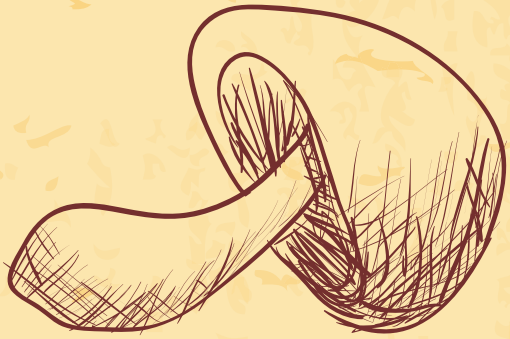
W krainie lubelskich produktów tradycyjnych



lubelskie Smakuj życie!

W krainie lubelskich produktów tradycyjnych

lubelskie Smakuj życie!

Opracowanie:
Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego w Lublinie
Departament Rolnictwa i Środowiska
ul. M. Curie-Skłodowskiej 3
20-029 Lublin
tel. 81 44 16 727
faks. 81 44 16 729
Departament Koordynacji Projektów Europejskich
ul. M. Curie-Skłodowskiej 3
20-029 Lublin
tel. 81 44 16 881
faks. 81 44 16 882
Tekst:
Elżbieta Wójcik, Wojciech Klusek, Stanisław Turski
Zdjęcia:
Marcin Kuś, Tomasz Makowski, Rafał Serej, Krzysztof Wasilczyk
Opracowanie graficzne:
Michał Kacprowicz
Skład, druk i oprawa:
EXPOL, P. Rybiński, J. Dąbek, sp.j.
ul. Brzeska 4, 87-800 Włocławek
tel. 54 232-37-23, e-mail: sekretariat@expol.home.pl
Nakład: 5500 sztuk
Publikacja realizowana z Pomocy Technicznej PROW 2007-2013 – Schemat III
Lublin 2014

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie."

Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach
Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013

Publikacja opracowana przez Sekretariat Regionalny Krajowej
Sieci Obszarów Wiejskich Województwa Lubelskiego

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich
na lata 2007 – 2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Słowo wstępne

Gdzie życie smakuje najlepiej? Oczywiście, że na Ziemi Lubelskiej. Nasz region, to tysiące smaków w każdej z dziedzin życia. Jedną z tych dziedzin jest sztuka kulinarna.

Dziś oddaję w Państwa ręce trzecią edycję katalogu lubelskich produktów tradycyjnych. Jestem dumny z tego, że co roku jest ich coraz więcej. Wiele z przedstawionych tu przysmaków często wyrabianych jest w małych ilościach przy wykorzystaniu tradycyjnych metod produkcji. Te z kolei nierzadko bywają swoistym ceremoniałem. To właśnie dzięki niemu mieszkańcy i turyści odwiedzający nasz region odkrywają jego smaki na nowo.

W katalogu znajdziecie Państwo blisko dwieście produktów i potraw wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych lub takich, które za chwilę się na niej znajdą. Dzięki tej publikacji poznacie najbardziej charakterystyczne produkty naszego regionu. Tradycyjnie wędzone wędliny, chleby wypiekane zgodnie z recepturami przekazywanymi od pokoleń, czy aromatyczne nalewki. W katalogu nie zabraknie też publikacji poświęconej znanemu już w całej Europie cebularzowi lubelskiemu.

Każdy ma swoje ulubione smaki. Moje, to smaki województwa lubelskiego. Chciałbym, żeby stały się one również Państwa smakami. Liczę na to, że nasza publikacja będzie do tego pierwszym krokiem.

Michał Cholewa
Wicemarszałek Województwa Lubelskiego

Wstęp

Lubelskie to region bogaty w tradycję, który łączy kultury różnych narodów. Przez ten rozległy obszar wiodły historyczne szlaki handlowe, którymi przewożono od wielu wieków przyprawy korzenne, bursztyn, miody i nowinki kulinarne.

Gospodarka regionu opiera się na uprawie roli, połowie ryb, uprawie ziół, chmielu oraz owoców. Z naszego województwa pochodzi też wiele darów lasu jak grzyby, dziczyzna czy owoce leśne.

Tajemnica bogactwa w tradycjach lubelskiego stołu tkwi w przenikaniu smaków kuchni staropolskiej, ruskiej, ukraińskiej, tatarskiej i żydowskiej. To dzięki temu powstały fantastyczne potrawy o różnorodnym smaku i wyglądzie.

Dewizą lubelskiego stołu była i jest maksyma: „Dobra gospodyni, choć oszczędna nie skąpi domownikom pokarmu, dba, aby jadło było dobre, pożywne, dostatnie i wczas podane." „Nie wymyślność potraw, ale dobór materiałów i przypraw są cechą dobrej kuchni. Im prostsze potrawy, tem są zdrowsze, gdy przyrządzane są smacznie a podane apetycznie" (Marja Disslowa, dyrektorka Lwowskiej Szkoły Gospodarstwa Domowego „Jak gotować").

Potrawy królujące na lubelskim stole to skutek spotkań kultury wschodu z zachodem. Smak pulardy, kaczki po zamojsku, różnych odmian kaszy, kapusty, wzmocnionych barwnymi przyprawami wschodnimi daje nam uczucie spełnienia smakowego.

Obfitość na Lubelskiej Ziemi grzybów, kasz, ryb, dzikiego ptactwa, jagód i kiszonek podpowiadały gospodyniom nie tylko rodzaje potraw, ale ich sposoby przyrządzania.

Przygotowywanie kiszonek i marynat stało się specjalnością naszego regionu na równi z suszeniem owoców i warzyw, jak również marynowaniem mięs (głównie dziczyzny), ryb i drobiu.

Kulebiaki z ciasta drożdżowego, pierogi z kaszy gryczanej, pierogi z surowych ziemniaków tworzą gamę smakowitych rozmaitości potraw mącznych lubelskiego stołu. Od wielu wieków tradycyjnie gościły na nim kasze. Posiadamy narodową słabość do kasz, z których gospodynie potrafią wyczarować pierogi, sławetne „pirogi" pod dwojaką postacią: zawijane jak strudle i pieczone na blasze w piecu.

Już w pierwszym wydaniu przepisów Stanisława Czernieckiego w słynnym dziele sztuki kulinarnej: „Compendium Ferculorum" z roku 1682 -

ów kucharz - artysta dworu Lubomirskich podaje ogrom przepisów z użyciem kasz różnego rodzaju, uprawianych na naszych ziemiach. Przywracanie świetności dawnym, często zapomnianym składnikom potraw i ich zaskakujących, nawet dzisiaj, połączeń jest dla nas wspaniałym źródłem inspiracji dla nowych pomysłów kulinarnych, będących podstawą naszych tradycji regionalnych. W oparciu o fundusze unijne w ramach projektu Lubelska Akademia Gastronomii udało nam się zrekonstruować wiele potraw lubelskiego stołu.

Publikacja ta ma na celu odzwierciedlenie naszej wielomiesięcznej pracy i popularyzowanie tradycji kulinarnej województwa lubelskiego.

Samowystarczalność naszego regionu determinowała poziom i strukturę pożywienia. Produkty żywnościowe pozyskiwano drogą zbieractwa, łowiectwa, rybołówstwa. Potrzeby żywnościowe tutejszej ludności wynikały z oszczędnego czasowo przygotowywania posiłków, jednocześnie były ograniczone technikami konserwacji żywności.

Odmienność regionalna potraw przejawiała się przede wszystkim w nazewnictwie i sposobie przyrządzania. Wzdłuż całego pogranicza, wśród ludności przestrzegano obrzędów, zwłaszcza przygotowań do świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. W tej tradycji przygotowywane były potrawy mięsne, które po okresie długiego postu były z wielką pieczołowitością i zaangażowaniem wykonywane. Królowały potrawy z wieprzowiny, domowego ptactwa i dzikiego drobiu. Słynęła z jakości świnia rasy puławskiej, która była pierwszą rodzimą rasą wypromowaną w Polsce. Rasa ta charakteryzuje się specyficznym umaszczeniem i bardzo dobrej jakości mięsem. Nadaje się ono do wyrobu potraw długo dojrzewających, dlatego też regionalne sposoby przygotowania to: wędzenie gotowanie, parowanie. Wszystkie te metody obróbki termicznej miały za zadanie pozbycie się wszelkiego rodzaju drobnoustrojów, grzybów i pleśni oraz przedłużenie przydatności potraw do spożycia.

Szynka, polędwica, boczek, baleron, kiełbasa, kaszanka – to produkty, które figurują na liście produktów tradycyjnych. Jest też wiele naszych, regionalnych potraw często zapomnianych.

Dzięki staraniom kół gospodyń wiejskich i programom unijnym restaurujemy je, przypominając o naszej także bogatej tradycji kulinarnej.

Naszym zadaniem jako mieszkańców województwa lubelskiego jest reaktywacja przepisów, sposobów wykonania, marynowania, doprawiania, oczywiście mając do dyspozycji wysokiej klasy sprzęt, w którym możemy: piec, parować, gotować, stosować „duszenie" pod przykryciem, grillować, blanszować.

Gotowanie

Proces gotowania polega na długotrwałym ogrzewaniu mięsa w wodzie, w temperaturze około 100 stopni Celsjusza. Metoda ta jest polecana tym konsumentom, którzy nie jedzą lub nie mogą jeść wyrobów mięsnych smażonych lub pieczonych. Także ci, którzy nie wiedzieli, że można różne rodzaje przygotować do konsumpcji poprzez gotowanie, powinni wypróbować ten sposób jak najszybciej!

Z pewnością potwierdzą, że tak smakowitego mięsa jeszcze nie jedli. Tak przyrządza się mięso w typowej kuchni lubelskiej.

Smażenie

Proces smażenia polega na ogrzewaniu mięsa w rozgrzanym tłuszczu w temperaturze 160-180°C zanurzeniowo lub na patelni. Przykładowym daniem jest wątróbka, której przygotowanie konsumpcyjne opiera się głównie na procesie smażenia. Wątróbka smażona z jabłkiem jest klasyczną potrawą, znaną od wieków.

Duszenie

Kolejną metodą obróbki cieplnej jest duszenie, w której na początku wykorzystuje się tzw. obsmażanie powierzchniowe mięsa, a później duszenie w małej ilości tłuszczu i wody w naczyniu z przykryciem. Zapobiega to zbytniemu kurczeniu się mięsa, a jednocześnie utracie lotnych składników aromatycznych. Pod koniec duszenia można dodać przyprawy nadające potrawie ulubiony smak. Znakomitym przykładem duszenia potrawy są zamojskie bitki na kminkowej kapuście.

Pieczenie

Ten proces obróbki cieplnej mięsa polega na ogrzewaniu w atmosferze powietrza pieca w temperaturze 160-180°C. Mięso powinno być natarte przed pieczeniem odpowiednimi przyprawami. W trakcie procesu pieczenia należy początkowo skropić je wodą, lub zastosować prysznic wodny, a później sukcesywnie polewać wytwarzanym sosem, którego ilość należy uzupełniać wodą w miarę ubytku sosu. Wydaje się, że ta metoda jest najczęściej stosowana przez gospodynie domowe.

Pasteryzacja

Jest to proces termiczny, który był szeroko stosowany w samozaopatrzeniu sezonowym w XX w., co wiązało się z wprowadzeniem tzw. słoika Wecka - zamkniętego słoika szklanego z przykrywką, uszczelnionego gum-

ką i dodatkowo metalowym zaciskiem. Proces pasteryzacji był procesem utrwalania przetworów w opakowaniach Wecka przy obróbce termicznej do 100°C. Szczególnie rodziny wiejskie wykorzystywały ten proces do zagospodarowania nadwyżki mięsa i spożywania tych utrwalonych wyrobów w okresach przednówka i żniw. Dzięki konstrukcji pieca konwekcyjno-parowego proces ten stał się bardziej bezpieczny i wydajny.

Grillowanie

Grillowanie to sztuka. Pod żadnym pozorem nie wolno o tym zapomnieć i traktować go z przymrużeniem oka. Grillowanie, czyli smażenie żywności na ruszcie zamieszczonym nad źródłem ciepła, znane było od czasów prehistorycznych, kiedy człowiek nie znał jeszcze naczyń żaroodpornych, ani innych metod termalnego przetwarzania żywności. Opiekanie mięsa nad ogniem było więc pierwszą i podstawową metodą przygotowywania pokarmów. W ujęciu kuchni regionalnej jest to bardzo prosty, przydomowy sposób przyrządzania dań regionalnych, stosowania i modyfikacji przepisów tradycyjnych oraz urządzeń do różnych form opiekania mięs i nie tylko.

Pieczenie na rusztach

Urządzenie zwane rusztem składa się z prętów żelaznych, ułożonych w określonej odległości od siebie i umocowanych w zespolonej ramie. Ruszt służy do pieczenia różnych rodzajów mięs, umożliwiając jednocześnie dostęp ciepłego powietrza z kilu stron - stanowiąc bezpośrednio o jakości opiekanego mięsa.

Mięso do pieczenia przygotowuje się dwuetapowo.

W pierwszym etapie:

- porcjować na konsumpcyjne elementy i zamrozić
- zamrożone kawałki włożyć do dużej ilości wrzącej, osolonej wody i gotować pod przykryciem (wrzątek) 5-10 minut
- po wyjęciu mięso rozłożyć na pergaminie (porcje parują, a woda wycieka)
- skórka tworzy nieprzezroczystą osłonkę
- po wystygnięciu odstawić w chłodne miejsce do wysuszenia końcowego
- panierować, przyprawić kawałki mięsa

W drugim etapie:

- faza pierwsza: zarumienić na silnym ogniu (bez podpalania)
- faza druga: piec do miękkości, ale na małym ogniu
- w czasie pieczenia można smarować pędzlem umoczonym w sosie lub wodzie
- czas pieczenia tak przygotowanych elementów około 15-20 minut

Pieczenie na rożnie

Rożen pierwotnej konstrukcji, używany przez wieki, składał się z dwóch metalowych prętów: zaostrzonego na końcu i zakończonego korbką (umożliwiały obracanie się mięsa nad paleniskiem). Pręt z korbką był osadzony na dwóch rozwidlających się podpórkach, co umożliwiało obracanie mięsa i opiekanie z różnych stron. Obecna konstrukcja rożna zmieniła pręt metalowy w kształt liry i trójzęba. Pozwala to na przywiązywanie kawałków mięsa. Również postęp techniczny umożliwił wprowadzenie kolejnych ułatwień poprzez zainstalowanie elektrycznego systemu obracania rożna. Powstają także obecnie kompleksowe konstrukcje rożna, w których oprócz mechanizacji obracania wprowadza się jako źródło ogrzewania gaz lub energię elektryczną. Do pieczenia na rożnie najlepiej wybierać mięso młode. Na rożnie można piec całe sztuki jak i elementy. Przygotowanie do pieczenia można poprzedzić przechowywaniem w marynatach (nie krócej niż 24 godziny), stosować solenie i nacieranie przyprawami (majeranek, pieprz, rozmaryn, lubczyk, szałwia).

Wędzenie

Wędzeniem nazywamy proces obróbki cieplnej mięsa zwierząt i ryb przy użyciu dymu uzyskiwanego podczas spalania drewna, przy niewielkim dopływie powietrza. Wędzenie należy do najstarszych metod utrwalania żywności na świecie. W wiekach średnich oprócz solenia była to najczęściej stosowana metoda konserwowania mięsa. Obecnie wędzenie straciło swoją pierwotną rolę utrwalania mięsa i służy przede wszystkim, dzięki osiąganiu unikalnego smaku i aromatu, uszlachetnianiu jakości wyrobów mięsnych. W wyniku wędzenia mięso i tkanka tłuszczowa uzyskuje swoisty aromat i konsystencję, a składniki dymu nadają złociste lub złocistobrązowe zabarwienie. Ponadto mięso wędzone staje się odporne na procesy jełczenia.

Blanszowanie

To proces termiczny znany nie tylko wszystkim kucharzom, często stosowany też w kuchni domowej. Polega na poddaniu produktów krótkotrwałemu działaniu gorącej (80- 100°C) wody lub pary. Do blanszowania stosuje się czasami roztwór soli kuchennej, cukru lub naturalnych kwasów. Po zastosowaniu gorącej wody, produkty schładza się następnie wodą zimną lub też lodem.

Przygotowanie potraw mącznych w oparciu o wykorzystanie płodów ziemi lubelskiej

„Uwarz kaszy w mleku albo słodkiej śmietanie, włóż w rynkę, daj masła dobrego, jajec kilka rozbij, wlej rożenków płokanych obojga, cynamonu, wsadź do pieca, a gdy upieczesz, daj z rynką na stół"

„Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Potrawy mączne stanowią klasykę lubelskiego stołu. W połączeniu z nabiałem, kwaszonkami, jak i surowymi warzywami są doskonałym uzupełnieniem nawet najbardziej wykwintnych przyjęć. Na naszym, lubelskim stole podawano nie tylko wyroby z mąki pszennej ale również z mąki żytniej i gryczanej.

Ciekawym połączeniem bardzo popularnym w okolicach Krzczonowa, Izbicy, Biłgoraja są pierogi lubelskie z kasza gryczaną i białym serem. Są to pierogi w smaku słone aczkolwiek w innych rejonach regionu te same pierogi podaje się na słodko, ewentualnie z dodatkiem listków mięty suszonej.

Inną odmianą pierogów lubelskich są pierogi z samego twarogu i żółtek jaj na słodko. My proponujemy te najbardziej tradycyjne.

Pierogi lubelskie

Składniki

Ciasto:
- 2 pełne szklanki mąki
- 3/4 szklanki wody
- 1 jajko

Farsz:
- 1,5 szklanki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko
- 1 duża cebula
- 25 dag białego twarogu
- 10 dag wędzonej słoniny lub boczku
- 1/5 szkl. śmietany 18 %
- mielona słodka papryka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Cebulę obrać drobno posiekać. Na patelni stopić pokrojoną w kosteczkę słoninę lub boczek. Zeszklić na nim cebulkę. Ugotowaną kaszę włożyć do miski, twaróg i cebulę wraz z wytopioną słoniną zmielić w maszynce do mielenia mięsa lub dobrze ręcznie wyrobić na jednolitą masę z kaszą. Z podanych składników na ciasto zagnieść ciasto. Rozwałkować, następnie wykrawać krążki, na które nakładać farsz. Zlepić pierogi, formując w lekkie falbanki brzegi i gotować w osolonej wodzie. Po odcedzeniu układać na półmisku i do wydania polać śmietanką doprawioną do smaku solą i papryką. W wersji „fitness" podajemy z kwaśnym mlekiem lub kefirem doprawionym podobnie jak śmietana.

Pierogi ze smażonych ziemniaków

Składniki

Ciasto:
- 2 pełne szkl. mąki
- 3/4 szklanki wody
- 1 jajko

Farsz:
- 8 szt. surowych dużych ziemniaków
- 1 cebula
- 10 dag słoniny
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Zagniatamy z podanych składników ciasto, zalewając je ciepłą wodą odkładamy pod ściereczkę, aby odpoczęło. W tym czasie obieramy ziemniaki i zalewamy zimną wodą. Następnie ścieramy je na tartce z grubymi otworami, cebulkę również ścieramy na tarce. Słoninę kroimy na drobną kosteczkę, smażymy na patelni. Do podsmażonej słoniny wkładamy masę ziemniaczaną uprzednio odciśniętą od soku. Całość podsmażamy aż do uzyskania ciemnoszarego koloru, tak aby uzyskać lepką, jednolitą masę. Studzimy, doprawiając solą i pieprzem. W tym czasie rozwałkowujemy ciasto i wykrawamy krążki. Na krążki nakładamy farsz. Zlepiamy pierożki tak, aby na brzegach powstały delikatne falbanki i gotować w osolonej wodzie. Do wydania możemy zaserwować zsiadłe mleko, stopioną słoninę, ale równie dobrze smakują bez omasty.

Marchwiak z makiem Elżbiety

Składniki

Ciasto:
- 1/2 kg mąki pszennej
- 12 łyżek kwaśnej śmietany
- 32 dag masła
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Nadzienie:
- 3 szt. marchwi surowej
- 3 łyżki maku sypkiego
- 4 łyżki cukru kryształu

Sposób przygotowania

Wziąć na stolnicę mąkę, masło i sól oraz proszek do pieczenia. Usiekać to wszystko na piasek nożem, nie dotykając ciasta dłońmi. Dodać następnie śmietany i dalej siekać, aż uformuje się ciasto. Zmoczyć serwetkę w bardzo zimnej wodzie, zawinąć ciasto i pozostawić na 34 godz. w chłodnym miejscu. Natomiast obraną i opłukaną marchew zetrzeć na tarce z grubymi otworami, posypać cukrem, wymieszać. Następnie odcisnąć lekko nadmiar soku. Dodać sypki mak. Tak przygotowany farsz rozłożyć na rozwałkowanym cieście uformowanym w prostokąt. Zwinąć w formie rolady. Tak przygotowany marchwiak należy zawinąć luźno w papier do pieczenia i włożyć do prostokątnej, wydłużonej blaszki oraz wkładamy do lekko nagrzanego pieca. Pieczemy 40 minut w temp. 180°C.

Kulebiak z duszoną kminkową kapustą

Składniki

Ciasto:
- 1/2 kg mąki pszennej
- 8 żółtek
- 10 dag cukru
- 4 dag drożdży
- 1/4 l mleka
- 1/16 l sklarowanego masła
- 1 łyżeczka soli

Farsz:
- 60 dag kapusty kwaszonej
- 1 łyżka kminku
- 2 szt. cebuli
- 1/2 szkl. oleju rzepakowego
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Przesiać mąkę do miski, postawić w ciepłe miejsce, aby była ogrzana. W garnku ubić żółtka z cukrem, oddzielnie rozprowadzić drożdże w niewielkiej ilości mleka ciepłego, robiąc rozczyn z 2 łyżkami mąki.

Gdy drożdże ruszą, wlać je do przesianej mąki, dodać ubite żółtka, sól i dolać mleka. Miesić ciasto tak, aby odstawało od ręki, potem dodać ciepłego masła i jeszcze miesić do wyrobienia. Pozostawić do wyrośnięcia.

Kapustę kwaszoną opłukać pod bieżącą wodą, następnie nastawić do wstępnego obgotowania. Po 15 minutach zdjąć z ognia, odlać nadmiar wody. W tym samym czasie obraną cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, dodać ją do lekko obgotowanej kapusty. Do całości dodać przyprawy i pod przykryciem dusić do miękkości, co kilka chwil mieszając, aby nie przywarła do dna. Po wystudzeniu farszu ciasto rozwałkować w formie prostokąta. Na ciasto rozłożyć farsz, a następnie zrolować. Zrolowane ciasto luźno zawinąć do pieczenia w papier. Kulebiak piec w lekko nagrzanym piekarniku 40 minut w 140°C.

Drób podstawą lubelskiego stołu

„Weźmij gęś dziką albo co chcesz, ochędoż pięknie, nie śpikuj, włóż rozmarynu, majeranku, kolendry, zawiń w serwetę, zasól dobrze, warz w winie. A gdy wre, daj na zimno, potrząsnąwszy zielonością"

„Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Ostra przyprawa korzenna do konserwowania i kruszenia mięsa, niekiedy dla zaostrzenia smaku lub odjęcia niemiłej woni, np. dziczyźnie lub baraninie, nazywa się marynatą. Przez zmianę dodatków wykonuje się marynaty odpowiednie do różnych gatunków mięs. Zwolennicy marynat przy przygotowywaniu struktury marynaty używają soku z cytryny lub octu. W przypadku naszej regionalnej kuchni używany jest ocet jabłkowy lub gruszkowy. Ocet smakowy nadaje odpowiedniego aromatu potrawom.

Marynaty zostały umieszczone na pierwszym miejscu mając na uwadze sposoby przygotowania wstępnego.

Drób hodowany i przygotowywany w województwie lubelskim w poprzednich okresach kulturowych lub obecnie to:

- kapłony (wykastrowane specjalnie tuczone młode koguty)
- pulardy (wykastrowane młode kury)
- indyki
- kaczki
- gęsi
- kury
- kurczaki.

Sposoby przygotowania drobiu bywają różne: w całości z kośćmi (nadzienie wkłada się przez otwór zrobiony przy patroszeniu i zszywa skórę), bez kości (kości należy oddzielić od mięsa ostrym nożem i wyjąć bez naruszenia skóry, pozostałą część mięsa umyć i nadziać przygotowanymi składnikami), tylko pod skórą (nie wyjmując kości, należy podnieść skórę nad piersiami, nałożyć pod nią cienką warstwę farszu i zaszyć. Trzeba bardzo uważać, żeby nie poprzerywać skóry, inaczej farsz może powypadać lub wyschnąć).

Marynata do dzikiego ptactwa

Składniki

- 0,25 l czerwonego wytrawnego wina
- 0,10 l octu winnego (jabłkowego)
- 3 ząbki czosnku (utartego z solą) lub 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 szt. goździk
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki ziaren jałowca (rozgniecionych)
- 1/2 łyżeczki kolendry
- 1/2 łyżeczki rozmarynu
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 1 łyżka majeranku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu (grubo mielonego lub roztartego w moździerzu)
- 1/4 l wody

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Zagotować (lecz nie gotować), odstawić i ochłodzić.

Marynata do sarniny

Składniki

- 0,25 l czerwonego wytrawnego wina
- 0,10 l octu winnego
- 3 ząbki czosnku (utartego z solą) lub 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 szt. cytryny (sok i otarta na tarce skórka)
- 1 szt. goździk
- 1/2 łyżeczki ziaren jałowca (rozgniecionych)
- 1/2 łyżeczki kolendry
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu (grubo mielonego lub roztartego w moździerzu)
- 1/4 l wody

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Zagotować (lecz nie gotować), odstawić i ochłodzić.

Marynata do ryby

Marynata na ok 1 kg ryby. Marynować rybę pokrojoną na niewielkie kawałki.

Składniki

- 3 łyżki korzenia imbiru utartego
- 5 łyżek octu jabłkowego
- 5 łyżek sosu sojowego
- 3 łyżki nasion sezamu prażonego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka miodu
- sól

Sposób przygotowania

Rybę umyć, osuszyć i lekko oprószyć solą. W niemetalowej misce wymieszać składniki marynaty: drobno starty imbir, ocet, sos sojowy, sezam, olej i miód. Włożyć ryby i wymieszać. Odstawić na około 30 minut w chłodne miejsce.

Gęś pieczona z jabłkami moczonymi w śliwowicy na jarzynce z buraczka

Marynata do gęsi

- cebula
- marchewka 1/2 szt.
- pietruszka 1/2 szt.
- seler 1/2 szt.
- liść laurowy 1 szt.
- ziele angielskie 5 szt.
- czarny pieprz 5 szt.
- ziarno jałowca 10 szt.
- goździki 3 szt.
- imbir 2 cm
- ocet jabłkowy 1/2 szkl.
- czerwone wino 1/4 l

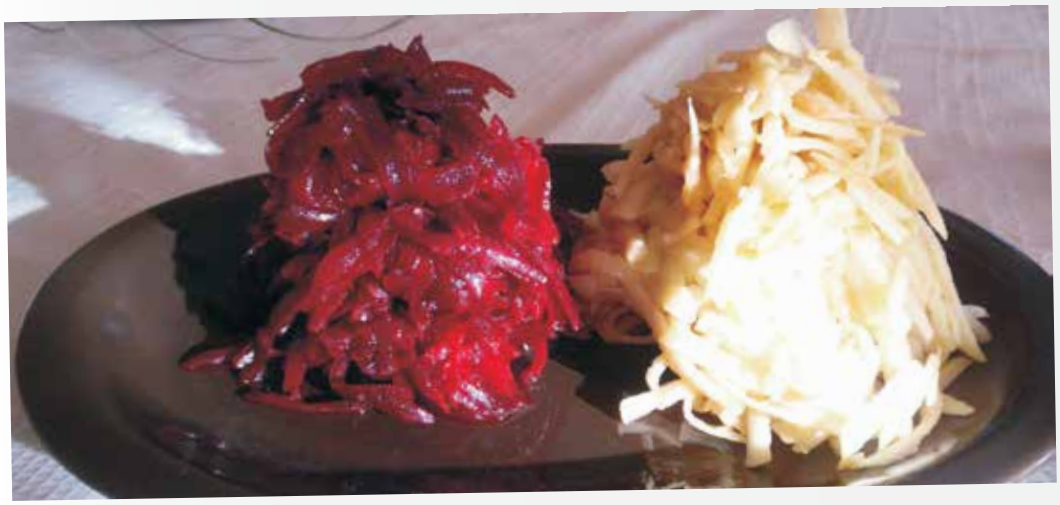
Składniki na całą potrawę

- 1 gęś patroszona
- 1/4 l śliwowicy
- 1 kg jabłek surowych
- 20 dag jabłek suszonych
- rodzynki
- 30 dag orzechów włoskich łuskanych

Sposób przygotowania

Warzywa należy pokroić na plasterki, włożyć do garnka zalać 1/4 l gorącej wody i zagotować. Następnie dodać korzenie i wino, sok z cytryny i kawałeczek skórki cytrynowej. Zagotować z jarzynami, wystudzić i zalać tą marynatą gęć. Mięso można w tej marynacie w chłodni przechowywać do 3 dni.

Gęś przed pieczeniem należy wyluzować z dużych kości. Jabłka suszone, rodzynki, orzechy zalać śliwowicą, krótko macerować. Po namoczeniu należy włożyć namoczone bakalie do wyluzowanej kaczki, osączając od nadmiaru alkoholu. Powstały otwór należy spiąć wykałaczką. Uformować gęś w brytfannie, natomiast surowe jabłka umyć, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w ćwiartki. Tak przygotowanymi jabłkami obłożyć gęś. Piec gąskę w temperaturze 140°C ok. 2 godz. Po upieczeniu gęś podzielić na porcje i wydać na gorącej jarzynce z buraczka.



Jarzynka z buraczka

Składniki

- 1 kg buraczków średniej wielkości
- 1 kg jabłek
- 1 cytryna lub łyżka octu jabłkowego
- 4 łyżki konfitury porzeczkowej
- sól, cukier, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Buraczki umyć i wyszorować szczoteczką, następnie nastawić do gotowania lub parowania na ok. 2 godz. Po ugotowaniu buraczki zetrzeć na tarce jarzynowej, włożyć do rondla i dodać uprzednio ugotowane i przetarte przez sito jabłka. Wszystko razem zagotować, dodać sok wyciśnięty z 1 cytryny oraz konfiturę porzeczkową. Doprawić do smaku solą i cukrem, zagotować. Podawać na ciepło jako formę postumentu do gęsi lub dodatku na zimno do mięs pieczonych.

Piersi z gęsi opiekane

Składniki

- 2-3 piersi z gęsi
- 60 g masła
- przyprawy: goździki, kolendra, liść laurowy, sól, pieprz

Sposób przygotowania

Przyprawy utłuc w moździerzu, wymieszać z solą i mieszając, trzymać około minuty na rozgrzanej patelni, celem wydobycia aromatu. Następnie ostudzonymi przyprawami natrzeć mięso, odstawić na 4-6 godzin w chłodne miejsce. Gęsi nasmarować tłuszczem, przełożyć do brytfanny i piec godzinę, polewając lub smarując sosem z pieczenia, uzupełniać braki sosu masłem.

Gęś lubelska

Składniki

- gęś około 3 kg
- 60 g masła
- łyżka białego wina
- sól, pieprz

Składniki farsz

- 2 kwaśne jabłka
- 1 pomarańcza
- 20 dag suszonych śliwek
- 2 listki szałwi

Sposób przygotowania

Gęś natrzeć solą i pieprzem, zostawić na 2 godziny w chłodnym miejscu lub zamarynować w marynacie. Kawałki jabłek, cząstki pomarańczy, namoczone przekrojone na pół śliwki bez pestek połączyć z szałwią. Tak przygotowanym farszem nadziać gęś, zaszyć, posmarować masłem. Ułożyć w brytfannie. Piec 2-2,5 godziny, polewając lub smarując sosem wymieszanym z winem. Gęś podawać w kawałkach.

Udka gęsie wędzone

Składniki

- 7 kg udek gęsich z kością (około 20 sztuk)
- 140 g soli
- 9 g saletry
- 9 g kolendry
- 2 g pieprzu
- 4 g ziela angielskiego
- 4 łyżki majeranku
- 9 ząbków czosnku

Sposób przygotowania

Utłuc w moździerzu przyprawy i dodać do pojemnika, w którym jest zalewa 15 l wody z rozpuszczoną solą i saletrą. Udka z gęsi peklować 12 dni w zalewie w chłodnym miejscu, następnie po 12 dniach wymoczyć zapeklowane udka w bieżącej wodzie przez 1 godzinę, założyć pętelki do zawieszenia, suszyć 3 godziny. Wędzić przez 3 dni w zimnym dymie na kolor brązowy.

Gęś duszona podana z prażuchą

Marynata do mięsa z gęsi:

- 50 g marchwi
- 50 g selera
- 50 g pora bez liści
- kilka ząbków czosnku
- 50 ml octu jabłkowego
- 400 g oleju
- zioła kolendry, majeranek,
- pieprz, sól

Składniki

- 1 tuszka gęsi
- 100 g cebuli
- 500 ml rosołu
- 30 g mąki pszennej
- 30 g smalcu

Sposób przygotowania

Tuszkę gęsi dzielimy na porcje. Nacieramy solą, pieprzem i majerankiem. Pozostawiamy w chłodnym miejscu na około 2 godziny. W tym czasie przygotowujemy marynatę. Łączymy ocet jabłkowy, rozdrobniony czosnek i warzywa, dodajemy kolendrę i około pół litra przegotowanej wody. Marynatą zalewamy gęsinę, pozostawiamy na całą noc. Do naczynia wlewamy olej, podgrzewamy dobrze, wkładamy mięso - obsmażamy, następnie dodajemy kilka ząbków czosnku oraz pokrojoną w paski cebulę. Dusimy wolno około 2 godziny pod przykryciem, dolewając rosół. Pod koniec duszenia dodajemy szczyptę majeranku. Miękkie mięso wykładamy na półmisek, a z otrzymanego wywaru sporządzamy sos, zagęszczając zasmażką 11 stopnia - (jasno-złota). Sos podajemy osobno w sosjerce.

Prażucha

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 100 g mąki pszennej
- sól

Sposób przygotowania

Ziemniaki obieramy i gotujemy, solimy i odlewamy nadmiar wody, wsypujemy mąkę, dokładnie ubijamy i chwilę gotujemy na ogniu, aż mąka rozklei się i utraci zapach surowizny. Na półmisku formujemy łyżką duże kluski.

Racuchy Marysi

Składniki

- 1/2 kg mąki pszennej
- 1/2 l kefiru lub zsiadłego mleka
- 2 jajka
- 2 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka soli
- 1 l oleju rzepakowego do smażenia
- 20 dag masła

Sposób przygotowania

Na stolnicę przesiać mąkę, zrobić zagłębienie, wbić jajka, dodać sól i kefir oraz sodę. Wszystko szybko zagnieść, następnie rozwałkować i wykrawać nożem trójkąty. Na patelni rozgrzać olej. Gdy będzie gorący, kłaść placuszki i obsmażać z obu stron na rumiano. Kiedy placuszki są gotowe, ułożyć na blaszce, polać masłem i włożyć do pieca. W tym czasie wyjąć gorącą kaczkę, wykrawać porcje, a następnie ułożyć na racuchach i podawać.

Indyczka pieczona z rodzynkami i orzechami serwowana w otoczce auszpiku z kury

Składniki

- 1 szt. indyczki młodej
- 10 dag słoniny
- sól, pieprz
- 6 dag masła
- 10 dag bułki
- 3 jaja
- 12 dag rodzynek
- 6 dag migdałów obranych
- 2 dag cukru
- 1 łyżeczka usiekanej natki pietruszki
- 1/2 l mleka
- szczypta muszkatołowego, utartego kwiatu

Sposób przygotowania

Indyczkę umyć, osuszyć i rozluzować z kości tak, aby utrzymała kształt indyka. Słoninę pokroić w drobne słupki i naszpikować indyka. Bułkę namoczyć w zimnym mleku i dobrze odcisnąć. Żółtka, cukier i masło rozetrzeć na pulchną masę, następnie dodać bułkę i dalej ucierać. Następnie dodać do utartej masy natkę pietruszki, przyprawy oraz rodzynki i migdały. Na koniec dodać do masy ubitą pianę z białek i lekko wymieszać drewnianą łyżką. Tak przygotowaną masą nadziać wyluzowanego indyka. Otwór górny i dolny spiąć wykałaczkami. Indyczkę ułożyć na blaszce, nadając poprzedni kształt. Piec w temperaturze 140°C ok. 2 godzin, często podlewając wytworzonym sosem. Po upieczeniu pozostawić do wystygnięcia tak, aby można było wykrawać porcje.

Auszpik z kury

Składniki

- kurczak 1 szt
- cytryna 1 szt
- pęczek warzyw
- cebula 1 szt
- żelatyna 8 listków
- (lub na każdy 11 rosołu 5 dkg sypkiej żelatyny)
- kości cielęce 0,250 kg
- białka 4 szt
- sól
- groszek zielony gotowany 0,30 kg

Sposób przygotowania

Kurczaka, kości cielęce, jarzyny i zrumienioną cebulę włożyć do garnka i ugotować. Po ugotowaniu wszystko wyjąć. Kurczaka wystudzić, natomiast wywar ustawić na wolnym ogniu, dodać żelatynę i sok z cytryny, białka oddzielnie ubić na pianę. Następnie wlać do wrzącego wywaru i delikatnie gotować do ścięcia białek. Kiedy białka będą ścięte wywar należy przecedzić na ściereczce gazowej do suchego garnka. Gotowy auszpik wlać na 2 cm do formy, wystudzić. Na stężały auszpik ułożyć plastry ugotowanego kurczaka, posypać groszkiem i wylać pozostały auszpik. Tak przygotowany postument dobrze schłodzić w lodówce. Gdy będzie już gotowy postument wykładamy z formy na półmisek. Na postumencie układamy porcjowaną upieczoną indyczkę, dekorujemy według uznania, najlepiej owocami.

Kaczka czarna nadziewana na sposób zamojski wydana na Marysi racuchach z blachy

Składniki marynaty

- cebula
- marchewka 1/2 szt.
- pietruszka 1/2 szt.
- seler 1/2 szt.
- liść laurowy 1 szt.
- ziele angielskie 5 szt.
- czarny pieprz 5 szt.
- ziarno jałowca 10 szt.
- goździki 3 szt.
- imbir 2 cm
- ocet jabłkowy 1/2 szkl.
- czerwone wino 1/4 l

Pozostałe składniki

- kaczka czarna hodowlana
- bułka 0,30 kg
- piersi z kurczaka 0,5 kg
- mleko 1/2 l
- majeranek suszony
- przyprawy korzenne
- jajka 6 szt.
- masło 0,10 kg

Sposób przygotowania

Warzywa do marynaty należy pokroić na plasterki, włożyć do garnka zalać 1/4 l gorącej wody i zagotować. Następnie dodać korzenie i wino, sok z cytryny i kawałeczek skórki cytrynowej. Zagotować z jarzynami, wystudzić i zalać tą marynatą kaczkę. Kaczkę można w tej marynacie w chłodni przechowywać do 3 dni. Po wyjęciu kaczki z marynaty, należy ją wyluzować od kości. Piersi z kurczaka, namoczoną i odciśniętą bułkę zmielić w maszynce do mięsa. Żółtka utrzeć z solą i masłem na puszystą masę, do tej masy dodać zmielone mięso z kurczaka, doprawić. Białka należy ubić na sztywną pianę i dodać do farszu. Tak przygotowanym farszem nadziać wyluzowaną kaczkę. Zbędne otwory spiąć wykałaczkami, ułożyć kaczkę w formie i piec 1 i 1/2 godz. w temperaturze 150°C.

Przepiórki lubelskie

Składniki

- 2 tuszki przepiórki
- 100 g słoniny
- 4 szt. grzanek z bułki
- sól, pieprz
- 100 g masła

Sposób przygotowania

Słoninę pokroić w cieniutkie paseczki i obłożyć całe tuszki. Przepiórki posolić, dodać pieprz do smaku. Piec, polewając stopionym masłem. Upieczone kroić na połowy i układać na grzankach. Podawać z sosem pieczarkowym jako zakąskę lub duszonymi maślakami w śmietanie jako drugie danie z kluskami kładzionymi.

Kaczka pieczona w miodzie z marynatą ziołową podana z parowańcami

Składniki

- 1 tuszka z kaczki
- 250 ml miodu
- 100 g masła
- 100 ml śmietany lub żurawiny
- czosnek, goździki, majeranek
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Sporządzamy marynatę z miodu oraz przypraw. Przygotowaną tuszkę kaczki nacieramy solą, pieprzem i wkładamy do marynaty na dobę. Następnie pieczemy, podlewając stopionym masłem. Z powstałego wywaru sporządzamy sos, zagęszczając go śmietaną lub żurawiną. Gorące mięso porcjujemy i podajemy z parowańcami.

Cebularz lubelski - pierwszy wypiek charakterystyczny dla regionu lubelskiego, posiadający „Chronione Oznaczenie Geograficzne"

Ten wyborowy pszenny wypiek o złotym kolorze, chrupiącej skórce oraz niepowtarzalnym smaku i aromacie stanowi dziś kulinarną wizytówkę naszego regionu w Unii Europejskiej. Wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych 30 kwietnia 2007 roku, natomiast od 5 sierpnia 2014 roku posiada unijny certyfikat „Chronione Oznaczenie Geograficzne".

Cebularz to niewątpliwie jeden z najbardziej popularnych produktów tradycyjnych w województwie lubelskim. Ten placek z cebulą nie ma sobie równych i całe Lubelskie jest z niego tak dumne, jak górale z oscypka. Jak podają źródła historyczne tradycja jego wypieku jest ściśle związana z Lublinem. Nikt nie potrafi podać dokładnej daty pojawienia się cebularza na Lubelszczyźnie, ale przyjmuje się, że jest to przełom XIX i XX wieku. Charakterystyczny cebulowo-makowy placek jako pierwsi zaczęli wypiekać Żydzi z lubelskiego Starego Miasta już w XIX wieku. Szerszą popularność zyskał w latach międzywojennych (1919-1939), kusząc walorami smakowymi oraz przystępną ceną. Cebularze lubelskie wypiekano wówczas we wszystkich piekarniach żydowskich, zwłaszcza w Lublinie, Kazimierzu nad Wisłą i Zamościu; można je też było nabyć od Żydów, sprzedających je wprost z koszyków noszonych na ramionach. Po II wojnie światowej placek ten – ze względu na wyborny smak, ale też prostotę i niskie koszty produkcji – szybko rozpowszechnił się w całym regionie, zapewniając sobie do dziś stałe miejsce w niemal wszystkich lubelskich salonikach piekarniczych. Każdego ranka do sklepów w całym regionie trafiają tysiące sztuk tego tradycyjnego przysmaku.

Smak wyrobu z każdej piekarni jest nieco inny, jednakże zarówno rzemieślnicy, których piekarskie tradycje sięgają okresu okupacji, jak i zakłady prowadzące działalność od niedawna, przyrządzają go z jednakowych podstawowych surowców według ściśle określonej receptury. Cechą charakterystyczną tego specjału jest aromatyczny farsz – powierzchnię pszenno-drożdżowego ciasta, wzbogaconego dodatkiem tłuszczu oraz mleka, pokrywa cebula pokrojona i wymieszana z makiem, oliwą i solą.

- *Taki dobór składników powoduje, że cebularz lubelski jest wyjątkowo smaczny i cenny odżywczo, a jednocześnie na tyle niepowtarzalny, że nie da się go pomylić z innymi rodzajami pieczywa* – przekonuje Mariola Zubrzycka, prezes Stowarzyszenia Partnerstwo Producentów Cebularza Lubelskiego, które ubiegało się o nadanie wypiekowi unijnego certyfikatu. – *Tak jak dawniej, gdy cebularze*

wypiekano w opalanych drewnem piecach, tak i dziś, gdy każda z piekarń to nowoczesny, zaawansowany technicznie zakład produkcyjny, formuje się je ręcznie, z poszanowaniem tradycji, zwracając baczną uwagę na zachowanie jednolitych proporcji. Obowiązkowo średnica placka musi wynosić 15-20, a jego grubość (jednakowa na całym obwodzie) – ok. 1,5 centymetrów – dodaje.

Jak powstaje cebulowy rarytas? Na przygotowanie tradycyjnego cebularza oprócz odpowiednich składników i sprzętu kuchennego potrzebujemy również krztyny… cierpliwości. Czasu wymaga bowiem zarówno „przegryzienie się" składników farszu, jak i wyrośnięcie drożdżowego ciasta. Zaczynamy – a jakże! – od cebuli, którą należy obrać, pokroić w drobną kostkę oraz wymieszać z makiem i odrobiną oleju. Tak przygotowany farsz odstawia się na 3-4 godziny, a na ok. 30 minut przed włożeniem gotowych cebularzy do pieca – lekko soli, by cebula puściła sok. W tym czasie należy wyrobić lekko słodkie ciasto pszenne i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 15-20 min. Gotowe wyważa się i dzieli na odpowiednie „kęsy", czyli kawałki, z których po rozwałkowaniu powstają okrągłe placki – baza cebularza. Teraz wystarczy ułożyć je na blasze wypiekowej, „udekorować" cebulowo -makowym farszem, omijając obrzeże placka, co daje po upieczeniu ładny rumiany wieniec, i tak przygotowane pozostawić do wyrośnięcia na kolejne pół godziny – w piekarniach proces ten odbywa się w specjalnych komorach fermentacyjnych. Przed włożeniem do pieca placki należy skropić lekko samą wodą lub wodą zmieszaną z jajkiem. Cebularze lubelskie wypieka się w temperaturze 240-250°C.

Piękny złocisty kolor, chrupiąca skórka oraz niepowtarzalny zapach i smak pieczonej cebuli sprawiają, że od lat na pierwszy kęs mamy chęć, gdy cebularz jest jeszcze ciepły, wprost wyjęty z pieca. I taki cieplutki najczęściej znika z półek, mimo że wypiek ten jest przydatny do spożycia aż przez 48 godzin od czasu produkcji.

Najsmaczniejszy konkurs w regionie

lubelskie specjały: kaczka po zamojsku na racuchach Marysi

„Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów" to ogólnopolski konkurs Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego, podczas którego na lubelskim etapie regionalnym - organizowanym od 2003 r. przez Departament Rolnictwa i Środowiska Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie - wybierane są najlepsze produkty i potrawy.

Co roku na konkurs stawia się silna reprezentacja restauracji, zakładów przetwórczych, kół gospodyń wiejskich, Lokalnych Grup Działania, przedsiębiorców i indywidualnych wytwórców, a przede wszystkich gorących pasjonatów tradycji kulinarnych województwa lubelskiego, które ze względu na swoją historię stanowi - i w przenośni i dosłownie - istny tygiel smaków. Tradycyjna, polska kuchnia szlacheckich dworów, domów mieszczan i zagród chłopskich sąsiaduje z potrawami ruskimi, litewskimi, żydowskimi i tatarskimi. To wszystko albo nawzajem przenika się, tworząc często nowe, niespotykane gdzie indziej w Polsce walory smakowe, lub wprost przeciwnie, trwa w stanie niezmienionym od setek lat, dając nam wyobrażenie tego, co jadło się i piło tutaj w czasach królów Władysława Jagiełły czy Jana III Sobieskiego.

szefową jury oceniającego potrawy jest znana autorka książek kucharskich Hanna Szymanderska (druga z prawej)

pyszne, lubelskie wędliny

Każda edycja konkursu odbywa się pod innym hasłem. W 2012 r., podczas finału na przepięknym Zamku w Janowcu, motywem przewodnim był cebularz lubelski, w związku ze zgłoszeniem go do rejestracji w Unii Europejskiej.

Marszałek wypiekał cebularza

„Mąkę wymieszać z solą, dodać rozczyn, jajko, ciepłe mleko oraz płynne masło. Wyrobić ciasto, aby odstawało od ręki, odstawić do wyrośnięcia" - tak zgodnie z tradycyjnymi, lubelskimi przepisami rozpoczął się wypiek najbardziej charakterystycznego dla regionu lubelskiego placka z cebulą i makiem, którego podjął się marszałek Sławomir Sosnowski pod fachowym okiem Agnieszki Greli, właścicielki piekarni „Grela" z Mełgwi i mistrza piekarskiego Andrzeja Kowalczyka z tejże piekarni. Świeżo wyjęte z pieca, pachnące i jeszcze ciepłe cebularze znikały wśród zadowolonej publiczności. Kilkaset sztuk naszego sztandarowego produktu regionalnego jak zwykle zyskało uznanie także licznych turystów spoza regionu.

cebularze marszałka Sławomira Sosnowskiego cieszyły się zasłużoną popularnością

„Wzrastająca co roku liczba chętnych do udziału w naszym konkursie świadczy o rosnącej popularności tej formy promocji tradycyjnej żywności pochodzącej z województwa lubelskiego. Rolnictwo to największy *zakład przemysłowy* w regionie produkujący zdrową i smaczną żywność, której zazdroszczą nam w całej Europie. Dlatego dbamy o naszych wytwórców i pomagamy im wyjść do jak najszerszej rzeszy potencjalnych konsumentów".

Sławomir Sosnowski, Marszałek Województwa Lubelskiego

Cebularze, gryczaki, pryszcze pieczone, golasy na liściach chrzanowych, parowańce jako forma bufetu fitness

„Weźmij mąki pięknej pszennej,przesij, masła i jajec zarówno,
zarób ciasto tak, żebyś go snadno roztoczyć mógł, zrób z niego co chcesz,
pasztety, torty, placki"

„Compendium Fercuiorum" Stanisław Czerniecki

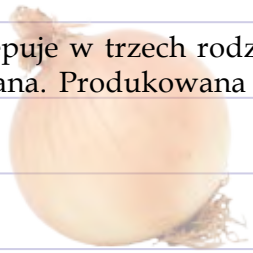
Regionalna kuchnia lubelska jest kuchnią zdrową, ekologiczną, opartą na naturalnych produktach. Mit kuchni ciężkiej, trudno przyswajalnej to skutek zapomnienia przez lata o wielkiej wartości dietetycznej, a zwłaszcza o dużej zawartości mikroelementów i błonnika w produktach typu kasza, mąka.

Dania z kaszy są dla naszego regionu symbolem stabilności i dobrobytu. Podawane są przez cały rok, nie tylko w czasie postu, z różnymi dodatkami, w tym z owocami i grzybami. Kaszę przyrządza się na wiele sposobów, gotując na wodzie, mleku. Przed gotowaniem kaszę należy oczyścić z drobnych obcych cząsteczek. Aby uzyskać pełny efekt smakowy, kaszę można przed gotowaniem uprażyć lekko na suchej patelni.

Kasza gryczana powstaje z rośliny o nazwie gryka i stanowi cenne źródło błonnika, białka, węglowodanów i minerałów.

Kasza jaglana (jagły) powstaje z łuskanego ziarna prosa. Głównym składnikiem kaszy jest skrobia i nie zawiera glutenu, natomiast jest jednym z nielicznych składników pokarmowych zawierających krzemionkę, mające ogromny wpływ na nasze stawy.

Kasza jęczmienna występuje w trzech rodzajach: pęczak, kasza perłowa, kasza jęczmienna łamana. Produkowana jest z jęczmienia i zawiera duże ilości białek.



Cebularze babci Marysi (cebulaki)

Składniki

- 1/4 kg mąki
- 18 dag smalcu
- 1/8 l maku
- 2 dag drożdży
- 2 cebule
- 3 jaja
- sól
- pieprz
- 1 jajo do smarowania

Sposób przygotowania I

Przerobić na stolnicy mąkę ze smalcem, siekając nożem, dodać roztarte drożdże, mak, posiekaną cebulę, sól, pieprz i jaja. Cebulę należy odrobinę przesmażyć przed dodaniem do całości. Zagnieść ciasto, rozwałkować i pokrajać w kwadraciki, jak leniwe pierogi, smarować jajkiem i upiec w nagrzanym piekarniku. Można podawać jako dodatek do potraw.

Sposób przygotowania II

Przerobić na stolnicy mąkę ze smalcem siekając nożem, dodać roztarte drożdże, jaja, sól, pieprz do smaku. Zagnieść szybko ciasto. Cebulę pokroić w paseczki, zeszklić na patelni i wystudzić. Ciasto po wyrośnięciu rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm, wykrawać krążki średnicy szklanki. Na krążki położyć zeszkloną cebulę, posypać makiem. Tak przygotowane cebularze układać na blaszce wyłożonej pergaminem, pozostawić do wyrośnięcia, następnie włożyć do pieca. Piec w temp 170°C ok. 15 minut.

Pryszcze z jabłkami z mąki hretczanej

Składniki

- mąka gryczana 150 g
- mąka pszenna 150 g
- jaja 2 szt
- masło 50 g
- mleko 250-300 ml
- olej do smażenia
- sól, cukier do smaku
- jabłka 2 szt
- drożdże 5 dag

Sposób przygotowania

Oba rodzaje mąki wsypać do miski, dodać drożdże rozpuszczone w letniej wodzie, jaja oraz przyprawy. Zagnieść ciasto. Następnie obrać jabłka, zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać do ciasta. Razem wymieszać. Pozostawić do wyrośnięcia. Nakładać na patelnię, na rozgrzany olej z masłem i smażyć z obu stron na złoty kolor. Do wydania na stół posypać cukrem pudrem lub podawać z konfiturami ze śliwek smażonych lub malin.

Parowańce z jagłami i musem malinowym

Składniki

- mąka 3/4 kg
- mleko 1/2 l
- drożdże 10 dag
- jaja 2 szt.
- sól, cukier do smaku
- farsz z kaszy jaglanej

Sposób przygotowania

Mąkę wsypać do miski, drożdże rozrobić w 1/8 szkl. ciepłego mleka z 2 łyżkami mąki. Zostawić do wyrośnięcia. Do mąki dodać rozrobione i lekko wyrośnięte drożdże, jaja, sól, cukier do smaku. Zarobić ciasto, odstawić w ciepłe miejsce. Gdy podwoi swoją objętość, należy je rozwałkować, wycinać małe kółeczka. Na kółeczka nakładać farsz jaglany, zwinąć w kulkę, pozostawić do wyrośnięcia. Przed parowaniem posmarować olejem. Parować w parowniku lub na ściereczce rozciągniętej na garnku z wrzątkiem ok. 7 do 10 minut. Podawać z musem malinowym.

Mus malinowy

Składniki

- maliny świeże 1/2 kg
- cukier mielony 1 szkl.

Sposób przygotowania

Świeże, przebrane maliny wsypać do miski, do nich dosypać cukier. Wszystko razem zmiksować. Następnie włożyć do schłodzenia. Na krótko przed podaniem wyjąć z lodówki i polać parowańce lub inny deser.

Farsz jaglany

Składniki

- kasza jaglana 1 szkl.
- mleko 2 szkl.
- cukier 2 łyżki
- masło 1/2 kostki

Sposób przygotowania

Kaszę wysypać na sito. Należy ją porządnie wypłukać, następnie wsypać do garnka, zalać mlekiem, dodać cukier, masło i gotować na wolnym ogniu do wchłonięcia płynu. Następnie wysypać na tacę i pozostawić do wystygnięcia. Kiedy wystygnie używać jako farszu do parowańców lub jako samoistnego dania.

Izbickie golasy

Składniki

- 1 szkl. kaszy gryczanej surowej
- 0,5 kg ziemniaków
- 3 łyżki masła
- 2 szklanki wody
- sól
- cukier
- 0,25 kg białego sera
- 2 jaja
- świeże liście chrzanowe

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać ze skórki, zalać zimną wodą i ugotować na sypko. Po ugotowaniu do utłuczonych gorących ziemniaków dołożyć masło i wsypać surową kaszę gryczaną. Pozostawić na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Zdjąć z ognia po 10 minutach, przestudzić i dołożyć pokruszony biały ser oraz jajka i przyprawy. Wymieszać dokładnie, następnie zawijać w liście chrzanowe uprzednio umyte. Tak przygotowane golasy układać na blaszce uprzednio posmarowanej 1 łyżką masła i piec w piekarniku w temp. 130-140 °C ok. 1/2 godziny.

Gryczak pozbawiony ciasta

Składniki

- 0,5 kg kaszy gryczanej
- 1,5 l słodkiej śmietanki
- 5 łyżek cukru
- 7 szt. jaj
- sól do smaku
- 0,15 kg masła
- 1 kg białego sera

Sposób przygotowania

Kaszę wsypać do garnka, zalać śmietanką, dodać masło, wsypać cukier i sól do smaku. Wszystko razem zagotować i, trzymając na wolnym ogniu, gotować do miękkości kaszy. Po ugotowaniu kaszę odstawić do wystygnięcia. Ser biały rozkruszyć do miski, wsypać do niego wystudzoną kaszę, dodać jaja 6 szt, dodać sól i cukier do smaku. Wszystko razem zarobić i wyłożyć do blaszki wyłożonej pergaminem. Górę naszego gryczaka przed pieczeniem posmarować rozkłóconym jajem. Piec w temperaturze 150°C ok. 1,5 godziny. Po upieczeniu kroić na plastry, podawać jako dodatek do potraw lub forma podwieczorku z kefirem.

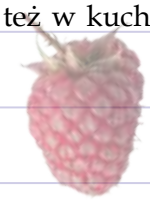
Desery lubelskie czyli smak miodu, śliwek, jabłek i maliu

„Weźmij słodkiego mleka, przystaw do ognia na kielemce albo rynce, włóż masła trochę i cukru, rozbij żółtków parę z trochę mąki, a gdy mleko zwiera, lej te żółtki rozbite na mleko, cienko puszczając i mieszaj. A gdy pocznie gęstnieć, daj na półmisek, potrząsnąwszy cynamonem i cukrem."

„Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Desery gościły „od zawsze" na naszym stole. Od zarania dziejów człowiek był łasuchem. Bogactwo roślin owoców i jagód w naszym regionie było podstawą do tworzenia wspaniałych receptur na wymyślne dania deserowe. Owoce były i są podawane w postaci świeżej, jak i suszonej, wędzonej, marynowanej (konfitury, musy, powidła, dżemy).

Zarówno desery owocowe, jak i ciasta są wzbogacone bogactwem naturalnym, jakim jest miód. Miód jest produktem spożywczym wytwarzanym przez pszczoły, który posiada wiele zalet smakowych, zdrowotnych, jak i bakteriostatycznych, dlatego też w kuchni regionalnej używany jest jako element konserwujący.



Naleśniki drożdżowe z musem z wędzonych śliwek

Składniki

- 1/2 kg mąki
- 3 dag drożdży
- 3 dag cukru
- 3 jaja
- 3/4 litra mleka
- 3 dag masła
- skórka cytrynowa
- 8 dag masła do smażenia
- 1/2 szkl. oleju rzepakowego

Sposób przygotowania

Rozkłócić w garnku wszystkie dodatki do naleśników bez masła, pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Po wyrośnięciu smażyć na patelni posmarowanej masłem z obu stron. Po usmażeniu składać w rondlu, smarując musem śliwkowym i wstawić do pieca na ok. 15 minut aby doszły. Po wyjęciu wyłożyć na półmisek, kroić w trójkąty, podawać z ubitą śmietanką i posypane cukrem.

Mus z wędzonych śliwek

Składniki

- 0,5 kg śliwek wędzonych bez pestek
- 0,10 kg cukru pudru
- 3 łyżki śliwowicy
- 3 łyżki miodu

Sposób przygotowania

Śliwki wędzone namoczyć w ciepłej przegotowanej wodzie. Zostawić do napęcznienia na ok. 1 godz. Pozbawione pestek śliwki włożyć do makutry, dosypać cukier puder i ucierać, aż do momentu uzyskania puszystej masy. Można użyć robota kuchennego. Po utarciu dodać do smaku śliwowicę i smarować naleśniki.

Piernik z miodem - miodownik

Składniki

- 6 dag masła
- 1/4 l cukru
- 1/4 l miodu
- 4 jaja
- 6 dag posiekanych orzechów
- 3/4 l mąki
- 1 łyżeczka cynamonu i kardamonu
- 5 goździków
- skórka cytrynowa do smaku
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka spirytusu

Sposób przygotowania

Rozetrzeć masło na pianę, następnie dodawać cukier i ciągle ucierając po jednym żółtku, roztopiony miód, posiekane orzechy, rozpuszczoną w spirytusie sodę. Na koniec dosypać mąkę i dobrze ubijać. Na koniec dodać ubitą pianę z białek, wymieszać drewnianą łyżką i pozostawić do fermentacji ok. godz. Po wyrośnięciu piec ok. 1 godz. w temp. 140°C.

Konfitura z malin

Składniki

- 1 kg owoców malin
- 2 kg cukru miałkiego
- rum

Sposób przygotowania

Zagotować gęsty syrop do nitki, na wrzący syrop wsypać maliny i gotować na silnym ogniu ok. 5 minut. Zestawić z ognia, zszumować, odczekać 10 minut, po czym jeszcze raz zagotować, zszumować i pozostawić do następnego dnia, często ruszając naczyniem, aby owoce nabrały syropu. Na drugi dzień zagotować, dodać rum, ponownie zagotować i wkładać do suchego, czystego słoja.

Jabłka na winie z malinową konfiturą z chruśniaka

Składniki I sposób

– 1 kg jabłek – 1/4 l wina – 20 dag cukru

Sposób przygotowania

Zagotować wino z cukrem w rondelku. Równej wielkości jabłka obrać z łupin i wydrążyć środki. W miejsce wydrążenia nałożyć konfitury. Włożyć jabłka do ugotowanego z winem cukru, nakryć pokrywą i wstawić do lekko nagrzanego pieca na godzinę, aby wolno zmiękły i nie rozpadły się. Następnie wyjąć jabłka na półmisek, ugarnirować konfiturami i obłożyć wokół kruchymi ciasteczkami. Najlepiej nadają się biszkopty.

Składniki II sposób

- 1 kg jabłek
- 4 łyżki miodu
- 6 łyżek posiekanych orzechów
- 2 łyżki rumu
- 1 łyżeczka posiekanej skórki pomarańczowej
- 1/4 l wina

Sposób przygotowania

Jabłka obrać z łupin, wydrążyć środki. W miejsce wydrążone włożyć wymieszane razem orzechy, miód, skórkę i rum. Następnie zagotować wino, zalać nim jabłka i upiec wolno, aby się nie rozpadły. Podawać z ciastkami biszkoptowymi lub łamańcami.

Zawijas z prażonymi jabłkami

Składniki na ciasto

– 1/2 kg mąki – 1 jajo – 1/2 l wody

Sposób przygotowania

Przesiać mąkę na stolnicę. Wodę podgrzać tak, aby była dobrze ciepła dodać do niej jajo i energicznie roztrzepać, następnie zrobić mały otwór w mące w który należy wlewać wodę z jajkiem Energicznie zagniatać tak, aby ciasto miało konsystencję ciasta pierogowego, jeśli jest za gęste to dolać odrobinę wody (tak jak na strudel). Gęstość ciasta zależy od stopnia suchości mąki. Zagniecione ciasto odłożyć do fermentowania na 1 godzinę. Następnie przygotować ciasto do wyciągania. Na stolnicę położyć kawałeczek płótna, oprószyć je dobrze mąką.

Pod płótno podłożyć talerz. Na to położyć połowę ciasta i delikatnie dłońmi omączonymi wyciągać ciasto na kształt koła. Jak mamy wyciągnięte ciasto wykładamy na nie farsz jabłkowy, zwijamy rulon i układamy na blaszce, przed pieczeniem smarując jajkiem.

Składniki farszu

- 75 dag jabłek
- 4 dag cukru
- 1/8 l bułki tartej
- do pudrowania cukier z wanilią
- 8 dag masła
- 3 dag skórki pomarańczowej
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania

Jabłka obrać z łupin, pokroić w drobną kostkę, ułożyć na blaszce posypać bułeczką, polać masłem i delikatnie podpiec w piecu. Do przestygniętych jabłek dodać przyprawy i wymieszać. Taki farsz nakładać na ciasto i zwijać rulon do pieczenia.

Buchty pieczone z powidłami

Składniki

- 3 żółtka
- 4dag cukru
- 45 dag mąki
- 5 dag drożdży
- 1/2 łyżeczki soli
- skórka cytrynowa
- 1/2 szkl. mleka
- 5 dag masła
- 12 dag powideł (najlepiej śliwkowych)

Sposób przygotowania

Ubić w misce żółtka z cukrem, dodać mleko, zaczyn drożdżowy wyrośnięty oraz przygotowany z 2 łyżek ciepłego mleka, drożdży i 2 łyżek mąki, skórki cytrynowej, soli, dodać do tego mąki, zagnieść ciasto. Na końcu dodać roztopione masło, wymieszać pozostawić do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie dzielić ciasto na kawałeczki, maczać ręce w tłuszczu formować w kulkę, wkładając w środek powidła. Układać w okrągłej formie jedną obok drugiej. Pozostawić do wyrośnięcia, następnie piec w piecu w temperaturze 170°C przez 20 minut. Do wydania pocukrować lub podawać z bitą śmietaną.

Piernikowe serduszka lukrowane

Składniki

- 30 dag mąki
- 1/8 l miodu
- 1 jajo
- 10 dag cukru
- 2 dag masła
- 1/2 dag sody
- 1 łyżeczka korzeni utłuczonych (goździk, cynamon, gałka muszkatołowa, ziele angielskie)
- 4 dag migdałów
- 1 jajo do smarowania

Sposób przygotowania

Wysypać mąkę na stolnicę, zrobić jamkę, wlać do niej podgrzany miód, mieszać chwilę nożem, następnie dodać cukier, korzenie, sodę masło i jajo. Zagnieść ciasto, miesić długo i bardzo energicznie, inaczej nie urosną. Rozwałkować ciasto jak na kluski, wycinać małe serduszka, smarować jajem i udekorować migdałem obranym ze skórki. Pierniczki kłaść na blaszkę i piec w gorącym piecu ok. 10 minut. W piecu pierniczki powinny urosnąć trzykrotnie. Po wyjęciu należy je polukrować i ułożyć do wystygnięcia. Pierniczki należy przechowywać w słojach do skruszenia, gdyż po samym upieczeniu są twarde.

Różnorodność lubelskich potraw mięsnych

„Weźmij górnicę cielęcą z nerką, porąb cienko jako tylec noża, potłucz, ociągnij na węglu, włóż w rynkę, nakraj cebule drobno, pietruszki, włóż masła niemało, wlej rosołu, gałki, pieprzu. Przywarz, a daj ciepło. Możesz cytrynę wycisnąć."

„Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Mięso zaliczamy do cennych składników naszej diety. Jest ono cennym źródłem białka dla naszego organizmu i odznacza się dużą przyswajalnością i wartością odżywczą.

Od dawnych czasów region lubelski znany był ze sposobów przygotowywania dziczyzny, wołowiny i cielęciny. Połączenie tradycji smaku z nowoczesnymi formami obróbki termicznej, z użyciem nowoczesnego sprzętu pomaga nam pozbyć się trwogi o wynik finalny naszego dania.

Dania, które zostaną zaprezentowane w tym rozdziale, są wynikiem własnych poszukiwań kulinarnych, podczas wędrówek po pięknej Lubelszczyźnie. Niejednokrotnie mamy do czynienia z bardzo tradycyjnym przygotowaniem potraw, na płycie węglowej, w piecu chlebowym. Jednak po powrocie do domu celem moim było znalezienie takiego sposobu, aby odtworzyć unikalny smak tych potraw.

Mamy nadzieję iż udało się tego dokonać. Tym bardziej, iż hit, jakim jest kminkowa kapusta, może posłużyć nie tylko jako dodatek smakowy, ale również jako farsz do kulebiaka, nadzienie do pierogów i dodatek do pyz.

Zamojskie bitki na kminkowej kapuście

Składniki

- 1/2 kg polędwiczki
- 6 dag masła
- 12 dag pomidorów
- 2 cebule
- 1/8 l śmietany
- 2 dag mąki
- 2 dag kaparów
- sól, pieprz, przyprawy do smaku
- kapusta kwaszona
- 2 cebule
- olej rzepakowy
- kminek, sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania kapusty

Kapustę kwaszoną opłukać pod bieżącą wodą, następnie nastawić do wstępnego obgotowania. Po 15 minutach zdjąć z ognia, odlać nadmiar wody. W tym samym czasie obraną cebulę pokroić w kostkę i zrumienić na oleju, dodać ją do lekko obgotowanej kapusty. Do całości dodać przyprawy i pod przykryciem dusić do miękkości, co kilka chwil mieszając, aby nie przywarła do dna.

Sposób przygotowania bitek

Mięso pokroić w ukośne plastry, pobić tłuczkiem, aby rozbić włókna mięśniowe. Następnie oprószyć mąką i przyprawami i obsmażyć na maśle. Po obsmażeniu przełożyć do garnka, a na pozostałym tłuszczu zrumienić posiekaną cebulę, dodać pomidory, podlać śmietaną i rosołem, zagotować. Po ugotowaniu przetrzeć przez sito i wylać na zrazy, na koniec dodać kapary. Tak przygotowane zraziki dusić pod przykryciem ok. 10 minut. Wydawać z pyzami polskowolskimi.

Pyzy z pogranicza

Składniki

- 2 kg ziemniaków obranych
- mąka ziemniaczana tyle, ile się wgniecie ok. (1/2 kg)
- 3 jajka lub więcej, zależy od sypkości ziemniaków

Sposób przygotowania

3/4 porcji ziemniaków ugotować, pozostałe ziemniaki zetrzeć na miałko, odcisnąć przez lnianą ściereczkę i dodać do gotowanych, przepuszczonych przez praskę ziemniaków. Wszystko włożyć do miski, wsypać mąkę ziemniaczaną tyle, żeby było dobrze zagniatać ok. 1/2 kg, dodać 3 szt. jajek i wszystko dokładnie zagnieść. Następnie formować pyzy podobne do gomółki masła. Przygotowane pyzy wrzucamy na gotującą osoloną wodę, gotujemy na wolnym ogniu, aż wypłyną na powierzchnię. Wyjmujemy drewnianą łyżką na sito, odcedzamy i przekładamy na półmisek. Gdy pyzy są samoistnym daniem, do środka dodajemy farsz mięsny z usmażoną cebulką, lub podajemy z dodatkiem kminkowej kapusty. Musimy pamiętać, że ilości mąki zależy od zawartości skrobi w ziemniakach.

Mostek cielęcy nadziewany wątróbką pieczony z jabłkami

Składniki

- 1 szt. mostku cielęcego
- 6 dag masła
- 8 dag wątróbki
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka usiekanej pietruszki
- przyprawy do smaku: gałka muszkatołowa, pieprz, papryka
- 2 jaja
- 1 bułeczka kajzerka
- 1/2 kg winnych jabłek

Sposób przygotowania

Mostek należy wymoczyć w zimnej wodzie, osączyć i ukształtować w formie płata. Posolić wewnątrz i zewnątrz, powyjmować grubsze kostki. Wątróbkę zemleć w maszynce do mięsa, przetrzeć przez sito lub zmiksować. Masło dokładnie rozetrzeć w miseczce, dodać do niego przetartą wątróbkę i rozdrobnioną bułeczkę, uprzednio namoczoną w wodzie. Na koniec dodać usiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku przyprawami i tak przygotowanym farszem nadziać mostek, robiąc kieszeń lub rozcinając na połowę. Po nafaszerowaniu, mostek zesznurować i włożyć do pieczenia na ok. 2 godz. w temperaturze 140°C, obkładając pokrojonymi w ćwiartki jabłkami.

Prażucha

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 100 g mąki pszennej
- sól

Sposób przygotowania

Ziemniaki obieramy i gotujemy, solimy i odlewamy nadmiar wody, wsypujemy mąkę, dokładnie ubijamy i chwilę gotujemy na ogniu, aż mąka rozklei się i utraci zapach surowizny. Na półmisek formujemy łyżką duże kluski.

Żeberka duszone z miodem i cebulą, wydane z prażuchą

Składniki

- 75 dag żeberek przerośniętych
- 6 dag tłuszczu
- 2 cebule
- 6 dag masła
- 1 dag mąki
- 1/4 wywaru
- 1/8 l miodu
- 3 łyżki musztardy
- sól, pieprz
- majeranek
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1/2 szt. selera
- 1 cytryna

Sposób przygotowania

Żeberka wymyć pod bieżącą wodą, ułożyć w misce. Przygotować marynatę: miód wymieszać z musztardą i przyprawami oraz utartymi warzywami na grubych oczkach. Rózgą energicznie wymieszać i tak przygotowaną marynatą obłożyć żeberka. Mięso musi się macerować ok. 6 godzin. Po upływie czasu marynowania rozgrzać na patelni tłuszcz i masło, smażyć lekko oprószone mąką żeberka z obu stron. Po usmażeniu ułożyć w brytfannie, obłożyć pokrojoną w piórka cebulką i piec w dobrze nagrzanym piecu. Po upływie ok. 40 minut podlać wywarem, wcisnąć sok z cytryny, przykryć i dalej piec do miękkości.

Zraziki po lubelsku

Składniki

- 500 g wołowiny zrazowej
- 100 g masła
- 100 g mąki
- czosnek, sól, pieprz
- 150 ml wina czerwonego wytrawnego

Sposób przygotowania

Mięso podzielić na porcje, dokładnie rozbić, natrzeć solą, pieprzem i dokładnie oprószyć mąką. Przygotowane zrazy obsmażyć na rumiano, na koniec dodać czosnek, przełożyć do rondla, dodać wino i pół szklanki wody. Dusić wolno około 1 godziny. Sos powinien być gęsty, o silnym zapachu czosnku. Podawać z parowańcami.

Bufet śniadaniowy jako forma prezentacji skarbów regionu

„Weźmij kapłona albo gęś ociągnij, rozbierz w członki, włóż w garnek, wkraj w drobno cebule i pietruszki, zalej rosołem, wsyp krup perłowych, masła dobrego, pieprzu i szafranu. Przywarz, a daj gorąco na stół."

„Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Podstawowym posiłkiem w naszym regionie było i jest śniadanie. Mając do dyspozycji produkty tak bogate w białka i węglowodany, gospodynie bez względu na porę roku przygotowują przepyszne dania, smaczne, zdrowe i pożywne. Smak i zapach baleronu z kurczaka, który jest jedną z najsmaczniejszych lubelskich domowych wędlin. Salceson gospodyni żukowskiej czy też niezapomniany pasztet z perliczki, są to domowe wędliny, które w sposób zaiste szlachecki poprawią nam humor na początek dnia.

Majoneziki z jajkiem na oleju lnianym

Składniki

- 2 piersi z kury
- masło
- 15 dag sosu majonezowego
- 15 dag ziemniaków
- 15 dag marchwi
- 15 dag selera
- 5 dag groszku konserwowego
- 5 dag ogórków konserwowych
- jajko gotowane
- 5 dag majonezu z oleju lnianego
- zielenina
- sól, pieprz
- musztarda
- pomidor

Sposób przygotowania

Piersi z kury umyć, natrzeć przyprawami, pozostawić w chłodnym miejscu na kilka godzin. Potem polać masłem i piec, skrapiając wodą, następnie wytworzonym sosem. Miękkie mięso pokroić na porcje, usuwając kości. Ziemniaki, marchew i seler umyć, obrać, opłukać, ugotować, wystudzić, pokroić w kostkę razem z jajkiem i ogórkiem, połączyć z majonezem i zieleniną, doprawić do smaku, ułożyć na półmisku, przykryć mięsem z kury, polać doprawionym sosem majonezowym, udekorować.

Placuszki gryczane żukowskie

Składniki

- 1 szkl. kaszy gryczanej surowej
- 2 szkl. wody
- sól
- cukier
- 0,25 kg białego sera
- 0,5 l oleju
- 1 szkl. bułki tartej
- 2 jaja
- mięta suszona 1/4 łyżki

Sposób przygotowania

Kaszę zalać wodą, ugotować, wystudzić. Następnie włożyć do miski, dodać rozkruszony biały ser, jajka, wymieszać, dodać do smaku przyprawy i miętę. Po zagnieceniu formować małe placuszki, obtaczać w bułeczce i smażyć na dobrze rozgrzanym oleju.

Baleron z kurczaka z majerankiem i czosnkiem

Składniki

- 1 szt kurczaka
- 2 jaja
- czosnek 2 ząbki
- sól
- majeranek
- pieprz
- pierś z kurczaka 0,5 kg
- 2 szt bułki kajzerki

Sposób przygotowania

Kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie położyć na desce i rozluzować od kości na kształt prostokąta. Natrzeć dokładnie solą wymieszaną z roztartym czosnkiem i majerankiem. Mięso z piersi z kurczaka przepuścić przez maszynkę z namoczoną i odciśniętą bułką, dodać jajka, doprawić do smaku solą i pieprzem. Doprawioną masę rozłożyć na płacie rozluzowanego kurczaka, zwinąć całość w rulon i dodatkowo zesznurować sznurkiem. Tak przygotowany baton mięsny ułożyć na blaszce i wstawić do pieca na 1,5 godziny. Piec w temperaturze 140°C.

Salceson gospodyni żukowskiej

Składniki

- 1 nóżka wieprzowa
- podgardle
- 1 ozór wieprzowy
- 1 serce wieprzowe razem 2,5 kg
- 1/4 kg słoniny
- jarzyny rosołowe
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- dwa listki bobkowe
- 2 łyżki soli
- 3 ząbki czosnku

Sposób przygotowania

Opalić nóżkę, dobrze umyć, pociąć na elementy. Pozostałe części mięsne umyć i wszystko włożyć do garnka wraz z jarzynami i przyprawami. Zalać 4 litrami wody i gotować. Po 1/4 godz. wyjąć słoninę, a pozostałe mięso gotować aż będzie samo odchodziło od kości, jak na galaretę. Wybrać wówczas na tacę, aby ostygło. Rosół przecedzić, powinno go być najwyżej 1,5 l gdy jest go więcej należy odparować do pożądanej ilości. Zebrać dokładnie tłuszcz i doprawić czosnkiem roztartym z solą. Mięso pokroić w paseczki, ułożyć w wąskich blaszkach i zalać przygotowanym wywarem. Odstawić w chłodne miejsce do zastygnięcia. Do wydania kroić w plastry, podawać z chrzanem utartym z gotowanym żółtkiem i jabłkiem.

Pasztet z perliczki z wędzonymi śliwkami

Składniki

- 1 szt. perliczki oprawionej
- 0,5 kg piersi z kurczaka
- 3 bułki kajzerki
- 4 jaja
- 0,15 kg masła
- 0,20 l słodkiej śmietanki
- 6 szt. śliwki wędzonej
- gałka muszkatołowa
- sól, pieprz, świeży imbir
- wywar 0,5 l
- 3 łyżki bułki tartej

Sposób przygotowania

Perliczkę rozluzować od kości, mięso pokroić na mniejsze kawałki, dodać pokrojone mięso z piersi kurczaka. Wszystko to włożyć do rondla z grubym dnem, podlać wywarem, odrobinę posolić i dusić do miękkości pod przykryciem, mieszając. Kiedy mięsko będzie prawie miękkie, dołożyć do duszenia bułki kajzerki pokrojone na mniejsze kawałki, tak aby wciągnęły smak z duszenia. W momencie kiedy będzie miękkie mięso, zdjąć z ognia, wyłożyć na tacę i odstawić do wystudzenia. Jak wystygnie, przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa dwukrotnie. Masło utrzeć na puszystą masę z odrobiną soli i żółtkami. Do tak przygotowanej masy dodawać powoli masę mięsną, a na koniec ubitą pianę z białek. Kiedy masa na pasztet będzie gotowa, doprawić przyprawami do smaku, a zwieńczyć dzieło dodając pokrojone w paseczki śliwki. Przygotowany pasztet wyłożyć do blaszki wysmarowanej odrobiną masła i posypanej bułką tartą. Piec ok. 80 minut w temp. 140°.

Zupy owocowe, chłodniki – potrawy z użyciem zdrowych regionalnych produktów

„Sposób polskiego rosołu gotowania taki. Weźmij materyją mięśną wołową albo cielęcą, jarząbka albo kuropatwę, gołębie i cokolwiek mięsnego jest, co być może do rosołu gotowano i zwierzyny wszystkie. Wymocz, wysoluj pięknie i ułóż w garnku, ociągniej. Ten zaś rosół, w ktorymeś ociągał, kiedy się podstoi, przecedź przez sito i wlej w tę materyją mięśną, włóż pietruszki, masła, przysól, odszumuj. A gdy dowre, daj gorące na stół."

według „Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Zupy są podstawą lubelskiego stołu. Każda zręczna gospodyni potrafi przygotować zupę ze składników, które ma w spiżarce. Jak podaje Stanisław Czarnecki w swoim wielkim dziele „Compendium Ferculorum", sztuką jest ugotowanie polskiego rosołu. Rosół tak gotowany był bazą do przygotowania wszelkich potraw. W dniu dzisiejszym zupy uległy zapomnieniu, nawet te najprostsze w wykonaniu. Udało się nam odtworzyć zupy naszego lubelskiego regionu, bogatego w owoce tworząc zupę jabłkową z zacierkami, gdzie pełni smaku dopełnia suszona morela. Jak również chłodniki na upalne dni, niesione w gliniakach dla utrudzonych żniwiarzy. Podstawowe składniki do tych zup mamy na naszej pięknej Lubelszczyźnie tak bogatej w warzywa i owoce.

Zupa jabłkowa z zacierkami

Składniki zupy

- 1/2 kg winnych jabłek
- 1 l wody
- 6 dag cukru
- 2 goździki
- 6 dag suszonych moreli
- 1/4 l słodkiej śmietanki
- 2 dag mąki

Sposób przygotowania

Obrać jabłka, pokroić wybrać gniazda nasienne i gotować z morelami, cukrem, goździkami. Gdy będą miękkie rozkłócić dokładnie ewentualnie dolać wody aby całość miała 1 litr. Na koniec zaciągnąć śmietaną, podawać z zacierkami.

Składniki zacierki

- 15 dag mąki,
- woda, sól

Sposób przygotowania

Zagnieść mąkę ciepłą wodą na bardzo twarde ciasto, poskubać drobny groszek i ugotować na osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić i podawać z zupą jabłkową.

Chłodnik ogórkowy zielony

Składniki

- 1 l kefiru lub jogurtu naturalnego
- 50 dag ogórków szklarniowych
- 0,5 pęczka szczypiorku
- 0,5 pęczka koperku
- 0,5 pęczka natki pietruszki
- 3-4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, oprószyć solą i wstawić do lodówki na ok. 30 min. Szczypiorek, koperek, natkę pietruszki drobno posiekać, czosnek zmiażdżyć. Ogórki delikatnie odcisnąć, przełożyć do wazy. Schłodzony jogurt wlać do ogórków, dodać zieleninę, czosnek i oliwę. Całość delikatnie wymieszać. Chłodnik doprawić do smaku solą, pieprzem, ozdobić plasterkami świeżego ogórka. Podawać ze świeżym pieczywem lub ziemniakami.

Chłodnik szczawiowy

Składniki

- 0,5 l rosołu
- 1 l zsiadłego mleka
- 250 ml śmietany
- 15 dag szczawiu
- 10 dag szpinaku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 5 dag orzechów włoskich bez łupin

Sposób przygotowania

Orzechy sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, posiekać razem z jajami. Szczaw i szpinak przebrać, usunąć ogonki liściowe, dokładnie opłukać, zalać rosołem, ugotować i przetrzeć. Mleko połączyć ze śmietaną i przecierem, roztrzepać trzepaczką, połączyć z jajami, orzechami i posiekaną zieleniną, doprawić do smaku. Podawać z ziemniakami z wody, posypanymi skwarkami ze słoniny.

Parzybroda zamojska

Składniki

- 80 dag młodej kapusty
- 60 dag ziemniaków
- 15 dag surowego boczku
- cebula
- łyżka mąki
- 1/4 łyżeczki majeranku lub kminku
- liść laurowy
- cukier
- ew. odrobina kwasku cytrynowego
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Boczek pokroić w kostkę, wytopić, odstawić. Kapustę opłukać, pokroić w grubą kostkę, zalać szklanką wrzątku, posolić, lekko posłodzić. Dodać połowę stopionego boczku i kminek lub majeranek, postawić na ogniu i gotować bez przykrycia 5-10 minut. Następnie włożyć obrane i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, gotować razem kilka minut (ziemniaki nie powinny się rozpaść). Na pozostałym boczku zeszklić posiekaną cebulę, następnie, mieszając, wsypać mąkę, lekko zrumienić, wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody i zagotować. Wlać zasmażkę do garnka z kapustą i ziemniakami, dodać pieprz i ewentualnie kwasek cytrynowy lub sok z cytryny. Gorącą parzybrodę podawać do mięsa, gotowanego grochu, fasoli, soczewicy lub jako samodzielne danie.

Zupa grzybowa z suszonych prawdziwków

Składniki

- garść suszonych prawdziwków
- 1 porcja włoszczyzny z kapustą
- 1 duża cebulę
- 1 łyżka oliwy lub oleju
- sól, pieprz
- garść posiekanej natki pietruszki
- 1-2 listki laurowe
- 3-4 ziarna pieprzu
- 2-3 ziarna ziela angielskiego

Sposób przygotowania

Włoszczyznę czyścimy i drobno szatkujemy lub ścieramy na tarce z dużymi dziurkami. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na tłuszczu, dodajemy rozdrobnioną włoszczyznę i dusimy na niewielkim ogniu, do momentu, aż jarzyny zmiękną i staną się szkliste. Zalewamy czterema szklankami wody z dodatkiem przypraw i gotujemy na małym ogniu 30 - 40 minut. Przecedzamy wywar. Grzyby dokładnie myjemy, zalewamy dwoma szklankami wody, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, ziarna pieprzu, szczyptę soli, gotujemy do miękkości i przecedzamy. Oba wywary łączymy i gotujemy. Prawdziwki kroimy w cienkie paseczki, dodajemy do wywaru razem z posiekaną zieleniną.

Wigilijna zupa grzybowa

Składniki

- 8 dag grzybów suszonych
- 15 dag prawdziwków mrożonych
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1/4 selera
- sól, pieprz
- liść laurowy (3 szt.)

Sposób przygotowania

Grzyby zalać wodą i namoczyć na całą noc. Gotować około 20 minut na małym ogniu. Warzywa obrać, umyć, dodać do gotujących się grzybów. Dodać liść laurowy, sól i pieprz do smaku. Pod koniec gotowania wrzucić prawdziwki. Gotować, aż warzywa zmiękną. Przecedzić przez sitko. Grzyby suszone pokroić w mniejsze kawałki. Kapelusze prawdziwków dodać w całości lub pokroić na mniejsze porcje. Dodać do zupy. Można podawać z łazankami lub makaronem.

Żur z Żukowa

Składniki

- 700 g chleba razowego
- 500 g łopatki wieprzowej
- czosnek
- liść laurowy
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Chleb pokruszyć, zalać przegotowaną letnią wodą (2 litry) najlepiej w glinianym naczyniu, dodać kilka ząbków czosnku. Całość odstawić na 3 doby. Ugotować wywar z łopatki wieprzowej, soli i liści laurowych. Do wywaru pod koniec gotowania dodać przecedzony zakwas. Mięso wyjąć, pokroić w kostkę włożyć do zupy. Podawać z kostkami twarogu.

Zarzucajka z grzybami

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 30 dag kiszonej kapusty
- 75 dag wieprzowiny
- 2 dag suszonych grzybów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- ziele angielskie
- pieprz, sól

Sposób przygotowania

Grzyby namoczyć, potem ugotować. Mięso ugotować w 6 szkl. osolonej wody z zielem angielskim. Wyjąć z wywaru, pokroić na porcje. Do wywaru dodać kiszoną kapustę, posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy, gotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać mięso i pokrojone grzyby. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować osobno. Odlane wymieszać z zupą.

Chłodnik po lubelsku

Składniki

- 1 l rosołu
- 500 ml barszczu białego
- 500 ml kwasu z ogórków kiszonych
- pęczek botwinki
- 300 ml śmietany
- 150 g świeżych ogórków
- 50 ml koncentratu barszczu czerwonego
- koperek zielony
- 2 jajka
- 600 ml wody
- 100 g mięsa z kurczaka z rosołu
- sól, pieprz, cukier do smaku

Sposób przygotowania

Przygotować rosół bez tłuszczu, wystudzić. Dodać biały barszcz, kwas z ogórków, koncentrat barszczu czerwonego oraz śmietanę i dokładnie wymieszać. Posiekać drobniutko botwinkę, lekko sparzyć. Koperek, ogórki, dodać do rosołu, przyprawić do smaku. Jajka ugotować na twardo, pokroić na ćwiartki, mięso z rosołu pokroić w kostkę, połączyć z chłodnikiem. Przed podaniem posypać koperkiem. Zupa powinna być schłodzona przed podaniem.

Polewka z kwaśnego mleka

Składniki

- 0,5 l wody
- 0,5 l kwaśnego mleka
- 1 szt. jaja
- 1 łyżka mąki
- koperek, sól

Sposób przygotowania

Kwaśne mleko roztrzepać z mąką i wlać do gotującej się wody. Zagotować, posolić do smaku. Rozbić dokładnie jajko i wlać na gotujące mleko. Posypać pokrojonym koperkiem.

Kwas chlebowy

Składniki

- 35 dag chleba razowego
- 6 l gorącej wody
- 1/2 kg cukru
- 6 dag rodzynek
- sok z 1/2 cytryny
- 2 dag drożdży

Sposób przygotowania

Użyć na kwas chlebowy chleb razowy dobrze wysuszony i utarty. Zalać w czystym naczyniu gorącą wodą i pozostawić aż ostygnie, potem wlać rozdrobnione w wodzie drożdże i pozostawić na 12 godzin. Następnie przecedzić przez sito i płótno do czystego naczynia, dodać rodzynki, cukier i sok z cytryny, wymieszać i pozostawić do następnego dnia, a wtedy zlać do butelek i wstawić do ciemnego chłodnego miejsca. Korki należy zabezpieczyć, ponieważ w trakcie fermentacji powstaje dwutlenek węgla, który może wysadzić je w powietrze.

Kwas jabłkowy

Składniki

- 1 kg jabłek najlepiej papierówek
- 1/2 kg rodzynek
- 5 l wody

Sposób przygotowania

Wrzucić do gąsiorka drobno pokrojone jabłka i wypłukane rodzynki. Zalać przegotowaną i wystudzoną wodą. Pozostawić w pokojowej temperaturze do fermentacji. Po tygodniu przecedzić płyn do butelek przez bibułę i dobrze zakorkować. Po kilku dniach gotowy jest do spożycia.

Maraschino

Składniki

- 1/2 l soku świeżego z białych malin
- 3/4 l soku z białych czereśni
- 30 szt. utłuczonych pestek czereśni
- 1 l wody z kwiatu pomarańczowego
- 3kg cukru miałkiego

Sposób przygotowania

Zmieszać wszystko razem w dużym gąsiorze, zatkać i pozostawić w spokoju na 6 miesięcy. Po upływie tego czasu gdy płyn się oczyści, zlać do butelek przesączając przez bibułę.

Mazagran

Jest to napój z dobrze osłodzonej czarnej kawy. Do dobrze osłodzonej kawy dodać rumu, koniaku,likieru i lodu. Dokładnie wymieszać i pić przez słomkę.

Orszada

Składniki na szklankę orszady

- 6 dag migdałów
- 1 dag cukru

Sposób przygotowania

Oparzone migdały wrzucić do zimnej wody żeby zjędrniały, następnie utłuc w moździerzu, skrapiając wodą, żeby nie puściły oleju. Utłuczone osłodzić i zmieszać z zimną wodą.

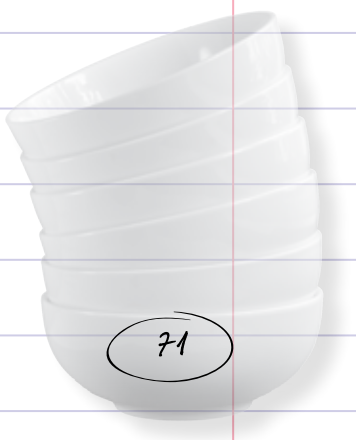
Chłodzący napój z poziomek

Składniki

- 1/2 kg poziomek
- l/4kg cukru
- 1 butelka białego wina
- 1 butelka wody sodowej
- 1/4 l Maraschino

Sposób przygotowania

Włożyć do szklanej wazy wybrane piękne poziomki i cukier, wlać wino, wstawić do zamrażarki na ok 1 /2 godz. Podając napój na stół wlać na poziomki likier Maraschino i wodę sodową z lodem.



Bogactwo warzyw

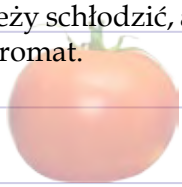
„Chędożone selery wstaw, zasól, odwarz, pokraj w talarki, rybę oczesaną pokraj we dzwona, cebule drobno nakraj i pietruszki w kostkę. Włóż w kociołek wszystko, wlej trochę wody, masła albo oliwy, pieprzu. Przywarz, a daj na stół."

„Compendium Ferculorum" Stanisław Czerniecki

Tradycją naszego regionalnego stołu jest podawanie warzyw w formie sałatek, jak również dodatków ciepłych. Bogactwo warzyw z pól uprawnych jest naszym regionalnym dobrem. Zwłaszcza warzywa okopowe: buraki, marchew, seler, pietruszka, jak też różne odmiany kapusty, które podajemy na surowo, gotowane i kwaszone. Wprowadzają one wielkie urozmaicenie na stole.

Proste i łatwe przepisy mogą być podporą niejednej gospodyni domowej. Walory smakowe sałatek są zależne od sosu lub dodatku smakowego, którym mogą być zioła uprawiane w naszym regionie, takie jak majeranek, rozmaryn, lebiodka czy też szałwia.

Przed podaniem sałatkę należy schłodzić, ale nie trzymać w lodówce zbyt długo, ponieważ traci smak i aromat.



Sałatka z buraczka

Składniki

- 6 szt. średnich buraków
- 1 szt. cebuli
- 1 łyżka utartego chrzanu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka usiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki soli
- 1 łyżka cukru
- szczypta pieprzu
- szczypta otartego majeranku

Sposób przygotowania

Buraki dokładnie wyszorować pod bieżącą wodą. Włożyć do garnka zalać wodą, posolić (2,5 łyżki soli) i ugotować. Po ugotowaniu buraki wystudzić, obrać ze skórki. Tak przygotowane buraczki pokroić na ćwierćplasterki. Włożyć do miski i dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, chrzan, usiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Z oleju, octu i cukru przygotować lekki sos i tym sosem doprawić sałatkę.

Sałatka z grochu białego i ogórka kwaszonego

Składniki

- 1 szkl. grochu białego
- 4 szt. dużego ogórka kwaszonego
- 2 szt. cebuli
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka usiekanej natki pietruszki
- szczypta rozmarynu
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Groch należy przed ugotowaniem namoczyć na ok. 6 godzin. Następnie ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić, wystudzić, przełożyć do miski. Ogórki kwaszone pokroić w kosteczkę, drobno posiekać cebulę i dodać do grochu. Do tak przygotowanych produktów dodać natkę, rozmaryn, sól i pieprz do smaku oraz olej. Wymieszać, lekko schłodzić przed podaniem.

Sałatka ze świeżego kalafiora

Składniki

- 1 szt. średniego kalafiora
- 2 szt. marchewki
- 1 szt. cebuli
- 6 łyżek śmietany
- 2 łyżki rodzynek
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Kalafior dobrze wypłukać, (najlepiej namoczyć na ok. 1/2 godz. w lekko zakwaszonej wodzie pozbywamy się ewentualnych nieproszonych gości). Odsączyć, posiekać drobno i przełożyć do miski. Obraną marchewkę zetrzeć na grubej tarce, cebulę drobno posiekać. Rodzynki namoczyć i spulchnione po odsączeniu dodać do kalafiora. Wszystkie składniki połączyć razem doprawiając solą, pieprzem i śmietaną do smaku.

Sałatka ziemniaczana z sosem selerowym

Składniki

- 1/2 kg ziemniaków
- 1 szt. selera
- 1/2 szkl. wina białego wytrawnego
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka koperku posiekanego
- 1/2 szt. pora
- sól, pieprz, cukier do smaku

Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać i pokroić w plasterki. Seler ugotować do miękkości, przetrzeć przez sito lub zmiksować, połączyć z olejem. Doprawić solą, pieprzem, cukrem i octem. Przygotować z tych składników formę sosu. Natomiast por pokroić w krążki, lekko posolić, odstawić do zmacerowania. Do pokrojonych ziemniaków dokładamy pora lekko odciśniętego i doprawiamy sosem selerowym. Posypujemy koperkiem. Delikatnie schładzamy przed wydaniem.

Kiszone jabłka

Składniki

- 5 kg małych jabłek bez uszkodzeń
- 50 dag cukru
- 5 łyżek soli
- 5 l wody
- liście wiśni i czarnej porzeczki bez nalotu

Sposób przygotowania

Na dno słoja poukładać liście wiśni i czarnej porzeczki. Umyte jabłka ciasno układać warstwami, przekładając kolejne warstwy liśćmi. Przygotować zalewę z podanych składników i zalać jabłka. Zakręcić słoje i pozostawić w temperaturze pokojowej przez 3 dni, następnie wynieść w chłodne miejsce.

Oryginalna kwaszona kapusta

Składniki

- 10 kg kapusty białej, najlepiej kamiennej głowy
- 20 dag soli
- 50 dag marchwi
- 50 dag jabłek
- 50 dag papryki
- 20 dag żurawiny
- 20 dag borówki
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżka suszonych listków mięt pieprzowej
- 5 listków laurowych
- 1/2 łyżeczki anyżu

Sposób przygotowania

Kapustę obrać z uszkodzonych liści, poszatkować na szatkowniku. Obraną marchew, jabłka ze skórką, paprykę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kapustę wymieszać z pozostałymi składnikami i solą. Układać ściśle posypując borówką i żurawiną warstwami w kamiennym garnku lub słoju. Kapusta po ukwaszeniu jest bardzo aromatyczna, dlatego też można jej używać na surówki bez zbędnych dodatków.

Ocet jabłkowy

Składniki

- 50 dag jabłek
- 1,5 l wody
- 2 łyżki cukru
- 3 goździki
- mały kawałeczek imbiru

Sposób przygotowania

Jabłka pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w ósemki ułożyć w słojach, zalewając ciepłą przegotowaną wodą cukrem. Słój należy zawiązać ściereczką i pozostawić do fermentacji w ciepłym miejscu. Po okresie ok. 1-1,5 tygodnia płyn zlać, przecedzając przez sito do czystego słoja. Następnie pozostawić na ok. 3 tygodnie w nasłonecznionym miejscu do dojrzewania. Po upływie tego czasu ocet przecedzić i zlać do butelek.

Opis tradycyjnych produktów regionu lubelskiego

Baba drożdżowa z jabłkami

Tradycja kulinarna głosi, że początki tego wypieku cukierniczego sięgają 1740 roku, kiedy to król Stanisław Leszczyński, który lubił dobrze zjeść, urządził sobie taki oto eksperyment kulinarny: posypał ciasto cukrem, polał rumem, a następnie podpalił. Powstały w ten sposób produkt cukierniczy nazwał Ali Babą, ale utrwaliła się tylko nazwa baba, a z czasem zdrobniale – babka.

Przyjęła się w Polsce tradycja wypiekania babek wielkanocnych, ale spożywa się je chętnie przez cały rok jako smaczny i pożywny produkt cukierniczy. Chcąc osiągnąć najlepszy efekt wizualny i smakowy, należy sięgać po najwyższej jakości składniki: jak najbielszą mąkę, świeże kurze jaja, margarynę, bakalie i drożdże. Takimi kryteriami wyboru surowców kieruje się cukiernia *Staropolska* w Lublinie, która wypieka babki drożdżowe nadziewane jabłkami. Większość surowców, takich jak: jaja, masło, mleko, jabłka, pozyskuje się z ekologicznych farm i sadów z terenu Lubelszczyzny. Wytwarzane w Lublinie babki drożdżowe mają typowy wygląd i kształt ciasta z pionowymi rowkami, są okrągłe z tzw. kominem w środku, czyli otworem. Średnica babki dochodzi do 17-18 cm. Ciasto ma barwę jasnobrązową, a wewnątrz jasnożółtą, strukturę gąbczastą, jest puszyste, delikatne i wilgotne zaraz po rozkrojeniu. Wyczuwa się przyjemny aromat drożdży, smak jest zharmonizowany, słodko-kwaskowaty. Wysoka jakość gotowego wyrobu uzależniona jest nie tylko od dobrej jakości składników, ale też od przestrzegania reżimu technologicznego, m.in. odpowiedniego sporządzenia rozczynu, umieszczenia go w komorze fermentacyjnej, a następnie przerobienia na ciasto, dobrania odpowiedniego gatunku jabłek, które – pokrojone w plastry – zatapia się w cieście, a po pobycie ciasta w rozrostowni – wypiekania go w odpowiedniej temperaturze.

Dawniej, przy wyciąganiu bab z pieca nie wolno było rozmawiać ani hałasować, aby baby „się nie obraziły" i nie opadły. Stygły powoli opatulone nierzadko pierzynami i co jakiś czas obracane wierzchem na spód. Tylko takim zabiegom zawdzięczano wyjątkową subtelność smakową wypieku.

Baleron nadwieprzański

Baleron nadwieprzański jest związany wyłącznie z miejscowością Baranów nad Wieprzem, gdyż jest produkowany tylko w tutejszej masarni. Surowce używane do wytwarzania tego baleronu pochodzą wyłącznie z terenu gminy Baranów.

Surowce te są selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację tuczników. Zwierzęta pochodzą z indywidualnych gospodarstw rolnych znajdujących się na terenie gminy Baranów. Do produkcji baleronu wykorzystuje się mięso z młodych tuczników. Woda używana do produkcji jest naturalnie czysta, tj. zdatna do picia bez dodatkowego jej ulepszania, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Historię Baranowa rozpoczyna rok 1544, jako że 18 marca tegoż roku król Zygmunt August zezwolił na założenie miasta, przychylając się do starań ówczesnego starosty kazimierskiego Piotra Firleja. Miasto lokowano na „surowym korzeniu". W następnych stuleciach było niszczone pożarami, przez co zatraciło miejski charakter na rzecz rolniczego. Z początkiem XIX wieku w Baranowie działały drobne zakłady produkcyjne i przemysłowe, w tym masarnia, a także liczne karczmy.

W 1948 roku powstała na terenie Baranowa Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska". Miała ona na celu zrzeszenie istniejących już szynkarzy i rzeźników a także współpracę z rolnikami. Powoli rozwijała się produkcja w spółdzielczej masarni, w tym wyrób tradycyjnych wędlin. Jedną z nich był baleron nadwieprzański, który jest produkowany od 1964 roku na podstawie receptury własnej, opracowanej przez kierownictwo i załogę masarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska".

Regionalna nazwa baleronu funkcjonuje od roku 1972; pochodzi ona od nazwy restauracji „Nadwieprzanka" w Baranowie, która również była własnością Spółdzielni. W tejże restauracji, jedną z serwowanych wędlin był właśnie baleron.

Baleron nadwieprzański ma niepowtarzalny smak, cieszy się ogromnym uznaniem lokalnej klienteli a także przyjezdnych konsumentów.

Boczek nadwieprzański

Surowce wykorzystywane do produkcji boczku nadwieprzańskiego pochodzą od zwierząt z chowu tradycyjnego, czyli tuczników z gospodarstw indywidualnych położonych w czystym ekologicznie środowisku. Środowiskiem naturalnym są okolice Baranowa w pow. puławskim. Ta miejscowość gminna leży nad rzeką Wieprz – najdłuższą lubelską rzeką, której zarówno źródło, jak i ujście znajduje się w woj. lubelskim.

W 1948 roku w Baranowie powstała Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska". To w niej właśnie zrzeszyli się szynkarze i rzeźnicy, a rolnicy mogli sprzedawać hodowane zwierzęta. W spółdzielczej masarni zaczęto produkować różne wędliny, jedną z nich był boczek nadwieprzański. Jego receptura oparta jest na dobrej jakości surowca, pochodzącego z własnego chowu świń lub z miejscowego skupu.

Cały proces wytwarzania boczku nadwieprzańskiego oparty jest na tradycyjnej metodzie, z zachowaniem wszystkich etapów produkcji, niepodlegających zmianom. Przygotowuje się boczki bez żeberek, przykrojone do kształtu zbliżonego do prostokąta. Surowiec naciera się solą i saletrą i układa tak, aby skóra była na spodzie. Po 24 godzinach boczki zalewa się solanką, w której leżą one od 7 do 10 dni. Następnie oczyszcza się je i przecina wzdłuż przez środek na kawałki o długości 20-40 cm i szerokości 8-14 cm oraz rozwiesza na pętelkach do ocieknięcia. Kolejnym etapem jest wędzenie w ciepłym dymie, do uzyskania jasnobrązowej barwy skóry. Następnie produkt wkłada się do wrzącej wody i gotuje w temp. 75-80°C przez godzinę. Ugotowane kawałki rozkłada się na stołach i studzi, na koniec oczyszcza się je z wytopionego tłuszczu.

Wyrób charakteryzuje się specyficznym delikatnym smakiem, choć nie zawiera wyszukanych przypraw. Z tych względów boczek nadwieprzański jest zdrowy, wyjątkowy i niepowtarzalny w smaku, nic więc dziwnego, że cieszy się wielkim uznaniem mieszkańców Baranowa jak i przybyłych gości.

Bułeczki drożdżowe

Bułeczka ma apetyczny wygląd i aromat. Z wierzchu ma brązowy kolor delikatnie wypieczonego ciasta, a wnętrze – kremowe. Środek wypełnia nadzienie, którego kolor uzależniony jest od jego składu. Do nadziewania bułeczki drożdżowej używa się najczęściej dżemów owocowych. W zależności od rodzaju dżemu, przybiera zapach i smak owocu, z którego dżem sporządzono.

Gospodynie z Łopiennika Dolnego, m.in. Anna Sawa i Dorota Sawa-Niećko, które zgłosiły bułeczki do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych, używają do ich wypieku wysokogatunkowej mąki pszenicznej, zazwyczaj krupczatki; korzystają przy tym z przepisów pozyskanych od członków rodziny starszego pokolenia. Bułeczki są tu bowiem wyrabiane od kilkudziesięciu lat. Na żyznych lessowych glebach tej części Wyżyny Lubelskiej rodzi się dorodna pszenica, z której łatwo pozyskać dobrą mąkę. Do sporządzenia ciasta potrzebne są ponadto jajka, mleko, olej, drożdże, sól i cukier kryształ. Cukrownia w nieodległym Krasnymstawie produkuje wysokiej jakości cukier, wytwarzany z buraków, które mają w tych stronach bardzo dobre warunki glebowe i klimatyczne.

Proces wytworzenia produktu nie jest skomplikowany, jednakże wymaga staranności i minimum doświadczenia. Aby otrzymać ciasto w takiej konsystencji, która pozwoliłaby na jego dokładne rozwałkowanie, należy najpierw sporządzić rozczyn z mąki, cukru i drożdży. Kiedy już rozczyn powstanie, w wyniku procesu fermentacji, dodaje się do niego wszystkie przygotowane wcześniej składniki i czeka, aż ciasto podwoi swoją objętość. Wałkowanie ciasta pozwoli na uzyskanie, cienkiej, jednocentymetrowej warstwy, z której następnie – przy pomocy szklanki – wykrawa się krążki. Na każdy z nich nakłada się dżemowe nadzienie i zalepia całość, aby powstała bułeczka. Wyrośnięty półprodukt piecze się w piekarniku lub prodiżu. Bułeczki są niezwykle smaczne i pożywne. Można je jeść na sucho, z mlekiem, kawą czy czy herbatą, dawać dzieciom do szkoły na drugie śniadanie, a także częstować nimi znajomych i domowych gości.

Bułka wiejska

Bułka jest odmianą delikatnego pieczywa, najczęściej pszennego, żytniego lub kukurydzianego. Czasami może być posypana makiem, sezamem lub kruszonką. Pieczono je w Polsce od bardzo dawna, najczęściej przy okazji wypieku chleba albo ciast.

Tradycje te podtrzymują dziś m.in. mieszkańcy Starej Wsi Pierwszej k. Bychawy, gdzie w miejscowej piekarni wyrabiane są bułki okrągłe „z przedziałkiem". Produkt jest formowany ręcznie, zgodnie z tutejszym zwyczajem. Charakterystyczny przedziałek na bułce robi się drewnianym wałeczkiem. Tego typu pieczywo było znane w okolicach Bychawy od wielu pokoleń, jednakże nie zachowały się najdawniejsze przepisy, tylko ustna tradycja pochodząca bezpośrednio od najstarszych gospodyń. Podstawowe surowce kulinarne pochodziły z własnych gospodarstw. Na co dzień spożywano razowy chleb, natomiast pszenne bułki uchodziły za rarytas, więc podawano je głównie dzieciom. Bułka posmarowana masłem była symbolem powodzenia materialnego, a przekładana wędliną – wprost za rozpustę, dopuszczalną tylko w pańskich dworach.

Wyroby piekarnicze ze Starej Wsi Pierwszej są dobrze znane miejscowym konsumentom, a także w Lublinie i poza Lubelszczyzną. Tajemnica powodzenia bułek wiejskich tkwi w ich delikatnym, lekko słonym smaku, apetycznym wyglądzie i przyjemnym zapachu.

Lokalni producenci dokładają starań, aby zaopatrzyć się w surowce najwyższej jakości, niezbędne do uzyskania dobrej jakości wypieku. Stosuje się wysokogatunkową mąkę pszenną typ 500, dobrze nasyconą margarynę, a ponadto wodę, sól i cukier, a starowiejska piekarnia opracowała nawet swój własny proces technologiczny produktu. Ciasto sporządza się z w/w składników poprzez mieszanie ich w dzieży, obracającej się mechanicznie, najpierw wolno, a potem szybko – łącznie ok. 12 minut. Wyrobione ciasto dzieli się na większe kawałki, tzw. prasy, i pozostawia do kilkuminutowego spoczynku. Z każdej prasy można otrzymać trzydzieści kęsów, które po ręcznym uformowaniu stają się surowymi bułkami. Zanim dojdzie do wypieku, muszą się one rozrosnąć, i w tym celu spoczywają w specjalnej komorze przez ok. 30 minut. Po wystudzeniu bułeczki intensywnie pachną, są chrupkie, cieszą oczy swoją świeżością. Zachowują wysokie walory jakościowe do 24 godzin po upieczeniu.

Całuski pszczelowolskie

Całuski to okrągłe, małe ciasteczka o złotobrązowej barwie. Podstawowym surowcem do ich wytworzenia są: miód, cukier, mąka i jaja.

Deserowe ciasta miodowe są znane w Polsce tak długo, jak znane jest pszczelarstwo, które we wczesnosłowiańskim okresie nazywano bartnictwem, jako że pierwowzorem ula były barcie nadrzewne. Na Lubelszczyźnie tradycje te są kontynuowane w całym regionie. Niedaleko Lublina znajduje się jedyne na świecie Technikum Pszczelarskie w Pszczelej Woli. Nic więc dziwnego, że w tej miejscowości sporządza się znakomite produkty spożywcze na bazie miodu, m.in. krupniki i ciasta – w tym całuski pszczelowolskie. Wypieka się je w trakcie szkolnych zajęć warsztatowych. Chociaż proces wytwarzania ciasteczek jest pracochłonny i żmudny, to młodzież chętnie w nim uczestnicy, oczekując ze zniecierpliwieniem na efekt końcowy, aby dobrać się do słodkich pyszności. Pszczela Wola leży w dolinie Bystrzycy, w której nie brakuje łąk, drzew i krzewów, co zapewnia obfity pożytek pszczołom już w okresie wiosennym, gdy kwitną wierzby, klony, mniszek lekarski i wiele innych roślin. W miejscowym parku dworskim, należącym dawniej do ziemiańskiej rodziny Rohlandów, rosną wiekowe, miododajne lipy i akacje, a na pobliskich polach pszczoły oblatują plantacje gryki, rzepaku i malin, zaś na nieużytkach kwiaty nawłoci i inne.

Rozpoczynając wyrób całusków należy najpierw utrzeć jaja z cukrem w makutrze, a miód połączyć z masą cukrowo-jajeczną i przyprawą do pierników. Wyrobione w tym czasie ciasto z mąki i wody łączy się z masą cukrowo-jajeczną i formuje kuleczki o średnicy 10-12 cm, które po krótkim pieczeniu są już gotowe do spożycia.

Całuski pszczelowolskie znakomicie spełniają rolę promocyjną. Częstowani i obdarowywani nimi goście rozsławiają w Polsce i za granicą smak ciasteczek, a także szkołę i miejscowość. Zasłużonym propagatorem tutejszego specjału był wieloletni nauczyciel Mieczysław Wojtacki. Artykuły na ten temat pojawiały się w pismach pszczelarskich już od 1955 roku.

Cebulak żukowski

Cebulak jest znaną w okolicach Krzczonowa potrawą w formie dużego pieroga. Złociste, lekko słodkawe ciasto drożdżowe nadziane jest mieszanką posiekanej cebuli z dodatkiem białego sera, jaj, śmietany i przypraw. Cebulę kroi się w tzw. piórka lub kostkę. Tradycja tego wyrobu łączy żydowskie i polskie dziedzictwo kulinarne.

Cebulak gości na stołach mieszkańców gminy Krzczonów od wielu pokoleń. Każda gospodyni piecze cebulaka przynajmniej raz w tygodniu. Wieś Żuków, która dała nazwę potrawie, położona jest na malowniczym obszarze Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego, w dorzeczu Giełczwi. Na żyznych i nasłonecznionych glebach Wyniosłości Giełczewskiej dobrze plonuje pszenica, z której miele się mąkę na smaczne cebulaki. Do dzisiaj zachowały się drewniane młyny w kilku tutejszych wsiach. Także inne wymienione składniki nadzienia pochodzą z własnych gospodarstw. Należy zaznaczyć, że w tym rejonie powiatu świdnickiego nie ma żadnych zakładów przemysłowych, które mogłyby wpłynąć negatywnie na środowisko przyrodnicze. Świadczy o tym istnienie aż trzech leśnych rezerwatów przyrody: Chmiel, Olszanka i Królewski Las, a także chronione użytki ekologiczne i stanowiska dokumentacyjne.

Kompozycja składników, z których wyrabiany jest cebulak, powoduje, że potrawa jest bardzo smaczna, aromatyczna i dostarcza organizmowi człowieka wielu korzystnych pierwiastków, m.in. ser – fosforu i wapnia, a cebula – bakteriobójczych związków siarki. Medycyna ludowa zaleca spożywanie cebuli przeciw szkorbutowi i przeziębieniom.

Dawniej potrawa ta była podstawą ubogiego śniadania, które uzupełniano mlekiem. Obecnie produkt stanowi popularną przekąskę, ale bywa też podawany do zupy lub spożywany osobno po odgrzaniu na patelni.

Cebulak żukowski zdobył II nagrodę w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów", który odbył się w Janowcu w 2012 r.

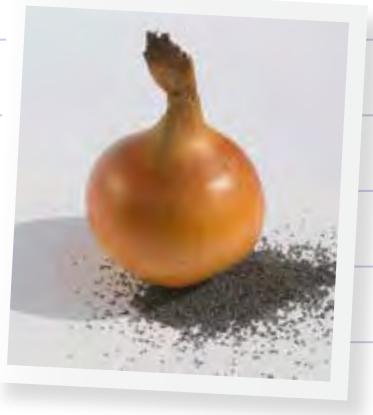
Cebularz lubelski

Cebularz jest jednym z najbardziej popularnych i rozpoznawalnych produktów spożywczych Lubelszczyzny. Pierwsze wzmianki o cebularzu i przekazywanej z pokolenia na pokolenie recepturze tego wyjątkowego, wywodzącego się z kuchni żydowskiej placka, sięgają dziewiętnastego stulecia. Jako pierwsi zaczęli wypiekać cebularze Żydzi z lubelskiego Starego Miasta, potem ta umiejętność rozprzestrzeniła się po całej Lubelszczyźnie. Przed wojną cebularz był wypiekany m.in. przez Żydów kazimierskich i zamojskich. Atrakcyjność smakowa i odżywcza cebularza, jako niedrogiego produktu spożywczego, spowodowała że stał się on również przysmakiem ludności polskiej.

Smak wyrobu z każdej piekarni jest nieco inny, jednakże zarówno rzemieślnicy, których piekarskie tradycje sięgają okresu okupacji, jak i zakłady prowadzące działalność od niedawna, przyrządzają go z jednakowych surowców według ściśle określonej receptury. Drobno poszatkowana cebula z dodatkiem maku, przygotowywana jest na 3 – 4 godziny przed wypiekiem. Nadzienie delikatnie soli się na 30 min. przed włożeniem cebularzy do pieca, tak by cebula puściła sok.

Pszenne ciasto, wzbogacone dodatkiem tłuszczu oraz mleka, jest wyjątkowo smaczne i cenne odżywczo, a cebula, sól oraz mak dodatkowo podnoszą jego walory smakowe. Tak jak dawniej, gdy pieczywo to wypiekano w opalanych drewnem piecach, tak i dziś, gdy każda z piekarni to nowoczesny zakład produkcyjny, cebularze formuje się ręcznie, zwracając uwagę na zachowanie jednolitych proporcji wymiarowych: 15 – 20 cm średnicy, około 1,5 cm grubości placka.

Piękny złocisty kolor, chrupiąca skórka oraz niepowtarzalny zapach sprawiają, że placek z cebulą nie ma sobie równych, dlatego też każdego ranka do sklepów w regionie trafiają dziesiątki tysięcy sztuk tego tradycyjnego przysmaku. Lubelszczyzna może być dumna ze swoich cebularzy, podobnie jak górale z oscypka.



Chleb ludwiński żytni tradycyjny

Chleb ludwiński żytni tradycyjny ma kształt prostokątny, typowy dla foremki, w której jest wypiekany, a waży ok. 1 kg. Pieczywo ma smak wyrazisty, lekko kwaśny oraz wyczuwalny zapach zakwasu chlebowego. Chleb jest ciemno-brązowy w przekroju z jasno-brązowym miąższem.

Warto zaznaczyć, że dawniej chleb wyrabiano ręcznie, ciasto mieszano w dzieżach drewnianych, natomiast od kilkudziesięciu lat ciasto chlebowe wyrabia się mechanicznie za pomocą mieszarek.

Gmina Ludwin, położona w płd. -zach. części Pojezierza Łęczyńsko -Włodawskiego, ma charakter rolniczy. Ze względu na przewagę gleb słabszych ludność zajmowała się głównie hodowlą bydła i uprawą zbóż - żyta i owsa. W miejscowościach Dratów i Dąbrowa usytuowane były wiatraki w których przed wojną okoliczni rolnicy dokonywali przemiału żyta do wypieku chleba, a w latach późniejszych mielono zboże w młynie we wsi Ludwin. Niestety, młyny te nie przetrwały do dzisiejszych czasów. Wsie były samowystarczalne, jeśli chodzi o wyżywienie. Gospodynie same wypiekały chleb, w piecach z palonej cegły, które opalano drewnem twardych drzew liściastych.

Chleb ludwiński żytni tradycyjny wypiekano na terenie gminy od lat przedwojennych, zgodnie z tradycją przekazywaną ustnie z pokolenia na pokolenie. Z wyrobionego i wyrośniętego ciasta formowano bochenki, które układano na liściach kapusty, chrzanu lub stosowano podsypkę z otrąb, następnie smarowano je wodą, posypywano kminkiem lub makiem, kreślono znak krzyża i wkładano do pieca. Wypieczony i wystudzony chleb był owijany w płótno i przechowywany w chłodnej komorze. Obecnie niewiele gospodyń piecze chleb na własne potrzeby.

Tradycje wypieku chleba według starej receptury przejęła w latach 60-tych Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Ludwinie. Smak tradycyjnego chleba z Ludwina, z rumianą, chrupiącą skórką znają konsumenci z wielu miejscowości i okolicznych gmin, m.in. mieszkańcy Łęcznej oraz Lublina, a także turyści.

Chleb ludwiński

Chleb ludwiński jest tradycyjnym wyrobem piekarniczym, który wypieka się w gminie Ludwin położonej w powiecie łęczyńskim. Chleb ma kształt podłużny, po przekrojeniu owalny o miękiszu średnio porowatym, przeciętna waga bochenka wynosi 1 kg. Skórka wypieczonego chleba przybiera barwę słomkowo – herbacianą; jest ona lekko popękana, co świadczy o dobrym wypieku chleba. Po przekrojeniu odsłania się jasna barwa pieczywa, charakterystyczna dla chlebów mieszanych. Smak chleba ludwińskiego jest wyrazisty z wyczuwalną nutą zakwasu chlebowego.

Warto zaznaczyć, że dawniej chleb wyrabiano ręcznie, w dzieżach drewnianych, natomiast od ok. trzydziestu lat ciasto chlebowe wyrabia się mechanicznie za pomocą mieszarek.

Tradycja pieczenia chleba ludwińskiego sięga lat 60-tych XX wieku i jest kontynuowana do dzisiaj. Niegdyś chleb był pieczony przez gospodynie w domowych piecach chlebowych, a technika jego wytwarzania przekazywana była ustnie z pokolenia na pokolenie. Początkowo chleb ludwiński sporządzany był z mąki żytniej, która pochodziła z własnego gospodarstwa. Z czasem rosło zapotrzebowanie na chleb (co związane było z pojawieniem się coraz większej ilości turystów przyjeżdżających przez Ludwin), i do ciasta zaczęto dodawać również mąkę pszenną.

Obecnie chleb ludwiński to tradycyjny chleb pszenno-żytni, przygotowany na naturalnym zakwasie o charakterystycznym smaku i zapachu.

Jest on wizytówką Gminnej Spółdzielni w Ludwinie, która wypieka go nieprzerwanie od ponad 45-ciu lat. Ze względu na to, że Ludwin usytuowany jest na trasie wiodącej na Pojezierze Łęczyńsko-Włodawskie, ogromne rzesze turystów podążających w stronę jezior, zatrzymują się, aby dokonać zakupu chleba ludwińskiego, o którego dobrej jakości rozchodzi się sława nawet poza granicami województwa lubelskiego. Zdarza się również, że zapotrzebowanie na chleb ludwiński zgłaszane jest poza granicami naszego kraju.

Chleb niedrzwicki

Jak wiele genialnych w swej prostocie odkryć, tak i to pieczywo kuszące zapachem smażonej cebulki oraz skwarków powstało przez przypadek. Było to na początku lat 70-tych ubiegłego wieku. W starej piekarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska" w Niedrzwicy Dużej jej kierownik oraz zaprzyjaźniony szef masarni degustowali wyroby swoich firm. Świeży chleb idealnie nadawał się do (dopiero co wytopionego) smalcu ze skwarkami i kiszonych ogórków. Czy na stole stało coś jeszcze, tego przekazy nie mówią. W każdym razie obydwaj fachowcy doszli do oczywistego rozwiązania, któremu na imię – dwa w jednym. Po co smarować chleb smalcem, skoro w jednym produkcie można mieć dwa składniki. Takiego samego olśnienia musieli w przeszłości doznać autorzy pizzy, cebularza czy zapiekanek.

Następnego dnia nasi wynalazcy przeprowadzili pierwszą próbę. Jak to zwykle bywa początki nie były łatwe. A to skwarków za dużo, a to mąka nieodpowiednia lub piekarz nie podołał zadaniu. Jednak upór i próby podejmowane w kolejnych dniach przynosiły coraz lepsze efekty. Chleb wzbogacono o smażoną cebulkę, co wydatnie podniosło jego smak. Z biegiem lat chleb niedrzwicki zjednywał sobie coraz więcej amatorów, zdobywając laury na konkursach kulinarnych.

Już sam jego wygląd – złotawy prostokąt z wyraźnymi śladami zatopionych skwarków i cebulki – wzmocniony efektami zapachowymi, zachęca do jedzenia. Co ważne, produkcja tego chleba wciąż bazuje na starej „koleżeńskiej" recepturze. Składniki wciąż są takie same. Piekarze z Niedrzwicy Dużej nie dodają modnych dzisiaj polepszaczy. Jak dawniej zakwas przygotowuje się na bazie mąki żytniej. Nawet piec ceramiczny jest starego typu. Ulepszony został jedynie proces fermentacji dzięki zastosowaniu specjalnej komory. Surowce wykorzystywane do wytworzenia chleba niedrzwickiego pochodzą głównie z rejonu Lubelszczyzny od zaufanych dostawców, z którymi piekarnia współpracuje od wielu lat.

Chleb wiejski dębowiecki

Chleb nasz powszedni, o który katolicy modlą się każdego dnia, od tysięcy lat stanowi życiodajny pokarm. Przez wieki był wyznacznikiem dostatku. Jako dar Boży ma znaczenie sakralne. Jedną z pierwszych receptur można znaleźć w Biblii. Tradycja nakazuje otaczać go szacunkiem. Dawniej, jeśli kromka upadła na podłogę, należało ją podnieść i ucałować z nabożeństwem. Chleb wiejski z gminy Urszulin wypiekany jest według starej receptury i zwyczajów.

Jego produkcja, obok wiedzy, doświadczenia i pracowitości, wymaga znajomości rytuałów. Wyrobione bochenki wkładane na łopacie do pieca, należy przeżegnać. Jak wynika z tradycji i legend, na piekarniku siedzi w jednym rogu anioł, a w drugim diabeł. Jeżeli gospodyni nie zrobi na chlebie znaku krzyża, to wówczas diabeł „chlap anioła w pysk" i cała robota na nic.

Ten chleb przygotowywany jest ze szczególnych surowców. Obok mąki żytniej i pszennej, wody, soli, cukru, drożdży dodawane są ziarna otrąb, sezamu, słonecznika i siemienia lnianego. Surowce te są dokładnie mieszane, dodawany jest zaczątek, a następnie rozpoczyna się wyrób ciasta, które wymaga specjalnych zabiegów. Następny etap to wypiek w odpowiednich formach, temperaturze, w specjalnym piecu chlebowym. W rezultacie otrzymujemy, zależnie od formy, prostokątny lub okrągły, błyszczący, brązowo-złocisty chleb posypany makiem. Aromat świeżego bochenka to jeden z najpiękniejszych zapachów.

Od lat nie zmieniła się receptura i składniki chleba. Jedyna innowacja dotyczy form do pieczenia, pieców i opakowań. Co ciekawe, istotny wpływ na smak, obok temperatury w piecu i rygorów dojrzewania, mają także pogoda i zmieniające się warunki na polach.

Chleb wiejski od lat gości na stołach podczas rodzinnych spotkań, wesel, imprez nie tylko na terenie gminy Urszulin. Z powodzeniem uczestniczył w konkursach kulinarnych, gdzie wielokrotnie był nagradzany.

Chleb wiejski z otrębami

Gdy jest chleb i woda, to nie ma głoda. To stare powiedzenie w znakomity sposób oddaje znaczenie chleba w życiu człowieka. *Chleba naszego powszedniego, daj nam dzisiaj…* — głosi znana modlitwa. W polskiej kuchni był on od wieków podstawowym produktem spożywczym. Pożywiano się nim w chatach chłopskich, szlacheckich dworach, rycerskich zamkach i pałacach możnowładców, a także w kuchniach klasztornych. Chlebem i solą witano nowożeńców, starostów dożynkowych i innych gości, którzy zawsze całowali z uszanowaniem bochenek. Przed odkrojeniem pierwszej kromki czyniono znak krzyża – co i dzisiaj praktykuje się w niektórych domach.

Wiejskie gospodynie przygotowywały się do cotygodniowego wypieku chleba już w piątkowy wieczór. Otóż w drewnianej dzieży mieszały zakwas z mąką. Był on przygotowywany wcześniej z mąki żytniej lub pszennej. Przez noc ciasto chlebowe rosło dzięki procesowi fermentacji, zmieniając strukturę z litej na lekko spulchnioną. Tak wyrośnięty półprodukt mieszano nazajutrz ponownie, co określano słowami „miesić ciasto", w celu jego napowietrzenia. Dalsze jego rośnięcie odbywało się już w foremkach lub w utworzonych ręcznie bochenkach, które spoczywały zazwyczaj na chrzanowych liściach. W międzyczasie był rozgrzewany drewnem piec chlebowy, który znajdował się prawie w każdym gospodarstwie. Przed włożeniem do niego ciasta gospodynie posypywały go nasionami czarnuszki, kminku lub gorczycy.

Chleb wiejski z otrębami, wypiekany obecnie przez Małgorzatę Solis ze wsi Mikołajówka niedaleko Urzędowa, osiąga swój tradycyjny wygląd i smak dzięki przestrzeganiu dawnych receptur niezmiennie od 50 lat. Jest wyrabiany na zakwasie z mąki żytniej i pszennej, ma kształt prostokątny nadany mu przez blaszaną foremkę; jego jasnobrązowa skórka jest lekko popękana, co świadczy o prawidłowym wyrośnięciu ciasta. Chleb ładnie pachnie zakwasem, a jego wyjątkowy smak podkreślają dodane do niego ziarenka siemienia lnianego i otręby. Jedynym odstępstwem od tradycji jest piecznie tego chleba w piekarniku, a nie w piecu chlebowym, co nie umniejsza jego walorów smakowych.

Chleb żytni wygnanowski

Tradycja wypieku tego chleba produkowanego przez firmę „Pola" ze Stasina sięga lat 30-tych okresu międzywojennego. Jego nazwa pochodzi od miejscowości Wygnanowice. Tu wypiekano go, zazwyczaj raz w tygodniu w sobotę, zarówno w domach chłopskich, jak i szlacheckich. Przez cały tydzień zachowywał walory smakowe. Potwierdzają to mieszkańcy wioski oraz okolic, w tym kronikarz, nauczyciel i badacz miejscowych dziejów Bohdan Kiełbasa.

Od tamtego czasu przez 80 lat nigdy nie zmieniono receptury, składu surowców, sposobu wytwarzania kwasu chlebowego, ciasta i zaczątku. Innowacje dotyczyły jedynie naczyń do fermentacji kwasu, form, pieców i opakowań. Co prawda, warunki dojrzewania chleba – mimo tej samej receptury – mogą być inne, co wpływa na jego smak. Niemniej, bochenek wygnanowskiego zawsze jest apetyczny i bez trudu znajduje nabywców.

Już sam wygląd ciemnobrązowego trapezu z chrupiącą skórką, wzmocniony zapachem pieczywa bez nadmiaru posmaku słonego i słodkiego, zachęca do skosztowania tego lokalnego specjału. Poznali się na nim degustatorzy z Polski i zagranicy nagradzając dyplomami i wyróżnieniami.

Chleb żytni wywodzi się z tradycji piekarniczej Polski Wschodniej. Pieczywo oparte na stuprocentowym udziale mąki żytniej jest charakterystyczne dla tego regionu. Dobrze go znają także w Rosji, na Litwie, Ukrainie, Białorusi.

W Wygnanowicach jako surowca do przygotowania ciasta używano mąki żytniej z miejscowych upraw. Sama produkcja chleba jest wieloetapowa i dość skomplikowana. Wprawdzie receptura zebrana przez Barbarę Krzyszczak na podstawie ustnych przekazów jest powszechnie znana, ale diabeł tkwi w szczegółach, a te każdy piekarz zachowuje dla siebie.

Godną odnotowania zaletą chleba wygnanowskiego jest brak cukrów, dzięki czemu może on stanowić podstawę niemal każdego rodzaju diety, w tym również dla diabetyków. Jest zdrowy, wypiekany bez konserwantów, bardzo smaczny, ma długi termin świeżości, świetnie się kroi. Nic, tylko się zajadać!

Chleb żytni tradycyjny

Chleb jest od zarania ludzkości podstawowym wyżywieniem człowieka, zwłaszcza w strefie umiarkowanej na półkuli północnej. Na polach Ameryki Północnej i Eurazji uprawia się żyto, zaś w cieplejszej strefie basenu Morza Śródziemnego, Ameryce Południowej i Australii – pszenicę. Z mąki wytwarzanej z ziaren wymienionych zbóż wypieka się pieczywo żytnie, pszenne lub mieszane.

Obecnie konsument ma do wyboru kilkadziesiąt odmian chleba; niekiedy różnią się one tylko jakimś dodatkiem. Dużą popularnością cieszy się tradycyjny chleb żytni, jaki spożywa się w polskich rodzinach od pokoleń. Taki też chleb wypieka Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Baranowie nad Wieprzem w pow. puławskim. Od samego patrzenia i zapachu pieczywa leci ślinka. Bochenki mają podłużną formę i kwadratowy przekrój. Skórka jest lekko popękana, brązowego koloru, a miękisz o równomiernym zabarwieniu, typowy dla dobrze wypieczonego chleba. Dodatkową zaletą produktu jest przyjemny smak, będący kompozycją mąki żytniej, kwasu mlekowego i soli.

Chleb zawiera znikome ilości glutenu, wyrasta w procesie naturalnej fermentacji bakterii kwasu mlekowego, bez drożdży. Mąka pochodzi ze stałych punktów zaopatrzenia. Producenci żyta zachowują zasadę dobrych praktyk rolniczych, co gwarantuje wysoką jakość surowca.

Duża osada, jaką jest Baranów – niegdyś miasto – ma duże tradycje rzemieślniczo-handlowe. Miejscowość słynęła z jarmarków zwierząt domowych, zboża i mąki, a także z wielu drobnych zakładów rzemieślniczych i spożywczych. W Baranowie nigdy nie brakowało piekarni, zarówno polskich, jak i żydowskich. Wraz z powstaniem Gminnej Spółdzielni w 1948 r. jej kierownictwo skupiło w swoich szeregach wielu drobniejszych rzemieślników i postanowiło kontynuować produkcję tradycyjnych wyrobów mięsno-wędliniarskich, a także piekarniczych. Wypiekano też tradycyjny chleb żytni na zakwasie. Przypomina on starszym pokoleniom wspaniały smak pieczywa z dzieciństwa, a młodym pozwala dostrzec w zwyczajnym chlebie niezwyczajny smak i zapach.

Ciasto staropolskie podhoreckie

Ciasto staropolskie jest deserowym, nadziewanym plackiem pieczonym w całości na blasze w piekarniku. Do konsumpcji podaje się ciastka w pokrojonych kawałkach.

Potrawę wypieka się w okolicy Werbkowic na ziemi hrubieszowskiej od wielu pokoleń, być może od kilku stuleci, i dlatego nazywana jest ciastem staropolskim. Przepis na ten deserowy produkt przetrwał w drodze tradycji ustnej do dzisiaj we wsi Podhorzec.

Miejscowe kobiety – aktywne członkinie kół gospodyń wiejskich - przygotowały ciasto staropolskie podczas warsztatów kulinarnych w Gminnym Ośrodku Kultury w Werbkowicach w 2011 r. Wówczas to postanowiono dodać do nazwy ciasta przymiotnik *podhoreckie*, aby podkreślić jego przynależność do swojej wsi.

Zanim gotowy produkt pojawi się na stole trzeba się trochę natrudzić przy jego produkcji. Należy przygotować kruche ciasto z mąki, masła, wody i żółtek jaj, a jednocześnie nadzienie. Obie czynności wymagają staranności. Masę do nadzienia wykonuje się z utartych żółtek z cukrem, pokrojonych bakalii, piany z białek jaj oraz bułki tartej. Gotową masę rozprowadza się na rozwałkowanym cieście i przykrywa jego drugą warstwą. Całość piecze się w piecu lub w piekarniku. Gotowy wyrób ma słodki orzechowo-śliwkowy smak, jasnozłoty kolor i przyjemny zapach bakalii.

W Podhorcach używa się wyłącznie surowców własnych, co gwarantuje wysoką jakość ciasta. Jako bakalii stosuje się orzechy włoskie, śliwki suszone, rodzynki i ewentualnie migdały. Jeżeli jest ono upieczone w piecu opalanym drewnem, to wyraźnie zyskuje na wartości. Podhorecki specjał wypieka się z okazji świąt religijnych, uroczystości rodzinnych, dożynek czy też okazjonalnych spotkań koła gospodyń wiejskich.

Domowe wino owocowe

Mówi się, że wino jest trunkiem bogów. Oczywiście jest to tylko poetycka przenośnia, mająca świadczyć o szlachetności wina, jego walorach smakowych, zdrowotnych i innych zaletach trunku, który spożywany jest przez ludzi od najdawniejszych czasów. Wino było wykorzystywane w religijnych obrzędach; u chrześcijan symbolizuje krew Zbawiciela. Na temat wina znajdziemy wiele informacji w *Starym i Nowym Testamencie*. Jest ono częstym motywem w literaturze, malarstwie, rzeźbie, fotografii, a także w wielu pieśniach.

Przy ciepłym piecu, albo u komina, z miłym sąsiadem napijesz się wina – pisał Stanisław Słupski -XVII-wieczny przedstawiciel sarmatyzmu.

Klasyczne wino wyrabia się z owoców winorośli, którą uprawia się w cieplejszych rejonach strefy umiarkowanej lub w strefie podzwrotnikowej. Z tego też względu w Polsce przeważa produkcja wina owocowego, najczęściej z jabłek, porzeczek i malin, rzadziej z truskawek, dzikiej róży czy aronii.

Jolanta Dobrzyńska z pow. kraśnickiego, jak i inne tamtejsze gospodynie, wytwarza owocowe wino z malin i czarnych porzeczek, korzystając z faktu, że ten obszar Wyżyny Lubelskiej jest największym zagłębiem uprawy malin, a także porzeczek i truskawek. Żyzne gleby Wzniesień Urzędowskich, czyste środowisko przyrodnicze i korzystny mikroklimat pozwalają na ekologiczne metody uprawy krzewów owocowych i wysokojakościowe plony.

Wino domowe wytwarzane jest tu z owoców specjalnie dobranych, a więc dobrze wyrośniętych i dojrzałych. Proces przygotowania moszczu winnego i jego fermentacja wymagają dużych umiejętności i doświadczenia, a także czasu; dopiero po upływie roku otrzymuje się odstałe wino o wspaniałym bukiecie i zawartości alkoholu pomiędzy 10 a 14 procent. Tak wytworzony trunek przewybornie smakuje, dobrze gasi pragnienie, lekko ożywia i wzmacnia organizm. Doskonale smakuje na zimno lub jako grzaniec z przyprawami. Winem należy się delektować, ale nigdy upijać (!).

Dzik w cieście

Dziczyzna była w staropolskiej kuchni najbardziej cenionym mięsem. Uważano ją za zdrowszą od mięsa zwierząt hodowlanych, ponieważ jest chudsza. Mięso z dzika jest delikatne i lekkostrawne. Polska tradycja kulinarna przekazała wielkie bogactwo przepisów na wspaniale dania z dziczyzny.

Wśród *lasków, piasków i karasków,* jak mówi dawne porzekadło, mieszkała podlaska szlachta, zajmująca się z od pokoleń polowaniem. Na równinnym obszarze Niziny Południowopodlaskiej położony jest Kodeń – słynna nadbużańska miejscowość pielgrzymkowa, która należała do magnackiego rodu Sapiehów od końca XV w. do zaborów. Zachowały się liczne zapiski historyczne o polowaniach w tutejszych lasach, a także o biesiadach przy stołach zastawionych dziczyzną. Brylował w nich książę Radziwiłł zw. Panie Kochanku z pobliskiej Białej, zwanej później Podlaską.

Opisy wielkich polowań w szlacheckiej Polsce można często odnaleźć na kartach rodzimej literatury. Nie brakuje myśliwskich scen w *Panu Tadeuszu* Adama Mickiewicza. Oto krótki fragment:

Za moich panie czasów, w języku strzeleckim

Dzik, niedźwiedź, łoś, wilk, zwany był zwierzęciem szlacheckim.

Ten szlachecki dzik świetnie smakuje jako danie mięsne w cieście. Mieszkanki Kodnia – Danuta i Paulina Pietrasik potrafią sporządzić dzika w cieśnie w oparciu o tradycyjne przepisy kulinarne. Potrawa jest serwowana podczas spotkań tutejszych kół łowieckich i przy innych okazjach.

Zanim danie z dzika pojawi się na stole należy mięso zamarynować i upiec, a następnie oblepić ciastem i całość piec jeszcze przez godzinę. Gotowe mięso smakuje wybornie, szczególnie we własnym sosie, z dodatkiem owoców: porzeczek, borówek, żurawin, berberysu i derenia.

Golasy izbickie

Niezwykłą nazwę produktu można wyjaśnić w następujący sposób. Otóż na dawnej polskiej wsi, w okresie przednówka gospodyniom często brakowało podstawowych produktów spożywczych: kaszy, mąki, ziemniaków i tłuszczu. Aby wykarmić rodzinę sięgano po lebiodę, z której gotowano zupę, a w skrajnych przypadkach wytwarzano mąkę z kory drzew. Golasy izbickie były jarską potrawą wypiekaną w tym okresie. Sporządzano ją z kaszy gryczanej i białego sera, ale bez mąki, której brakowało. W innych okolicznościach mąka pszenna stanowiłaby ważny składnik potrawy – miałaby ona wygląd pieroga, w którym farsz byłby zamknięty w cieście. Wykonany z kaszy i sera farsz pokrywany był więc liśćmi chrzanu, aby tego „golasa" jakoś okryć. W takim stanie pieczono go w piecu chlebowym.

Okazuje się, że ta dawna półpostna potrawa ma i dzisiaj swoich zwolenników. Jest ona konsumowana w Izbicy, od której pochodzi drugi człon nazwy, oraz w sąsiednich miejscowościach, m.in. w Tarnogórze i Ostrzycy. Wsie te są położone w południowej części powiatu krasnostawskiego w sąsiedztwie środkowego biegu Wieprza.

Obecnie golasy polewa się masłem zaraz po wyjęciu z pieca chlebowego i podaje ze zsiadłym mlekiem. Danie jest bardzo smaczne, toteż konsumenci mają o nim wyjątkowo dobrą opinię.

Potrawę sporządza się wyłącznie z miejscowych produktów. Ser i masło pochodzą od krów, które pasą się na rozległych łąkach, a gryka rośnie na tutejszych polach. Obszar gminy Izbica jest czysty ekologicznie, gdyż brak tu przemysłu, uciążliwego dla środowiska przyrodniczego.

Społeczność lokalna gminy, poprzez swoich przedstawicieli, promuje golasy izbickie na wielu imprezach i konkursach kulinarnych. Produkt został laureatem prestiżowej nagrody *Perła* na Międzynarodowych Targach Spożywczych w Poznaniu, w 2013 roku.

Gruszka suszona kraśnicka

Suszone owoce gruszki kraśnickiej pozyskuje się z bardzo starej odmiany gruszy o nazwie „Dobra szara". Jest to odmiana francuska, występująca w starych przydomowych sadach. Drzewa są zazwyczaj bardzo duże, zaczynają owocować po 10 latach, plonując co drugi rok, za to bardzo obficie. Są wytrzymałe na mróz i odporne na choroby.

Gruszki zbierane są w momencie zupełnej dojrzałości; owoce powinny być jędrne, twarde i zdrowe. Mniejsze owoce suszone są w całości tradycyjną metodą w piecu chlebowym lub w piecu cegielnianym, od dwóch tygodni do miesiąca. Duże owoce, pokrojone na połówki, blanszuje się 3-4 minuty w zakwaszonej wrzącej wodzie, chłodzi w zimnej wodzie, przesusza na słońcu, a następnie suszy w piecu chlebowym lub cegielnianym. Susz przechowuje się w suchym i chłodnym miejscu, w lnianych workach lub w szczelnie zamkniętych opakowaniach.

Z 10 kg świeżych owoców uzyskuje się zazwyczaj 1-2 kg suszu.

Suszenie owoców: jabłek, gruszek, śliwek oraz grzybów w piecach cegielnianych datuje się właściwie od powstania cegielni kraśnickich. Piece te, rozpalane w okresie zimowym świetnie nadają się do takiego celu.

Grusze uprawiane są we wszystkich prawie rejonach strefy umiarkowanej. Ich owoce zawierają mniej kwasu niż jabłka, natomiast są bardzo bogate w składniki mineralne,będąc znakomitym składnikiem diety leczniczej. Region, z którego pochodzą gruszki suszone, jest typowym zagłębiem sadowniczym. Od 20 lat odbywają się tu Święta Sadów organizowane w Józefowie nad Wisłą.

Gruszka suszona od wielu pokoleń znajdowała się w spiżarniach domowych i zazwyczaj była wykorzystywana do sporządzania kompotu wigilijnego (tak zwanej polewki). Często dodawano ją do ciast oraz nalewek.

Warto na zakończenie zaznaczyć, że dobra gruszka, właściwie wysuszona, powinna być tak smaczna, żeby można ją było dodawać dzieciom do drugiego śniadania.

Gryczak janowski

Podstawowym składnikiem tego specjału jest kasza gryczana i kasza jaglana w proporcji 3:1. Ważnym dodatkiem jest również ser biały, najlepiej tłusty, zalecany jest ser „domowej roboty", oraz tłusta śmietana.

W Polsce jeszcze na przełomie XIX i XX wieku kasze były podstawowym pożywieniem. Stanowiły dodatek do sosów, mleka oraz mięsa. Zanim ziemniaki rozpowszechniły się na terenie ziemi janowskiej, zastępowały je nie tylko ziarna zbóż, ale też wielu traw i roślin: gryki, prosa, beru, orkiszu czy samopszy, płaskurki, manny wodnej i wielu innych, które rosną dotąd jako zdziczałe chwasty.

Kasza gryczana jest pożywieniem postnym, dlatego duże jej ilości spożywano od Środy Popielcowej do Wielkiej Niedzieli. Jedzono ją wtedy bez żadnych przypraw. W pozostałe dni roku kasza gryczana spożywana była z mlekiem, prażona, ze skwarkami, z sosem grzybowym, czy smażona.

Obszerny zasób informacji dotyczących tradycji wypieku gryczaka janowskiego można znaleźć w słowach Pani Bronisławy Jagiełło – twórczyni ludowej, aktywnie uczestniczącej w życiu kulturalnym. Wzmianki historyczne o gryczaku na tym terenie zawiera dzieło Oskara Kolberga, „Lubelskie", w którym autor podaje, że w okresie postu jedzą tu *…żur, kapuśniak z chlebem, kaszę hreczaną i jęczmienną. Do kaszy, by nie była zbyt sypą, dodają mleko z maku uwierconego w donicy, do którego dodawali po trosze wody,...*

Gryczak janowski ma wygląd placka, którego kształt uzależniony jest od blaszanej formy; na zewnątrz jest zapieczony, w przekroju widać cząstki znajdujących się w nim składników. Dobrze sporządzony gryczak daje się kroić na kromki lub kostki. Doskonale smakuje na zimno np. z mlekiem, ale też na ciepło, podsmażony na oleju lub maśle.

Jest to produkt o dużych wartościach odżywczych i leczniczo-dietetycznych. Zawiera 8-20% białka, do 80% skrobi, ok. 3% tłuszczu, a ponadto magnez, żelazo, fosfor, potas, wapń, miedź, bor, jod i kobalt. Spożywanie gryczaka, podobnie jak i kaszy gryczanej, szczególnie polecane jest przy dolegliwościach przewodu pokarmowego, nerek i anemii.

Gryczok Godziszowski

Gryczok godziszowski to wspaniały regionalny wypiek z kaszy i sera. W przekroju tworzy on zwartą masę z widocznymi kawałkami sera. Na spodzie znajduje się warstwa ciasta naleśnikowego, na nim warstwa kaszy z serem, na wierzchu spoczywa reszta ciasta naleśnikowego.

Gryczok ma kształt prostokątnego placka o wymiarach użytej do pieczenia blaszki (ok. 25-35 cm) i wysokości od 6 do 8 cm. Z zewnątrz ciasto ma barwę złotobrązową, w zależności od wypieczenia, z wyraźnie widoczną, jaśniejszą, a w niektórych miejscach delikatnie przyrumienioną, kruszonką. Spod kruszonki wyraźnie widać cienką warstwę ciasta oraz biało-brązową warstwę kaszy z serem. Gryczok ma smak i zapach parowanej kaszy i dodatków niezawierających sztucznych składników, z tym że słodkawy smak zależny jest od ilości dodanego cukru.

Gmina Godziszów, a szczególnie miejscowość Godziszów, są tradycyjnie związane z uprawą gryki, produkcją kaszy i wyrobów z kaszy gryczanej. Tatarka – jak potocznie nazywa się tutaj grykę – uprawiana jest od niepamiętnych czasów. Gryka jest rośliną o wielorakich zastosowaniach, m.in. jej nasiona przerabia się na kaszę i mąkę. Kwitnące rośliny są źródłem rutyny i innych cennych związków. Używa się ich również jako paszy dla bydła. W gminie Godziszów rolnicy trudnią się przerobem gryki na kaszę w ramach prowadzonej działalności gospodarczej. Kaszę otrzymuje się w kilkunastu zarejestrowanych kaszarniach poprzez odpowiednie działanie temperatury i pary wodnej pod ciśnieniem. W zależności od tych parametrów technologicznych, w prażalniach ogniowych lub parowych, otrzymuje się kaszę o pożądanej barwie, zapachu i smaku, czyli odpowiednio „paloną".

Kasza gryczana króluje na stołach tutejszych mieszkańców od stuleci. Gryczoki podawane były na chrzcinach, weselach i stypach. Walory smakowe gryczoka godziszowskiego związane są z jego tradycyjnym wypiekiem w piecu chlebowym.

Grzaniec Marcina z Urzędowa

Grzaniec jest wspaniałym, regionalnym napojem o zawartości alkoholu 15-20%. Trunek ma barwę ciemnoczerwoną, aromatyczny korzenny zapach i winny, słodki smak. Główne składniki grzańca to wino, owoce suszone, miód, przyprawy i rum.

Proces sporządzania trunku nie jest skomplikowany, wymaga jednak staranności, przestrzegania czystości, użycia dobrej jakości surowców oraz dosyć długiego czasu. Pierwszy etap – przygotowanie wina – trwa ok. 10 tygodni, drugi etap – przygotowanie grzańca, wraz ze sklarowaniem i zharmonizowaniem smakowym napoju – do 2 tygodni.

Grzaniec pochodzi z XVI wieku kiedy to żył w Urzędowie Marcin – lekarz i zielarz, który w 1595 roku wydał „Herbarz Polski", najwybitniejszy ze średniowiecznych herbarzy. To niezwykłe dzieło było uważane za pierwszy podręcznik farmakognozji. Marcin z Urzędowa polecał okolicznym chłopom przyjeżdżającym na targi do Urzędowa – gorący napój z wina domowego, wzmacniany okowitą, nazwany grzańcem.

Trunek przygotowywano z domowego wina, do którego dodawano owoce z przydomowych ogrodów: porzeczki czarne, czerwone, maliny, winogrona i aronie. Owoce suszone używane do grzańca to: śliwki, jabłka, gruszki, a z owoców dziko rosnących tarka i głóg, zalewane rumem. Dodawano również miód z własnych pasiek, a całość wzmacniano okowitą otrzymywaną w procesie destylacji win i innych nalewek. Napój był podawany w naczyniach flaszowatych, amforach i beczułkach wykonywanych z gliny przez urzędowskich garncarzy. Gliniane garnce utrzymywały ciepło grzanego produktu przez dłuższy czas. Gotowy do spożycia grzaniec jest i dzisiaj przechowywany w naczyniach z gliny – w pękatych garncach z wąską szyjką i zatyczką. Na podstawie przekazów starszych mieszkańców Urzędowa i okolic odtworzono przepis na grzaniec, a napój nazwano grzańcem Marcina, wykorzystując fakt, że polski farmaceuta, lekarz i zielarz, pochodził właśnie tej miejscowości.

Jabłka kraśnickie

Jabłoń jest w Polsce najpowszechniej uprawianym drzewem owocowym. Sprzyja temu umiarkowany klimat, warunki glebowe i wielowiekowa tradycja. W powiecie kraśnickim duże sady istniały przy folwarkach już w połowie XIX w. Przeważały w nim odporne na mróz i szkodniki odmiany takich drzew, jak: antonówka, glogierówka, grochówka, żeleźniak, brzęczka, kosztela, szara reneta i węgierczyk. W I połowie XX w. na Lubelszczyźnie zaczęto zakładać sady na większą skalę, m.in. w obszarze nadwiślańskim, zwłaszcza w Kotlinie Chodelskiej. Po II wojnie światowej polskie sadownictwo rozwinęło się dzięki działalności profesora Stanisława Pieniążka, a w województwie lubelskim Stanisława Zaliwskiego z Zakładu Doświadczalnego w Puławach.

W latach 70. i 80. ubiegłego wieku nastąpiła istotna zmiana w produkcji jabłek w rejonie kraśnickim polegająca na zwiększaniu liczby drzew na jednym hektarze i wprowadzeniu nowych odmian jabłoni. Dużą rolę w tych przemianach odegrała Spółdzielnia Ogrodniczo-Pszczelarska w Kraśniku udzielając doradztwa i szkoląc sadowników. Stopniowo wprowadzano odmiany karłowate – łatwiejsze w uprawie. Kraśnickie sady zaczęły produkować bardzo smaczne odmiany deserowe, jak: jonagold, golden delicius, elstar i gloster. Jednocześnie wprowadzano polskie odmiany jabłek, np. alwa, ligol, lodel, sawa i witos. W 1993 r. powstała spółdzielnia ogrodnicza we wsi Boby, która skupia sadowników z rejonu kraśnickiego i jest największym producentem jabłek na tym terenie. Jednym z nim jest Tomasz Solis z Mikołajówki k. Urzędowa, współzałożyciel spółdzielni wraz z Józefem Niewielskim.

Hurtownicy i konsumenci określają tutejsze jabłka kraśnickimi. Owoce mają wyjątkowo przyjemny smak, aromat oraz ładną barwę trudną do osiągniecia w innych rejonach sadowniczych. Sprzyjają temu cieple i żyzne lessowo-wapienne gleby i korzystne warunki klimatyczne Wzniesień Urzędowskich. Urozmaicona rzeźba terenu pozwala na nasadzanie jabłoni na stokach i zboczach o dobrej ekspozycji słonecznej, a sąsiedztwo lasów zapewnia drzewkom ciepły i zaciszny mikroklimat.

Jabłkówka z Mikołajówki

W nazwie produktu tkwią dwie informacje, których dokładniejsze znaczenie łatwo wyjaśnić. Jabłkówka jest napojem alkoholowym wytwarzanym z jabłek drogą naturalnej fermentacji w temperaturze 24-28°C przez ok. 2 tygodnie, a następnie destylowanym. Po leżakowaniu trwającym ok. 3 miesięcy, wraz z domieszką suszu jabłkowego dla poprawienia smaku, napój jest gotowy do spożycia. Uzyskuje się w ten sposób 50-procentową jabłkówkę o barwie zbliżonej do słomkowej. Przelewana jest zazwyczaj do półlitrowych butelek z przeźroczystego szkła, aby podkreślić przejrzystość i klarowność płynu. Ten zbliżony do francuskiego calvadosu trunek, a w rzeczywistości wódka, sporządzany jest we wsi Mikołajówka koło Urzędowa, a surowcem do jego wytwarzania są tutejsze jabłka kraśnickie, również opisane w niniejszym katalogu.

Tradycje wytwarzania wódek na bazie różnych surowców spożywczych sięgają czasów Polski średniowiecznej. Najstarsze zapiski dotyczące słowa wódka pochodzą z I połowy XV w. W celach towarzyskich raczono się wódką, gorzałką, okowitą, czy siwuchą, a z czasem sięgano po wódki gatunkowe, z których np. *Gdańska* zasłynęła w całej Europie. Ojciec polskiej farmakopei (kodeksu aptecznego) – Marcin z Urzędowa – traktował wódkę i spirytus jako ważny surowiec do maceracji ziół i wytwarzania leczniczych nalewek.

W Mikołajówce uprawiano jabłonie już w XIX w. Przypuszcza się, że robiono także jabłecznik – czyli wino, bardzo popularne wówczas na polskiej wsi. Taki trunek mógł leżakować w butelkach w dobrym stanie do 5-6 lat. Kto preferował mocniejszy trunek, sięgał po wódkę, albo też przerabiał jabłecznik na jabłkówkę drogą destylacji alkoholowej.

W okresie powojennym zabronione było w Polsce wytwarzanie destylatów, na produkcję których wyłączny monopol miało państwo. W ostatnich latach przepisy złagodzono na tyle, że wino i destylaty można wytwarzać w domu na własne potrzeby i ewentualnie na poczęstunek, ale bez prawa ich sprzedaży. Dzięki badaniom etnograficznym Tomasza Solisa z Mikołajówki, który sporządza jabłkówkę w oparciu o stare przepisy, ten tradycyjny polski produkt nie zostanie zapomniany.

Janowska nalewka miodowa

Janowska nalewka miodowa ma kolor bursztynowy lub brązowy. W smaku jest wyczuwalny miód gryczany, ostry, lekko piekący o zapachu kwiatów gryki. Zawartość alkoholu 50%. Używany do wyrobu nalewki miód, to najbardziej ceniony produkt pszczeli, posiadający różne właściwości pozytywnie oddziałujące na organizm człowieka, m.in.: odżywcze, prewencyjne, lecznicze i konserwujące. Kleopatra, piękna królowa Egiptu, brała kąpiele w mleku i miodzie. Miód dawał siłę rzymskim atletom. Pszczelarze stale spożywający miód, żyją dłużej i są kilkakrotnie mniej narażeni na choroby nowotworowe.

Ziemia janowska od lat słynie z uprawy zbóż, ziemniaków i gryki. Właśnie te surowce: jęczmień i kartofle służyły do wyrobu wódki i spirytusu. Znana była wódka przepalana miodem, zwana krupnikiem.

Tak o tradycyjnej metodzie wyrobu janowskiej nalewki miodowej opowiada jedna z mieszkanek Janowa: *Nalewkę robiliśmy z mężem w 15 litrowym słoju (gąsiorze), który do dziś jest używany przez syna. Do jej produkcji najlepszy był miód gryczany, który był rozpuszczany w przestudzonej, ugotowanej wodzie. Wodę czerpaliśmy ze studni, a tu w Janowie ze stoków, wodę źródlaną. Jak można było dostać przyprawy korzenne, to się je rozdrabniało drewnianym wałkiem i zalewało na kilka tygodni spirytusem. Po tym czasie przecedzałam przyprawy ze spirytusem przez druślak i gazę, do czystego roztworu dodawałam roztwór wody z miodem. To gotowałam bardzo powoli kilka minut. Przestudzoną nalewkę uzupełniałam spirytusem, tyle ile chciałam mieć procentów.*

Wzmianki historyczne o hodowli pszczół i produkcji trunków w janowskiem odnajdujemy w książce Zbigniewa Jerzego Hirszy „Położenie chłopów w kluczu janowskim", 1962 r. Wynika z niej m.in., że wielu chłopów zajmowało się bartnictwem, np. w 1775 r. 149 mieszkańców klucza janowskiego posiadało aż 1.591 barci z pszczołami.

Tak więc janowska nalewka miodowa nawiązuje do dawnych lokalnych tradycji, których kultywowanie jest obowiązkiem kolejnych pokoleń.

Kaczka czarna nadziewana

Kaczka czarna nadziewana to regionalne danie, posiadające tradycyjny smak, charakteryzujące się aromatycznym zapachem pieczonego mięsa, barwy od złocistej do brązowej o chrupkiej i soczystej konsystencji. Głównym składnikiem jest oczywiście kaczka czarna, czyli krzyżówka kaczki dzikiej z domową, nadziewana farszem z podrobów drobiowych, zmielonej cielęciny, masła, jajek, natki pietruszki i przypraw.

Do sporządzenia tej tradycyjnej potrawy używa się kaczki żywionej sposobem tradycyjnym tj. ziemniakami i śrutą zbożową, wówczas mięso jest smaczne, o swoistym aromacie. Najlepszą porą do pozyskiwana surowca jest sierpień i wrzesień, ponieważ w tym czasie kaczki z wiosennego wylęgu są jeszcze młode, co gwarantuje najwyższy smak mięsa. Należy pamiętać aby kaczka była świeżo ubita i nie mrożona. Po wypatroszeniu ptaka należy tuszkę zalać na kilka godzin solanką, następnie całość oprószyć przyprawami oraz nadziewać uprzednio przygotowanym farszem. Piec do uzyskania złotego koloru, w międzyczasie polewać masłem.

Receptura sporządzania kaczki nadziewanej sięga ponad pół wieku. Potrawa przygotowywana była i jest na wszystkie uroczystości rodzinne i spotkania towarzyskie.

Dużo ciekawych informacji o przygotowywaniu kaczek do spożycia zawiera poradnik kulinarny W. Braniewskiego „Kuchania i stół w polskim dworze". Opisy mówiące o spożywaniu kaczki jako jednego z dań podawanych na obiad pojawiają się również w książce M. Lemnis i H. Vitry *„W staropolskiej kuchni i przy polskim stole"*. W rozdziale poświęconym spożywaniu potraw za czasów króla Stasia czytamy: *Obiady na co dzień również były obfite i smaczne. (...). Uboższa ludność nie jadała mięsa codziennie, natomiast bogaci mieszczanie raczyli się po zupie daniem mięsnym: sztuką mięsa z rosołu, zrazami, różnie przyprawionymi kiełbasami, flakami i kiszkami. (...). Pieczenie, kury, kaczki i gęsi oraz desery należały u większości do dań niedzielnych i świątecznych.*

Kaczka po zamojsku

Tradycja przygotowania tej potrawy jest efektem polskich i żydowskich doświadczeń kulinarnych. W miejscowości Tarnogóra, która leży na lewym brzegu Wieprza, żyła zawsze ludność polska, natomiast w Izbicy położonej po drugiej stronie rzeki, mieszkała do II wojny światowej społeczność żydowska. Na nadwieprzańskich, wielkoobszarowych łąkach wypasano tysiące gęsi i kaczek domowych *(Anas domestica)*. Ptaki te pochodzą od dzikiej kaczki krzyżówki, udomowionej około 2,5 tys. lat temu.

Pieczona kaczka uważana jest od wieków za kulinarny rarytas. Podawano ją na stołach rzymskich patrycjuszy, była przysmakiem na królewskich i książęcych ucztach – także u zamojskich ordynatów – faszerowaną kaczką z jabłkami raczono gości w ziemiańskich dworach. Obecnie jest popisowym daniem niektórych restauracji, a także domowych kuchni.

Na ziemi zamojskiej potrawę przygotowuje się w specyficzny sposób. Polega on na tym, że do sporządzenia gotowego dania potrzebne są dwie kaczki. Z tuszy jednego ptaka usuwa się wszystkie kości, następnie należy mięso drobno posiekać, dodać do niego suszonych rodzynek i śliwek, włoskich orzechów oraz przypraw według uznania, nie zapominając o rozmarynie, który jest tu bardzo istotny. Tak wytworzonym farszem nadziewa się tuszę drugiego ptaka, a po zaszyciu, żeby nadzienie nie wypadło, piecze się całość w piekarniku. Należy od czasu do czasu polewać kaczkę masłem, aby otrzymać bardziej soczyste mięso.

Wygląd przyrumienionego mięsa drobiowego, jego smak i zapach zadowolą nawet wybrednego smakosza. Kaczka po zamojsku jest pieczona nie tylko w okresie Bożego Narodzenia i Wielkanocy, ale także przy innych okazjach. Niektóre gospodynie podają ją z musem malinowym na ciepło oraz placuszkami wykonanymi z mąki pszennej, śmietany, jaj i sody.

Kapusta kwaszona kraśnicka

Kapusta kwaszona kraśnicka jest produktem spożywczym wpisanym w tradycję regionu lubelskiego. Po ukiszeniu charakteryzuje się barwą kremowo-białą z żółtawym odcieniem. Posiada smak kwaskowy oraz specyficzny dla kapusty kwaszonej zapach. Kapusta kwaszona ma postać skrawków, powstałych po rozdrobnieniu główek kapusty białej, zanurzonych w jasnoszarym kwasie. Skrawki mają podłużny kształt, długość od kilku do 25 cm, grubość nie przekracza kilku centymetrów. Do wyrobu używa się kapusty białej oraz soli kamiennej – niejodowanej.

Główki kapusty powinny być twarde i zbite (liście zewnętrzne u odmian wcześniejszych mogą być jasnozielone, a u późniejszych – ciemnozielone, ale liście wewnętrzne muszą być białe). Do wytwarzania kapusty kwaszonej kraśnickiej wykorzystuje się kapustę białą, która uprawiana jest we własnych gospodarstwach.

Tradycja produkcji i handlu kapusty kwaszonej w powiecie kraśnickim sięga lat 60-tych ubiegłego wieku, aczkolwiek taka forma przechowalnictwa znana jest od stuleci. Produkcja kapusty kwaszonej skupia się na terenie wsi Rzeczyca Ziemiańska, w której znaczną powierzchnię gruntów zajmują stawy, przez które przepływa rzeka Karasiówka. Czynniki te tworzą specyficzny mikroklimat, sprzyjający produkcji kapusty. Nie bez znaczenia jest też czysty ekologicznie teren, nie skażony przemysłem i cywilizacją wielkomiejską. Kapusta jest uprawiana na bazie nawozów organicznych. Wysiewane nasiona pochodzą z grupy odpornych na choroby, co pozwala ograniczyć stosowanie środków ochrony roślin. Gwarancją specyficznego smaku i aromatu jest metoda kwaszenia przekazywana z pokolenia na pokolenie oraz stosowanie naturalnych dodatków.

Kapusta kwaszona jest cennym źródłem witamin, głównie witaminy C, jak również wapnia i żelaza. Doskonale smakuje w postaci surowej, może być przed spożyciem doprawiona kminkiem, czarnuszką, cebulą i olejem.

Karasie po naszemu

Główne składniki tej potrawy to ryby i grzyby, które dzięki swojej dostępności powszechnie gościły na stołach naszych przodków. Karasie po naszemu pochodzą z Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego. Dzięki swoim warunkom przyrodniczym i krajobrazowym opiewanym, m.in. w pieśni „Polesia czar", kraina ta posiada niezwykłe walory przyrodnicze.

Tutejsze rozległe lasy dostarczały obfitości grzybów, zaś prawie każde obniżenie terenu wypełniało bagienko, w którym roiło się od ryb, stąd m.in. do terenu tego przylgnęła nazwa „laski, piaski i karaski". Można w niej odnaleźć nutę lekceważenia i złośliwości, ale kto tu był, ten wie, że pojezierze to jeden z bardziej urokliwych obszarów natury bogatej w faunę i florę.

Wiele lat temu mieszkańcy Zabrodzia w gminie Urszulin przygotowywali tę potrawę z karasi wielkości dłoni. Podawano je na ciepło z ziemniakami gotowanymi lub pieczonymi w mundurkach. Pani Anna Wasilewicz przygotowuje karasie od ponad dwudziestu pięciu lat. – W rodzinie mojego męża potrawa ta znana jest już trzeciemu pokoleniu. Dzięki łatwej dostępności składników: karasi srebrzystych lub czerwonych, grzybów, mąki, oleju i przypraw, danie to było u nas bardzo popularne. O podobnym przepisie czytałam kilka lat temu w kalendarzu ściennym. Potrawa nazywała się karaś albo karp po polesku – mówi pani Ania.

Sposób przygotowania i podania karasi zależy od ich wielkości. Te większe kroimy na 2-, 3- centymetrowe dzwonka, brzegi spinamy np. wykałaczką i smażymy na oleju. Mniejsze patroszymy i pozostawiamy w całości. Jedne i drugie faszerujemy cebulą smażoną z grzybami, najlepiej borowikami i zapiekamy. Podajemy z chlebem lub smażonymi ziemniakami.

W niektórych domach karasie przyrządza się nawet na wigilijną wieczerzę. Nic dziwnego. Oryginalny smak smażonej ryby, cebuli i grzybów z nutką maślano-grzybowo-ziołową zaspokoi wymagania wymagającego smakosza. Co ważne, karasie po naszemu wytwarzane są w sposób tradycyjny, bez sztucznych konserwantów.

Karczmiskie pierogi z bobru (bobu)

Pierogi mają różne nadzienie w zależności od dostępnych składników i regionalnych upodobań kulinarnych konsumentów. Długą listę pierogów z: mięsem, kapustą i grzybami, serem i ziemniakami, kaszą gryczaną, fasolą czerwoną i owocami, uzupełnia bób. Jest to jednoroczna roślina strączkowa z rodziny bobowatych (*Fabaceae*), uprawiana jako warzywo w basenie Morza Śródziemnego już od neolitu. W starożytnym Egipcie odgrywała rolę kultową, bardzo cenili ją też Rzymianie.

W niektórych regionach Polski roślinę nazywa się zamiennie bobrem, chociaż trudno znaleźć właściwe wyjaśnienie takiego określenia. Jedyne, co mogłoby tłumaczyć taką nazwę, jest podobieństwo ziaren do... zębów bobra. Także we wsi Karczmiska i okolicy od niepamiętnych czasów na bób mówili bober. Ze względu na dużą ilość potraw przyrządzanych z tej rośliny, tamtejszych, rdzennych mieszkańców zwie się w okolicy bobrami. Dumni z takiego określenia nadali oni klubowi sportowemu w Karczmiskach nazwę *Bobry*.

Tradycje kulinarne tej bardzo dużej wsi w pow. opolskim są bardzo bogate. Nazwa miejscowości wywodzi się od dużej ilości karczem, jako że osada była ważnym miejscem postojowym i noclegowym na szlaku handlowym. Świadczy o tym m.in. odkryty w 1932 r. skarb monet z okresu wczesnopiastowskiego, a także istnienie w pobliżu kilku średniowiecznych grodzisk z Chodlikiem na czele. Już wtedy bób był spożywany przez zamieszkujące grodziska plemię Lendzian.

Farsz składa się nie tylko z ugotowanych i zmielonych ziaren bobu, ale też z ziemniaków i smażonej cebuli; natomiast ciasto wyrabia się z mąki, wody, soli i odrobiny oleju. Dodatkowego smaku pierogom przysparza omasta w postaci topionej słoniny lub boczku ze skwarkami.

Propagatorem pierogów z bobrem jest Koło Gospodyń Wiejskich w Karczmiskach. Potrawa jest często wyróżniana w konkursach i festynach za wyjątkowe walory smakowe. Można je zamówić w tutejszej restauracji *Krampa*.

Kaszanka nadwieprzańska

Kaszanka nadwieprzanka jest znanym wyrobem spożywanym chętnie przez mieszkańców gminy Baranów jak i sąsiednich miejscowości. Jest to kiszka krwista z kaszą gryczaną, parzona, w skład której wchodzą mięsa z głów wieprzowych, surowce podrobowe, skórki wieprzowe i tłuszcz wieprzowy oraz kasza gryczana i krew spożywcza. Kiszka krwista jest w przekroju ziarnista z widocznymi jaśniejszymi ziarnami kaszy oraz tłuszczu, pozostała masa ma kolor szarobrązowy lub brązowy. Konsystencja jest krucha, ale plastry nie powinny się rozpadać, smak i zapach jest charakterystyczny dla wędliny podrobowej parzonej z dodatkiem krwi i kaszy gryczanej.

Surowce wykorzystywane do produkcji kaszanki nadwieprzanki są specjalnie selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację trzody chlewnej. Tuczniki pochodzą z indywidualnych gospodarstw rolnych, które znajdują się na terenie gminy Baranów. Wykorzystuje się wyłącznie mięsa i podroby z młodych zwierząt w wieku do sześciu miesięcy, których waga nie przekracza 100 kg. Woda używana do produkcji kaszanki jest naturalnie czysta, tj. nadaje się do picia bez dodatkowego ulepszania, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Kaszankę nadwieprzankę produkuje się od 1968 roku na podstawie receptury własnej opracowanej przez kierownictwo i załogę masarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska" w Baranowie. Nazwa podrobu funkcjonuje od roku 1971, kiedy to przyjęła się od restauracji „Nadwieprzanka" w Baranowie, gdzie była serwowana jako główna przekąska.

Kaszanka ma niepowtarzalny smak, cieszy się ogromnym uznaniem lokalnej klienteli, a także przyjeżdżających gości. W zależności od smakowych upodobań konsumentów można ją spożywać na zimno lub na gorąco. Kaszanka pieczona w piekarniku, w prodiżu lub na ognisku zadowoli gusta najwybredniejszych smakoszy.

Kaszanka pieczona z Dobrosławowa

Kaszanka powszechnie uważana jest za tanie, sycące jedzenie, dla niezbyt wybrednych stołowników. Tymczasem nie brakuje jej amatorów, którzy w poszukiwaniu dobrego wyrobu koniecznie z naturalnych składników potrafią zjechać pół miasta. Kaszanka z Dobrosławowa, produkowana według starych receptur, gdzie podstawą jest kasza gryczana i naturalne jelito wieprzowe, ma coraz więcej zwolenników. Skłoniło to firmę do wprowadzenia maszyn masarskich, które zapewniły tradycyjne walory – smak charakterystyczny dla wędlin podrobowych i stałą konsystencję.

Uwarunkowania ekologiczne, występujące na terenie Dobrosławowa w powiecie puławskim, pozwalają na wykonywanie wyrobów według starych receptur. Jak to wielokrotnie zapisano w kulinarnej historii Lubelszczyzny, inspiracją do powstawania nowych potraw była potrzeba maksymalnego wykorzystania darów fauny i flory.

Dawniej na „świniobicie" mogli sobie pozwolić tylko bogatsi gospodarze. Dlatego też, z tak „luksusowego", odświętnego dostarczyciela mięsa, jakim był tucznik, starano się pozyskać jak najwięcej surowca, łącznie z krwią. Tradycyjne receptury i przepisy przekazywano z pokolenia na pokolenie.

Kaszanka zawsze cieszyła się ogromnym powodzeniem. Nie tylko w postaci gotowej, ale także jako pieczona i smażona z cebulą. Zazwyczaj spożywano ją z chlebem, rzadziej z ziemniakami. Przyprawy i surowiec wykorzystywane do produkcji kaszanki pochodziły wyłącznie z terenu województwa lubelskiego. W skład kaszanki wchodziły podroby wieprzowe, krew spożywcza i kasza gryczana.

Obecny sposób jej wytwarzania jest niezmienny od lat. Wcześniej konserwacja jedzenia polegała tylko na soleniu, wędzeniu i suszeniu, dlatego mięso przeznaczone na podroby i wyroby przechowywane było w garnkach glinianych w miejscu chłodnym, ciemnym i przewiewnym. Najlepiej nadawały się do tego piwnice, komory czy bańki spuszczone do studni. Do dziś specjaliści uważają, że wekowanie mięsa i wyrobów to najlepszy sposób ich konserwowania.

Kiełbasa nadwieprzańska

Kiełbasa nadwieprzańska jest bardzo smaczną wędliną wieprzową, którą cenią mieszkańcy Baranowa i sąsiednich miejscowości. Nadzienie mięsne kiełbasy znajduje się w osłonach z jelita wieprzowego o długości ok. 1 m, które tworzą charakterystyczne pęta. Kiełbasa ma barwę jasnobrązową, do brązowej, z lekkim połyskiem i prześwitami składników pod osłonką, a jej powierzchnia jest lekko pomarszczona. Konsystencja produktu jest ścisła, dość krucha, ale plastry nie powinny się rozpadać. Większość kawałków jest średnio rozdrobniona, związana masą wiążącą i równomiernie rozmieszczona na przekroju. Smak i zapach są charakterystyczne dla kiełbasy z mięsa peklowanego, z wyraźnym wyczuciem wędzenia.

Mięso wykorzystywane do produkcji kiełbasy nadwieprzańskiej jest selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację tuczników. Są one hodowane w indywidualnych gospodarstwach rolnych na terenie gminy Baranów. Surowce mięsne pochodzą wyłącznie z młodych tuczników w wieku do sześciu miesięcy i o wadze nieprzekraczającej 100 kg. Woda używana do produkcji kiełbasy jest naturalnie czysta, tj. nadająca się do picia bez dodatkowego ulepszania, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Kiełbasa nadwieprzańska jest produkowana od 1968 roku na podstawie receptury własnej, opracowanej przez kierownictwo i załogę masarni Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska".

Kiełbasa ta utrzymuje bardzo długo swoją świeżość, gdyż jest najpierw wędzona, parzona, a następnie studzona i podsuszana. Pozostawiona w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej nie ulega zepsuciu lecz naturalnie się zasusza. W lodówce kiełbasa powinna być przechowywana w szczelnym opakowaniu, ponieważ wydziela intensywny zapach czosnkowo – wędzalniczy. Pomimo przechowywania jej w szczelnym opakowaniu (nawet w zwykłym worku foliowym), nie zmienia swoich właściwości organoleptycznych, zachowując je przez okres do dwóch tygodni.

Kiełbasa wiejska z Dobrosławowa

Kiełbasa, jedna ze specjalności polskiej kuchni, wywodzi się jeszcze z czasów słowiańskich. Ceniona była zarówno przez szlachtę, mieszczan i mieszkańców wsi. Na pańskich dworach tę uznaną wędlinę kucharze przyrządzali na 24 sposoby. Kiełbasa wiejska z Dobrosławowa powstaje na podstawie receptury znanej w tym rejonie od dziesiątków lat. Jak dawniej, produkowana jest z masy mięsnej i naturalnych osłonek uformowanych w małe pęta. Pachnie czosnkiem i dymem bukowym.

Drzewiej, mięso stosowane do wyrobu wędlin mielono w ręcznych maszynkach, bądź siekano, by następnie wymieszać je ręcznie wraz z przyprawami. Naturalne jelita wypełniano masą przy pomocy blaszanego lejka nałożonego na maszynkę. Obecnie produkcja odbywa się przy pomocy nowoczesnych, bardziej wydajnych maszyn. Firma z Dobrosławowa dokłada wszelkich starań, by walory kiełbasy wiejskiej nie odbiegały od jej tradycyjnego smaku i wyglądu.

Na terenie obecnego powiatu puławskiego oprócz uprawy zbóż, ziemniaków, gryki, truskawek, hodowano również trzodę chlewną i bydło. Ponieważ dawniej pasze oraz substancje wspomagające wzrost trzody nie były dostępne, karmiono ją głównie naturalnym pokarmem: gotowanymi ziemniakami, plewami, trawą, koniczyną. Wędlin wytwarzanych sposobem gospodarczym nie produkowano w dużych ilościach. Świniobicie odbywało się według rytuału przenoszonego z pokolenia na pokolenie. Nic się nie marnowało. Każdy kawałek tucznika znajdował swoje przeznaczenie.

Kiełbasa wiejska pojawiała się na stole przy szczególnych okazjach, podczas świąt i ważnych wydarzeń w życiu rodziny. Biesiadnicy czekali na nią z niecierpliwością. Zazwyczaj spożywana jest na zimno, choć nie brakuje jej amatorów jako dania na ciepło. Do dziś kiełbasę wiejską produkuje się także w starych, małych wędzarniach.

Kiedyś nie miała ona stałej nazwy. Ci, którzy przyjeżdżali z miasta prosili o „wiejską” i tak zrodziła się jej nazwa.

Kiełbasa wieprzowa z Krzczonowa

Kiełbasa jest jedną z najpopularniejszych wędlin w Polsce. Sporządza się ją z peklowanego, krojonego lub mielonego mięsa wieprzowego, a także wołowego, cielęcego, drobiowego lub końskiego, z dodatkiem przypraw. W zależności od gatunku kiełbasy, odpowiednio przygotowaną masę mięsną umieszcza się w osłonce z oczyszczonych jelit zwierzęcych lub sztucznych.

Do II wojny światowej gospodarstwa położone w rejonie Krzczonowa były samowystarczalne, produkując żywność na własne potrzeby. Wyroby wędliniarskie były zazwyczaj wykonywane przez sprowadzanych na czas świniobicia masarzy; niekiedy zajmowała się tym rodzina gospodarza. Receptura produktu znana była już w latach 20. ubiegłego wieku. Pierwsza prywatna masarnia na tym terenie powstała w 1945 r., niestety zamknięto ją w 1960 roku podczas zwalczania przejawów kapitalizmu... Obecnie produkcję wyrobów wędliniarskich, w tym kiełbasy wieprzowej z Krzczonowa, prowadzi miejscowy Zakład Przetwórstwa Wyrobów Tradycyjnych Małgorzaty i Janusza Cioczków. Aktualna nazwa kiełbasy przyjęła się sama dzięki przyjezdnym konsumentom, którzy zaopatrywali się w nią od tutejszych wytwórców i zaczęli tak określać jej pochodzenie.

Kiełbasa jest wytwarzana w długich pętach i tak wędzona. Mięso używane do jej produkcji pochodzi od młodych tuczników, których waga nie przekracza 120 kg, wyhodowanych na czystym ekologicznie obszarze Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego. Są one karmione miejscowymi produktami roślinnymi, jak: ziemniaki, zboża, zielonki, a pojone czystą wodą. W dorzeczu Giełczwi biją liczne źródła, a wody podziemne odznaczają się korzystnymi parametrami fizykochemicznymi. Na jakość wędliny wpływa też odpowiednia technologia wyrabiania i wędzenia. Stosuje się tzw. gorące wędzenie dwuetapowe: najpierw w dymie z suchego, a następnie z mokrego drewna olchowo-dębowego, z dodatkiem drewna wiśniowego, czereśniowego lub jabłoniowego.

Bez tutejszej kiełbasy nie mogą się odbyć żadne chrzciny czy wesela, a także inne imprezy gminne i regionalne.

Kodeński chleb razowy

Kodeński chleb razowy pochodzi z północno – wschodniej Lubelszczyzny, z geograficzno-historycznego obszaru zwanego Podlasiem Południowym. Bochen ma prostokątny kształt, po rozkrojeniu jest koloru brązowo – miodowego, z widocznymi ziarnami, np. siemienia lnianego. Charakteryzuje go przyjemny zapach ziarna o naturalnym lekko słodko – kwaśnym smaku. Dobrze wypieczony chleb jest ciemnobrązowy z miodowym połyskiem skórki.

Podstawowym surowcem wykorzystywanym do wypieku chleba jest mąka razowa żytnia, pochodząca ze zboża uprawianego na czystym ekologicznie obszarze Kodnia; miejscowość ta położona jest nad środkowym Bugiem w powiecie bialskopodlaskim. Mąkę do pieczenia uzyskuje się przez tzw. przemiał niski, polegający na jednorazowym rozdrobnieniu ziarna i pozostawieniu jak największej ilości otrąb. Przygotowana w ten sposób mąka jest bogatsza w naturalne witaminy i składniki odżywcze.

Tradycja wypieku kodeńskiego chleba sięga szesnastego wieku, kiedy to pan na włościach – Jan Sapieha – wziął w posiadanie tutejsze dobra, słynące z młynarstwa i zbóż wszelakich. Wedle przekazania ludowego, miejscowe żony kmieciów podjęły księcia chlebem wcześniej wypieczonym. Sapieha, kontent z wybornego smaku pieczywa, wydał polecenie aby dostarczano mu chleb na zamczysko.

Receptura wypieku chleba przetrwała do dzisiaj, ponieważ była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Każda dorastająca dziewczyna przed zamążpójściem znała tajemnice wypieku chleba, który dzięki niezwykłym walorom smakowym miał zapewnić żonie dozgonną miłość i szacunek męża.

Chleb miękki, pachnący, bez odstającej skórki i zakalca, umiała upiec tylko doświadczona gospodyni. Tradycyjnie wypieczonym chlebem wita się na lubelskim Podlasiu nowożeńców u progu domu weselnego. Przez lata kodeński chleb był główną atrakcją i specjałem na miejscowych dożynkach.

Kodeń, znany jest także z bazyliki pw. św. Anny, w ołtarzu której znajduje się, otoczony dużą czcią wiernych, słynący łaskami obraz Matki Boskiej Kodeńskiej.

Konfitura poziomkowa

Owoce smażone w miodzie lub cukrze, czyli prototyp konfitur, znane były już na krakowskim dworze królowej Jadwigi, później stały się smakołykami na pańskich stołach, aby z czasem dotrzeć do niższych warstw społecznych. Konfitury były nieodłącznym elementem towarzyskiego życia na puławskim dworze książąt Czartoryskich, o czym świadczy taki oto fragment wspomnień Leona Dembowskiego: *(…) każda panna miała swego cavaliere servante (…) panna pewna była, że przy podwieczorku, czy majówkach dojdą ją frukta, konfitury i lody*. Informacja o smażeniu konfitur przez kazimierskich Żydów pojawia się w częściowo autobiograficznej powieści Szaloma Asza *Miasteczko.*

Konfiturę poziomkową produkuje Przetwórnia Owoców i Warzyw *Krokus* w Lublinie, której właścicielem jest Czesław Caryk. Przetwórnia skupuje owoce uprawiane w dolinie Wisły, również w okolicach Puław. Dostarczone przez plantatorów poziomki, najczęściej odmiany *Rugia*, trafiają tego samego dnia do produkcji, dzięki czemu owoce są świeże, jędrne, nieuszkodzone i niezawilgocone. Pomimo to, zawsze odbywa się ręczne sortowanie owoców, aby uzyskać z nich najwyższej jakości surowiec. Proces produkcyjny składa się z kilku etapów, jak: zasypywanie poziomek cukrem, dzięki czemu nie rozpadają się podczas przetwarzania, gotowanie w wodnym roztworze cukru w podciśnieniowej wyparce, ręczne napełnianie słoiczków konfiturami, ich pasteryzacja i schładzanie.

Przestrzeganie reżimu technologicznego oraz odpowiednie warunki magazynowania gwarantują niezmienioną jakość konfitury poziomkowej przez półtora roku. Duża zawartość cukru w produkcie wynosząca 68% wagi sprzyja utrwaleniu smaku poziomek, ich zapachu, barwy, a także długotrwałość konsumpcyjną.

Producent wykorzystuje wielowiekowe tradycje i doświadczenia sporządzania konfitur w Polsce, m.in. receptury zamieszczone w starych księgach, jak *Compendium Ferculorum* z 1682 r., *Kucharz doskonały* z 1786 r., przepisy słynnej Lucyny Ćwierczakiewiczowej, a także przekazy ustne i pamiętniki gospodyń.

Konfitura poziomkowa jest doskonałym deserem. Może być też używana jako nadzienie do pączków i innych ciast lub dodawana do herbaty.

Konfitura różana z Końskowoli

Tradycja wytwarzania konfitury różanej w Końskowoli wiąże się z historią tego regionu jako dawnych włości książąt Czartoryskich z pobliskich Puław. Przed 200 laty istniał tu 9-hektarowy ogród w stylu angielskim oraz pierwsza szkółka drzew i krzewów – wśród nich róż ozdobnych. Obecnie Końskowola może poszczycić się wieloma plantacjami róż, a hodowane tu krzewy znajdują nabywców w Polsce i za granicą. Przedsiębiorczość i gospodarność miejscowych kobiet zaowocowała szerszym wykorzystaniem róż. Tak więc zaczęto używać jej owoców i płatków do sporządzania smacznych przetworów spożywczych: nalewek, przecierów i konfitur. Małgorzata Mazurkiewicz ze Starej Wsi k. Końskowoli kontynuuje długoletnią tradycję wyrobu konfitury z płatków róży w oparciu o ustne przekazy wielu mieszkańców gminy.

Do wyrobu konfitury wykorzystuje się rosnącą na tutejszych plantacjach różę pomarszczoną (*Rosa rugosa*), o kwiatach różowych i mocno pachnących. Do zebranych kwiatowych płatków dosypuje się partiami cukier, a całość uciera w makutrze. Świeżo wyciśnięty sok z cytryny przywraca ucieranej masie pierwotny, różany kolor. Całkowicie roztarta masa staje się gotową konfiturą. Pozostaje już tylko przełożenie jej do wyparzonych słoiczków twist, przykrycie bibułką namoczoną w spirytusie i dokładne zamocowanie zakrętki. Produkt nie wymaga pasteryzowania, natomiast należy go przechowywać w chłodnym miejscu.

Konfitura ma intensywny, ciemnobordowy kolor, jest lepka i gęsta, jej zaletą jest różany smak i zapach, duża zawartość witaminy C, a także witamin z grupy B oraz E i K. Ponadto produkt zawiera garbniki, pektyny, sole wapnia, magnezu i żelaza. Bardzo korzystne dla organizmu są też karoten i likopen.

Zastosowanie konfitury różanej jest bardzo szerokie. Nadziewa się nią ciasta, dodaje do chleba lub marmolady, orzechów lub herbaty; można ją też rozpuścić w wodzie, uzyskując aromatyczną wodę do picia.

Warto przyjechać do Końskowoli na Święto Róż, które odbywa się w każdą trzecią niedzielę lipca, aby obejrzeć występy artystyczne, uczestniczyć w wystawach, konkursach czy sesji naukowej. Przy okazji można zwiedzić renesansowy kościółek św. Anny zbudowany w stylu renesansu lubelskiego oraz okazały kościół parafialny z XVI w. z cenną polichromią i wyposażeniem.

Konfitura z owoców róży

Konfitura ta jest wytwarzana w Starej Wsi koło Końskowoli. Istniejący tu dawny *klucz końskowolski*, który należał do księżnej Izabeli Czartoryskiej z pobliskich Puław, słynął z kilkuhektarowego ogrodu w stylu angielskim. Na bazie tych tradycji gmina Końskowola rozwinęła szkółkarstwo sadowniczo-ogrodnicze. Kraina zasłynęła z hodowli róż; od 1998 r. odbywa się tu gminne Święto Róż, na którym każdy plantator może zaprezentować swoje osiągnięcia hodowlane. Wielowiekowa tradycja uprawy krzewów do celów ozdobnych doprowadziła także do pojawienia się różnych metod wykorzystywania płatków róży, jak i ich owoców. Tak zrodził się pomysł sporządzania konfitur z róży. Używa się do tego owoców róży pomarszczonej zwanej też fałdzistą lub owocową, która jest łatwa w uprawie, nie ma specjalnych wymagań glebowych i nie boi się mrozu.

Jolanta Mazurkiewicz ze Starej Wsi zbiera ręcznie jędrne, mocno dojrzałe i dobrze wybarwione owoce róży. Po odcięciu szypułek, usunięciu nasion i wypłukaniu gotuje się je w syropie cukrowym. Następnie należy odstawić syrop z owocami na 12 godzin i smażyć dwukrotnie po ok. 20 minut z 12-godzinną przerwą. Dodatek soku z cytryny pozwala ożywić smak usmażonej konfitury. Gorący produkt zamyka się w słoikach, a dla lepszego utrwalenia można go poddać procesowi pasteryzacji. Konfitura z Końskowoli charakteryzuje się głębokim, zachęcającym do degustacji różanym aromatem, a wyrafinowany, szlachetny smak, zadowoli każde podniebienie. Można nią nadziewać pączki, rogaliki i inne ciasta, albo posmarować bułeczkę lub plaster białego sera. Ten smaczny produkt spożywczy ma dużą zawartość łatwo przyswajalnej witaminy C, dlatego też zabezpiecza organizm człowieka przed przeziębieniem.

Kordiał żurawinowy kraśnicki

Kordiał, znany dziś tylko koneserom, to nic innego jak prekursor współczesnej najbardziej szlachetnej nalewki. Ten wspaniały aromatyczny trunek o barwie czerwono rubinowej osiąga moc 45-50 proc. alkoholu. Proces jego przygotowania trwa ponad pół roku, ale warto czekać.

Każdy łyk kordiału, pitego w umiarkowanych ilościach, to rozkosz dla podniebienia, zdrowie dla ciała, dawka wigoru i odporności psychicznej. O wyjątkowym smaku i aromacie kordiału decydują składniki m.in. żurawina, maliny, porzeczki, cytryny, pomarańcze oraz przyprawy, w tym cynamon, goździki i wanilia.

Nazwa tego trunku, opiewanego przez pisarzy i poetów, pochodzi od łacińskiego słowa ***cordialis*** – serdeczny. Pierwsze nalewki stworzył Hipokrates. Od tamtego czasu zapisywano je chorym wychodząc z przekonania, że alkohol wzmacnia lecznicze działanie ziół. W Polsce, głównie w bogatych domach, kordiały zaczęto wyrabiać z wódki zwanej okowitą. We dworach szlacheckich powstawały receptury, które przetrwały do dziś. Nalewki pijano dla kurażu, zdrowia i podkreślenia smaku potraw. Kieliszek piołunówki proponowano na apetyt, wiśniówki do dziczyzny, nalewkę z czarnej porzeczki do pieczeni z kaczki. Kordiały podawano do deserów.

- Moja rodzina jest wierna tradycjom – opowiada p. Jolanta Dobrzyńska z Kraśnika, autorka kordiału rubinowego. Kultywujemy stare zwyczaje, przypominamy smaki i potrawy. Prababcia, która uchodziła za „zielarkę", była wielką miłośniczką medycyny naturalnej. Przy przeziębieniu przygotowywała herbatę z lipy z sokiem malinowym oraz miód z mniszka lekarskiego. Na ból żołądka miała nalewkę z orzecha włoskiego, a na ogólną niemoc i słabość można było zażyć kordiału. Trzymany był na „czarną godzinę" i pity tylko w sporadycznych sytuacjach albo przy uroczystościach wielkiej rangi. Przepis na wypłowiałej kartce, przekazywany z pokolenia na pokolenie, przetrwał do dziś.

Krupnik pszczelowolski

Miejscem wytwarzania krupniku jest wieś Pszczela Wola, malowniczo położona nad rzeką Bystrzycą, pomiędzy Lublinem a Bychawą. Znajduje się tu jedyne na świecie Technikum Pszczelarskie, będące chlubą i dorobkiem wielu pokoleń pszczelarzy. Tutejsza pasieka, rozlokowana na terenie dawnego zespołu pałacowo-parkowego Rohlandów, służy celom dydaktycznym i jest zarazem skansenem.

Napój alkoholowy krupnik jest znanym od wieków trunkiem sporządzanym z miodu i spirytusu lub wódki, z dodatkiem aromatycznych przypraw. Sporządzano go i konsumowano w celach leczniczo-rozgrzewających, zazwyczaj w czasach Rzeczpospolitej szlacheckiej, w Polsce i na Litwie. Te dawne tradycje kontynuują mieszkańcy Pszczelej Woli.

W czasie adwentu, na zimowe wieczory, chłody i przemarznięcia, krupnik był jak znalazł. A kiedy przemarznięci wracaliśmy z Pasterki, grzało się krupnik, i przed snem wraz z rodziną wypijaliśmy po kieliszku, a nam młodym – mama nalewała do herbaty łyżeczkę trunku, czasami wyżebraliśmy dwie… Tak wytworzona herbatka regenerowała natychmiast od czubka głowy do pięt – wspomina jeden z tutejszych mieszkańców.

Napitek ma barwę od słomkowo-miodowej do bursztynowej, charakterystyczny miodowo-korzenny aromat z nutą cynamonu, imbiru bądź goździków. Jest klarowny, bardzo słodki, o mocy 40% i większej. Do jego wytworzenia niezbędne są surowce dobrej jakości, szczególnie dotyczy to miodu. Rodzaj miodu wpływa na odczucia organoleptyczne konsumentów; stosuje się najczęściej miód wielokwiatowy, gryczany i lipowy.

Miód należy rozcieńczyć w wodzie, doprowadzając do wrzenia lub w ostudzonej wodzie gotowanej. Natomiast przyprawy maceruje się w alkoholu w celu otrzymania zaprawy smakowo-zapachowej, którą dodaje się do napoju wraz ze spirytusem. Potrzebne jest jeszcze sklarowanie krupniku i rozlanie go do szklanych naczyń, aby odpowiednio dojrzał, co zapewni mu harmonijną kompozycję smakowo-zapachową.

Krupnik pszczelowolski ma znamiona alkoholowego napoju elitarnego i zdecydowanie przewyższa smak czystej wódki.

Kulebiak Generałowej Kickiej

Kulebiak Generałowej Kickiej jest tradycyjnie wypiekanym ciastem drożdżowym w formie strucla walcowatego kształtu w brązowawej, błyszczącej skórce. W środku wypełniony jest nadzieniem z farszu warzywno-mięsnego.

Obecnie farsz miele się na maszynce, kiedyś jego składniki warzywne były siekane na drobne kawałki i ucierane w makutrze, aż do otrzymania gładkiej masy. Mieszano z nią posiekane kawałki mięsa.

Kulebiak to specjał kuchni słowiańskiej, jednakże jego nazwa została najprawdopodobniej zaczerpnięta od niemieckiego słowa – kohlgeback, co oznacza ciasto z kapustą. Oryginalny starorosyjski kulebiak przygotowywano wyłącznie z ciasta drożdżowego i nadzienia, w skład którego wchodziła kasza gryczana, kapusta, jaja na twardo i gotowane ryby.

Tradycja wypiekania kulebiaków na terenie Jaszczowa sięga I poł. XIX w. i pojawiła się wraz z przybyciem w te strony generałowej Natalii Kickiej. Początkowo wyrabiano go w jaszczowskim dworze pod nadzorem generałowej, a serwowano podczas specjalnych okazji z udziałem znamienitszych gości. Sława kulebiaka rozniosła się wnet na okolicę i tak, drogą przekazów z dworu do dworu, z chaty do chaty, z pokolenia na pokolenie ten osobliwy produkt dotrwał do dzisiaj, i jest np. wypiekany przez panią Czesławę Szczepańską. Kulebiak był wielokrotnie nagradzany na różnego rodzaju konkursach i stał się wizytówką gminy Milejów.

Na zakończenie warto poświęcić kilka słów samej generałowej Kickiej z domu Bisping – niezwykłej kobiecie swojej epoki. Urodziła się ona w 1801 r. w Wilnie, a w rodzinnym majątku Hołowczyce spędziła dzieciństwo, otrzymując staranne wykształcenie domowe. W następnych latach bywała w salonach Warszawy, gdzie poznała wielu znakomitych Polaków, m.in. Juliusza Słowackiego; śpiewała nawet przy akompaniamencie Szopena. W 1831 r., poślubiła swojego wuja Ludwika Kickiego, który odbył kampanie wojenne z Napoleonem i księciem Józefem Poniatowskim. W kilka miesięcy po ślubie Ludwik Kicki, świeżo mianowany na generała brygady ginie w bitwie pod Ostrołęką. Po utracie męża generałowa zamieszkała w Jaszczowie, gdzie z przerwami mieszkała i gospodarowała aż do śmierci w 1888 r.

Kwas chlebowy sapieżyński kodeński

Kwas chlebowy sapieżyński wyrabiany jest w tradycyjny sposób w północno-wschodniej Lubelszczyźnie, na Nizinie Południowopodlaskiej. Posiada on barwę od złotej do ciemno-brązowej. Smak kwasu jest słodkawy z delikatną esencją goryczki, a jego aromat przypomina zapach ziaren żyta i rodzynek. Jako napój dobrze gasi pragnienie oraz pomaga w regulacji procesów trawiennych.

Głównymi składnikami kwasu są: niechlorowana woda, pochodząca ze studni głębinowych, razowa mąka żytnia otrzymywana z przemiału zboża rosnącego na czystym ekologicznie obszarze Równiny Kodeńskiej oraz wypiekany z niej chleb w postaci małych wysuszonych kromek. W celu poprawienia smaku dodaje się do kwasu rodzynki i naturalny miód wielokwiatowy lub cukier.

Tradycja wyrobu kwasu chlebowego na tym terenie łączy się z objęciem dóbr kodeńskich, słynących z młynarstwa, przez Jana Sapiehę.

Wedle ludowych przekazów, wówczas to kodeński kwas chlebowy zawitał z wiejskiej chaty na ziemiańskie dwory jako remedium dla udręczonej przez sute uczty, szlachty. Nie znaczy to, tże kwas – już jakby sapieżyński – stał się wyłącznie napojem magnackim; miejscowi żniwiarze nadal gasili nim pragnienie, o czym świadczy ta ludowa przyśpiewka:

Od dawien dawna słynie napój zdrowy:
kwas chlebowy,
pajda chleba za pazuchę,
bukłak kwasu
i chłop gotów w pole
w gorącą posuchę.

Receptura wyrobu kwasu przekazywana była z pokolenia na pokolenie, a gospodynie rywalizowały ze sobą, o to która lepszy kwas wytworzy, co oceniane było podczas licznych jarmarków i odpustów. Na czas żniw wyrabiano kwas słabszy – taki, który tylko gasił pragnienie – natomiast na jarmarki i odpusty nieco mocniejszy, aby rozweselił bawiących się ludzi. W dniu dzisiejszym kwas chlebowy otrzymał nawet miano wiejskiej oranżady. Chętnie piją go zarówno dzieci jak i dorośli.

Lubelski forszmak

Lubelski forszmak posiada płynną konsystencję, podobną do rzadkiego gulaszu. Głównym składnikiem potrawy jest mięso z kurczaka lub indyka, z dodatkiem boczku wędzonego i szynki, cebuli, ogórka kiszonego, śmietany, koncentratu pomidorowego, mąki pszennej oraz takich przypraw jak: pieprz, papryka słodka i ostra, czosnek, musztarda, liść laurowy oraz sól i cukier.

Forszmak składa się z wielu składników, pozornie nie pasujących do siebie, a jednak rezultat kulinarny tej potrawy jest wyśmienity.

Forszmak uważany jest za potrawę żydowskiego pochodzenia – w tamtejszej kuchni nosi on nazwę *imho*, co oznacza zakąskę. W podobnym charakterze jest podawany w Polsce, a także w Finlandii, Niemczech i Rosji. W Polsce forszmak spożywany jest głównie na Lubelszczyźnie, w innych regionach kraju niewiele osób o nim słyszało. Potrawa ta bywa także serwowana zamiast zupy, a nawet drugiego dania.

Zewnętrzny wygląd forszmaka drobiowego jest zawiesisty, ogólna barwa – ceglasta, smak i zapach - lekko winny z nutą wędzonki i czosnku. Wykonanie tej potrawy wymaga umiejętności, dokładności i dłuższego czasu – ok. 1-1,5 godz., przy tym należy przestrzegać tradycyjnej receptury, znanej na Lubelszczyźnie od kilku dziesięcioleci.

Tuszkę mięsa drobiowego gotuje się, a do otrzymanego wywaru drobiowego dodaje część składników, i gotuje razem aż do uzyskania płynnego sosu. Pozostałe składniki m.in. mięso drobiowe, wędliny, ogórki kiszone – uduszone na patelni – łączy się z sosem, a całość gotuje jeszcze przez 30 minut.

Forszmak podaje się w kamionkowych salaterkach albo w tzw. koszyczkach z ciasta naleśnikowego. Taki koszyczek podnosi walory estetyczne i smakowe tego osobliwego dania.

Warto przyrządzić samemu forszmak drobiowy albo zamówić go w jednej z lubelskich restauracji.

Ludwińskie prosię pieczone faszerowane

To jedna z najbardziej okazałych i efektownych potraw, zajmujących zwykle blisko metr kwadratowy stołu. Takim daniem można uraczyć nawet ponad setkę biesiadników. Prosię pieczone jest głęboko zakorzenione w polskiej tradycji kulinarnej. Stanowi atrakcję świątecznego stołu, wesel, dożynek, bankietów, balów sylwestrowych oraz imprez okolicznościowych.

Jego rumiano-brązowa skóra, złocisty kolor i kuszący aromat mięsa zachęcają do bezkarnej uczty. Swój wyjątkowy smak i zapach, pieczone prosię ludwińskie, firmowane przez Wiesława Wójcika, zawdzięcza lokalnej metodzie produkcji oraz specjalnie wyselekcjonowanemu surowcowi najwyższej jakości. Pod złocisto-brązową skórką kryje się mięso o barwie jasno różowej. Jego subtelny smak uzyskuje się dzięki zastosowaniu ziół używanych do przygotowania zalewy peklowej. Głównymi składnikami tego rarytasu są: mięso świni rasy puławskiej, kasza gryczana oraz przyprawy.

Obok umiejętności przygotowania prosiaka, niezwykle ważna jest sztuka pieczenia. Jeden z lubelskich mistrzów, specjalizujących się w takich potrawach wyznał kiedyś, że spalił w piecu kilkadziesiąt świń, nim uzyskał odpowiednią miękkość, smak i kolor mięsa.

Jak opowiadają najstarsi mieszkańcy gminy Ludwin, w niedzielę Wielkanocną, zaraz po mszy, zasiadano do wielkiej uczty, która trwała od śniadania aż do późnej kolacji. Na stoły wjeżdżały rozmaite smakołyki. Najbardziej wyczekiwanym jadłem, po długotrwałym poście, były mięsiwa. Wśród nich pieczone lub wędzone w dymie jałowcowym szynki, kiełbasy, pasztety. Na zasobniejszych stołach pojawiała się dziczyzna i obowiązkowe pieczone prosię. Do mięs podawano własnoręcznie wypiekany chleb pszenny lub razowy.

Dziś prosię pieczone z Ludwina jest ozdobą stołu zarówno na masowych imprezach jak i kameralnych spotkaniach w eleganckich lokalach. Swoją renomę potwierdziło nagrodami zdobytymi na kulinarnych festiwalach i konkursach.

Makaron jajeczny z Ludwina

Oryginalny makaron ludwiński musi być zrobiony z dobrej mąki z dodatkiem jaj i przypraw, w oparciu o recepturę wywodzącą się co najmniej z czasów międzywojennych.

Tak uważała, zmarła w wieku 93 lat, pani Helena Romanek, gospodyni znana i ceniona w miejscowym środowisku. Jej przekaz potwierdzają uczestniczki ankiety przeprowadzonej wśród mieszkanek Ludwina. Panie zgodnie stwierdziły, że makaron w różnych wydaniach był potrawą goszczącą na codziennym stole, a także podczas imprez, na których spotykali się mieszkańcy. Wyrabiany był ręcznie, a później z użyciem specjalnych maszynek.

Lokalna wytwórnia POL-MAK S.A uruchamiając przed laty produkcję tego makaronu zastosowała tradycyjne składniki (mąka, jaja, kurkuma, szafran, warzywa, woda) oraz technologię. Dzięki temu ludwiński wyrób, powstający obecnie na skalę przemysłową, tak wizualnie jak również smakowo, nie odbiega od tego przygotowanego od kilkudziesięcioleci w domach miejscowych gospodyń. Co więcej, zyskał nowe formy: nitki, krajanki, wstążki cięte lub zwijane, rurki, świderki, muszelki, gwiazdki, zacierki, fale, łezki, łazanki, a nawet cyferki i literki. Obok tradycyjnych zastosowań pozwala to tworzyć niezliczoną ilość kompozycji kulinarnych.

Metoda produkcji opiera się na tej samej zasadzie, chociaż sam proces uległ mechanizacji. Stolnicę zastąpiła mieszarka, wałek ręczny – walce, nóż – urządzenia tnące kalibrujące, a suszenie przy piecu – komory lub tunel suszarniczy. Unijne przepisy sanitarne wymogły także zastąpienie wybijania jaj na miejscu pasteryzowaną masą jajową. Według ekspertów nie wpływa to na jakość produktu.

Ojczyzną makaronu są Włochy, a ściślej ujmując Neapol. Także w polskich wsiach z przełomu XIX i XX wieku, kluski obok innych dań z mąki, ziemniaków, kapusty stanowiły podstawę codziennego pożywienia. Dzięki wysokiej wartości odżywczej, lekkostrawności, oraz możliwości łączenia z sosami, warzywami i owocami, makaron dostarczał organizmowi kalorii oraz urozmaicał jednostajne jedzenie.

Makowiec lubartowski

Makowiec – to z pewnością najbardziej polskie ciasto, związane od wieków ze świętami Bożego Narodzenia. Według wierzeń ludowych mak spożywany w Wigilię miał zapewnić szczęście domownikom; dziewczyny tarły go na kutię lub do klusek, aby rychło wyjść za mąż.

Makowiec lubartowski wytwarzany w *Barze Cukierniczym* Marii Siej w Lubartowie jest oparty na przepisie ciasta świątecznego – o którym tak pisze Maria Disslowa w wydanej w 1931 r. książce kucharskiej: *Makownik świąteczny różni się od powszedniego nie tylko tym, że warstwy ciasta są cieniutkie a warstwy maku grubsze, ale również i tym, że masa makowca przyrządzana jest z iście polską hojnością, daleką od oszczędności.*

Do wyrobu produktu używa się naturalnych surowców roślinnych i zwierzęcych. Ciasto drożdżowe ma w swoim składzie mąkę pszenną, drożdże, mleko, masło, jaja, miód, cukier oraz dodatki smakowe – orzechy i rodzynki. Natomiast nadzienie składa się z maku niebieskiego, jaj, miodu i bakalii.

Dojrzałe ciasto drożdżowe jest kształtowanie ręcznie poprzez jego zwinięcie z warstwą makową, a następnie upieczenie. Mąka typu 450 pochodzi z pól Wysoczyzny Lubartowskiej przeważnie nawożonych naturalnie. Mleka dostarcza miejscowa mleczarnia. Zarówno jaja, jak i miód są również produktami miejscowymi. Należy zaznaczyć, że Lubartów i okolice są pozbawione zakładów przemysłowych, które mogłyby zanieczyścić naturalne środowisko.

Gotowy wyrób w postaci strucli makowej pokrywa rumiana skórka. Produkt ma kształt walca o wadze ok. 1 kg. W przekroju widoczna jest spiralnie ułożona warstwa makowa. Ciasto pachnie przyjemnie miodem i makiem i wyśmienicie smakuje; wyczuwa się umiarkowanie słodki smak z wybijającą się nutą maku i bakalii. Ciasto zawiera dużo odżywczych składników pokarmowych, w tym węglowodany, tłuszcze i białka. Jako wyrób regionalny makowiec jest dostępny w punktach cukierniczych i sklepach spożywczych naszego regionu.

Malina kraśnicka

Jeśli jeszcze ktoś ma wątpliwości, gdzie rosną najsmaczniejsze owoce, to warto go zaprosić na degustację kraśnickich malin. Uprawiane są tu od 40 lat. Ponad 50 proc. krajowej produkcji pochodzi z Lubelszczyzny, a prawdziwym zagłębiem malinowym jest powiat kraśnicki, dzięki idealnym warunkom zarówno glebowym, jak i klimatycznym. Lessowe gleby, nasłonecznione stoki i swoisty mikroklimat decydują o jakości owoców, tworząc optymalne warunki do ich wzrostu i owocowania.

Pierwsze plantacje maliny pojawiły się tu na początku lat siedemdziesiątych. Ojcem pomysłu, był Zygmunt Krawiec z Majdanu Bobowskiego. Jako pracownik Rolniczego Zakładu Doświadczalnego w Końskowoli zaczął propagować uprawę malin w swojej rodzinnej wsi. Początki nie były łatwe. Rolnicy z niedowierzaniem podchodzili do uprawy w rzędach, z zastosowaniem pracochłonnych zabiegów pielęgnacyjnych i nawożenia. Roślinę te znali głównie z dzikich łanów obrastających łąki bądź lasy.

Sąsiedzi wyśmiewali się z 13 pionierów uprawy. Szybko jednak role się odwróciły. Pierwsi plantatorzy otrzymali wsparcie od Rejonowej Spółdzielni Ogrodniczej w Kraśniku, w postaci 25% dopłaty do sadzonek, a drut otrzymali za darmo. Areał obsadzony przez rolników wyniósł blisko 6 hektarów. Sukces zdjął lekceważący uśmiech z twarzy niedowiarków. W następnych latach oni sami zaczęli zakładać plantacje. Odbiorcą pierwszych partii malin z okolic Kraśnika była przetwórnia w Kluczkowicach, która – podobnie jak dostawcy – zrobiła dobry interes.

Soczyste owoce tych krzewów dają niezwykłą kompozycję smaku i aromatu. Dla poetów są metaforą urody, zdrowia i świeżości („A dziewczyna jak malina"). Nic dziwnego. Maliny mają wiele właściwości leczniczych, zawierają szereg witamin, w tym szczególnie dużo witaminy C. Dzięki znacznej zawartości żelaza i miedzi sprawdzają się jako lek na niedokrwistość. Sok malinowy polecany jest na przeziębienia. Nade wszystko jednak świeżo zebrane owoce są smakowitym rarytasem i dodatkiem do deserów.

Maliniak kraśnicki

Odwiedzając rodzinę lub znajomych z powiatu kraśnickiego zapytajcie, czy gdzieś w piwnicy nie stoi gąsiorek z lokalną okowitą. Miejscowy trunek, zwany maliniakiem lub wódką malinową, jest obecnie produkowany tylko na potrzeby własne. Poczęstowanie gościa należy do dobrego tonu. Ale uwaga. Kto się zdecyduje na degustację, ten musi wiedzieć, że to krzepka wódka o zawartości ok. 50 proc. alkoholu.

Trunek pojawił się w tych okolicach równocześnie z rozpoczęciem uprawy malin. Niewykluczone, że kiedy okazało się, że z owoców da się wyprodukować alkohol, przyśpieszyło to powstawanie nowych plantacji. Nie wiadomo, kto pierwszy zrobił maliniaka, ale pewnym jest, że to dzisiaj napój bardzo w tym regionie popularny. Swoją drogą jego ojcem chrzestnym mógłby być podwładny inżyniera Karwowskiego z serialu „Czterdziestolatek".

Maliniak kraśnicki jest okowitą robioną z malinowego wina. Nastaw robiono dwoma sposobami, albo z samego soku ze świeżych owoców, lub dolewając do moszczu wody i nieco słodząc cukrem. Nastaw nie wymaga dodawania drożdży. Wystarczą te, obecne w owocach malin. Dzięki ich właściwościom trunek uzyskuje swój wyjątkowy aromat i wyrafinowany smak. Malinowe wino osiąga przed destylacją moc do ok. 11 % alkoholu. Nastaw fermentuje dojrzewa i klaruje się minimum ok. 3 miesięcy. W ostatecznym efekcie uzyskujemy biały alkohol o charakterystycznym malinowym posmaku i wyczuwalnym zapachu owoców.

Te najlepsze pochodzą ze wschodniej części powiatu kraśnickiego, gdzie dojrzewają na słonecznych stokach Wzgórz Urzędowskich. Wieloletnia tradycja uprawy, doświadczenie, wyspecjalizowana technologia produkcji oraz mikroklimat, gwarantują uzyskanie wysokiej jakości owoców, o dużej zawartości pektyn, olejków eterycznych i związków cukrowych. Na odpowiedzialność tych, którym pomógł dodajmy, że maliniak dzięki zaletom owoców ma również właściwości lecznicze i wzmacniające.

Malinóweczka

Tradycje sporządzania nalewek w Polsce sięgają XVIII wieku. Wytwarzano je na dworach magnackich oraz w domach mieszczan. Do sporządzania nalewek wykorzystywano różne owoce: morele, czerwone porzeczki, maliny, orzechy i zioła, np. piołun, miętę, a nawet kwiaty (np. czarny bez). Poza niewątpliwymi walorami smakowymi, nalewki posiadają także właściwości lecznicze; stosuje się je często w przypadkach przeziębień.

Nalewka to typowo polska, tradycyjna specjalność. Jest ona wytwarzana najczęściej metodą macerowania owoców lub ich soków w spirytusie, następnie płyn odcedza się, dosładza i rozcieńcza gotowaną wodą do pożądanej objętości, a tym samym – mocy. Malinóweczka jest wspaniałym regionalnym trunkiem o zawartości alkoholu 40%, barwy czerwonej, charakteryzującym się aromatycznym, malinowym zapachem o winnym słodkim smaku. Główne składniki malinóweczki to maliny, cukier i spirytus.

Wytwarzanie malinóweczki trwa od lat międzywojennych. Wcześniej otrzymywano ją wyłącznie z malin leśnych, dlatego surowiec był osiągalny w małych ilościach, a wyrób produktu ograniczony; nalewka była ponadto mało aromatyczna i wymagała większej ilości cukru. Obecnie malinóweczka z okolic Olbięcina wytwarzana jest z malin ogrodowych, z własnych upraw, które gwarantują wysoką jakość owoców, dzięki temu są one smaczne i aromatyczne, dając właściwy nazwie posmak. Maliny muszą być uprawiane na dobrych glebach, w miejscach nasłonecznionych, a nawożenie odbywa się wyłącznie nawozami naturalnymi.

Okolice Olbięcina położone są na lessowych glebach Wyżyny Lubelskiej, w korzystnych pod względem topograficznym i klimatycznym terenie, w zacisznych enklawach doliny Sanny.

Owoce malin wykorzystywane do produkcji malinóweczki powinny być zdrowe i dojrzałe. Tylko z takich owoców otrzymamy wysokiej jakości sok. Następnie dodajemy cukier, a całość zalewamy spirytusem i pozostawiamy do leżakowania.

Marchwiak z makiem

Jest to tradycyjny wyrób pochodzący z północno-wschodniej Lubelszczyzny, z pogranicza Polesia i Podlasia, z okolic wsi Kąkolewnica. Potrawa wygląda podobnie jak zwinięta w rulon rolada, mająca kształt walca. W przekroju poprzecznym widoczny jest spiralny układ warstw ciasta i nadzienia. Długość gotowego wyrobu wynosi około 30 cm, natomiast średnica zewnętrzna około 10 cm. Po upieczeniu marchwiak przybiera barwę pociemniałego złota, wewnątrz jest na przemian kremowy i pomarańczowy.

Smak gotowego produktu jest lekko słodki, charakteryzujący się intensywnym zapachem marchwi. Do wyrobu marchwiaka używa się ciasta składającego się z mąki pszennej, mleka, jaj pochodzących od kur wiejskich, cukru, smalcu oraz soli. Na nadzienie używa się marchwi surowej, maku wyłuskanego z makówek oraz cukru do smaku. W ostatnich latach dodaje się więcej żółtek, a mniej całych jajek, zamiast smalcu stosuje się margarynę, używa się także zapachów do ciast. Obecnie przed upieczeniem surowy rulon okręcany jest luźno w specjalny papier do pieczenia. Zamiast w piecach chlebowych marchwiak jest pieczony w piekarnikach.

Miejscowość Kąkolewnica od dawnych czasów była znana z wyrobu pierogów. Na tym terenie występują żyzne gleby, co sprzyja uzyskiwaniu dobrych zbiorów pszenicy, a to pozwala na powszechne stosowanie mąki pszennej do przygotowywania posiłków. Bardzo często spożywano pierogi w różnej postaci. Ta popularność pierogów spowodowała, że mieszkańców Kąkolewnicy nazywano żartobliwie „pieroźnikami". Jednym z rodzajów pierogów, których popularność nie maleje, są marchwiaki z makiem. Były one często przygotowywane przez gospodynie, a niemal obowiązkowo pieczono je w okresie Wszystkich Świętych. Tradycja nakazywała, aby właśnie w tym czasie kąkolewnickie gospodynie obdarowywały ubogich ludzi, którzy gromadzili się przy cmentarzach i kościołach, pieczonymi marchwiakami z makiem.

Masło z Bychawy

Masło to wysokotłuszczowy produkt mleczny, który jest przyswajany przez organizm człowieka w 96 procentach. Zawarty w nim kwas rumenowy (CLA) działa przeciwmiażdżycowo, przeciwnowotworowo i przeciwalergicznie, a lecytyna wpływa na zdolność zapamiętywania i koncentracji.

W Polsce spożywa się masło od wieków jako jeden z produktów pochodzących od krowy. Surowcem do jego produkcji jest śmietana, którą pozyskiwano dawniej prostą metodą, wykorzystując zdolność samoistnego oddzielania się skoncentrowanego tłuszczu. Nowocześniejsze są sposoby wyodrębniania śmietany w wirówkach ręcznych lub mechanicznych. Jeszcze do niedawna gospodynie wiejskie wyrabiały masło metodą ręcznego ubijania śmietany tłuczkiem w maselnicach z drewnianych klepek.

Ziemia bychawska obfituje w dogodne warunki do hodowli krów dzięki występowaniu bujnych łąk w dolinie Bystrzycy i Kosarzewki, a także hodowli paszy na żyznych glebach Wyniosłości Giełczewskiej. Określenie: „Masło z Bychawy" ma swoje uzasadnienie w 80-letniej tradycji jego masowej produkcji, którą rozpoczęto tu wraz z założeniem spółdzielni mleczarskiej; jej działalność kontynuuje Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Bychawie.

Produkt wytwarzany jest ze śmietanki słodkiej. Do 1961 r. stosowano tradycyjny sposób ubijania masła, obecnie tzw. zmaślanie odbywa się w maselnicy ze stali nierdzewnej. Do produkcji masła używa się mleka, które pozyskiwane jest od stałych dostawców – hodowców krów z terenów pozbawionych przemysłu, a więc czystych ekologicznie. Śmietankę uzyskaną z wirowania mleka pasteryzuje się w celu zniszczenia niepożądanej mikroflory.

Otrzymane w wyniku procesu technologicznego, z zachowaniem najwyższych standardów higienicznych, „Masło z Bychawy" sprzedaje się w kostkach o wadze 200 g. Ma ono nie mniej niż 82% tłuszczu, a zawartość wody nie przekracza 16%. Jego kaloryczność wynosi 780 kcal/100 g.

Produkt zawiera naturalne witaminy A, D, E i K, natomiast nie ma w nim żadnych dodatków, jak: barwniki, konserwanty czy tłuszcze roślinne i dlatego jest chętnie nabywane przez konsumentów. Warto dodać, że masło „Extra z Bychawy" otrzymało wyróżnienie w konkursie MLEKO-EXPO 2012.

Masło z Opola Lubelskiego

Masło to produkuje Spółdzielnia Mleczarska w Opolu Lubelskim już od ponad 50 lat. Początkowo wytwarzano go w metalowej maselnicy i pakowano w dębowe beczki, w których mieściło się ponad 50 kg produktu. Było ono sprzedawane w sklepach spożywczych i mleczarskich na wagę. Obecnie śmietanę zmaśla się w specjalnym metalowym bębnie. Pierwotna receptura jest nadal stosowana, dzięki temu walory smakowe i inne jakościowe parametry produktu są takie same jak przed półwieczem.

Produkt jest oferowany nabywcom w starannie uformowanych kostkach w kształcie prostopadłościanu o wadze 100, 200 i 250 gramów. Jego barwa jest kremowa, jednolita, a smak i zapach czysty mleczno-śmietankowy z lekkim posmakiem pasteryzacji. Norma fabryczna określa 16-procentową dopuszczalną zawartość wody, natomiast tłuszczu nie może być mniej niż 82%. Masło opolskie ma przyznany certyfikat jakości *Q* przez Centralny Związek Spółdzielni Mleczarskich. Wysoka jakość produktu jest wynikiem ścisłego przestrzegania procesu technologiczno-produkcyjnego, a także właściwego przechowywania, w temperaturze do 2°C. Bardzo ważna jest dbałość o jakość pozyskiwanego od rolników mleka. Okolice Opola mają dogodne warunki do hodowli krów. Na obszarze Kotliny Chodelskiej występują żyzne łąki, a na glebach o wysokiej wartości bonitacyjnej uprawia się wysokowartościową paszę dla zwierząt, m.in. koniczynę, lucernę, buraki pastewne.

Warto wiedzieć, że ten mleczny produkt jest znany od zarania dziejów ludzkości. Jego wytwarzaniem zajmowali się Celtowie, Wikingowie, Egipcjanie i Persowie, a najstarsze sposoby przerabiania śmietany w masło zawarte są w starożytnych kronikach Solona, Hipokratesa, a także w *Księdze Przysłów Starego Testamentu*. W Polsce masło jest również znane od najdawniejszych czasów. Jeszcze w kilka lat po wojnie wyrabiano go na wsi metodą ręcznego ubijania w drewnianych maselnicach.

Miodownik z Jaszczowa

Miód, główny składnik tego ciasta o lekko błyszczącej skórce pieczonego w wąskiej foremce, nazywany jest słodkim arcydziełem przyrody. Jego zalety znane były od tysięcy lat. Osładzał człowiekowi życie, dawał siłę i zdrowie. Zdaniem Hipokratesa, wybitni filozofowie starożytności, m.in. Demokryt, dotrwali do sędziwego wieku dzięki temu, że odżywiali się miodem. W kuchniach Wschodu stosuje się go do wyrobu wyrafinowanych słodyczy. Polskim odpowiednikiem tych produktów są miodowniki.

Gmina Milejów, w której leży Jaszczów, ma dobre warunki do produkcji miodu. Obfitość terenów leśnych, łąk i sadów ułatwiła rozwój pszczelarstwa. Dzięki temu miód zagościł na stałe w domach mieszkańców. Sięgająca lat 30-tych ubiegłego stulecia tradycja wypiekania „miodownika" związana jest z postacią Hieronimy Brodowskiej – wychowanki Ludowej Szkoły Rolniczej Żeńskiej w Sitnie.

W placówce tej nie było pracowników obsługi. Wszystkie prace wykonywały uczennice pod nadzorem nauczycielek. Podczas pobytu w szkole pani Hieronima nabyła wiele wiadomości i umiejętności, z których czerpała przez całe życie. Szczególnie interesowało ją gotowanie i pieczenie. Zdobyła wiele przepisów na ciasta i wypieki, w tym na miodownik składający się z mąki pszennej, cukru, miodu, śmietany, jaj i sody.

Jego produkcja wpisana jest w wieloletnią tradycję kulinarną Jaszczowa. Przepis nie pojawia się w książkach kucharskich. Jego autorka przez lata pielęgnowała tradycję pieczenia ciasta, dzieląc się nią z rodziną i sąsiadami. Tutejsi mieszkańcy zajmowali się pszczelarstwem, więc miodu, podstawowego produktu do miejscowego specjału, mieli pod dostatkiem.

Obecnie ciasto z Jaszczowa znane jest głównie w gminie Milejów, a także w powiecie łęczyńskim. Wypiekane jest na potrzeby domowe, uroczystości rodzinne, gminne, powiatowe czy wojewódzkie. Kusi swoim wyglądem i miodowym aromatem.

Miód fasolowy odmianowy z nektaru kwiatów fasoli tyczkowej Piękny Jaś

Jakość i wyjątkowość miodu fasolowego polega na jego silnym aromacie. Ma on mało słodki i lekko kwaskowaty smak, barwę słomkową w postaci płynnej, a po skrystalizowaniu zmienia kolor na biało – kremowy. Miód fasolowy nie jest produkowany masowo, należy go uznać za wyjątkowy i oryginalny produkt spożywczy, który zasługuje na szczególną uwagę smakoszy, rekonwalescentów i miłośników osobliwych darów natury z lubelskich pól.

Surowcem wykorzystywanym przez pszczoły do produkcji tego miodu jest nektar z kwiatów fasoli tyczkowej Piękny Jaś.

Miód fasolowy, tak jak inne, wspomaga pracę mięśnia sercowego, wzmacnia układ immunologiczny, odżywia i regeneruje organizm. Pomaga także w leczeniu przeziębień i grypy. Wskazany jest przy leczeniu schorzeń żołądkowo-jelitowych, nie podrażnia przewodu pokarmowego oraz przyspiesza odnawianie drobnoustrojów niezbędnych do prawidłowego trawienia.

Produkcja miodu fasolowego na Roztoczu znana jest od około trzydziestu lat. Wyżynny obszar Roztocza, charakteryzujący się klimatem kontynentalnym, należy do obszarów Polski o najmniejszym zachmurzeniu i tym samym największym nasłonecznieniu w miesiącach letnich. Obszar upraw fasoli obejmuje Szczebrzeszyński Park Krajobrazowy.

Początkowo z pasiek stacjonarnych pozyskiwano miód wielokwiatowy, ponieważ duża różnorodność upraw rolnych nie pozwalała na produkcję miodu typowo odmianowego. Od 1975 roku szybko zwiększająca się powierzchnia upraw fasoli spowodowała, że pszczoły częściej miały okazję odwiedzać kwiaty fasoli tycznej niż innych roślin, dlatego pozyskiwanie czystego odmianowo miodu nie stanowiło problemu. W tym celu pasieka stacjonarna została przekształcona w wędrowną. Ule w okresie nektarowania fasoli tycznej są przewożone na uprawy „Pięknego Jasia".

Warto dodać, że działalność pszczół, polegająca na zbieractwie pyłku i nektaru, sprzyja lepszemu zapylaniu kwiatów fasoli, a tym samym przyczynia się znacząco do zwiększenia plonów.

Miód gryczany godziszowski

Miody z nektaru gryki pochodzą przeważnie z Lubelszczyzny i północnych województw kraju. W miodzie gryczanym wykryto substancję leczniczą zwaną rutyną, co sprawia, że jest on poszukiwany przez przemysł farmaceutyczny, spożywczy, jak i przez bezpośrednich konsumentów. Smak miodu gryczanego jest słodki i ostry, natomiast jego zapach bardzo silny, zbliżony do zapachu kwiatów gryki. W miodzie gryczanym występują znaczne ilości magnezu, żelaza i innych biopierwiastków; stwierdza się także dużą ilość witaminy C oraz witamin: B1, B2 i PP. Miód gryczany odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną.

Gryka zwyczajna jest dobrym pożytkiem miododajnym. Pszczoły pozyskują nektar z drobnych, białych lub różowych kwiatów gryki, kwitnących w lipcu i sierpniu. Ziarno gryki dotarło do Polski wraz z najazdem Tatarów i osiedleniem się ich na terenach wschodnich, dlatego spotykamy także inną nazwę gryki – tatarka. Na ziemiach ukraińskich przyjęła się nazwa hreczka, a od niej powstało słowo hreczkosiej, oznaczające uboższego ziemianina, który sam koło własnej roli chodzi.

Rejon Godziszowa oraz powiatu janowskiego jest tradycyjnie związany z uprawą gryki, produkcją kaszy i wyrobów z kaszy gryczanej. Tradycja wytwarzania miodu na tych ziemiach sięga średniowiecza, kiedy rozpoczęły się początki tutejszego osadnictwa. Istnieje legenda mówiąca o tym, że podczas wojen tatarskich w XI wieku grupa najeźdźców osiedliła się w tutejszej dzikiej puszczy, zasobnej w wodę, zwierzynę i runo leśne. Tatarka jest od niepamiętnych czasów uprawiana na tych terenach, można się więc domyślać, że trafiła w to miejsce wraz z osadnikami tatarskimi.

W XVI wieku Godziszów wszedł w skład ordynacji Zamoyskich; ówczesne akta archiwalne mówią o istnieniu dwóch karczm, w których raczono się miodem pitnym. Inne źródła podają informacje o istniejących tu licznych pasiekach i dużej produkcji miodu. Stan taki trwa do dzisiaj, pomimo licznych wzlotów i upadków pszczelarstwa w minionych okresach historycznych. Od roku 1966 godziszowscy pszczelarze zrzeszają się w Kole Pszczelarzy.

Miód gryczany z Lubelszczyzny

Tradycyjnymi rejonami uprawy gryki w Polsce są województwa: lubelskie, świętokrzyskie, mazowieckie i podlaskie. Główne obszary uprawy gryki na Lubelszczyźnie znajdują się w powiatach: janowskim, biłgorajskim, lubartowskim i kraśnickim. Grykę uprawia się tam od lat, stąd lokalne tradycje dotyczą również produkcji oraz spożycia kasz pod różnymi postaciami, jak również miodu gryczanego.

Czysty miód gryczany najlepiej pozyskuje się z pasieki wędrownej, która jest przywożona na plantację w początku kwitnienia gryki. Jej kwiaty wytwarzają pyłek oraz stosunkowo dużo nektaru, szczególnie przy dużej wilgotności i wysokiej temperaturze.

W składzie chemicznym miodu gryczanego stwierdza się dużą ilość fruktozy a także magnezu, żelaza i innych biopierwiastków jak: fosfor, miedź, cynk, bor, jod, nikiel i kobalt.

Szczególnie korzystne jest oddziaływanie miodu gryczanego w zapobieganiu i leczeniu chorób serca i układu krążenia, zwłaszcza na podłożu miażdżycowym, a duża zawartość magnezu w postaci łatwo przyswajalnej przez organizm, obniża pobudliwość i napięcie nerwowo -mięśniowe w organizmie człowieka oraz rytm pracy serca. Stosowanie miodu gryczanego u chorych z dusznicą bolesną powoduje wyraźną poprawę stanu ich zdrowia.

Miód gryczany poleca się osobom chorym na cukrzycę insulinoniezależną, ponadto wspomaga on leczenie chorób układu oddechowego oraz działa korzystnie przy schorzeniach zakaźnych z towarzyszącą im podwyższoną temperaturą.

Wyjątkowo duża zawartość łatwo przyswajalnego żelaza, witaminy C i białka, w porównaniu z miodami jasnymi, czyni miód gryczany wyjątkowo cennym w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Systematyczne przyjmowanie tego produktu przyczynia się do wzrostu poziomu hemoglobiny we krwi, a także pobudza procesy odnowy i wzmacnia organizm po długich i wyczerpujących chorobach.

Miód malinowy

Miód malinowy ma barwę słomkową, po krystalizacji żółto-białą do białej. Taki miód posiada delikatny przyjemny aromat kwiatów malin, łagodny smak, dużą słodycz, co jest związane ze znaczną zawartością glukozy. Ma on zastosowanie profilaktyczne i prewencyjne w schorzeniach miażdżycowych. Miód malinowy stosuje się w przeziębieniach oraz schorzeniach górnych dróg oddechowych, ponieważ działa napotnie i przeciwgorączkowo, ponadto wzmacnia układ odpornościowy, odżywia i regeneruje organizm, wspomaga pracę serca i jelit. Ze względu na delikatność i łagodność szczególnie polecany jest dzieciom, najlepiej jako naturalna substancja słodząca.

Kto miód malinowy
trzy razy dziennie
po łyżeczce spożywa
sędziwego wieku dożywa

Malina to krzew z rodziny różowatych dochodzący do 2 m wysokości, żyjąca w stanie naturalnym jak i na plantacjach. W Polsce uprawia się maliny na znacznym obszarze z czego większość na Lubelszczyźnie. Wszystkie odmiany są bardzo atrakcyjne dla pszczół, dostarczając obfitego pożytku nektarowego i pyłkowego.

Wydajność miodowa z jednego hektara plantacji może sięgnąć nawet 150 kg. Kwiaty maliny są bardzo intensywnie oblatywane przez pszczoły; żeby zebrać miód towarowy musi występować duże zagęszczenie plantacji.

Atrakcyjność maliny polega przede wszystkim na tym, że dają wziątek niemal co roku. Kwitną stosunkowo długo, od końca maja do zbioru owoców (około 4 tygodnie). Należą do roślin mało zawodnych jeśli chodzi o nektarowanie, nawet przy niezbyt sprzyjającej pogodzie. Plantacje malin oblatywane są przez pszczoły przez cały dzień, od świtu do zmroku.

Pomimo dużych areałów malinowych plantacji na Lubelszczyźnie, szczególnie na żyznych glebach lessowych, to miód malinowy jest rzadko spotykany, dlatego też należy go popularyzować jako spożywczo -leczniczy produkt ziemi lubelskiej.

Miód pitny Czwórniak

Tam włość już kończy ucztę, krążą miodu dzbany,
Muzyka już się stroi i wzywa na tany
Adam Mickiewicz
„Pan Tadeusz"

Ponad tysiącletnia tradycja produkcji miodów pitnych w Polsce przyczyniła się do dużego ich zróżnicowania i powstania wielu rodzajów miodów pitnych. Jednym z nich jest czwórniak, produkowany z miodu pszczelego nektarowego. Jeden litr czwórniaka zawiera 320 g miodu naturalnego. Zawartość alkoholu - 11%, okres leżakowania do 1 roku.

Składnikami czwórniaka są: naturalny miód pszczeli, drożdże miodowe wysokiego odfermentowania, przyprawy ziołowe i korzenne – goździki, cynamon gałka muszkatołowa lub imbir oraz soki naturalne owocowe lub świeże owoce.

Już u zarania dziejów polskiej państwowości można spotkać pierwsze wzmianki o produkcji miodów pitnych. Do tych tradycji nawiązał Teofil Ciesielski, związany ze Lwowskim Ośrodkiem Naukowym, który wydał w 1879 roku książkę pt: *Miodosytnictwo – sztuka przerabiania miodu i owoców na napoje.*

Autor opisuje ówczesne warunki produkcji i wyposażenie miodosytni zlokalizowanych przy prywatnych dworach magnackich i zamożnej szlachty, podaje również wskazówki dotyczące zagadnień technologicznych, pielęgnacji miodów pitnych podczas ich dojrzewania oraz wskazuje na skutki nieprawidłowo prowadzonego procesu produkcji, podając zarazem metody zapobiegania oraz usuwania wad.

Tradycyjny podział miodów pitnych na półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki istnieje w Polsce od wieków i przetrwał w świadomości konsumentów do dzisiejszego dnia. Po II wojnie światowej zostały podjęte próby prawnego uregulowania tradycyjnego podziału miodów pitnych na cztery kategorie. Ostatecznie podział ten został wprowadzony do polskiego porządku prawnego w roku 1948 Ustawą *o produkcji win, moszczów winnych i miodów pitnych oraz o obrocie tymi produktami*. Zgodnie z art. 15 ust. 5 tejże Ustawy, czwórniakiem może być nazwany tylko miód pitny, wyprodukowany z jednej części miodu naturalnego i trzech części wody.

Miód pitny Dwojniak

Dwójniak jest produkowany z miodu pszczelego nektarowego o łagodnym smaku. Jeden litr dwójniaka zawiera 610 g miodu naturalnego. Kilkuletni okres dojrzewania zapewnia mu niepowtarzalny smak i aromat. Zawartość alkoholu - 16%.

Nazwa dwójniak odnosi się bezpośrednio do historycznie ustalonego składu i sposobu produkcji miodu pitnego – jest sama w sobie specyficzna. Zgodnie z tradycyjną staropolską recepturą, charakter produktu wymaga przestrzegania określonego okresu leżakowania i dojrzewania. W przypadku Staropolskiego Miodu Pitnego Dwójniaka okres ten wynosi przynamniej 1,5 roku. Składnikami dwójniaka są: naturalny miód pszczeli, drożdże miodowe wysokiego odfermentowania, przyprawy ziołowe i korzenne, soki owocowe lub gronowe, cukier, regulator kwasowości, alkohol etylowy pochodzenia rolniczego.

Możliwość wykorzystania do produkcji różnych rodzajów i odmian miodów pszczelich, między innymi nektarowego lub spadziowego, charakteryzujących się odmiennymi aromatami, a także stosowanie przypraw korzennych i ewentualnie soków owocowych, pozwala na otrzymanie różnych typów i rodzajów miodów pitnych o specyficznych, niepowtarzalnych cechach organoleptycznych.

W książce Romualda Wróblewskiego *Miodosytnictwo – rozprawa o miodach pitnych i dawnej gościnności* została omówiona tematyka tradycyjnej produkcji miodów pitnych a zarazem polskiej gościnności. Autor podaje wiele ciekawostek związanych z obyczajami biesiadnymi Polaków. Miodami pitnymi raczono się przy najróżniejszych okazjach, niezależnie czy to były uroczystości państwowe, czy rodzinne lub towarzyskie, sejmiki szlacheckie, czy też transakcje handlowe.

Autor ubarwia swoja książkę oryginalnymi cytatami z literatury, pieśni biesiadnych, pochwalnych, i krytykujących nadmierne opilstwo. Przykładem może tu być fragment wiersza Tomasza Zana:

Nikt się po ziemi od miodu nie toczy
Miód tylko lepszej dodaje miny
Najeża wąsa, stroi czupryny,
Moc leje w piersi, odwagę w oczy.

Miód pitny Półtorak

Miód pitny jest napojem o charakterze zbliżonym do wina, uzyskiwanym w procesie fermentacji alkoholowej z brzeczki miodowej, czyli rozcieńczonego miodu pszczelego. Jeden litr półtoraka zawiera 720 g miodu naturalnego. W procesie wieloletniego dojrzewania półtorak staje się stabilny, o pełnej klarowności; z upływem lat jego bukiet przysłania wysoką zawartość alkoholu i kwasowość - w efekcie otrzymujemy najszlachetniejszy miód pitny, o zawartości alkoholu 16%.

Nazwa półtorak odnosi się bezpośrednio do historycznie ustalonego składu i sposobu produkcji miodu pitnego. Zgodnie z tradycyjną recepturą produkt wymaga przestrzegania określonego okresu leżakowania i dojrzewania.

Możliwość wykorzystania do produkcji różnych rodzajów miodów pszczelich, charakteryzujących się odmiennymi aromatami, a także stosowanie przypraw korzennych i soków owocowych, pozwala na otrzymanie różnych typów i rodzajów miodów pitnych o niepowtarzalnych cechach organoleptycznych. Drożdże używane do produkcji trunku przystosowane są do odfermentowania wysokich ekstraktów w nastawach.

Historia produkcji miodów pitnych sięga początków państwowości polskiej. Materiały źródłowe opisujące polskie tradycje kulinarne z XVII–XVIII wieku wyróżniają poszczególne rodzaje miodów pitnych. W zależności od metody produkcji, miody dzielono na: półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki. Każda z tych nazw odnosi się do innego typu miodu pitnego - produkowanego z innych proporcji miodu i wody lub soku, oraz o różnych okresach leżakowania.

Adam Mickiewicz przedstawiając w *Panu Tadeuszu* życie codzienne szlachty, wielokrotnie wspomina o kielichach pełnych miodu, bez których nie mogły się obyć szlacheckie obyczaje i rozrywki.

Obecnie wszystkie typy miodów pitnych produkowane są w oparciu o zmodyfikowane wielowiekowe receptury bez sztucznych aromatów i konserwantów. W procesie produkcji nie wprowadza się zasadniczych zmian i udoskonaleń, natomiast dąży się aby tradycyjny charakter miodowych trunków był zachowany.

Miód pitny Trójniak

Trójniak produkowany jest z miodu pszczelego nektarowego. Jeden litr miodu pitnego zawiera 420 g miodu naturalnego, a ponadto przyprawy ziołowe, korzenne i soki owocowe. Trójniak to typ miodu pitnego o zawartości 13% alkoholu. Jego nazwa odnosi się do historycznie ustalonego składu i sposobu produkcji; zgodnie z tradycyjną staropolską recepturą charakter produktu wymaga przestrzegania określonego okresu leżakowania i dojrzewania. W przypadku Staropolskiego Miodu Pitnego Trójniaka okres ten wynosi przynamniej jeden rok.

Produkcja miodów pitnych w Polsce ma ponad tysiącletnią tradycję. W zapisach hiszpańskiego dyplomaty, kupca i podróżnika Ibrahima Ibn Jakuba z 966 roku odnotowano, że *w kraju Mieszka I, obok żywności, mięsa, ziemi ornej obfituje miód, a słowińskie wina i upajające napoje zwą się miodami*.

W materiałach źródłowych opisujących tradycję kulinarne Polski w XVII i XVIII wieku znajdują się już nie tylko ogólne wzmianki o miodach pitnych, ale także o ich szczególnych rodzajach. W zależności od metody produkcji, miody dzielono na: półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki. Każda z tych metod odnosi się do innego typu produktu, wytwarzanego z innych proporcji miodu i wody lub soku, oraz o różnych okresach leżakowania.

W *Trylogii* Henryka Sienkiewicza można odnaleźć sytuacje opisujące konsumpcję miodów pitnych, w której to prym wiódł jeden z bohaterów powieści imć Pan Onufry Zagłoba. Goszcząc w domu Skrzetuskich, na pytanie gospodyni: *Co dzisiaj tatuś pić woli – dębniaczek, czyli miód?*, Zagłoba odpowiada: *Świnia była na obiad, to miód będzie grzeczniejszy*. Podczas ratowania pobitego, nieprzytomnego sługi Skrzetuskiego, Rzędziana, Zagłoba wierząc w specjalną moc trójniaka tak prawił: *Dalibóg jeśli mu ten miód nie pomoże to chyba zełgał, że szlachcic*. Przy innej okazji powiadał: *Kiep odmawia, gdy nie kiep prosi. Właśnie cyrulik mi zalecił miód pić, żeby melankolię od głowy odciągnąć*.

Miód rzepakowy z Roztocza

Miód rzepakowy z Roztocza w postaci płynnej (patoki) ma barwę jasnożółtą lub lekko słomkową. W procesie krystalizacji przybiera smalcowatą konsystencję a po skrystalizowaniu zmienia kolor. Odznacza się delikatnym aromatem kwiatów rzepaku, jest mało słodki i lekko mdławy.

Duża zawartość cukrów prostych czyni miód rzepakowy szczególnie cennym w chorobach serca, głównie naczyń wieńcowych i układu krążenia, ponadto oczyszcza on wątrobę i wspomaga wydzielanie soków żółciowych. Ceniony jest także w leczeniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych na tle bakteryjnym, takich jak zapalenie gardła, zapalenie błony śluzowej nosa, wspomaga podstawową terapię w przebiegu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Rzepak (Brassica napus) uprawiany jest w celu pozyskiwania, zawartego w nasionach, oleju jadalnego. Pola obsiane rzepakiem stanowią dla pszczół bogate źródło zarówno nektaru jak i pyłku kwiatowego. Warto podkreślić, że obecność pszczół na kwiatach rzepaku zwiększa plony nasion o 25%.

Roztocze posiada tereny, pod względem glebowym i klimatycznym, bardzo korzystne do uprawy zbóż, buraków cukrowych oraz rzepaku. Skoncentrowana w tej krainie uprawa rzepaku powoduje, że istnieją tutaj dogodne warunki do pozyskiwania czysto odmianowego miodu rzepakowego. Na rozwój lokalnych upraw rzepaku duży wpływ mają Zakłady Tłuszczowe w Bodaczowie.

Miód rzepakowy z Roztocza pochodzi z pasieki prowadzonej od prawie 30 lat. Pobliskie poletka rzepaku były dogodnym miejscem na pożytek. Z czasem przekształcały się one w hektarowe uprawy rzepaku, stając się przy tym coraz liczniejsze. W celu zwiększenia produkcji miodu pasiekę stacjonarną przekształcono na pasiekę wędrowną. Ze względu na ekologiczne walory Roztocza, miód rzepakowy z tej krainy jest chętnie kupowany przez osoby poszukujące wartościowego i zdrowego produktu.

Nadwieprzański miód lipowy

Od zarania dziejów naród polski był zawsze związany z rolnictwem, łowiectwem i pszczelarstwem (bartnictwem). W dawnych czasach miód był jedynym produktem słodkim i naturalnym lekiem na wiele dolegliwości, a wosk pszczeli służył do oświetlania kościołów i pałaców, natomiast propolisu i jadu pszczelego używano do celów zdrowotnych. Bartnictwem miał się zajmować pierwszy legendarny Piast, który swoich gości częstował miodem. Słynny Zagłoba miód pitny cenił ponad wszystkie trunki.

Jan Kochanowski we fraszce „Na lipę" pisał: *Z tego wonnego kwiatu pracowite pszczoły biorą miód, który potem szlachci pańskie stoły*.

Miód nektarowy lipowy może mieć barwę bardzo jasną, prawie białą, poprzez nieco ciemniejszą aż do bursztynowej z zielonkawym odcieniem – w zależności od domieszki spadzi, która zwykle towarzyszy nektarowaniu lipy. Po skrystalizowaniu lipiec – jak często nazywa się ten miód – przybiera barwę złocistożółtą. Miód nektarowy lipowy ma bardzo silny aromat podobny do zapachu kwiatów. Jego smak jest słodki z nieco gorzkawym posmakiem, lekko piekący. Wśród wielu właściwości terapeutycznych miodu lipowego należy podkreślić jego działanie napotne i przeciwgorączkowe.

Miód lipowy pozyskiwany jest przez pszczoły z kwiatów, popularnie występującej w Polsce lipy drobnolistnej (tilia cordata) oraz lipy szerokolistnej (tilia platyphyllos). Lipa, nazywana przez pszczelarzy królową pożytków miododajnych, kwitnie na przełomie czerwca i lipca.

Miód lipowy znad Wieprza nie zawiera żadnych zanieczyszczeń chemicznych. Ma bogaty i niepowtarzalny smak oraz aromat, gdyż w jego składzie znajduje się nektar zebrany przez pszczoły z tutejszych lip, z domieszką nektarów z innych roślin, m.in. z innych gatunków drzew, bylin i ziół.

W okolicy „Pasieki pod lipami" znajduje się wiele drzew tego gatunku; rosną one w dogodnym klimacie w środowisku czystym ekologicznie. Miód z tej pasieki ma mocny aromat spowodowany występowaniem w nektarze wielu olejków eterycznych, a powstaje on w tradycyjnych, drewnianych ulach.

Nadwieprzański miód wielokwiatowy

W Polsce miód znany jest od czasów prehistorycznych. Gloger wspomina o notatce w biografii św. Ottona z XII w. zawierającej informacje o Lechitach pomorskich, iż: *nie dbali o wino, mając w piwie i miodzie tak wyborne napoje*. Od XII w. miód w Polsce był przedmiotem handlu, a nawet środkiem płatniczym – miodem regulowano kary sądowe. O Polsce mówiono ongiś, że *jest krainą mlekiem i miodem płynącą*.

Miód wielokwiatowy zbierany jest z roślin zielnych, bylin a także drzew i krzewów kwitnących wiosną, w miejscu gdzie znajduje się pasieka – w lasach i na łąkach położonych w okolicach rzeki Wieprz, a także koło jego starorzeczy i stawów. Są to tereny o złożonym ekosystemie, czyste ekologicznie, wolne od zanieczyszczeń chemicznych. W okolicach pasieki znajdują się zróżnicowane siedliska przyrodnicze, w których występuje duże bogactwo miododajnej flory, m.in. w parkach podworskich. Właściwy miód wielokwiatowy pozyskuje się z roślin kwitnących do końca maja. W tym czasie kwitną róże gatunki wierzb, leszczyna, drzewa owocowe, rzepak, malina, mniszek oraz inne gatunki roślin zielnych.

Miód wielokwiatowy jest zazwyczaj jasny, nieliczne jego rodzaje mogą mieć zabarwienie w odcieniu, od ciemnożółtego do brązowego, a w przypadku dodania spadzi, nawet ciemnobrązowego. Miód płynny jest przeźroczysty, miód skrystalizowany może mieć konsystencję drobnoziarnistą, mazistą, średnioziarnistą, galaretowatą, krupowatą aż do drobnoziarnistej.

Miód wielokwiatowy powinien być słodki, bardzo słodki a nawet ostry, z tym że produkt o barwie jasnej jest łagodniejszy, zaś o barwie ciemnej bywa bardziej ostry, „drapiący". Miód wielokwiatowy z reguły charakteryzuje się silnym, intensywnym aromatem, powstałym z olejków eterycznych pochodzących z wielu gatunków roślin entomofilnych. Z bogatego składu tego miodu wynika szerokie spectrum właściwości odżywczych, smakowych i leczniczych.

Nadwiślański sok jabłkowy

Surowiec do produkcji soku jabłkowego pochodzi z lokalnych gospodarstw sadowniczych. Na wapienno-lessowych glebach Wzniesień Urzędowskich uprawia się słynne jabłka nadwiślańskie. Wieś Wojciechów, w gminie Łaziska w pow. opolskim, w której znajduje się zakład Grzegorza Maryniowskiego. Firma BIOGRIM, wytwarza sok metodą zimnego wyciskania. Dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii pasteryzowania, produkt zachowuje smak i zapach świeżych jabłek. Napój ma żółtą do jasnobrązowej barwę, w zależności od gatunku jabłek, kwasowość – 0,35%, pH – 5. Nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników, a cukry występujące w napoju pochodzą wyłącznie od owoców. Zmętnienie soku jest zjawiskiem naturalnym i nie wpływa na smak produktu.

Sok jabłkowy produkowany jest w Polsce od bardzo dawna. Sprzedawano go przed laty w butelkach o pojemności 0,33 litra jako tzw. płynny owoc. Obecnie stosuje się również opakowania kartonowe, w których mieści się 1, 1,5 lub 2 litry soku. Niekiedy sok jabłkowy łączy się z innymi, np. malinowym, aroniowym, porzeczkowym, a nawet wytwarzany jest sok jabłkowo-miętowy.

Produkt z Wojciechowa wyrabia się bez dodatków. Jabłka do produkcji muszą być wysokiej jakości, tj. bez pozostałości po chemicznych środkach ochrony roślin, bez oznak gnicia, odpowiednio dojrzałe i wyrośnięte. Najlepsze rezultaty smakowe gwarantują tradycyjne odmiany jabłek: antonówka, szara reneta, kosztela, malinowa oberlandzka, kronselska. Korzenie drzew owocowych w rejonie nadwiślańskim czerpią wodę zgromadzoną w wapiennych szczelinach. Woda ta, pochodząca z opadów, jest wcześniej przefiltrowana przez podłoże, a więc i oczyszczona z ewentualnych toksyn, jednocześnie zawiera korzystne dla jakości owoców mikroelementy.

Właściwości tutejszych gleb i klimatu odkryli w XIX wieku bracia Kleniewscy, którzy rozwinęli w pow. opolskim przemysł spożywczy, m.in. cukrownię w Opolu Lubelskim, zakład zielarski w Szczekarkowie i zakład przetwórstwa owoców i warzyw w Kluczkowicach – położony niedaleko Wojciechowa.

Naleweczka gruszkowa z Kraśnika

Naleweczka gruszkówka jest oryginalnym napojem alkoholowym, który posiada tradycyjny, lekko słodkawy smak i bursztynowo złocistą barwę. Głównymi składnikami trunku są gruszki oraz spirytus ratyfikowany rozcieńczony wodą. Złocista gruszka, pływająca w nalewce o mocy 50%, prezentuje się niezwykle okazale, budząc zrozumiałe zainteresowanie, jako że owoc znajduje się w butelce, której szyjka jest kilkakrotnie mniejsza niż on sam.

Produkt ma związek z regionem sadowniczym, jakim są okolice Józefowa nad Wisłą. Drzewa grusz, które są wykorzystane do produkcji naleweczki, znajdują się w sadach prowadzonych metodami ekologicznymi. Grusza jest częścią polskiego krajobrazu i weszła do naszego słownictwa, np. *tu, pod tą gruszką*, czy *wczasy pod gruszą*.

Nazwa „nalewka" powstała w I Rzeczypospolitej; istnieje ona także w języku rosyjskim, czeskim, ukraińskim, białoruskim, litewskim, estońskim i rumuńskim. Tradycja robienia nalewek z gruszek datuje się na koniec XIX wieku. W poradniku pt. „Gorzelnik i piwowar doskonały, czyli sztuka pędzenia wódki i likworów (…)", Kraków 1808-09, można przeczytać: *Lecz nade wszystko w naszym klimacie godne są uwagi nalewki, czyli z ruskiego tzw. nastojki: wiśniówka, ślinianka, jarzębinówka, głodówka, malinówka, tarniówka, gruszkówka, jabłkówka, dereniówka, itd., dobre dla smaku i zdrowia zwłaszcza, gdy są to nastojki kilkuletnie.*

Wiele dworów w Polsce słynęło z własnych anyżówek, orzechówek, kminkówek, a także wiszniówek, jarzębinówek, tarninówek, gruszkówek, malinówek, dereniówek i innych zacnych trunków.

Gruszkówka z Kraśnika jest wykonywana według dawnych przepisów, które zalecają aby zawiązek gruszki na drzewie włożyć do przeźroczystej butelki, umocować ją do gałęzi i poczekać aż owoc wyrośnie i dojrzeje. Wówczas gałązkę należy odłamać, a owoc zalać wódką i dobrze zakorkować. Po dwóch miesiącach leżakowania nalewki w ciemnym pomieszczeniu nadaje się ona do spożycia.

Nalewka poziomkowa leśna z Kraśnika

Nalewka poziomkowa leśna to wspaniały regionalny napój alkoholowy, o mocy ok. 50%, barwy czerwonej, o lekko winnym smaku i przyjemnym zapachu poziomek. Głównymi składnikami nalewki są owoce poziomek leśnych, spirytus ratyfikowany rozcieńczony wodą oraz miód.

Nazwa „nalewka" powstała w I Rzeczypospolitej i istnieje także w języku rosyjskim, czeskim, ukraińskim, białoruskim, litewskim, estońskim i rumuńskim.

Nalewkę poziomkową leśną przygotowuje się według tradycyjnych przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. W podaniach dostępnych w powiecie kraśnickim są zawarte zapisy osób, które rokrocznie przygotowywały nalewkę i stosowały ją jako lekarstwo na przeziębienia, biegunki u dzieci oraz jako poczęstunek dla ważnych gości.

W książce Wandy Gaj pt. „Truskawki i poziomki" z 1980 r. czytamy: *Poziomka jest owocem spożywanym od najdawniejszych czasów, zwłaszcza leśna. Wspominają o niej Hipokrates i Pliniusz, ale głównie jako o roślinie leczniczej.* W tej książce znajdują się również przepisy na nalewki z poziomek. W innej pozycji wydawniczej pt. „Gorzelnik i piwowar doskonały, czyli sztuka pędzenia wódki i likworów (…)", Kraków 1808-09, autorstwa A. Piątkowskiego przepis na nalewkę poziomkową brzmi tak: *Wziąć 1 litr aromatycznych poziomek leśnych, przebrać. Nie myte włożyć do gąsiorka. Wlać 1 litr 45% wódki, aby alkohol przykrył owoce. Dobrze zamknąć. Postawić w słonecznym miejscu nie dłużej jak na 24 godz. Jeśli postoi dłużej, zrobi się gorzka od poziomkowych pestek. Nalewkę zlać, a owoce wycisnąć. Przygotować syrop z pół kilograma cukru i szklanki wody. Zagotować, wyszumować. Do gorącego syropu wlać nalewkę. (…) Odstawić w ciemne i chłodne miejsce na 3 tygodnie.*

Warto wiedzieć, że nalewkę można spożywać regularnie, jednakże w małych ilościach – wówczas będzie ona środkiem wspomagającym medycynę konwencjonalną. Tym trunkiem należy się dostojnie delektować, kropelka po kropelce, dostarczając sobie i częstowanym gościom smakowych przyjemności.

Nalewka ziemiańska

Nalewki od wieków były polską specjalnością. Pierwsze receptury powstawały za murami średniowiecznych klasztorów. Mimo upływu czasu tradycyjne metody ich przyrządzania, wymagające staranności i cierpliwości, niewiele się zmieniły. W szlacheckich dworach nalewkę przygotowaną na chrzciny dziecka, należało podać do stołu w czasie jego ślubu.

Sztuka przyrządzania napoju alkoholowego, który dzięki właściwościom leczniczym zyskał miano wody życia, przechodziła z pokolenia na pokolenie. Nadworni lekarze zalecali, aby zamiast korzystania z aptek i lekarstw upijać się co najmniej dwa razy do roku. Miało to uchronić przed zaziębieniem i chorobami zapalnymi, nadciśnieniem i miażdżycą. Dzisiejsza medycyna podchodzi do tych zaleceń z daleko idącą rezerwą, ale nie wyklucza pozytywnej roli nalewek. Tyle, że dla osiągnięcia korzystnego wpływu na organizm, zamiast picia na umór, poleca ilości umiarkowane.

Niemniej, nawet w przepisie na nalewkę ziemiańską, przyrządzaną z wody, miodu, pigwy, wanilii i spirytusu (dawniej bimbru) zachowane są reguły umożliwiające uzyskać jej walory zdrowotne. Miodu nie wolno zagotowywać, ponieważ powyżej temperatury 42 st. Celsjusza traci on swoje właściwości lecznicze i smakowe.

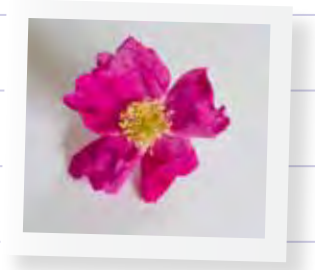
Nalewka ta powstaje na bazie alkoholu, z wyciągu owoców, ziół i przypraw w procesie maceracji. Jej receptura pochodzi z Koła Gospodyń Ziemianek z Przegalin, założonego w 1932 roku. To typowo regionalny trunek domowej roboty o intensywnym winnym smaku, ciemnożółtym kolorze i zawartości alkoholu sięgającej 40 proc.

Nalewka ziemiańska znalazła wielu amatorów w powiecie radzyńskim, gdzie podawana jest gościom i podczas uroczystości rodzinnych. Jak zapewnia p. Zofia Kowalczuk z Przegalin, znają ją i cenią uczestnicy imprez kulinarnych organizowanych w Warszawie i Lublinie przez Koła Gospodyń Wiejskich.

Nalewka z płatków róży

W ostatnich latach trwa renesans sporządzania i degustowania alkoholowych nalewek w Polsce. Domowym wytwarzaniem tego szlachetnego trunku zajmują się ludzie, którzy reprezentują różne warstwy społeczne, od nobliwych profesorów po zwykłych zjadaczy chleba. Odbywają się regionalne, a nawet ogólnopolskie festiwale i konkursy nalewek, powstają różne „tajne" receptury, ale wiele z nich ukazuje się na forach internetowych.

Nalewki były nieodzowne w staropolskiej kuchni, szczególnie dworskiej. Trzymano je nieraz pod kluczem, jako lekarstwo na zaziębienia, bóle brzucha, bezsenność czy migrenę. Każdy dom, zwłaszcza na kresach, wyrabiał na własne potrzeby czy też na poczęstunek: wiśniówkę, dereniówkę, tarninówkę, orzechówkę, gruszkówkę, piołunówkę czy inne tego typu trunki na bazie owoców i ziół. Do tych staropolskich tradycji dołączyła gmina Końskowola k. Puław, znana jako zagłębie szkółkarskie i obszar intensywnej produkcji ogrodniczej. Ten rodzaj działalności rolniczej zapoczątkowała Izabela Czartoryska, która w należącym do niej *kluczu końskowolskim*, założyła pierwszą w Polsce szkółkę drzew i krzewów ozdobnych.



Na tutejszych polach rosną różnorodne i wielobarwne gatunki róż; wśród nich występuje róża pomarszczona (*Rosa rugosa*) o kwiatach różowych i bardzo aromatycznych. Gatunek ten można też spotkać w stanie dzikim. Z jej płatków od wielu dziesiątków lat wytwarzana jest nalewka, której recepturę przekazuje się w rodzinach, jako największą tajemnicę.

Znaną producentką różanego trunku jest Jolanta Mazurkiewicz ze Starej Wsi k. Końskowoli. Jej nalewka o barwie brązowo-bordowej ma wspaniały różany zapach i smak. Zalecana jest do spożycia po wyczerpaniu fizycznym i psychicznym organizmu oraz w przeziębieniach. Mały kieliszek nalewki różanej, o mocy 30-35% – najlepiej do porannej kawy – wzmocni naszą energię na cały dzień.

Jako surowca można też użyć róży stulistnej (*Rosa centifolia*), która ma więcej płatków. Ponadto potrzebne są: spirytus lub wódka, cukier, sok z cytryny i woda, a także… półroczna cierpliwość na uzyskanie nalewu i dojrzały bukiet trunku.

Nektar świętego Eugeniusza - miód ziołowy

Podstawowym surowcem do wyrobu nektaru św. Eugeniusza jest kwiat mniszka pospolitego, zwany mleczem lub dmuchawcem, który zakwita wczesną wiosną na przełomie kwietnia i maja na wszystkich miedzach, pastwiskach, łąkach i trawnikach. Wczesnym rankiem, w słoneczny dzień, zrywane są kwiaty tylko w pełni rozwinięte. Nektar św. Eugeniusza wyróżniają dwie szczególne właściwości, a mianowicie lecznicze, jako że pomaga on w schorzeniach dróg żółciowych i wątroby, oraz spożywcze ponieważ produkt ten bywa dodatkiem do ciast.

Tradycja wyrobu nektaru sięga początków przybycia Misjonarzy Oblatów do Kodnia i związana jest ściśle z tym miejscem. Od dawnych wieków zakonnicy wykorzystywali zioła i dary natury w celach leczniczych, najbardziej znani są z tego mnisi benedyktyńscy, uprawiający zioła wokół swoich klasztorów oraz bonifratrzy, którzy także specjalizują się w ziołolecznictwie. Misjonarze z Kodnia nie pozostali pod tym względem w tyle. Nazwa specjału pochodzi od imienia Ojca Założyciela Zgromadzenia Misjonarzy Oblatów, żyjącego we Francji na przełomie XVIII i XIX wieku – świętego Eugeniusza de Mazenoda.

Na początku XX w., kiedy to oblaci zaczęli się opiekować tutejszym sanktuarium, wokół powstającego klasztoru zakładano ogrody, sady oraz pasieki. Zakonnicy wykorzystywali dary natury do sporządzania napoju z mniszka pospolitego, który słodzili miodem z własnej pasieki. Walory zdrowotne i miodowy smak napoju sprawiają, że jest on podawany w klasztorze do posiłków. Tradycją stało się też picie go w uroczystość św. Eugeniusza, która przypada na 21 maja. Nektar jest oferowany pielgrzymom, którzy przybywają do Sanktuarium Matki Bożej w Kodniu.

Wraz z rozwojem techniki zmieniały się warunki wytwarzania tego specyfiku, od prymitywnego po nowocześniejszy, jednak receptura pozostaje ta sama. Nektar św. Eugeniusza jest dla oblatów oraz mieszkańców Kodnia i okolicy, nie tylko lekarstwem przy schorzeniach wątrobowych, ale też smacznym napojem.

Ogórki kiszone kraśnickie

Ogórki kiszone kraśnickie, są produktem charakterystycznym dla swojego miejsca wytwarzania. Wyróżniają się one kwaśnym smakiem oraz zapachem charakterystycznym dla ogórków kiszonych. Jest w nich wyczuwalny także aromat przypraw.

Ogórki kiszone mają kształt owalny, są równomiernie wybarwione, a na ich przekroju widać skupione w środku, dobrze wypełnione gniazda nasienne. Barwa ogórków ukiszonych jest oliwkowo-zielona, w przekroju nieco jaśniejsza niż na zewnątrz, natomiast barwa zalewy ma kolor szaro-biały.

Do produkcji ogórków kiszonych wykorzystuje się owoce dojrzałe, zdrowe, zielono-białe bądź zielono-kremowe, o powierzchni wolnej od uszkodzeń i dobrze wypełnionych komorach nasiennych. Wybiera się ogórki pochodzące z upraw we własnych gospodarstwach i z najlepszych, dostępnych na rynku odmian. Wysiewane nasiona pochodzą z grupy odpornych na choroby, co pozwala ograniczyć stosowanie środków ochrony roślin. Pozostałymi składnikami, oprócz niejodowanej soli kamiennej są następujące przyprawy: młode pędy dębu z zielonymi liśćmi, korzenie chrzanu obrane ze skórki, koper – łodygi z kwiatami bądź z dojrzałymi nasionami, ząbki czosnku i suche nasiona gorczycy. Dużą rolę odgrywa woda, dlatego też używa się czystej wody źródlanej lub studziennej. Woda z okolic Kraśnika, zawierająca dużą ilość związków wapiennych i innych mikroelementów, podnosi walory smakowe ukiszonych w niej ogórków.

Tradycyjna produkcja ogórka kwaszonego skupia się na terenie wsi Rzeczyca Ziemiańska, w której znaczną powierzchnię terenu zajmują wody – stawy i rzeka Karasiówka. Czynniki te tworzą specyficzny mikroklimat, sprzyjający produkcji ogórków. Nie bez znaczenia jest też czysty ekologicznie teren. Gwarancją specyficznego smaku i aromatu jest fakt, że ogórki uprawiane są na bazie nawozów organicznych, metoda kwaszenia przekazywana jest z pokolenia na pokolenie, a do produkcji nie stosuje się sztucznych konserwantów.

Olej lniany

Olej lniany jest uzyskiwany poprzez tłoczenie nasion lnu (*Linum usitatissimum*). Otrzymany w ten sposób produkt ma żółtawe zabarwienie i intensywny, cierpki zapach. Po wyklarowaniu olej zlewany jest do butelek i przeznaczany do konsumpcji.

Podstawowym surowcem do produkcji oleju lnianego są nasiona lnu pochodzące z terenu Lubelszczyzny.

Warto zaznaczyć, że len był uprawiany w Mezopotamii już przed sześcioma tysiącami lat, jako roślina dostarczająca włókien do wyrobu płótna oraz oleju, a w starożytnym Egipcie jego mieszkańcy owijali zabalsamowane zwłoki w lniane płótna. W średniowiecznej Europie olej lniany używany był w celach kulinarnych i do oświetlania pomieszczeń.

W medycynie ludowej używano siemienia lnianego do leczenia dolegliwości żołądkowych, kaszlu, chrypki i różnych chorób skórnych. Olej lniany do niedawna był szeroko wykorzystywany do celów spożywczych i przemysłowych.

Olej lniany sprzedawany jest głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia, dlatego też nazywany jest olejem wigilijnym. Służy wówczas do przyrządzania postnych dań, będąc dodatkiem do kapusty, śledzi, surówek, smaży się na nim ryby, racuchy i inne placki.

Jak wynika z przekazów ustnych, tradycja produkcji i zastosowania olejów tłoczonych na zimno w okolicy Ryk ma około 100 lat. Zapisy zawarte w książce Hanny Szymanderskiej „Polskie tradycje świąteczne" potwierdzają wykorzystywanie oleju w żywieniu ludzi jako postnej okrasy.

Olej lniany tłoczony na zimno jest bardzo wartościowy produktem jadalnym, powszechnie stosowanym mimo specyficznego, niezbyt przyjemnego zapachu. Olej ten zawiera dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza cennych kwasów omega-3, które są bardzo ważne dla organizmu, ponieważ powstają z nich prostaglandyny – substancje regulujące pracę układu krążenia, systemu odpornościowego i gospodarkę tłuszczową. Kwasy omega-3 obniżają również zbyt wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Olej rzepakowy

Olej rzepakowy jest produktem roślinnym, który uzyskuje się poprzez tłoczenie lub ekstrakcję nasion rzepaku. Otrzymany w ten sposób olej posiada specyficzny ostry zapach. Jego kolor uzależniony jest od dostałości i wilgotności nasion. Podstawowym surowcem do produkcji oleju rzepakowego są nasiona pochodzące z upraw lokalnych z obszaru Lubelszczyzny. W ciągu ostatniego stulecia przy produkcji zmieniono metodę wyciskania oleju z ręcznego na mechaniczny, co miało wpływ na wydajność produktu. Zmiana metody jednak nie wpłynęła na walory organoleptyczne smakowe, oraz jakość i właściwości oleju w porównaniu do wytwarzanego metodą poprzednią.

Tradycyjna metoda pozyskiwania oleju rzepakowego składa się z kilku etapów, takich jak: wietrzenie i czyszczenie nasion, rozdrabnianie ich w młynku, podgrzewanie do temperatury 80-90^{o}C, kilkakrotne wyciskanie przez prasę o nacisku ok. 200 atmosfer, klarowanie w beczkach i zlewanie do butelek.

Olej rzepakowy sprzedawany jest głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia, z tego powodu nazywany jest olejem wigilijnym. Przyrządza się z jego dodatkiem potrawy postne, m.in.: kapustę, śledzie, surówki, smaży się na nim ryby, racuchy i inne placki. Jak wynika z przekazów ustnych tradycja produkcji i zastosowania olejów tłoczonych na zimno w okolicy Ryk ma ponad 100 lat. W Polsce, a także w większości krajów Europy olej rzepakowy jest podstawowym olejem roślinnym. Wynika to m.in. z przyczyn ekonomicznych, ponieważ produkcja oleju rzepakowego w przeliczeniu na hektar powierzchni rolnej jest większa niż z pozostałych roślin oleistych.

Olej rzepakowy jest bogatym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, E, D_3 i K oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych; są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Olej rzepakowy, poza tym, że jest użytkowany jako olej jadalny, służy także do produkcji margaryny oraz jest stosowany do celów technicznych.

Olej tarnogrodzki

Len, opiewany przez poetów ziemi tarnogrodzkiej jako skarb cenniejszy niż złoto, wśród wielu pożytków, służył także jako surowiec do produkcji oleju jadalnego. Dziś trudno sobie wyobrazić codzienną, a zwłaszcza świąteczną kuchnię bez jego udziału.

Olej tarnogrodzki produkowany jest z nasion siemienia lnianego uprawianego na obszarze Płaskowyżu Tarnogrodzkiego. Służy jako dodatek do potraw wigilijnych i postnych, kapusty, śledzi, surówek. Smaży się na nim ryby, racuchy i placki. Tutejsza tradycja produkcji olejów tłoczonych z lnu ma grubo ponad 100 lat.

W roku 1867 w samym Tarnogrodzie istniało 10 olejarni, które wyprodukowały 250 wiader oleju, w tym 100 konopnego i 150 lnianego. Po wojnie tłoczenie oleju przeznaczonego na handel i potrzeby własne odbywało się głównie sezonowo, w Adwencie i Wielkim Poście. Dziś z racji swych walorów smakowych i zdrowotnych olej lniany przeżywa swój renesans.

Ma bardzo szerokie zastosowanie nie tylko w kuchni. Barwa oleju mieniąca się odcieniami bursztynu i delikatny zapach roślinny podkreślają jego zalety. Posiada znaczną wartość odżywczą, dzięki witaminie E oraz nienasyconym kwasom tłuszczowym, zwłaszcza cennym omega-3, wpływającym na regulację pracy układu krążenia, systemu odpornościowego i gospodarkę tłuszczową oraz obniżającym zbyt wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów. Olej lniany chroni śluzówki układu pokarmowego. Jest stosowany przy dolegliwościach żołądka i jelit, a także w leczeniu chorób urologicznych. Używa się go również przy stanach zapalnych skóry. W medycynie ludowej nasiona lnu służyły jako środek na kaszel i chrypkę.

Jest też wykorzystywany do konserwowania malowideł, w stolarstwie, szkutnictwie, a także w przemyśle meblowym i kosmetycznym. Przez ponad sto lat tradycyjna metoda produkcji oleju uległa zmianom, które utrzymując jego walory smakowe i zdrowotne, wydłużyły okres przydatności do spożycia, wydatnie podnosząc jakość tarnogrodzkiego specjału.

Olej świąteczny roztoczański

Olej świąteczny roztoczański ma złocistą, bądź lekko brązową barwę i swoisty, intensywny roślinny zapach. Jest świetny do przygotowywania potraw. Surowcem do produkcji oleju świątecznego są głównie nasiona rzepaku.

Roślinę uprawia się na pograniczu Roztocza Środkowego, Grzędy Sokalskiej i Kotliny Zamojskiej.

Region uprawowy posiada specyficzne warunki klimatyczne. Duże nasłonecznienie wpływa na niespotykany smak i aromat oleju. W związku z niekorzystnymi warunkami do uprawy mechanicznej, rzepak najczęściej uprawiany jest metodami rolnictwa ekstensywnego, na małych obszarach do 2 ha. Niska opłacalność produkcji powoduje, że stosuje się najczęściej nawożenie naturalne i zużywa małe ilości środków ochrony roślin, co powoduje, że nierafinowany olej świąteczny ma nikłą zawartość zanieczyszczeń chemicznych.

Pierwsze wzmianki o istnieniu olejarni w Zamościu pojawiają się już w XVII wieku. Przed drugą wojną światową, na opisywanym terenie, istniały olejarnie w Rachodoszczach, Krynicach i Dzierążni. W okresie powojennym miejscowi chłopi jeździli przerabiać swój rzepak do Zamościa, Tyszowiec i Tomaszowa. Wytworzony olej sprzedawali na okolicznych targach w okresach przedświątecznych. Wtedy narodziła się nazwa olej świąteczny, a sam produkt zasłynął ze swojej jakości nawet w miejscowościach oddalonych o ponad 100 km! W latach osiemdziesiątych olejarnie zostały przeniesione na Roztocze oraz w bezpośrednie sąsiedztwo krainy. Obecnie olej świąteczny przeżywa swój renesans jako tradycyjny produkt przeznaczony na wigilijne stoły.

Dawna metoda produkcji uległa zmianom ponad pół wieku temu i wpłynęła dodatnio na jakość wytwarzanego oleju świątecznego. Stare, drewniane olejarnie z napędem ręcznym zostały zastąpione maszynami z żeliwa i stali z napędem elektrycznym. Te i inne ulepszenia techniczne zapobiegają przypaleniu miejscowemu miazgi i pozwalają na dokładniejsze ustalenie ciśnienia tłoczenia oraz temperatury, co dodatnio wpływa na smak i zapach oleju.

Oranżada kąkolewnicka

Młodemu pokoleniu wychowanemu na sokach, nektarach i ofercie napitków wielkich koncernów spożywczych należy się przypomnienie, że oranżada to tradycyjny gazowany napój orzeźwiający składający się z wody, cukru, syropu smakowego i „bąbelków" powstających z dwutlenku węgla. Jeszcze 30-40 lat temu dominował w polskich sklepach, restauracjach i kawiarniach. Później, kiedy na krajowy rynek weszli światowi producenci napojów, został wyparty zachowując jedynie wpływy lokalne. Mimo ofensywy potężnych koncernów, w wielu rejonach Lubelszczyzny nie brakuje amatorów oranżady kąkolewnickiej.

Dziś można jej skosztować w dwu smakach: cytrynowym (o barwie żółtej) i malinowym (napój koloru czerwonego). Oranżada rozlewana jest, a następnie kapslowana w butelkach o pojemności 0.33 l, opatrzonych etykietą z liternictwem stylizowanym na czasy przedwojenne.

Produkcja oranżady, początkowo pod nazwą lemoniada, ruszyła w 1957 roku w Rudniku. Założycielem tutejszej Wytwórni Wód Gazowanych był Tadeusz Jędruszczak. Produkował on lemoniadę, a następnie oranżadę na znaczną skalę, zaopatrując w nią mieszkańców województwa lubelskiego. Od 20 lat wytwórnię prowadzi syn Tadeusza, Edmund Jędruszczak. Zgodnie z rodzinną tradycją przekazywania firmy z ojca na syna, w przyszłości szefem ma zostać Michał Jedruszczak, wnuk seniora rodu.

Do dziś przy produkcji oranżady stosowana jest receptura nie zmieniona od końca lat 50-tych. Wprowadzono jedynie nowocześniejsze maszyny usprawniające pracę. Proces wytwarzania tego napoju jest skomplikowany, wymaga specjalnych urządzeń, staranności, zachowania rygorów czystości oraz stosowania produktów najlepszej jakości.

Dzięki temu smak i właściwości oranżady kąkolewnickiej zachowały swoje tradycyjne walory. Napój ten nadal cieszy się dużym zainteresowaniem nabywców. Często gości na stołach weselnych, podczas przyjęć komunijnych i z okazji chrztu.

Parowańce brzozowickie z kapustą i grzybami

Parowańce są znanymi i smacznymi pierogami, które sporządza się i spożywa w okolicy wsi Brzozowica Mała i Duża w gminie Kąkolewnica w pow. radzyńskim. Potrawa jest wykonywana z ciasta drożdżowego i farszu, a następnie gotowana na parze.

Pojedynczy pieróg przypomina wyglądem spłaszczoną kulę o średnicy 6-7 cm i grubości 4-5 cm, jego barwa jest kremowa, w przekroju jasnobeżowa z widocznymi kawałeczkami kapusty i grzybów. Przy konsumpcji parowańca wyczuwa się lekko słony smak kapuściano -drożdżowej potrawy.

Ciasto i farsz sporządza się głównie z miejscowych produktów. Z maki, wody, jaja kurzego i rozczynu drożdżowego należy zagnieść ciasto i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. W celu sporządzenia farszu gotuje się kiszoną kapustę, namoczone wcześniej grzyby – również, a później całość podsmaża. Po nadzieniu kawałków ciasta farszem otrzymuje się pierogi – a po ich uparowaniu nad wrzącą wodą na ściereczce przykrytej miską – powstaje gotowa potrawa o nazwie parowańce brzozowickie.

Brzozowica była dawniej dość ubogą wsią podlaską, w której nie wszyscy gospodarze siali pszenicę. Dlatego też mąkę pszenną mieszano z żytnią – mieloną wcześniej na żarnach.

Grzyby były zbierane w pobliskich lasach, znanych z udanych grzybobrań. Po ususzeniu przechowywano je najczęściej w wiankach lub płóciennych woreczkach. Natomiast kapustę kiszono we własnych domach, w beczkach. Tak więc można było spożywać parowańce brzozowickie z kapustą i grzybami przez cały rok. Natomiast parowańce sporządzane z mąki pszennej, bez dodawania żytniej były uważane za dania świąteczne.

Dzięki organizowanym konkursom kulinarnym przez Gminny Ośrodek Kultury w Kąkolewnicy parowańce i inne tradycyjne potrawy stają się znowu popularnym daniem wśród mieszkańców i turystów.

Parowańce skromowskie z serem

Potrawa należy do jarskich dań dwuskładnikowych, w skład których wchodzi ciasto oraz farsz. Gotowy produkt przypomina kształtem lekko spłaszczony pączek lub bułeczkę o średnicy 6-7 cm. Parowańce mają kremową barwę, delikatny, lekko słodkawy smak i wyczuwalny drożdżowy zapach.

Ciasto wyrabia się z mąki pszennej, odrobiny cukru i mleka, dwóch jaj oraz kilku dekagramów drożdży. Do farszu niezbędny jest swojski biały ser, cukier i jaja. Umieszcza się go na kawałkach rozwałkowanego ciasta, a następnie formuje pączki. Gotowanie odbywa się nie w wodzie, a na parze. W tym celu surowy półprodukt należy położyć na lnianej ściereczce, która spoczywa na dużym garnku nad wrzątkiem, a następnie nakrywa miską. Po ok. 10 minutach otrzymuje się gotową do spożycia potrawę.

Cieple parowańce smakują doskonale, gdy są polane śmietaną, a jeżeli nie mają nadzienia – bo i w takiej wersji bywają spożywane - powinno się je okrasić stopioną słoniną ze skwarkami.

Trudno jest ustalić dokładną datę pojawienia się parowańców w Woli Skromowskiej. Dostępne źródła potwierdzają, że potrawa była znana na początku XIX wieku, ale istnieją przesłanki, że wiek wcześniej. Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich w Woli Skromowskiej upowszechnia tradycyjny wyrób produktu, dzięki czemu stał się on popularny nie tylko w tutejszych gospodarstwach, ale też poza gminą Firlej i granicami powiatu lubartowskiego. Służą temu różnego rodzaju spotkania towarzyskie, imprezy i konkursy kulinarne oraz szereg innych okazji, jak: dożynki, majówki, pikniki itp. Umiejętność wytwarzania parowańców przechodzi z gospodyni na gospodynię od pokoleń. Duże zasługi w tym względzie wniosło też tutejsze koło młodzieżowe *Wici*, które w okresie międzywojennym było organizatorem kursów kulinarnych.

Parowańce z serem stanowią spuściznę kulinarną wsi i nikt z mieszkańców nie wyobraża sobie domowego menu bez tej smacznej, pożywnej i zdrowej potrawy.

Parowańce z kaszą jaglaną

Parowańce są znanymi i smacznymi pierogami przyrządzanymi na parze. Wyrabia się je i spożywa dość powszechnie w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, m.in. w okolicach wsi Kąkolewnica na Południowym Podlasiu. Parowańce z kaszą jaglaną mają wygląd spłaszczonej kuli o kształcie okrągłym lub podłużnym, po przekrojeniu są owalne, w środku wypełnione nadzieniem.

Ciasto paruje się kilka minut; jeżeli przy dotknięciu ręką pierogi nie są lepkie uważa się je za gotowe. Do konsumpcji podajemy parowańce ze świeżo smażonymi skwarkami ze słoniny lub z roztopionym masłem. Potrawa powinna mieć lekko słodki smak a zapach charakterystyczny dla gotowanej kaszy. Ciasto na parowańce jest wyrabiane z mąki pszennej, drożdży, mleka, jaj, soli, cukru, natomiast nadzienie przygotowuje się z kaszy jaglanej, mleka i cukru. Większość surowców, które są potrzebne do wyrobu tego tradycyjnego specjału, pochodzi z własnych gospodarstw rolnych.

Kąkolewnica od dawnych czasów była znana z wyrobu pierogów. Na tym terenie gleby były dobrej jakości, co powodowało zasiewanie dużej ilości pszenicy. Dobre zbiory pszenicy umożliwiały powszechne stosowanie maki pszennej do przygotowywania posiłków, m.in. pierogów. Nic więc dziwnego, że do mieszkańców Kąkolewnicy przylgnęła nazwa „pierożników". Jednym z rodzajów pierogów, które znane są od dawna, są parowańce z kaszą jaglaną. Dostępność składników i łatwość przygotowania potrawy sprawiła, że są one popularnym daniem, przygotowywanym przez kąkolewnickie gospodynie.

Sam proces parowania jest zupełnie prosty. W tym celu przygotowuje się płaski, o dużej średnicy garnek z niedużą ilością wody, na garnek nakłada się czystą ściereczkę, umocowaną sznureczkiem. Po doprowadzeniu wody do wrzenia, należy ułożyć surowe kule ciasta tak, aby się z sobą nie stykały, a całość nakrywa się miską. Przechodząca przez ciasto para doprowadza do ich ugotowania.

Parowańce z serem

Parowańce z serem są produktem charakterystycznym dla północno-wschodniej Lubelszczyzny, m.in. dla okolic Kąkolewnicy na Południowym Podlasiu.

Swoim wyglądem parowańce przypominają nieco zgniecioną kulę o średnicy 8 – 10 cm i wysokości 5 – 8 cm. o kształcie okrągłym lub podłużnym. W środku umieszczone jest nadzienie. Barwa o odcieniu biało – kremowym. Parowańce są pulchne, zachowujące pierwotny kształt po zgnieceniu. Mają zapach mięty lub wanilii, smak słodkawy lub słony w zależności od nadzienia. Podawane są z tłuszczem i skwarkami z krojonej słoniny z dodatkiem mięty, lub ze śmietaną z dodatkiem sera i wanilii.

Przez dziesiątki lat parowańce zmieniały swój skład i smak dzięki coraz lepszej jakości surowców. Ciasto na parowańce jest wyrabiane z mąki pszennej, drożdży, mleka, jaj, soli, cukru; nadzienie przygotowuje się z sera tłustego, jaj, mięty lub wanilii, cukru lub soli.

Gmina Kąkolewnica leży w północnej części powiatu radzyńskiego. Rolnictwo jest głównym źródłem utrzymania tutejszych mieszkańców. W strukturze użytków dominują grunty orne oraz użytki zielone. Dzięki tym walorom Kąkolewnica od dawnych czasów, tj. co najmniej od początków XX wieku – była znana z wyrobu pierogów. Gleby na tym terenie były dobrej jakości, co powodowało zasiewanie dużej ilości pszenicy, a jej dobre zbiory umożliwiały powszechne stosowanie maki pszennej do przygotowywania posiłków. Bardzo często, zarówno z dobrej jakościowo mąki jak i tej nieco gorszej, przygotowywano pierogi w różnej postaci. Ta popularność pierogów spowodowała że mieszkańców Kąkolewnicy od dawna nazywa się „pieroźnikami".

Najbardziej rozpowszechnionym rodzajem pierogów, które w dawnych i w obecnych czasach są bardzo popularne, to parowańce z serem. Były one niemal codziennym posiłkiem, przygotowywanym zarówno przez bogatsze jak i uboższe rodziny.

Parowańce żakowolskie z soczewicą

Do dziś nie wiadomo, kto pierwszy wpadł na pomysł aby farsz zawinąć w ciasto i w ten sposób przygotować prostą, smaczną i pożywną potrawę. Natomiast pewne jest, że ten patent, znany od setek lat, pozwalał przetrwać trudne chwile, kiedy głód zaglądał w oczy. Parowańce z Żakowoli Poprzecznej w gminie Kąkolewnica należą do wielkiej rodziny pierogów. Bazują na dwóch rodzajach składników: cieście z mąki, wody, drożdży, jajka przyprawionego cukrem i solą oraz farszu z soczewicy, cebuli z dodatkiem soli i pieprzu.

Od pierogów parowańce – jak sama nazwa wskazuje – odróżnia metoda obróbki termicznej. Kiedy już uformujemy ciasto nadając mu owalny kształt o średnicy ok. 8 cm i wysokości 4 cm, nadziewamy je farszem po czym układamy na czystej ściereczce umieszczonej na garnku z gotująca się wodą. Po 8-10 minutach, kiedy skórka zrobi się szklista, parowańce układamy na półmisku i polewamy tłuszczem ze skwarkami. Są pulchne i elastyczne, pachną drożdżami i soczewicą. Smaczne, pożywne i bogate w białko zaspokoją głód najbardziej wymagającego stołownika.

Odmiana, którą prezentujemy pochodzi z Żakowoli Poprzecznej, wsi powstałej w drugiej połowie XIX wieku. Tradycja wyrobu pierogów w różnych wersjach była na tym terenie tak bardzo rozpowszechniona, że mieszkańców nazywano „pieroźnikami". Podstawowe składniki do parowańców przynoszono prosto z pola.

Niezbyt duże, położone blisko siebie gospodarstwa sprzyjały życiu towarzyskiemu. Gospodynie chętnie dzieliły się przepisami. Tym bardziej, że mimo podobieństwa do pierogów, parowańce dawały odmianę pozwalającą urozmaicić posiłki. W Żakowoli Poprzecznej do dziś uznawane są jako potrawa z wyższej półki, którą częstuje się gości.

Na co dzień dominowały w wersji podstawowej jako leniwe, ale na niedzielnym stole obowiązkowo musiały się pojawić parowańce z soczewicą. Dziś nadal należą do ulubionych potraw, a ponadto są mocnym atutem imprez i konkursów kulinarnych organizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Kąkolewnicy.

Paszteciki z grzybami

Ta smaczna potrawa zyskała wysoką ocenę jury konkursu na Wojewódzkiego Lidera Smaku 2009 r., zajmując I miejsce wśród wielu innych regionalnych produktów spożywczych.

Paszteciki są serwowane i sprzedawane na wynos w *Barze Cukierniczym* w Lubartowie, którego właścicielką jest Maria Siej.

Przepis kulinarny na to pyszne danie, które jest znane w menu kuchni staropolskiej, przekazywany jest od kilku pokoleń w wielu rodzinach Lubartowa i Ostrowa Lubelskiego. Potrawa jest związana od wieków ze świętem Bożego Narodzenia, szczególnie jako dodatek do barszczu czerwonego.

Paszteciki sporządza się z naturalnych produktów roślinnych, zarówno ciasto, jak i farsz. Ciasto typu francuskiego ma w swoim składzie: mąkę pszenną, margarynę, jaja i sól, natomiast farsz sporządza się z pieczarek albo z świeżych lub suszonych grzybów leśnych z dodatkiem cebuli, oliwy i przypraw, zazwyczaj pieprzu i soli.

Na powierzchnię rozwałkowanego ciasta francuskiego o grubości około 0,5 cm i pokrojonego w pasy o szerokości 10-12 cm, nakłada się farsz, a całość zawija i kroi na paszteciki. Następnie posypuje się je żółtym serem. Pozostaje już tylko wypiekanie paszteciков na żółty kolor, co można osiągnąć w temperaturze 200 stopni C w ciągu ok. 30 minut.

Gotowy do spożycia pojedynczy pasztecik waży ok. 10 dekagramów, jego smak jest delikatny, bardziej lub mniej ostry w zależności od ilości przypraw, natomiast intensywniejszy zapach uzyskuje się z grzybów leśnych zamiast pieczarek.

Należy podkreślić, że do przygotowania potrawy używa się kilku miejscowych surowców. Mąka pszenna typu 450 uzyskiwana jest z ziarna, którym obsiewa się pola Wysoczyzny Lubartowskiej. Obszar ten jest niemalże pozbawiony przemysłu, więc tutejsze gleby są w wysokim stopniu czystymi ekologicznie. Jaja pochodzą wyłącznie od tzw. kur grzebiących, hodowanych w okolicznych gospodarstwach. Olej powinien być słonecznikowy, sól najlepiej kamienna szara, a ser żółty typu Gouda, wytwarzany przez miejscową spółdzielnię mleczarską.

Paszteciki z kapustą i pieczarkami

Ta potrawa, to kolejny przykład pomysłowości i kulinarnej inwencji gospodyń z regionu lubelskiego, które z tego, co wyrosło na polu lub w ogrodzie, potrafią wyczarować smaczne i pożywne jedzenie. Na wsi nigdy się nie przelewało. Aby urozmaicić codzienny jadłospis gospodynie, bogate w wiedzę i umiejętności kucharskie przekazane przez matki i babcie, wykorzystywały plony z pola i gospodarstwa.

Z kulinarnych tradycji ziemi niedrzwickiej wyrastają paszteciki z kapustą i pieczarkami firmowane przez miejscową piekarnię Gminnej Spółdzielni. Te pierwsze zaczęto wypiekać w latach 70-tych. Z biegiem lat zostały dopracowane na tyle, by wprowadzić je do sprzedaży. Początkowo paszteciki faszerowane były samą kapustą. Ostatecznie wzbogacono je o pieczarki, używając także pojawiających się na rynku nowych przypraw.

Pierwsze paszteciki nie znajdowały zbyt wielu nabywców. Na początku lat 80-tych wycofano się nawet z ich produkcji. Z powodzeniem rozkręcono ją ponownie po roku 2002. Od tamtej pory zdobywają liczne trofea na krajowych targach i konkursach kulinarnych.

W czym tkwi tajemnica sukcesu? Jeden pasztecik, to nic innego jak porcja specjalnie przyrządzonej kapusty kiszonej, wzbogaconej cebulką i pieczarkami, zawiniętej w ciasto drożdżowe i ozdobionej szczyptą maku. Po wypieczeniu, na wierzchu widoczna jest ciemnozłota, apetyczna skórka z wyraźnymi ziarenkami niebieskiego maku. Środek wypełnia kapusta zapieczona z pieczarkami. Jedną z tajemnic powodzenia pasztecików jest ciasto, które łączy w sobie dwie z pozoru kłócące się ze sobą cechy – jest twarde, a zarazem na tyle elastyczne, że nie kruszy się. Mimo niezbędnego dodatku drożdży, w paszteciku nie są one wyczuwalne. Tradycyjny zawijas odpowiada najmodniejszym tendencjom kulinarnym, łącząc w sobie przeciwstawne smaki: ostrzejszy farszu oraz słodkawy ciasta.

Taki pasztecik jest bardzo wygodny do spożywania i sprzedaży. Po prostu kupujemy i jemy jako smaczną przekąskę lub dodatek do barszczu.

Pączki żakowolskie z marmoladą z antonówek

Nazwa potrawy wywodzi się od miejscowości Żakowola Radzyńska, która położona jest w gminie Kąkolewnica na Południowym Polesiu.

Pączki żakowolskie mają kształt spłaszczonej kuli, w przekroju widoczna jest złota marmolada, otoczona jasnym ciastem o barwie brązowej. Średnica przeciętnego pączka dochodzi do ok. 8 cm, a wysokość ok. 4 cm.

Wieś Żakowola Radzyńska powstała w II połowie XIX wieku, w okresie realizacji carskiego dekretu uwłaszczeniowego z 1864 roku.

Od niepamiętnych czasów miejscowa ludność spożywała potrawy mączne, m.in. pierogi, pączki, parowańce i racuchy. Pączki były daniem niedzielnym, ponadto obowiązkowym w karnawałowy „tłusty czwartek". Podstawowe danie stanowiły pierogi; w zwykłe dni zjadano pierogi mniej sycące, czyli sporządzane bez użycia jajek i tłuszczu, a w niedzielę i dni świąteczne pojawiały się na stole bułki pieczone w piecu i pączki. Pączki były nadziewane wiśniami, makiem lub marmoladą z antonówek, czarnej porzeczki lub dzikiej róży. Jabłka odmiany antonówka, które nadają się znakomicie na przetwory sprowadził do Żakowoli Radzyńskiej Franciszek Wajszczuk który w 1940 r. założył szkółkę drzewek i zaopatrzył w sadzonki. W niektórych gospodarstwach nadal kultywowana jest tradycja uprawy antonówek, przetwarzania ich na marmoladę i używania jej do pączków.

Pączki żakowolskie sporządza się głównie z miejscowych surowców spożywczych, takich jak: mąka pszenna, mleko, jaja, smalec i marmolada. Drożdże, margaryna, cukier waniliowy i cukier puder – należy kupować.

Wykonanie pączków żakowolskich jest stosunkowo proste jeżeli mamy własną marmoladę na nadzienie. Przygotowanie ciasta też nie jest trudne. Wyrobione i wyrośnięte ciasto drobi się na kawałki, w które wkłada się porcję nadzienia, formuje z całości pączek, pozostawiając do wyrośnięcia. Następnie należy pączki usmażyć w roztopionym smalcu, po odsączeniu posypać cukrem pudrem i podać do stołu.

Pieczeń z szynki dzika

Borem dzik pędzi w dal, Zacne to zdobycze. Strzelbę chwyć, żwawo pal, dobre schaby dzicze.

Dobra jest też szynka z dzika – tak można by z powodzeniem uzupełnić cytowany fragment wiersza Teofila Lenartowicza.

Pieczeń z szynki dzika sporządzają panie Danuta i Paulina Pietrusik – mieszkanki Kodnia nad Bugiem w powiecie bialskim. Nawiązują one do tutejszych tradycji myśliwskich i kulinarnych. Warto wiedzieć, że dziczyzna jest pożywniejsza od innych mięs, gdyż zawiera więcej białka.

Szczególne zasługi dla Kodnia wniósł ród Sapiehów, który władał tutejszymi dobrami przez kilka wieków. Pozostał po nich okazały kościół pw. św. Anny ze słynącym łaskami obrazem Matki Boskiej Kodeńskiej, ufundowany w XVII wieku przez Mikołaja Sapiehę, klasztor oblatów, gotycko-renesansowa kaplica zamkowa, fragment zamku i inne zabytki.

W nadbużańskich borach nigdy nie brakowało zwierzyny, więc dziczyzna królowała na sapieżyńskich stołach, o czym świadczy chociażby ten krótki opis śniadania wielkanocnego z czasów Jana Pawła Sapiehy: *Stało cztery przeogromnych dzików, to jest tyle ile części roku, każdy dzik miał w sobie wieprzowinę, alias szynki, kiełbasy, prosiątka (…) stało tandem dwanaście jeleni, także całkowicie upieczonych…*

Pysznej szynki z dzika kosztowali także królowie goszczący u Sapiehów, m.in. Stanisław August Poniatowski. Tradycje kodeńskich możnowładców kultywowane są przez myśliwych zorganizowanych w kołach łowieckich. Podczas święta ich patrona, Hubertusa, szynka z dzika jest honorowym daniem.

Przygotowanie tak oryginalnego produktu wymaga doświadczania, finezji i pracowitości. Przede wszystkim należy pozyskać udziec z dzika o wadze 5-12 kg oraz zgromadzić przyprawy: jałowiec, sól, cukier, gorczycę, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, a także miód. Mięso po nakłuciu naciera się w/w składnikami i odstawia na kilka dni, aż się odpowiednio zmaceruje. Następnie piecze się szynkę w piekarniku lub piecu chlebowym.

Upieczony do miękkości produkt jest gotowy do spożycia na ciepło lub zimno, najlepiej podprawiony rozmaitymi sosami. W celu uzyskania bardziej „myśliwskiego" smaku szynki i jej dłuższego przechowywania, powinno się ją uwędzić w dymie z odpowiedniego drewna i ewentualnie gałęzi jałowca.

Pierniczki ozdobne

Te luksusowe ciasteczka w kształcie aniołków, gwiazd, serc, księżniczek itp., początkowo ze względu na zawartość drogich i trudno dostępnych przypraw korzennych i bakalii, były przysmakiem znanym tylko w bogatych domach. Dopiero w XIX wieku, kiedy wprowadzono znacznie tańszy od miodu syrop cukierniczy, pierniczki stały się powszechnie dostępne.

Ciemnozłote ciasteczka o lśniącej powierzchni, zdobione kolorowym lukrem z posypkami cukrowymi lub bakaliami kuszą zapachem miodu i korzeni, przyciągają wzrok bogactwem kształtów i apetycznym wyglądem. Są ozdobą stołu i atrakcyjną dekoracją choinki. Ciasta z dodatkiem miodu znane były już w kuchni Słowian. Dopiero jednak po wyprawach krzyżowych, po których do Europy zaczęły trafiać słodkości znane już starożytnym dzięki wschodniemu bogactwu przypraw korzennych, rodzime miodowniki stały się piernikami. Z czasem wypiekano je w zasobniejszych domach staropolskich. Piernik był nie tylko słodką przekąską, ale pełnił także rolę podarunku lub pamiątki.

Na Lubelszczyźnie wypiekanie tych smakołyków upowszechniło się w XX wieku. Można je było także kupić na odpustach, gdzie popularne były piernikowe serca z lukrowym imieniem lub napisem „Kocham Cię". Ozdobą pierników z drugiej połowy XX wieku była dekoracja uzyskana przez wyciskanie lukru za pomocą rożka cukierniczego. Sam kształt uzależniony był od kształtu metalowej foremki.

Pod koniec lat 70-tych ubiegłego stulecia, z początkiem grudnia na Lubelszczyźnie rodzice kupowali dzieciom piernikowe „mikołajki". Słodka postać świętego miała naklejoną papierową głowę i była zdobiona kolorowym lukrem.

W naszym regionie tradycja pieczenia pierników ozdobnych jest żywa do dziś. Jak zapewnia pani Bożena Sosnowska z Lublina, jeszcze w latach 50-tych XX wieku do ciasta dodawano przyprawy korzenne tłuczone w moździerzu, później zaczęły je wypierać gotowe mieszanki przyprawowe. O lokalnym pochodzeniu pierników zaświadcza, m.in. przepis umieszczony w „Lubelskiej kuchni regionalnej".

Piernik lubelski

Nazwa piernik oznacza pierny, czyli korzenny i związana jest ze stosowaniem przypraw, które w dawnych czasach stanowiły istotny składnik tego rodzaju wypieków. W XV-XVIII w. rozwinęło się całe rzemiosło piernikowe, a wyroby stały się prawie dziełami sztuki.

Receptura piernika lubelskiego pochodzi z późniejszych czasów, gdyż w jego składzie oprócz miodu jest cukier, jednakże nawiązuje do piernika staropolskiego. Z upływem lat zastąpiono masło smalcem, zwiększono ilość mąki, zmniejszono ilość i proporcje przypraw, zastosowano powidła śliwkowe o innym smaku, co doprowadziło do powstania piernika lubelskiego. Na Lubelszczyźnie wytwarzano go przed II wojną światową, czego dowodem są liczne przekazy i przepisy przechowywane chociażby na terenie powiatu włodawskiego.

Informacje o wieloletniej tradycji wypiekania pierników na święta potwierdzają starsi mieszkańcy regionu, oraz badania etnograficzne. Istnieje tradycja wręczania pannie młodej piernika w postaci surowego ciasta w ozdobnym naczyniu, jako symbolu przyszłego szczęścia i zamożności.

Do piernika lubelskiego stosuje się surowce pozyskiwane z obszaru Lubelszczyzny, są to: miód pszczeli wielokwiatowy, śliwki węgierki, mąka pszenna, oraz mleko .Jest on sporządzany z ciasta, dojrzewającego w stanie surowym w garnkach kamiennych przez okres dwóch tygodni, w temperaturze 5-8 stopni i potem wypiekany. Po przełożeniu go powidłami śliwkowymi musi leżakować przez okres 7-10 dni w chłodnym miejscu. Piernik lubelski nie był pokrywany polewą czekoladową, ani nie był przekładany innymi masami, poza warstwą powideł, mających za zadanie sklejenie dwóch placków wypiekanych z ciasta.

Piernik lubelski odznacza się wybornym smakiem i nadaje się do długiego przetrzymywania. Poleca się go osobom dbającym o zdrowie i urodę, ponieważ jest mało kaloryczny. Był on dawniej wyrabiany przez gospodynie domowe, a ostatnio jest podejmowany trud wypiekania go w większych ilościach dla sklepów z żywnością tradycyjną.

Piernik żydowski

Ta odmiana piernika to kulinarna pamiątka po żydowskich sąsiadach. Jest dowodem na wielokulturowość cywilizacyjnego dziedzictwa Lubelszczyzny. Jeszcze przed wojną społeczność żydowska stanowiła 60 proc. mieszkańców Włodawy, z którymi utrzymywane były dobrosąsiedzkie kontakty. Gospodynie chętnie wymieniały się przepisami.

Receptura piernika żydowskiego – ciemnobrązowego ciasta wypieczonego z udziałem m.in. miodu, kawy, koniaku, bakalii i przypraw dających silny korzenny zapach – wywodzi się z okresu międzywojennego. Jej pierwowzorem było ciasto miodowe zwane w języku jidysz, „lekach'', wypiekane przez Żydów ze wschodniej Polski, Niemiec i Rosji.

Ciasto uświetniające ważne w judaizmie święta, przypadające w drugiej połowie września, było symbolem nadziei na dostatek. Jadano wtedy dużo słodyczy, żeby cały przyszły rok był taki, jaki jego pierwszy dzień. Żydzi mieli zwyczaj prosić znajomych o kawałek miodowego ciasta. Modlili się przy tym o słodki rok, aby im nigdy nie zabrakło jedzenia. Piernik przygotowywano także na uczty weselne i z okazji narodzin dziecka.

W polskich rodzinach wypiekano go przez cały rok, jeżeli tylko udało się zgromadzić wszystkie składniki niezbędne do jego należytego wykonania. Żydowska receptura piernika została chętnie przejęta przez włodawian. Do dziś – jak zaświadcza p. Anna Sawa z Jabłonnej – przepis przekazywany jest z pokolenia na pokolenie. Podobnie jest z cebularzem, kulinarną wizytówką regionu, którego jako pierwsi zaczęli wypiekać w XIX wieku Żydzi ze Starego Miasta w Lublinie.

Jak dawniej, tak i obecnie piernik wypiekany jest w małych, podłużnych formach, zgodnie z tradycyjną recepturą. Efektowny ciemnobrązowy kolor, delikatne ciasto nafaszerowane łakociami, niepowtarzalny zapach i smak zapewniają mu powodzenie u amatorów słodkości.

Pierogi jagodowe lubelskie

Wśród wielu odmian pierogów należy wyróżnić te, które mają nadzienie owocowe. W polskiej tradycyjnej kuchni znane są pierogi truskawkowe, malinowe, wiśniowe, czereśniowe, z suszonych jabłek, gruszek i śliwek, a także – uchodzące za najsmaczniejsze – z jagodami.

Lubelszczyzna od zarania dziejów jest głównie uważana za region rolniczy. Na gorszych glebach Równiny Biłgorajskiej, Polesiu Lubelskim i Nizinie Południowopodlaskiej występują duże kompleksy leśne, mające także znaczenie gospodarcze. Dary lasu były szeroko wykorzystywane w staropolskiej kuchni, zarówno dziczyzna i grzyby, jak i owoce: poziomki, borówki i czernice – czyli czarne jagody. W obecnych czasach ludzie nadal chodzą do lasu, niektórzy w celach rekreacyjnych, inni po runo, a myśliwi za zwierzyną. W środku lata, gdy *jagoda dojrzewa,* pojawiają się zbieracze tych owoców; można je też kupić na parkingach leśnych. Czarne jagody są bardzo smaczne, zarówno bez dodatków, jak też z cukrem czy śmietaną – wówczas są spożywane jako deser. Pierogi z jagodami są natomiast daniem, którym możemy bardziej się posilić, a przy tym potrawą niecodzienną, lekkostrawną i wyjątkowo zdrową.

Przedsiębiorstwo Społeczne Pro-Bono, które oferuje pierogi z jagodami w lokalu przy ul. Zielonej w Lublinie, zarówno do miejscowej konsumpcji, jak i na wynos, kontynuuje tym samym tradycje kuchni polskiej. Potrawę wytwarza się przeważnie z owoców mrożonych, poza krótkim sezonem letnim, gdy są dostępne jagody świeże. Mrożenie nie wpływa istotnie na jakość produktu, a wręcz zabezpiecza owoce przed ich rozgnieceniem i wypłynięciem soku. W nadzieniu znajdują się wyłącznie jagody z cukrem. Po zamknięciu farszu ciastem otrzymuje się surowe pierogi, które stają się daniem konsumpcyjnym po ugotowaniu w lekko osolonej wodzie. Świeżo podane na stół smakują najlepiej, szczególnie gdy są polane śmietaną i posypane cukrem.

Pierogi lipniackie z kapustą i grzybami

Pierogi można przygotowywać na dziesiątki, a może nawet setki sposobów. Wszystko zależy od inwencji kucharza potrafiącego odpowiednio skomponować farsz i ciasto tak, aby uzyskać najlepszy efekt smakowy. Ku zaskoczeniu uczestników ostatnich dożynek rybackich organizowanych na Lubelszczyźnie jedną z potraw konkursowych były pierogi z farszem rybnym. Propozycja godna degustacji dla wyrafinowanego podniebienia. Osobiście wolę tradycyjne pierogi, a najbardziej te z kapustą i grzybami. Jak je przyrządzić najlepiej wiedzą we wsi Lipniaki w gminie Kąkolewnica.

Najlepsze są tradycyjne przepisy sprawdzone od lat. Farsz na pierogi lipniackie przygotowuje się z kapusty kwaśnej podduszonej na małym ogniu oraz namoczonych grzybów suszonych podsmażonych z cebulką. Najlepiej jeśli są to borowiki. Taki rarytas jada się głównie na Wigilię, kiedy grzyby pozostają po ugotowaniu zupy lub barszczu. Ale suszone podgrzybki też są dobre, w każdym razie bardziej aromatyczne niż te zamrażane lub solone.

Zaletą pierogów lipniackich jest także ciasto przygotowywane ze swojskiej mąki sparzonej wodą. Dobrze wygniecione charakteryzuje się jednolitością, brakiem smug i grudek, co ułatwia lepienie. Akcentem ozdobnym, a zarazem wzmacniającym spoistość pierogów, jest „falbanka". Najlepiej smakują okraszone tłuszczem.

Lipniaki wzięły nazwę od gęsto rosnących lip. W pobliżu są duże obszary lasu obfitujące w grzyby i jagody. Niewielkie gospodarstwa i słabe gleby bardziej sprzyjały biedzie niż dostatkowi. Dawniej główną uprawą było żyto, gryka, a w ogrodach głównie kapusta. Od lat wykorzystywano ją do przyrządzania potraw. Dzięki temu tanim sposobem udawało się wyżywić rodzinę. Kapusta połączona z grzybami pozwalała urozmaicić jadłospis. Już przed II wojną pierogi z farszem bazującym na tych składnikach stały się lokalnym specjałem. Nic dziwnego, to prawdziwe „niebo w gębie".

Pierogi nowodworskie

Podstawowym składnikiem nadzienia pierogów nowodworskich jest kasza gryczana. Pierożki mają skórkę białą, gładką, nadzienie również białe z delikatnymi czerwonymi kropeczkami pochodzącymi od przypraw, z widocznymi ziarenkami brązowej kaszy, rodzynkami i drobinkami zielonej mięty. Smak typowy dla pierogów z serem i kaszą gryczaną – nadzienie lekko słone, od czasu do czasu osłodzone rodzynkiem. Wyczuwalny bardzo delikatnie smak cynamonu, imbiru i pachnącej mięty. Po ugotowaniu pierogi podawane są na ciepło z dodatkiem płynnego miodu i kwaśnej śmietany. Warto zaznaczyć, że w tradycyjnych chłopskich domach pierogi gotowano z kaszy gryczanej i sera. Dodatek do farszu rodzynków, cynamonu i imbiru to pomysł Zarządcy Dworu Zamoyskich w Kozłówce.

Ciasto na pierogi jest wyrabiane z mąki, jaj z dodatkiem gorącej wody oraz soli do smaku. Głównymi składnikami nadzienia są ugotowana kasza gryczana, twaróg wiejski, jaja oraz przyprawy.

Warto podkreślić, że do produkcji mąki wykorzystuje się pszenicę, która pochodzi z własnych gospodarstw. Grykę uprawiają miejscowi rolnicy, bez stosowania środków chemicznych z małym dodatkiem nawozów naturalnych. Twaróg jest kupowany od miejscowych gospodarzy, którzy wypasają krowy na łąkach i naturalnych pastwiskach, pełnych ziół.

Mięta jest ziołem charakterystycznym dla pierogów lubelskich, używa się tylko mięty, która pochodzi z upraw na własnych działkach. Miód, będący bardzo oryginalnym dodatkiem do polewania nim pierogów, zbiera się z uli, które stoją na skraju Lasów Kozłowieckich, gdzie pożytków dla pszczół jest bardzo dużo, a miody mają szczególne smaki: gryczane, spadziowe, lipowe, czy wrzosowe.

Kuchnia polska znana jest z pierogów i obecnie są one uważane przez cudzoziemców za typowe polskie danie. Lubelszczyzna od niepamiętnych czasów słynęła z potraw z mąki i kasz, od lat pierogi są również lubelską specjalnością kulinarną. Gospodynie doszły do perfekcji w przygotowywaniu prostych, ale bardzo smacznych potraw jakimi są pierogi.

Pierogi olszewnickie z kaszą gryczaną

Pierogi olszewnickie są smaczną i tradycyjną potrawą. Sporządza się je na Południowym Podlasiu, we wsi Olszewnica, w gminie Kąkolewnica, w powiecie radzyńskim.

Pojedynczy pieróg ma kształt półksiężyca, którego brzegi są spłaszczone i pofałdowane, jego długość wynosi ok. 6 cm, szerokość ok. 4 cm, a wysokość czyli grubość – ok. 2 cm. W przekroju pieróg jest ciemnobrązowy z jasnobrązową otoczką z ciasta. Potrawa odznacza się gryczanym smakiem nadzienia, którego głównym składnikiem jest kasza gryczana.

Grunty orne w tej części Podlasia są zazwyczaj dobrej klasy, chociaż zróżnicowane jakościowo. Dzięki tym warunkom uprawowym rolnicy sieją tu zarówno pszenicę jak i grykę, a więc podstawowe surowce do sporządzania pierogów olszewnickich. Można powiedzieć, że struktura użytkowania miejscowych gleb jest podporządkowana uzyskaniu surowca, który pozwalał na wytworzenie dobrego jakościowo, a zarazem taniego wyżywienia.

Mąkę mielono we młynie w pobliskim Zarzeczu, zaś ziarna gryki

były suszone i przesiewane na wialni, a potem przechowywane przez cały rok w spiżarniach. Każdy olszewnicki gospodarz siał grykę, a ponadto soczewicę i proso.

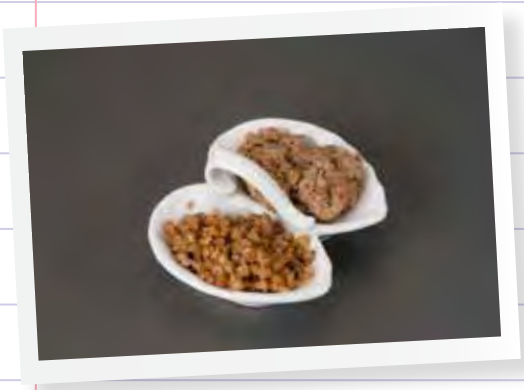
Pierogi – leniwe i parowane – oraz pieczone racuchy, a także kasza gryczana, były podstawą tutejszego jadłospisu. Potrawy te spożywano przez cały rok jako codzienne danie. W ostatnich latach do nadzienia pierogów olszewnickich dodaje się pieczarki, co polepsza ich smak.

Potrawę sporządza się w kilku etapach, z których najważniejsze to: wyrobienie ciasta, a po jego rozwałkowaniu wycięcie z niego pojedynczych okrągłych form, przygotowanie nadzienia z gotowaną kaszą i podsmażonych na maśle pieczarek z cebulą, ulepienie z ciasta pierogów wypełnionych nadzieniem, a następnie ich ugotowanie we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem oliwy.

W zależności od upodobań pierogi spożywamy omaszczone słoniną ze skwarkami lub masłem, popijając najlepiej zsiadłym mlekiem lub kefirem.

Pierogi podrobowe lubelskie

Wiemy z doświadczenia, że w tradycyjnej kuchni polskiej pierogi stanowią jedno z najważniejszych dań. Znane są one od czasów piastowskich, o czym daje świadectwo biskup Jacek Odrowąż, w jednej ze swoich relacji z XIII wieku. Przez wieki pojawiały się nowe pomysły kulinarne dotyczące kształtu, wielkości, rodzaju ciasta na pierogi, a przede wszystkim nadzienia. Przeważnie farsz stanowiły surowce roślinne, z czasem wytwarzano pierogi z mięsem, jednakże na taką potrawę nie stać było ludzi ubogich. Gospodynie zaczęły więc sięgać po tańsze podroby zwierzęce, dokonując starań, aby to danie było również smaczne i pożywne. Ten półmięsny produkt spożywczy przetrwał próbę czasu i do dzisiaj ma wielu zwolenników. Jest wyrabiany w domach, jak też w zakładach garmażeryjnych, gdzie serwuje się go na miejscu lub sprzedaje na wynos. Jednym z takich zakładów jest Przedsiębiorstwo Społeczne Pro-Bono w Lublinie przy ul. Zielonej.



Pierogi podrobowe tam wytwarzane przygotowuje się z farszu, w skład którego wchodzą następujące składniki spożywcze: wieprzowe płuca, serca, ozory i wątroba, smalec, kasza gryczana, a także sól i przyprawy ziołowe. Ciasto wykonuje się z mąki pszennej i wody. Uformowane pierogi należy lekko ugotować w osolonej wodzie. Jeżeli nie są przeznaczone do konsumpcji na miejscu, to warto je po wyjęciu z wody ostudzić na blacie i lekko posmarować olejem, aby się nie sklejały ze sobą.

Gotowy pieróg z podrobami ma półokrągły kształt z delikatną falbanką z ciasta na obrzeżu, jego długość wynosi 6 cm, a szerokość ok. 4 cm. Ten lubelski specjał ma wyśmienity smak, jest soczysty, aromatyczny i charakteryzuje się przyjemnym zapachem.

Pierogi skromowskie z kaszą jaglaną, serem i miętą

Nazwa potrawy wywodzi się od wsi Wola Skromowska, która leży w krainie Małego Mazowsza, pomiędzy rzekami Wieprz i Tyśmienica. Jest to obszar historycznej ziemi kockiej, stanowiącej obecnie północną część powiatu lubartowskiego. Pierogi z kaszą jaglaną, serem i miętą znane są tu od pokoleń i sporządzane według tej samej kulinarnej receptury. Jest to zasługą m.in. miejscowego koła młodzieżowego *Wici*, które organizowało w okresie międzywojennym liczne kursy oświatowe, w tym kulinarne. Jak wspominają starsi ludzie, nie do pomyślenia była niedziela lub święto bez pierogów. W lokalnej społeczności funkcjonuje sympatyczne powiedzenie: *Tam pierogami drzwi otwierają*, co świadczy o gościnności domu.

Do sporządzenia potrawy służą miejscowe składniki, które pozyskuje się z roślin uprawnych oraz hodowanych zwierząt. Na polodowcowych glebach, jakie występują na wierzchowinach, dobrze udaje się proso – surowiec do produkcji kaszy jaglanej. Na żyznych madach w dolinach rzecznych dojrzewa pszenica, a mnogość łąk i pastwisk sprzyja hodowli bydła. Dostatek mleka pozwala na własnoręczne wykonywanie serów, będących wraz z kaszą jaglaną ugotowaną na mleku i miętą – jednym ze składników farszu do pierogów. Ciasto do ich wyrobienia czyni się z mąki pszennej, pozyskiwanej z własnego ziarna, które mielone jest we młynie w Kamionce.

Pierogi skromowskie były dotychczas przygotowywane w gospodarstwach domowych na własne potrzeby. Dzięki działalności Stowarzyszenia Gospodyń Wiejskich w Woli Skromowskiej, które promuje tutejszy przysmak na wielu imprezach, potrawa stała się znakiem rozpoznawczym zarówno wsi, jak i gminy Firlej. A jak smakują skromowskie pierogi z kaszą jaglaną, serem i miętą? Można się o tym przekonać podczas wizyty w Woli Skromowskiej w czasie wielu gminnych i powiatowych uroczystości kościelnych i świeckich – również o randze ponadregionalnej, jak na przykład „Smaki Regionów", „Jarmark Jagielloński" czy „Święto Jesieni".

Pierogi olszewnickie z kaszą gryczaną

Pierogi olszewnickie są smaczną i tradycyjną potrawą. Sporządza się je na Południowym Podlasiu, we wsi Olszewnica, w gminie Kąkolewnica, w powiecie radzyńskim.

Pojedynczy pieróg ma kształt półksiężyca, którego brzegi są spłaszczone i pofałdowane, jego długość wynosi ok. 6 cm, szerokość ok. 4 cm, a wysokość czyli grubość – ok. 2 cm. W przekroju pieróg jest ciemnobrązowy z jasnobrązową otoczką z ciasta. Potrawa odznacza się gryczanym smakiem nadzienia, którego głównym składnikiem jest kasza gryczana.

Grunty orne w tej części Podlasia są zazwyczaj dobrej klasy, chociaż zróżnicowane jakościowo. Dzięki tym warunkom uprawowym rolnicy sieją tu zarówno pszenicę jak i grykę, a więc podstawowe surowce do sporządzania pierogów olszewnickich. Można powiedzieć, że struktura użytkowania miejscowych gleb jest podporządkowana uzyskaniu surowca, który pozwalał na wytworzenie dobrego jakościowo, a zarazem taniego wyżywienia.

Mąkę mielono we młynie w pobliskim Zarzeczu, zaś ziarna gryki były suszone i przesiewane na wialni, a potem przechowywane przez cały rok w spiżarniach. Każdy olszewnicki gospodarz siał grykę, a ponadto soczewicę i proso.

Pierogi – leniwe i parowane – oraz pieczone racuchy, a także kasza gryczana, były podstawą tutejszego jadłospisu. Potrawy te spożywano przez cały rok jako codzienne danie. W ostatnich latach do nadzienia pierogów olszewnickich dodaje się pieczarki, co polepsza ich smak.

Potrawę sporządza się w kilku etapach, z których najważniejsze to: wyrobienie ciasta, a po jego rozwałkowaniu wycięcie z niego pojedynczych okrągłych form, przygotowanie nadzienia z gotowaną kaszą i podsmażonych na maśle pieczarek z cebulą, ulepienie z ciasta pierogów wypełnionych nadzieniem, a następnie ich ugotowanie we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem oliwy.

W zależności od upodobań pierogi spożywamy omaszczone słoniną ze skwarkami lub masłem, popijając najlepiej zsiadłym mlekiem lub kefirem.

Pierogi z czerwoną fasolą

Uważa się powszechnie, że pierogi są typowo polską potrawą. Można się z tym zgodzić, natomiast warto wiedzieć, że pomysłodawcami wytwarzania ciasta z nadzieniem w kształcie pieroga byli Chińczycy. Marco Polo przywiózł przepis na potrawę do Europy, a za pośrednictwem biskupa Jacka Odrowąża pierogi trafiły do Polski z Rosji już w XIII w.

Fasola czerwona jest rośliną strączkową – jedną z kilkuset odmian tego gatunku. Pochodzi najprawdopodobniej z Peru i wraz z dotarciem Europejczyków do Ameryki Południowej została upowszechniona na całym świecie. Fasola zawdzięcza swoją popularność wyjątkowym właściwościom odżywczym, jako źródło białka, którego zawiera wielokrotnie więcej niż mięso; jest ona natomiast uboższa w aminokwasy od białka zwierzęcego. W ziarnach fasoli znajduje się też duża ilość potasu, wapnia i fosforu, a także żelaza, kwasu foliowego, selenu, cynku oraz substancji ograniczających rozrost tkanek nowotworowych. Zawarty w roślinie błonnik wspomaga usuwanie cholesterolu.

Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajsławicach propaguje spożywanie fasoli w postaci nadzienia do pierogów. Do farszu dodaje się również ziemniaki, cebulę, wędzone podgardle, sól, pieprz i inne przyprawy ziołowe, jak mielony kminek, oregano i majeranek. Gmina Fajsławice słynie z uprawy ziół, więc gospodynie mają je pod ręką. Również czerwona fasola pochodzi z tutejszych pól – była tu sadzona od bardzo dawna. Pozostałe składniki potrzebne do wyrobu pierogów są także miejscowego pochodzenia. Te potrzebne do farszu należy ugotować i zmielić w maszynce. Ciasto wyrabia się wyłącznie z mąki, jaj i wody. Po rozwałkowaniu należy wyciąć takiej wielkości krążki, aby gotowy pieróg miał długość ok. 6 cm długości. Gotowy pieróg z czerwonej fasoli podawany jest na gorąco wprost z wody lub przypiekany na tłuszczu i okraszony skwarkami.

Dodatkową zaletą pierogów z czerwonej fasoli, oprócz walorów odżywczych i smakowych, jest taniość produktu i możliwość przechowywania w chłodnym miejscu przez kilka dni.

Pierogi zosinowskie z jagodami

Na początku, tam gdzie dzisiaj leży Zosinowo, był wielki las, a w nim zatrzęsienie jagód. Jego właściciel Filip Szaniawski sprzedał go chłopom. Las był dobrodziejstwem dla miejscowej ludności. Do okolicznych mieszkańców przylgnęła nazwa „jagodziarze", którą zawdzięczali ciemnym zębom, językowi i ustom zabarwionymi przez leśne owoce. W okresie ich zbierania ciągle mieli granatowe ręce.

Jagody dawały pożywienie, były lekarstwem na bóle brzucha i biegunki. Latem wraz z nadejściem sezonu nadchodził czas pierogów. Podawano je gotowane, pieczone i smażone. O istocie miejscowego przysmaku stanowi farsz przygotowywany z jagód leśnych i cukru. Na ciasto najlepsza jest mąka swojska z dodatkiem jaj, drożdży, cukru i szczypty soli. Pierogi zosinowskie z jagodami mają kształt spłaszczonego półksiężyca z zawiniętymi brzegami. Najlepszy wymiar pozwalający umieścić w nich optymalną ilość farszu to ok. 6 cm długości oraz ok. 2 cm szerokości.

Podane na półmisek nie wyróżniają się niczym szczególnym, poza widocznymi pod skórką grudkami jagód. Są miękkie, pachną ciastem drożdżowym i farszem. Po naciśnięciu i przekrojeniu wypływa z nich aromatyczny, granatowy sok (trzeba uważać, aby nie operować widelcem zbyt gwałtownie, bo możemy poplamić sobie ubranie). Najbardziej smakują ze swojską śmietaną, która połączona z ciastem i farszem daje niezapomniane wrażenia kulinarne. Amatorzy tej wersji pierogów z utęsknieniem oczekują lata, przedkładając je nad inne potrawy z wielkiej rodziny mącznych smakołyków.

Pierogi zosinowskie najlepiej smakują wtedy, kiedy aromat świeżych jagód nadaje im niepowtarzalny smak. Miejscowe gospodynie potrafią z leśnych owoców wyczarować cuda w postaci soków, konfitur i wina, ale te zebrane prosto z krzewinki są najlepsze. Nieraz mogli się o tym przekonać uczestnicy degustacji organizowanych przez Gminny Ośrodek w Kąkolewnicy.

Pierogi żakowolskie ze smażonymi ziemniakami

Od lat toczy się spór, kto wymyślił pierogi. Za autorów tej popularnej potrawy uważają się Rosjanie, Ukraińcy i Polacy. Tak czy owak, to słowiański wynalazek wykorzystujący to, co rosło na polu. Lubelszczyzna nigdy nie należała do regionów bogatych. Tym bardziej więc należy cenić gospodynie, które po mistrzowsku opanowały sztukę przyrządzania czegoś z niczego. Taką potrawą są pierogi żakowolskie ze smażonymi ziemniakami.

W minionych stuleciach na stołach mieszkańców wsi mięso pojawiało się od wielkiego święta. Jedzenie trzeba było przygotowywać z tego, co wyrosło z płodów rolnych. Na domiar złego, w Żakowoli Starej, skąd wywodzą się opisywane pierogi, dominowały gleby niższych klas. Pszenica rodziła się rzadko. Główną uprawą były ziemniaki, które w latach 60-tych i 70-tych ubiegłego wieku zajmowały od 60 do 70 % gruntów ornych. Z dziada pradziada wykorzystywano je do przyrządzania różnych potraw, głównie: tertun, klusków ziemniaczanych, blinów.

Pierogi parowane z dużą ilością mąki były rarytasem podawanym na stół tylko w niedzielę. Na co dzień jedzono potrawy z ziemniaków. Nie zawsze było je czym okrasić, ale pozwalały zaspokoić głód. Stały na kuchni węglowej. Można je było podsmażyć lub odgrzewać na wodzie.

Pierogi żakowolskie są próbą urozmaicenia monotonnego pożywienia. Ich kulinarna specyfika polega na połączeniu ciasta z farszem ze startych ziemniaków podsmażanych z cebulą i słoniną. Nic dziwnego, że w smaku przypominają placki ziemniaczane. Nie jest to potrawa wykwintna, ale smaczna i pożywna. Kto lubi zapach ziemniaków podsmażanych z cebulą i słoniną, ten koniecznie powinien spróbować tej wersji pierogów lansowanej przez Gminny Ośrodek Kultury w Kąkolewnicy.

Dodajmy, że ze względu na zawartość węglowodanów, białka, soli mineralnych i witaminy C ziemniaki, obok chleba, nadal są jednym z najcenniejszych produktów żywieniowych. Wiele razy ratowały Polaków od klęski głodu, więc traktujmy je z należytym szacunkiem, tak jak pierogi.

Pieróg (Piróg) biłgorajski dawniej zwany krupniakiem

Pieróg biłgorajski wyglądem przypomina pasztet; na zewnątrz ma zapieczoną powłokę a w przekroju widać drobne cząstki jego składników, które tworzą jednolitą masę. Pieróg wypiekany jest w różnych kształtach, występuje okrągły lub prostokątny. Z zewnątrz ma kolor ciemno–słomkowy do jasnego brązu, zależnie od stopnia przypieczenia. Zapach łączy ze sobą aromat gotowanych ziemniaków i gryczanej kaszy. Podobnie jest ze smakiem, ten jednak wzbogacony jest lekko kwaśnym białym serem oraz skwarkami i przyprawami. Niektórzy porównują pieróg biłgorajski do słonego ciasta lub babki ziemniaczanej, ma on jednak inny, zupełnie specyficzny smak.

Do wyrobu produktu używa się następujących składników: ziemniaki gotowane, kasza gryczana, smalec ze skwarkami, ser biały, jaja, śmietana oraz przyprawy takie jak pieprz, sól i suszona mięta. Dawniej był on wypiekany na trzonie w piecu chlebowym, a spód podsypywano otrębami, obecnie pieróg wypieka się w blaszkach, najczęściej w piekarnikach elektrycznych.

Najwięcej informacji o pierogu biłgorajskim można znaleźć w pracy laureatki Ogólnopolskiego Młodzieżowego Konkursu Poznajemy Ojcowiznę – Agaty Sarzyńskiej, pt.: „Panieneczka reczka i płynące z niej pożytki: o tradycjach związanych z gryką”. Oto krótki fragment cytowanej pracy: *Roślina zasługuje na szczere zainteresowanie w dzisiejszej dobie, chociażby z tego powodu, że wytwarza nasiona, które są surowcem do regionalnego wypieku, słynnego już w Unii Europejskiej pieroga biłgorajskiego, arcydzieła staropolskiej kuchni na świąteczne dni, wypiekanego ongiś na specjalne okazje. Inni określają ten świąteczny wypiek praojców mianem biłgorajskiego tortu.*

Pieróg biłgorajski jest dzisiaj powszechnie spożywany, już nie tylko jako wypiek świąteczny. Można go znaleźć na sklepowych półkach, dokąd trafia z piekarni mechanicznych. Kto jednak raz spróbował biłgorajskiego pieroga, ten w przyszłości bez namysłu będzie właśnie jego wybierał spośród innych wypieków.

Pieróg gryczany

Pieróg gryczany ma kształt prostokątny, jest spłaszczony i składa się z dwóch warstw ciasta pomiędzy którymi znajduje się farsz. Ma kolor rumiany do jasnobrązowego, zapach kaszy gryczanej, a smak słony lub słodkawy. Składnikami niezbędnymi do wypieku placka są: mąka, jajka, cukier, margaryna, śmietana, drożdże, kasza gryczana, ser biały twarogowy, masło naturalne, mięta kędzierzawa, sól i mleko. Większość z wymienionych surowców pochodzi z własnych gospodarstwach indywidualnych.

Pierogi gryczane od najdawniejszych czasów pieczone były na Wielkanoc, Boże Narodzenie oraz na większe uroczystości rodzinne takie jak: wesela i chrzciny, między innymi dlatego, że były smaczne i podzielne. Wpływ na popularność placka gryczanego miał również niski koszt jego wytworzenia. Podczas uroczystości pieróg podawano gościom w przetaku lub sicie. Pierogi gryczane pieczono także w okresie żniw i wykopków; przy wykonywaniu tych prac polowych brały udział całe rodziny oraz okoliczni sąsiedzi, a podczas przerwy wszyscy posilali się pierogiem, popijając go mlekiem. Zwyczaj ten nie zanikł i trwa do dzisiaj.

Polacy byli wielkimi amatorami i znawcami kasz. Gotowano z nich zawiesiste, pożywne zupy, jadano z mlekiem, wypiekano, prażono w piecu, kraszono słoniną, masłem, olejem i serem. Zamiłowanie Polaków do kasz utrwaliło staropolskie przysłowie mówiące, że *Polak nie da sobie w kaszę dmuchać*.

W literaturze dotyczącej tradycyjnej kuchni polskiej znalazły się zapiski, że wśród potraw, które święcono na Wielkanoc bywały też *pierogi z kaszą hreczaną tłusto okraszone*. Oskar Kolberg podaje, że na niedzielny obiad sitarzy biłgorajskich składały się upieczone *placki lub ciasto z kaszą hreczaną*.

Wieś biłgorajska posilała się płodami swojej ziemi, a wśród nich kasza gryczana pełniła i pełni do dzisiaj niepoślednią rolę. Pieróg biłgorajski ma nadal swoich zwolenników; po ten tradycyjny produkt sięgają coraz częściej przyjezdni, którzy chcą spróbować miejscowego specjału, toteż warto ów produkt popularyzować coraz powszechniej.

Polędwica nadwieprzańska

Surowce mięsne wykorzystywane do produkcji polędwicy nadwieprzańskiej pozyskuje sie tylko z młodych tuczników. Zwierzęta są selekcjonowane poprzez wcześniejszą kontraktację i pochodzą z indywidualnych gospodarstw rolnych znajdujących się na terenie gminy Baranów.

Baranów, dzięki bardzo dogodnemu położeniu geograficznemu przy szlaku drogowym wzdłuż rzeki Wieprz, miał bardzo korzystne perspektywy rozwoju gospodarczego. Początkowo był małym miasteczkiem prywatnym, jednak dość ruchliwym; rzemiosło, handel i rolnictwo było głównym zajęciem mieszczan a miejscowe targi i jarmarki pobudzały rozwój gospodarczy Baranowa.

Tragicznym wydarzeniem dla miejscowości był pożar w 1695 roku który strawił dużą część domów mieszkalnych w rynku oraz część mieszczańskich i dworskich zabudowań gospodarczych. Chcąc pomóc ludności dotkniętej nieszczęściem, doczesny właściciel Baranowa rozpoczął starania o nowy przywilej na dodatkowe jarmarki, w wyniku czego miejscowość stała się głównym ośrodkiem handlowym dla okolicznych wsi.

Od początku XIX w. w mieście prosperowały drobne zakłady produkcyjne i przemysłowe, w tym masarnia. W 1948 roku powstała Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska", mająca na celu zrzeszenie się szynkarzy i rzemieślników oraz współpracę z rolnikami z okolicznych wsi. Powoli rozwijała się produkcja w spółdzielczej masarni, głównie wyrób tradycyjnych wędlin. Jedną z nich jest polędwica nadwieprzańska, produkowana od 1964 roku.

Od momentu powstania masarni wykorzystywano w niej tradycyjne receptury, a sposób wytwarzania wędlin przetrwał do dnia dzisiejszego. Polędwica nadwieprzańska jest produkowana bez udziału sztucznych konserwantów i polepszaczy. Jest to wyrób wędliniarski, wytwarzany z peklowanego wysokogatunkowego mięsa wieprzowego, pieczonego i wędzonego, o doskonałym smaku i znakomitych wartościach odżywczych.

Pralina z Lublina

W dawnej Polsce czekolada była niezwykłym rarytasem. Na pańskich stołach zagościła na dobre w XVIII wieku. Wcześniej pojawiła się w Zachodniej Europie, wraz z odkryciami geograficznymi, dzięki którym sprowadzano kakao i cukier trzcinowy z Ameryki Łacińskiej.

Praliny wyrabia się czekolady wysokiej jakości i kremowej masy, stanowiącej nadzienie. Proces produkcyjny jest dosyć czasochłonny, wymaga wyjątkowej staranności i przestrzegania reżimu technologicznego. W celu osiągnięcia pożądanego wyglądu, smaku i zapachu, do wyrobu pralin używa się najwartościowszych surowców. Cukiernia *Staropolska* Tomasza Machonia w Lublinie pozyskuje większość składników spożywczych od lokalnych dostawców: 30-procentową śmietanę, świeże masło, miód wielokwiatowy i owoce malin. Ponadto potrzebna jest czekolada deserowa i syrop skrobiowy.

Delektując się pralinami z Lublina nie zdajemy sobie sprawy, że

cukiernicy musieli wcześniej czekoladę „stemperować", uformować, sporządzić tzw. ganasz, czyli nadzienie, „zamknąć" pralinki czekoladą, schłodzić i wykonać inne, nieznane laikom czynności. Wszystkie etapy produkcyjne wykonuje się ręcznie. Producent przywiązuje dużą wagę do estetyki, dlatego też opakowania z gotowymi pralinami przykuwają wzrok i wzbudzają chęć spróbowania tego wyrafinowanego dla smakoszy wyrobu cukierniczego. Czekolada, to nie tylko odrobina szczęścia dla ciała, ale też wsparcie dla duszy, ponieważ poprawia nastrój człowieka i jego witalność.

Praliny mają wysoki połysk, w przekroju widoczne są dwa rodzaje nadzienia – miodowe i malinowe. W ustach czuje się delikatny smak czekolady idealnie zharmonizowany z miodem i malinami.

Praliny z Lublina cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem klientów. Są zamawiane i kupowane nie tylko na uroczystości i jako upominki, ale także do codziennej konsumpcji. Wzbudzają też ogromne zainteresowanie podczas różnego rodzaju prezentacji, w tym na imprezach targowych.

Pyzy polskowolskie z mięsem

Nazwa pyzy polskowolskie nawiązuje do wsi Polskowola, położonej w gminie Kąkolewnica, w północnej części powiatu radzyńskiego, czyli na historycznych ziemiach Południowego Podlasia.

W okolicach Polskowoli pyzy spożywa się od dziesięcioleci, ponieważ na tutejszych glebach ziemniaki plonowały lepiej niż pszenica. Podstawowym daniem codziennym były pyzy bez nadzienia zwane tertunami, te z mięsem spożywano od święta.

Kształt pyz polskowolskich jest owalny, wydłużony na końcach, ich długość wynosi ok. 8 cm, a szerokość – ok. 4 cm. Potrawa ma jasnoszarą barwę, w dotyku przypomina lepką glinę. Pyzy polskowolskie są lekko słone, ich podstawowy smak jest mięsno-ziemniaczano-cebulowy.

Farsz wypełniający wnętrze pyz wykonywany jest z gotowanego i mielonego na maszynce mięsa wieprzowego, np. z okrawków, podgardla i boczku, oraz cebuli i innych dodatków smakowych jakimi są pieprz i sól.

Ciasto na pyzy wykonuje się z ugotowanych i startych kopyścią drewnianą ziemniaków (3 części), a także z utartych na tarce surowych ziemniaków (1 część), ugniecionych razem w jednolitą masę z dodatkiem jajek i soli. Kawałki ciasta z włożonym w środek farszem, uformowane w pyzy, gotuje się w osolonej wodzie. Po odcedzeniu potrawy, należy ją omaścić smalcem ze skwarkami i cebulką.

Ten krótki opis sporządzania pyz w oparciu o tradycyjną recepturę, która jest przestrzegana od dziesięcioleci przez tutejsze gospodynie, wymaga dodatkowych, bardzo istotnych informacji. Otóż kulinarny sukces będzie możliwy tylko wtedy jeżeli zostaną zastosowane surowce tylko dobrej jakości, pochodzące z własnych, czystych ekologicznie gospodarstw. Przestrzeganie tych zasad będzie gwarancją, że pyzy polskowolskie z mięsem zadowolą wszystkich miłośników i smakoszy dobrego jadła.

Racuchy turowskie

Racuchy turowskie występują w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, na Południowym Podlasiu. Potrawa ma wygląd spłaszczonego walca o długości ok. 10 cm, szerokości ok. 5 cm, a wysokości 3 cm. W przekroju poprzecznym racuch ma jasnokremowy farsz, otoczony ciemnokremowym ciastem i złotą otoczką smażonego ciasta. Smak i zapach sera i ciasta drożdżowego.

Turów jest rozległą wsią w gminie Kąkolewnica. Tu, na dobrych glebach, pszenicy było zawsze pod dostatkiem, więc nie brakowało surowca do sporządzania potraw z mąki pszennej. W wielu gospodarstwach hodowano licznie zwierzęta, szczególnie krowy, ze względu na dużą ilość łąk i pastwisk.

Wśród spożywanych przez turowian potraw, racuchy cieszyły się dużą popularnością. Na co dzień były zwyczajne, a na niedzielę lub podczas świąt, młocki albo żniw – z nadzieniem. Latem serwowano racuchy z jagodami albo truskawkami, jabłkami i wiśniami - bo w Turowie u każdego rolnika był „sadek" – natomiast w zimie podawano je suszonymi owocami lub powidłami. Racuchy z serem były daniem całorocznym, ponieważ ser, masło, mleko, mąka i jaja były zawsze w każdym gospodarstwie.

Do wyrobienia ciasta na racuchy i nadzienia potrzebne są ponadto drożdże i cukier, a do poprawienia smaku – wanilia. Kto chce osiągnąć dobry rezultat kulinarny powinien pamiętać też o smalcu, najlepiej wytopionego ze słoniny, na którym racuchy są smażone na złoty kolor.

Wcześniej należy wykonać wszelkie czynności kulinarne, wynikające z tradycyjnej receptury, przekazywanej przez tutejsze gospodynie do dziesiątków lat. Pierwszym etapem jest wyrobienie ciasta z mąki i mleka, z dodatkiem masła, cukru i drożdży. Wyrobione ciasto musi wyrosnąć w ciepłym otoczeniu. Kolejny etap pracy polega na formowaniu z ciasta spłaszczonych kulek, dodaniu doń nadzienia i zasklepieniu racuchów. Po ich urośnięciu w wyniku oddziaływania drożdży – nadają się do smażenia.

Racuchy turowskie są zawsze spożywane z apetytem – szczególnie dobrze smakują z mlekiem.

Racuchy z makiem

Racuch to mały, okrągły placek z ciasta drożdżowego, z dodatkami, smażony na tłuszczu.

Racuchy z makiem wywodzą się z miejscowości Kąkolewnica, położonej na Południowym Podlasiu. Pojedynczy racuch jest owalnego kształtu, spłaszczony, o długości około 10 cm, szerokości 5 cm i wysokości 2 cm. W przekroju racucha widzimy ciemny mak otoczony jasnym ciastem. Aby racuchy były smaczne muszą być miękkie, o smaku makowo – drożdżowym. Przy wyrobie jest bardzo ważne, aby dobrze wyrośnięte ciasto kłaść na małą ilość rozgrzanego tłuszczu na patelni. Smażyć do uzyskania złotego koloru, po wystudzeniu podawać z cukrem pudrem.

Do wyrobu ciasta używamy: mąki ze specjalnie suszonej pszenicy, mleka, najlepiej świeżego, wody, drożdży, jaj, cukru oraz soli. Do nadzienia brany jest mak wyłuskany z główek makowych oraz cukier – oba składniki mielone dwa razy na maszynce a nie w makutrze. Dodajemy do farszu zapach migdałowy, rodzynki, pokrojoną skórkę z pomarańczy oraz ubitą pianę z białka jednego jajka. Kiedyś używało się do smażenia smalcu, wytapionego ze słoniny, obecnie smażymy na dużej ilości oleju (żeby racuchy pływały) i odsączamy z tłuszczu. Wprowadzone zmiany poprawiają aromat, pulchność i smak gotowych wyrobów.

Surowce używane do wyrobu racuchów, pochodzą z kąkolewnickich gospodarstw. Wyjątkiem jest mak; był on do niedawna wysiewany i zbierany przez gospodynie wiejskie, jednakże przepisy przeciwdziałające narkomanii, wymagające pozwoleń choćby na małe poletko uprawowe, spowodowały że mak spożywczy jest kupowany w sklepach.

Racuchy z makiem są produktem wytwarzanym w Kąkolewnicy od czasów II wojny światowej. Postne racuchy były zawsze przygotowywane w każdym domu na wieczerzę wigilijną. Zamożni mieszkańcy smażyli je na niedzielę i od święta z lepszej mąki, biedniejsi z mąki gorszej. Popularne, najczęściej jadane były racuchy z serem - bogaci mieszkańcy spożywali je na co dzień.

Rogaliki półfrancuskie z masą orzechową i różą

Jest to jedna z kilku potraw, do sporządzenia której używa się róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*) jako surowca. Ciasto półfrancuskie z masą orzechową i dodatkiem róży wypieka Małgorzata Mazurkiewicz ze Starej Wsi k. Końskowoli, położonej w tzw. zagłębiu różanym. Tutejsze tradycje szkółkarstwa drzew i krzewów owocowych oraz ozdobnych trwają od czasów książąt Czartoryskich – właścicieli Puław i *klucza końskowolskiego*, a więc ponad dwa stulecia. Na polach uprawia się kilkadziesiąt hektarów różnych odmian krzewów różanych.

Zanim powstaną smaczne rogaliki należy najpierw wyrobić ciasto oraz przygotować nadzienie. Pracę można rozłożyć na dwa dni, ponieważ wyrobione ciasto powinno leżakować w chłodnym miejscu przez 12 godzin. Wyrabia się go na drewnianej stolnicy z mąki i wody z dodatkiem jaj, masła i gęstej śmietany, natomiast nadzienie powstaje ze zmielonych orzechów włoskich i utartych płatków róży, razem wymieszanych. Podczas zawijania nadzienia w płatek ciasta, rogaliki półfrancuskie przybierają charakterystyczny, tzw. listkowaty kształt. Po wyjęciu z piekarnika należy obficie posypać je cukrem waniliowym, a jeszcze lepiej świeżo sproszkowaną wanilią i cukrem pudrem.

Wspaniały wygląd, smak i zapach rogalików jest wynikiem właściwego doboru surowców. Są one świeże, dobrej jakości i pochodzą w większości z tutejszych gospodarstw, m.in. śmietana, masło i róże. Rogaliki półfrancuskie były wytwarzane w Końskowoli od bardzo dawna. Niektóre gospodynie piekły je w chlebowym piecu miejscowej piekarni w GS, jako że nie każdy domowy piekarnik czy prodiż osiągał pożądaną temperaturę 300 stopni C. Nie spotkano dotychczas konsumenta, któremu by ten specjał końskowolski nie smakował. Jest to bardzo eleganckie smakowite ciasteczko o jasnozłotej barwie i ciemnoróżowym nadzieniu. Harmonijny smak i zapach wynikający z proporcjonalnie dobranych składników rozsławia talenty tutejszych gospodyń, jak i gminę Końskowolę.

Rudnicki pieróg jaglany

Tradycyjny pieróg jaglany jest wykonany z ciasta i nadzienia, upieczony w dużych prostokątnych blaszkach. Nadzienie składa się z kaszy jaglanej, mleka, miodu i mięty. Pieróg wypieka się w skórce drożdżowej lub półkruchej.

Mleko, miód, kasza to produkty wytwarzane w lokalnych gospodarstwach wsi Rudnik położonej w gminie Zakrzówek, która to położona jest w południowo – zachodniej części województwa lubelskiego, w powiecie kraśnickim. W niewielkich gospodarstwach nadal uprawiane jest proso, z którego wyrabia się w przydomowych kaszarniach kaszę jaglaną, wykorzystywaną do potraw i ciast.

Podlasie od niepamiętnych czasów słynie z potraw sporządzanych z mąki i kasz. Gospodynie doszły do mistrzostwa w przygotowaniu prostych, ale smacznych pierogów, m.in. świątecznego dania jakim jest pieczony pieróg jaglany.

Receptura potrawy nie uległa zmianie od lat, z wyjątkiem tego, że teraz pierogi wypieka się przeważnie w piekarnikach, chociaż jeszcze wiele gospodyń piecze je nadal w tradycyjnych piecach chlebowych.

Zofia Staniszewska w *Zarysie etnograficznym wsi Studzianki* – sąsiadującej z Rudnikiem – wśród wielu potraw wymienia kaszę jaglaną i pierogi jaglane, co świadczy o utrwalonych tradycjach i potwierdza, że tutejsza ludność spożywała pierogi i zachowała przepisy przekazane im przez rodziców i dziadków. Dawniej pierogi były wypiekane na specjalne okazje jak: wesela i chrzciny a także na żniwa oraz dożynki.

Gdy gospodarz ma żniwo na ukończeniu, a najmał do niego ludzi, wtedy stara się aby dożąć w sobotę. Gospodyni piecze tego dnia pierogi, gospodarz jedzie po piwo, a żniwiarze się śpieszą, aby w polu obrządzić się za słonka.

Staniszewska wspomina, że okoliczni mieszkańcy uprawiali proso, z którego pozyskiwano kaszę, spożywaną ze słoniną, z mlekiem, lub w pierogach. O utrwalonej i zakorzenionej uprawie prosa świadczą przysłowia: *Kto sieje proso ten chodzi boso, Dużo chrabąszczów w maju, proso będzie jak w gaju.*

Pierogi są nadal główną potrawą podawaną podczas festynów i konkursów kulinarnych promujących regionalną kuchnię. Do dziś jeszcze funkcjonują w Rudniku dwie kaszarnie w gospodarstwach państwa Gdańskich i Łukasików.

Ser zabłocki

Ser zabłocki jest tradycyjnym produktem spożywczym wyrabianym od ponad stu lat na Południowym Podlasiu w okolicach Kodnia. Swoim wyglądem jest podobny do sera białego – twarogu. Gotowy wyrób ma kształt kulisty, mocno spłaszczony, posiada charakterystyczny, lekko słonawy smak oraz maślany zapach. Do produkcji sera wykorzystuje się tylko i wyłącznie świeże mleko krowie. Bardzo duże znaczenie dla walorów smakowych sera ma mleko, pozyskiwane od krów pasących się na czystych, pod względem ekologicznym, łąkach.

Wytwarzanie sera ma historię niemal tak długą, jak sama ludzkość. Od wieków, w dużej mierze produkcją serów zajmowali się mnisi. Zapomniany i lekceważony w okresie Polski Ludowej, kiedy to ser istniał tylko jako środek odżywczy, obecnie coraz pewniej wraca do łask. Dzisiaj biały ser twarogowy wytwarza się z naturalnie ukwaszonego, pełnego albo zbieranego surowego mleka. Z kolei twaróg wytwarza się zazwyczaj już tylko przemysłowo z mleka chudego lub pełnego, poddanego pasteryzacji, a następnie dodatkowo sztucznie ukwaszonego bakteriami kwasu mlekowego lub niewielką ilością podpuszczki. Jak twierdzi Lucyna Ćwierczakiewiczówna – sławna autorka poradników kucharskich – *Najprostszym i najłatwiejszym w wykonaniu serem jest ser z twarogu z zsiadłego mleka zwany polski, który póki świeży, podobnie jak mleko, należy do łatwo strawnych pokarmów.*

Ser biały polski jest zdrowym i ekologicznym produktem, rarytasem na naszym terenie, dostępnym u nielicznych rolników w gospodarstwach małotowarowych, którzy wyrabiają go domowym sposobem według starego przepisu, przekazywanego z pokolenia na pokolenie.

Tradycyjny ser zabłocki nadaje się do spożycia wraz z różnymi rodzajami wędlin, jest także niezastąpiony ze świeżym pieczywem i masłem, nadaje się również do różnego rodzaju tostów a nawet do pierogów ruskich, może też królować w sałatkach. Nic więc dziwnego, że jest produktem uznanym i bardzo chętnie nabywanym i w naszym regionie.

Sernik z kartoflami z Jaszczowa

Sernik jest jednym z najpopularniejszych deserów w Polsce. Jego nazwa określa podstawowy składnik produktu, jakim jest ser. Pierwsze wzmianki na jego temat pojawiły się w starożytnej Grecji i Rzymie, m.in. w książce o sztuce wypieku tego ciasta, przypisywanej greckiemu filozofowi Aegimusowi. Zachował się też przepis na sernik autorstwa pewnego rzymskiego urzędnika; potrawa była wypiekana wtedy z sera, chleba i jaj.

Znany obecnie w Europie sernik – to dziedzictwo kulinarne wielu narodów, m.in. Żydów z Niemiec i Słowian, także Amerykanów, którzy wynaleźli kremowy twaróg w XIX wieku.

Historia wytwarzania i spożywania sernika z kartoflami w Jaszczowie – wsi położonej w gm. Milejów, w pow. lubelskim – sięga lat międzywojennych. Przepis na potrawę pochodzi od miejscowej rodziny Szczepańskich i kultywowany jest obecnie przez Czesławę Szczepańską, jak również przez innych mieszkańców Jaszczowa. Produkt sporządza się z miejscowych, łatwo dostępnych surowców, jak: mąka, jaja, śmietana, masło, z których wyrabia się ciasto, oraz z sera i gotowanych kartofli, masła i jaj – niezbędnych do sporządzenia nadzienia.

Ser i ugotowane ziemniaki mieli się na maszynce, natomiast jaja uciera z cukrem i masłem na jednolitą masę. Po wymieszaniu wszystkich składników należy dodać wanilię, a następnie gotową masę serową zawija się w ciasto. Wierzch ozdabia się kratką z masy serowej, która po upieczeniu w piekarniku otrzymuje piękny złoty kolor. Gotowy specjał ma ok. 35 cm długości i 25 cm szerokości.

Atutem sernika są jego walory odżywcze oraz smakowe i zapachowe, a także prostota wykonania. Warto, aby ten oryginalny deser na stałe wzbogacił polską tradycję kulinarną.

Sękacz podlaski

… W naszej gminie jest wioseczka
w niej nie jedna piekareczka
te sękacze sławę mają
w naszej wiosce wypiekają…
(wg. Janiny Piwoni z Huszczy)

Sękacz ma bardzo charakterystyczny wygląd, wynikający ze sposobu jego przyrządzania. Kształtem przypomina jodełkę, której igły wyglądają jak ociekające sople. Taki stożek z wypustkami można jedynie uzyskać poprzez specyficzne jego wypiekanie nad rozgrzanym paleniskiem. Z powodów sanitarnych zaniechano używania jako źródła energii drewna, zastępując je grzałkami elektrycznymi, które wydzielają niezbędną temperaturę do zapieczenia kolejnych warstw ciasta, umieszczonego na poziomym wałku i obracanym nad paleniskiem. Po wypieczeniu sękacz ma kolor złocisto – bursztynowy, przechodzący w brązowy. Dzięki procesowi zapiekania w „otwartym piecu" produkt ten może być przechowywany do 10 tygodni w temperaturze pokojowej nie tracąc przy tym wartości spożywczych ani walorów smakowych i organoleptycznych. Głównymi jego składnikami są: jaja kurze, mąka pszenna, masło, cukier kryształ, cytryny, oraz wanilia.

Na terenie wschodnich kresów Rzeczypospolitej nie odbędzie się żadne wesele bez prawdziwych sękaczy na stole. Pierwsze informacje na temat wypieku sękaczy w Huszczy w gm. Łomazy koło Białej Podlaskiej sięgają końca lat 20-tych ubiegłego stulecia. Z matki na córkę, z sąsiadki na sąsiadkę przechodziła tajemna receptura wypieku tego niezwykłego ciasta. *Dziś w Huszczy nie ma takiego, co by nie umiał wypiekać sękaczy* mówią najstarsi mieszkańcy. Również w innych miejscowościach: Kopytniku, Staszówce, Koszołach, Łomazach znaleźli się „naśladowcy". W ten sposób tradycja rozniosła się na całe Południowe Podlasie.

Pieczenie sękaczy odbywa się przez cały rok. Najlepszą porą jest wiosna, kiedy jest ani za zimno ani za gorąco. Po trzech dniach ciasto jest najsmaczniejsze. Starsi mieszkańcy wspominają, *że przed drugą wojną światową sękacze upieczone na Boże Narodzenie spożywano na wiosnę*.

Sok z maliny kraśnickiej

Od dawna wiadomo, że sok z malin jest sprawdzonym lekarstwem na przeziębienia, pomocnym także w innych dolegliwościach. Najlepszy uzyskujemy z owoców rosnących na wyspecjalizowanych plantacjach położonych na terenie powiatu kraśnickiego. Tamtejsze warunki uprawy, wieloletnia tradycja, doświadczenie, technologia i mikroklimat, gwarantują uzyskanie dużej zawartości witamin, mikroelementów, pektyn, olejków eterycznych i związków cukrowych.

Malinowy sok ma wyjątkowe właściwości rozgrzewające. Powstaje w sposób naturalny poprzez zasypanie malin cukrem i lekkie gotowanie lub za pomocą wyciskania owoców. Dzięki temu zachowane zostają witaminy, a zwłaszcza witamina C, decydująca o ich leczniczych właściwościach.. Sok z malin stosujemy w czasie przeziębień oraz infekcji z gorączką. Działa rozgrzewająco i napotnie. Sprawdza się również w przypadku niedokrwistości, za sprawą dużych ilości żelaza i miedzi.

Potwierdza to doświadczenie wielu pokoleń, które doceniły jego walory smakowe i lecznicze.

Sok z maliny kraśnickiej wytwarzany z owoców dojrzewających w słońcu na lessowych stokach kryje w sobie również niepowtarzalną kompozycję wyjątkowego smaku i aromatu. Wytwarzany już od prawie czterdziestu lat jest niezastąpionym dodatkiem do herbaty, wody, deserów oraz innych potraw i napojów. Do tej pory powstaje na podstawie tradycyjnej, przekazywanej z pokolenia na pokolenie receptury, wypróbowanej na dziko rosnących owocach.

Malina to dobrodziejstwo Ziemi Kraśnickiej. Przez dziesięciolecia, począwszy od lat 70-tych, tutejsi mieszkańcy opanowali jej uprawę i nauczyli się wykorzystywać do przyrządzania różnych smakołyków. Dostępność surowca, a równoczesne braki na rynku uczyniły z nich mistrzów malinowych rarytasów. Nic zatem dziwnego, że ich opisy znajdują się także na innych stronach naszego katalogu.

Solisowe powidła śliwkowe

Powidła czyli gęsta brązowa masa o zapachu dojrzałych owoców przyrządzana ze śliwek węgierek, bez cukru i przypraw korzennych, to jedna z nieco zapomnianych specjalności kuchni polskiej. W powiecie kraśnickim owoce te uprawiano od 1880 r. Pierwszy sad w Mikołajówce założył Paweł Solis. Jego dzieło kontynuował wnuk Stanisław i kolejne pokolenia sadowników. Tradycja przyrządzania powideł sięga końca XIX wieku.

Pierwsze wzmianki o ich produkcji pochodzą z zapisków parafii Boby. Dotyczą one suszarni owoców przy folwarku w Moniakach i kotła do smażenia powideł, co związane było z ceremoniałem trwającym nawet trzy dni. Do ustawionego w sadzie żelaznego kotła, pod którym rozpalano ogień, wrzucano wydrelowane śliwki. Smażenie odbywało się powoli w stałej temperaturze. Ważną czynnością było systematyczne mieszanie masy za pomocą wielkiej łychy. Tak wysmażone powidła wkładano do kamiennych garnków, które następnie, na kilka godzin, wstawiano do pieca. Zapewniało im to trwałość na 2-3 lata.

Solisowe powidła przyrządzane ze słodkich, aromatycznych węgierek z własnego sadu powstają w niemal identyczny sposób. Tyle, że zamiast żelaznego kotła jest mosiężne naczynie z szerokim dnem, a wysmażona masa trafia nie do garnków lecz do słoików, które poddawane są pasteryzacji. – W naszym domu receptura była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Ja nauczyłam się smażyć śliwki od swojej teściowej Aleksandry – opowiada Małgorzata Solis. W rodzinie i wśród sąsiadów receptura ta jest szeroko rozpowszechniona. Ponieważ należę do Rady Kobiet Powiatu Kraśnickiego, nasze wypieki z powidłami bardzo często były eksponowane na wystawach i festynach, gdzie zdobyły wyróżnienie.

W tradycyjnej kuchni powidła miały bardzo szerokie zastosowanie. Były dodatkiem do bigosu, niektórych sosów, placków, ciasteczek, pączków i słodkich pierogów. Bardzo często służyły do smarowania chleba. W pełni zasługują na tryumfalny powrót na stoły.

Syrop malinowy z Mikołajówki

Syrop z Mikołajówki to kolejny przykład wykorzystania malin – nieocenionego bogactwa ze słonecznych plantacji Ziemi Kraśnickiej. Dzięki większej zawartości cukru jest znacznie bardziej gęstą odmianą soku o słodkim, lekko kwaśnym aromacie świeżych owoców.

Spełnia rygory wymagane przez ustawodawstwo unijne. Początkowo, Małgorzata i Tomasz Solisowie z Mikołajówki planowali rejestrację na krajowej liście produktów tradycyjnych soku malinowego, znanego na tym terenie od lat 70-tych ubiegłego wieku, tj, od czasu, kiedy w okolicach Kraśnika zaczęły powstawać pierwsze plantacje. Okazało się jednak, że taki wpis obwarowany jest ograniczeniem ilości cukru stosowanego do wytwarzania soku do 15 dag na litr gotowego soku z malin. Przy produkcji syropu nie ma takiego limitu.

Aby nie narazić się na odrzucenie wniosku, postawili na syrop malinowy. Od lat częstowali nim rodzinę, sąsiadów i znajomych, zbierając pochlebne opinie o swoim wyrobie. Zdobył on sobie zwolenników także podczas imprez lokalnych i na kulinarnej prezentacji w Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie.

Syrop malinowy wytwarzany jest z zachowaniem szczególnej staranności. Już na etapie zbioru owoców odbywa się ich sortowanie. Odrzucane są te uszkodzone i niedojrzałe. Ostatnie czynności to rozlanie do butelek lub słoików, pasteryzacja i lakowanie woskiem lub parafiną w celu pełnego uszczelnienia naczyń.

Malinowy syrop zachowuje wszystkie walory użytkowe, smakowe i lecznicze soku. Skutecznie zastępuje aspirynę, i co ważne, w przeciwieństwie do środków syntetycznych, nie powoduje skutków ubocznych.

Państwo Solisowie zdecydowali się ubiegać o rejestrację, aby sobie i podobnym producentom ułatwić drogę do sprzedaży syropu. W przeciwieństwie do wielu państw UE, gdzie farmerzy i plantatorzy bez większych ograniczeń mogą wprowadzać do obrotu swoje wyroby, w Polsce wciąż jeszcze wiąże się to z formalnymi utrudnieniami. Wpis na listę produktów tradycyjnych ułatwia pokonanie tych barier.

Szarytka w marynacie

Nazwa tego owocu przyrządzonego w marynacie babci Józefy nie ma nic wspólnego ze znanym zakonem żeńskim. Szarytka wywodzi się od odmiany gruszki Dobra Szara, która idealnie nadaje się do tej kompozycji smakowej.

- Babcia Józefa przygotowywała na zimę wspaniałą marynatę z gruszki, a potem częstowała nią wszystkich gości – relacjonuje Janina Bańka z Kraśnika. – Marynatę sporządzała bez użycia octu, za to z dodatkiem pigwy, która zakwaszała i konserwowała zalewę. Gruszka tej odmiany, dzięki swej jędrności i walorom smakowym, wspaniale się sprawdzała. W czasie gotowania nie rozpadała się, zachowując swój kształt i elastyczność miąższu.

Marynowana szarytka łącząca w sobie słodko-kwaśny smak i zapach, wabi wzrok słonecznym kolorem. Jak przyrządzić ten przysmak? Po obraniu gruszek ze skórki i usunięciu gniazd nasiennych kroimy je na ćwiartki i zalewamy na noc syropem pigwy. Gorącą marynatą z wody, cynamonu, ziela angielskiego, cukru (niektórzy, zależnie od upodobania, dodają goździki, szafran lub kurkumę) ponownie zalewamy gruszki, tym razem na 12 godzin. Następnie marynatę zlewamy i ponownie gotujemy. Na 5 minut gruszki wrzucamy do wrzącej wody. Ostatni etap to ułożenie owoców w słojach i zalanie marynatą. Zgodnie z recepturą babci Józefy naczynia odwracamy do góry dnem i okrywamy kocem.

Od zarania dziejów grusze towarzyszyły człowiekowi, urozmaicając podstawowy jadłospis. Rozsmakowali się w nich starożytni Grecy i Rzymianie. Gruszy, mającej większe wymagania glebowe i klimatyczne trudno w Polsce rywalizować z dominacją jabłoni, ale jej owoce znajdują uznanie u wytrawnych smakoszy. Są ozdobą surowych deserów. Nadają się na nalewki, suszenie i przetwory wykorzystywane do przyrządzania eleganckich potraw i dodatków.

Sad, w którym rosną grusze odmiany Dobra Szara, 50 lat temu posadzili Kaślikowscy – dziadkowie p. Janiny. Jako pierwsi w okolicy sprowadzili te drzewa w rejon nadwiślański. Owocują do dziś. Sad ten posiada certyfikat ekologiczny.

Szyneczka z karpia z pustelni

Kształt zewnętrzny szyneczki podobny jest do kuli o nieregularnej, nieco pofałdowanej powierzchni ze względu na użycie siatki do jej uformowania. Na przekroju ma ona kształt okrągły lub lekko owalny. Długość 10-15 cm, średnica ok. 10 cm; waga ok. 300-400 g, barwa zewnętrzna brązowa o zróżnicowanych odcieniach, barwa wewnętrzna – biała oraz lekko różowa. Konsystencja szyneczki z karpia jest zwarta, można ją kroić tak, jak wędlinę. Smak i zapach charakterystyczny dla wędzonych ryb.

Lubelszczyzna jest uważana za zagłębie hodowli karpia w Polsce ze względu na liczne stawy hodowlane i gospodarstwa rybackie. Hodowla karpia, która ma w Polsce ponad 800-letnią tradycję, jest praktycznie prowadzona w niezmieniony sposób od wieków, jako najbardziej przyjazna środowisku produkcja zwierzęca w Europie. Szyneczka produkowana jest w gospodarstwie rybackim w Pustelni k. Opola Lubelskiego, z karpi z własnej hodowli. Produkt wytwarzany jest w sposób tradycyjny, bez dodatków chemicznych ani konserwantów, używane są wyłącznie ryby, sól i woda, a receptura solankowania przez dziesiątki lat również nie uległa zmianie.

Szyneczka z karpia dostępna jest w tutejszym gospodarstwie rybackim przez cały rok, a większe ilości wędzi się na zamówienie. Taki system pozwala na zachowanie świeżości produktów, w wielu przypadkach prosto z wędzarni – ciepłych i pachnących.

Szyneczka z karpia jest lokalną specjalnością. Wytwarza się ją z filetów z karpia odpowiednio ponacinanych, aby wyeliminować ości, i poddanych solankowaniu. Następnie filety są odpowiednio zwijane, aby nabrały kształtu małej szyneczki i wędzone przy użyciu drewna olchowego. Szyneczka z karpia wspaniale smakuje i pachnie. Jest doskonała na ciepło i na zimno, można z niej robić kanapki lub podawać jako przystawkę.

Szynka nadwieprzańska

Z ogólnej definicji szynki wynika, że jest to wyrób garmażeryjny, pozyskiwany z tuszy wieprzowej z kością lub bez. Surowce wykorzystywane do produkcji szynki nadwieprzańskiej pochodzą wyłącznie z terenu gminy Baranów. Mięso pozyskuje się z wyselekcjonowanych młodych tuczników. Woda używana do produkcji jest naturalnie czysta, czerpana z pokładów czwartorzędowych.

Baranów jest położony na Nizinie Południowopodlaskiej, w dolnym biegu rzeki Wieprz. Od wieków tutejsi mieszkańcy zajmowali się głównie: rzemiosłem, handlem, a głównie rolnictwem. W Baranowie odbywały się liczne targi i jarmarki, które powodowały rozwój gospodarczy osady oraz okolicznych miejscowości. W 1870 roku Baranów przekształcono na osadę miejską i zaczęła odgrywać ona rolę lokalnego ośrodka rzemieślniczo – handlowego.

W końcu lat czterdziestych XX wieku powstała tu Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska", która zrzeszała istniejących szynkarzy i rzeźników. Jej powstanie spowodowało rozwój produkcji tradycyjnych wędlin; jedną z nich jest szynka nadwieprzańska. Mimo upływu lat, tradycja receptury i sposób jej wytwarzania przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Masarz, bedący spadkobiercą rzemieślniczych tradycji nadaje wędlinom lepszy smak niż masarz, który nie ma przodków w tym zawodzie. Nadmienić tu trzeba, iż kierownikiem baranowskiej masarni jest osoba, której ojciec, dziadek i pradziadek również wytwarzali szynkę nadwieprzańską.

Gmina ma doskonałe warunki do produkcji zdrowej żywności, ponieważ nie występuje tutaj niekorzystne oddziaływanie tzw. wielkiego przemysłu. W krajobrazie rolniczym dominują małoobszarowe gospodarstwa rolne. Łagodny klimat sprzyja uprawie roślin i hodowli zwierząt. Dzięki tym czynnikom szynka nadwieprzańska ma niepowtarzalny smak i zapach, jest dość ścisła, lekko soczysta i krucha. Produkowana jest w prosty, zdrowy sposób, dlatego też cieszy się dużym uznaniem mieszkańców Baranowa i okolic.

Szynka wieprzowa z Krzczonowa

Jest szlachetną wędliną, którą produkuje się z udźca wieprzowego, jak również z cielęcego i dzika, po dokonaniu odpowiednich zabiegów masarskich, jak: peklowanie, wędzenie i gotowanie. Wędzenie jest jedną z najstarszych metod konserwowania mięsa, jednak wyrób szynki wieprzowej nie jest tak stary, ponieważ wieprzowina uchodziła w dawnej Polsce za pożywienie ludzi z niskich stanów społecznych. Panowało wówczas przekonanie, że to, co ubrudzone w ziemi, nie jest godne podniebienia ludzi zamożnych. Dotyczyło to także części jadalnych warzyw, jak: marchew, burak czy pietruszka.

Szynka wieprzowa stopniowa opanowała mieszczańskie stoły, ale jej wytwarzanie, podobnie jak innych wędlin, jest ściśle związane ze wsią i gospodarczym sposobem produkcji.

Szynka wieprzowa z Krzczonowa jest jednym z lokalnych wyrobów wędliniarskich. Produkt nie zawiera konserwantów ani ulepszaczy, natomiast jest wzbogacany o naturalne dodatki, jak: sól, pieprz i inne zioła, co gwarantuje zharmonizowany smak i przedłuża świeżość wędliny. Walory smakowo-zapachowe, ładny wygląd i trwałość szynki z Krzczonowa to efekt dbałości o wysoką jakość mięsa i przestrzeganie tradycyjnej receptury. Tuczniki są odpowiednio karmione; np. zielonki i zboża nie mają kontaktu z nawozami sztucznymi i opryskami. Krzczonów i okolice są czyste ekologicznie, ponieważ leżą z dala od zakładów przemysłowych. Ta część Wyżyny Lubelskiej, zwana Wyniosłością Giełczewską, znajduje się na obszarze Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego.

Proces peklowania szynki w odpowiedniej temperaturze i specjalnie dobranej mieszance przypraw trwa 4-7 dni, a wędzenie jest dwuetapowe: w dymie z drewna olchowego i dębowego z domieszką wiśniowego i jabłoniowego. Na koniec szynkę parzy się w temperaturze 70-80 stopni w roztworze wodno-ziołowym.

Szynkę wytworzoną tym sposobem produkuje Zakład Wyrobów Tradycyjnych Małgorzaty i Janusza Cioczków w Krzczonowie.

Świnie rasy puławskiej

Świnie rasy puławskiej są zwierzętami domowymi, hodowlanymi, których nabyte cechy genetyczno-biologiczne powstały w wyniku kojarzeń czystorasowych. Natomiast mieszańce pochodzą z planowanych kojarzeń świni rasy puławskiej z rasami wielka biała polska lub duroc. Produkcja mieszańców odbywa się według ściśle określonych, naukowych schematów kojarzenia, które są stosowane przez Polski Związek Hodowców i Producentów Trzody Chlewnej „Polsus", Filia w Lublinie.

Tucz zwierząt prowadzi się zgodnie z obowiązującymi normami żywienia, głównie z wykorzystaniem pasz gospodarskich.

Świnie rasy puławskiej i mieszańce charakteryzują się następującymi cechami hodowlanymi: są to zwierzęta w typie przejściowym pomiędzy tłuszczowo-mięsnym a mięsnym, wcześnie dojrzewają do rozrodu, szybko wzrastają, także w mniej korzystnych warunkach żywienia i bytowania, ich mięso odznacza się bardzo dobrą jakością; z tego względu jest ono doskonałym surowcem do wytwarzania markowych wędlin. Świnie te polecane są do hodowli w indywidualnych gospodarstwach ekologicznych i agroturystycznych. Maść tych zwierząt jest czarno-biała; nasilenie czarnych plam nie powinno przekraczać 70%. Knury osiągają 250-350 kg wagi a lochy 200-280 kg.

Występowanie tak wielu cennych cech biologiczno-gospodarskich świń rasy puławskiej jest zasługą selekcjonowania i utrwalania się w hodowli chłopskiej czystości rasowej zwierząt. Było to również możliwe dzięki tradycyjnemu sposobowi prowadzenia gospodarstw rolnych.

Pod koniec lat 80-tych ubiegłego wieku rozpoczął się etap intensywnej redukcji pogłowia tej rasy trzody chlewnej z powodu preferowania przez zakłady mięsne tusz wysokomięsnych. Obecnie świnie rasy puławskiej utrzymywane są na terenie woj. lubelskiego i w niewielkiej ilości woj. mazowieckiego, dlatego też należy szerzej popularyzować ich hodowlę.

Tertuny brzozowickie z soczewicą

Nazwa potrawy tertuny nawiązuje do sposobu rozdrabniania ziemniaków poprzez tarcie na tarce. Przymiotnik brzozowickie pochodzi od nazwy wsi Brzozowica Mała i Brzozowica Duża, które leżą w gminie Kąkolewnica, w płn. części powiatu radzyńskiego, na Południowym Podlasiu.

Tertuny przypominają kształtem spłaszczony walec, na końcach owalny. Ich kolor jest szary, w przekroju brunatny z jasnoszarą otoczką. W potrawie dominuje smak soczewicy i ziemniaków. Można przyjąć, że potrawa jest lokalną odmianą pyz.

Po II wojnie światowej w Brzozowicy i okolicach główną uprawą było żyto, ziemniaki i soczewica – ponieważ na słabych glebach pszenica źle plonowała. W codziennym jadłospisie mieszkańców wsi przeważały kluski ziemniaczane i placki ziemniaczane.

Tertuny z soczewicą stanowiły danie świąteczne, ponieważ jego przygotowanie wymagało więcej czasu. W zimie przygotowywano je na spotkania obrzędowe, m.in. „Prządki", „Kądziel", „Darcie pierza", „W kumy". Przeciętne gospodarstwo brzozowickie było bardzo małe, natomiast musiało uporać się z wyżywieniem licznej rodziny. Sięgano więc po miejscowe surowce spożywcze aby przygotować z nich w miarę smaczne i pożywne jedzenie. Tertuny brzozowickie z soczewicą spełniały te oczekiwania.

Do wyrobu ciasta na tertuny używa się, tak jak dawniej, ziemniaków z własnych pól, z których część jest gotowana, a część tarta, natomiast farsz składa się z gotowanej i zmielonej soczewicy z cebulą, z dodatkiem pieprzu i soli.

Wypełnione farszem tertuny, ugotowane w osolonej wodzie podaje się polane smalcem ze skwarkami. Dobra jakość i świeżość surowców, z których tertuny są wykonywane, przestrzeganie tradycyjnej receptury oraz kunszt kulinarny tutejszych gospodyń gwarantuje, że ta polska potrawa długo jeszcze będzie przysmakiem smakoszy.

Tymianek z Fajsławic

Roślina ta kojarzona jest najczęściej przez ludzi jako przyprawa kulinarna, tymczasem jej zastosowanie jest bardzo szerokie, ponieważ tymianku używa się również do produkcji kosmetyków, leków ziołowych, a także jako dodatku do niektórych napojów alkoholowych. W starożytności stosowany był jako środek bakteriobójczy i konserwujący. Słowo tymianek pochodzi od greckiego *thymon*, co oznacza odważny i być może dlatego stosowano go na… nieśmiałość.

To aromatyczne zioło trafiło do Polski stosunkowo późno, bo w XVI wieku. O występowaniu tymianku na Lubelszczyźnie zaświadcza Marcin z Urzędowa, autor *Herbarza polskiego* pisząc m.in: *To ziele mych czasów jenom na jednym miejscu w Polsce potrafił, u Jego Mości (…) Pana Jana z Dąbrowice na zamku w ogródku w Kocku.*

Polska kuchnia zagustowała w tymianku w okresie Oświecenia, gdy zapanowała moda na potrawy francuskie. Świeże i suszone ziele dodawano do odwarów mięsnych, ostrych sosów, ciężkich zup, pieczonej kaczki, królika, cielęciny, wołowiny, ryb i dziczyzny; dobrze łączyło się też z czosnkiem, cebulą i pietruszką.

Tymianek właściwy wyrasta kępkowo na fajsławickich plantacjach do wysokości 20-30 cm. Na fajsławickich polach prowadzi się ekstensywny sposób uprawy ziela metodami tradycyjnymi, na glebach posiadających specyficzne właściwości w zakresie żyzności, pulchności, przepuszczalności i ekspozycji w stosunku do słońca, przy umiarkowanym stosowaniu środków ochrony roślin. Dotyczy to także innych ziół tu uprawianych, jak: kozłek lekarski, szałwia, dziurawiec, kminek, bazylia i wiele innych. Gmina Fajsławice jest prawdziwym zagłębiem zielarskim w Polsce, w którym uprawą ziół zajmuje się kilkaset gospodarstw na łącznej powierzchni 600-800 hektarów.

Nasiona tymianku wysiewa się bezpośrednio do gruntu na wiosnę. Przez cały okres wegetacji trwa walka z chwastami poprzez pielenie, a na jesieni odbywa się zbiór tymianku. Ścięte nad ziemią ziele suszy się w stodołach, halach i suszarniach, a potem młóci w celu oddzielenia nasion od łodyg. Wysuszony tymianek pakowany jest do worków i w takim stanie sprzedawany. Niestety ceny surowca nie zawsze są opłacalne dla plantatora z powodu nadprodukcji, dużej konkurencji i trudności w znalezieniu nowych ryków zbytu.

Tymianek z Fajsławic zgłosiło na Listę Produktów Tradycyjnych Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajsławicach.

Wafle tortowe

Wafel, dzięki któremu można szybko przygotować smaczny deser, od lat cieszy się uznaniem w polskiej kuchni. Może być również pikantną przekąską, a nawet daniem obiadowym. Dzięki niewielkiej zawartości kalorii, chętnie jest chrupany przez osoby, którym zalecono dietę.

Wafle tortowe pochodzące z regionu krzczonowskiego, są jedyne w swoim rodzaju. Wyróżnia je jakość i trwałość oraz tradycyjny, wyśmienity smak. Tajemnica doskonałości tkwi w unikalnych surowcach, metodzie i miejscu wytwarzania. Powstają na podstawie znanej od lat i sprawdzonej receptury. Produkowane są wyłącznie z naturalnych i najlepszej klasy składników (mąka, olej, woda i środki spulchniające), bez jakichkolwiek konserwantów i sztucznych polepszaczy. Na długo po otwarciu opakowania zachowują znakomity, delikatny smak i kruchość.

Wszystkie etapy wytwarzania wafli, od zasiania do wyprodukowania, odbywają się w Żukowie, malowniczej wiosce, leżącej w samym sercu Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego i Rezerwatu Przyrody „Las Królewski". Jest to nieskazitelny zakątek, o nieskażonym powietrzu i ekologicznych glebach. Trzydzieści lat temu państwo Budowie założyli tu firmę produkującą wafle. Uprawiają staropolskie, unikalne odmiany pszenicy o niskiej zawartości glutenu. Minimalne użycie środków ochronnych nie pozwala osiągnąć imponujących plonów, ale za to pszenica po starannym oczyszczeniu i zmieleniu w okolicznym młynie, jest idealną podstawą do produkcji różnego rodzaju wafli.

Ekologiczna technologia wypieku oparta jest na oszczędnym zużyciu energii, wody i surowców. Maszyny są obsługiwane ręcznie. Wafle mają, prawie już niespotykany na rynku, format kwadratowych płatów o wymiarach 27 cm na 27 cm i grubości 0,7 cm. Po upieczeniu i wyjęciu z formy są natychmiast pakowane, dzięki czemu długo zachowują świeżość. „Waflowe Kreacje" – są idealne do przekładania: dżemem, powidłami, czekoladą, miodem, mlekiem skondensowanym i innymi masami.

Warzonka kryształówka

Nazwa trunku nawiązuje do sposobu jego sporządzania oraz głównego surowca, jakim jest cukier kryształ. Zanim poznamy metodę otrzymywania tego napoju, warto zapoznać się z uwarunkowaniami geograficzno-historycznymi wsi Werbkowice, gdzie jest on wytwarzany.

Werbkowice są dużą wsią w Kotlinie Hrubieszowskiej, słynącej z żyznych czarnoziemów. Pod koniec XIX w. uruchomiono tu gorzelnię, a w 1963 r. otwarto najnowocześniejszą i największą wówczas w Polsce cukrownię. Na tutejszych polach rodzą się dorodne buraki cukrowe, z których produkuje się wysokiej jakości cukier kryształ nazywany złotem tej ziemi.

Miejscowe kobiety działające w kołach gospodyń wiejskich i klubie seniora prześcigały się w pomysłach nad wykorzystaniem cukru kryształu do różnego rodzaju przetworów. Od dawna wytwarzały więc dżemy, konfitury oraz nalewki – degustowane podczas spotkań sąsiedzkich, okolicznościowych biesiad i uroczystości wiejskich oraz gminnych.

Warzonce kryształówce nadano taką nazwę na pamiątkę werbkowickiej cukrowni oraz klubu sportowego *Kryształ*.

Trunek sporządza się w bardzo prosty sposób. Cukier należy skropić wodą, a następnie podgrzewać w garnku, aby uzyskać karmel. Do niego wyciska się sok z cytryny i całość zagotowuje. Kolejny etap to studzenie cieczy, dodanie do niej miodu – najlepiej wielokwiatowego – oraz spirytusu w takiej proporcji, aby osiągnąć 30-35-procentową moc napitku. Po przefiltrowaniu przez sito lub płótno, rozlewamy nalewkę do butelek lub karafek.

Warzonka kryształówka ma kolor bursztynowy, bardzo przyjemny smak i zapach karmelu z lekką nutką miodu. Napój można podawać na ciepło w celach rozgrzewających i leczniczych, np. podczas przeziębień, albo na zimno – jako dodatek do słodkich dań i ciast.

Werbkowickie placki z soczewicy

Soczewica jest znaną od starożytności rośliną strączkową o jadalnych nasionach w kształcie soczewki – stąd jej łacińska nazwa *Lens culinaris, czyli* soczewica jadalna. W *Księdze Rodzaju* znajduje się zapis o biblijnym Ezawie, który sprzedał Jakubowi swoje prawo do pierworództwa za miskę soczewicy... W dawnej Polsce roślinę tę uprawiano i spożywano powszechnie, dzisiaj znowu gości na stołach, będąc smacznym i pożywnym daniem, najczęściej w postaci pierogów.

Kobiety z Koła Gospodyń Wiejskich w Werbkowicach w pow. hrubieszowskim nadały tutejszym plackom z soczewicy nazwę werbkowickich, aby podkreślić związek produktu ze swoją miejscowością. Potrawa była prezentowana podczas Gminnych Warsztatów Kulinarnych w Werbkowicach w 2011 r. i zwyciężyła w konkursowym głosowaniu. Podawana z sosem z prawdziwków i surówką z kiszonej kapusty stała się kulinarnym hitem. Nic więc dziwnego, że w wielu tamtejszych domach wprowadzono do menu placki z soczewicy jako jedno z ulubionych dań. Sprzyjają temu nie tylko wartości odżywcze i smakowe potrawy, ale też prosty i tani sposób jej przyrządzania. Wystarczy ugotować pół kg soczewicy i 4 ziemniaki, a następnie przecisnąć całość przez praskę. Do uzyskanej masy dodaje się 1-2 jaja, podsmażoną cebulę, sól i pieprz, a po wymieszaniu wszystkich składników należy uformować placki, otoczyć je w mące i usmażyć na gorącym oleju.

Gotowe placki są pyszne, chrupiące, delikatne dla podniebienia i przewodu pokarmowego, jednocześnie sycące a nie tuczące. Soczewica zawiera dużą ilość dobrze przyswajalnego białka i węglowodanów przy niedużej zawartości tłuszczu. Ponadto zawiera witaminy A, B1, B2, B6, C, PP, a także cenne pierwiastki, jak magnez, fosfor, wapń, sód i potas. Zamiast kotletów schabowych czy mielonych warto sięgnąć po placki z soczewicy, co korzystnie wpłynie na nasze zdrowie i kieszeń.

Wędzone dzwonka karpia z pustelni

Jest to wyrób pochodzący z centralnej części województwa lubelskiego z okolic Opola Lubelskiego. Woj. lubelskie bogate jest w gospodarstwa rybackie produkujące karpia. Rybne stawy hodowlane tworzą od stuleci element krajobrazu Lubelszczyzny. Hodowla karpia ma w Polsce ponad 800-letnią tradycję i od stuleci prowadzona jest praktycznie w niezmieniony sposób. Stawy karpiowe w Pustelni k. Opola Lubelskiego istnieją od ponad 50 lat, a produkty takie, jak wędzone dzwonka karpia wytwarzane są wyłącznie z ryb z tutejszej hodowli; ma to istotny wpływ na niepowtarzalny smak karpi hodowanych w tym miejscu.

Opisywany produkt wytwarzany jest w sposób tradycyjny, bez sztucznych konserwantów. Używa się wyłącznie ryby, soli i wody, a do wędzenia wykorzystuje się drewno drzew liściastych, najlepiej olchy. Z tego powodu dzwonka karpia mają zawsze ten sam naturalny kolor i dymny zapach. Również receptura solankowania, przez dziesiątki lat nie uległa zmianie, zgodnie z przekazem ustnym z pokolenia na pokolenie.

Wędzone dzwonka karpia z Pustelni wytwarza się przez cały rok. Danie serwuje się świeże, tego samego dnia, kiedy było wędzone lub najpóźniej następnego dnia. Taki system pozwala na zachowanie wysokiej jakości produktów, oferowanych prosto z wędzarni. Wędzone dzwonka karpia z Pustelni oraz szyneczka z karpia są specjalnością regionalnej kuchni opolskiej.

Wędzone dzwonka karpia mają po 10-15 cm długości, 3-10 cm średnicy i ok. 100 gram wagi. Barwa zewnętrzna – brązowa, o zróżnicowanych odcieniach; barwa wewnętrzna – biała oraz lekko różowa. Konsystencja dzwonka jest zwarta, skóra jędrna, łatwo oddzielająca się od mięsa.

Witaminy Eremity - syrop z czarnego bzu

Podstawowym surowcem do wyrobu Witamin Eremity jest kwiat lub owoce czarnego bzu (sambucus nigra), zbierane z krzewów, które rosną dziko w dorzeczu Bugu oraz jego dopływu – Kałamanki, koło Kodnia. Dodatkiem podnoszącym walory smakowe jest cytryna oraz cukier lub miód naturalny. Jako gotowy produkt jest to lepki, czarno – fioletowy gesty napój, posiadający słodko–cierpki smak bzu. Działa on odprężająco oraz wspomaga leczenie dróg oddechowych.

Właściwości lecznicze czarnego bzu znane są od dawna. Substancje czynne, zawarte w kwiatach rośliny, zwiększają u człowieka ilość wydalanego moczu a z nim produktów przemiany materii, powodując obfite pocenie, co jest przydatne w leczeniu przeziębień i obniżaniu gorączki. Wyciągi z kwiatów czarnego bzu uszczelniają naczynia włosowate, zapobiegają ich nadmiernej łamliwości i mogą być używane do płukania gardła i jamy ustnej w przypadkach zapaleń i angin.

Kwiaty bzu z okolic Kodnia były od pokoleń stosowane w ziołolecznictwie. Dawniej mnisi, którzy zamieszkiwali tereny w pobliżu pałacu Sapiehów, korzystali z cennych darów natury. Już wówczas zakony benedyktyńskie, z których wyrósł zakon cysterski oraz eremici żyjący koło Kodnia, znani byli z dobrze rozwiniętego ziołolecznictwa.

Tradycja wyrobu napoju z kwiatostanu czarnego bzu trwa po dzień dzisiejszy. Po długoletniej przerwie, na zaproszenie ks. bp. H. Przeździeckiego, w połowie 1927 roku przybyli tu Misjonarze Oblaci. Upamiętnieniem tego wydarzenia było umieszczenie na rynku przed bazyliką, figury Maryi Niepokalanej. Wraz z powrotem księży i zakonników reaktywowano tradycję wyrabiania wywaru z czarnego bzu. W nawiązaniu do pobytu eremów w Kodniu i uznając lecznicze działanie bzu nazwano ów napój Witaminami Eremity. Zdarzało się nierzadko, że pielgrzymi przybywający tu na odpusty czy nawiedzający obraz MB Kodeńskiej, byli witani tym napojem.

Witaminy Eremity można nabywać w Kodniu; napój ma wielu wielbicieli, ponieważ jest środkiem leczniczym, wspomagającym nie tylko ciało, ale też i ducha.

Woleńskie kartoflaki

Nazwa potrawy pochodzi od głównego surowca, jakim są kartofle, zwane też ziemniakami. Przymiotnik *woleńskie* wyjaśnia miejsce pochodzenia produktu, którym jest wieś Wola Osowińska położona w powiecie radzyńskim, w gminie Borki na pograniczu Niziny Południowopodlaskiej i Polesia Lubelskiego. Na polodowcowych glebach niskiej klasy bonitacyjnej uprawia się od stuleci rośliny niewymagające żyznej ziemi, jak: proso, gryka, soczewica, groch i ziemniaki. Były one podstawą tutejszego jadłospisu, który urozmaicały ryby, upolowana zwierzyna oraz produkty pochodzące od zwierząt domowych.

W XVI w. Wola Osowińska należała do rodu Firlejów, a następnie, zmieniając kilkakrotnie właścicieli, przeszła w ręce rodziny Makowskich. Byli oni świetnymi gospodarzami, m.in. założyli gorzelnię, prowadzili hodowlę zarodową owiec, bydła i trzody chlewnej. Dzięki ich działalności wzrosła kultura rolna okolicznych chłopów, co ma pozytywne skutki do dzisiaj.

Kartoflaki wykonuje się z ugotowanych ziemniaków z dodatkiem surowych, utartych na miazgę. Bardziej pracochłonne jest przygotowanie farszu, który może być z soczewicy, z kaszy jaglanej, z kaszy gryczanej bądź też z grochu. Ważne jest, aby wymienione surowce były ugotowane do miękkości i dobrze wymieszane z dodatkami: soczewica z podsmażoną słoniną i cebulą, solą i pieprzem; kasza jaglana z mlekiem i cukrem; kasza gryczana z woda i pieprzem, a zmielony na maszynce groch z solą i również z pieprzem. Farszem nadziewa się ciasto i formuje pierogi, które gotuje się w osolonej wodzie. Gotowy produkt podaje się suto okraszony skwarkami ze słoninki. Dzięki zastosowaniu różnoskładnikowego farszu można otrzymać produkt o odmiennych właściwościach smakowo-zapachowych, jednakże tak samo pożywny. Zwolennicy lżejszej kuchni wybiorą kartoflaki z kaszą, ci, którzy preferują białko roślinne, sięgną po kartoflaki z soczewicą, a potrzebujący więcej kalorii i energii nie pogardzą kartoflakami z grochowym nadzieniem.

Gospodynie z Woli Osowińskiej brały udział z powodzeniem w wielu kiermaszach kulinarnych. Kartoflaki są serwowane podczas wiejskich i gminnych imprez, często też goszczą na stołach mieszkańców wsi i innych pobliskich miejscowości.

Zawijaki wygnanowskie

Zawijaki wygnanowskie są potrawą, którą spotkać można w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, a konkretnie w okolicy wsi Wygnanka w gminie Kąkolewnica, w powiecie radzyńskim. Potrawa ma w przekroju spiralny układ warstw ciasta i nadzienia; kolor ciasta jest jasny, a nadzienia ciemny.

Zawijaki wygnanowskie przybierają kształt spłaszczonego walca o długości ok. 30 cm, a średnicy zewnętrznej ok. 8 cm. Z zewnątrz mają one barwę pociemniałego złota. W potrawie czuje się słodkawy smak suszonych owoców i ciasta drożdżowego.

Dzisiaj zawijaki rzadko są pieczone w piecu chlebowym – zastąpił go piekarnik. Dawniej, ciasto było sporządzane z mąki pszennej, wymieszanej z żytnią, obecnie używa się wyłącznie mąki pszennej i to z lepszej pszenicy – co gwarantuje uzyskanie jasnego i puszystego ciasta.

Wygnanka jest jedną z wielu miejscowości, która leży na Południowym Podlasiu. W tych stronach gleby są słabe, więc lepiej udawały się ziemniaki. Były one podstawowym surowcem do sporządzania blinów, klusek ziemniaczanych i potraw z tartych ziemniaków. Z tego powodu tutejszych mieszkańców nazywano tertuniarzami tj. tych, którzy żywili się tertunami – czyli pyzami z tartych ziemniaków. Zawijaki były uważane za potrawę luksusową, którą pieczono w piecu przy okazji wypieku chleba.

Do farszu używano świeżych jagód i owoców, ale tylko w okresie ich naturalnego występowania, natomiast w okresie zimowym i wiosennym stosowano owoce suszone. Do dzisiaj zapach suszu kojarzy się mieszkańcom Wygnanki ze świętami Bożego Narodzenia, kiedy pieczono zawijaki. W zasadzie niemalże wszystkie składniki zawijasów wytwarzano we własnych gospodarstwach rolnych: mąkę, mleko, jaja, owoce, dodając do nich kupowany cukier, sól i drożdże.

Ta tradycyjna potrawa podlaska jest nadal sporządzana, ma ona swoich smakoszy i zasługuje na szerszą promocję.

Zawijas nasutowski

Zawijas nasutowski jest produktem charakterystycznym dla podlubelskiej wsi Nasutów. Potrawę wytwarza się tutaj od lat, zaś nazwa „zawijas" kojarzy się z potocznym określeniem zawijania kartoflanego nadzienia w ciasto.

Ta lokalna smaczna potrawa, w kształcie prostokąta lub rombu, jest wypełniona nadzieniem w środku, zawijana z zewnątrz kremową, gładką skórką. Nadzienie jest barwy jasnoszarej z widoczną zrumienioną cebulką i śladami pieprzu.

Długość zawijasa wynosi ok. 5-6 cm, szerokość 3-4 cm, wysokość 2-3 cm. Jego smak jest słony, typowy dla ciasta pszennego gotowanego i smażonych placków ziemniaczanych, zapach przyjemny, z aromatem smażonej cebuli. Zawijas nasutowski kształtem przypomina pasztecik. Produkt przed podaniem jest gotowany w wodzie z olejem, dlatego jego powierzchnia jest lekko lśniąca.

Z ustnego przekazu najstarszych mieszkańców Nasutowa i okolic wynika, że zawijas nasutowski znany był od wielu pokoleń, a dowodzą tego badania etnograficzne przeprowadzone przez pracowników Muzeum Wsi Lubelskiej. Natomiast na podstawie zapisków historycznych z drugiej połowy XIX w. dowiadujemy się, że bardzo często na stole pojawiały się potrawy ziemniaczane podawane na różne sposoby; wówczas znany był już nasutowski zawijas, wtedy zwany pirogiem francuskim, a także różnego rodzaju prażuchy, pierogi, pampuchy, tarciuchy z mocką lub polane tylko stopioną słoniną. Zawijasy nasutowskie podaje się jako danie obiadowe łącząc z surówką, najlepiej z kapusty kiszonej.

Na zakończenie warto dodać kilka słów o samym Nasutowie i jego okolicach. Wieś leży w gminie Niemce, w północnej części powiatu lubelskiego, na przedpolu kompleksu Lasów Kozłowieckich. Na miejscowych glebach rodzą się smaczne ziemniaki, które były wykorzystywane do sporządzania różnych potraw, m.in. zawijasa, który tu przedstawiamy.

Zupa cebulowa z Goraja

Jak rządzić krajem, w którym produkuje się ponad 300 gatunków sera – głowił się prezydent Francji Charles de Gaulle. A co ma powiedzieć nasz prezydent, jeśli w Polsce znamy ponad 400 rodzajów zup? Żadna inna kuchnia na świecie nie oferuje takiej liczby odmian tej potrawy. Swój udział w bogactwie polskiej oferty kulinarnej mają gospodynie z Goraja, które od wieków specjalizują się w zupie cebulowej.

Jest to bardzo uniwersalne danie, pełniące zarówno rolę popularnego, sycącego posiłku jak i wykwintnej przystawki podawanej w eleganckich restauracjach. Niepowtarzalny smak i zapach zupy z Goraja dojrzewał przez wieki na ziemi, gdzie uprawa i gotowanie potraw z cebuli kultywowane były przez wiele pokoleń. Ta aksamitna kremowa potrawa o jednolitej konsystencji, delikatnym, lekko słonym zapachu, z wyczuwalną nutką słodkiej cebuli jest w stanie sprostać oczekiwaniom wytrawnego smakosza.

Na niezwykły aromat wpływają składniki zupy, przede wszystkim warzywa pochodzące z przydomowych ogródków. Sporządzana na naturalnych produktach roślinnych i wywarze z kości jest bardzo zdrowa. Tradycja tutejszej zupy cebulowej sięga co najmniej XVII wieku, kiedy na tym terenie zamieszkały rodziny żydowskie. Informacje na ten temat znajdujemy u noblisty Isaaca Singera, który w powieści „Szatan w Goraju" opisuje najazd Kozaków.

Koszerne posiłki przygotowywane przez miejscowych Żydów nakręcały popyt na cebulę uprawianą przez okoliczną ludność. Do dnia dzisiejszego na mieszkańców Goraja i okolicznego Zastawia mówią „cebularze".

Goraj wzmiankowany w zapiskach już z 1377 r. doczekał się także noty w kronice Jana Długosza. Według dziejopisarza, w bitwie pod Grunwaldem brał udział Aleksander, bratanek założyciela miejscowości Dymitra Gorajskiego. Walczył w chorągwi królewskiej. Nie można wykluczyć – co odnajdujemy w miejscowych legendach – że przed bitwą posilał się zupą cebulową. Jeśli dodamy, że ma ona niezwykle wartości odżywcze, to o los bitwy można było być spokojnym.

Zupa chłopska fajsławicka

Jest płynną potrawą z ziemniaków z dodatkiem rwanych klusek i kawałkami przysmażonej słoniny, doprawiana do smaku przyprawami ziołowymi. Zupa fajsławicka powstała z modyfikacji zacierki, znanej w Polsce od stuleci.

Głównym pożywieniem mieszkańców wsi w XIX i XX w. były potrawy przygotowywane z mąki pszennej i ziemniaków, omaszczane skwarkami ze słoniną, chyba że jej brakowało albo obowiązywał w tym czasie post. Taką potrawę można było łatwo i szybko przygotować, co miało duże znaczenia w okresie nasilonych prac polowych. Zacierkę przyrządzali również mieszkańcy Fajsławic i okolicznych wsi w oparciu o recepturę przekazywaną ustnie z pokolenia na pokolenie.

Zupa chłopska fajsławicka wyróżnia się aromatem kminku i majeranku, które to zioła jednocześnie ułatwiają trawienie. Ziół w Fajsławicach nie brakuje, ponieważ zarówno wieś, jak i jej okolice, położone w centralnej części Wyżyny Lubelskiej, uważane są za zagłębie zielarskie o znaczeniu krajowym. Na tutejszych plantacjach uprawia się rośliny stosowane w ziołolecznictwie, kosmetyce i kuchni, jak: kozłek lekarski, dziurawiec, tymianek, majeranek, bazylia, rozmaryn czy koper.

Warto samemu sporządzić zupę fajsławicką. W tym celu należy ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, ugnieść ciasto z mąki i wody, a urywane ręcznie kluski rzucać do wywaru z ugotowanymi ziemniakami. Teraz należy dosypać nieco ziół, a całość gotować do miękkości. Wszystkie składniki poza solą są produktami własnymi.

Propagatorem zupy jest Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajsławicach. Potrawa bywa serwowana przy różnych okazjach, szczególnie podczas spotkań kulinarnych, dożynek czy innych imprez, które odbywają się w Fajsławicach. Warto wiedzieć, że zupa chłopska fajsławicka została uhonorowana *Perłą* w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów, w 2011 roku.

Żur żukowski

Potrawa wywodzi się z ziemi krzczonowskiej, będącej jednym z ważniejszych obszarów kultury ludowej w Polsce. Znajduje się on w dorzeczu Giełczwi, które obejmuje fragment Wyniosłości Giełczewskiej. Jej urozmaicony krajobraz i cenną przyrodę chroni Krzczonowski Park Krajobrazowy. Mieszkańcy tej ziemi znani są z kultywowania tradycji kulinarnych. Nazwa tutejszego żuru pochodzi od jednej z podkrzczonowskich wsi – Żukowa.

Potrawa jest klarowną zupą, a raczej barszczem na bazie wody i zakwasu z mąki żytniej, z dodatkiem białego, podsuszanego w piecu sera oraz kawałeczków gotowanego mięsa. Czosnek i chrzan, którymi doprawia się żur, nadają mu charakterystyczny bukiet zapachowy.

Żur żukowski pojawił się w okresie międzywojennym, kiedy trafiły w te strony pierwsze świnie nowej rasy zwanej puławską. Oszczędne gospodynie zaczęły gotować wywar z kawałków kości z dodatkiem mięsa, przypraw, a także zakwasu.

Do dzisiaj potrawa jest obecna na tutejszych stołach, szczególnie w dni świąteczne, a zwłaszcza na Wielkanoc. Wówczas niektóre gospodynie wzbogacają żur wędzonką, białą kiełbasą i gotowanym jajkiem.

Aleksander Bruckner, autor *Słownika etymologicznego* dowodzi, że nazwa żur pochodzi od niemieckiego wyrazu *sauer*, co oznacza *kwaśny*. Polskie kuchnie regionalne mają swoje lokalne przepisy na żur, żurek czy też na barszcz biały, które gotuje się na zakwasie, zresztą nie zawsze z mąki żytniej; niekiedy używa się mąki pszennej, wywaru z kiszonych ogórków lub serwatki ze zsiadłego mleka. Bardzo istotne jest, że żur żukowski przyrządza się wyłącznie z własnych produktów. Okolice Krzczonowa słyną z dobrych gleb i czystego środowiska przyrodniczego, co gwarantuje wysoką jakość produktu.

Potrawę spożywa się na gorąco podawaną w talerzach, a jeszcze lepiej w miseczkach, aby dłużej trzymały ciepło. Dodatek okraszonych ziemniaków pozwala dobrze nasycić głód, a jednocześnie powoduje, że potrawa lepiej smakuje.

Żurawinówka biłgorajska

Żurawinówka biłgorajska jest alkoholową nalewką, którą sporządza się z 4 składników: owoców żurawiny błotnej, spirytusu, wody i cukru. Trunek ma czerwono-rubinowy kolor, charakterystyczny bukiet, przyjemny słodko-kwaskowaty smak dobrze skomponowany z alkoholem. Moc żurawinówki dochodzi do 35 procent.

W dużym kompleksie Puszczy Solskiej, która rozciąga się wokół Biłgoraja, znajdują się zarówno tereny piaszczysto-wydmowe, jak i bagienno-torfowiskowe. Na podmokłym podłożu rośnie żurawina błotna (*Oxycoccus palustris*) – niepozorna krzewinka, której owoce dojrzewają późną jesienią. Są wyjątkowo trwałe – mogą pozostawać na łodyżkach aż do wczesnej wiosny, a zebrane – dają się przechowywać w chłodnym miejscu przez kilka miesięcy.

Żurawinę spożywa się jako dodatek do mięs, wytwarza się z niej soki, doprawia galaretki oraz sporządza nalewki. Biłgorajska nalewka jest tradycyjnym produktem powiatu biłgorajskiego; jej wytwarzanie i smak różni się nieco w poszczególnych miejscowościach, np. znana jest też żurawinówka momocka ze wsi Momoty.

Trunek uznawany jest za lokalny przysmak, obok pieroga biłgorajskiego i oleju lnianego. Żurawinówkę degustuje się podczas uroczystości rodzinnych, festynów i dożynek, a także podaje się chorym cierpiącym na dolegliwości układu moczowego oraz przy przeziębieniach. Mogą jej także skosztować goście Centrum Turystyki Wiejskiej Alicji Czarnej ze wsi Gliny k. Księżpola, gdzie stosuje się tradycyjny sposób sporządzania trunku. Polega on na macerowaniu zmiażdżonych żurawin w cukrze, a następnie w spirytusie, filtrowaniu przez gazę, otrzymanego w ten sposób napoju i rozlewaniu go do butelek. Cały proces trwa ok. 4 tygodni.

Żurawina zawiera bardzo dużą ilość witaminy C. Znany polski kucharz-koneser Robert Makłowicz, który spróbował żurawinówki biłgorajskiej, stwierdził, że jest to *napój o wykwintnym i niepowtarzalnym smaku*.

Żurawinówka momocka

Żurawinówka momocka jest trunkiem alkoholowym, 45-procentowym, koloru czerwonego o wyraźnym smaku żurawin i lekko cierpkim zapachu owoców leśnych.

Na Lubelszczyźnie żurawina rośnie na torfowiskach Polesia Lubelskiego i podmokłych obszarach lasów sobiborskich, biłgorajskich i janowskich. W rezerwacie „Imielty Ług w lasach" janowskich, spotykana jest najczęściej żurawina błotna i drobnolistkowa. Kwaśne owoce żurawiny, zbierane późną jesienią, najlepiej tuż po przymrozkach, są bogate w witaminę C i nadają się znakomicie na konfitury, czy jako dodatek do dziczyzny. Tak jak jagoda czarna, borówka czerwona, jeżyna i malina leśna, również żurawina zbierana była na przetwory domowe oraz w celach zarobkowych przez ludność śródleśnych wsi: Kocudzy, Władysławowa, Momot Dolnych i Górnych, Malińca, Łążka Ordynackiego i Garncarskiego.

W 2007 r. został udostępniony turystom rowerowy Szlak Żurawinowy o długości 25 km przez lasy janowskie, m.in. do wsi Momoty Górne i Dolne. Korzystne położenie klimatyczne Momot, atrakcyjność przyrodnicza okolicy, oraz zachowane w dużym stopniu tradycyjne dziedzictwo kulturowe spowodowały, że rozwinęła się tu agroturystyka. Jednym z głównych atutów agroturystyki w Momotach jest tutejsza zdrowa kuchnia, oparta na własnych surowcach i tradycyjnych przepisach. Tu wyrabiane są, jak dawniej, smakowite konfitury i nalewki z owoców leśnych. Przetrwała też umiejętność leczenia ziołami i nalewkami.

Popularną od lat jest nalewka żurawinowa, uznawana za prawdziwy przysmak. Ten oryginalny trunek jest podawany podczas uroczystości rodzinnych. Żurawinówka momocka zajęła I miejsce oraz zdobyła certyfikat w konkursie na najlepszą żurawinówkę janowską podczas Festiwalu „Kaszy i Żurawiny – Gryczaki 2007". Rozmowy ze starszymi mieszkankami Momot potwierdzają długoletnią tradycję wytwarzania żurawinówki momockiej i jej stosowanie przy przeziębieniach, zapaleniach i nerwobólach.

Nowe produkty ubiegające się o wpisanie na Listę Produktów Tradycyjnych

Chleb kraczewicki

Ten piekarniczy wyrób wziął swoją nazwę od wsi Kraczewice Prywatne, które leżą w powiecie opolskim, niedaleko miasta Poniatowa. Chleb produkuje miejscowa piekarnia w oparciu o wielopokoleniowe tradycje rodziny Zubrzyckich.

Do wypieczenia zwykłego chleba nie potrzeba wielu surowców, wystarczy mąka, sól i woda, jednakże nie każdemu udaje się uzyskać dobre pieczywo. Czym jest to spowodowane? Odpowiedź jest prosta. Otóż na końcowy efekt wpływają: jakość mąki, umiejętności i doświadczenie piekarza oraz ścisłe przestrzeganie procedury technologicznej.

Właśnie dzięki spełnieniu tych warunków chleb kraczewicki zyskał dużą popularność u konsumentów. Jest on przede wszystkim wyjątkowo smaczny – i to jest jego najważniejsza cecha. Ma łagodny smak, pochodzący od kwasu chlebowego, który powstaje w procesie wielofazowej fermentacji. Już sam wygląd bochenka wywołuje chęć skosztowania. Jego skórka ma jasnobrązową, złocistą barwę i wydziela przyjemny zapach dobrego chleba. Rygorystyczne wręcz przestrzeganie receptury powoduje, że produkt zachowuje naturalną świeżość nawet w kilka dni po wypieku.

Do wyrobu chleba kraczewickiego używa się dobrej jakościowo mąki żytniej pytlowej typ 720 oraz mąki pszennej typ 850. Jednym z zabiegów jest poddanie mąki żytniej procesowi fermentacji, podczas gdy mąki pszennej się nie przetwarza.

Wyrobione ciasto jest formowane w tzw. kęsy, które następnie obrabia się tak, aby przybrało kształt surowych bochenków i odstawia do dalszej fermentacji w koszyczkach lub na deskach, posypanych otrębami. W tym czasie ciasto „przegryza się" – jak nazywają piekarze, czyli nabiera jednolitości strukturalnej i organoleptycznej. Wypiek odbywa się na trzonie pieca chlebowego w temperaturze 220°C. Zanim chleb trafi do magazynu, a następnie do odbiorców, musi ostygnąć i odparować na specjalnych deskach.

Chleb kraczewicki zawiera oprócz węglowodanów i białka, korzystne dla organizmu człowieka mikroelementy, jak: błonnik, witaminy – zwłaszcza z grupy B, ponadto magnez, żelazo i cynk. Można go kupić w okolicznych piekarniach, a także w jednym ze sklepów firmowych w Lublinie w dzielnicy akademickiej.

Chleb starowiejski

Nie ma chyba innego produktu spożywczego, który byłby tak pożądany przez ludzkość, jak chleb, i to od zarania cywilizacji. Znaleziska archeologiczne na Bliskim Wschodzie potwierdzają wyrób chleba już na kilka tysięcy lat przed narodzeniem Jezusa. Na kamiennych żarnach rozgniatano ziarno na gruba mąkę, z której pieczone były placki, z czasem formowane w bochenki. Wraz z rozwojem cywilizacji chleb ulepszano, dodając do zaczynu zakwas i drożdże. Obecnie też stosuje się różne ulepszacze, dodaje ziarna maku, sezamu, dyni, używa różnych gatunków mąki itp., co powoduje, że konsument ma do wyboru kilkadziesiąt rodzajów tego pieczywa.

Chleby tradycyjne cieszą się coraz większą popularnością. Jednym z nich jest chleb starowiejski, rozsławiony w gminie Bychawa przez piekarzy ze Starej Wsi Pierwszej. Wytwarzane tu bochenki mają widoczny deseń, który pochodzi od wiklinowego koszyka. Na złotobrązowej skórce chleba znajdują się charakterystyczne pęknięcia, podobne do nieregularnych figur geometrycznych. Pod dotknięciem ciasto bochenka sprężynuje. Miękisz jest lekko wilgotny, smak delikatnie kwaśny, zapach przyjemny, typowo chlebowy.

Do wytworzenia produktu niezbędne są dwa rodzaje mąki: pszenna typ 750 i żytnia typ 720, a także drożdże, sól, woda i skrobia ziemniaczana – do oprószania koszyczków wiklinowych. Proces technologiczny wyrobu jest typowy dla tego rodzaju pieczywa, natomiast istotna jest jakość użytego surowca i dokładność we wszystkich fazach produkcji. Dlatego też producenci zważają szczególnie na właściwą temperaturę ciasta, otoczenia i pieca, ponadto pilnują, aby spoczynek ciasta oraz końcowa jego fermentacja w koszyczkach miały zagwarantowaną odpowiednią ilość czasu.

Chleb starowiejski cieszy się dużym popytem miejscowej klienteli, ale też ma wielu nabywców w lubelskich sklepach. Częstowano nim posłów w Europarlamencie w Brukseli, bywał też wożony na Ukrainę przez delegacje z Lubelszczyzny.

Chodelskie gołąbki z kiszonej kapusty

Gołąbki są znaną od wieków polską potrawą, którą przyrządza się z różnych farszów, zawijanych w liście świeżej lub kiszonej kapusty. Staropolskie gołąbki nadziewano grubą kaszą perłową i drobno posiekaną wieprzowiną, a jeszcze lepsze walory smakowe zapewniał dodatek zarumienionej cebuli, grzybów i przypraw. W różnych częściach Polski gospodynie wprowadzały stopniowo do farszu inne kasze: gryczaną, pęczak, jęczmienną łamaną i jaglaną. Właśnie kasza jaglana, otrzymywana z łuskanego ziarna prosa, stanowi podstawę farszu gołąbków chodelskich.

Ludzie spożywali proso już w starożytności; stanowiło ono podstawę wyżywienia narodów Bliskiego i Dalekiego Wschodu oraz wielu innych krajów strefy międzyzwrotnikowej i części umiarkowanej. W Polsce proso było również popularne, obecnie uprawiane jest rzadko. Kapusta to również roślina uprawna o starym rodowodzie. Do Polski sprowadzili ją ponoć Krzyżacy. Dzięki procesowi kiszenia zachowuje ona dłuższą trwałość, będąc źródłem witaminy C w okresie powegetacyjnym aż do przednówka.

Kotlina Chodelska posiada korzystne warunki klimatyczno-glebowe do uprawy kapusty, która lubi dużo wilgoci, żyzne mady, czarne ziemie, a także gleby wytworzone na podłożu marglistym i lessowym.

Gołąbki chodelskie mają kształt wrzecionowaty, długość do 9 cm, a szerokość 5-7 cm, w zależności od liścia kapusty. Warto wiedzieć, że liście pozyskuje się z całych główek, które były ukiszone w beczce, zazwyczaj wraz z kapustą szatkowaną. W skład farszu wchodzi: gotowana kasza jaglana oraz sól i pieprz – dokładnie wymieszane. Przed zawinięciem farszu liście muszą być obgotowane, aby nie były za kwaśne i ostudzone. Ostatnim etapem kulinarnym jest gotowanie w wodzie gołąbków lub ich pieczenie w piekarniku, względnie w piecu chlebowym. Przed podaniem na stół należy je polać sosem powstałym w trakcie gotowania lub olejem rzepakowym tłoczonym na zimno.

Danie utożsamiane jest z okresem Bożego Narodzenia, ponieważ jest postne, a jednocześnie pożywne. *Jak się je zjadło, to głodu nie czuło się cały dzień, a jak olej był w domu, to już w ogóle palce lizać* – wspominają mieszkanki Chodla.

Gołąbki chodelskie są dziś serwowane gościom m.in. w gospodarstwie agroturystycznym w Chodlu Martyny i Dariusza Gasińskich, którzy zgłosili je na Listę Produktów Tradycyjnych.

Dzik pieczony w skórze

Umiejętność przygotowania tej niecodziennej potrawy w oparciu o ustne tradycje przetrwała w gminie Ludwin w pow. łęczyńskim. Największe doświadczenie w tym względzie mają mieszkańcy wsi Zezulin Pierwszy. Miejscowość położona jest w południowo-zachodniej części Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego, a więc w krainie bogatej w lasy, jeziora, łąki i torfowiska. Występująca tu obfitość grzybów, owoców leśnych, w tym żołędzi, i innego rodzaju naturalnego pokarmu, sprzyja bytowaniu dzikiej zwierzyny, zarówno ptactwa, jak i ssaków. Żyją tu również dziki. Na odstrzał tego zwierzęcia należy mieć pozwolenie albo zakupić ubitego dzika od licencjonowanych myśliwych. Odstrzał jest dozwolony jedynie w porze jesiennej i wczesnozimowej. Wtedy też mięso z dzika jest stosunkowo miękkie i najsmaczniejsze. Ma ono swoisty smak i zapach, który nie wszystkim odpowiada, jednak nigdy nie zraża prawdziwych smakoszy dziczyzny.

Zanim rozpocznie się procedura przyrządzania pieczeni z dzika, należy ubite zwierzę przetrzymać w skórze w chłodnym miejscu od kilku dni do trzech tygodni, w zależności od temperatury. Następuje wówczas proces dojrzewania mięsa, przez co staje się ono delikatniejsze i smaczniejsze.

Wstępna obróbka dzika polega na opaleniu jego szczeciny, dokładne mycie ciepłą wodą, wypatroszenie i mycie końcowe. W międzyczasie, gdy mięso nadal dojrzewa, przygotowuje się zalewę do peklowania. W jej skład wchodzą: zmiażdżone nasiona pieprzu, jałowca, ziela angielskiego; dodaje się też trochę cukru. Zalewę uzupełniają zagotowane w wodzie inne przyprawy i warzywa. Teraz następuje pracochłonny proces peklowania, polegający na wstrzykiwaniu zalewy w mięso, przez skórę, zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz tuszy.

Przed włożeniem tuszy do specjalnego pieca, który jest opalany suchym drewnem, jej wnętrze napełnia się farszem z kaszy, słoniny i podrobów. Pieczenie trwa ok. 6 do 10 godzin.

Gotową potrawę podaje się na stół na dużej tacy. Teraz można już mięso konsumować wraz z farszem, pokrojone na odpowiednie porcje. Zalecany jest dodatek smakowy w postaci sosu żurawinowo-chrzanowego.

Ciekawostką jest, że skóra dzika, dawniej wykorzystywana do wyrobów odzieży i butów albo jako dywan, obecnie stanowi element pieczeni, co powoduje, że mięso jest bardziej czyste i mniej przesiąknięte dymem.

Fajercarze

W polskim słownictwie kulinarnym istnieje wiele zapożyczeń językowych z innych krajów. Występuje też regionalne nazewnictwo. Przykładem mogą być chociażby ziemniaki, zwane też kartoflami. Określenie: fajercarze, które dotyczy placków pieczonych na fajerkach pieca kuchennego, odnosi się do niemieckiego słowa *feuer* lub angielskiego *fire*, co oznacza ogień.

Na ziemi krzczonowskiej zachowały się żywe tradycje kulinarne z dawnych czasów. Ocalono je od zapomnienia dzięki działalności kulturotwórczej wielu regionalistów, m.in. znanego aktora Wojciecha Siemiona, który tu się urodził i spędził młode lata. Duży wkład w kultywowanie miejscowego dziedzictwa kulturowego ma Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych Gminy Krzczonów.

Placki wyrabia się z mąki pszennej i zsiadłego mleka, dodając jajka, sodę, cukier kryształ i cukier waniliowy. Po upieczeniu powstaje nieregularny w kształcie placek o grubości ok. 1 cm, miejscami lekko podpalony z wierzchu i od spodu, ponieważ piecze się go z obu stron. Gorące placki należy odparowywać stopniowo pod lnianą ściereczką, dzięki temu są chrupiące.

Fajercarze smakują najlepiej z masłem, powidłami lub cukrem pudrem. Można też stosować inne dodatki, jakie np. dajemy do chleba. Dawniej placki zastępowały właśnie chleb, którego wypiek był o wiele bardziej pracochłonny; wówczas dodawano do nich kminek.

Młode gospodynie chętnie przejęły inicjatywę zgłoszoną przez Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych i pieką tradycyjne placki ku ogromnej uciesze domowników, zwłaszcza dzieci, jako zdrowy zamiennik fast-foodów. Starsi konsumenci chętnie zajadają się fajercarzami, ponieważ przypominają im młode lata, gdy niemalże w każdym domu spożywano je ze słodkim lub zsiadłym mlekiem. Goście mieszkańców Krzczonowa, jak i przyjezdni, którzy pojawiają się na lokalnych imprezach – dożynkach, odpustach czy festynach, traktują tutejsze placki pieczone na blasze, jak rarytas i często zabierają je ze sobą, by poczęstować rodzinę lub znajomych.

Świeże placki mają niepowtarzalny smak, który nie występuje w innym pieczywie.

Gęś pieczona z Zezulina

Na świętego Marcina dobra gęsina
Na świętego Marcina gęś do komina

Te staropolskie przysłowia znowu są obecne w polskiej kulturze kulinarnej, dzięki powrotowi do obchodów święta Marcina – żyjącego w IV wieku patrona wielu dawnych i obecnych profesji, m.in. młynarzy, żołnierzy i właścicieli winnic. Święto przypada na dzień 11 listopada, a więc o tej porze roku, gdy kończą się wszystkie prace gospodarskie związane z pozyskiwaniem i zgromadzeniem płodów rolnych. Niegdyś w tym czasie zaprzestawano też połowu ryb i wypasania bydła. Staropolski obyczaj nakazywał najeść się w tym dniu do syta i tłusto, nie gardząc mocniejszymi trunkami. Jednym z głównych, szczególnie oczekiwanych dań była gęsina. Tą nazwą określano mięso i gotowanej, i pieczonej gęsi, a także gęsi smalec – przechowywany w domach do celów kuchennych i leczniczych. Ma on bowiem silne właściwości rozgrzewające zarówno od wewnątrz – jako dodatek do gorącego mleka – jak i z zewnątrz – do smarowania zbolałego ciała. Warto wspomnieć, że wbrew przekonaniom gęś nie jest tłustym ptakiem, a występujący w jej mięsie tzw. tłuszcz sadełkowy zawiera cenne kwasy omega-3 i omega-6, i aż w 98% jest przyswajalny przez organizm.

Tradycja hodowli gęsi w województwie lubelskim liczy sobie już kilkaset lat. Ptaki te są łatwe w utrzymaniu i wszechstronnie użytkowane, jako że oprócz jaj i mięsa dostarczają cenionego puchu i pierza, a także dobrego nawozu. Dogodne tereny do takiego kierunku produkcji znajdują się w położonej na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim gminie Ludwin. Dzięki temu na terenach tych, m.in. we wsi o nazwie Zezulin Pierwszy, zachowały się do dziś tradycyjne procedury kulinarne pieczenia gęsi.

Wstępna obróbka, aż do uzyskania gotowego produktu kulinarnego, wymaga kunsztu i doświadczenia kucharskiego. Ubitego ptaka należy oskubać, wypatroszyć, wymyć, uformować w specjalny sposób tuszki i zapeklować – na sucho lub na mokro. Do peklowania używa się: owoców jałowca, ziela angielskiego, kolendry, liści laurowych i innych przypraw, a także selera, marchewki i pietruszki. Można też wypełniać gęś innym nadzieniem. Wiesław Wójcik z Zezulina wypełnia np. tuszę jabłkami, pomarańczą, morelą i suszonymi śliwkami. Pozostaje teraz umiejętnie upiec gęś. Ułożoną w brytfannie, wkłada się do pieca opalanego drewnem na kilka godzin.

Gotowe danie będzie smakowało nawet najbardziej wybrednemu konsumentowi.

Indyk pieczony z Zezulina

Zezulin to rozczłonkowana wieś położona w gminie Ludwin na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim, w pobliżu jezior: Dratów, Rogóźno, Krzczeń i Mytycze. Tradycja pieczenia drobiu i dziczyzny w tej części Lubelszczyzny wywodzi się od wpływowych rodów magnackich, m.in.: Łęczyńskich, Firlejów, Branickich i Sapiehów. Pieczyste było też podawane w okolicznych dworach ziemiańskich według starych, tutejszych recept. Apetyty naszych przodków bywały nienasycone: oto na jeden posiłek pewnego dworzanina należało przeznaczyć: gęś, ćwierć barana, parę kapłonów, pieczeń wołową, ser, trzy bochny chleba i dwa garnce miodu (!).

Na weselach chłopskich również sobie folgowano, posilając się i popijając bez umiaru, o czym świadczy taka przyśpiewka: *Jedzta, pijta, popijajta...* albo taka: *W imię Ojca i Syna, żeby nie została ani ksyna. Smaczne, słone, leci w gardło jak salone.* Do dzisiaj w tych stronach zachowały się tradycje weselnego menu, w którym występuje: pieczony prosiak, bywa że nawet dzik, i drób – w tym indyk.

Indyk (*Meleagris Gallopavo*) jest jedynym większym zwierzęciem z Ameryki, którego hodowla przyjęła się w Europie. Nazwa ptaka przypomina pomyłkę Krzysztofa Kolumba, któremu się zdawało, że dotarł do Indii. W Polsce indyki pojawiły się już w poł. XVI wieku. Początkowo bardziej zdobiły magnackie i biskupie parki niż stoły. Dopiero w XVIII wieku ptak z Ameryki Północnej zyskał powodzenie w polskiej kuchni. Był też mieszkańcem soplicowskiego kurnika, karmiony ręką Zosi, jednej z bohaterek *Pana Tadeusza.*

Do pieczenia najlepiej wybrać średniej wielkości indyka, starając się by nie był kilkuletni. Pracochłonny proces kulinarny składa się z kilku etapów, jak: odpierzenie, patroszenie, płukanie, kilkugodzinne suszenie tuszki w pozycji wiszącej, formowanie oraz peklowanie w przygotowanej z przypraw zalewie – poprzez wstrzykiwanie jej igłą w mięso. W międzyczasie należy sporządzić nadzienie, które może składać się z kaszy gryczanej z wątróbką albo z jabłek przyprawionych cynamonem i majerankiem. Oba te sposoby stosują właśnie mieszkańcy Zezulina Pierwszego, m.in. Wiesław Wójcik, który zgłosił dzika do wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych.

Pieczenie mniejszych sztuk odbywa się w piekarnikach elektrycznych lub gazowych, zaś większe, np. o wadze ponad 15 kg, w piecach opalanych drewnem. Gotowy produkt ma złocistą skórę, pod którą znajduje się kremowo-różowe mięso. Indyk w takiej postaci pachnie wyśmienicie i doskonale smakuje. Potrawa jest przy tym dietetyczna i pożywna.

Jabłczanka z Fajsławic

Jabłczanka to nic innego jak zupa owocowa, spożywana zwykle na ciepło z okraszonymi ziemniakami lub chlebem. Potocznie nazywana jest też barszczem z jabłek. W zależności od zamożności gospodarzy bywała pierwszym daniem, jednak najczęściej stanowiła jedyny obiedni posiłek. W różnych regionach Polski zupa ta znana jest od wieków, ale sposób przyrządzania bywa trochę odmienny w zależności od regionu. Zazwyczaj potrawę sporządza się ze świeżych jabłek, z tych odmian, które w danym czasie dojrzewają. Tak więc już w lipcu wykorzystuje się słynną Papierówkę, czyli Oliwkę Inflancką, chętnie uprawianą w regionie lubelskim.

Duży wkład w popularyzowanie miejscowej kuchni tradycyjnej ma Gminne Koło Aktywnych Kobiet w Fajsławicach, którego członkinie sporządzają jabłczankę tak samo jak przed dziesiątkami lat.

Jabłczankę fajsławicką przygotowuje się z jabłek suszonych, dzięki czemu może być spożywana przez cały rok. Najlepszy susz pochodzi z odmian, które zawierają większą kwasowość, jak np. Renety, Boikeny czy Antonówki. W okolicach Fajsławic uprawa jabłoni ma wieloletnie tradycje. Stare sady zastąpiono nowymi i nowoczesnymi, jednak w pobliżu niektórych posesji zachowały się jeszcze tradycyjne odmiany drzew, których pielęgnacja polega na odpowiednim prześwietlaniu i naturalnym nawożeniu, dzięki czemu nie ma potrzeby stosowania środków chemicznych. Owoce z takich jabłoni są doskonałym surowcem na domowe przetwory spożywcze, w tym na susz jabłkowy.

Przed przystąpieniem do gotowania zupy należy susz gotować w wodzie do miękkości – wtedy dodaje się do uzyskanego kompotu śmietanę wymieszaną z mąką, a następnie cukier do smaku. Potrawa jest już gotowa do spożycia! Prosty, niepracochłonny proces przygotowania jabłczanki, a także jej wyborny smak powodują, że jest ona nadal spożywana przez miejscową ludność.

Warto zwrócić uwagę na walory dietetyczne potrawy, ponieważ jest łatwostrawna, dobrze przyswajalna przez organizm, zawiera też witaminy. Podaje się ją w naczyniach o pojemności do pół litra, najlepiej w kamionkowych miseczkach, aby trzymała dłużej ciepło i aromat.

Kaczka grądziarska

Ten tradycyjny produkt regionalny przyjął swoją nazwę od wsi Grądy, która położona jest w gminie Chodel w powiecie opolskim.

Osada Grądy założona została już w średniowieczu na wyniesionym o kilka metrów gruncie ponad rozlewiskami doliny Chodelki. Takie naturalne, suche miejsce nazwano właśnie grądem. Na tutejszych mokradłach bytowało mnóstwo wodnego ptactwa, w tym dzikie kaczki, z czasem udomowione. Duże oddalenie komunikacyjne wsi Grądy od innych miejscowości i ludności sprzyjały zachowaniu lokalnego dziedzictwa kulturowego, a więc i tradycyjnej kuchni. Gospodynie przygotowywały różnorodne potrawy w oparciu o płody rolne z własnych upraw, jak i hodowli zwierząt, w tym także drobiu. Dawniej mięso gościło bardzo rzadko na chłopskich stołach. Ludziom było żal zjadać domowe ptactwo, ponieważ pozyskiwano od niego jajka, a także pierze na pierzyny i poduszki. Pióra z kaczek były uważane za najlepsze. Jeżeli zdecydowano się na ubój drobiu to wybierano najpierw samce, pozostawiając w stadzie tylko najdorodniejsze koguty, gąsiory i kaczory.

Kaczka grądziarska jest drobiem stosunkowo łatwym do przyrządzenia, pod warunkiem, że posiada się odpowiedniej jakości półprodukty. Dzisiaj rzadko piecze się ją w piecu chlebowym, ale piekarnik gazowy i elektryczny oraz prodiż też są odpowiednie.

Najlepiej wybrać w miarę tłustego ptaka – najodpowiedniejsza byłaby kaczka rasy pekińskiej, jako że jest wystarczająco tłusta, więc mięso po upieczeniu nie jest suche. Wypatroszoną tuszę naciera się wewnątrz solą i smaruje całość marynatą sporządzoną z oleju rzepakowego i miodu. Do nadzienia używa się jabłek bez nasion, pokrojonych w ćwiartki, którymi napełnia się wnętrze tuszy, a rozcięcia zaszywa. Ważne, aby podczas procesu pieczenia polewać mięso wytopionym tłuszczem. Dobre rezultaty kulinarne daje też obłożenie tuszy plasterkami boczku lub słoniny.

Świeżo upieczona i jeszcze gorąca kaczka grądziarska smakuje tak doskonale, że tylko palce lizać.

Kapusta z grochem i śmietaną

Popularne określenie: *groch z kapustą* oznacza, że coś jest chaotycznie zestawione, niepasujące do siebie, tymczasem smak takiej potrawy jest dobrze zharmonizowany i ma duże wzięcie u smakoszy.

Kapusta jest najpopularniejszym w Polsce warzywem, znanym od XV wieku; przywędrowała do naszego kraju wraz z dworem królowej Bony. Przyrządzano z niej różne potrawy: kapuśniak, farsze do pierogów, gołąbki, w postaci zasmażanej, a przede wszystkim bigosy. Łączono ją z mięsiwami, słoniną, grzybami, grochem, cebulą, doprawiając ziołami. Poszatkowana i ukiszona kapusta była i jest nieocenionym źródłem witamin, zwłaszcza C.

Groch spożywany był w Polsce od najdawniejszych czasów. Ta strączkowa roślina jest łatwa w uprawie i przechowywaniu, a ponadto zawiera duże ilości wysokowartościowego białka, dlatego była spożywana często w okresach postu.

Powiadano dawniej, że *kiedy tylko jest groch w chałupie i kapusta w kłodzie* (czyli beczce), *to bieda nie ubodzie, boć kapusta to nasza gospodyni, a groch to gospodarz.*

Jednym z rejonów województwa lubelskiego, w którym nie zanikła tradycja spożywania grochu z kapustą jest ziemia krasnostawska, zwłaszcza gmina Gorzków. Gmina jest położona w dorzeczu Żółkiewki, której dolina i liczne wąwozy rozcinają lessowe wierzchowiny, dzięki czemu wytworzyły się tu różne rodzaje gleb, m.in. madowe i brunatne. Można na nich uprawiać zarówno kapustę, jaki i groch.

Danie sporządza się z białej, poszatkowanej, ugotowanej do miękkości kapusty. Namoczony dzień wcześniej groch również się gotuje, a następnie rozgniata wałkiem i dodaje do miękkiej już kapusty. Kolejnym etapem przygotowania potrawy jest dodanie uduszonej na maśle cebuli, zasmażki z masła i mąki oraz śmietany. Po chwilowym zagotowaniu otrzymuje się finalne danie. Ma ono gęstą konsystencję o biało-kremowej barwie. Potrawa pachnie aromatycznie wydzielając miłą woń kapusty, grochu, cebuli oraz przypraw, którymi są: liście laurowe i pieprz.

Karp w śmietanie po poniatowsku

Karp (*Cyprinus carpio*) jest jedną z najbardziej lubianych przez konsumentów rybą wód słodkowodnych. Żyje w stanie dzikim, jednak zdecydowana większość ryb zamieszkuje stawy hodowlane. Wśród nich dominuje tzw. karp – lustrzeń, zwany królewskim, z rzędem łusek wzdłuż obu boków ciała.

Pierwsze skupiska stawów hodowlanych istniały już w średniowieczu; były one zlokalizowane w dorzeczach górnej Wisły i Odry. W późniejszym okresie stawy te należały przeważnie do dworów ziemiańskich, dlatego wraz z rozparcelowaniem majątków hodowla ryb mocno podupadła. W 1948 r. tzw. ludowa władza propagowała hasło: *Karp na każdym wigilijnym stole,* czym zapoczątkowano tworzenie Państwowych Gospodarstw Rybackich. Obecnie karpie hoduje się w stawach i jeziorach, którymi gospodarują prywatne spółki rybackie lub osoby fizyczne. W województwie lubelskim, słynącym dziś z największej w Polsce produkcji karpia, liczne skupiska stawów hodowlanych występują zazwyczaj na nizinnych obszarach Polesia i Podlasia, Równiny Biłgorajskiej i Kotliny Chodelskiej – w okolicach Opola Lubelskiego i Poniatowej.

Karp po poniatowsku to danie w postaci smażonego filetu o kształcie prostokąta, długości ok. 15 cm i szerokości 10 cm. Potrawę sporządza się z: oczyszczonego z osadów karpia, cebuli białej, czosnku, kwaśnej śmietany, mąki pszennej, oleju rzepakowego, masła, bulionu oraz przypraw – soli i pieprzu.

Cały proces kulinarny oraz wymieniony zestaw składników oparty jest o lokalne tradycje, częściowo żydowskie. Ze względu na specyficzny mulisty zapach ryby, dodawano do niej dużo duszonej cebuli; obecnie danie doprawia się cytryną, dawniej trudno dostępną. Delikatny smak potrawy uzyskuje się dzięki starannej obróbce kulinarnej. Filet jest najpierw obsmażany, a następnie duszony we własnym sosie, natomiast uduszona cebula jest doprawiona bulionem i kwaśną śmietaną.

Potrawę podaje się na gorąco z pieczonymi ziemniakami lub na zimno, jako przekąskę, z pieczywem. Mieszkańcy Poniatowej oraz przyjezdni mogą skosztować karpia w śmietanie w jednej z miejscowych restauracji.

Kiełbasa swojska wędzona z Wisznic

Wisznice są dużą osadą; do 1869 r. miejscowość miała status miasta. Dookoła rozprzestrzeniają się pola, łąki i lasy, a także dolina rzeki Zielawy, która jest jednym z najczystszych ekologicznie zakątków lubelskiego Podlasia. W takich warunkach powstaje słynna nie tylko w okolicy kiełbasa swojska wędzona.

Surowce do niej używane pochodzą od świń hodowanych tradycyjnymi metodami. Są one karmione produktami roślinnymi, które pozyskują miejscowi rolnicy ze swoich upraw. Do wyprodukowania kiełbasy swojskiej niezbędne są wysokowartościowe mięsa, m.in. łopatka, szynka, biodrówka i golonka. Ważne jest, aby tuczniki nie były zbyt tłuste, a ich wiek nie przekraczał 6-7 miesięcy.

Samo posiadanie dobrej jakości surowców nie gwarantuje uzyskania sukcesu masarskiego. Ważne jest też dokładne przestrzeganie etapów produkcji kiełbasy. Wstępna obróbka to peklowanie mięsa, które trwa kilkadziesiąt godzin. Następnie należy mięso rozdrobnić mechanicznie; w zależności od klasy mięsa stosuje się różnej średnicy otwory w tzw. siatce rozdrabniającej, od 2 do 13 mm. Wymieszanym mięsem napełnia się jelita, tworzące pęta, a po ocieknięciu i osuszeniu – przystępuje się do równie ważnej czynności, jakim jest wędzenie połączone z pieczeniem.

Jeden z największych producentów tej kiełbasy, Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Wisznicach, ma nawet własną metodę wędzenia. Jest to zabieg trzyfazowy, który trwa łącznie ponad 3 godziny, w dymie rzadkim i gęstym.

Gotowy produkt prezentuje się wyśmienicie. Kiełbasa zwinięta w tzw. wianki jest dosyć cienka (28 mm), koloru jasnobrązowego z wiśniowym odcieniem. Konsumenci chwalą niepowtarzalny, apetyczny, słonawo-pieprzowy smak kiełbasy oraz dobrze skomponowanych przypraw. Specjał pachnie mięsem wieprzowym, czosnkiem oraz olchowym dymem.

Gminna Spółdzielnia w Wisznicach istnieje od 1947 r. Masarnia jest jej symboliczną wizytówką. Dobra opinia konsumentów o tutejszych wyrobach wynika ze stosowania tradycyjnych receptur produkcyjnych – co gwarantuje dostarczenie takich wyrobów na rynek, do których odbiorcy przyzwyczajeni są od pokoleń. Oprócz kiełbasy swojskiej masarnia wytwarza tez inne wyroby wędliniarskie, m.in. boczek, baleron, szynkę, roladę, salceson, polędwicę wędzoną gotowaną. Niektóre wymienione wędliny otrzymały nagrody i wyróżnienia za walory jakościowe i smakowe.

Kisiel gryczany

Większość konsumentów przygotowuje kisiel z gotowych półproduktów, które możemy kupić w każdym sklepie spożywczym. Mają one wyłącznie owocowe smaki, np. żurawinowy, wiśniowy, brzoskwiniowy, porzeczkowy. Taki kisiel podaje się na deser lub spożywa między posiłkami jako przekąskę.

Tymczasem staropolska kuchnia zazwyczaj oferowała kisiel jako potrawę niedeserową, a więc niesłodką, sporządzoną z mąki owsianej z dodatkiem oleju, smażonej słoniny, mleka, a wyjątkowo miodu. Na obszarach nadbużańskich, w krainie Południowego Podlasia, kisiel gryczany gotowano zawsze w okresie postu. Potrawy tej nigdy nie brakowało na wigilijnym stole, wśród dwunastu tradycyjnych dań. Pod czujnym okiem babć, mam i ciotek młode dziewczęta uczyły się przygotowywać potrawę. Dzięki temu, przekazywany z ust do ust przepis przetrwał do dzisiaj we wsi Nowy Holeszów i w całej gminie Hanna, a nawet w dalszej okolicy. Nigdy też nie było problemu z pozyskaniem kaszy gryczanej, ponieważ tutejsze pola od lat obsiewano gryką. Ta pożyteczna roślina zbożowa znana jest ludzkości od kilku tysiącleci. Przywędrowała do Europy w średniowieczu z Indii poprzez Chiny, Koreę i Japonię. Gryka, zwana też regionalnie tatarką lub hreczką, dostarcza bardzo wysokowartościowego ziarna, bogatego w białko, aminokwasy i wiele innych mikroelementów. Kasza gryczana jest lekkostrawna i pożywna. Bywa spożywana ze słoniną, mlekiem, sosami, a także w postaci pierogów i gryczaków, czyli placków. Kwiat gryki mocno nektaruje, dlatego też ma nieocenione właściwości w pszczelarstwie.

Zanim kisiel gryczany pojawi się na stole, należy poświęcić dużo czasu i pracy. W przeddzień trzeba namoczyć kaszę, dodać dwie skórki chleba, trochę drożdży w celu wytworzenia zakwasu. W następnym dniu całość mieli się w maszynce i wydusza przez sito, w wyniku czego oddziela się łuski od ziarna. Gotowanie kaszy z dodatkiem wody powoduje jego gęstnienie, aż do osiągnięcia oczekiwanej konsystencji, która pozwoli na pokrojenie całości w kostkę. Potrawę spożywa się właśnie w takiej postaci, okraszoną olejem lnianym lub rzepakowym, ewentualnie z duszoną cebulą.

Kisiel owsiany

Kisiel uznawany jest za potrawę deserową, którą sporządza się najczęściej z wody, owoców, cukru i mąki ziemniaczanej. Znane jest przysłowie: *dziesiąta woda po kisielu* – co oznacza dalekie pokrewieństwo. W staropolskiej kuchni kisiel przyrządzało się z mąki owsianej, a dodatkami był miód – i wówczas podawano potrawę jako deser – albo też skwarki lub olej. Kisielem owsianym leczono schorzenia żołądka i jelit. Łukasz Gołębiowski, autor wydanej w 1880 r. książki *Domy i dwory*, określa go mianem żuru z mąki owsianej. Według niego potrawa ta, zakwaszona na noc, bywa *do gęstości... przywiedziona, czasem zarębiona tak, że się ją nożem kraje…*

W Kodniu, nadbużańskiej miejscowości na Południowym Podlasiu, kisiel był gotowany zawsze na Wigilię. Stanowił bardzo lubianą potrawę, uchodzącą za kulinarny rarytas. Uzupełniał ponadto jadłospis, jako że był tanim daniem, na który mogli pozwolić sobie ludzie ubodzy.

Tradycja spożywania kisielu owsianego trwa w tych okolicach do dzisiaj i opiera się na niezmiennej, od pokoleń, recepturze. Potrawą częstuje się gości, degustuje na różnego rodzaju konkursach kulinarnych, ponadto spożywa często w okresie postu. Podczas Wigilii wchodzi w skład tradycyjnych 12 potraw postnych.

Gotowy do spożycia kisiel owsiany ma kolor szary, a jeżeli użyto płatków owsianych zamiast mąki – jaśniejszy. Konsystencja potrawy podobna jest do budyniu. Smak gorzkawy i ostry, uzależniony od dodatków, którymi zazwyczaj są: drobno pokrojona słonina lub olej. Bywa też kisiel słodki, z dodatkiem cukru.

Procedura kulinarna nie jest skomplikowana, wymaga jednak przestrzegania pewnych zasad i co najmniej dwóch dni czasu. W pierwszym wykonuje się odczyn z drożdży, który należy połączyć z mąką owsianą, przedtem zalaną wrzątkiem. Proces fermentacji trwa w ciepłym miejscu przez całą noc. Gotowanie kisielu odbywa się następnego dnia. Zanim do tego dojdzie, do zaczynu dolewa się wody, dodaje szczyptę soli i cukru do smaku. Tradycyjne gotowanie powinno odbywać się na trzonie pieca kuchennego opalanego drewnem. Zagęszczony w ten sposób kisiel rozlewa się do misek, polewa roztopioną słoniną ze skwarkami – najlepiej soloną – lub olejem albo posypuje cukrem.

Korowaj dołhobrodzki

Nie wszyscy wiedzą, czym jest korowaj. Otóż jest to ciasto drożdżowe z rodzynkami i wanilią, zwane tak na wschodnich terenach dawnej Rzeczpospolitej. W innych częściach Polski zwano je kołaczem, od kształtu i wielkości koła do wozu. I kołacz, i korowaj pełniły rolę pieczywa obrzędowego, zarówno na weselach chłopskich, jak i szlacheckich. Wypiekano je w wieczór panieński, w przeddzień ślubu i wesela, pod nadzorem matki chrzestnej panny młodej; pieczeniu i dzieleniu kołacza towarzyszyły śpiewy i liczne ceremonie.

Korowaj, który prezentujemy w katalogu, ma przymiotnik dołhobrodzki, ponieważ jego wypiekaniem zajmują się mieszkańcy Dołhobrodów, wsi nad Bugiem w gminie Hanna, m.in. Maria Kazimiera Sarnacka, ludowa poetka, która zgłosiła korowaj na Listę Produktów Tradycyjnych. Na terenach tutejszego Polesia i Podlasia przeważali unici, których wiara łączyła tradycje Kościoła wschodniego i zachodniego, zanim carat nie dokonał likwidacji postanowienia Unii Brzeskiej, prześladując bestialsko unitów. Pomimo tego zachowały się na tym obszarze liczne tradycje kulturowego dziedzictwa, w tym tradycje kulinarne. Przetrwała też stara, wymowna nazwa wsi w gminie Stary Brus, oddalonej od Dołhobrodów o niespełna 40 km: Kołacze.

Korowaj dołhobrodzki jest okrągły, o średnicy ok. 25 cm, a wysokości 20 cm. Waży ok. 1,5 kg. Ma złocisto-brązową barwę; wewnątrz ciasto jest żółte, miękkie i puszyste. W smaku jest słodkie, pachnie drożdżami, rodzynkami i wanilią.

Jak każdy produkt tradycyjny wymaga umiejętności kulinarnych, staranności i wysokiej jakości produktów: mąki, jaj, cukru, mleka, drożdży i bakalii. Natomiast sam proces wyrobu korowaja nie jest skomplikowany. Należy przygotować ciasto, wyrabiając je ręcznie, a następnie odstawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, przykryte lnianym płótnem lub ściereczką. W Dołhobrodach tkano ręcznie płótna i niejedna gospodyni ma w domu własnoręcznie wykonane ściereczki, obrusy, zasłony, nierzadko zdobione haftami.

Zdecydowaną większość wyrobionego ciasta wkłada się do formy i zapieka aż do zarumienienia, a z pozostałej części ulepia się ręcznie różne ozdoby nakładane na korowaj. Udekorowany kłosami, warkoczami czy ptaszkami z ciasta korowaj, posmarowany jajkiem i posypany cukrem, wypieka się w piecu. Można go dosyć długo przechowywać w chłodnym miejscu i spożywać po kawałku. Najczęściej korowaje dołhobrodzkie są zamawiane na wesela.

Oleje tłoczone na zimno z Turzych Rogów

Wieś o tak niezwykłej nazwie, jak Turze Rogi, położona jest w gminie Łuków. Na tamtejszym skwerku o wdzięcznej nazwie *Sołtysi Dołek* mieszkańcy ustawili rzeźbę rogatego tura okazałych rozmiarów. Miejscowość ma stary, średniowieczny rodowód, a jej nazwa wywodzi się prawdopodobnie od zamieszkujących niegdyś te tereny turów. Dzięki opracowaniu dokładnej monografii pisanej na temat Turzych Rogów, miejscowe społeczeństwo mogło poznać kilkusetletnie dzieje wsi i dawne tutejsze tradycje. Stało się to impulsem do kultywowania własnego dziedzictwa kulturowego z jednoczesnym promowaniem na targach rolniczych swojskich produktów żywnościowych.

Jednym z takich lokalnych specjałów są oleje tłoczone na zimno z nasion: lnu, rzepaku i słonecznika. Ziarna rzepaku pochodzą z okolicznych pól, lnu – pozyskuje się od rolników z powiatu biłgorajskiego, natomiast słonecznika – z różnych rejonów województwa lubelskiego. Miejscowy producent olejów, Robert Janowski, skupuje surowce od znajomych rolników, gwarantujących ich czystość ekologiczną, dzięki czemu produkt finalny cieszy się opinią zdrowej żywności.

Dawniej tłoczenie oleju odbywało się ręcznie, ale ze źródeł wiadomo, że pierwsza olejarnia funkcjonowała w pobliskim Łukowie już w 1887 r. Złocisty płyn tłoczy się w Turzych Rogach do dziś w specjalnej prasie, napędzanej mechanicznie, bez wcześniejszego podgrzewania surowca.

Olej lniany ma barwę żółtą, rzepakowy – zielonkawą, a słonecznikowy – jasnożółtą. Wszystkie zawierają bardzo korzystne dla organizmu kwasy nasycone omega-3, -6, -9, dlatego też są polecane osobom ze skłonnością do gromadzenia w organizmie nadmiernej ilości cholesterolu oraz diabetykom. Naukowo udowodniono nawet, że spożywanie oleju lnianego z serem białym wspomaga leczenie nowotworów. Każdy z nich znakomicie zastępuje tłuszcze zwierzęce, zarówno przy sporządzaniu potraw gotowanych, jak i surowych. Te wytłaczane na zimno stosuje się nie tylko w kuchni, ale też w medycynie i kosmetyce.

Pierogi z bobem i mięsem z Dobryniowa

Pierogi są tradycyjną potrawą ludową, która zyskała uznanie we wszystkich warstwach polskiego społeczeństwa. Gospodynie wiejskie miały wszystkie potrzebne produkty pod ręką i z nich wytwarzały pierogi. W zależności od warunków glebowych, które determinowały w danej okolicy rodzaj upraw roślinnych i hodowli zwierząt, stosowano różne nadzienie: ser, kaszę gryczaną, soczewicę, bób, kapustę, mięso, wiśnie, truskawki, a gdy można było pozyskać runo leśne – wyrabiano pierogi z grzybami i jagodami.

Koło Gospodyń Wiejskich ze wsi Dobryniów nad Wieprzem w gm. Łopiennik Górny w powiecie krasnostawskim patronuje lokalnym tradycjom kulinarnym. Dzięki temu ocalono od zapomnienia przepisy na potrawy, które były znane wcześniejszym pokoleniom. Jedną z nich są pierogi z bobem z dodatkiem mięsa, a więc danie zawierające białko roślinne i zwierzęce. Bób, zwany też lokalnie bobrem, jest rośliną strączkową. Jego duże ziarna zawierają wiele pożywnych składników i odznaczają się niedużą kalorycznością. Suche ziarna bobu łatwo się przechowują, dzięki temu jest on dostępny przez cały rok. Dodatek mięsa wieprzowego, podgardla, cebulki, pieprzu i soli czyni nadzienie bardzo smacznym i sytym. Smak farszu powinien dobrze harmonizować ze smakiem ciasta pierogowego – w tym tkwi tajemnica kulinarna produktu. Ciasto nie powinno być twarde ani zbyt miękkie, dlatego dobiera się wysokiej jakości mąkę i inne dodatki. Z rozwałkowanego ciasta gospodyni wykrawa krążki, na które nakłada łyżkę farszu i lepi pierogi. Należy pamiętać, że suchy bób musi się moczyć w wodzie przez kilka godzin, aby dał się ugotować wraz z mięsem i podgardlem.

Ugotowane w osolonej wodzie pierogi polewa się tłuszczem ze skwarkami. Omastę sporządza się ze słoniny lub boczku – poprzez wytopienie na patelni – oraz z uduszonej na tym samym tłuszczu cebuli. Ugotowane i schłodzone pierogi można przechowywać w lodówce przez kilka dni. Przed spożyciem odgrzewa się je w gorącej, gotowanej wodzie, piekarniku lub mikrofalówce, albo odsmaża na patelni.

Piróg z cebulą i serem

Piróg, zwany też pierogiem, to znana potrawa kuchni ukraińskiej, rosyjskiej i polskiej – szczególnie popularna na terenach wschodniej Polski. Był spożywany głównie na wsi. Nie wszyscy wiedzą, że podobieństwo tej potrawy do pierogów jest pozorne, a właściwie sprowadza się do nazwy i składników spożywczych.

Piróg z cebulą i serem, który tu przedstawiamy, sporządza się od wielu pokoleń na ziemi krzczonowskiej – znanej z kultywowania ludowych tradycji. Gotowy produkt ma wygląd prostokątnego placka o wymiarach 35x25 cm albo kształt owalny o długości 25 cm. Z wierzchu pokrywa go złocista skórka, powstała w wyniku pieczenia piroga w piecu chlebowym w temperaturze ok. 200°C. W nowszych domach piece chlebowe zostały zastąpione przez elektryczne lub gazowe piekarniki albo prodiż.

Gospodynie dbają, by większość surowców użytych do sporządzenia piroga, pochodziła z miejscowych gospodarstw i miała wysoką wartość ekologiczną. Walory smakowe gotowego dania i jego większą kaloryczność osiąga się poprzez farsz, składający się z białego, tłustego sera, szczypiorku, śmietany i przypraw. Nakłada się go na wyrośnięte, rozklepane ręcznie lub grubo rozwałkowane drożdżowe i przykrywa drugim kawałkiem. Po upieczeniu całości warto zadbać, aby piróg stygł powoli, przykryty np. ściereczką; dawniej wkładano go pod pierzynę (!).

Piróg był często przygotowywany podczas trwania dłuższych prac polowych, jak żniwa czy wykopki. Oczywiście pieczono go nieco wcześniej, aby gospodyni mogła pracować w polu i nie tracić czasu na czynności kulinarne. Rodzina, a często i najemnicy, spożywali piróg w domu lub w polu, wraz z maślanką, mlekiem lub kompotem. Jest to danie pożywne i dodaje energii do pracy. Obecnie prace polowe nie wymagają już takiego jak dawniej wysiłku, jednak tradycja spożywania pirogów przetrwała w okolicach Krzczonowa, a także w sąsiednich wsiach: Rybczewice, Pilaszkowice, Olszanka czy Żuków. Przyjezdni mogą skosztować tej tradycyjnej potrawy na lokalnych imprezach okolicznościowych, jak odpusty, dożynki, festyny, oraz na weselach.

Polędwica wędzona z Wisznic

Do wyrobu tej smacznej wędliny używa się schabu wieprzowego, który jest mięsem bez kości. Surowiec pozyskuje się z młodych tuczników, hodowanych na terenie Wisznic i gmin sąsiednich, sposobem tradycyjnym. Tutejsze tereny Południowego Podlasia dostarczają zdrowej karmy dla zwierząt. Szczególnymi walorami ekologicznymi wyróżnia się dolina rzeki Zielawy.

Wisznice należały niegdyś do litewskiego rodu Sapiehów i za ich staraniem uzyskały prawo miejskie, niestety utracone po represjach carskich w 1869 r. Żywe tradycje ludowe i spółdzielcze, które istniały tu w okresie międzywojennym, zaowocowały powstaniem w 1947 r. Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska". Dumą Spółdzielni jest masarnia, produkująca na lokalny, i nie tylko, rynek szeroki wachlarz wyrobów wędliniarskich, w tym kiełbasy – swojską, wiejską, królewską, domową, chłopską, a ponadto szynkę, boczek, salceson i – opisywaną tu – polędwicę wędzoną.

Wyrób ma wygląd długiego batonu, lekko spłaszczonego, o wadze 2-3 kg. Polędwica ma jasnobrązowy kolor, nadany jej przez dym z drzewa olchowego. Na wyróżnienie zasługuje wyborny smak wędliny: słonawy, soczysty, z nutą wędzonki i przypraw. Pokrojona w cienkie plasterki nadaje się znakomicie na kanapki, zarówno z białym, jak i ciemnym pieczywem. Dzięki małej zawartości tłuszczu i lekkostrawności, zyskała ona opinię dietetycznej, a jednocześnie pożywnej przekąski.

Subtelny smak i kruchość polędwicy uzyskuje się m.in. dzięki peklowaniu mięsa, które trwa trzy doby. Do peklowania służy sól kuchenna i specjalne baseny do leżakowania. Zapeklowane, wymoczone i umyte mięso pakuje się do elastycznej siatki przędzalniczej. Teraz następuje ważny proces wędzenia gorącym dymem, który ma na celu poprawienie smaku wyrobu, a jednocześnie jego konserwację. Końcowym etapem jest wyparzenie polędwicy w specjalnym kotle z gorącą wodą i parą.

Wielu przyjezdnych zaopatruje się w tutejsze wędliny, rozsławiając ich jakość dzięki temu, że Wisznice leżą na skrzyżowaniu kilku dróg, m.in. do Białej Podlaskiej, Parczewa i granicy z Ukrainą w Sławatyczach.

Sery z ziołami

Sery z ziołami były od dawna produkowane na obszarze ziemi krasnostawskiej, a także w innych częściach Lubelszczyzny. Według ustnych przekazów trafiły one w okolice wsi Krupe dzięki Mikołajowi Rejowi. Ten znany poeta okresu Odrodzenia założył w poł. XVI w. miasto Rejowiec. Z czasem osiedlili się tu pasterze wołoscy, znani z uzyskiwania wysokiej jakości wyrobów z mleka owiec i krów. Zapewne Mikołaj Rej, jako protestant, znał rodzinę Orzechowskich; jeden z tego rodu, Paweł, wybudował okazały zamek renesansowy w Krupem – jego ruiny zachowały się do dzisiaj.

Obecnie miejscowość znajduje się w gminie Krasnystaw, znanej z wysokotowarowego rolnictwa. Słynna jest tu Cukrownia Krasnystaw i Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska, która produkuje część swoich wyrobów w oparciu o lokalne tradycje.

Gospodynie wiejskie wytwarzały dawniej powszechnie sery ziołowe, jako że każde gospodarstwo rolne hodowało co najmniej jedną krowę. Obecnie domowa produkcja serów jest dużo rzadsza, co powoduje, że są one jeszcze bardziej pożądane. Do ich wyrobu niezbędne jest mleko czyste ekologicznie i wysokiej jakości mikrobiologicznej, ponieważ się go nie pasteryzuje. Najlepsze jest to od krów rasy polska czerwona, o dużej zawartości tłuszczu i białka – idealne do produkcji serów. Dodaje się natomiast tzw. podpuszczkę w celu uzyskania skrzepu, czyli półproduktu, z którego powstaje twaróg, a następnie ser. Przygotowane wysuszone zioła są mieszane ze skrzepem przed wyłożeniem do specjalnych form lub durszlaka. Gdy, po odcieknięciu serwatki, uformuje się ser, zanurza się go w solance.

Gotowy produkt ma porowatą powierzchnię, świeży zapach śmietankowy, harmonizujący z aromatem ziół. W zależności od upodobań używa się mięty pieprzowej, tymianku, bazylii, oregano, cząbru, a niekiedy kozieradki. Zioła pochodzą najczęściej z przydomowych ogródków lub są sprowadzone z okolic Fajsławic, które słyną z upraw zielarskich.

Typowy ser z ziołami waży ok. 2 kg. Wraz z upływem czasu staje się twardszy, co nie umniejsza jego walorów smakowych, nawet przez wiele dni, szczególnie po uwzględnieniu, że sery te bywają podawane gościom kwater agroturystycznych, a także na różnego rodzaju kiermaszach, festiwalach i konkursach kulinarnych.

Syrop z owoców róży

Już dawno temu ludzie odkryli, że nie tak ważna jest ilość pożywienia, ale jego wartość odżywcza. Przed kilkuset laty nie były jeszcze znane takie odmiany owoców i warzyw, które można byłoby przechowywać przez całą zimę i przednówek. Udawało się zachować przez kilka miesięcy świeżość roślin okopowych, natomiast pomidory, ogórki, kapustę czy szczaw nauczono się z czasem przetwarzać w postaci kiszonek lub przecierów. Ten sam problem dotyczył większości owoców, zarówno pochodzących z sadów i ogrodów, jak też rosnących w stanie dzikim.

Wśród przetworów owocowych ważne miejsce w wiejskiej spiżarni zajmowały i zajmują do dzisiaj soki owocowe. Wytwarza się je z porzeczek, leśnych jagód, poziomek, żurawiny, wiśni itp. Im bardziej sok jest skoncentrowany, czyli zawierający mniej wody, tym jego trwałość wzrasta. Rolę naturalnego utrwalacza pełni cukier, kwasek cytrynowy oraz gotowanie, które niszczy drobnoustroje. Syrop różni się właśnie od soku znacznie większą zawartością cukru oraz gęstością, a także mniejszą ilością wody, która odparowuje podczas gotowania. W syropie owocowym aż 2/3 jego masy przypada na cukier, a tylko 1/3 na sok.

Do wyrobu soku z owoców róży nadaje się wiele odmian tej rośliny, jednakże najlepsze rezultaty daje róża pomarszczona, fałdzistolistna, o łacińskiej nazwie *Rosa rugosa*. Takie właśnie róże rosną na plantacjach Starej Wsi k. Końskowoli. Gospodynie wytwarzają tu sok z róży w oparciu o tradycje ustne, które zachowali tutejsi mieszkańcy.

Nie bez przyczyny Końskowola wraz z okolicami bywa nazywana Różaną Krainą, ale jest też postrzegana jako zagłębie szkółkarskie. W miejscowym kościele parafialnym można zobaczyć obraz Najświętszej Marii Panny z Dzieciątkiem Jezus, która trzyma w ręku różę stulistną (*Rosa centyfolia L.*). Legenda głosi, że kwiat był wyhodowany przez plantatorów końskowolskich.

Warto przyjechać na doroczne Święto Róż w Końskowoli, odbywające się w trzecią niedzielę lipca, aby poznać niezliczoną ilość odmian róż, a także zasmakować w przetworach z ich kwiatów i owoców oraz je kupić. Syrop oferowany jest w niedużych butelkach szklanych. Ma on intensywnie pomarańczową barwę, smak mocno słodki i niezakłócony obcymi zapachami różany aromat.

Syrop z płatków róży

Być może nie wszyscy wiedzą, że królewskie kwiaty, którymi są róże, nie tylko cieszą oczy i upajają zapachem, ale też są doskonałym surowcem do produkcji aromatycznych kosmetyków: perfum, mydeł, pomadek, płynów do kąpieli itp. Kiedy patrzymy na róże w pełnym rozkwicie, wyglądają też bardzo apetycznie… I coś w tym jest. Okazuje się bowiem, że róża jest też wspaniałym surowcem spożywczym. Do tego celu najlepiej nadaje się silnie pachnąca róża wielkoowocowa, znana pod łacińską nazwą *Rosa rugosa.* Właśnie z jej płatków przygotowuje się, w okolicach Końskowoli, gęsty syrop różany. Małgorzata Mazurkiewicz, mieszkanka Starej Wsi, sięgnęła do miejscowych tradycji kulinarnych, które gospodynie przekazywały sobie z pokolenia na pokolenie.

Końskowola jest znana w całej Polsce z hodowli róż, wielu innych kwiatów oraz szkółkarstwa sadowniczego. Tradycje te wywodzą się jeszcze z czasów Czartoryskich, właścicieli sąsiednich Puław, do których należał też tzw. *klucz końskowolski*. Wystarczy przyjechać na doroczne Święto Róż, które odbywa się w Końskowoli w trzecią niedzielę lipca, by przekonać się, jakie osiągnięcia hodowlane mają tutejsi plantatorzy, a także posmakować niezwykłych produktów różanych.

Syrop z płatków róży uważany jest za frykas kulinarny, ponieważ ma niezwykle przyjemny, słodki smak i niepowtarzalny aromat. Jego barwa jest intensywnie ciemnobordowa do amarantowego. Płyn, odznaczający się klarownością i brakiem osadu, przechowuje się w butelkach szklanych różnego kształtu i pojemności. Nie zawiera konserwantów, sztucznych aromatów czy też barwników. Jako surowca używa się tylko płatków róży, wody, cukru i soku z cytryny.

Należy dodać, że przetwory z róży zawierają cenne witaminy i mikroelementy. Szczególne bogactwo tych składników znajduje się w róży wielkoowocowej. Wpływają one pozytywnie na układ pokarmowy, moczowy, oddechowy i krwionośny. Chorzy na reumatyzm i nerki często sięgają po przetwory z dzikiej róży, m.in. w postaci herbatek, soków, konfitur i dżemów.

Syrop poprawia smak różnych napojów, w tym herbaty, sorbetów, alkoholi i lemoniad, a także deserów, jak: budynie, leguminy, kisiele czy kaszki manne.

Szarlotka józefowska

Zanim przedstawimy ten deserowy produkt, warto wyjaśnić jego pochodzenie terytorialne, ponieważ na Lubelszczyźnie znajduje się kilka miejscowości o nazwie Józefów. W tym przypadku chodzi o pięknie położoną w powiecie opolskim, na wysokiej skarpie Małopolskiego Przełomu Wisły, wieś Józefów, dawniej miasto.

Tutejsze tereny słyną z wysokotowarowego sadownictwa: tysiące jabłoni, grusz i wiśni rośnie na wapienno-lessowych glebach Wzniesień Urzędowskich oraz na żyznych madach w dolinie Wisły. Niejednokrotnie odbywały się w Józefowie Święta Kwitnącej Jabłoni. Tak więc nie brakuje jabłek do sporządzania nadzienia do szarlotki. Używa się odmian: Boiken, Piękna z Booskop, Szara Reneta lub Antonówka.

Szarlotka jest kruchym ciastem z pieczonymi owocami, a jej nazwa wywodzi się od imienia księżnej Charlotty Pruskiej Hohenzollern, późniejszej carycy Rosji (żona Mikołaja I), która była wielbicielką tego smakołyku. Mieszkańcy Józefowa od wielu lat identyfikują swoją kulturę ludową i kuchnię właśnie z jabłkami. Józefowskie szarlotki bywają kulinarnym hitem wielu konkursów kulinarnych organizowanych w Józefowie i innych miejscowościach województwa lubelskiego. Tradycje te kontynuuje miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich.

Szarlotka składa się z dwóch warstw ciasta, które są przedzielone jabłkowym nadzieniem. Wierzch zdobi charakterystyczna kratka, ułożona z wałeczków ciasta na kolejnej warstwie pieczonych jabłek. Grubość wyrobu dochodzi do 5-6 cm. Dzięki harmonijnemu połączeniu słodkich i kwaśnych składników, szarlotka ma niepowtarzalny, orzeźwiający smak. To popularne i smakowite ciasto sporządza się z mąki pszennej, jaj, masła lub margaryny, amoniaku lub proszku do pieczenia, cukru i śmietany, no i oczywiście z jabłek. Niezbędny jest też smalec do posmarowania blach piekarnika. Józefowskie gospodynie nie dodają do szarlotki tzw. zapachów, uważając, że zakłóciłyby aromat jabłek.

Warto wiedzieć, że jabłka wzmacniają układ odpornościowy człowieka, dlatego powinny być spożywane w każdej postaci. *Jedno jabłko dziennie, trzyma lekarza z daleka* – mówi mądre przysłowie.

Szarlotka razowa

Na wstępie warto wyjaśnić, co oznacza słowo „razowy". Wyraz ten odnosi się do pojęcia: *raz zmielona mąka*, czyli jednorazowego przemiału. Mąka taka, zwana też jednorazówką, zawiera więcej błonnika i otrąb, w przeciwieństwie do mąki białej i pytlowej – czyli zmielonej innym sposobem i przesiewanej przez pytel. Mąka razowa, jak i produkty z niej wytworzone, mają ciemny, tzw. razowy kolor. Słowo „razowy" jest też synonimem zdrowia.

Szarlotka to ciasto w postaci placka, którego nadzienie sporządza się z jabłek, najlepiej z tych odmian, które zawierają dużo pektyn i wyróżniają się wyższą kwasowością, jak np. Boiken, Szara Reneta, Antonówka.

Ciasto do szarlotki razowej wyrabia się z dwóch rodzajów mąki: pszennej typ 2000 pełnoziarnistej, oraz mąki żytniej typ 720, nieprzesiewanej, dzięki czemu zawierającej otręby i zarodki. Do tego dochodzą: jajka kurze, masło, cukier, sól i woda. Nadzienie z jabłek wzmacnia zapachowo cynamon – w postaci kawałka kory lub sproszkowany, względnie olejek o tym aromacie.

Przed upieczeniem, pomiędzy dwie warstwy surowego ciasta układa się jedną warstwę nadzienia. Dekoracja gotowej szarlotki polega na posypaniu jej z wierzchu cukrem pudrem.

Taki tradycyjny sposób produkcji ma miejsce w cukierni *Staropolskiej* w Lublinie. Surowce niezbędne do wyrobu szarlotki pochodzą z regionu lubelskiego, za wyjątkiem soli i cynamonu. Jakość surowca ma zdecydowany wpływ na wygląd i smak ciasta. Jego zapach jest lekko maślany, charakterystyczny dla ciasta kruchego.

Szarlotka razowa ma osobliwy smak, który pochodzi od właściwego zestawienia głównych składników: razowej mąki, słodkiego ciasta i kwaskowatego nadzienia. W porównaniu z innymi deserowymi wypiekami, zawiera nieduże ilości cholesterolu, nie jest przesłodzona i odznacza się niedużą kalorycznością, a ponadto zawiera szereg witamin z grupy B oraz witaminę C.

Smakołyk ten może być podawany rekonwalescentom, ludziom starszym i dzieciom, jako alternatywa dla niezdrowych słodyczy. Jest doskonałym deserem; szczególnie smakuje z mlekiem, herbatą i kawą.

Szparagi z Janiszowa

Szparagi były spożywane przez ludzi od tysięcy lat; można je np. zobaczyć na staroegipskich sarkofagach. Jest to bylina rosnąca dziko, przekształcona przez człowieka w gatunek jadalny. W Polsce dziko rośnie tzw. szparag lekarski (*Asparagus officinalis*), uważany przez medycynę ludową za afrodyzjak. Roślina ma działanie moczopędne, obniża ciśnienie tętnicze, zawiera dużą dawkę różnych witamin oraz przeciwutleniaczy.

Szparagi są jednym z najsmaczniejszych warzyw; dobrze komponują się z potrawami mięsnymi, rybami, innymi warzywami oraz sosami. Zupa szparagowa uchodzi za przysmak. Roślina jest często określana jako *złoło piaszczystych gleb*, ponieważ ma niskie wymagania glebowe i może być uprawiana na gruntach V i VI klasy bonitacyjnej. Takie warunki występują we wsi Janiszów, w gminie Łaziska w pow. opolskim. Obszar ten położony jest na pograniczu Kotliny Chodelskiej oraz Wzniesień Urzędowskich. Jego krajobraz urozmaicają wydmy śródlądowe i piaszczysto-wapienne zbocza oraz wierzchowiny.

W celu osiągnięcia jak najlepszych plonów należy wybrać pole o odpowiednich warunkach glebowych, wilgotnościowych i ekspozycji – najkorzystniej południowo-zachodniej, jako że szparagi lubią stanowiska słoneczne. Po posadzeniu karp szparaga, uprawę trzeba pielęgnować przez dwa lata, m.in. często odchwaszczać pole i dopiero wtedy rozpocząć pierwszy zbiór; na początku codziennie przez 3 tygodnie, a w następnym roku – rzadziej.

Zebrane szparagi myje się, schładza, sortuje, a następnie wiąże w pęczki i pakuje w pojemniki. Miejscowi producenci oferują zarówno białe, jak i zielone szparagi, zawsze świeże i wysokiej jakości. Są one doskonałym surowcem kulinarnym. Można je gotować, grillować, zapiekać z dodatkami, dodawać do mięs, sałatek, makaronów, naleśników i omletów.

Twaróg z Bychawy

Według starożytnej legendy twaróg odkryto, kiedy pewien azjatycki podróżnik napełnił kozim mlekiem bukłak z żołądka owczego, a po długiej podróży stwierdził, że mleko zmieniło konsystencję z płynnej na półstałą. Okazało się przy tym, że wytworzony skrzep jest bardzo smaczny i pożywny.

Obecnie sery i twarogi stanowią najbogatszą grupę asortymentową przetworów mleczarskich. Ten z Bychawy charakteryzuje się jednolitą, lekko luźną i pozwalającą się łatwo kroić nożem konsystencją oraz czystym, łagodnym lekko kwaśnym smakiem.

W dawnej Polsce do jego wytworzenia gospodynie wykorzystywały płócienne woreczki, którymi odsączały serwatkę od gotowego produktu. Dziś, według dawnych receptur, tradycyjnym sposobem twaróg wytwarza m.in. szczycąca się 85-letnią tradycją spółdzielnia mleczarska z Bychawy, która złożyła wniosek o wpisanie go na Listę Produktów Tradycyjnych. Warto dodać, że nawet pakowanie gotowego twarogu wykonuje się tu ręcznie.

Ten lokalny specjał nie zawiera konserwantów, barwników ani polepszaczy. W Bychawie można go nabyć w trzech rodzajach: jako chudy, w którym tłuszczu praktycznie nie ma; półtłusty – o zawartości tłuszczu ponad 3-5%, i tłusty, w którym udział tłuszczu wynosi 8-10%. Surowcem do jego produkcji jest mleko krowie, które pochodzi od małych gospodarstw z okolicznych miejscowości. Zwierzęta pasą się na czystych ekologicznie pastwiskach i łąkach – m.in. w dolinie Bystrzycy i Kosarzewki.

Twaróg jest jednym z najzdrowszych dań polskiej kuchni. Jego spożycie powinno być duże, szczególnie przez dzieci i młodzież. Produkt zawiera duże ilości witaminy A, D i E oraz karotenoidów, które są niezbędne do ogólnego wzrostu, zapobiegają krzywicy i dostarczają łatwo przyswajalnego wapnia kościom. Przysmak z Bychawy znajduje szerokie zastosowanie kulinarne, jako główny składnik serników, pierogów z serem i ruskich. Uczestnicy organizowanych tu od kilkunastu lat Ogólnopolskich Festynów *W krainie pierogów* mogą się nimi raczyć do woli.

Wątrobianka krzczonowska

Wątrobianka jest wyrobem wędliniarskim, którego podstawowymi surowcami są mielone podroby, głównie wątróbka, a także tłuszcz: podgardle, słonina lub boczek. Ten masarski produkt znany jest także pod innymi nazwami, jak: kiszka pasztetowa, kiszka podgardlana, kiszka wątrobiana, a na Śląsku – leberka. Produkt ten znany był wcześniej w kuchni austriackiej, czeskiej i niemieckiej, gdzie pojawiły się maszynki do mięsa ułatwiające rozdrabnianie surowców. Z czasem wątrobianka i jej odmiany trafiła na stałe do Polski.

Metoda produkcji wątrobianki krzczonowskiej nie uległa zmianie od kilkudziesięciu lat. Tak jak dawniej, wytwarza się ją z takich samych surowców i przy użyciu podobnych sprzętów. Stosuje się wypróbowany proces technologiczny, dlatego też wędlina ma taki sam smak dzisiaj, jak i za czasów wcześniejszych pokoleń. Dzięki temu wątrobianka cieszy się dużą popularnością wśród miejscowych konsumentów, jak i przez przyjezdnych nabywców.

Wędlinę produkuje m.in. miejscowy Zakład Wyrobów Tradycyjnych. Jako surowca używa się nie tylko wątróbki wieprzowej, ale też mięsa wieprzowego z łopatki, ponadto kaszy manny, cebuli i jajek. Przyprawami są: sól, grubo mielony pieprz naturalny i ziołowy oraz majeranek. Z wymienionych składników sporządza się dobrze wymieszany farsz, którym wypełnia się naturalne jelita wieprzowe. Końcowym etapem produkcji jest parzenie półproduktu w temperaturze 70°C, a następnie jego schłodzenie.

Gotowa do spożycia wątrobianka krzczonowska ma kształt pęt o długości ok. 25 cm i wadze ok. pół kilograma. Z zewnątrz ma barwę szarą, w przekroju różowo-szarą z widocznymi przyprawami. Smak jest charakterystyczny dla pasztetowej, ale subtelniejszy.

Duże znaczenie dla jakości wyrobu ma jakość tutejszej trzody chlewnej, która karmiona jest naturalnymi paszami zbożowymi i zielonkami. Są one pozyskiwane z pozbawionego zanieczyszczeń przemysłowych Krzczonowskiego Parku Krajobrazowego.

Zupa z karpia

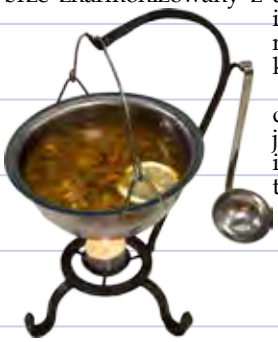
Zupami określamy ciepłe lub zimne potrawy o płynnej konsystencji, których zadaniem powinno być pierwsze nasycenie głodu i ewentualne pobudzenie apetytu do dalszej konsumpcji. Podstawowym składnikiem większości polskich zup są wywary: mięsne, jarzynowe, owocowe lub grzybowe, rzadziej – rybne. Ugotowanie dobrej zupy rybnej o zharmonizowanym smaku wymaga dużych umiejętności kulinarnych. W regionie lubelskim dania ze świeżych ryb słodkowodnych serwuje się w pobliżu kompleksów stawów hodowlanych, m.in. w Pustelni k. Opola Lubelskiego, które są położone w dolinie rzeki Chodelki.

Większość lubelskich stawów rybnych zakładały dwory ziemiańskie, usytuowane w sąsiedztwie dolin rzecznych, m.in. Wieprza, Tyśmienicy, Chodelki, Bystrzycy, Włodawki, a także na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim i w Lasach Janowskich. Stawy kopano lub przekształcano ze starorzeczy. Wśród hodowlanych ryb nadal przeważa karp; Lubelszczyzna jest prawdziwym zagłębiem tej ryby: roczna produkcja przekracza 2 tys. ton żywego karpia!

Mięso karpia (*Cyprinus carpio*), niezależnie od podgatunku, jest żółtaworóżowe, bardzo smaczne, aczkolwiek tłuste. 100 g mięsa zawiera 7,5 g białka i 3,9 g tłuszczu, a ponadto liczne witaminy i łatwo przyswajalny wapń – budulec kości.

W nieodległej od Opola Lubelskiego Poniatowej jedna z firm kateringowych przygotowuje zupę z karpia w oparciu o lokalne tradycje kulinarne.

Potrawa charakteryzuje się dużą gęstością, ponieważ zawiera posiekaną włoszczyznę, imbir, gałkę muszkatołową oraz – unoszący się na powierzchni – majeranek. Główną wkładkę stanowi usmażony na oleju filet z karpia oprószony mąką. Wszystkie składniki tkwią we własnym wywarze rosołowym. Wcześniej filety z karpia marynuje się w soli, pieprzu i cebuli. Gotowy produkt jest podawany na gorąco z podpłomykiem. Ma ona niepowtarzalny smak. Zapach ryby jest dyskretny, dobrze zharmonizowany z aromatem warzyw i przypraw. Dominuje posmak słodkawo-pikantny.



Zupa z karpia działa rozgrzewająco, jest pożywna i smaczna, a przy tym lekkostrawna.

Spis Treści

Słowo wstępne **3**
Wstęp **5**
Przygotowanie potraw mącznych w oparciu o wykorzystanie płodów Ziemi Lubelskiej 10
Pierogi lubelskie 11
Pierogi ze smażonych ziemniaków 12
Marchwiak z makiem Elżbiety 13
Kulebiak z duszoną kminkową kapustą 14
Drób podstawą lubelskiego stołu **15**
Marynata do dzikiego ptactwa 16
Marynata do sarniny 16
Marynata do ryby 17
Gęś pieczona z jabłkami moczonymi w śliwowicy na jarzynce z buraczka 18
Jarzynka z buraczka 19
Piersi z gęsi opiekane 20
Gęś lubelska 20
Udka gęsie wędzone 21
Gęś duszona podana z prażuchą 22
Prażucha 23
Racuchy Marysi 23
Indyczka pieczona z rodzynkami i orzechami serwowana w otoczce auszpiku z kury 24
Auszpik z kury 25
Kaczka czarna nadziewana na sposób zamojski wydana na Marysi racuchach z blachy 26
Przepiórki lubelskie 27
Kaczka pieczona w miodzie z marynatą ziołową podana z parowańcami 27
Cebularz lubelski - pierwszy wypiek charakterystyczny dla regionu lubelskiego, posiadający „Chronione Oznaczenie Geograficzne” **28**
Najsmaczniejszy konkurs w regionie **30**
Marszałek wypiekał cebularza **30**
Cebularze, Gryczaki, Pryszcze pieczone, Golasy na liściach chrzanowych, Parowańce jako forma bufetu fitness **31**
Cebularze babci Marysi (cebulaki) 32
Pryszcze z jabłkami z mąki hretczanej 33
Parowańce z jagłami i musem malinowym 34
Mus malinowy 35
Farsz jaglany 35
Izbickie „Golasy” 36
Gryczak „Pozbawiony ciasta” 37
Desery lubelskie czyli smak miodu, śliwek, jabłek i malin **38**
Naleśniki drożdżowe z musem z wędzonych śliwek 39
Mus z wędzonych śliwek 39
Piernik z miodem - miodownik 40
Konfitura z malin 41
Jabłka na winie z malinową konfiturą z chruśniaka 42
Zawijas z prażonymi jabłkami 43
Buchty pieczone z powidłami 44

Piernikowe serduszka lukrowane 45
Różnorodność lubelskich potraw mięsnych 46
Zamojskie bitki na kminkowej kapuście 47
Pyzy z pogranicza 48
Mostek cielęcy nadziewany wątróbką, pieczony z jabłkami 49
Prażucha 50
Żeberka duszone z miodem i cebulą, wydane z prażuchą 51
Zraziki po lubelsku 52
Bufet śniadaniowy jako forma prezentacji skarbów regionu 53
Majoneziki z jajkiem na oleju lnianym 54
Placuszki gryczane żukowskie 55
Baleron z kurczaka z majerankiem i czosnkiem 56
Salceson gospodyni żukowskiej 57
Pasztet z perliczki z wędzonymi śliwkami 58
Zupy owocowe, chłodniki - potrawy z użyciem zdrowych, regionalnych produktów 59
Zupa jabłkowa z zacierkami 60
Chłodnik ogórkowy zielony 61
Chłodnik szczawiowy 62
Parzybroda zamojska 63
Zupa grzybowa z suszonych prawdziwków 64
Wigilijna zupa grzybowa 65
Żur z Żukowa 66
Zarzucajka z grzybami 67
Chłodnik po lubelsku 68
Polewka z kwaśnego mleka 69
Kwas chlebowy 69
Kwas jabłkowy 70
Chłodzący napój z poziomek 70
Maraschino 70
Orszada 71
Mazagran 71
Poncz 71
Bogactwo warzyw lubelskich 72
Sałatka z buraczka 73
Sałatka z grochu białego i ogórka kwaszonego 73
Sałatka ze świeżego kalafiora 74
Sałatka ziemniaczana z sosem selerowym 74
Kiszone jabłka 75
Oryginalna kwaszona kapusta 75
Ocet jabłkowy 76
Opis tradycyjnych produktów regionu lubelskiego 77
Baba drożdżowa z jabłkami 78
Baleron nadwieprzański 79
Boczek nadwieprzański 80
Bułeczki drożdżowe 81
Bułka wiejska 82
Całuski pszczelowolskie 83
Cebulak żukowski 84
Cebularz lubelski 85
Chleb ludwiński żytni tradycyjny 86
Chleb ludwiński 87

Chleb niedrzwicki ... 88
Chleb wiejski dębowiecki ... 89
Chleb wiejski z otrębami ... 90
Chleb żytni wygnanowski ... 91
Chleb żytni tradycyjny ... 92
Ciasto staropolskie podhoreckie ... 93
Domowe wino owocowe ... 94
Dzik w cieście ... 95
Golasy izbickie ... 96
Gruszka suszona kraśnicka ... 97
Gryczak janowski ... 98
Gryczok godziszowski ... 99
Grzaniec Marcina z Urzędowa ... 100
Jabłka kraśnickie ... 101
Jabłkówka z Mikołajówki ... 102
Janowska nalewka miodowa ... 103
Kaczka czarna nadziewana ... 104
Kaczka po zamojsku ... 105
Kapusta kwaszona kraśnicka ... 106
Karasie po naszemu ... 107
Pierogi z bobru (bobu) ... 108
Kaszanka nadwieprzańska ... 109
Kaszanka pieczona z Dobrosławowa ... 110
Kiełbasa nadwieprzańska ... 111
Kiełbasa wiejska z Dobrosławowa ... 112
Kiełbasa wieprzowa z Krzczonowa ... 113
Kodeński chleb razowy ... 114
Konfitura poziomkowa ... 115
Konfitura różana z Końskowoli ... 116
Konfitura z owoców róży ... 117
Kordiał żurawinowy kraśnicki ... 118
Krupnik pszczelowolski ... 119
Kulebiak Generałowej Kickiej ... 120
Kwas chlebowy sapieżyński kodeński ... 121
Lubelski forszmak ... 122
Ludwińskie prosię pieczone faszerowane ... 123
Makaron jajeczny z Ludwina ... 124
Makowiec lubartowski ... 125
Malina kraśnicka ... 126
Maliniak kraśnicki ... 127
Malinóweczka ... 128
Marchwiak z makiem ... 129
Masło z Bychawy ... 130
Masło z Opola Lubelskiego ... 131
Miodownik z Jaszczowa ... 132
Miód fasolowy odmianowy z nektaru kwiatów fasoli tyczkowej Piękny Jaś ... 133
Miód gryczany godziszowski ... 134
Miód gryczany z Lubelszczyzny ... 135
Miód malinowy ... 136
Miód pitny Czwórniak ... 137
Miód pitny Dwójniak ... 138

Miód pitny Półtorak 139
Miód pitny Trójniak 140
Miód rzepakowy z Roztocza 141
Nadwieprzański miód lipowy 142
Nadwieprzański miód wielokwiatowy 143
Nadwiślański sok jabłkowy 144
Naleweczka gruszkowa z Kraśnika 145
Nalewka poziomkowa leśna z Kraśnika 146
Nalewka ziemiańska 147
Nalewka z płatków róży 148
Nektar świętego Eugeniusza – miód ziołowy 149
Ogórki kiszone kraśnickie 150
Olej lniany 151
Olej rzepakowy 152
Olej tarnogrodzki 153
Olej świąteczny roztoczański 154
Oranżada kąkolewnicka 155
Parowańce brzozowickie z kapustą i grzybami 156
Parowańce skromowskie z serem 157
Parowańce z kaszą jaglaną 158
Parowańce z serem 159
Parowańce żakowolskie z soczewicą 160
Paszteciki z grzybami 161
Paszteciki z kapustą i pieczarkami 162
Pączki żakowolskie z marmoladą z antonówek 163
Pieczeń z szynki dzika 164
Pierniczki ozdobne 165
Piernik lubelski 166
Piernik żydowski 167
Pierogi jagodowe lubelskie 168
Pierogi lipniackie z kapustą i grzybami 169
Pierogi nowodworskie 170
Pierogi olszewnickie z kaszą gryczaną 171
Pierogi podrobowe lubelskie 172
Pierogi skromowskie z kaszą jaglaną, serem i miętą 173
Pierogi olszewnickie z kaszą gryczaną 174
Pierogi z czerwoną fasolą 175
Pierogi zosinowskie z jagodami 176
Pierogi żakowolskie ze smażonymi ziemniakami 177
Pieróg (Piróg) biłgorajski dawniej zwany krupniakiem 178
Pieróg gryczany 179
Polędwica nadwieprzańska 180
Pralina z Lublina 181
Pyzy polskowolskie z mięsem 182
Racuchy turowskie 183
Racuchy z makiem 184
Rogaliki półfrancuskie z masą orzechową i różą 185
Rudnicki pieróg jaglany 186
Ser zabłocki 187
Sernik z kartoflami z Jaszczowa 188
Sękacz podlaski 189
Sok z maliny kraśnickiej 190

Solisowe powidła śliwkowe ... 191
Syrop malinowy z Mikołajówki ... 192
Szarytka w marynacie ... 193
Szyneczka z karpia z pustelni ... 194
Szynka nadwieprzańska ... 195
Szynka wieprzowa z Krzczonowa ... 196
Świnie rasy puławskiej ... 197
Tertuny brzozowickie z soczewicą ... 198
Tymianek z Fajsławic ... 199
Wafle tortowe ... 200
Warzonka kryształówka ... 201
Werbkowickie placki z soczewicy ... 202
Wędzone dzwonka karpia z pustelni ... 203
Witaminy Eremity – syrop z czarnego bzu ... 204
Woleńskie kartoflaki ... 205
Zawijaki wygnanowskie ... 206
Zawijas nasutowski ... 207
Zupa cebulowa z Goraja ... 208
Zupa chłopska fajsławicka ... 209
Żur żukowski ... 210
Żurawinówka biłgorajska ... 211
Żurawinówka momocka ... 212
Nowe produkty ubiegające się o wpis na Listę Produktów Tradycyjnych ... 213
Chleb kraczewicki ... 214
Chleb starowiejski ... 214
Chodeckie gołąbki z kiszonej kapusty ... 215
Dzik pieczony w skórze ... 215
Fajercarze ... 216
Gęś pieczona z Zezulina ... 216
Indyk pieczony z zezulina ... 217
Jabłczanka z Fajcławic ... 217
Kaczka grądziarska ... 218
Kapusta z grochem i śmietaną ... 218
Karp w śmietanie po poniatowsku ... 219
Kiełbasa swojska wędzona z Wisznic ... 219
Kisiel gryczany ... 220
Kisiel owsiany ... 220
Korowaj dołhobrodzki ... 221
Oleje tłoczone na zimno z Turzych Rogów ... 221
Pierogi z bobem i mięsem z Dobryniowa ... 222
Piróg z cebulą i serem ... 222
Polędwica wędzona z Wisznic ... 223
Sery z ziołami ... 223
Syrop z owoców róży ... 224
Syrop z płatków róży ... 224
Szarlotka józefowska ... 225
Szarlotka razowa ... 225
Szparagi z Janiszowa ... 226
Twaróg z Bychawy ... 226
Wątrobianka krzeczonowska ... 227
Zupa z karpia ... 227