Kulinarne Skarby Małopolski

... o produktach lokalnych, tradycyjnych i regionalnych

Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa

Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa
32-861 Iwkowa 468
www.iwkowa.pl/stowarzyszenie

Opracowanie graficzne i druk:
Brzeska Oficyna Wydawnicza
tel. 14 68 61 470

Kulinarne Skarby Małopolski

... o produktach lokalnych, tradycyjnych i regionalnych

Spis treści

Wstęp 5

Skarby Małopolski 6

Przystawki i zupy 8

Dania główne 19

Desery 30

Indeks 34

Produkty lokalne Śliwkowego Szlaku 35

Wstęp

Kulinarne Skarby Małopolski, czyli wszystko o projekcie „Organizacja cyklu warsztatów związanych z promocją produktów regionalnych, tradycyjnych, wydanie książki kulinarnej oraz gazetki promującej projekt"

O produktach lokalnych, tradycyjnych, regionalnych napisano wiele, jeszcze niedawno w formie kulinarnej historii naszego kraju, dzisiaj z przekonaniem, że warto odkopywać z lamusa „babcine" przepisy. Żeby mogły stać się naszą codziennością prowadzone są spektakularne, ogólnopolskie akcje mające nas do nich przybliżyć. Nie bez znaczenia są jednak liczne małe inicjatywy podejmowane w niemal każdym regionie Polski. Taką był też ten projekt, którym chcieliśmy pokazać bogactwo kulinarne Małopolski i zachęcić do sięgania po produkty z naszego podwórka. W gazetce i książce kulinarnej zaprezentowaliśmy efekt zorganizowanych przez Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa warsztatów kulinarnych z wykorzystaniem małopolskich produktów lokalnych, tradycyjnych i regionalnych. Wzięli w nich udział mieszkańcy Śliwkowego Szlaku, w większości przyszli kucharze, ale także panie z kół gospodyń wiejskich. Część bardzo pomysłowych przepisów naszych uczestników zamieściliśmy w tej książce, a pozostałe w gazetce podsumowującej projekt. Mamy nadzieję, że wiedza o tych produktach przyda się, żeby kupować i wykorzystywać w codziennym gotowaniu sprawdzone i wartościowe SKARBY MAŁOPOLSKI.

Katarzyna Jasnos
Prezes Stowarzyszenia
Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa

Do przygotowania potraw, których przepisy zawarto w tej publikacji, użyto produktów tradycyjnych i regionalnych z Małopolski:

- ze znakiem Chronionej Nazwy Pochodzenia (ChNP) – produkty pochodzące z określonego regionu, miejsca lub kraju, w którym odbywają się wszystkie etapy produkcji;
- ze znakiem Chronionego Oznaczenia Geograficznego (ChOG) – produkty pochodzące z określonego obszaru geograficznego, na którym odbywa się co najmniej jeden z etapów produkcji;
- wpisane na listę Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi – produkty, których jakość wynika ze stosowania tradycyjnych metod produkcji wykorzystywanych co najmniej od 25 lat, stanowiących element dziedzictwa kulturowego regionu oraz tożsamości społeczności lokalnej.
- Podczas warsztatów wykorzystywano również produkty ze znakiem Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności (GTS) – produkty, które mają specyficzną nazwę lub wytwarzane są ze specyficznego surowca.

Skarby Małopolski

Bryndza podhalańska (ChNP)

Bryndza podhalańska to miękki ser podpuszczkowy, o barwie białej lub biało-kremowej, smaku słonym i pikantnym. Bryndzę przygotowuje się z mleka owczego z domieszką mleka krowiego. Produkcja odbywa się na Podhalu: w powiecie nowotarskim, tatrzańskim oraz sześciu gminach z powiatu żywieckiego.

Chleb prądnicki (ChOG)

Pieczywo wypiekane na zakwasie żytnim z dodatkiem ugotowanych ziemniaków, o wadze 4,5 lub 14 kg, z grubą brązową skórką. Historia tego pieczywa nierozerwalnie związana jest z dwiema podkrakowskimi wioskami – Prądnikiem Białym i Czerwonym, które od średniowiecza słynęły z wypieku doskonałych chlebów.

Fasola „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca (ChNP)

Nasiona fasoli „Piękny Jaś" z doliny Dunajca mają nerkowaty kształt, są bocznie spłaszczone, gładkie i błyszczące. Charakterystyczną cechą tej fasoli jest wysoka zawartość magnezu. Fasolę „Piękny Jaś" uprawia się na obszarze 11 gmin: Gródek nad Dunajcem, Zakliczyn, Wojnicz, Wierzchosławice, Radłów, Wietrzychowice, Tarnów, Pleśna, Żabno, Czchów i Gręboszów.

Jabłka łąckie (ChOG)

Jabłka określonych odmian z terenu Kotliny Łąckiej. Owoce te charakteryzują się dość wysoką kwasowością i jędrnością miąższu. Na specyficzny charakter owoców wpływa mikroklimat, gleba oraz nachylenie stoków Kotliny Łąckiej. Jabłka produkowane są na obszarze gmin: Łącko, Podegrodzie, Stary Sącz i Łukowica.

Jagnięcina podhalańska (ChOG)

To mięso jagniąt rasy polska owca górska, których wiek nie przekroczył 60 dni. Jagnięcina podhalańska to mięso jagniąt urodzonych i chowanych w całym powiecie nowotarskim i tatrzańskim oraz w gminach: Istebna (powiat cieszyński), Milówka, Węgierska Górka, Rajcza, Ujsoły, Jeleśnia, Koszarawa (powiat żywiecki), Zawoja, Bystra Sidzina (powiat suski), Niedźwiedź i cześć gmin Kamienica i Mszana Dolna (powiat limanowski), Piwniczna, Muszyna i Krynica (powiat nowosądecki).

Karp zatorski (ChNP)

Karp zatorski jest produkowany na terenie gmin: Zator, Przeciszów i Spytkowice. Masa karpia wynosi od 1100 g do 1800 g. Swój wyjątkowy smak karp zawdzięcza oryginalnemu dwuletniemu systemowi chowu w stawach ziemnych, a w szczególności sposobowi żywienia, który jest oparty głównie na pokarmie stawowym i wysokiej jakości naturalnych zbożach.

Kiełbasa lisiecka (ChOG)

Kiełbasa lisiecka pochodzi z dwóch podkrakowskich wsi: Liszki i Czernichów. Jest to tradycyjna wędzona kiełbasa wieprzowa. Jej skórka jest ciemna i lekko lśniąca. Szynka stanowi większość składu kiełbasy, do której mięso pozyskuje się z tusz wieprzowych. Kiełbasa lisiecka charakteryzuje się niepowtarzalnym smakiem, a historia jej produkcji sięga XIX w.

Obwarzanek krakowski (ChOG)

Pieczywo przypominające kształtem pierścień. Wytwarzany jest z mąki pszennej (ale możliwe jest stosowanie do 30% mąki żytniej), tłuszczu, cukru, drożdży, soli i wody. Tradycja wypieku obwarzanka sięga XIV w. Obwarzanek krakowski może być wypiekany w granicach administracyjnych miasta Krakowa i powiatów krakowskiego oraz wielickiego.

Redykołka (ChNP)

Redykołka to niewielki serek w kształcie zwierzątka, ptaka, serduszka lub wrzeciona, robiony na Podhalu. Wytwarza się go z niepasteryzowanego mleka owiec rasy polska owca górska, dopuszczalny jest jednak dodatek mleka krowiego. Redykołki swoją nazwę zawdzięczają temu, iż rozdawano je w czasie „redyku" czyli powrotu owiec z wypasu do domu.

Suska sechlońska (ChOG)

Śliwka poddana procesowi podsuszania i podwędzania. Proces odbywa się w tradycyjnej suszarni opalanej drewnem na terenie gmin Iwkowa, Laskowa, Łososina Dolna i Żegocina. Proces podwędzania i podsuszania trwa od 4 do 6 dni. Suska sechlońska jest lekko słodka z wyczuwalnym posmakiem i aromatem wędzenia.

Oscypek (ChNP)

Oscypek to wędzony owczy ser wytwarzany na Podhalu o charakterystycznym wrzecionowatym kształcie. Robi się go ręcznie z owczego mleka, czasem z niewielką domieszką mleka krowiego, w okresie od maja do września. Nazwa serka może wywodzić się od słowa „oszczypywać", czyli rozdrabniać.

Kukiełka uszewska (produkt tradycyjny)

Kukiełka uszewska to podłużne pszenne pieczywo, z charakterystycznym splotem dwóch wałków ciasta na górze. Kukiełka uszewska ma długość do 30 cm i wagę 0,3 kg. Tradycja wypieku „kukiełek" sięga XIV w. Kukiełka była nazywana „perłą uszewskiego rzemiosła", a w okresie międzywojennym większość mieszkańców zajmowała się wypiekiem tego pieczywa.

Polywka (produkt tradycyjny)

Polywka to kompot z suszonych owoców. Do przygotowania „polywki" potrzebne są owoce tradycyjnie suszone w suszarniach opalanych drewnem: śliwy, jabłka i gruszki. „Polywka" była dawniej używana jako napój codzienny, a w tradycji przetrwała jako nieodłączny element wigilijnego stołu. Polywka przygotowywana jest na terenie gminy Laskowa.

Susorki iwkowskie (produkt tradycyjny)

Susorki iwkowskie to mieszanka owoców (śliwki, jabłka, gruszki) podsuszanych i podwędzanych metodą tradycyjną. Proces produkcji związany jest z użyciem tradycyjnej, dwukondygnacyjnej suszarni opalanej sezonowanym suchym drewnem liściastym, głównie bukiem, dębem, grabem oraz drewnem drzew owocowych. Tradycje sadownicze na terenie gminy Iwkowa sięgają XVI wieku.

Cukinia faszerowana jagnięciną podhalańską

Składniki:

2 cukinie
200 g mielonej jagnięciny podhalańskiej
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
200 g pieczarek
1 jajko
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
sól
pieprz
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 łyżeczka kolendry
½ łyżeczki kurkumy
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
oliwa

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180°C. Cukinię umyć, przekroić wzdłuż na 2 części. Usunąć pestki, wyjąć miąższ pozostawiając ok. 1 cm brzeg miąższu przy samej skórce. Miąższ posiekać. Łódeczki z cukinii oprószyć solą, pieprzem, skropić 1 łyżką oliwy i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Wstawić do piekarnika i piec przez 30 minut. Zmieloną jagnięcinę wyłożyć do miski, doprawić solą i pieprzem. Na patelnię wlać 1 łyżkę oliwy, włożyć posiekaną cebulę i smażyć przez 2-3 minuty, pod koniec dodać starty czosnek. Do mięsa dodać miąższ cukinii, natkę pietruszki oraz pozostałe przyprawy. Smażyć mieszając przez ok. 5-7 minut. Dodać przecier pomidorowy i smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty, zdjąć z ognia, dodać opłukane, osuszone i pokrojone pieczarki, całość wymieszać. Dodać jajko, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Podpieczone łódeczki wypełnić powstałym farszem i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 40 minut w temp. 180°C.

Autorzy: Bożena Flasińska, Paulina Garbacz

Czy wiesz, że ...
... na smak jagnięciny podhalańskiej mają wpływ specyficzne rośliny, głównie wonne zioła występujące na terenach wypasu owiec.

Gulasz jagnięcy z suską sechlońską

Przygotowanie:

Jagnięcinę podhalańską pokroić w kostkę i natrzeć przyprawami (kurkuma, cynamon, papryka) zmieszanymi z łyżką oleju roślinnego. Na patelni z dodatkiem oleju obsmażyć mięso z każdej strony (ok. 3 min). Cebulę pokroić w piórka, czosnek drobno posiekać i podsmażyć na tej samej patelni co mięso. Do cebuli i czosnku dodać podsmażone mięso, wlać wino oraz bulion. Doprawić solą i pieprzem, przykryć, gotować ok. 2,5 godz., do momentu kiedy mięso będzie miękkie. Do gulaszu dodać pokrojone w kostkę ziemniaki oraz suskę sechlońską, gotować jeszcze 20 min. W celu zagęszczenia gulaszu można dodać łyżeczkę mąki i ponownie zagotować.

Autorzy: Ewelina Czyżycka, Małgorzata Czyżycka, Anna Kryjomska, Zuzanna Papużyńska

Składniki:

600 g łopatki z jagnięciny podhalańskiej

1 łyżeczka mielonej kurkumy

1 łyżeczka mielonego cynamonu

½ łyżeczki mielonej ostrej papryki

2 łyżki oleju roślinnego

1 łyżka czerwonego wytrawnego wina

500 ml bulionu wołowego

1 łyżeczka mąki

4 szt. suski sechlońskiej

2 ziemniaki

sól

pieprz

Czy wiesz, że ...

... w procesie podwędzania i podsuszania suski sechlońskiej używa się suchego, sezonowanego drewna drzew liściastych np. buka oraz drzew owocowych.

Haluszki z bryndzą

Składniki:

750 g ziemniaków

300 g mąki pszennej

1 jajko

400 g bryndzy podhalańskiej

sól

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, umyć oraz zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Do startych ziemniaków dodać mąkę, jajko oraz sól do smaku. Wszystkie składniki dokładnie mieszać, do momentu gdy ciasto stanie się gęstą jednolitą masą. Z gotowego ciasta uformować małe kluseczki i wrzucać na osolony wrzątek. Gotować przez ok. 10 minut. Ugotowane kluseczki wyjmować łyżką cedzakową, osuszyć z nadmiaru wody. Bryndzę zetrzeć na tarce. Kluseczki posypać startą bryndzą. Całość delikatnie wymieszać.

Autor: Klaudia Kumorek

Czy wiesz, że ...

... nazwa bryndzy pochodzi od rumuńskiego słowa „brinze" (ser), a receptura produkcji tego sera przywędrowała wraz z pasterzami wołoskimi (obszar Rumunii), którzy migrowali wzdłuż Karpat.

Krem z białej fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca z grzankami z kukiełki uszewskiej

Przygotowanie:

Fasolę zalewamy wodą i odstawiamy na całą noc. Z mięsa oraz warzyw przygotowujemy wywar. Cebulę kroimy w kostkę, a czosnek i pietruszkę w plastry. Na rozgrzanym oleju delikatnie szklimy cebulę, a następnie dodajemy czosnek oraz pietruszkę i smażymy przez około 4 minuty. Do wcześniej przygotowanego wywaru dodajemy fasolę i wszystko gotujemy przez 20 minut. Następnie do wywaru z fasolą dodajemy wcześniej zeszkloną cebulę, czosnek i pietruszkę oraz na końcu sok ze świeżo wyciśniętej połówki cytryny. Całość miksujemy. Do uzyskanego kremu dodajemy mleko w takiej ilości, aby nie stracił on swojej konsystencji. Następnie dodajemy majeranek, przyprawiamy solą i pieprzem. Krem z fasoli podajemy z grzankami wykonanymi z kukiełki uszewskiej.

Autorzy: Tomasz Stanuch, Paweł Cięciwa

Składniki:

mięso oraz warzywa na wywar

szklanka fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

kukiełka uszewska

400 ml mleka

2 cebule

3 ząbki czosnku

1 korzeń pietruszki

sok z połowy cytryny

2 łyżki oleju

majeranek

sól

pieprz

Czy wiesz, że ...

... w tradycji ludowej kukiełka uszewska była prezentem od matki chrzestnej dla dziecka z okazji chrztu. Długość pieczywa odpowiadała naturalnym rozmiarom noworodka.

Pasta z bryndzą podhalańską i fasolą „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

Składniki:

250 g bryndzy podhalańskiej

250 g fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

6 łyżek oliwy

½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

sól

Przygotowanie:

Fasolę ugotować do miękkości. Do fasoli dodać bryndzę, 6 łyżek oliwy oraz sól i pieprz. Wszystkie składniki wymieszać i zmiksować na jednolitą masę. Pastę podawać z białym pieczywem.

Autorzy: Angelika Firlej, Wioleta Zelek

Czy wiesz, że ...
... w procesie produkcji bryndzy powstają również inne produkty nabiałowe: żentyca (napój) oraz bunc (ser).

Placki z oscypka i pieczarek

Przygotowanie:

Obrane i pokrojone pieczarki, paprykę oraz cebulę zmielić w maszynce. Następnie do otrzymanej masy dodać jajko, mąkę oraz szczyptę soli i pieprzu. Całość dokładnie wymieszać. Oscypek zetrzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do otrzymanej masy ze zmielonych składników. Należy zostawić trochę startego oscypka do dekoracji. Z otrzymanej masy formujemy placuszki i smażymy do uzyskania złotego koloru. Usmażone placki posypujemy startym oscypkiem. Placki podawane są z sałatką wykonaną z pokrojonego w plastry pomidora, posypanego drobno posiekaną cebulą i doprawioną solą oraz pieprzem.

Autorzy: Ilona Grabarz, Agnieszka Marcinek

Składniki:

150 g oscypka

300 g pieczarek
1 papryka
1 cebula
1 jajko
0,5 szklanki mąki pszennej
szczypta soli
szczypta pieprzu
Sałatka:
3 pomidory
1 cebula
szczypta soli
szczypta pieprzu

Czy wiesz, że ...

... nazwa „oscypek" pochodzi od słowa „oszczypywać", czyli rozdrabniać (to jeden z etapów produkcji) lub od „oszczypek", co jest nawiązaniem do charakterystycznego wrzecionowatego kształtu produktu.

Sałatka z redykołką

Składniki:

2 redykołki

mix sałat

½ średniej wielkości cukinii

1 czerwona papryka

1 cebula

oliwa z oliwek

bazylia

czosnek granulowany

Przygotowanie:

Redykołki pokroić w drobną kostkę. Cukinię i paprykę oczyścić i także pokroić w drobną kostkę. Cebulę drobno posiekać. Ser i warzywa połączyć z sałatą. Całość wymieszać z oliwą z oliwek z dodatkiem przypraw. Całą sałatkę skropić kilkoma kroplami oleju rydzowego.

Autorzy: Anna Kołdras, Patrycja Kurzydło

Czy wiesz, że ...

... nazwa „redykołka" pochodzi od słowa „redyk", czyli powrotu owiec z wypasu do domu. Serki pełniły funkcje obrzędowe, bacowie ofiarowywali je swoim dzieciom albo dziewczynom – zawsze po dwie sztuki.

Tarta z cukinią i oscypkiem

Przygotowanie:

Z mąki, masła, soli oraz zimnej wody wyrobić ciasto, a następnie wyłożyć na formę do pieczenia.
Cukinię umyć i pokroić w plasterki, cebulę posiekać w piórka. Połączyć cukinię z cebulą, oliwą i przyprawami. Na ciasto wyłożyć przygotowany farsz. Na wierzch farszu ułożyć pokrojony w plastry oscypek. Piec ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Podawać na ciepło.

Autorzy: Sylwester Fitrzyk, Paweł Szewczyk

Składniki:

Ciasto:

150 g masła

300 g mąki pszennej

1 łyżeczka soli

0,5 szklanki zimnej wody

Farsz:

1 cukinia

100 g oscypka

1 szt. cebuli

2 ząbki czosnku

2 łyżki oliwy

sól

pieprz

Czy wiesz, że ...
...oscypek wytwarza się tylko w okresie od maja do września, z mleka owczego z niewielką domieszką mleka krowiego.

Torcik z cukinii, oscypka i kiełbasy lisieckiej z sosem żurawinowo-jabłkowym

Składniki:

1 cukinia

200 g kiełbasy lisieckiej

200 g oscypka

100 g suszonej żurawiny

1 jabłko łąckie

100 ml czerwonego wina

1 łyżka masła

Przygotowanie:

Cukinię pokroić w talarki (ok. 1 cm) nasolić i odstawić. Kiełbasę lisiecką oraz oscypek pokroić na taką samą grubość jak cukinię. Rozgrzać suchą patelnię, na początku wrzucić cukinię, potem kiełbasę a na końcu oscypek, opiekać z każdej strony i układać na talerzu w formie torcika. Na patelni roztopić masło, dodać żurawinę, podsmażyć i dodać jabłko pokrojone w kostkę. Sos podlać czerwonym winem i zredukować.

Autor: Robert Tokarczyk

Czy wiesz, że ...
...kiełbasa lisiecka swoją nazwę zawdzięcza miejscowości Liszki (okolice Krakowa), w której jest produkowana.

Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą lisiecką i oscypkiem

Przygotowanie:

Ziemniaki, cukinię, pomidory pokroić w półplastry, paprykę w paski, cebulę w kostkę. Cebulę podsmażyć z kiełbasą lisiecką. Oscypek pokroić w paski. W naczyniu żaroodpornym ułożyć następujące warstwy: ziemniaki, pomidory, cukinia, papryka, oscypek, ziemniaki, kiełbasa lisiecka z cebulą, ziemniaki, oscypek. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez 60 min. Na koniec pieczenia na górę zapiekanki wylać śmietanę zmieszaną ze startym oscypkiem.

Autorzy: Krzysztof Basta, Damian Nowak, Marcin Popiela, Krystian Sromek

Składniki:

700 g ziemniaków

300 g kiełbasy lisieckiej

300 g oscypka

2 cebule

1 cukinia

2 papryki czerwone

2 pomidory

olej

śmietana 18%

rozmaryn

pieprz

sól

Czy wiesz, że ...

...producenci kiełbasy lisieckiej sprzedawali swój produkt na „wolnicy" w Krakowie, czyli targu na którym mogli sprzedawać swoje wyroby rzemieślnicy nie należący do cechów.

Zupa serowo - fasolowa z grzankami z chleba prądnickiego i kukiełki uszewskiej

Składniki:

2 marchewki

½ selera

1 por

3/4 szklanki startego oscypka

150 g bryndzy podhalańskiej

szczypta mielonego imbiru

sól

pieprz

1/2 kukiełki uszewskiej

kromka chleba prądnickiego

masło

olej

2 garści ugotowanej fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

Przygotowanie:

Warzywa umyć i obrać. Z połowy marchwi, selera i pora ugotować wywar. Pozostałą marchew zetrzeć na grubych oczkach, pora cienko pokroić, oprószyć solą i pieprzem. Warzywa podsmażyć na oleju, na dużym ogniu, co kilka minut mieszając. Do ugotowanego wywaru dodać podsmażone warzywa oraz starty oscypek, całość chwilę podgotować, a następnie zblendować. Do zupy dodać bryndzę, imbir, gotować na małym ogniu, często mieszając, aż rozpuści się ser. Kawałek chleba prądnickiego oraz kukiełki uszewskiej pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle. Do zupy dodać ugotowaną wcześniej fasolę, a następnie zblendować. Zupę zagotować i doprawić do smaku. Gotową zupę podawać z grzankami i startym oscypkiem.

Autorzy: Justyna Kafel, Katarzyna Kmiecik, Natalia Ogiela

Czy wiesz, że ...

... pierwsze wzmianki o chlebie prądnickim pojawiły się w XV w, a jego nazwa pochodzi od dwóch podkrakowskich wsi: Prądnik Biały i Prądnik Czerwony (obecnie dzielnice miasta Krakowa).

Bryndzołki podhalańskie (podhalańskie pierogi z bryndzą)

Przygotowanie:

Na drobnej tarce zetrzeć oscypka, następnie w misce utrzeć widelcem oscypka i bryndzę podhalańską. Do masy serowej dodać drobno posiekaną, podsmażoną cebulę oraz jajko. Doprawić pieprzem. Przed lepieniem pierogów schłodzić farsz. Zagotować 250 ml wody. Mąkę i sól zalać wrzątkiem i wymieszać łyżką. Gdy ciasto przestygnie, dodać jajko i olej, wyrobić ciasto, a następnie owinąć folią aluminiową i pozostawić na 15 minut. Ciasto rozwałkować, wyciąć szklanką kółka i wyłożyć farsz. Formować pierożki i zlepiać ciasto. Pierogi wrzucać do wrzącej, lekko osolonej wody i gotować kilka minut od wypłynięcia.

Autorzy: Monika Piech, Aleksandra Świątkowska

Składniki:

Ciasto:

500 g mąki

250 ml wody

1 jajko

5 łyżek oleju

szczypta soli

Farsz:

200 g bryndzy podhalańskiej

100 g oscypka

1 cebula

1 jajko

pieprz

masło

Czy wiesz, że ...

... bryndza podhalańska jest pierwszym polskim produktem spożywczym, który został zarejestrowany przez Komisję Europejską jako produkt regionalny (Chroniona Nazwa Pochodzenia).

Kapusta z suską sechlońską

Składniki:

500 g kapusty kiszonej

200 g suski sechlońskiej

1 cebula

1 ząbek czosnku

2 jabłka łąckie

200 g kiełbasy lisieckiej

3 łyżki oleju

150 g ugotowanej fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

pieprz

sól

Przygotowanie:

Cebulę i kiełbasę lisiecką pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Kapustę kiszoną odsączyć i posiekać. Kapustę połączyć z cebulą i kiełbasą lisiecką, dusić na małym ogniu. Do kapusty dodać starte jabłka, przetarty czosnek, wydrylowane, posiekane śliwki. Całość podlać odrobiną wody, przyprawić i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać ugotowaną fasolę i doprawić w razie potrzeby. Podawać z gulaszem.

Autorzy: Monika Grzegorzek, Sylwia Łagosz, Marta Rosiek, Monika Rzemińska

Czy wiesz, że ...
...słowo „suska" oznacza podsuszoną i podwędzoną śliwkę natomiast „sechlońska" pochodzi od nazwy miejscowości Sechna w gminie Laskowa.

Kapusta kiszona z susorkami iwkowskimi

Przygotowanie:

Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni. Do boczku dodać pokrojoną w kostkę cebulę, podsmażyć na złoty kolor. Susorki iwkowskie (jabłka, gruszki, śliwy) pokroić w paseczki. Kapustę przełożyć do rondelka, dodać pokrojone susorki iwkowskie, cebulę i boczek. Całość wymieszać, doprawić do smaku, dusić pod przykryciem przez ok. 1 godz.

Autorzy: Dominika Olchawa, Anna Rosiek

Składniki:

500 g kapusty kiszonej

150 g wędzonego boczku

1 cebula

50 g susorek iwkowskich

1 ząbek czosnku

majeranek

sól

pieprz

Czy wiesz, że ...

... susorki iwkowskie, przygotowuje się w tradycyjnych dwukondygnacyjnych, drewnianych suszarniach poddając je procesowi podsuszania i podwędzania.

Pierogi z suską sechlońską

Składniki:

Ciasto:

300 g mąki pszennej

1 jajko

1 szklanka wody

szczypta soli

Farsz:

400 g suski sechlońskiej

1 łyżka cukru

Przygotowanie:

Suski sechlońskie umyć, zalać wodą i pozostawić na jakiś czas. Gotować przez 3-5 min. w wodzie, w której się moczyły, a następnie odcedzić. Śliwki wypestkować, posypać cukrem, rozetrzeć w misce na gładką masę. Z mąki, jajka, wody i soli zagnieść ciasto. Ciasto rozwałkować na stolnicy i wyciąć szklanką kółka. Na każdy kawałek ciasta nałożyć farsz śliwkowy i skleić brzegi. Pierogi gotować kilka minut w lekko osolonej wodzie.

Autorzy: Magdalena Skorupska, Justyna Szot

Czy wiesz, że ...

...przodkiem dzisiejszych suszarni była tak zwana „luftówka", wbudowana w ziemię, której jedyną częścią nadziemną był dach i około 20-30 centymetrów ściany. Swą nazwę zawdzięczała podziemnemu tunelowi - „luftowi", na końcu którego znajdowało się palenisko.

Pierogi smażone z jagnięciną i oscypkiem

Przygotowanie:

Mięso ugotować, ostudzić i zmielić wraz z oscypkiem. Farsz doprawić przyprawami. Z mąki, jajka, ciepłej wody i drożdży zagnieść ciasto drożdżowe. Po wyrośnięciu, ciasto podzielić na kawałki. Na każdy kawałek nałożyć farsz, skleić brzegi. Pierogi smażyć na głębokim tłuszczu.

Autorzy: Justyna Jaśkiewicz, Dawid Szpilka, Szymon Trzeciecki

Składniki:

3 szklanki mąki

½ szklanki ciepłej wody

1 jajko

drożdże

500 g jagnięciny podhalańskiej

200 g oscypka

olej

sól

pieprz

curry

Czy wiesz, że ...

... każdy oscypek posiada unikatowy wzór odciśnięty w serze, zrobiony przy pomocy rzeźbionego drewnianego pierścienia zwanego „oscypiorkiem".

Kotlety z fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

Składniki:

500 g fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

1 cebula

2 jajka

2 łyżki oleju

2 ząbki czosnku

1 szklanka płatków owsianych

100 g oscypka

bułka tarta

majeranek

bazylia

sól

Przygotowanie:

Fasolę namoczyć, ugotować do miękkości, a następnie zmielić. Płatki owsiane zalać odrobiną wody i pozostawić na 10 min. Dokładnie odsączyć. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Do zmielonej fasoli dodać płatki owsiane, cebulę, jajka, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz starty oscypek. Doprawić do smaku solą, majerankiem i bazylią. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Z masy uformować niewielkie kotlety, obtoczyć je w bułce tartej i smażyć na oleju.

Autorzy: Anna Joniec, Kamil Kantek, Anna Mliczek

Czy wiesz, że ...

... fasola „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca charakteryzuje się znacznie wyższym poziomem magnezu niż inne gatunki fasoli.

Kotleciki z jagnięciny podhalańskiej z miętą i rozmarynem

Przygotowanie:

Siekamy miętę i tymianek. Czosnek kroimy bardzo drobno. Posiekane zioła i czosnek mieszamy z oliwą, solą i pieprzem. Dodajemy suszony rozmaryn. Mieszamy i nacieramy dokładnie kotleciki marynatą, odstawiamy w chłodne miejsce na co najmniej godzinę. Obieramy ziemniaki, gotujemy aby były lekko miękkie. Ugotowane i ciepłe ziemniaki kroimy w paski o szerokości ok. 1 cm. Wrzucamy na rozgrzaną patelnię, podsmażamy. Kotleciki smażymy po 4 minuty z każdej strony tak, aby mięso ładnie się zarumieniło. Podajemy ze smażonymi ziemniakami.

Autorzy: Renata Krupa, Kinga Oleksy

Składniki:

3-4 kotleciki jagnięce

3 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki suszonego rozmarynu

2 łyżki świeżej mięty

1 łyżka świeżego tymianku

1 ząbek czosnku

4 ziemniaki

sól

pieprz

Czy wiesz, że ...

... jagnięcina podhalańska charakteryzuje się jasnoróżową barwą, ma miękką i sprężystą strukturę, w smaku jest delikatna i soczysta, a zapachem przypomina dziczyznę (w szczególności sarninę).

Karp zatorski w czekoladzie

Składniki:

250 ml bulionu wołowego

1kg karpia zatorskiego

1 pomarańcza

100 g klarowanego masła

¼ łyżeczki cynamonu

¼ łyżeczki kardamonu

¼ łyżeczki anyżu

¼ łyżeczki chili

3 ziarenka ziela angielskiego

1 papryka czerwona

2 cebule

3 ząbki czosnku

50 g gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

Z karpia zatorskiego wykroić filety, skropić sokiem z pomarańczy, oprószyć przyprawami i dokładnie natrzeć. Usmażyć na rumiano na maśle (ok. 15 minut z każdej strony). Wyjąć na talerz. Cebulę pokroić w piórka, paprykę w paseczki, czosnek pokroić w drobną kostkę. Warzywa podsmażyć na tłuszczu ze smażenia karpia. Połowę czekolady rozpuścić w bulionie. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warzywa, zalać sosem czekoladowym, a na nim położyć rybę. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Zapiec bez przykrycia przez 15 minut. Po wyjęciu z piekarnika posypać tartą czekoladą.

Autorzy: Julian Baran, Daniel Olchawa

Czy wiesz, że ...

... gatunek karpia zatorskiego powstał ze skrzyżowania rodzimej linii karpia polskiego (galicyjskiego) z czystymi liniami: węgierską, jugosłowiańską, gołyską i izraelską.

Karp zatorski pod białą pierzynką w sosie śmietanowym

Przygotowanie:

Z karpia zatorskiego wykroić filety, doprawić solą, pieprzem, a następnie panierować w mące, jajku i bułce tartej. Seler obrać, zetrzeć na tarce, przyprawić solą i pieprzem oraz poddusić na patelni z dodatkiem śmietany. Kaszę pęczak gotujemy, odcedzamy na sitku i polewamy wodą. Przygotowujemy mus z jabłek łąckich: jabłka obieramy i trzemy na tarce, cebulę siekamy w kostkę. Jabłka i cebulę podsmażamy na patelni, doprawiamy solą i pieprzem. Paprykę i suskę sechlońską pokrojone w drobną kostkę smażymy na rozgrzanym maśle. Do usmażonej papryki i suski sechlońskiej dodajemy ugotowaną kaszę pęczak i jeszcze chwilę podsmażamy. Karpia smażymy na rozgrzanym oleju. Na gotowym karpiu układamy seler. Dodatkiem do dania jest kasza pęczak z papryką i suską sechlońską.

Autorzy: Anna Stachoń, Anna Szot

Składniki:

500 g karpia zatorskiego

250 g selera

100 g śmietany 30%

3 łyżki kaszy pęczak

2 szt. jabłka łąckiego

1 cebula

1 czerwona papryka

6 szt. suski sechlońskiej

1 jajko

sól

pieprz

rozmaryn

mąka do panierki

bułka tarta do panierki

Czy wiesz, że ...

... cechą charakterystyczną karpia zatorskiego jest dwuletni cykl hodowlany oparty o stosowanie pasz z naturalnych zbóż.

Karp zapiekany z oscypkiem z pęczotto grzybowym

Składniki:

4 filety z karpia zatorskiego

200 g oscypka

100 g kaszy pęczak

100 g pieczarek

1 cebula

100 ml śmietanki

1 łyżka masła

Przygotowanie:

Z fileta wyciągamy ości, oprószamy pieprzem i solą. Smażymy na maśle i wkładamy do naczynia żaroodpornego i posypujemy startym oscypkiem. Zapiekamy w piecu aż ser się roztopi. Na patelni smażymy pokrojone w cząstki grzyby z dodatkiem masła, potem dodajemy cebulę i zalewamy śmietanką, redukujemy sos i wsypujemy pęczak, podsmażamy razem i doprawiamy do smaku.

Autor: Robert Tokarczyk

Czy wiesz, że ...

... na przełomie XIX i XX stulecia mieszkańców ziemi zatorsko-oświęcimskiej nazywano potocznie karpikami lub karpianami.

Polędwica jagnięca marynowana z pęczottem z suską sechlońską

Przygotowanie:

Gotujemy pęczak w osolonej wodzie. Polędwicę marynujemy w czerwonym winie, oliwie z oliwek, czosnku, rozmarynie, tymianku, odstawiamy do lodówki. Zamarynowane mięso smażymy na maśle z gałązką rozmarynu przez cały czas polewając mięso masłem. Po usmażeniu zawijamy mięso w folię aluminiową i odstawiamy na 5 minut. Na patelni roztapiamy masło, wrzucamy pokrojone na połówki śliwki, potem kiełbasę pokrojoną w kostkę, a na końcu paprykę. Podsmażamy wszystko razem i na końcu dodajemy pęczak. Na patelni roztapiamy masło, dodajemy borówkę, zalewamy czerwonym winem, redukujemy i doprawiamy pieprzem Cayenne.

Autor: Robert Tokarczyk

Składniki:

- **500 g polędwicy z jagnięciny podhalańskiej**
- 200 ml czerwonego wina
- 2 ząbki czosnku
- 200 g kaszy pęczak
- **200 g suski sechlońskiej**
- **100 g kiełbasy lisieckiej**
- 1 papryka
- 2 łyżeczki borówki ze słoiczka
- 1 łyżka masła
- oliwa z oliwek
- 1 gałązka rozmarynu
- pieprz Cayenne

Czy wiesz, że ...

... mięso z jagnięciny podhalańskiej to tak zwane „tuszki mleczne", ponieważ jagnięta żywione są wyłącznie mlekiem matki.

Czekoladowe ciasto z fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

Składniki:

300 g ugotowanej fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca

1 banan

2 jajka

3 łyżki miodu

3 łyżki ziaren słonecznika

6 łyżeczek kakao

2 łyżeczki cynamonu

Przygotowanie:

Białka ubić na sztywną pianę. Banana pokroić, dodać do ugotowanej fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca. Banana i fasolę zblendować na gładką masę. Do masy dodać miód, kakao, słonecznik i cynamon, wymieszać wszystkie składniki. Ciasto wlać do formy, piec w piekarniku 40 minut w temperaturze 180°C.

Autorzy: Marta Czachor, Krystian Kamiński, Ilona Ruchała, Joanna Słaby

Czy wiesz, że ...
... fasola „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca ma cienką skórę, dzięki czemu gotuje się krócej niż inne gatunki fasoli.

Kołaczyki ze suską sechlońską, miodem i kruszonką

Przygotowanie:

Z mąki, masła, żółtek, cukru pudru, cukru waniliowego z dodatkiem proszku do pieczenia zagnieść ciasto. Suskę sechlońską wypłukać, wypestkować i pokroić na drobne kawałki. Z ciasta zagnieść małe kółeczka, posmarować je miodem i posypać pokrojoną suską sechlońską. Z mąki, cukru i masła przygotować kruszonkę. Na koniec kołaczyki posypać kruszonką. Piec przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C.

Autorzy: Dominika Olchawa, Anna Rosiek

Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 300 g masła
- 2 żółtka
- 150 g cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- **500 g suski sechlońskiej**
- miód

Czy wiesz, że ...
...proces produkcji suski sechlońskiej trwa od 4 do 6 dni. Jedynym środkiem konserwującym produkt jest naturalny dym, którym wędzi się owoce.

Mus z jabłek łąckich z sosem śliwkowo - żurawinowym

Składniki:

500 g jabłek łąckich

1 białko

szczypta cynamonu

2 łyżki cukru

3 łyżeczki żelatyny

1 szklanka jogurtu naturalnego

100 g suszonej żurawiny

100 ml czerwonego wina

50 g suski sechlońskiej

1 łyżka miodu

1 łyżka masła

szczypta pieprzu

Przygotowanie:

Żelatynę rozpuścić w 3 łyżkach wody. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w drobne kawałki. Jabłka dusić do miękkości, a następnie zmiksować na gładką masę. Do musu dodać cukier, cynamon i rozpuszczoną żelatynę, wymieszać i pozostawić do ostygnięcia. Białko ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z musem. Mus przełożyć do pucharków i pozostawić w lodówce do schłodzenia. Na patelni rozpuścić masło, dodać żurawinę, wino, miód, pieprz oraz pokrojoną suskę sechlońską. Gotowy mus wyłożyć na talerz, polać jogurtem naturalnym oraz sosem śliwkowo - żurawinowym.

Autorzy: Ewelina Dmitruk, Monika Nowak, Małgorzata Osada, Klaudia Rębilas

Czy wiesz, że ...

... jabłka łąckie charakteryzują się dość wysoką kwasowością, tzw. „górską zieloną nutką", są soczyste i aromatyczne, a obrane nie brązowieją.

Szarlotka z jabłek łąckich

Przygotowanie:

Jabłka obrać, pokroić na niewielkie kawałki, wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym oraz lekko podsmażyć. Dodać rodzynki oraz cynamon. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać bezpośrednio na stolnicę, dodać ¾ szklanki cukru, cukier waniliowy oraz margarynę. Całość posiekać nożem. Dodać 3 żółtka i 1całe jajko. Ciasto zagnieść i podzielić na dwie części. Włożyć do lodówki na 1 godzinę. Jedną część ciasta rozwałkować i włożyć do formy. Białka z 3 jajek ubić z ¼ szklanki cukru na sztywną pianę. Na ciasto wyłożyć jabłka, przykryć pianą, a następnie drugą częścią ciasta. Wstawić do piekarnika, piec ok. 1 godzinę w temperaturze 175°C. Po upieczeniu ciasto posypać cukrem pudrem.

Autorzy: Daria Ogiela, Magdalena Stosur

Składniki:

Ciasto:

3 szklanki mąki tortowej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 cukier waniliowy

1 szklanka cukru

250 g margaryny

4 jajka

Nadzienie:

2 kg jabłek łąckich

ok. 12 łyżeczek cukru

1 cukier waniliowy

100 g rodzynek

1 łyżeczka cynamonu

Czy wiesz, że ...

... według legendy rozwój sadownictwa w okolicach Łącka związany jest z księdzem, który nakazywał by wszyscy narzeczeni przed ślubem posadzili w swych ogródkach przynajmniej 10 jabłoni.

Indeks według rodzaju potraw

Przystawki i zupy:

Cukinia faszerowana jagnięciną podhalańską 8
Gulasz jagnięcy z suską sechlońską 9
Haluszki z bryndzą 10
Krem z białej fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca z grzankami z kukiełki uszewskiej 11
Pasta z bryndzą podhalańską i fasolą „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca 12
Placki z oscypka i pieczarek 13
Sałatka z redykołką 14
Tarta z cukinią i oscypkiem 15
Torcik z cukinii, oscypka i kiełbasy lisieckiej z sosem z żurawinowo-jabłkowym 16
Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą lisiecką i oscypkiem 17
Zupa serowo-fasolowa z grankami z chleba prądnickiego i kukiełki uszewskiej 18

Dania główne:

Bryndzołki podhalańskie (podhalańskie pierogi z bryndzą) 19
Kapusta z suską sechlońską 20
Kapusta kiszona z susorkami iwkowskimi 21
Pierogi z suską sechlońską 22
Pierogi smażone z jagnięciną i oscypkiem 23
Kotlety z fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca 24
Kotleciki z jagnięciny podhalańskiej z miętą i rozmarynem 25
Karp zatorski w czekoladzie 26
Karp zatorski pod białą pierzynką w sosie śmietanowym 27
Karp zapiekany z oscypkiem z pęczotto grzybowym 28
Polędwica jagnięca marynowana z pęczottem z suską sechlońską 29

Desery:

Czekoladowe ciasto z fasoli „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca 30
Kołaczyki z suską sechlońską, miodem i kruszonką 31
Mus z jabłek łąckich z sosem śliwkowo-żurawinowym 32
Szarlotka z jabłek łąckich 33

Produkty Lokalne Śliwkowego Szlaku

Śliwkowy Szlak to obszar skupiający 7 małopolskich gmin: Czchów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Laskowa, Lipnica Murowana i Łososina Dolna.

Śliwkowy Szlak słynie z różnorodności produktów lokalnych, najważniejszymi z nich są produkty regionalne zarejestrowane w Unii Europejskiej: **suska sechlońska** – wędzona śliwka węgierka (ChOG) oraz **fasola „Piękny Jaś" z Doliny Dunajca** (ChNP). Produktami tradycyjnymi wpisanymi na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi są: **susorki iwkowskie** (mieszanka suszonych owoców: śliwek, jabłek, gruszek), **imbirówka iwkowska** (aromatyzowany napój alkoholowy), **kukiełka uszewska** (pszenne pieczywo), **polywka** (kompot z suszonych owoców), **razowiec lipnicki** (pieczywo razowe), **lipnicka lipina** (herbata lipowa) oraz iwkowskie wędliny (**kiełbasa wiejska iwkowska**, **wędzonka iwkowska**, **szynka iwkowska**). Śliwkowy Szlak charakteryzuje się całą gamą produktów lokalnych, wśród których znajdują się m. in. powidła śliwkowe, smalec ze śliwkami, wiejski chleb, sery, naturalnie tłoczone soki oraz miody. Więcej o produktach lokalnych ze Śliwkowego Szlaku można dowiedzieć się ze strony internetowej: www.nasliwkowymszlaku.pl.

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie. Publikacja wydana przez Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Gminy Iwkowa w ramach projektu „Organizacja cyklu warsztatów związanych z promocją produktów regionalnych, tradycyjnych, wydanie książki kulinarnej oraz gazetki promującej projekt" współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013, działanie: Wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju. Instytucja Zarządzająca PROW 2007-2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.