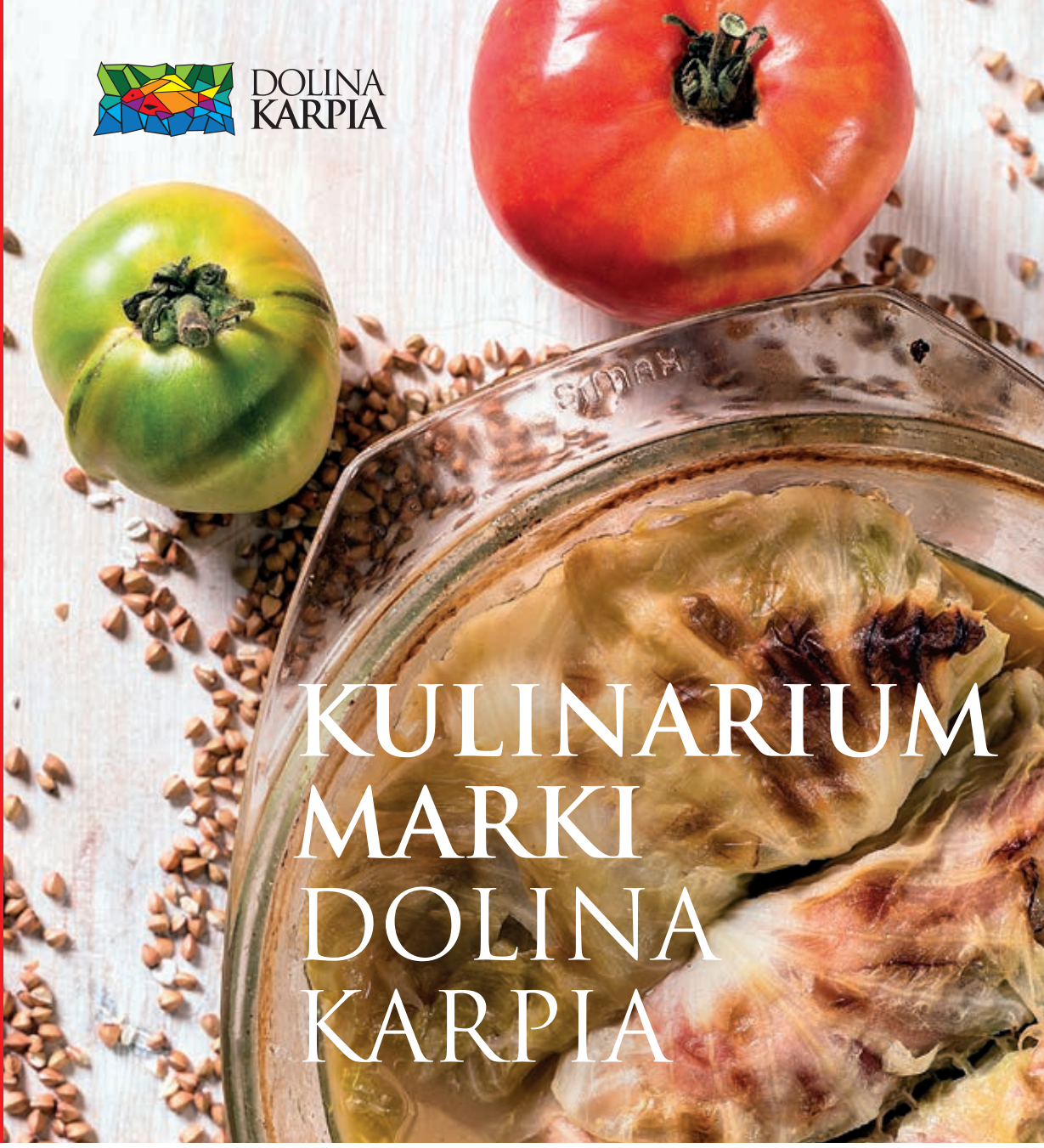
DOLINA KARPIA



KULINARIUM MARKI DOLINA KARPIA

DOLINA KARPIA

LEADER

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”,
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Materiał opracowany przez Stowarzyszenie Dolina Karpia, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach poddziałania „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy
z lokalną grupą działania” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

KULINARIUM
MARKI
DOLINA
KARPIA

Redakcja:
Olga Gałek

Współpraca:
Koła Gospodyń Wiejskich z Doliny Karpia

Korekta:
Anna Świątek, Grażyna Bałys-Diprose

Zdjęcia:
Marcin Gałek
oraz
Katarzyna Miernik-Pietruszewska (s. 117-118),
Marcin Giermek (s. 119-120)

Opracowanie graficzne:
Maciej Hojda

© by Stowarzyszenie Dolina Karpia

Wydawca:

HOMAGO STUDIO GRAFICZNE
tel. 606 243 170
studio@homago.pl
www.homago.pl

2021

ISBN 978-83-946410-6-1

STOWARZYSZENIE DOLINA KARPIA
ul. Rynek 2, 32-640 Zator
tel/fax: 33 841 05 84
e- mail: biuro@dolinakarpia.org
www.dolinakarpia.eu
Dolina Karpia

SPIS TREŚCI

4 WSTĘP

5 MARKA LOKALNA DOLINA KARPIA

11 PIEKARNIA DOLINY KARPIA

23 PRZYSTAWKA – NA DOBRY POCZĄTEK Z DOLINĄ KARPIA

46 ZUPA Z DOLINY KARPIA

59 DANIE GŁÓWNE

83 DESER

113 NALEWKA

116 KARPATING

WSTĘP

Jak smakuje Dolina Karpia… Kolorowe kartki zapisane tradycyjnymi przepisami – zaskoczą sympatyków Doliny Karpia – zarówno wielbicieli jadłospisów rybnych, jak i bezrybnych. Karp zatorski – utytułowany i królewski skarb Doliny Karpia – pozostawił tym razem sporo miejsca innym produktom i smakom. Jest to pierwsza książka kucharska, która powstała na bazie markowych produktów z Doliny Karpia za sprawą wybitnych znawców tradycyjnej kuchni – Pań i Panów zrzeszonych w kołach gospodyń wiejskich. Przedstawia ponad 100 przepisów tradycyjnej kuchni, przygotowanych z udziałem wysokiej jakości produktów wyróżnionych znakiem marki lokalnej Dolina Karpia, m.in. wędzonego karpia, ziarna orkiszu, mąki orkiszowej, miodu rzepakowego, krówki zatorskiej. Nie tylko przepisy, ale i produkty użyte do przygotowania potraw, są ściśle związane z regionem. Wprowadzane na rynek w rytm harmonii oczekiwań klientów, poszanowania natury i w kooperacji z innymi lokalnymi produktami są istotą działania marki lokalnej Dolina Karpia.

Potrawy zostały przypisane do sześciu działów: piekarnia Doliny Karpia, przystawki, zupy, dania główne, desery i nalewki. Wszystko po to, by spełniać zachcianki i marzenia smakoszy Doliny Karpia. Możecie podawać potrawy z tej książki o każdej porze dnia i nocy, na złoconej lub zwyczajnej zastawie. Wolno Wam jeść je na dębowym stole i na łonie natury! Wolno Wam biesiadować w dużych i małych grupach! Wolno zjadać wszystko co przygotujecie lub oddać trochę przyjacielowi czy anonimowej osobie w jadłodzielni! W każdym razie macie pewność, że surowce – markowe produkty lokalne z Doliny Karpia, których użyliście do przygotowania potraw decydują nie tylko o ich jakości i smaku. Są gwarantem zdrowia i dobrostanu wszystkich tych, dla których gotujemy. Gotując z markowych surowców z Doliny Karpia zasługujecie na miano współtwórców markowych produktów i smaków Doliny Karpia!

Olga Gałek
Kreatorka produktów lokalnych

ODDAJ SIĘ W KUCHENNY WIR! OPRÓSZ DZIKĄ MĄKĄ ODPITEGO KARPIA!
DOŁĄCZ DO NAS – MISTRZÓW KUCHNI DOLINY KARPIA! POLECAMY!

KGW w Wyźrale, KGW w Paszkówce, KGW w Sosnowicach, KGW w Osieku, KGW w Głębowicach, Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej, KGW w Przeciszowie, KGW w Piotrowicach, KGW w Miejscu, KGW w Bachowicach, KGW w Ryczowie, KGW w Spytkowicach, KGW w Półwsi, Związek Emerytów i Rencistów w Spytkowicach, KGW w Lgocie, KGW w Zygodowicach, KGW w Witanowicach, KGW w Woźnikach, KGW w Radoczy, KGW w Tomicach, KGW w Podolszu, KGW w Zatorze, KGW w Smolicach, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. św. Jana Pawła II w Radoczy.

Dolina Karpia – obszar o niewielkich rozmiarach, ale mocnej osobowości. Na mapie Małopolski dumnie tworzy kształt karpia. Niepowtarzalny, malowniczy krajobraz ukształtowany przez naturę i ludzkie dłonie. Zapierające dech w piersiach widoki, bogactwo przyrodnicze, liczne zbiorniki wodne, wiejski klimat, ścieżki piesze, trasy rowerowe, lasy, pagórki oraz niesamowite atrakcje turystyczne… To wszystko mieści się na zaledwie 310 km^2. Tu można się zetknąć z wieloletnią tradycją kulturową oraz bogatą historią, zaznać odrobiny spokoju i relaksu w kontakcie z naturą, z dala od zgiełku wielkich miast. Do Doliny Karpia zawsze po drodze – z Krakowa tylko 40 kilometrów, blisko Wadowic i Oświęcimia.

Na obszarze 7 gmin Doliny Karpia (Brzeźnica, Osiek, Polanka Wielka, Przeciszów, Spytkowice, Tomice, Zator) Stowarzyszenie Dolina Karpia we współpracy ze społecznością lokalną, partnerami samorządowymi i sympatykami przez wiele lat buduje markę obszaru Doliny Karpia opartą na zrównoważonym rozwoju przy wykorzystaniu lokalnych zasobów kulturowych i przyrodniczych. Symbolem marki lokalnej jest znak słowno-graficzny w postaci witrażowego, energetycznego i przykuwającego uwagę karpia. Mnogość kolorów nawiązuje do magii łuski karpia i czasów królewskich, kiedy to wszelkie ważne opowieści przedstawiano na witrażach.

JAKOŚĆ, KTÓRĄ TWORZYMY RAZEM
DOLINA KARPIA
MARKA LOKALNA

Znakiem marki lokalnej Dolina Karpia oznaczane są produkty i usługi charakteryzujące się wysoką jakością, gwarancją pochodzenia i przyjaznością dla klienta i środowiska. Mogą to być produkty rękodzielnicze, spożywcze, jak również użytkowe. A wśród usług wyróżnionych znakiem znaleźć się mogą oferty turystyczno-rekreacyjne, edukacyjne, gastronomiczne i noclegowe.

Zapraszamy do zapoznania się z produktami i usługami posiadającymi znak marki lokalnej Dolina Karpia na stronie internetowej **www.dolinakarpia.eu**. Sztandarowym produktem Doliny Karpia jest oczywiście karp. W niniejszej publikacji znajdziecie wiele kulinarnych wariacji na bazie karpia zatorskiego i osieckiego. W wielu z nich, a także w pozostałych, nieodłącznymi składnikami są produkty markowe: mąka orkiszowa, krówka zatorska, miód rzepakowy, ziarno orkiszu.

DOLINA KARPIA

KARP ZATORSKI

Karp zatorski to hybryda powstała z krzyżowania czystej linii karpia zatorskiego z czystymi liniami: węgierską, jugosłowiańską, gołyską i izraelską. Charakteryzuje się dobrym wygrzbieceniem, zwartą formą i oliwkowym lub oliwkowo-niebieskim kolorem. Produkcja Karpia zatorskiego prowadzona jest na terenie trzech sąsiadujących ze sobą gmin: Zator, Przeciszów i Spytkowice i obejmuje łącznie 13400 hektarów.

Połowem ryb na terenach Polski zajmowano się od zamierzchłych czasów, natomiast pierwsze ślady celowej gospodarki hodowlanej ryb oraz zakładania stawów na Zatorszczyźnie pochodzą z IX wieku. Początki stawowej hodowli ryb na tym terenie sięgają XIV wieku. Zapisy historyczne mówią, że stawy mieli kopać jeńcy tatarscy wzięci do niewoli przez Tęczyńskiego. Najstarsze dokumenty dotyczące hodowli karpia na terenie Zatora i okolic pochodzą z XV wieku. Karp zatorski zyskał przydomek „królewski". Królewska nazwa Karpia zatorskiego nie jest przypadkowa, bowiem była to ryba, która trafiała na królewskie stoły. W XV i XVI wieku karpie wyhodowane na terenie Księstwa Zatorskiego były spławiane galarami Wisłą na Wawel i cieszyły podniebienia jagiellońskich władców.

Karp zatorski został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2007 roku w kategorii „Produkty rybołówstwa". W roku 2011 został włączony do unijnego systemu chronionych nazw pochodzenia, chronionych oznaczeń geograficznych i gwarantowanych tradycyjnych specjalności.

KARP OSIECKI

Karp osiecki to ryba o ciele bokobocznie spłaszczonym, posiadająca ułuszczenie w typie lustrzenia. Charakteryzuje się dobrym wygrzbieceniem i zwartą formą oraz oliwkowo-żółtym, oliwkowo-szarym kolorem. Produkcja Karpia osieckiego prowadzona jest na terenie gminy Osiek na 290 hektarach stawów.

Hodowla Karpia osieckiego trwa co najmniej od XIV wieku. Hodowlę tę prowadzili metodami prymitywnymi kolejni właściciele Osieka, o czym świadczą zachowane inwentarze z 1719 i 1776 roku. Osiecka gospodarka stawowa zyskała po 1885 roku dobrego gospodarza – ziemianina Oskara de Rudno Rudzińskiego. Nabył on majątek osiecki wraz z 140 hektarami stawów. Wprowadził wiele innowacji w hodowli ryb i wyniósł na światowy poziom. W 1912 roku na wystawie krajowej we Lwowie Karp osiecki zdobył najlepszą ocenę, co przyniosło mu międzynarodową popularność. O sławie Karpia osieckiego świadczą wizyty delegacji międzynarodowych, jak również wybitnych osobistości z kraju, m.in. Józefa Piłsudskiego, Ignacego Mościckiego czy Metropolity krakowskiego Stefana Sapiehy.

Karp osiecki został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2014 roku w kategorii „Produkty rybołówstwa".

Dolina Karpia to przede wszystkim historyczna tradycja hodowli i spożywania karpia. Od wieków ludność tych terenów wychowywana była w kulcie i poszanowaniu dla pracy rybaków, którzy dostarczali na ich stoły karpia. Ta niezwykła symbioza stawów i produkcji trwa nierozerwalnie do dnia dzisiejszego.

KARP WĘDZONY

Karp wędzony jest produktem o wyjątkowych walorach smakowych. Wędzony jest w sposób tradycyjny na drewnie owocowym. Oczyszczony, pokrojony w dzwonka karp jest płukany i układany warstwowo w dużym naczyniu. Następnie jest przyprawiany w celu nasolenia i nadania odpowiedniego smaku. Jego wyjątkowy smak zapewnia świeży surowiec z gospodarstw rybackich Doliny Karpia. Wszystkie produkty użyte do wytworzenia karpia wędzonego są produktami naturalnymi. Po uwędzeniu ryba przybiera złoty kolor. Doświadczenie i tradycja wędzenia sprawia, że karp wędzony jest wyjątkowy i niepowtarzalny.

KARP W ZALEWACH

Karp w różnorakich zalewach (octowej, jabłkowej, pomidorowej) wytwarzany jest w oparciu o stare, tradycyjne receptury. Produkty swój niepowtarzalny smak zawdzięczają metodzie wytwarzania i braku stosowania konserwantów. Surowiec rybny jest zawsze świeży i pochodzi ze sprawdzonych gospodarstw rybackich z terenu Doliny Karpia. Ostatnim procesem produkcji jest pasteryzacja produktów. Produkty dzięki dobrej jakości są rozpoznawalne na rynku oraz są produktem pożądanym przez turystów odwiedzających Dolinę Karpia i osoby ceniące sobie zdrową żywność.

MIÓD RZEPAKOWY NEKTAROWY

Miód rzepakowy nektarowy z Pasieki na Zastawiu wytwarzany jest przez pszczoły z nektaru rzepaku, którego uprawy licznie występują na obszarze Doliny Karpia. Produkt powstaje naturalnie, nie zawiera konserwantów ani antybiotyków. Płynny miód rzepakowy ma kolor jasnożółty, a w postaci skrystalizowanej jego barwa zmienia się w kremową lub białą. Charakteryzuje się szybką krystalizacją, delikatnym smakiem oraz subtelnym zapachem przypominającym woń kwiatów rzepaku. Miód rzepakowy zalecany jest osobom przemęczonym, osłabionym, narażonym na duży wysiłek psychiczny i fizyczny, ponieważ wyróżnia się wysoką zawartością glukozy i aminokwasów. Wzmacnia serce oraz obniża ciśnienie krwi poprzez zawarte składniki mineralne: magnez, potas i żelazo. Jak każdy miód, tak i miód rzepakowy ma działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, więc idealnie sprawdza się w walce z przeziębieniem oraz w infekcjach dróg oddechowych. Miód rzepakowy to najsłodszy z miodów, więc dzieci polubią go od pierwszej łyżeczki.

KRÓWKA ZATORSKA

Krówka Zatorska to cukierek otrzymywany z surowców takich jak mleko, masło oraz śmietana. Krówka Zatorska to produkt wytwarzany na bazie tradycyjnej receptury. Dzięki współpracy z lokalnymi dostawcami posiada wyjątkowy smak, który przenosi konsumentów do wspomnień z dzieciństwa. Świeżość produktów oraz sposób wytwarzania sprawiają, że Krówka Zatorska posiada wysokiej jakości walory smakowe. Ponadto, na jej opakowaniu można dostrzec bezpośrednie nawiązanie do regionu, w którym jest wytwarzana.

MĄKA ORKISZOWA

Firma Diogra prowadzi działalność w zakresie wytwarzania produktów zbożowych z prastarych gatunków zbóż (orkisz, płaskurka, samopsza). Oferuje dwa typy mąki: typ 750 oraz typ 2000. Mąka orkiszowa typ 750 to mąka najjaśniejsza. Jasną mąkę wytwarza się poprzez mielenie i przesiewanie cząstek łupin. Mąka orkiszowa typ 2000 jest to mąka pełnoziarnista, zmielona na puder. Ponieważ cząstki łupin zmielone są tu bardzo drobno, produkt ten jest dobrze tolerowany przez osoby z dolegliwościami żołądkowymi oraz przez małe dzieci. Produkty są wytworzone z ziaren zbóż, które uprawia się w gospodarstwie rolnym położonym w Graboszycach, na terenie Doliny Karpia. Ze względu na walory przyrodnicze Doliny Karpia mąka jest chętnie kupowana przez osoby poszukujące dobrych jakościowo oraz zdrowych produktów.

ZIARNO ORKISZU

Ziarno orkiszu z firmy Diogra sprzedawane jest w papierowych torebkach 1 kg lub 25 kg. Firma prowadzi działalność w zakresie wytwarzania produktów zbożowych z prastarych gatunków zbóż (orkisz, płaskurka, samopsza). Produkty są wytworzone z ziaren zbóż, które uprawia się w gospodarstwie rolnym położonym w Graboszycach, na terenie Doliny Karpia. Ze względu na walory przyrodnicze Doliny Karpia ziarno jest chętnie kupowane przez osoby poszukujące dobrych jakościowo oraz zdrowych produktów.

CHLEB REVEL Z DOLINY KARPIA

Chleb Revel z Doliny Karpia jest produktem tradycyjnym, wytwarzanym w oparciu o stare receptury, przekazywane z pokolenia na pokolenie. Niepowtarzalny smak zawdzięcza naturalnym składnikom i temu, iż chleb od początku wyrabiany jest tradycyjną metodą, ręcznie na naturalnym zakwasie z dodatkiem ziaren słonecznika, pestek dyni, siemienia lnianego, otrębów pszennych i żytnich, z czasem oczekiwania na wyrośnięcie. Wszystko to sprawia, że produkt jest rarytasowy i niepowtarzalny. Przepis na chleb istnieje już od około 1950 roku. W Restauracji Revel chleb produkowany jest od 2007 roku. Przepis na chleb z pokolenia na pokolenie był w rodzinie właścicieli Restauracji. Początkowo pieczono go w rodzinnym domu raz w tygodniu, kilka bochenków, które wystarczały dla całej rodziny. W latach dziewięćdziesiątych pieczony był już tylko od święta, dopiero kolejne pokolenie zadecydowało o wprowadzeniu chleba do Restauracji i z czasem powstała regularna, codzienna produkcja, którą podyktowało duże zainteresowanie tym produktem. Dzisiaj codziennie pieczony jest w Restauracji Revel.

CHLEB PSZENNO-ORKISZOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Piotrowicach (Gmina Przeciszów)

SKŁADNIKI:

- 500 g mąki pszennej
- **500 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 szklanka otrąb
- 5 łyżek siemienia lnianego lub słonecznika
- 1 łyżka cukru
- 3 łyżeczki soli
- 50 g drożdży
- 1 l letniej wody
- mak lub kminek do posypania chleba

Zagnieść wszystkie składniki i pozostawić do wyrośnięcia. Następnie przerobić ciasto i przełożyć do 2 wąskich brytfanek posmarowanych oliwą i jeszcze pozostawić do podrośnięcia. Piec 15 minut w temperaturze 200°C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec jeszcze 45 minut. Podawać z masłem.

CHLEB ORKISZOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Sosnowicach (Gmina Brzeźnica)

Składniki:

- **250 g ziarna orkiszu Diogra**
- 0,15 l wody
- 0,25 l mleka
- 10 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 250 g mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki soli
- 150 g płatków owsianych górskich
- 0,02 l oleju
- 50 g ziaren sezamu

Do naczynia miksującego włożyć orkisz, zemleć i przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać wodę i mleko, dodać drożdże i cukier. Podgrzać. Dodać zmielony orkisz, mąkę, sól, płatki, olej, sezam. Wyrabiać 3 minuty. Ciasto przełożyć do miski, przykryć bawełnianą ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 30 minut. Ciasto przełożyć do natłuszczonej, podłużnej formy, zwilżonymi wodą dłońmi wygładzić powierzchnię chleba. Odstawić na kolejne 15 minut do wyrośnięcia. Piec około 40 minut w temperaturze 200°C.

CHLEB PRZECISZOWSKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

Składniki:

- **500 g mąki orkiszowej Diogra**
- 250 g maki pszennej
- 40 g drożdży
- 0,5 szklanki maślanki
- 1 szklanka letniej wody
- 1 płaska łyżka soli
- 0,1 l ukiszonego żuru

W letniej wodzie rozrobić drożdże z jedną łyżką mąki pszennej, odstawić do wyrośnięcia. Później wymieszać obie mąki – orkiszową z pszenną i z solą. Dodać do drożdży wraz z resztą składników. Wyrabiać ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Przygotować wąskie foremki, wysmarowane masłem i obsypane bułką tartą. Przełożyć ciasto. Piec 60 minut w temperaturze 160°C.

CHLEB PEŁNOZIARNISTY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Osieku (Gmina Osiek)

SKŁADNIKI:

- 750 g mąki pszennej
- **250 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 szklanka otrąb pszennych
- 80 g drożdży
- 3 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 5 łyżek siemienia lnianego
- 5 łyżek płatków owsianych
- słonecznik, sezam – wedle uznania
- 1 l wody

Szklankę letniej wody, cukier, drożdże, pół szklanki mąki wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Następnie wsypać resztę składników sypkich, zalać resztą letniej wody. Dokładnie połączyć składniki, chwilę wyrabiając. Ciasto wyłożyć na dwie wąskie foremki, pozostawiając do wyrośnięcia. Piec około 60 minut w temperaturze 180°C.

CHLEB ORKISZOWY TWÓRCZYCH KOBIET

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- **500 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 opakowanie suszonych drożdży (7-8 g)
- 2 łyżeczki cukru
- 2 płaskie łyżeczki soli
- 0,4 l ciepłej wody
- 3-4 łyżki słonecznika
- 3 łyżki siemienia lnianego

Do miski wsypać mąkę, drożdże, sól, cukier i dobrze wymieszać. Powoli wlewać wodę, ciągle mieszając – wyrabiać ciasto drewnianą łyżką. Zostawić do wyrośnięcia na 50 minut. Lekko oprószyć mąką i nakryć naczynie ściereczką. Przygotować foremkę średniej wielkości (30 x 11 cm) tzw. „keksówkę". Blachę wysmarować masłem, obsypać słonecznikiem i wyłożyć ciasto. Postawić na 15-20 minut, aby lekko podrosło. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 150°C, podnieść temperaturę do 180-190°C. Piec około 60 minut.

RWANY CHLEB ORKISZOWY
PACHNĄCY ZIOŁAMI I CZOSNKIEM

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 200 g mąki pszennej
- **400 g mąki orkiszowej Diogra**
- 40 g drożdży
- 0,75 szklanki mleka, 0,5 szklanki wody (łącznie 0,3 l)
- 1 jajko
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 4 łyżki oleju lub topionego masła

Nadzienie:

- 100 g masła
- 0,5 cebuli
- 2 łyżki pietruszki
- 2 łyżki koperku
- 2 łyżki bazylii
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli

Do miski wsypać pokruszone drożdże, dodać lekko podgrzaną wodę i mleko, łyżkę mąki, cukier. Wymieszać i pozostawić pod przykryciem do wyrośnięcia na 15 minut. Następnie dodać resztę mąki, sól, jajko, olej. Wszystko razem wymieszać i wyrobić na gładkie ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. W tym czasie przygotować nadzienie. Cebulę zetrzeć, czosnek przecisnąć przez praskę, zioła posiekać, posolić, połączyć z miękkim masłem i wymieszać. Ciasto podzielić na dwie części. Każdą część rozwałkować do grubości 0,5 cm i posmarować nadzieniem. Następnie pociąć na 5-centymetrowe paski i każdy zwinąć w harmonijkę. Układać w tortownicy wyłożonej papierem. Odstawić na 15 minut. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i piec do złotego koloru 30-40 minut. Chlebek pachnący ziołami i czosnkiem jest idealny do dań z grilla i jako przekąska. Najlepiej smakuje jeszcze ciepły, odrywany po kawałku!

ODRYWANY CHLEBEK ZIOŁOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Spytkowicach (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- **600 g maki orkiszowej Diogra typ 750**
- 0,3 l letniej wody
- 40 g świeżych drożdży
- **0,5 łyżeczki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 2 łyżeczki soli
- 0,04 l oleju

Nadzienie masłowo-ziołowe:

- 1 ząbek czosnku
- 60-80 g cebuli (lub 4 łyżki prażonej)
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek bazylii lub/i czosnek niedźwiedzi, koperek, pokrzywa, oregano, zioła prowansalskie

Wyrobić ciasto. Rozwałkować na prostokąt o wymiarach 30 x 40 cm. Przygotować nadzienie. Czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę bardzo drobno pokroić. Zioła posiekać. Wszystkie produkty utrzeć z masłem i solą. Powstałym masłem ziołowym posmarować rozwałkowane uprzednio ciasto. Następnie ciasto pokroić w paski po 5 x 4 cm. Każdy pas osobno złożyć w harmonijkę. Wszystkie kawałki ułożyć obok siebie w brytfance. Piec 25-30 minut w temperaturze 200°C.

BUŁECZKI ORKISZOWE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Bachowicach (Gmina Spytkowice)

Składniki:

- 5 jajek
- **3 szklanki mąki orkiszowej białej Diogra**
- 200 g masła
- 1 szklanka cukru
- **1 szklanka miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 szklanka śmietany
- 1,5 łyżeczki sody
- 1 przyprawa do piernika
- 2 łyżki kakao
- bakalie – wedle uznania

Karmel:

- roztopić 2 łyżki cukru, dodać do nich 2 łyżki wody

Żółtka z cukrem utrzeć na pulchną masę, dodać roztopione masło i roztopiony miód, śmietanę wymieszaną z sodą, mąkę i resztę dodatków. Można dodać wedle uznania bakalie. Na koniec wymieszać z pianą ubitą z białek. Wlać do 2 wysmarowanych masłem foremek „keksówek". Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Po wystygnięciu można przełożyć powidłami.

SMOLICKIE OWSIANKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Smolicach (Gmina Zator)

Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych (górskich)
- 1 szklanka słonecznika
- 2 jajka
- 200 g masła
- **3 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- **0,5 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- dodatki: 0,5 szklanki rodzynek lub 0,5 szklanki wiórków kokosowych

Wszystkie składniki wsypać do misy, wymieszać mikserem, można dodać dodatki – rodzynki lub kokos. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Łyżką formować i wykładać na blachę ciasteczka (owsianki). Piec 25 minut w temperaturze 180°C.

BUŁECZKI Z MIODEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

Składniki:

- **500 g maki orkiszowej Diogra**
- 8 g suszonych drożdży
- 0,25 l mleka
- 50 g miękkiego masła
- 2 jajka
- białko z 1 jaja
- 4 łyżki cukru
- 1 płaska łyżeczka soli

Polewa:

- **3 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 3 łyżki masła

Wymieszać wszystkie składniki na ciasto i zagniatać 7-10 minut, aż będzie gładkie i łatwo odejdzie od dłoni. Tak przygotowane ciasto rozwałkować na grubość 1 cm i za pomocą szklanki wyciąć kółka. Tak przygotowane ciastka odstawić w ciepłe miejsce aby wyrosły. Gdy powoli nabiorą objętości, posmarować roztrzepanym białkiem. Piec 20 minut w temperaturze 180°C. W międzyczasie zagotować masło z miodem. Przestudzone ciastka polać miodową polewą.

DROŻDŻÓWKI Z PODOLSZA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Podolszu (Gmina Zator)

20 PORCJI

Składniki:

- **500 g mąki orkiszowej Diogra**
- 50 g drożdży
- 0,25 l mleka
- 3 łyżki cukru
- 2 żółtka
- 100 g masła
- szczypta soli

Masa serowa:

- 1 kostka sera białego (250 g)
- 2 żółtka
- 3 łyżki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Do lekko podgrzanego mleka wlać roztopiony tłuszcz, dodać cukier, żółtka, drożdże i mąkę. Wymieszać i zostawić do wyrośnięcia na około 20 minut. Ciasto wyłożyć na stolnicę, rozwałkować do grubości 1,5-2 cm. Posmarować masą serową (po wymieszaniu podanych składników). Zamiast masy serowej, można użyć jako smarowidła ugotowanego budyniu lub dżemu. Formować drożdżówki. Piec 20 minut w temperaturze 180°C.

OBWARZANEK POBIEDRSKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Sosnowicach (Gmina Brzeźnica)

70 PORCJI

Składniki:

- 350 g mąki pszennej
- 170 g masła
- 3 jajka
- 70 g drożdży świeżych
- 3 łyżki stołowe kwaśnej śmietany 18%
- 90 g cukru
- szczypta soli
- suchy mak do posypania

Przygotować drożdże, rozkruszyć w misce, posypać je szczyptą soli oraz cukrem, pozostawić bez przykrycia w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 15 minut. Roztopić masło, pozostawić do ostudzenia. Następnie oddzielić żółtka od białek. Tak przygotowane żółtka rozmącić, a białka pozostawić do późniejszego wykorzystania. Do wyrośniętych drożdży dodać przesianą przez sito mąkę, roztopione i ostudzone masło, śmietanę i rozmącone żółtka. Całość wyrobić ręcznie do uzyskania jednolitej masy i zostawić do wyrośnięcia pod przykryciem np. pod lnianą ściereczką na około 10-30 minut. Następnie na stolnicy posypanej uprzednio mąką, żeby ciasto się nie przyklejało, rozwałkować ciasto na grubość około 1 cm. W rozwałkowanym cieście wykrawać koła za pomocą szklanki – literatki, a w nich, w środku, okrągły otwór np. przy pomocy kieliszka do nalewki czy wódki. Tak przygotowane do pieczenia obwarzanki posmarować białkiem i posypać makiem. Obwarzanki ułożyć na blasze do pieczenia i włożyć do rozgrzanego do temperatury około 160°C piekarnika. Piec przez około 30 minut, do zezłocenia. Obwarzanki można spożywać na ciepło, bezpośrednio po upieczeniu lub ostudzone. Gotowe obwarzanki można nawlekać na sznurek zarówno ciepłe, jak i ostudzone.

Obwarzanek pobiedrski został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2016 roku.

Zgłaszający: Koło Gospodyń Wiejskich w Sosnowicach oraz Stowarzyszenie Dolina Karpia.

KARP ZATORSKI WĘDZONY

PRODUCENT: Skarby Doliny Karpia (Gmina Zator)

SKŁADNIKI:

- 1 świeży karp zatorski o wadze 1300-2500 g wyhodowany w Dolinie Karpia

Marynata:

- sól (zwykle kamienna)
- pieprz (drobno mielony czarny)
- cebula i czosnek (można zastosować w postaci granulowanej)

Oczyszczoną rybę wyporcjować: dzwonki, pół dzwonki i ogony. Uzyskane porcje posypać marynatą i przechowywać w pojemnikach przez 12 do 24 godzin. W międzyczasie, minimum dwa razy przemieszać, w celu uzyskania równomiernego nasycenia marynatą. Następnie po marynowaniu, porcje ryb należy kilkakrotnie wypłukać z marynaty, aż do całkowitej przejrzystości wody. Przygotowane po marynacie porcje nawlec na sznurek, zawiesić na drążkach do osuszenia. Następnie włożyć karpia do nagrzanej wędzarni i wędzić od 3 do 5 godzin, w zależności od wielkości porcji. Opalać drewnem bukowym, a w końcowym procesie wędzenia dodać drewno olchowe lub owocowe w celu uzyskania złocistego koloru. Uwędzoną rybę wyciągnąć z wędzarni i studzić. Gotowe uwędzone dzwonka karpia zapakować w tekturowe pojemnik, przełożyć pokrzywami (w okresie wegetacji) co zapewni należytą, stosowaną już od wielu wieków, naturalną konserwację ryb.

Produkt został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2011 roku. Zgłaszający: Stowarzyszenie Gospodyń i Gospodarzy „Serce Doliny", Rybacki Zakład Doświadczalny w Zatorze, Gmina Zator, FPHU „Spiżarnia Doliny Karpia", „FRANK –BUD" Franciszek Sałaciak, Stowarzyszenie Dolina Karpia.

RYBKI Z WĘDZONYM FARSZEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Ryczowie (Gmina Spytkowice)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 300 g mąki
- 100 g masła
- 0,5 szklanki gęstej śmietany
- 20 g drożdży
- 1 jajko
- sól

Farsz:

- **300 g wędzonego karpia zatorskiego**
- 1 jajko
- sól, pieprz, natka pietruszki

Do mąki dodać masło, żółtko, posiekać. Wlać drożdże ze śmietaną, posolić i zagnieść na gładkie ciasto, rozwałkować. Wycinać kółka, większe niż szklanka. Nakładać rozdrobniony farsz, skleić na pół, nacinać dziubek, ogon, grzbiet karpia. Wkleić ziarenko pieprzu za oko. Pomalować białkiem. Piec w piekarniku na złoty kolor przez 30 minut w temperaturze 180°C.

FILECIKI KARPIOWE W POMIDORACH

PRODUCENT: Skarby Doliny Karpia (Gmina Zator)

SKŁADNIKI:

- **10 kg fileta z karpia wyhodowanego w Dolinie Karpia, tj. karpia zatorskiego lub karpia osieckiego**

Przyprawy:

- 50 g soli
- 10 g pieprzu

Panierka:

- 500 g mąki pszennej lub mieszanka: 250 g mąki pszennej i 250 g bułki tartej lub: 1000 g bułki tartej
- 10 jajek

Zalewa:

- 1,1 l octu spirytusowego
- 8,9 l wody
- 140 g cukru (około 10 łyżek)
- 1000 g cebuli białej
- 1000 g przecieru pomidorowego spożywczego 30%
- 114 g soli (około 6 łyżek)
- 10 g ziarna gorczycy białej
- oraz wedle uznania ok. 15 sztuk liścia laurowego oraz ok. 24 ziaren ziela angielskiego

Do smażenia:

- olej dowolny

Fileciki karpiowe w pomidorach zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych w 2016 roku.
Zgłaszający: Franciszek Sałaciak
oraz Stowarzyszenie Dolina Karpia.

Przygotowane filety posypać równomiernie solą i pieprzem, a następnie całość odstawić w chłodne i nienasłonecznione miejsce na około 1 godzinę celem odsączenia tłuszczu. Każdą porcję obtoczyć – wedle wariantów – w mące, mieszance mąki i bułki tartej lub w rozmąconym jajku i w bułce tartej. Tak przygotowane fileciki należy smażyć na patelni, w głębokim, uprzednio rozgrzanym tłuszczu, na złoty kolor. Następnie należy przygotować zalewę. Do garnka wlać wodę i ocet, przyprawy: sól, cukier, białą gorczycę lub cukier, liść laurowy, ziele angielskie. Całość doprowadzić do wrzenia i gotować maksymalnie 10 minut. W międzyczasie obrać cebulę i pokroić w krążki lub pół krążki, a następnie podsmażyć (zeszklić) na rozgrzanym uprzednio oleju. Do tak przygotowanej cebuli dodać przecier pomidorowy i razem podsmażyć przez około 5-7 minut. Następnie całość dodać do gotującej się zalewy, doprowadzić do wrzenia i gotować około 30 minut. Przygotowane fileciki, po ostudzeniu, należy ułożyć luźno w słoikach. Następnie zalać je gorącą zalewą pomidorową i całość szczelnie zakręcić. Gotowe słoiki można poddać procesowi pasteryzacji. „Fileciki karpiowe w pomidorach" można podawać na zimno do bezpośredniej konsumpcji z jarzynami.

BRYNDZA Z KARPIEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Wyźrale (Gmina Brzeźnica)

5 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 1 kostka białego sera półtłustego (250 g)
- 1 cebula
- **200 g karpia ze słoiczka „Fileciki karpiowe w zalewie pomidorowej" Skarby Doliny Karpia**
- szczypta czerwonej wędzonej papryki
- pieprz, sól do smaku
- świeży tymianek
- odrobina ziół prowansalskich

Wymieszać wszystkie składniki. Pasta świetnie smakuje **z Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**. Podawać na zimno na kanapkach.

KARP ZATORSKI W GALARECIE Z WARZYWAMI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Półwsi (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1500 g karpia zatorskiego**
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 opakowanie żelatyny
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1 papryka świeża
- liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól, pieprz
- 1 cytryna do dekoracji
- sok z cytryny lub ocet do smaku

Karpia oczyścić, pokroić w dzwonka 1,5 cm, posypać solą i skropić sokiem z cytryny. Odstawić do lodówki na kilka godzin. Przygotować żelatynę – według przepisu na opakowaniu. W 2 litrach wody ugotować marchewkę, pietruszkę, cebulę, dodać liść laurowy, sól, pieprz do smaku. Gdy warzywa będą miękkie, do wywaru włożyć dzwonka karpia i gotować na małym ogniu około 7 do 10 minut. Następnie delikatnie wyjąc karpia, usunąć ości. Wywar odcedzić przez gęste sito. Do wywaru dodać przygotowaną wcześniej żelatynę. Wszystko razem zagotować i ostudzić. W wysokim na około 10 cm półmisku ułożyć kukurydzę, świeżo pokrojoną w paski paprykę, trochę ugotowanej marchewki pokrojonej w plasterki, groszek, dzwonka karpia oraz natkę pietruszki. Wszystko zalać wywarem z wystudzoną żelatyną. Wstawić do lodówki w celu zastygnięcia, a następnie przełożyć na szerszy półmisek do góry dnem. Udekorować plastrami cytryny, liściem sałaty. Jako dodatku można użyć cytryny lub octu. Danie bardzo dobrze smakuje z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia**.

KULEBIAK Z KARPIEM I KAPUSTĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Zygodowicach (Gmina Tomice)

SKŁADNIKI:

- 375 g gotowego (lub samodzielnie przygotowanego) ciasta francuskiego
- **600 g filetów z karpia zatorskiego lub karpia osieckiego**
- 300 g kiszonej kapusty
- 2 cebule pokrojone w piórka
- 1 jajko
- 60 g suszonych grzybów
- 3 liście laurowe, kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego
- 0,03 l mleka
- olej (do podsmażenia cebuli)
- 5 g kminku i 3 g ostrej papryki

Płaty karpia pozbawić ości, odciąć płetwy i ściągnąć skórę. Ugotować na nich wywar. Cebulę podsmażyć na patelni aż do zeszklenia. Dodać pokrojoną kapustę, liście laurowe, pieprz, ziele angielskie i kminek, doprawić solą oraz ugotowane i pokrojone w cienkie paski grzyby. Całość zalać niewielką ilością wywaru rybnego. Dusić na wolnym ogniu około 15 minut, wystudzić. Ciasto francuskie rozłożyć i układać na nim na środku kolejno: połowę farszu z kapusty, kawałki nasolonego i posypanego ostrą papryką karpia. Brzegi ciasta posmarować jajkiem i dokładnie zwinąć. Wierzch ciasta również posmarować jajkiem i posypać kminkiem, wstawić do lodówki na około 10 minut. Identycznie postąpić z drugim ciastem. Schłodzony kulebiak piec około 20 minut w temperaturze 200°C. Podawać na zimno lub na gorąco.

TORT MIĘSNY

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich - Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 1000 g filetów z kurczaka
- 1000 g mięsa mielonego (najlepiej z karczku lub łopatki)
- 1000 g pieczarek
- 0,5 l śmietany 30%
- 1 szklanka wody
- 500 g cebuli
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 łyżki oleju
- 3 jajka
- 2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz

Blaszkę o wymiarach 40 x 15 cm (lub tortownicę) wysmarować olejem. Wyłożyć lekko rozbite filety z kurczaka na całe dno blachy. Oprószyć lekko solą i pieprzem. W misce wyrobić mięso mielone z jajkami, bułką tartą, 2 drobno posiekanymi cebulami, zimną wodą, solą i pieprzem do smaku. Masę mięsną wyłożyć na filety z kurczaka. Pieczarki zetrzeć na grubej tarce, drobno posiekać 3 cebulki. W garnku rozgrzać 2 łyżki masła, wrzucić cebulkę i zeszklić. Dodać tarte pieczarki, lekko posolić i smażyć do odparowania wody. Wyłożyć na mięso mielone. Za pomocą blendera wymieszać śmietanę 30%, 1 dużą drobno posiekaną cebulę, bazylię, majeranek, czosnek granulowany, 0,5 łyżeczki soli, 0,5 łyżeczki pieprzu. Sos wylać na pieczarki. Piec około 60 minut w temperaturze 180°C (góra-dół). Po ostygnięciu – udekorować. Można również zrezygnować z dekoracji i podawać na ciepło z sosem, który powstał w blaszce. Danie równie dobrze smakuje na zimno z przeróżnymi dipami oraz pieczywem – **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

PASZTET Z KRÓLIKA Z WIEPRZOWINĄ

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 1 tuszka z królika około 1300-1500 g
- 500 g wieprzowiny
- 300 g wędzonego boczku
- 300 g wątróbki
- 2 duże cebule
- 4 jajka
- 2 czerstwe bułki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- majeranek, gałka muszkatołowa, 3 liście laurowe, 4 ziarenka ziela angielskiego, sól, pieprz

Porcje królika, pokrojone na grubsze kawałki mięso wieprzowe oraz boczek, marchew, pietruszkę zaleć wodą. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, 1 łyżeczkę soli i gotować około 60 minut. Wątróbkę dusić razem z cebulą około 5 minut. Bułki namoczyć w wywarze z mięsa. Wystudzone mięso królika obrać z kości i zemleć razem z wieprzowiną, boczkiem, marchewką, pietruszką, wątróbką z cebulą oraz odciśniętymi z wywaru bułkami. Mięso podzielić na 2-3 części. Dodać jajko (białko można ubić) i doprawić do smaku solą, pieprzem, by było dość dobrze pikantne. Wlać około 1,5 szklanki wywaru i dobrze wyrobić. Trzy średniej wielkości blaszki keksówki wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować masłem. Masę mięsną wyłożyć do wysokości 0,75 foremki i piec około 50 minut w temperaturze 190°C. Przed krojeniem dobrze wystudzić. Podawać na zimno, najlepiej następnego dnia z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia!**

PASZTET MIĘSNY ZE SPYTKOWIC

POLECA: Związek Emerytów i Rencistów w Spytkowicach (Gmina Spytkowice)

SKŁADNIKI:

- 500 g wieprzowiny
- 1000 g podgardla
- 2 nóżki z kurczaka
- 2 cebule
- 300 g wątroby drobiowej
- 3 jajka
- 1 bułka zwykła
- pieprz, sól

Podgardle, wieprzowinę, udka oraz cebulę dusić do miękkości, na 10 minut przed końcem gotowania dodać wątróbkę drobiową. Wszystko zemleć w maszynce. Namoczyć w tym wywarze, w którym dusiło się mięso. Bułkę zemleć, dołożyć do mięsa. Wbić jajka, przyprawić, dobrze wymieszać. Piec w foremkach około 1 godzinę, pierwsze 30 minut w temperaturze 150°C, a następne 30 minut – w 200°C. Podawać z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia.**

PASZTET PIOTROWICKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Piotrowicach (Gmina Przeciszów)

SKŁADNIKI:

- 1 kurczak
- 750 g surowego boczku lub podgardla (może być wędzone)
- 500 g wątróbki z kurczaka
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 duże cebule
- 5 łyżek bułki tartej
- 5 jajek
- 1 łyżka imbiru
- pieprz, sól

Kurczaka ugotować z warzywami do miękkości, obrać. Boczek lub podgardle podsmażyć, wątróbkę udusić z cebulą na oleju. Wszystko zemleć dwa razy w maszynce o drobnym sitku, dodać bułkę, jajka, przyprawy. Wymieszać. Jeśli jest za bardzo zbite – dolać rosołu z gotowania kurczaka. Wyłożyć do wysmarowanych foremek (dwóch „keksówek"). Piec 60 minut w temperaturze 180°C. Podawać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

PASZTET PRZECISZOWSKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

SKŁADNIKI:

- 2 sztuki fileta z kurczaka
- 300 g wątróbki drobiowej sparzonej
- 300 g podgardla wędzonego
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 czerstwa bułka namoczona w mleku
- 2 jajka
- 0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej
- sól, pieprz
- 0,25 szklanki rosołu
- bułka tarta (do wysypania foremki)

Filety z kurczaka ugotować z warzywami. Przepuścić dwa razy przez maszynkę razem z warzywami, wątróbką, podgardlem, odciśniętą bułką i natką pietruszki. Wbić jajka, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Wymieszać wszystkie składniki. Dolać rosół z gotowania kurczaka, by masa nie była za sucha (w przeciwnym razie pasztet będzie się rozpadał). Foremkę („keksówkę") natłuścić i wysypać bułką tartą. Nałożyć do niej masę pasztetową. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Podawać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

PASZTET Z SOCZEWICY CZERWONEJ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Smolicach (Gmina Zator)

SKŁADNIKI:

- 0,5 szklanki soczewicy czerwonej
- 1 szklanka pestek dyni
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 por
- 1 seler
- 1 pietruszka
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa
- tłuszcz (do posmarowania keksówki)

Soczewicę namoczyć na noc, ugotować. Pestki dyni i słonecznika namoczyć na noc. Por, seler i pietruszkę poddusić. Wszystkie składniki zblendować mikserem i połączyć razem, doprawić. Całość przełożyć do keksówki nasmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą. Piec 60 minut w temperaturze 180°C. Podawać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

SMALEC ZE ŚLIWKĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Miejscu (Gmina Spytkowice)

12 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 500 g słoniny
- 500 g podgardla
- 2-3 cebule
- 300 g surowego boczku
- 3-4 wędzone śliwki
- 2-3 ząbki czosnku
- sól

Słoninę i boczek natrzeć solą i czosnkiem, obłożyć jedną posiekaną cebulą i pozostawić na noc. Pokroić w drobną kostkę, a podgardle zemleć. Wszystko razem topić na małym ogniu około 2 godziny. Odcedzić skwarki i pomieszać z posiekanymi śliwkami. Na gorący smalec wrzucić posiekaną pozostałą część cebuli i uprażyć. Gdy smalec zacznie tężeć, wymieszać ze skwarkami. Podawać z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia.**

FILET Z KURCZAKA NA KWAŚNO

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Piotrowicach (Gmina Przeciszów)

SKŁADNIKI:

- 800 g fileta z kurczaka

Ciasto:

- 2 jajka
- **3 łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżka musztardy

Warzywa:

- 2 cebule
- 2 papryki czerwone
- 1 litrowy słoik pieczarek
- 4 ogórki kiszone
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Zalewa:

- 1 l wody
- 0,67 szklanki octu
- 2 łyżki cukru
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 łyżeczka soli
- liść laurowy
- ziele angielskie

Fileta pokroić w grubą kostkę. Warzywa pokroić w grubą kostkę, podsmażyć na oleju i dusić aż zmiękną. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy. Składniki na ciasto zmiksować. Pokrojony filet moczyć w cieście i smażyć na oleju na złoty kolor. W misce układać warstwami mięso plus warzywa. Zalać wszystko gorącą zalewą i zostawić do wystudzenia. Podawać na zimno **z Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

50 SZTUK

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 200 g masła
- **0,5 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 2 szklanki mąki pszennej
- 0,5 szklanki śmietany
- 2 żółtka
- 25 g drożdży
- 0,25 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki cukru

Nadzienie:

- 1000 g pieczarek
- 1000 g kapusty kiszonej
- 2 cebule
- 0,5 szklanki oleju
- sól, pieprz

Zarobić ciasto i włożyć na 120 minut do lodówki. Kapustę ugotować do miękkości, dobrze odcisnąć i drobno posiekać. Pieczarki udusić na oleju, dodać zrumienioną cebulę. Połączyć z kapustą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować, formować paszteciki z farszem. Przed pieczeniem paszteciki można posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w piekarniku około 20-30 minut w temperaturze 180°- 200°C.

PASZTECIKI
DO BARSZCZU I NIE TYLKO

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

Ciasto:
- 200 g masła
- 250 g sera białego mielonego
- **250 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 jajko
- szczypta soli

Farsz pieczarkowy:
- 750 g pieczarek
- 2 cebule
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki bułki tartej

Dodatkowo:
- 50 g sera żółtego
- 1 żółtko
- dowolne zioła

Mąkę, masło, ser biały, jajko, sól połączyć i wyrobić ciasto. Włożyć do lodówki zawinięte w folię na około 2 godziny. Schłodzone ciasto rozwałkować na prostokąty grubości 3 mm. Ciasto pociąć w pasy o szerokości około 10 cm. Na środek dodać farsz pieczarkowy. Boki ciasta posmarować jajkiem, aby dobrze się skleiły. Ciasto zwinąć w rulon i pociąć z ukosa na kawałki około 4 cm. Górę ciasta posmarować jajkiem, posypać żółtym serem tartym na drobnej tarce i dowolnymi ziołami. Ułożyć ciasto na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 minut w temperaturze 190°C.

PIECZARKI
W ZALEWIE POMIDOROWEJ

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 1000 g średnich pieczarek
- 3 cebule
- 3 ogórki konserwowe
- 2 jajka
- bułka tarta
- olej (do smażenia)
- sól, pieprz

Zalewa:
- 4 szklanki wody
- 8 łyżek octu
- **4 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 6 łyżek ketchupu
- 0,5 słoika koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka soli, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe (wedle uznania)

Odciąć nóżki pieczarek. Kapelusze panierować w przyprawionym solą i pieprzem roztrzepanym jajku i bułce tartej. Smażyć na gorącym oleju na złoty kolor. Z podanych składników przygotować zalewę. Cebule i ogórki pokroić w plastry. W naczyniu układać warstwami: smażone pieczarki, cebulę, pieczarki, ogórki. Zalać gorącą zalewą. Ostudzić i włożyć do lodówki. Najlepiej smakuje na drugi dzień. Można podać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia!**

POLAŃSKA KAPUSTA KISZONA

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 5500 g białej kapusty, najlepiej z Doliny Karpia
- 1000 g cebuli
- 1000 g marchewki
- 1000 g jabłek
- 0,5 selera
- 150 g soli

Oczyszczoną kapustę poszatkować, cebulę pokroić w piórka, marchew, jabłka i seler utrzeć na grubej tarce. Wszystko razem wymieszać, dodać sól. Nałożyć do słoików i dość dobrze ubić. Zakręcić słoiki i pozostawić na około 3 tygodnie w ciemnym, chłodnym miejscu. Po tym czasie kapusta jest gotowa do spożycia, ukiszona. Dobrze komponuje się z daniami obiadowymi z Doliny Karpia oraz **Chlebem Revel z Doliny Karpia**.

SAŁATKA Z KISZONEJ KAPUSTY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Witanowicach (Gmina Tomice)

SKŁADNIKI:

- 1000 g kapusty kiszonej
- 1 papryka żółta
- 1 papryka czerwona
- 1 pomidor
- 1 ogórek zielony
- szczypiorek
- 2 łyżki majonezu
- **1 łyżka miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 łyżka oliwy
- cytryna, pieprz, sól

Wszystkie składniki drobno pokroić i wymieszać. Musztardę, majonez, miód, oliwę z oliwek, sok z cytryny pomieszać, by powstał sos. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wlać do sałatki. Sałatkę podawać do drugiego dania lub wszelkiego rodzaju mięs. Można podawać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

SAŁATKA Z BIAŁEJ KAPUSTY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Wyźrale (Gmina Brzeźnica)

SKŁADNIKI:

- 1 główka białej kapusty
- 3-4 ogórki kiszone
- 2 czerwone cebule
- 1 mały słoiczek musztardy francuskiej
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 3 łyżki oleju
- sól i pieprz do smaku

Poszatkować kapustę, doprawić solą i pieprzem. Zalać sosem z musztardy, miodu i oleju. Wymieszać. Podawać jako przystawkę do ciepłych i zimnych dań.

SAŁATKA Z WĘDZONEGO KARPIA ZATORSKIEGO

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Sosnowicach (Gmina Brzeźnica)

SKŁADNIKI:

- **4 średniej wielkości dzwonki wędzonego karpia zatorskiego**
- 2 ogórki kiszone
- 2 jajka
- 1 czerwona cebula
- majonez
- sól

Wszystkie składniki pokroić w drobną kostkę, wymieszać z majonezem, solą i pieprzem.

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z PIOTROWIC

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Piotrowicach (Gmina Przeciszów)

SKŁADNIKI:

Zalewa:

- 1 szklanka wody
- 1 szklanka octu
- 1 szklanka oleju
- **1 łyżka miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 łyżka musztardy

Sałatka:

- 1000 g ugotowanych ziemniaków
- 1 mały słoik konserwowych pieczarek
- 3 gotowane jajka
- 1 drobno krojona cebula
- natka pietruszki

Składniki na zalewę zagotować i ostudzić. Składniki na sałatkę grubo pokroić. Ziemniaki zalać zalewą na 24 godziny. Po tym czasie odcedzić, dodać resztę produktów i majonez, ewentualnie zieloną pietruszkę. Podawać z ciepłym lub zimnym mięsem lub jako dodatek do dań z **karpiem zatorskim lub osieckim**.

SAŁATKA Z JAJKAMI, RZODKIEWKĄ, DYMKĄ I GROSZKIEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Głębowicach (Gmina Osiek)

12 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 2 ziemniaki
- 6 jajek
- 0,5 ogórka zielonego
- 2 cebule dymki (cebulka ze szczypiorem)
- 1 puszka groszku konserwowego
- 1 pęczek rzodkiewki (10 sztuk)
- 1 pęczek świeżego koperku
- 1-2 łyżki majonezu
- 1-2 łyżki śmietany
- mielona słodka papryka, sól, pieprz

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać. Jajka ugotować. Ziemniaki i jajka pokroić w kostkę i wymieszać. Dodać odcedzony groszek, posiekaną dymkę, obrany i pokrojony w kostkę ogórek, pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Na koniec dodać posiekany koperek. Wymieszać wszystkie składniki z majonezem i gęstą kwaśną śmietaną. Sałatkę doprawić do smaku solą, pieprzem oraz mieloną papryką. Podawać z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia!**

ZUPA „RADOCKO KOCIOMORDKA"

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Radoczy (Gmina Tomice)

10-12 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 150 g drobnej fasoli białej
- 200 g jarzyn (marchewka, pietruszka, seler)
- 2 l wody
- 50 g cebuli
- 50 g masła
- 200 g wędzonego boczku
- 1 łyżka drobno pokrojonej zielonej pietruszki
- 3 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 szklanka pokrojonego kurdybanku
- sól i pieprz do smaku

Zacierka:

- **200 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 jajko
- 1 łyżka wody

Fasolkę zalać ugotowaną uprzednio wodą i pozostawić na noc. Następnego dnia ugotować fasolkę w tej samej wodzie. Osobno ugotować jarzyny w 2 litrach wody z dodatkiem skóry z boczku, by zyskać lepszy smak i zapach. Cebulę podsmażyć na maśle. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć. Połączyć fasolkę, warzywa, liść laurowy, ziele angielskie i cebulkę z boczkiem. Gotować 10 minut. Przygotować zacierkę. Ciasto musi być twarde! Zetrzeć zacierkę na tarce o grubych oczkach. Z zupy wyjąć skórę z boczku, a dodać zacierkę. Gotować jeszcze 10 minut, doprawić solą, pieprzem, zieloną pietruszką (część zostawić na koniec) i kociomordką (kurdybankiem). Zupę podawać gorącą, dekorując brzegi talerza zieloną pietruszką, będzie się pięknie eksponowała i apetycznie wyglądała, a zapach będzie się roznosił po całym pomieszczeniu i zapraszał do degustacji.

ŻUR PO PRZECISZOWSKU
NA ZAKWASIE Z CIASTA CHLEBOWEGO

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

8 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 200 g kości wieprzowych
- 100 g boczku wędzonego
- 100 g kiełbasy
- 3 ziemniaki średniej wielkości
- 1 l żuru z ciasta chlebowego z Doliny Karpia
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz

Żur na zakwasie: w glinianym naczyniu 2 duże łyżki ciasta chlebowego (ciasto przygotowane do wypieku chleba) zalać 1 litrem letniej wody, dodać 6 dużych łyżek mąki żytniej grubo mielonej, dobrze wymieszać, by nie powstały grudki. Wrzucić dwa ząbki czosnku i odstawić w ciepłe miejsce na jeden lub dwa dni w celu zakiszenia. Po upływie 1-2 dni żur jest gotowy. Należy pozostawić w glinianym naczyniu część zakwasu, na którym można ponownie zrobić świeży zaczyn. W jednym naczyniu ugotować wywar z kości wieprzowych. W drugim naczyniu ugotować do miękkości obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gdy wywar z kości jest gotowy (jeszcze wrzący), to należy zalać go zakiszonym żurem. Pozostawić na ogniu do momentu aż zawrze, cały czas mieszając i gotować jeszcze przez chwilę. Dodać ugotowane ziemniaki, pokrojoną w kostkę wędlinę, wcześniej podsmażoną na własnym tłuszczu. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sprasowanym czosnkiem.

KWASÓWKA PRZECISZOWSKA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

5 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 2 l wody
- 0,5 szklanki soku z kapusty kiszonej
- 0,75 szklanki kwaśnej śmietany
- 1 pietruszka
- 1 marchewka
- 1 duża cebula
- 1 burak ćwikłowy
- **2 łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- 5 ziemniaków
- sól i pieprz do smaku

Ugotować wywar z jarzyn (około 30 minut), dodać sok z kapusty kiszonej, buraka pokrojonego w plastry. Gotować 15 minut. Z wywaru usunąć warzywa, dodać śmietanę wymieszaną z mąką i zagotować. Na koniec doprawić do smaku solą i pieprzem. Osobno ugotować ziemniaki. Danie podawać na ciepło z dodatkiem ziemniaków.

ROSOLEC STAROPOLSKI

POLECA: Związek Emerytów i Rencistów w Spytkowicach (Gmina Spytkowice)

10 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 3,5 l wody
- 1000 g mięsa wołowego
- 500 g grochu fasoli
- 1000 g ziemniaków
- 1 słoik ogórków
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 mała cebula

Ugotować rosół. Wyciągnąć mięso. Do rosołu dodać ogórki, przyprawy, śmietanę. Wszystko zagotować. Fasolkę ugotować. Ziemniaki pokroić w kosteczkę i również ugotować. Mięso pokroić w kostkę. Gotowe składniki nałożyć w niewielkiej ilości na talerze i zalać rosołem.

KAPUŚNIAK NA BOCZKU Z PÓŁWSI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Półwsi (Gmina Spytkowice)

4 PORCJE

SKŁADNIKI:

- 500 g kiszonej kapusty
- 150 g chudego wędzonego boczku
- 4 średnie ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- sól, pieprz

Kapustę osączyć i pokroić. Boczek i cebulę pokroić w niedużą kostkę. Boczek usmażyć, aby tłuszcz się wytopił, dodać cebulę i smażyć aż się zrumieni. Następnie dodać kapustę i smażyć 5 minut. Podlać niewielką ilością wody i dusić około 20 minut. Ziemniaki obrać, pokroić, zalać wrzątkiem i gotować 15 minut. Dodać do nich podduszoną kapustę z boczkiem, liść laurowy, ziarenka pieprzu. Zupę uzupełnić wodą, gotować około 30 minut. Doprawić do smaku. Podawać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

WODZIANKA PRZECISZOWSKA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

15 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 5 l wody
- 500 g kości wieprzowych schabowych
- 500 g podgardla
- 2 pietruszki
- 2 marchewki
- 2 duże cebule
- **200 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 łyżka smalcu
- liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku

Kości wypłukać, włożyć do garnka z wodą i gotować około 60 minut. Wywar przecedzić. Mięso obrać z kości i dołożyć do wywaru. Następnie dodać doń obrane i pokrojone w paski marchewkę i pietruszkę, a także ziele angielskie i liść laurowy. Gotować do miękkości jarzyn. Pokrojoną w kostkę i zrumienioną na smalcu cebulę dodać do wywaru. Podgardle pokroić w kostkę i przesmażyć na złoty kolor. Łyżką cedzakową wybierać skwarki i dodać do wywaru. Na tłuszczu przygotować zasmażkę, dodając tyle mąki ile zabierze tłuszcz. Wszystko razem połączyć, doprawić do smaku solą i pieprzem.

ZUPA SZCZAWIOWA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Bachowicach (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 2 l wody
- 1 garść liści szczawiu z Doliny Karpia
- 1 łyżka masła
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- sól, pieprz, inne przyprawy
- 0,5 l śmietany 12%
- 4 jajka
- **1,5 łyżki mąki orkiszowej Diogra**

Do zimnej wody włożyć umyte i pokrojone liście szczawiu. Dodać przyprawy oraz jarzyny. Gotować aż jarzyny będą miękkie. Na koniec zupę zabielić śmietaną z mąką orkiszową. Podawać z ugotowanymi na twardo jajkami pokrojonymi na ćwiartki lub w kostkę. Dobrze smakuje również z gotowanymi ziemniakami, mogą by całe lub ubite.

POKRZYWÓWKA KUMOSZKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce „Tańczące Kumoszki" (Gmina Brzeźnica)

6-10 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 3 l wody
- jarzyny (włoszczyzna)
- 1 łyżka masła
- śmietana słodka lub kwaśna wedle uznania
- 5 jajek ugotowanych na twardo
- sól, pieprz
- lubczyk
- 1 garść młodej pokrzywy

Lane ciasto:

- **200 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 jajko
- troszkę wody

Jarzyny pokroić w kostkę, zalać wodą i gotować. W międzyczasie składniki na lane ciasto roztrzepać widelcem. Na gotujący się wywar, wlewać ciasto przez lejek. Dodać śmietanę i pokrojone w kostkę jajko, drobno posiekaną pokrzywę i lubczyk. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać na ciepło.

ZUPA Z CUKINII Z GRZANKAMI Z CHLEBA REVEL Z DOLINY KARPIA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Wyźrale (Gmina Brzeźnica)

4-5 PORCJI

SKŁADNIKI:

Zupa:

- 300 g boczku
- 2 łyżki masła
- 1 większa cukinia
- 3 cebule
- około 1 l wywaru jarzynowego

Grzanki:

- **5 kromek Chleba Revel z Doliny Karpia**
- masło

Pokrojoną w drobną kostkę cebulę udusić na maśle, dodać pokrojony boczek i smażyć na wolnym ogniu. Pod koniec dodać pokrojoną cukinię. Zalać wywarem jarzynowym i gotować około 20 minut. Ostudzić i zmiksować. Przygotować grzanki: posmarowany masłem chleb pokroić w kostkę, włożyć do piekarnika nagrzanego do temperatury 160°C na około 10-15 minut.

ZUPA Z BORU BOROWIKOWA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Bachowicach (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 500 g grzybów borowików z boru w Bachowicach
- 1 l mleka
- 1 l wody
- 500 ml śmietany 18%
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżka masła, sól, pieprz
- 6 dużych ziemniaków

Grzyby umyć, włożyć do wody i zagotować. Odlać pierwszą wodę, a następnie zalać grzyby mlekiem z wodą i gotować na wolnym ogniu przez 60 minut. Doprawić do smaku. Dodać jarzyny, masło i gotować jeszcze przez kolejne 30 minut. Pod koniec gotowania dodać śmietanę i pokrojoną natkę pietruszki. Zupa najlepiej smakuje z gotowanymi ziemniakami. Ziemniaki ugotować osobno w osolonej wodzie. Można podać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

BARSZCZ CZERWONY NA WYWARZE WARZYWNYM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Ryczowie (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 2000 g buraków
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 por
- 1 ćwiartka selera
- liść laurowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnach, sól
- 3 kwaśne jabłka
- 3 l wody

Buraki i pozostałe warzywa obrać i pokroić na mniejsze kawałki, dodać liść laurowy, ziele angielskie pieprz i sól do smaku. Gotować na „małym ogniu" przez 2 godziny. Po ugotowaniu odcedzić warzywa od wywaru. Wywar można używać do picia, względnie do krokietów i uszek. Z warzyw można zrobić sałatkę – dodając majonezu.

PITOSEK – ZUPA Z JABŁEK

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Bachowicach (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 2 l wody
- 4 duże jabłka z sadu
- 0,125 l śmietany 18%
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła

Do zimnej wody dodać pokrojone w ósemki jabłka oraz pozostałe składniki. Gotować do miękkości warzyw, na koniec dodając śmietanę oraz zieloną pietruszkę. Podawać z makaronem lub z ugotowanymi ziemniakami, a najlepiej **z Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia.**

ZUPA Z MIEJSCA ŚLIWKOWA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Miejscu (Gmina Spytkowice)

8 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 600 g śliwek sezonowych
- 2 l serwatki
- 1 szklanka śmietany 30 %, najlepiej swojskiej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- sól, cukier do smaku

Śliwki zalać serwatką, gotować do miękkości. Zagęścić mąką ziemniaczaną, doprawić solą i cukrem. Zdjąć z ognia i dodać śmietanę. Nie gotować! Podawać na gorąco z ziemniakami (ugotowanymi osobno), **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

KARP TRADYCYJNY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Woźnikach (Gmina Tomice)

5-6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1 karp zatorski**
- sól
- 1 jajko
- **mąka orkiszowa Diogra**
- bułka tarta
- olej (do smażenia)
- masło

Karpia oczyścić, lekko posolić, do środka włożyć cebulę i umieścić na noc w lodówce. Na drugi dzień sprawdzić czy nie jest za słony, wyciągnąć i wyrzucić cebulę. Karpia opłukać, osuszyć i pokroić w dzwonki lub filety. Kawałki ryby zanurzać w mące orkiszowej, rozmąconym jajku i obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na oleju (może być rzepakowy) na średnim ogniu. Odwrócić na drugą stronę, dodać masło dla smaku, by panierka nabrała złocistego koloru. Kolejne filety lub dzwonki – smażyć na nowym oleju. Podawać ciepłe z surówką, warzywami, **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

KARP ZATORSKI W JARZYNACH

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Tomicach (Gmina Tomice)

8 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1 karp zatorski** lub **1 karp osiecki**
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 2 cebule
- 1 mały seler
- 1 cytryna
- 1 szklanka oleju
- sól, pieprz cytrynowy wedle uznania

Karpia oczyścić i pokroić w kawałki, przyprawić solą i pieprzem cytrynowym, ułożyć na brytfannie i polać olejem. Na rybę nałożyć jarzyny pokrojone w plasterki. Piec w piekarniku około 40 min w temperaturze 180°C. W czasie pieczenia polewać rybę olejem z brytfanny. Po upieczeniu wyłożyć kawałki ryby na talerzyki razem z jarzynami i pokropić sokiem z cytryny, udekorować zieloną pietruszką. Można podawać **z Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

GRILLOWANY KARP W JARZYNACH

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Spytkowicach (Gmina Spytkowice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1 karp zatorski** lub **1 karp osiecki**
- 4 średnie marchewki
- 2 średnie pietruszki
- 2 pory
- 100 g masła
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- 4 gałązki tymianku
- przyprawy: sól, pieprz cytrynowy i inne przyprawy do smaku

Karpia oczyść, pokroić na płaty, posolić i natrzeć pieprzem cytrynowym. Odstawić na 2 godziny. Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Pora poszatkować, pęczek pietruszki posiekać. Dusić wszystkie jarzyny na maśle na półmiękko. Doprawić. Karpia wyłożyć na folii aluminiowej (skórą do folii). Na każdy płat karpia nałożyć podduszone jarzyny, plaster cytryny, plaster pomarańczy i gałązkę tymianku. Całość owinąć. Grillować na wolnym ogniu około 30 minut. Karp znakomicie smakuje na zimno i gorąco, **z dodatkiem Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia.**

KULKI Z KARPIA
W JARZYNOWYM GARNITURZE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Głębowicach (Gmina Osiek)

20 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1 karp osiecki (ok. 2000 g)**
- 2 cebule
- 1 bułka kajzerka
- sól, pieprz czarny, pieprz cytrynowy
- olej (do smażenia)
- 2 jajka
- bułka tarta

Jarzynowy garnitur:

- 2 marchewki
- 1 por
- 1 seler
- 1 cebula
- 0,35 szklanki oleju
- 1 przecier pomidorowy
- 1 mały ketchup
- ocet jabłkowy
- sól, cukier, pieprz, papryka słodka mielona, papryka chili i inne przyprawy

Karpia parzyć we wrzątku około 10 minut. Po wystudzeniu obrać z ości i zemleć. Dodać przyprawy i uduszoną cebulę, jajka i odciśniętą namoczona kajzerkę. Formować małe kulki, panierować w jajku i bułce tartej, smażyć na złoty kolor. Przygotować jarzynowy garnitur: jarzyny udusić, dodać przecier pomidorowy, ketchup, olej, ocet, przyprawy i gotować do miękkości. Garnitur ostudzić i dodać do niego kulki rybne. Podawać z dodatkiem **Chleba Revel lub innego z piekarni Doliny Karpia!**

KARP ZATORSKI W ŚMIETANIE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Zatorze (Gmina Zator)

5 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1000 g karpia zatorskiego**
- 1 kubek śmietany (0,330 l) 18%
- 0,1 l mleka
- 0,15 l oleju
- 500 g cebuli
- 1 cytryna
- 2 ząbki czosnku
- **3 łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- sól, pieprz, tymianek

Karpia pokroić „na dzwonka", oprószyć solą, pieprzem, tymiankiem, skropić sokiem z cytryny, posmarować roztartym czosnkiem. Na patelni rozgrzać olej i poddusić cebulę pokrojoną w piórka pod przykryciem, doprawić solą i pieprzem. Oprószone mąką dzwonka karpia ułożyć na patelni i dusić jeszcze chwilę z obu stron. Na koniec wymieszać mleko ze śmietaną i zalać karpia. Zagotować. Podawać na gorąco z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

KARP ZATORSKI
ZAPIEKANY W ŚMIETANIE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Smolicach (Gmina Zator)

2 PORCJE

SKŁADNIKI:

- **300 g fileta z karpia zatorskiego**
- przyprawy do ryb
- olej (do smażenia)
- 0,75 szklanki słodkiej śmietany
- 500 g twardego sera żółtego
- **2 łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- 1 łyżka masła
- koper zielony
- sól, pieprz

Rybę pokroić na części, wymieszać z przyprawami do ryb, obtoczyć w mące i smażyć na oleju. Śmietanę wymieszać z serem żółtym startym na tarce o grubych oczkach, dodać pokrojony koper i doprawić do smaku. Ryby przełożyć do naczynia żaroodpornego nasmarowanego masłem. Zalać śmietaną z serem. Zapiekać w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 170°C. Podawać na gorąco z dowolnym zestawem surówek.

KARP ZATORSKI
W ŚMIETANIE SKĄPANY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Lgocie (Gmina Tomice)

SKŁADNIKI:

- **1 karp zatorski pokrojony w dzwoneczki**
- 0,5 l mleka
- 1 cebula
- 1 szklanka śmietany słodkiej 30%
- szczypta soli, pieprzu, ewentualnie innych przypraw

Dzwonki karpia zalać zimnym mlekiem i wstawić do lodówki na noc. Rano wypłukać karpia, posolić, dodać pieprz i inne przyprawy. Po czterech godzinach dzwonki ułożyć w naczyniu żaroodpornym, na dzwonkach położyć pokrojoną w piórka cebulę i zalać śmietaną. Dosolić do smaku. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C na 30 minut. Gotowe danie można podawać z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

KARP MIODOWO-CHRZANOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Radoczy (Gmina Tomice)

4-5 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1 karp zatorski** lub **1 karp osiecki** – około 2000 g
- 3 łyżki startego chrzanu
- 2 kwaśne jabłka
- 200 g masła
- **1 łyżka miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- sól, pieprz do smaku

Karpia oczyścić, oprószyć solą i pieprzem, odstawić do lodówki na 60 minut. Przygotować nadzienie: chrzan zetrzeć na drobnych oczkach, dodać 2 łyżki masła, jabłka starte na tarce o grubych oczkach, 1 łyżkę miodu i wszystko wymieszać. Do wyczyszczonego karpia włożyć nadzienie. Karpia spiąć wykałaczkami lub zszyć. Włożyć do rękawa do pieczenia, na wierzch dodać resztę masła w plastrach. Piec około 90 minut w temperaturze 180°C. Pod koniec pieczenia rozciąć rękaw, by karp się przyrumienił. Przed podaniem karpia pokroić na porcje. Duży płytki talerz udekorować cytryną, ułożyć porcje karpia i podawać na ciepło na płytkich talerzykach z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z piekarni Doliny Karpia**.

KARPIOWY ZAWIJANIEC Z KASZĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Radoczy (Gmina Tomice)

5 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 5 liści kapusty białej
- **600 g fileta karpia zatorskiego** lub **karpia osieckiego**
- 10 cieniutkich plastrów boczku wędzonego
- 3 duże cebule
- 1 szklanka przecieru pomidorowego
- 1 gałązka zielonego kopru
- **2 płaskie łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz
- 1 cytryna i sok z cytryny do smaku
- 100 g kaszy gryczanej

Liście kapusty obgotować w osolonej wodzie do miękkości, odstawić do wystudzenia. Przygotować składniki do zawinięcia: cebulę pokroić w drobną kosteczkę, boczek na bardzo cienkie plastry. Filetować karpia, pozbawić skóry i ości, pokroić na pięć kawałków o wadze około 80 g, część od ogona odłożyć. Zawijać. Na liść kapusty położyć dwa plastry boczku, kawałek oprószonego solą i pieprzem karpia, skropić cytryną i dodać na wierzch około łyżeczki cebuli. Zwinąć roladki jak gołąbki. Na dno płaskiego rondla włożyć łyżkę masła, ułożyć ciasno roladki. Dusić pod przykryciem, aby się zrumieniły z dwóch stron. Podlać trochę wodą i dusić jeszcze 10 minut. Przygotować sos: wymieszać przecier z wodą i mąką orkiszową, która lekko zagęści sos. Zalać zawijańce, dusić jeszcze 5 minut, doprawić solą i pieprzem. Kaszę gryczaną ugotować w lekko posolonej wodzie. Zawijańce podawać na gorąco z gałką kaszy i sosem pomidorowym.

PRAŻONE – PRAŻONKI POLAŃSKIE

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 1000 g ziemniaków
- 300 g kiełbasy zwyczajnej
- 300 g wędzonego boczku
- 1 marchew
- 2 cebule
- 1 pęczek natki pietruszki
- 50 g smalcu
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- liście z białej kapusty

Ziemniaki obrać i pokroić w plastry. W plastry pokroić również marchew. Wędlinę i cebulę pokroić w kostkę. Pietruszkę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Dno żeliwnego garnka natłuścić uprzednio smalcem (20 g), wyłożyć (wedle uznania) jedną lub dwoma warstwami liści z białej kapusty. Przełożyć doń uprzednio przygotowane składniki. Pozostałą ilość smalcu rozłożyć na powierzchni potrawy. Przykryć prażonki warstwą liści białej kapusty i dodatkowo (co nie jest warunkiem koniecznym) folią aluminiową. Naczynie przykryć pokrywką lub darnią (trawą w dół) o grubości 10-15 cm i średnicy większej od średnicy garnka. Garnek z prażonkami ułożyć nad rozpalonym ogniskiem, na dwóch cegłach lub metalowym trójnogu. Prażyć przez około godzinę, do całkowitego zmiękczenia składników. Prażonki podawać ciepłe na talerzykach deserowych lub na liściach kapusty.

Prażone – prażonki polańskie zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych w 2013 roku. Zgłaszający: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej, Gmina Polanka Wielka oraz Stowarzyszenie Dolina Karpia.

KŁADZIONKI ZIEMNIACZANE WITANOWICKIE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Witanowicach (Gmina Tomice)

SKŁADNIKI:

- 1000 g ziemniaków (najlepiej gatunek vineta)
- 3 jajka
- 5 łyżek stołowych mąki pszennej
- 3 cebule średniej wielkości
- 100 g smalcu do smażenia
- sól i pieprz (po ok. 1 łyżeczce do smaku)

Ziemniaki dokładnie umyć w zimnej wodzie, a następnie zalać w garnku zimną, niesoloną wodą i ugotować w mundurkach do miękkości. Wodę odcedzić i ziemniaki lekko przestudzić, a następnie obrać ze skórki. Ziemniaki zemleć w maszynce na sicie o małej wielkości oczek. Cebulę obrać z łupiny i drobno posiekać, a następnie podsmażyć na niewielkiej ilości smalcu, do lekkiego zrumienienia. Całość odstawić do wystudzenia. Następnie zmieszać ze sobą wszystkie składniki: zmielone ziemniaki, podsmażoną cebulę, mąkę pszenną, jajka oraz sól i pieprz. Całość najlepiej wyrobić ręcznie do uzyskania jednolitej masy. Formować małe „kładzionki" – owalne placuszki, w przekroju zbliżone do elipsy, zazwyczaj szerokość około 9 x 10 cm i wysokość około 2 cm. „Kładzionki" obtoczyć w mące i smażyć z obu stron, na uprzednio roztopionym i rozgrzanym smalcu, do czasu aż się zrumienią. Podawać na zimno lub na ciepło z kwaśnym mlekiem lub śmietaną, ale także jako dodatek do mięs z różnymi rodzajami sosów lub surówkami.

Kładzionki ziemniaczane witanowickie zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych w 2016 roku. Zgłaszający: Koło Gospodyń Wiejskich w Witanowicach oraz Stowarzyszenie Dolina Karpia.

ZIEMNIACZANY „SPECYJOŁ"

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

5-6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 4-5 ziemniaków średniej wielkości
- 5 jajek
- bułka tarta
- 1 średnia cebula
- sól, pieprz
- przyprawa do ziemniaków
- olej (do smażenia)

Ugotować ziemniaki i 3 jajka na twardo. Wszystko razem przepuścić przez praskę. Do tej masy dodać pokrojoną w kostkę i zeszkloną cebulę, wbić dwa jajka, dodać bułkę tartą (ilość zależy od tego czy ziemniaki są suche czy bardziej wodniste), doprawić do smaku solą, pieprzem i płaską łyżeczką przyprawy do ziemniaków. Wymieszać składniki i formować kotlety jak na mielone (żeby ciasto nie kleiło się do rąk, posmarować dłonie olejem), obtoczyć w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju, aż będą rumiane. Można podawać na zimno z ketchupem lub na gorąco z sosem pieczarkowym, mięsem i surówką z kiszonej kapusty. Idealnie smakuje z daniami z karpiem z Doliny Karpia.

PRAŻUCHA Z ZIEMNIAKÓW

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Miejscu (Gmina Spytkowice)

4 PORCJE

SKŁADNIKI:

- 1000 g ziemniaków
- **4 łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- 4 cebule
- masło lub słonina/wędzonka
- sól

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie. Kiedy będą już na wpół miękkie – wsypać mąkę, przykryć garnek. Gdy ziemniaki się ugotują, zdjąć pokrywkę, pozostawić jeszcze chwilę na małym ogniu do odparowania resztek wody. Następnie ugnieść ziemniaki na gęstą jednolitą masę. Łyżką umaczaną w tłuszczu nakładać porcje na talerz, polać tłuszczem z podsmażoną cebulą lub topioną słoniną, wędzonką. Podawać gorące!

KASZANA – KISZKA Z KAPUSTĄ ZASMAŻANĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce „Tańczące Kumoszki" (Gmina Brzeźnica)

40 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 2000 g domowej kiszki

Kapusta:

- 3000 g kapusty kiszonej domowym sposobem
- 1-2 sztuki kości karkowej
- 1 marchew średniej wielkości
- 1 pietruszka (korzeń) średniej wielkości
- 2 cebule
- 0,25 średniego selera
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- koper (świeży, mrożony lub suszony)
- 1 łyżka stołowa masła
- 0,5 łyżeczki cukru
- szczypta soli
- pieprz do smaku

Zasmażka:

- 3 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki stołowe smalcu
- 0,5 szklanki zimnej wody

Kiszkę podgrzać na patelni. Przygotować kapustę: kapustę gotować przy lekko uchylonym garnku w wywarze z kości (1,5 l) około 2 godziny – do momentu zmiękczenia kapusty. Pod koniec gotowania dodać pokrojone w drobną kostkę marchew, korzeń pietruszki, seler, czosnek oraz zeszkloną na 1 łyżce stołowej masła cebulę pokrojoną w kostkę. Kolejno doprawić gotowaną z jarzynami kapustę 0,5 łyżeczką cukru oraz znikomą ilością soli i pieprzu. Na sam koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i koper. Następnie należy zrobić zasmażkę. Roztopić na rozgrzanej patelni smalec, wsypać mąkę i przyrumienić na złoty kolor ciągle mieszając. Zalać przyrumienioną mąkę 0,5 szklanką zimnej wody przy ciągłym i energicznym mieszaniu drewnianą łyżką, aby zapobiec powstaniu grudek. Rozrzedzoną wodą zasmażkę dodać do kapusty. Kiszkę podawać razem z kapustę na dużym talerzu, koniecznie na gorąco. Idealnie komponuje się z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

Kaszana – kiszka z kapustą zasmażaną została wpisana na listę produktów tradycyjnych w 2013 roku. Zgłaszający: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce, Gmina Brzeźnica oraz Stowarzyszenie Dolina Karpia.

KAPUSTA Z GROCHEM I SKWARKAMI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

8 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 1000 g kwaszonej kapusty
- 200 g suchego grochu (kolorowego)
- 2 cebule
- 150 g słoniny
- **2 łyżki mąki orkiszowej Diogra**
- sól i pieprz do smaku

Kiszoną kapustę przesiekać, zalać niewielką ilością wrzącej wody i ugotować. Poprzedniego dnia namoczony w przegotowanej wodzie groch odcedzić, zalać świeżą wodą i ugotować do miękkości. Zarówno z kapusty, jak i grochu dobrze odparować nadmiar wody. Połączyć ze sobą kapustę i groch. Słoninę i cebulę pokroić w kostkę, smażyć na złoty kolor na patelni. Łyżką wybrać skwarki i cebulę, dodać do wymieszanej kapusty z grochem. Mąkę dodać do tłuszczu i przesmażyć, aż powstanie zasmażka. Zasmażkę połączyć z pozostałymi składnikami. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku.

KARKÓWKA NA SŁODKO

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Smolicach (Gmina Zator)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 1000 g karkówki
- sól i inne przyprawy do mięsa
- 250 g rodzynek
- 1,5 szklanki soku jabłkowego
- tłuszcz do smarowania

Mięso pokroić na plastry o grubości 2 cm, posypać z obu stron przyprawami. W wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym ułożyć plastry mięsa, posypać rodzynkami (plaster mięsa + rodzynki – aż do wyczerpania składników) i zalać sokiem jabłkowym. Piec 60 minut w temperaturze 200°C podlewając sokiem. Pod koniec pieczenia odkryć i lekko zapiec. Podawać jako danie obiadowe z surówką i ziemniakami. Karkówka dobrze smakuje z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Dolina Karpia**.

ŻEBERKA DUSZONE W PIWIE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Głębowicach (Gmina Osiek)

5 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 1500 g żeberek
- 500 g cebuli
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 100 g mąki pszennej
- **100 g mąki orkiszowej Diogra**
- 0,5 l oleju
- 0,5 l piwa
- sól, pieprz

Żeberka umyć, podzielić na porcje, oprószyć solą, pieprzem i mąką. Obsmażyć na oleju ze wszystkich stron na złoty kolor. Cebulę pokroić w plasterki, podsmażyć na złoty kolor, dodać do żeberek, zalać piwem i dusić około 60 minut. Doprawić do smaku solą i pieprzem, na końcu dodać majeranek. Dobrze smakują z **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia!**

KLOPS Z POLĘDWICĄ W SOSIE PIECZARKOWYM

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 2000 g mielonego mięsa (karczek, łopatka)
- 2 polędwiczki wieprzowe
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 4 jajka
- 4 łyżki grysiku
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka soli, 1 łyżeczka pieprzu
- welon wieprzowy
- 1 łyżka ulubionych ziół

Sos:

- 500 g pieczarek małych
- 1 cebula
- 1 duża łyżka masła
- 0,5 l śmietany 30%
- duża szczypta gałki muszkatołowej, sól, pieprz

Zemleć mięso, cebulę drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez praskę, dodać jajko, grysik, zimną wodę, sól, pieprz. Masę mięsną dokładnie wyrobić. Rozłożyć welon wieprzowy. Na prostokąt 30 x 40 cm wyłożyć masę mięsną, na brzegu – lekko posolone i oprószone dowolnymi ziołami polędwiczki. Zwinąć w roladę i owinąć welonem wieprzowym. Zamiast w welonie – można upiec w dobrze wysmarowanej smalcem „keksówce", górę obkładając cienkimi plastrami słoniny. Przygotować sos: cebulkę zeszklić na maśle, pieczarki pokroić na 4 części (lub więcej w zależności od wielkości), wrzucić na cebulkę i dusić około pół godziny, dodać sól, pieprz, gałkę muszkatołową do smaku. Podlać śmietaną 30% i zagotować. Podawać na płytkim talerzu. Najpierw wylać sos, na to wyłożyć plaster mięsa, dodać dowolną sałatkę. Danie dobrze komponuje się z ryżem, kaszą, kluskami śląskimi, kopytkami, **Chlebem Revel z Doliny Karpia lub innym z piekarni Doliny Karpia**.

ROLADA SEROWA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Osieku (Gmina Osiek)

SKŁADNIKI:

- 300 g żółtego sera
- 200 g majonezu
- 3 jajka
- 500 g mielonego mięsa z indyka (lub filet z kurczaka)
- 500 g pieczarek
- 2 cebule
- 150 g masła
- pieprz, papryka słodka i inne przyprawy do smaku

Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać majonez, wbić jajka i wymieszać. Masę serowo-majonezowo-jajeczną wylać do formy do pieczenia wyłożonej papierem i piec 30 minut w temperaturze 180°C. Po wyjęciu z piekarnika, ostudzić i zdjąć z papieru. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na maśle, dodać do niej starte na tarce pieczarki i smażyć aż woda odparuje, wystudzić. Zimną masę połączyć z mielonym mięsem, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać, wyłożyć na upieczony placek serowy. Zwinąć w roladę, z wierzchu posypać papryką i innymi przyprawami, zawinąć w folię aluminiową i piec 30 minut w temperaturze 180°C. Podawać z dodatkiem **Chleba Revel z Doliny Karpia lub innego z Piekarni Doliny Karpia!**

PĘCZAK Z GROCHEM OKRASZONY SŁONINĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Półwsi (Gmina Spytkowice)

4 PORCJE

SKŁADNIKI:

- 250 g pęczaku
- 100-150 g grochu
- 40 g słoniny
- sól, pieprz

Ugotować pęczak na sypko. Osobno ugotować groch. Słoninę pokroić w kostkę i stopić. Wymieszać pęczak razem z grochem, doprawić solą, pieprzem i polać słoniną.

KLUSKI Z MAKIEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Ryczowie (Gmina Spytkowice)

SKŁADNIKI:

Kluski:

- 500 g mąki
- 2 jajka
- 1 szklanka wody
- szczypta soli

Masa makowa:

- 250 g maku suchego
- **0,5 szklanki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 0,5 szklanki bakalii
- 1 łyżka skórki pomarańczowej
- 3 łyżki powideł śliwkowych
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka kakao
- olejek migdałowy do smaku
- 1 łyżka masła

Z podanych składników zagnieść ciasto. Rozwałkować. Pokroić w paski, a następnie na cienkie nitki. Wrzucić na gotującą wodę i gotować 3-5 minut. Odcedzić, przelać zimną wodą. Przygotować masę makową: mak zalać wrzącą wodą i gotować około 60 minut, wystudzić, odsączyć z nadmiaru wody. Dwukrotnie zemleć w maszynce z drobnym sitkiem. Do zmielonego maku dodać pozostałe składniki, wymieszać. Ugotowane kluski wymieszać z masą makową.

PIEROGI RUSKIE Z MĄKI ORKISZOWEJ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Zygodowicach (Gmina Tomice)

6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **500 g mąki orkiszowej Diogra**
- 2 szklanki gorącej wody
- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 500 g białego sera
- 2 duże cebule
- olej (do smażenia)
- pieprz, sól

Z mąki i wody przygotować ciasto. Powinno być miękkie i luźne. Ziemniaki i ser przecisnąć przez praskę. Cebulę pokroić i podsmażyć na oleju, wymieszać z serem i ziemniakami. Doprawić solą i pieprzem. Ciasto cienko rozwałkować, wykroić z niego krążki. Na każdy nałożyć farsz i dokładnie zlepić. Gotować w osolonej wodzie do miękkości. Podawać gorące, polane podsmażoną cebulką.

PIEROGI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ

POLECA: Związek Emerytów i Rencistów w Spytkowicach (Gmina Spytkowice)

50 SZTUK

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 jajko
- 2 szklanki mąki pszennej
- **0,5 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 0,1 l ciepłej wody

Farsz:

- 1500 g kapusty
- 600 g mięsa
- 3 cebule
- olej (do smażenia)
- pieprz, sól

Kapustę ugotować, odcisnąć i przepuścić przez maszynkę razem z ugotowanym mięsem, doprawić. Cebulę drobno posiekać, usmażyć, dodać do farszu. Zagnieść ciasto, dodać wody i przygotować pierogi. Przed podaniem okrasić cebulką.

POLAŃSKIE PIEROGI Z MIĘSEM

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 0,5 szklanki mąki pszennej
- **0,5 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 1 szklanka wrzącej wody
- 3 żółtka
- 5 łyżek oleju
- szczypta soli

Farsz:

- 3 udka
- 500 g mięsa wieprzowego
- 2 cebule
- 3 łyżki oleju
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- sól, pieprz do smaku

Przygotować ciasto. Przesianą mąkę wysypać na stolnicę, zrobić w niej dołek, a do niego wlać gorącą wodę i olej. Ciasto wyrabiać łyżką. Gdy się lekko przestudzi, dodać żółtka i dobrze wyrobić na jednolitą kulę. Pozostawić tak na chwilę, a następnie podzielić na trzy części i rozwałkować na grubość 2-3 mm. Krążki na pierogi wycinać szklanką. Nakładać na środek farsz mięsny i dobrze skleić brzegi. Wcześniej przygotować farsz: mięso ugotować, zemleć, dodać cebule podsmażoną na oleju, czosnek, sól, pieprz, jajko i wyrobić na jednolitą masę.

SZYSZKI Z KRÓWEK ZATORSKICH

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- **500 g Krówki Zatorskiej**
- 2 łyżki kakao
- 200 g masła 82%
- 130-200 g ryżu preparowanego, niesłodzonego

Masło, krówki, kakao roztopić w garnku, ciągle mieszając. Odstawić z ognia, do przestudzonej masy wsypać ryż preparowany, dobrze wymieszać i od razu formować szyszki. Układać na blasze lub innym płaskim naczyniu. Zostawić do wyschnięcia w chłodnym miejscu.

MAZUREK Z KARMELEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Miejscu (Gmina Spytkowice)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki krupczatki
- 200 g masła
- 2 żółtka
- 0,5 szklanki cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Kajmak:

- **500 g Krówki Zatorskiej**
- 0,5-1 szklanki mleka
- 2-3 łyżki masła
- 0,5 łyżeczki grubo mielonej soli
- do dekoracji: skórka pomarańczowa, obrane migdały, 4 łyżki konfitury wiśniowej

Z podanych składników zagnieść ciasto, włożyć na 30 minut do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkować, wylepić nim natłuszczoną formę wraz z brzegiem. Piec 20 minut w temperaturze 200°C. Ostudzić. Przygotować kajmak: krówki rozpuścić w mleku na małym ogniu i pod koniec dodać masło oraz grubo mieloną sól. Ostudzić. Wystudzone ciasto posmarować konfiturą wiśniową, na niej rozprowadzić masę kajmakową. Udekorować.

TARTA Z KRÓWKĄ ZATORSKĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Piotrowicach (Gmina Przeciszów)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 0,5 szklanki mąki pszennej
- **0,5 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 0,5 szklanki cukru pudru
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g masła
- 1 jajko

Masa:

- **200 g Krówki Zatorskiej**
- 4 łyżki mleka

Dekoracja:

- **5 sztuk Krówki Zatorskiej**
- 0,5 tabliczki mlecznej czekolady
- prażone orzechy lub migdały

Przygotować ciasto: do miski wsypać mąkę, cukier, proszek do pieczenia, dodać masło i rozgniatać. Następnie dodać jajko i zagniatać ciasto. Formę wysmarować masłem i obsypać bułką tartą. Wałkować ciasto i przekładać na blachę. Ciasto ponakłuwać widelcem. Piec 25 minut w temperaturze 180°C. Przygotować masę krówkową. Mleko wlać do garnka i doprowadzić do wrzenia. Następnie dodać krówki i mieszać cały czas, aż do roztopienia się krówek. Gotową masę przelać na upieczone ciasto. Udekorować pokruszonymi krówkami oraz posypać prażonymi orzechami lub migdałami. Całość polać czekoladą roztopioną w kąpieli wodnej.

PYCHOTKA Z KRÓWKĄ ZATORSKĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Bachowicach (Gmina Spytkowice)

SKŁADNIKI:

Ciasto – bisztopt:

- 4 jajka
- 0,7 szklanki cukru
- **1 szklanka mąki orkiszowej białej Diogra**
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki ciepłej wody

Masa:

- 1 l mleka
- 250 g masła w temperaturze pokojowej
- **1 szklanka mąki orkiszowej białej Diogra**
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- **700 g Krówki Zatorskiej**
- 1 jajko
- 4 banany, 1 cytryna
- 250 g marcepanu
- 0,35 l śmietanki kremówki
- 3 łyżki cukru pudru
- starta czekolada

Przygotować biszkopt. Białka ubić ze szczyptą soli i cukrem na sztywną pianę, dodać żółtka, dalej ubijając. Przesianą mąkę wraz z proszkiem do pieczenia powoli wsypywać do masy, mieszając łyżką. Wlać na wyłożoną papierem blaszkę i piec 25 minut w temperaturze 180°C, aż się zrumieni. Po wystygnięciu przekroić na 2 części. W międzyczasie przygotować masę. Do 0,4 litra mleka dodać mąkę orkiszową i ziemniaczaną, budyń, jajko i wymieszać mikserem. Pozostałe mleko zagotować z cukrem i masłem, wlać do tego zmiksowaną masę i mieszając gotować około 2 minuty. Przykryć folią i pozostawić do wystygnięcia. Na wyłożoną papierem blaszkę włożyć 1 część biszkoptów, na wierzch przełożyć przestudzoną masę budyniową i przykryć drugą częścią ciasta. Następnie rozpuścić krówki: do większego garnka z wodą włożyć garnuszek z krówkami i grzać na kuchence aż do rozpuszczenia się krówek (uważając, by nie wlała się do nich woda). Rozpuszczone krówki wylać na biszkopt. Pokrojone banany skropić cytryną i ułożyć na masie z krówek. Następnie ubić śmietanę wraz z cukrem pudrem, marcepanem i wyłożyć na banany, posypać startą czekoladą. Chłodzić w lodówce przez co najmniej 120 minut.

ORKISZOWE GOFRY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Sosnowicach (Gmina Brzeźnica)

10 SZTUK

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- **250 g mąki orkiszowej Diogra**
- 0,15 l mleka roślinnego
- 0,05 l oleju rzepakowego
- 2 jajka
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 5 kropli aromatu waniliowego / ziarenka z laski wanilii

Dodatki:

- **miód rzepakowy z Pasieki na Zastawiu**
- owoce
- **lody z Doliny Karpia**
- bita śmietana

Zmiksować jajka z mlekiem i olejem, miksując dodać mąkę, proszek do pieczenia i cynamon. Odstawić na 15-20 minut. Po tym czasie posmarować gofrownicę olejem i nagrzać. Nakładać na nią masę łyżką (po dwie łyżki na jednego gofra). Piec po 4-5 minut każdą partię. Podawać z **miodem rzepakowym z Pasieki na Zastawiu**, **lodami z Doliny Karpia** lub owocami z bitą śmietaną.

GOFRY KUMOSZKI
Z MIODEM RZEPAKOWYM NA PIWIE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce „Tańczące Kumoszki" (Gmina Brzeźnica)

15-20 SZTUK

SKŁADNIKI:

- 250 g masła
- 3-4 łyżki cukru
- 4 jajka
- **250 g mąki orkiszowej DIOGRA** (lub płatków owsianych)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka soli
- **2-3 łyżeczki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 piwo

Masło zmiksować z cukrem. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, sól, miód, cukier waniliowy i piwo, wymieszać. Ciasto powinno być nieco gęstsze niż naleśnikowe. Smażyć w gofrownicy. Podawać na ciepło posypane cukrem pudrem, polane miodem lub konfiturą. Doskonały dodatek stanowią **lody z Doliny Karpia**.

KOGIEL MOGIEL
Z MIEJSCA TRUSKAWKOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Miejscu (Gmina Spytkowice)

4 PORCJE

SKŁADNIKI:

- 300 g truskawek
- 2 żółtka
- 1 jajko
- 0,5 szklanki cukru pudru

Żółtka, jajko i cukier ubić na gęstą masę. Truskawki włożyć do małych kokilek, zalać koglem-moglem i zapiec w temperaturze 180°C przez 5-7 min. Podawać z bitą śmietaną i **lodami z Doliny Karpia**.

ORKISZOWE RACUSZKI Z BANANAMI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Wyźrale (Gmina Brzeźnica)

SKŁADNIKI:

- **500 g (2,5 szklanki) mąki orkiszowej Diogra**
- 140/150 g serka waniliowego
- 1 jajko
- 2 banany
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 0,35 łyżeczki proszku do pieczenia
- olej do smażenia

Mąkę, mleko, jajko, serek wymieszać. Dodać proszek do pieczenia (by racuszki były bardziej puszyste), a następnie pokrojone w plasterki banany. Formować masę dużą łyżką i nadać jej kształt placuszków już na patelni. Smażyć na rozgrzanym oleju. Gotowe racuszki polać miodem rzepakowym. Podawać na ciepło lub wystudzone.

CIASTECZKA ORKISZOWE Z ŻURAWINĄ

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Tomicach (Gmina Tomice)

30 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **3 szklanki (410 g) mąki orkiszowej pełnoziarnistej Diogra**
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka sody
- szczypta soli
- 180 g masła 82%
- **8 łyżek miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 2 jajka
- 1 łyżeczka olejku waniliowego
- 1 opakowanie suszonej żurawiny (mogą być rodzynki lub czekolada gorzka)

Z wszystkich produktów zagnieść ciasto i włożyć do lodówki na 60 minut. Z ciasta robić kulki wielkości orzecha włoskiego, powkładać żurawinę i inne dodatki, płaszczyć kulkę. Piec 15 minut w temperaturze 180°C bez termoobiegu. Upieczone ciasteczka wyłożyć na paterę, podawać do kawy.

WESOŁY TORCIK MIODOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Tomicach (Gmina Tomice)

30 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto:
- 400 g mąki
- 100 g zmielonych orzechów włoskich
- **150 g miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 3 żółtka
- 2 jajka
- 100 g cukru pudru
- 1 łyżka sody

Poncz:
- 2 łyżki kawy mielonej
- 50 g spirytusu

Masa:
- 0,5 l mleka
- 5 żółtek
- 0,75 szklanki cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- **1 łyżka mąki orkiszowej Diogra**
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 300 g masła

Z podanych składników przygotować ciasto – wszystko razem wymieszać i pozostawić na 24 godziny w chłodnym miejscu. Następnie wyrobić ciasto i podzielić na 7 części, rozwałkować każdą część oddzielnie w kształcie krążka i piec na dnie tortownicy około 15 minut w temperaturze 160°C do uzyskania złotego koloru. Krążki nasączyć uprzednio przygotowanym ponczem: kawę zaparzyć w 0,75 szklanki wrzącej wody, pozostawić do wystygnięcia, wlać spirytus. Przygotować masę budyniową. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym, wsypać mąkę. Następnie wszystko dodać do zagotowanego mleka i gotować do uzyskania gęstej masy, wystudzić. Masło zmiksować i dodawać doń po łyżce ugotowanej masy budyniowej, pod koniec dolać spirytusu wedle uznania. Przekładać naponczowane krążki. Na końcu udekorować wedle uznania. Można podawać z bitą śmietaną czy **lodami z Doliny Karpia**, polane adwokatem.

MIODOWNIK ORKISZOWY

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Zygodowicach (Gmina Tomice)

24 PORCJE

SKŁADNIKI:

- 200 g masła
- 1,5 szklanki cukru
- 4 łyżki kakao
- 1 szklanka wody
- **4 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- **2,5 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 4 jajka
- bakalie

Masło, cukier, kakao, wodę, miód zagotować i wystudzić. Do wystudzonej masy dodać żółtka, mąkę z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać. Następnie dodać ubitą pianę oraz bakalie wedle uznania. Ciasto wlać do formy i piec około 40 minut w temperaturze 180°C. Wystudzone ciasto polać polewą czekoladową.

MIODOWNIK ORZECHOWY POLAŃSKI

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

30 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 250 g mąki pszennej
- **250 g mąki orkiszowej Diogra**
- 200 g masła
- 150 g cukru
- 2 jajka
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżka sody
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**

Masa orzechowa:

- 250 g włoskich orzechów
- 150 g masła
- 100 g cukru
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- powidła lub dżem z czarnej porzeczki

Masa budyniowa:

- 0,5 l mleka
- 50-100 g cukru
- 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1,5 łyżki mąki pszennej
- 100 g masła
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Wszystkie składniki na ciasto dobrze wyrobić. Ciasto podzielić na dwie części. Pierwszą część ciasta piec około 15-20 minut w temperaturze 180°C. Jeszcze gorące ciasto posmarować powidłami lub dżemem z czarnej porzeczki. W międzyczasie przygotować masę orzechową: roztopić masło, dodać miód, cukier, drobno posiekane nożem orzechy, wszystko razem zagotować na małym ogniu (około 5 minut). Drugą część ciasta piec z masą orzechową około 25 minut w temperaturze 180°C. Przygotować masę budyniową: więcej niż połowę mleka zagotować z cukrem i cukrem waniliowym. W reszcie mleka rozpuścić obie mąki i wlać na gotujące mleko ciągle mieszając. Kiedy zgęstnieje wcierać po kawałku masła ciągle mieszając do gładkości. Gorącą masę wyłożyć na placek z powidłami i przykryć plackiem z masą orzechową.

WYŚMIENITY MIODOWNIK

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Głębowicach (Gmina Osiek)

20-24 PORCJE

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- **100 g mąki orkiszowej Diogra**
- 200 g cukru
- **100 g miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 100 g masła
- 3 jajka
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Masa:

- 3 szklanki mleka
- 6 łyżek kaszy manny (grysik)
- 250 g cukru pudru
- 200 g masła
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 1 słoik powideł śliwkowych (około 250-300 g)

Na stolnicę przesiać mąkę z sodą oczyszczoną, dodać jajka, cukier i miód podgrzany z masłem, zagnieść ciasto. Zawinięte w folię ciasto wstawić na 20 minut do lodówki. Schłodzone ciasto podzieli na 4 części, rozwałkować na 4 placki i piec każdy osobno po 15 minut w temperaturze 170°C. Przygotować masę: kaszę mannę ugotować na mleku i odstawić do wystygnięcia. Masło utrzeć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Dodawać po łyżce wystudzonej kaszy manny (cały czas ucierając). Placki smarować w kolejności: masa – powidła – masa, wierzch posypać cukrem pudrem.

PLACEK ORKISZOWO-MIODOWY Z GOTOWANYM SEREM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Lgocie (Gmina Tomice)

32 PORCJE

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- **4 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 0,5 szklanki cukru
- 2 jajka
- **3 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 300 g masła
- 2 łyżeczki sody

Masa serowa:

- 1000 g zmielonego twarogu
- 200 g masła
- 2 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 0,75 szklanki cukru
- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Polewa:

- 150 g białej czekolady
- 5 łyżek mleka
- 150 g orzechów włoskich

Na początek przygotować ciasto: wszystkie składniki zagnieść, wyrobić ciasto, podzielić na trzy części. Każdą z części wylepić dno blaszki o wymiarach 20 x 35 cm, wyłożoną papierem do pieczenia. Tak przygotowane placki, piec 30 minut w temperaturze 180°C i odstawić do ostudzenia. W tym czasie przygotować ser: w dużym garnku roztopić masło, dodać ser i dokładnie wymieszać. Następnie dodać jajka oraz cukry, dokładnie wymieszać i gotować na średnim ogniu. Kiedy zacznie bulgotać, dodać mąkę z budyniem i energicznie mieszać do uzyskania gładkiej masy. Kiedy ponownie masa się zagotuje, odstawić z palnika. Ciepłym serem przełożyć kruche placki i odstawić do wystygnięcia. Następnie chłodzić w lodówce, najlepiej całą noc. Polewę przygotować wedle przepisu: czekoladę roztopić na parze i dokładnie wymieszać z mlekiem. Polać sernik polewą i posypać orzechami.

CIASTO ORZECHOWO-MIODOWE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Sosnowicach (Gmina Brzeźnica))

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- **400 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cukru
- 200 g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 300 g połamanych orzechów włoskich

Masa:

- 300 g zmielonych orzechów włoskich
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka

Wszystkie składniki na ciasto zagnieść, podzielić na trzy części. Dwie z nich piec przez 15 minut w temperaturze 190°C w jednakowych formach średniej wielkości do pieczenia ciast. Na trzecią część ciasta położyć orzechy, usmażone na patelni z miodem, cukrem i masłem i piec 15 minut w temperaturze 190°C. Wszystkie składniki masy chwilę gotować, aż zaczną ciemnieć. Gorącą masą przekładać placki (ten z orzechami zostawiając na wierzch).

RADOCZAŃSKI JABŁECZNIK

POLECA: Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Świętego Jana Pawła II w Radoczy (Gmina Tomice)

SKŁADNIKI:

Ciasto kruche:
- 500 g mąki krupczatki
- 150 g masła
- 150 g margaryny
- 100 g cukru pudru
- 10 g otartej skórki z cytryny
- 4-5 żółtek

Nadzienie:
- 200 g konfitury z płatków róży
- 1500 g kwaskowych jabłek (najlepiej antonówki, reneta)
- 100 g cukru (dodawany w przypadku, gdy jabłka są bardzo kwaśne)
- 100 g rodzynek
- 30 g smażonej skórki pomarańczowej
- 30 g cukru waniliowego
- 7 g cynamonu

Do dekoracji:
- 30 g cukru pudru do posypania lub lukier, listki melisy, goździki, skórka pomarańczowa

Sporządzić ciasto kruche. Sparzyć jajka, żółtka oddzielić od białek. Do przygotowania ciasta można użyć surowych żółtek lub ugotowanych (do rondla z wrzącą wodą włożyć cedzak z żółtkami, tak aby były przykryte, pozostawić na 15 minut w temperaturze około 80°C, wyjąć żółtka, schłodzić i przetrzeć je przez gęste sito). Mąkę przesiać na stolnicę i posiekać nożem z dobrze schłodzonym tłuszczem. Dodać żółtka, przesiany cukier puder i otartą skórkę ze sparzonej uprzednio cytryny. Wszystkie składniki zagnieść, do uzyskania jednolitego i gładkiego ciasta. Ciasto schłodzić pod przykryciem w lodówce (5-7°C), przez około 30 minut. Podzielić je na dwie równe części. Jedną z nich włożyć ponownie do lodówki, a drugą rozwałkować na grubość około 1 cm i przełożyć do formy wysmarowanej masłem i ponakłuwać widelcem. Piec około 20 minut w temperaturze 200°C, do zezłocenia. Ostudzić. Przygotować nadzienie jabłkowe. Jabłka umyć, obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne i poszatkować lub zetrzeć na tarce w cienkie plasterki. Wymieszać z cukrem waniliowym, rodzynkami, skórką pomarańczową, cynamonem. Na podpieczonym uprzednio cieście – rozsmarować cienką warstwę konfitury z płatków róż i wyłożyć przygotowane jabłka z dodatkami. Drugą część kruchego ciasta wyjąć z lodówki, rozwałkować na grubość około 1 cm, przykryć nią warstwę jabłkowego nadzienia. Wierzch ciasta ponakłuwać widelcem. Całość piec w temperaturze 200°C około 40 minut, do zezłocenia. Wyjąć z piekarnika i przestudzić. Następnie, wedle uznania, posypać cukrem pudrem lub polać lukrem. Przed podaniem należy udekorować każdy kawałek ciasta listkiem melisy, skórką pomarańczową oraz goździkiem. Ciasto można podawać na ciepło i na zimno.

Radoczański jabłecznik został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2016 roku. Zgłaszający: Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Świętego Jana Pawła II w Radoczy.

DOBRA SZARLOTKA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce „Tańczące Kumoszki" (Gmina Brzeźnica)

SKŁADNIKI:

- **500 g mąki orkiszowej Diogra**
- 200 g masła
- 1 jajko
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka wódki
- 4-5 jabłek

Do dekoracji:
- cukier puder, cukier waniliowy, cynamon

Dodatek:
- **lody z Doliny Karpia**

Masło, cukier, kakao, wodę, miód zagotować i wystudzić. Do wystudzonej masy dodać żółtka, mąkę z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać. Następnie dodać ubitą pianę oraz bakalie wedle uznania. Ciasto wlać do formy i piec około 40 minut w temperaturze 180°C. Wystudzone ciasto polać polewą czekoladową. Podawać z **lodami z Doliny Karpia**.

SZARLOTKA TWÓRCZYCH KOBIET

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

24 PORCJE

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 300 g maki pszennej
- **300 g mąki orkiszowej DIOGRA**
- 200 g masła
- 250 g cukru pudru
- 2 jajka
- 4 łyżki śmietany 18%
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa:

- 2500 g jabłek lub 1 słoik 2 l smażonych jabłek
- 1 galaretka cytrynowa
- 3 łyżki grysiku
- cynamon

Mąkę z proszkiem przesiać na stolnicę, dodać masło, cukier, drobno posiekać. Dodać jajka i śmietanę, wymieszać i szybko połączyć w jedną całość. Podzielić na 3 części. Jedną część rozwałkować, wyłożyć na blachę z papierem do pieczenia, piec 12 minut w temperaturze 180°C. Rozwałkować drugą część ciasta, wyłożyć na blachę, nakłuć widelcem, posypać bułką tartą. Połowę jabłek wymieszać z grysikiem, suchą galaretką, cynamonem i wyłożyć na ciasto. Jabłka przykryć podpieczonym ciastem. Wyłożyć nań drugą połowę jabłek, a następnie przykryć je trzecią częścią rozwałkowanego ciasta. Wstawić do piekarnika i piec 45 minut w temperaturze 180°C na złoty kolor. Po upieczeniu polukrować lub posypać cukrem pudrem. Ciasto najlepiej smakuje i kroi się na drugi dzień.

MAKOWIEC Z JABŁKAMI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

24 PORCJE

SKŁADNIKI:

- 400 g suchego maku (lub puszka gotowego maku)
- 600 g cukru pudru (przy maku z puszki 500 g)
- 600 g jabłek
- 10 jajek
- 250 g masła
- 150 g orzechów włoskich łuskanych
- 150 g kaszy manny
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- polewa czekoladowa, płatki migdałów

Masło, cukier, żółtka utrzeć. Dodać sparzony i dwukrotnie zmielony mak (lub gotowy mak z puszki). Ponownie wszystko utrzeć. Dodać kaszę mannę i proszek do pieczenia, wymieszać. Jabłka utarte na dużych oczkach tarki, odcisnąć z nadmiaru soku i dodać do masy makowej. Wsypać pokrojone na drobno orzechy i wszystko razem wymieszać. Dodać ubitą na sztywno pianę z białek i bardzo delikatnie połączyć z masą makową. Brytfankę wyłożyć papierem do pieczenia i wlać do niej przygotowaną masę makową. Piec 25 minut w temperaturze 180°C na środkowym ruszcie piekarnika. Po wystygnięciu makowiec można polać polewą czekoladową i ozdobić płatkami migdałowymi lub wedle uznania.

POLAŃSKA STRUCLA MAKOWA

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- **1000 g mąki orkiszowej Diogra**
- 0,5 szklanki cukru
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 200 g masła
- 3 łyżki mleka
- 100 g drożdży

Masa makowa:

- 1 l mleka lub wody
- 400 g suchego maku
- 150 g masła
- **0,15-0,2 l miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- białka z 3 jaj
- cukier waniliowy, olejek migdałowy lub rumowy, bakalie: orzechy, migdały, rodzynki, skórka pomarańczy

Przygotować masę makową. Mak wsypać do gorącego mleka lub wody, gotować około 30 minut ciągle mieszając, aby się nie przypalił. Studzić pod przykryciem. Zimny mak odcisnąć na sitku o drobnych oczkach lub przy użyciu gazy. Mak zemleć 2 lub 3 razy. W naczyniu/garnku lekko podgrzać masło i miód, dodać do nich zmielony mak, cukier waniliowy, posiekane bakalie (rodzynki namoczone w rumie). Podgrzewać około 10-15 minut, ciągle mieszając. Ostudzić. Na końcu dodać 3 ubite białka oraz olejek i dobrze wymieszać. Tak przygotowana masa gotowa jest do wyłożenia na ciasto. Ze składników na ciasto przygotować strucle: do przesianej mąki dodać cukier, 1 żółtko, 1 jajko, roztopione i ostudzone masło, drożdże rozpuszczone w 3 łyżkach mleka. Wyrobić ciasto na jedną masę i podzielić na 2 części. Każdą z nich rozwałkować na prostokąty 20 x 35 cm. Nałożyć na nie po połowie przygotowanej uprzednio masy makowej, zostawiając czyste brzegi po 1,5 cm z każdej strony. Zawinąć dość luźno w papier do pieczenia i zostawić, by trochę wyrosło. Piec w piekarniku 40 minut w temperaturze 180°C. Po wystudzeniu zdjąć papier. Strucle można posypać cukrem pudrem.

MAKOWIEC Z LUKREM

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

Ciasto ucierane:

- 125 g masła
- 125 g cukru
- 150 g mąki pszennej
- 2 łyżki śmietany
- 2 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Masa makowa:

- 700 g maku
- 9 jajek
- 300 g cukru
- 300 g masła
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 olejek migdałowy – mały
- **3 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- bakalie: rodzynki (sparzyć), drobno pokrojone orzechy włoskie i migdały

Lukier:

- 400 g cukru pudru
- kilka łyżek gorącej wody
- 1 kieliszek spirytusu

Masło, cukier, żółtka utrzeć. Dodać sparzony i dwukrotnie zmielony mak (lub gotowy mak z puszki). Ponownie wszystko utrzeć. Dodać kaszę mannę i proszek do pieczenia, wymieszać. Jabłka starte na dużych oczkach tarki, odcisnąć z nadmiaru soku i dodać do masy makowej. Wsypać pokrojone na drobno orzechy i wszystko razem wymieszać. Dodać ubitą na sztywno pianę z białek i bardzo delikatnie połączyć z masą makową. Brytfankę wyłożyć papierem do pieczenia i wlać do niej przygotowaną masę makową. Piec 25 minut w temperaturze 180°C na środkowym ruszcie piekarnika. Po wystygnięciu makowiec można polać polewą czekoladową i ozdobić płatkami migdałowymi lub wedle uznania.

PIERNIK CIOCI KRYSI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Bachowicach (Gmina Spytkowice)

SKŁADNIKI:

- 5 jajek
- **3 szklanki mąki orkiszowej białej Diogra**
- 200 g masła
- 1 szklanka cukru
- **1 szklanka miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 szklanka śmietany
- 1,5 łyżeczki sody
- 1 przyprawa do piernika
- 2 łyżki kakao
- bakalie – wedle uznania

Karmel:

- roztopić 2 łyżki cukru, dodać do nich 2 łyżki wody

Żółtka z cukrem utrzeć na pulchną masę dodać roztopione masło i roztopiony miód, śmietanę wymieszaną z sodą, mąkę i resztę dodatków. Można dodać wedle uznania bakalie. Na koniec wymieszać z pianą ubitą z białek. Wlać do 2 wysmarowanych masłem foremek „keksówek". Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Po wystygnięciu można przełożyć powidłami.

PIERNIK POLAŃSKI

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 6 jajek
- **1 szklanka miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- **1 szklanka mąki orkiszowej Diogra**
- 2 szklanki mąki pszennej
- 0,75 szklanki cukru
- 0,75 szklanki oleju
- 1 przyprawa do piernika (20 g)
- 1 łyżeczka sody
- 0,5 łyżeczki amoniaku
- 2 łyżki kakao

Z 3-4 łyżek cukru zrobić przepalankę i zalać ją 0,5 szklanki wody. Białka ubić na sztywno, dodać cukier, żółtka, miód, mąki wymieszane z sodą, amoniak i przyprawę do piernika oraz kakao. Na końcu wlać olej, powoli mieszając oraz ostudzoną przepalankę. Wylać na 3 lub 2 blaszki o wymiarach 38 x 25 cm. Piec 30 minut w temperaturze 180-200°C. Po upieczeniu przełożyć powidłami.

PIERNIK Z ORZECHAMI I MIODEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Woźnikach (Gmina Tomice)

20 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **3,5 szklanki (500 g) mąki orkiszowej Diogra**
- 1 szklanka (200 g) cukru
- **250 g miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 5 jajek
- 2 łyżki karmelu
- 1 opakowanie przyprawy korzennej
- 10 g sody oczyszczonej
- 100 g masła
- 150 g orzechów włoskich
- 1 łyżka masła

Orzechy pokroić w paski. Przygotować karmel – łyżkę cukru zrumienić na patelni, wlać 2-3 łyżki wody, zamieszać i zagotować. Utrzeć masło, stopniowo dodając żółtka, cukier, miód, sodę, karmel, przyprawy i połowę mąki. Wszystkie składniki wymieszać tak, by stanowiły jednolitą masę. Ucierać powoli (około 20 minut), im ciasto będzie lepiej napowietrzone – tym lepiej urośnie. Do utartej masy dodać pianę z białek ubitą na sztywno, delikatnie wymieszać. Wsypać resztę mąki i orzechy, mieszając. Ciasto przełożyć do podłużnej blaszki nasmarowanej masłem i oprószonej mąką. Piec 60 minut w temperaturze 180°C. Podawać po wystudzeniu.

CIASTO UCIERANE Z MĄKI ORKISZOWEJ Z JABŁKIEM

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Witanowicach (Gmina Tomice)

10 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 200 g masła
- 200 g cukru
- 3 jajka
- 200 g kwaśnej śmietany
- **350 g mąki orkiszowej Diogra**
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3 jabłka

Cukier utrzeć z masłem dodając po 1 żółtku i śmietanę. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, a na koniec – ubitą na sztywno pianę z 3 białek. Ciasto wylać na blachę, na wierzchu ułożyć pokrojone w plasterki jabłka. Piec 70 min w temperaturze 180°C. Wystudzone ciasto można udekorować polewą czekoladową lub lukrem z bakaliami.

KEKS PEŁEN BAKALII

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce „Tańczące Kumoszki" (Gmina Brzeźnica)

20 PORCJI

SKŁADNIKI:

- 250 g masła
- 1 szklanka cukru
- 5 dużych jajek (żółtka oddzielić od białek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- **225 g mąki orkiszowej Diogra**
- 2 łyżki spirytusu
- aromat waniliowy
- 400 g mieszanki bakaliowej (orzechy, rodzynki, żurawina, ananasy itp.)
- polewa czekoladowa (gotowa lub z własnego przepisu)

Miękkie masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Ucierając dodawać po jednym żółtku, a następnie przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, aromat waniliowy i spirytus. Razem mieszać wszystko jeszcze chwilę. Białka ubić na sztywną pianę, 1/3 wymieszać z ciastem, resztę piany dokładać po łyżce stale mieszając. Na koniec dodać posiekane bakalie. Ciasto przełożyć do dwóch keksówek i piec około 30 minut w temperaturze około 180°C (do suchego patyczka). Posmarować roztopioną polewą i udekorować bakaliami.

CIASTO CYNAMONOWO-BAKALIOWE

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Osieku (Gmina Osiek)

16-20 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto kruche:

- 200-250 g mąki, **50 g mąki orkiszowej Diogra** (obie mąki łącznie – 2 niepełne szklanki)
- 100 g cukru
- 3 żółtka
- 100 g masła
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Dodatki:

- 300 g powideł (1 słoik)
- 100-200 g rodzynek
- 100-200 g orzechów włoskich
- 4-5 jabłek

Ciasto cynamonowe:

- 0,75 szklanki cukru
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 3 jajka
- 2 szklanki mąki tortowej
- 2 łyżki powideł
- 2 łyżki kakao
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 łyżeczka cynamonu lub przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 100 g roztopionego letniego masła.

Wszystkie składniki na kruche ciasto posiekać na stolnicy, wyrobić ciasto, rozwałkować i przełożyć na blachę wyłożoną papierem. Posmarować powidłami (2 łyżki pozostawić do ciasta cynamonowego), posypać rodzynkami, siekanymi orzechami, jabłkami startymi na grubej tarce. W międzyczasie przygotować ciasto cynamonowe: cukier, śmietanę i jajka miksować przez około 1 minutę, a następnie dodać resztę składników. Dokładnie wymieszane ciasto cynamonowe, wylać na tarte jabłka. Piec około 60 minut w temperaturze 180°C. Zimny placek można polać polewą czekoladową i udekorować np. orzechami.

SERNIK KRÓLEWSKI

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Ryczowie (Gmina Spytkowice)

30 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto półkruche:
- 300 g mąki tortowej
- 1 jajko
- 3 żółtka
- 100 g margaryny
- 5 g proszku do pieczenia (ok. 1 łyżeczka)
- 100 g cukru (ok. 0,5 szklanki)

Masa serowa:
- 1200 g białego sera półtłustego zmielonego
- 2 jajka
- 3 żółtka
- 250 g cukru (ok. 1 szklanka)
- 75 g oleju (ok. 0,5 szklanki)
- 375 g mleka (ok. 1,5 szklanki)
- 120 g (2 opakowania) budyniu śmietankowego bez cukru
- 10-15 g kakao (ok. 1 łyżka)
- 100 g rodzynek
- wiórka kokosowe do posypania

Pianka:
- białka z 3 jaj
- 125 g cukru (ok. 0,5 szklanki)

Na stolnicę przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, dodać cukier, następnie dołożyć posiekaną nożem margarynę. Wbić jajka (1 całe i 3 żółtka). Delikatnie zagnieść półkruche ciasto. Rozwałkować ciasto, przełożyć do formy, odstawić. Przygotować masę serową tj. zemleć ser dwa razy (jeśli jest w kostkach). Utrzeć za pomocą miksera do uzyskania jednolitości 2 całe jajka i 3 żółtka z cukrem, potem stopniowo dodać zmielony ser i miksować mikserem na wolnych obrotach. Następnie wlewać bardzo powoli olej, i nadal miksować na wolnych obrotach. Kolejno dolewać również bardzo powoli mleko i miksować początkowo na wolnych, następnie zwiększonych obrotach mikserem. Na końcu wsypać budyń i wymieszać. Na uformowane wcześniej ciasto półkruche nałożyć 4/5 jasnej masy serowej, do pozostałej 1/5 dosypać kakao. Na jasnej masie serowej rozłożyć suche rodzynki i zalać ciemną masą serową. Włożyć ciasto do rozgrzanego do temperatury 180^{o}C piekarnika i piec 40 minut. Przygotować warstwę dekoracyjną, czyli piankę tj. ubić odłożone podczas przygotowywania masy serowej 3 białka z cukrem. Następnie po 40 minutach pieczenia wyciągnąć podpieczony sernik i pokryć go równomiernie ubitymi białkami z cukrem. Włożyć ponownie sernik do rozgrzanego piekarnika i piec kolejne 20 minut. Upieczone ciasto wyciągnąć z piekarnika, posypać wiórkami kokosowymi, odłożyć do wystygnięcia. Ostudzone ciasto przełożyć na drewnianą deskę i przykryć ściereczką.

Sernik królewski został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2013 roku. Zgłaszający: Janina Koterwas, Gmina Spytkowice oraz Stowarzyszenie Dolina Karpia.

KAKAOWY ZAWIJANIEC

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Przeciszowie (Gmina Przeciszów)

20 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto:
- **750 g mąki orkiszowej Diogra**
- 375 g masła
- 80 g drożdży
- 3 żółtka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 2 łyżki cukru kryształu
- 0,35 łyżeczki soli

Masa kakaowa:
- 125 g masła
- 0,75 szklanki cukru
- 0,5 szklanki wody
- 3 jajka
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao

Przygotować ciasto. Masło posiekać z solą i proszkiem do pieczenia. Zrobić rozczyn z drożdży i cukru. Gdy drożdże będą płynne – wlać do mąki, dodać posiekane masło, żółtka i śmietanę. Dobrze wyrobić ciasto, utoczyć kulę i zanurzyć w zimnej wodzie. Gdy wypłynie i zacznie pękać – wyjąć i ułożyć na deseczce, by obciekło z wody. Przygotować masę kakaową: do garnka włożyć masło, wsypać cukier, kakao, wlać wodę i zagotować. Do wystudzonej masy dodać jajka, mąkę, proszek do pieczenia i wymieszać. Ciasto podzielić na dwie części, każdą rozwałkować. Na wierzch nałożyć i rozsmarować masę kakaową. Zwinąć w rulon i luźno zawinąć w papier do pieczenia. Włożyć do wąskiej formy, nakłuć patyczkiem w kilku miejscach i odstawić do wyrośnięcia. Piec 60 minut w temperaturze 180°C.

DESER

PLACEK DROŻDŻOWY Z PODOLSZA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Podolszu (Gmina Zator)

18 PORCJI

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 0,5 szklanki mleka
- 30 g drożdży
- 400 g mąki pszennej
- 0,25 szklanki oleju
- 3 żółtka
- białko z 1 jaja
- 3 łyżki cukru
- szczypta soli

Ser:

- 500 g sera białego
- 4 jajka
- 0,75 szklanki cukru
- 0,5 szklanki mleka
- 1 opakowanie budyniu śmietankowego
- 0,25 szklanki oleju

Kruszonka:

- 1 żółtko
- 50 g masła
- **0,75 szklanki mąki orkiszowej Diogra**
- 3 łyżki cukru
- 0,5 łyżki proszku do pieczenia

W lekko podgrzanym mleku rozpuścić drożdże, dodać olej, cukier, żółtka, przesianą mąkę, szczyptę soli. Wyrobić ciasto. Pod koniec dodać ubitą pianę. Pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu około 20 minut. W międzyczasie przygotować ser: do zmielonego sera dodać mleko, olej, cukier, budyń i żółtka, wyrobić, a następnie dodać pianę i lekko wymieszać. Wylać na ciasto. Wszystkie składniki na kruszonkę wymieszać z misce, pokruszyć i wysypać na ser. Wszystko razem piec około 40 minut w temperaturze 180°C.

WESOŁA ARONIA NA MIODZIE

NALEWKA

POLECA: Koło Gospodyń Wiejskich w Paszkówce „Tańczące Kumoszki" (Gmina Brzeźnica)

4 LITRY

SKŁADNIKI:

- 1000 g aronii
- 3 l wody
- 100 liści wiśni
- 1000 g cukru
- **0,5 szklanki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 2 łyżki kwasku cytrynowego
- 0,25-0,3 l spirytusu na 1 l kompotu

Aronię, wodę oraz liście wiśni gotować 1 godzinę. Po tym czasie dodać cukier, miód oraz kwasek cytrynowy. Wystudzić. Na każdy litr kompotu dodać 0,25-0,3 litry spirytusu. Najlepiej smakuje po leżakowaniu. Owoce aronii oczyszczają organizm z toksyn, obniżają ciśnienie krwi.

PIGWÓWKA TWÓRCZYCH KOBIET

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 1000 g owoców z pigwy
- 250 g cukru
- **250 g miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 0,5 l wódki
- 0,5 l spirytusu

Owoce umyć, usunąć pestki, drobno pokroić, zasypać cukrem i przełożyć do słoika. Odstawić na 3 dni, aby puściły sok, ale nie fermentowały. Codziennie potrząsać słojem, aby cukier się rozpuścił. Następnie dodać wódkę, spirytus, wymieszać i zakręcić słoik, ponownie odstawić na 8 tygodni. Po tym czasie przecedzić, rozlać do butelek i postawić w chłodnym miejscu przez 3 miesiące, aby dojrzewała.

MALINÓWKA TWÓRCZYCH KOBIET

POLECA: Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich – Twórczych Kobiet w Polance Wielkiej (Gmina Polanka Wielka)

SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 500 g cukru
- **500 g miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 l spirytusu
- 1 l malin (najlepiej z własnego ogródka)

Wodę z cukrem zagotować, ostudzić, a następnie dodać spirytus. Do słoja (3,5 l) wsypać maliny, wlać przygotowaną uprzednio zalewę i zakręcić słoik. Odstawić na 14 dni i codziennie lekko potrząsać i obracać słoik. Po 14 dniach maliny przecedzić przez gazę, a otrzymaną malinówkę rozlać do butelek.

Stowarzyszenie Dolina Karpia od lat współpracuje ze Stowarzyszeniem Lokalną Grupą Działania „Beskid Gorlicki", współtwórcą marki lokalnej KARPATING. Poprzez wymianę dobrych praktyk, promocję oraz działania edukacyjne, Stowarzyszenia rozwijają markowe inicjatywy. Marka lokalna KARPATING powstała w Powiecie Gorlickim z potrzeby mieszkańców, podmiotów gospodarczych, organizacji i instytucji działających na rzecz zrównoważonego rozwoju obszaru w oparciu o jego lokalne zasoby oraz bogate dziedzictwo kulturowo-historyczne.

Powiat gorlicki to miejsce, do którego niegdyś wędrowały karpackie ludy, które stworzyła kultura pogórzańska, łemkowska i żydowska. Usłane górami i dolinami gorlickie czaruje niesamowitą naturą puszczy karpackiej, przemierzoną stopami wschodu i zachodu. Tu pulsuje KARPATING – energia do życia, odkrywania skarbu czarnego złota, źródeł zdrowotnych wód, podróży karpackich. KARPATING pachnie niedźwiedzim czosnkiem, powszednim chlebem, wabi dźwiękiem klockowej koronki. Cerkwie i kościoły wybrzmiewają na znak połączenia wschodu z zachodem, a hejnał z gorlickiej wieży niesie się echem w karpackie zdroje.

KARPATING stanowi wspólny mianownik dla promocji regionu oraz związanych z nim produktów i usług, oferowanych przez lokalnych twórców i usługodawców. Wiąże się to w szczególności z korzystaniem ze znaku marki lokalnej KARPATING.

Zapraszamy do zapoznania się z produktami, usługami oraz inicjatywami wyróżnionymi znakiem marki lokalnej KARPATING na stronie internetowej **www.lgdbeskidgorlicki.pl**, lecz przede wszystkim zapraszamy do odwiedzenia tego pięknego i różnorodnego terenu! Obfituje on w lasy, które szczególnie upodobały sobie rydze. W trakcie „wysypu" tworzą one przepiękne rude dywany zdobiące las. Smażone, kiszone, gotowane rydze – niepowtarzalne w smaku, kolorze i strukturze grzyby są źródłem kuchennych inspiracji. Niniejsza publikacja zawiera przykłady potraw, w których zagościły te „rude" grzyby.

TATAR Z WĘDZONEGO KARPIA ZATORSKIEGO I MARYNOWANYCH RYDZÓW Z BESKIDU NISKIEGO

POLECA: Restauracja Stary Dom Zdrojowy w Wysowej-Zdroju (Gmina Uście Gorlickie)

4 PORCJE

SKŁADNIKI:

- **300 g wędzonego fileta z karpia zatorskiego**
- **200 g rydzów marynowanych z miodem**
- 300 g zielonego ogórka ze skórką
- 2 szalotki
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka miodu wielokwiatowego
- sól i pieprz do smaku

Wędzony filet karpia pokroić w kostkę (1 x 1 cm), rydze w kostkę (0,5 x 0,5 cm), ogórek i szalotkę w kostkę (0,5 x 0,5 cm). Szalotkę wymieszać z ogórkiem, skropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem i wyłożyć na talerz, formując „gniazdko". We wgłębieniu ułożyć pokrojony filet z karpia. Rydzowe kapelusze ułożyć wedle fantazji.

Produkt „Rydze marynowane z dodatkiem miodu" wpisany jest na Europejską Listę Produktów Kulinarne Dziedzictwo Małopolska (od 2016 roku) oraz wyróżniony Znakiem Promocyjnym KARPATING (od 2021 roku).

ŻUR Z KISZONYCH RYDZÓW Z GMINY UŚCIE GORLICKIE NA BULIONIE Z KARPIA ZATORSKIEGO

POLECA: Restauracja Stary Dom Zdrojowy w Wysowej-Zdroju (Gmina Uście Gorlickie)

5-6 PORCJI

SKŁADNIKI:

- **1 półlitrowy słoik kiszonych rydzów z gminy Uście Gorlickie**
- **500 g głów i kręgosłupów z karpia zatorskiego**
- 500 g warzyw korzeniowych (marchew, pietruszka, seler i cebula)
- 100 g masła
- 2 łyżki dobrej śmietany 18%
- 1,5 l wody
- sól, pieprz do smaku
- ziele angielskie, liść laurowy, ziarno kozieradki (pół łyżeczki)
- 1 pęczek koperku

Cebulę opalić nad ogniem, tak jak do rosołu. Warzywa, rybę i przyprawy włożyć do garnka z wodą i gotować na wolnym ogniu przez co najmniej 1,5 godziny. Odcedzić bulion. Rydze i cebulę, z którą się kisiły, udusić na maśle. Kwas spod rydzów oraz uduszone rydze włożyć do bulionu. Zagotować. Dodać śmietanę. Podawać w głębokich talerzach. Posypać obficie świeżym koperkiem.

Produkt pod nazwą „Kiszone rydze" wpisany jest na Europejską Listę Produktów Kulinarne Dziedzictwo Małopolska (od 2016 roku), a pod nazwą „Kiszone rydze z gminy Uście Gorlickie" na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Małopolskiego (od 2017 roku) i Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi (od 2017 roku) oraz wyróżniony Znakiem Promocyjnym KARPATING (od 2021 roku).

ZABIELANA ZUPA RYBNA Z RYDZAMI I KROKIETEM ZIEMNIACZANYM Z RYDZEM

POLECA: Restauracja REVEL w Zatorze (Gmina Zator)

7-8 PORCJI

SKŁADNIKI:

Wywar z wędzonego karpia:

- **1000 g szkieletów karpia zatorskiego wędzonego**
- 35 g marchwi
- 30 g selera
- 250 g natki pietruszki
- 200 g białej cebuli
- 4 l wody
- 6 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- sól, pieprz

Zupa rybna z rydzami:

- 150 g masła
- 30 g białej cebuli
- 0,1 l wina białego
- **1000 g rydzów z Beskidu Niskiego**
- 5 ząbków czosnku
- **2,5 l wywaru z karpia zatorskiego wędzonego**
- **500 g brzuszków z karpia zatorskiego**
- 0,25 l śmietany ukwaszonej

Krokiet ziemniaczany z rydzami:

- 100 g białej cebuli
- **200 g rydzów z Beskidu Niskiego**
- 500 g puree z ziemniaków
- panierka Panko
- 1 jajko
- olej do smażenia

Składniki wywaru gotować około 1,5 godziny. Cebule pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle, dodać rozgnieciony czosnek. Następnie oczyszczone i pokrojone rydze smażyć przez 5-10 minut, podlać winem i odparować, następnie zalać 2,5 l wywaru z karpia zatorskiego wędzonego. Gotować 15-20 minut, po czym zabielić zupę śmietaną i dorzucić brzuszki z karpia pokrojone w paski. Całość zagotować i zdjąć z palnika. Przygotować krokiety. Cebule podsmażyć z rydzami i połączyć z puree. Uformować wedle uznania i panierować w jajku i Panko, a następnie usmażyć. Podawać na ciepło z uprzednio przygotowanym krokietem.

KARP W SOSIE RYDZOWYM Z KASZOTTO
Z RYDZEM I SAŁATKĄ Z MARYNOWANEJ CUKINII

POLECA: Restauracja REVEL w Zatorze (Gmina Zator)

1 PORCJA

SKŁADNIKI:

Karp smażony soute:
- **200 g fileta z karpia zatorskiego**
- 1 pęczek koperku
- 50 g masła
- 0,05 l oleju rzepakowego
- sól, pieprz, papryka wędzona do smaku

Sos rydzowy:
- 30 g białej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- **50 g (świeżych lub mrożonych) rydzów z Beskidu Niskiego**
- 0,15 l śmietany 36%
- 0,01 l oliwy z oliwek
- 0,05 l wina białego

Kaszotto z rydzem:
- 200 g kaszy pęczak
- 20 g białej cebuli
- **50 g rydzów z Beskidu Niskiego**
- 0,08 l śmietany 36%
- 0,04 l wina białego
- 0,01 l oliwy z oliwek

Sałatka z marynowanej cukinii:
- 1 cukinia (ok. 300 g)
- 0,01 l octu winnego
- **2 łyżki miodu rzepakowego z Pasieki na Zastawiu**
- 1 ząbek czosnku
- 0,05 l oliwy z oliwek
- 0,25 pęczka koperku

Filet z karpia ponacinać do 2-3 mm, nie przecinając przy tym skóry i zamarynować w przyprawach. Zostawić w chłodnym miejscu na 24 godziny. Smażyć na patelni zaczynając od strony skóry, następnie obrócić karpia na drugą stronę, dodać masło i smażyć dalej oblewając karpia pozostałą emulsją. Następnie przygotować sos rydzowy. Cebulę pokroić i podsmażyć na oliwie, dodać czosnek i rydze. Smażyć przez chwilę, dodać wino i odparować, po czym wlać śmietanę i zredukować sos. Przyprawić solą i pieprzem, wedle uznania. Przygotować kaszotto. Ugotować kaszę. Cebule podsmażyć na oliwie, dodać rydze i smażyć przez chwilę, następnie podlać winem i dodać ugotowany pęczak. Całość podlać śmietaną i gotować przez chwile. Na koniec zrobić sałatkę. W misce wymieszać ocet, czosnek, miód, oliwę, koperek. Za pomocą obieraczki pokroić cukinię wzdłuż w cienkie wstążki. Wrzucić cukinię do marynaty i wymieszać.

Fot. Andrzej Chmielowski

Bardzo cenię produkty regionalne, jak też niezwykłą pracę kół gospodyń wiejskich. Zawarte w tej książce przepisy Pań z siedmiu gmin Doliny Karpia, to pierwsza publikacja, oparta na markowych, lokalnych produktach. Znajdziecie w niej Państwo wspaniałe receptury na tradycyjne przystawki, dania główne, desery, a nawet nalewki. Nasza kulinarna tradycja to dla mnie wielka inspiracja i mam nadzieję, że również dla wszystkich, którzy kochają gotować.

Ewa Wachowicz

Wspaniała dokumentacja dziedzictwa kulinarnego Doliny Karpia. Wszystkie surowce i produkty, których przepisy przedstawiono w opracowaniu charakteryzują się wyśmienitym smakiem i wysoką wartością odżywczą. Na podkreślenie zasługują ich walory prozdrowotne, szczególnie dotyczy to karpia zatorskiego oraz innych produktów oznaczonych znakiem marki lokalnej Dolina Karpia. Opracowanie zostało przedstawione w czytelnej i bardzo ciekawej formie. Podkreślam profesjonalną grafikę i fotografie. Autorom gratuluję pomysłu. Książkę polecam nie tylko smakoszom kuchni tradycyjnej, ale także tym, którzy doceniają markę lokalną Dolina Karpia.

Prof. dr hab. inż. Ewa Cieślik

ISBN 978-83-946410-6-1