie zapominając też o innych. Nie odmawiamy pomocy okolicznym mieszkańcom, wspierając ich, jak tylko możemy.

Naszym największym osiągnięciem jest uczestnictwo w festiwalu Polska od kuchni, braliśmy też udział w forum Wizja Rozwoju w Gdyni oraz turnieju kół gospodyń wiejskich. Podczas spotkań najbardziej lubimy omawiać kolejne wydarzenia, jakie nas czekają i organizować pomoc charytatywną. Tworzymy różnego rodzaju rękodzieła, które wystawiamy na stoisku.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Ciemnie



KGW powstało w Ciemnie w 2021 roku. Liczy aktualnie 15 pań. Chcąc odpocząć od domowych i zawodowych obowiązków, spotykamy się ze sobą – lubimy wspólnie gotować i tworzyć wyjątkowe ozdoby do swoich domów.

Wieś Ciemno leży w gminie Tuchomie w powiecie bytowskim i jest otoczone trzema pięknymi jeziorami. Liczy ponad 200 mieszkańców, prężnie się rozbudowuje turystycznie i z każdym rokiem jest coraz piękniejsze.

Przed II wojną światową Ciemno (niem. Zemmen) należało do Niemiec, a granica państwa przebiegała ok. 1 km od wioski.

Kolo Gospodyń Wiejskich w Czerninie



KGW rozpoczęło w Czerninie pracę w 2004 roku. My, mieszkańcy Powiśla, pochodzimy z różnych regionów Polski, ale krzewimy kulturę powiślańską.

Uszyłyśmy, a później wyszyłyśmy, stroje ludowe naszego regionu. Opracowałyśmy obrzęd dożynkowy, przedstawiany podczas gminnych i powiatowych świąt plonów. Często opowiadamy sobie, co gotujemy i pieczemy w domach rodzinnych i okazuje się, że to samo, choć inaczej te potrawy się nazywają, jak np. zupa zagraj.

Koło Gospodyń Wiejskich w Skowarczcu



Skowarcz to jedna z wsi położonych w gminie Pszczółki, czyli najśladszym regionie w całym województwie pomorskim. Skowarcz płynie miodem produkowanym przez lokalnych pszczelarzy, którzy z wielkim sercem i miłością każdego dnia dbają o swoje pasieki, domy „pszczoł – naszych sióstr mniejszych”, jak powiadają. Nic więc dziwnego, że w kuchni tutejszych gospodyń wiejskich ten nietuzinkowy przysmak króluje i to nie tylko w deserach, ale także wytrawnych obiadach.

Panie z KGW Skowarcz chętnie biorą udział w konkursach kulinarnych, przygotowują zjawiskowe wieńce, podróżują i angażują się w wydarzenia lokalne. Na swoim koncie mają już niejedną trumf.

Koło Gospodyń Wiejskich w Sławkach



Babki ze Sławek w 2017 roku się umówiły i Koło Gospodyń Wiejskich założyły. W niedługim czasie panowie im pozaprościli i do ich grona dołączyli. Z rozmachem takim działają, że już dwie książki na swoim koncie mają. Pierwszą wydali z kulinarnymi przepisami sławkowskich babek, a w drugiej opisali historię Sławek. Rozliczne warsztaty dla wszystkich grup pokoleniowych prowadzili. Do wielu interesujących konkursów przystąpili. Doświadczenie bogate tym sposobem zdobyli. A do tego, film dokumentalny

pt. „Życie na wsi w czasie PRL-u w gminie Somonino” nakręcili. Dawne zwyczaje i tradycje przywracają, więc co roku na „Potańcówkę pod SZADYM BUKIEM” zapraszają. Nigdy o swojej społeczności nie zapominają, toteż dobry kontakt z całą gminą Somonino mają. A wszelkie działania koła, na profilu facebookowym umieszczają.

Kóło Gospodyń Wiejskich Zarabiste Babki w Rębie



Jesteśmy kółem gospodyń i gospodarzy wiejskich ze wsi Rąb. Pomysł zrodził się pewnego listopadowego wieczoru 2022 roku, a od pomysłu do realizacji minęło zaledwie kilka dni. Oficjalnie istniejemy od 18 listopada 2022 roku. Obecnie zrzeszamy 21 członków, w tym 7 panów. Jesteśmy bardzo odmienni pod każdym względem: płciowo, wiekowo, wyzna-

niowo i światopoglądowo. Stanowimy bez wątpienia zestawienie kontrastów, pasji, odważnych pomysłów i ambitnych celów. Nasze wewnętrzne zróżnicowanie sprawia, że łączymy w naturalny sposób tradycję z nowoczesnością.

Lubimy mówić o sobie, że RĄBiemy stereotypy.

Kółko Rolnicze – Kóło Gospodyń Wiejskich w Gnieźdźewie



Kóło powstało w 1960 roku z konieczności pomocy kobietom w prowadzeniu gospodarstw domowych i w celu opieki nad dziećmi, kiedy rodzice zajęci byli pracami rolnymi. Dziś zrzesza 18 kobiet, a w naszych szeregach wciąż są dwie panie, które były w gronie pierwszych członkiń. Najpierw kóło miało misję edukacyjną i gospodarczą, prowadziło kursy i wypożyczalnię sprzętu domowego. Dziś reprezentujemy naszą wieś, wspólnie dobrze spędzamy czas i podtrzymujemy folklor kaszubski. Nasze kóło słynie w okolicy ze znakomitej kuchni i talentu kabaretowego, wielokrotnie byłyśmy nagradzane na Festiwalu Potraw Kaszubskich w Ostrzycach oraz doceniane na spotkaniach kabaretowych oraz Turniejach KGW powiatu puckiego i województwa pomorskiego.

Pierwsze wzmianki w dokumentach o Gnieźdźewie (niem. Gnesdow) pochodzą z 1340 roku.

Gnieźdźewo to niewielka wieś w powiecie puckim, gminie Puck, licząca ok. 1300 mieszkańców, malowniczo położona nad Zatoką Pucką w otulinie rezerwatu przyrody Słone Łąki. Z naszej wsi wywodzi się Sługa Boży bp Konstantyn Dominik, który żył w opinii świętości i trwa jego proces beatyfikacyjny.

Jan Patock, znany etnograf i folklorysta kaszubski, napisał o Gnieźdźewie pierwszą w języku kaszubskim książkę „Fidle gnieźdźewskich gburów”, na podstawie której, co roku w sierpniu, odbywa się we wsi festyn – Topienie węgorza.

Leszek Reszka



Nauczyciel akademicki, pracownik Uniwersytetu Gdańskiego. W wolnych chwilach z dużą przyjemnością oddaje się swojemu agrohobby, uprawiając rośliny i hodując zwierzęta gospodarskie. Od wielu lat bierze udział w konkursie kulinarnym – Niebo w gębie, czyli przysmaki powiatu gdańskiego, w którym laury wielokrotnie zyskiwały jego nalewki i wędzone dania mięsne.

Magdalena Adamowicz



Z tym przesłaniem działam też politycznie. Dzięki moim staraniom, Parlament Europejski ogromną większością głosów poparł wpisanie przestępstw z nienawiści do traktatów unijnych jako przestępstw o znaczeniu europejskim, czyli zagrażających demokracji i pokojowi w Europie. To mój wielki sukces i spełnienie obietnicy wobec wszystkich, którzy obdarzyli mnie zaufaniem w poprzednich wyborach europejskich.

Kochani! Nazywam się Magdalena Adamowicz. Urodziłam się w moim ukochanym Słupsku, ale całe dorosłe życie mieszkam w najcudowniejszym mieście na świecie, Gdańsku. Mam duszę społeczniczki, a nie polityka. Kocham ludzi, wszystkich!

Do polityki trafiłam po zabójstwie mojego męża, Pawła, bo postanowiłam zrobić wszystko, co w mojej mocy, żeby już nikt nigdy nie cierpiał przez nienawiść.

Wyobraź sobie świat bez nienawiści – Imagine There's No Hate ♥

Z tym przesłaniem działam społecznie, organizując zajęcia dla dzieci, młodzieży i seniorów, dotyczące sposobów radzenia sobie z hejtem i złymi emocjami.

Jestem doktorem nauk prawnych i radcą prawnym, pracuję jako adiunkt w Katedrze Prawa Morskiego na Uniwersytecie Gdańskim. Jestem też członkinią Komisji Prawa Morskiego Polskiej Akademii Nauk. W Parlamencie Europejskim pracuję w trzech komisjach. Zostałam również wybrana przewodniczącą delegacji PE ds. relacji z Republiką Południowej Afryki, a także wiceprzewodniczącą Międzynarodowego Ruchu Europejskiego.

Jestem mamą Antoniny i Teresy. Dziedzictwo męża realizuję jako prezeska fundacji Instytut Pawła Adamowicza.

Uwielbiam długie spacery z naszym psem Zeusem i oczywiście biesiadowanie w gronie najbliższych.

Magdalena Czarzyńska-Jachim



Pełni funkcję prezydenta miasta Sopotu, wyznaczona przez prezesa Rady Ministrów. Od 18 lat związana z sopockim samorządem. Do 15 października 2023 roku była wiceprezydentką Sopotu, odpowiedzialną m.in. za edukację, opiekę społeczną, turystykę. Członkini Stałego Komitetu ds. Równości przy Radzie Gmin i Regionów Europy (CEMR). Przewodnicząca Komisji Praw Człowieka i Równego Traktowania Związku Miast Polskich.

Laureatka konkursu Lew Koźmińskiego w kategorii Administracja. Pomysłodaw-

czyni i moderatorka Sopockich Spotkań Kobiet, czyli debat o najważniejszych sprawach, bieżących wydarzeniach zawsze z perspektywy kobiet.

Dla Magdaleny Czarzyńskiej-Jachim równe traktowanie to nie jest ideologia, to naturalny i prawdziwy sposób patrzenia na świat, dostrzeganie przejawów dyskryminacji tam, gdzie nie widzi tego już przyzwyczajone i działające wg stereotypów społeczeństwo.

Nie pyta „czy”, ale jak rozwiązać pojawiający się problem.

Maria i Jean-Paul Kamińscy



Dla tego małżeństwa nie ma rzeczy niemożliwych. Jean-Paul, kiedy 12 lat temu na Martynice poznał Marię z Czerska, był samotnym, francuskim żeglarzem płynącym dookoła świata. Po 5 latach została jego żoną. Kupili gospodarstwo w Borach Tucholskich i wiodą, mimo swoich 70+, bardzo szczęśliwe i aktywne życie.

Jean-Paul tu znowu zaczął malować obrazy, które ofiarowuje na różne licytacje. Zajmuje się również uprawą ekowarzyw i kwiatów, gotowaniem i tworzeniem dekoracji dla mieszkańców gminy, którą serdecznie pokochał. Za swą działalność otrzymał od marszałka województwa pomorskiego tytuł Zwyczajny-Niezwy- czajny Senior.

Maria została pierwszą przewodniczącą Rady Seniorów w Czersku, radną Powiatowej Rady Seniorów w Chojnicach oraz radną Rady Polityki Senioralnej przy marszałku województwa pomorskiego. Marzy jej się Biała Biesiada w Gdańsku, odpowiednik paryskiego Diner en Blanc lub White Dinner w amerykańskich czy australijskich miastach.

Muzeum Hymnu Narodowego w Będminie



W samym sercu Kaszub znajduje się niepozorna, acz ważna dla całego kraju miejscowość – Będmin. Właśnie tu, 29 września 1747 roku, przyszedł na świat autor słów polskiego hymnu. Od ponad 40 lat w dworze Józefa Wybickiego mieści się jedyne w Polsce (i chyba też na świecie) Muzeum Hymnu Narodowego. Zajmujemy się w nim nie tylko historią „Pieśni Legionów Polskich we Włoszech” (taki tytuł nosił pierwowzór dzisiejszego hymnu), ale też staramy się pokazać, jak fascynującą osobą był Józef

Wybicki. Mało kto zdaje sobie sprawę, że to dzięki niemu mamy w języku polskim słowo „geologia”, a sam Wybicki uznawany jest za jednego z ojców polskiej geografii. W muzeum zajmujemy się nie tylko hymnem, ale też i pozostałymi symbolami narodowymi. W trakcie organizowanych przez nas warsztatów można dowiedzieć się, czemu Orzeł Biały nie jest biały albo jak czerwona jest czerwień naszej flagi.

Ochotnicza Straż Pożarna Gdańsk-Świbno



OSP w Gdańsku-Świbnie działa jako stowarzyszenie od 65 lat. Jednostka zrzesza 40 członków zwyczajnych (aktywnych), w tym 9 kobiet. 36 z nich jest uprawnionych do bezpośredniego udziału w działaniach ratowniczych – ukończyli 18 rok życia, przeszli kurs podstawowy strażaka ratownika, pierwszej pomocy przedmedycznej i cieszą się nienagannym stanem zdrowia. OSP zapobiega pożarom i współdziała w tym zakresie z Państwową Strażą Pożarną, organami samorządowymi i innymi podmiotami, uczestniczy w akcjach ratowniczych przeprowadzanych w czasie pożarów,

zagrożeń ekologicznych związanych z ochroną środowiska oraz przy innych klęskach i zdarzeniach. Może pochwalić się również realizacją wielu projektów kulturalno-oświatowych organizowanych dla społeczności lokalnej. Strażacy informują także ludność o zagrożeniach pożarowych, ekologicznych oraz sposobach ochrony przed nimi. Za tę działalność w 2020 roku OSP z Gdańska-Świbna zdobyła I miejsce w Ogólnopolskim Konkursie na Najlepsze Inicjatywy dla Społeczności Lokalnej z udziałem OSP i Samorządów FLORIANY 2020–2021.

Restauracja Złota Jesień w Kartuzach



W malowniczych Kartuzach ukryta jest restauracja Złota Jesień, niezwykła oaza spokoju nad brzegiem jeziora. To miejsce dla miłośników wyśmienitego jedzenia, gdzie kaszubska tradycja łączy się z nowoczesną kuchnią. Kucharz z pasją tworzy unikalne kompozycje, w których zawiera się bogactwo smaków regionu. Korzysta wyłącznie z najszlachetniejszych składników dostarczanych przez lokalnych producentów. Restauracja



Złota Jesień oferuje również noclegi. Obiekt dostosowany jest do potrzeb alergików i osób z niepełnosprawnościami. To prawdziwy azyl dla duszy w otoczeniu pełnym malowniczych widoków, gwarantujący spokojny wypoczynek z dala od zgiełku codziennego życia.

Roberta Metsola



ds. Komisja Wolności Obywatelskich, Sprawiedliwości i Spraw Wewnętrznych (2017–2020). Jest współautorką raportu, który powstał z inicjatywy własnej parlamentu na temat konieczności ochrony dziennikarzy w Unii Europejskiej przed procesami sądowymi.

Z wykształcenia prawniczka specjalizująca się w prawie europejskim i polityce. Przed wyborem na posłankę do Parlamentu Europejskiego pracowała w Stałym Przedstawicielstwie Malty przy Unii Europejskiej, a później jako doradca prawny Wysokiego Przedstawiciela Unii Europejskiej. W latach studenckich prowadziła kampanię na rzecz członkostwa Malty w UE oraz działała w różnych organizacjach, m.in. pełniąc funkcję sekretarza generalnego Organizacji Studenckiej Europejskich Demokratów (2002–2003). W ramach wymiany Erasmus studiowała we Francji. Absolwentka Uniwersytetu Maltańskiego oraz Kolegium Europejskiego w Brugii.

Roberta Metsola jest żoną Ukko Metsoli i matką czterech chłopców.

Przewodnicząca Parlamentu Europejskiego od stycznia 2022 roku. Po raz pierwszy weszła w jego skład w 2013 roku, stając się jedną z pierwszych maltańskich kobiet w tej instytucji. W 2020 roku została pierwszą wiceprzewodniczącą Parlamentu Europejskiego, co uczyniło ją pierwszą obywatelką Malty na tym stanowisku. Była odpowiedzialna za stosunki PE z parlamentami krajowymi oraz udział parlamentu w stosunkach międzyreligijnych i dialogu niewyznaniowym. Była także koordynatorką Grupy EPL

Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku



Człowiek uczy się przez całe życie, a każdy dzień jest nową lekcją i przygodą. O tym zdecydowanie wiedzą zaangażowani studenci Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy swoją działalnością udowadniają, że słowo senior, brzmi dumnie i nigdy nie jest za późno, by podejmować się nowych kreatywnych wyzwań.

SUTW powstał 15 lat temu z inicjatywy grupy emerytów i rencistów, spotykających się wcześniej od kilku miesięcy

w Słupskim Ośrodku Kultury, który dziś jest ich główną siedzibą. Promuje się tam zasady otwartości, solidarności i wzajemnej pomocy. Oferta uniwersytetu jest szeroka, obejmuje 18 różnych sekcji tematycznych – od sportu, literatury, rękodzieła po teatr, kabaret i wolontariat. Prowadzone są też wykłady, konferencje naukowe oraz inicjowane projekty, jak Akademia Aktywnego Seniora.

Sołectwo Kleszczewko



Kleszczewko to urokliwa wieś położona w województwie pomorskim, w powiecie gdańskim w gminie Pszczółki, 23 km od Gdańska. Natura hojnie obdarzyła ziemię gminy Pszczółki. Można śmiało rzec, że jest to kraina mlekiem i miodem płynąca. Doskonale uwarunkowania pozwoliły rolnikom uprawiać tu najróżniejsze zboża, ziemniaki, warzywa naciowe, a także hodować bydło, drób i konie. Także sadownicy wiodą tu prym w uprawie jabłoni, gruszy, czereśni, śliw i truskawek. Na kleszczewskich polach

rosną dziesiątki ziół, krzewów, drzew, z których możemy czerpać np. wrotycz, mniszek lekarski, czerwoną koniczynę, czarny bez, dziką różę, rumianek, szczaw, sosnę oraz wiele innych. Zioła mają wielką moc i wpływają bardzo pozytywnie na nasze zdrowie.

Stowarzyszenie Kociewskie Forum Kobiet



Kociewskie Forum Kobiet powstało 4 lipca 2006 roku z inicjatywy aktywnych liderek wiejskich powiatu tczewskiego. Terenem jego działania jest powiat tczewski i Kociewie w województwie pomorskim. Organizacja działa na rzecz rozwoju osobistego kobiet wiejskich, edukacji i aktywizacji społeczności lokalnej, dbałości o kulturę, tradycje i dziedzictwo kulturowe Kociewia. Jednym z priorytetów stowarzyszenia jest krzewienie kultury kulinarnej. Dowodem aktywności w obszarze tradycji i regionalnej kuchni jest publikacja książek kucharskich m.in. „Tradycyjne smaki Kociewia”, „Dawne smaki Kociewia” i „Pory

roku na talerzu”, których autorką jest prezeska stowarzyszenia Krystyna Gierszewska.

Stowarzyszenie organizuje różne wydarzenia na terenie wsi Lignowy Szlacheckie, gminy Pelplin, powiatu tczewskiego, jak m.in.: Na cztery fajerki objazdowe gotowanie, Festiwal Tradycji Wielkonočných na Kociewiu, Pracownia kreatywności, Kociewski Festiwal Kulinary Pełna Grapa i zjazdy integracyjne na wsi. Stowarzyszenie współorganizuje wydarzenia o randze powiatowej, takie jak Sympozjum Kulinarne – O jeściu na Kociewiu czy imprezy integrujące kobiety.

Susanna Izzetdinova



Fot. Dorota Borucka-Gań

Tatarka Krymska. Urodziła się w Uzbekistanie w mieście Ferganie. W 1989 roku wraz z rodziną powróciła na Krym. Tam ukończyła studia z zarządzania. W 2014 roku przez okupację rosyjską Krymu przyjechała do Polski razem z czworgiem dzieci. Na Uniwersytecie Gdańskim ukończyła drugie studia, zdobywając specjalizację – pracowniczka socjalna, animatorka kultury i rozwoju społeczności. W 2019 otworzyła przy ulicy Mickiewicza 13 w Gdańsku piekarnię – Azima Tatarskie Przysmaki. Trochę

później restaurację przy ul. Wyspiańskiego 5 A i kawiarnię przy ul. Pańskiej 9/11. Przez lata działała w Gdańskiej Radzie Imigrantów i Imigrantek.

Sylvia Laskowska-Bobula



Urodzona w Białymstoku, zakochana w Kaszubach, aktywistka i stymulatorka rozwoju Żukowa. Procesy inwestycyjne, procedury i pozyskiwanie środków UE, specyfiki standardów administracji i kontroli zarządczej oraz zasad finansowania, rachunkowości i finansów publicznych nie mają przed nią tajemnic. Od ponad 17 lat w strukturach administracji rządowej i samorządowej oraz w jednostkach organizacyjnych administracji rządowej. Specjalistka zarządzania, kontroli i wydatkowania środków pomocowych z funduszy Unii Europejskiej, przez kraje członkowskie UE oraz polskie województwa.

Ponad 10 lat doświadczenia na kierowniczych stanowiskach, koordynatorka i liderka wielozadaniowych zespołów.

Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji na Uniwersytecie Warszawskim. Może pochwalić się również dodatkowymi dyplomami rachunkowości i finansów oraz uprawnieniami dotyczącymi audytu wewnętrznego i kontroli finansowej.

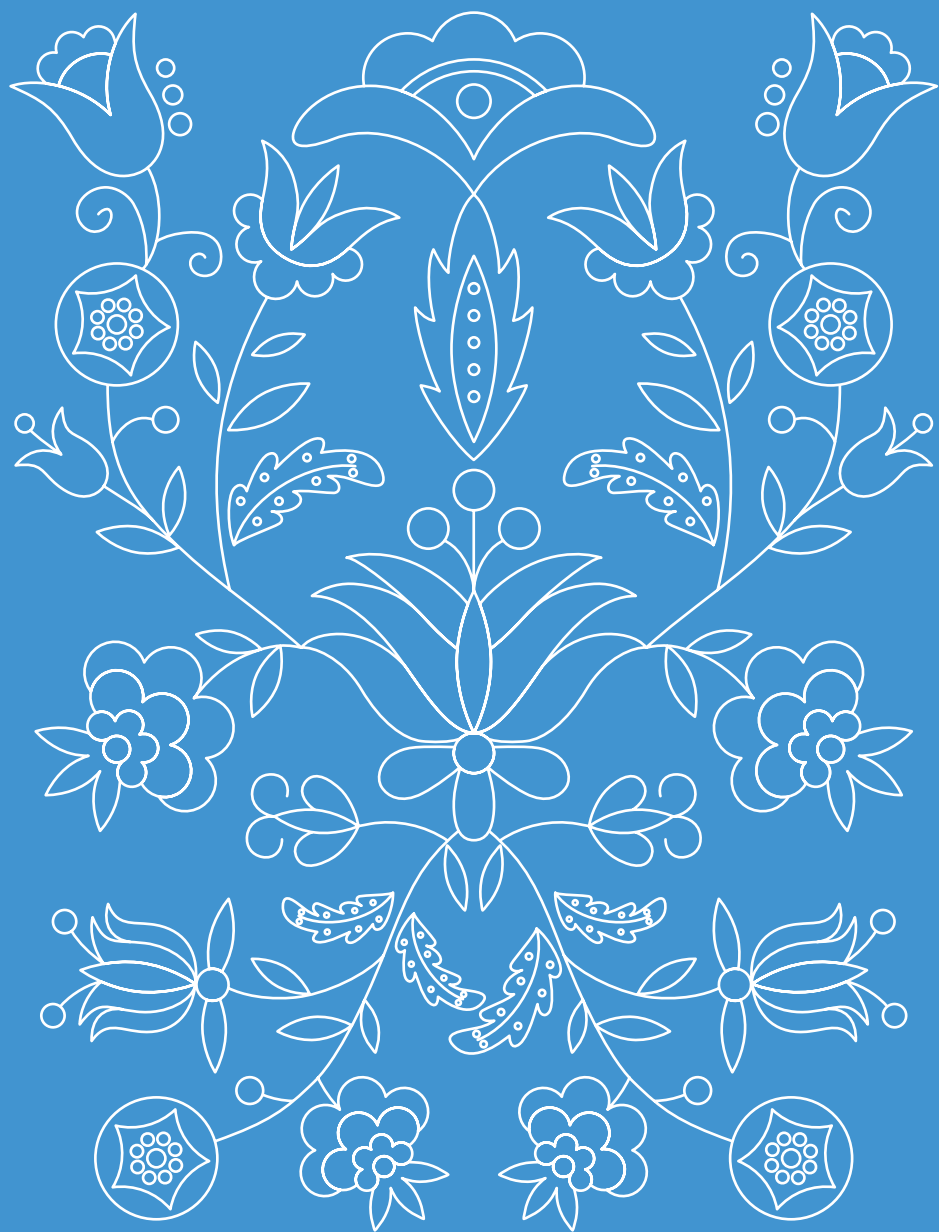
Zawodową karierę rozpoczęła w 2007 roku w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego.

Tawerna pod Łososiem w Gdańsku-Swibnie



Tawerna powstała w 2012 roku, na fundamentach małego, letniego baru ośrodka wczasowego, serwującego tradycyjną kuchnię. W miarę upływu lat, rozrastaliśmy się, próbując wyjść na przeciw oczekiwaniom naszych gości. Obecnie Tawerna to działająca cały rok restauracja z dwiema salami, dwoma tarasami letnimi oraz ogródkami zewnętrznymi. Klasykę kuchni polskiej: pierogi, schabowy, dorsz z patelni czy rosół na gęsinie przełamujemy nowymi,

autorskimi przepisami. Tatar z łososia, marynowany śledź z ogórkiem czy nasza bestsellerowa zupa rybna na łososiu to dania, po które nasi goście wracają od lat. Niezależnie co gotujemy w naszej kuchni, smak i jakość to podstawa. Wybieramy produkty sezonowe, czerpiemy z lokalnych dóbr, dzięki czemu nasza tawerna tętni życiem i jest pełna ludzi lubiących dobrze zjeść cały rok.



Smaki Pomorza

WYDAWCA

Magdalena Adamowicz

Posel do Parlamentu Europejskiego z grupy EPL

al. Grunwaldzka 128/130, 80-244 Gdańsk

KONCEPCJA

Magdalena Adamowicz

KOORDYNATORKA PROJEKTU

Paulina Kozień

REDAKCJA JĘZYKOWA I TECHNICZNA

Katarzyna Żelazek

KOREKTA

Izabela Zin

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD

tatastudio

DRUK

Normex

ISBN 978-83-971533-0-1

Egzemplarz bezpłatny

Gdańsk 2024

PATRONAT

Instytut

Pawła

Adamowicza

