

Wstęp

Gmina Igołomia-Wawrzeńczyce to nie tylko miejsca namaszczone historią, oraz teren żyznych gleb dających urodzajne plony to przede wszystkim rejon gdzie można zachwycić się wielością kulinarnych smaków. W jedenastu sołectwach naszej gminy prężnie działają Koła Gospodyń Wiejskich, dzięki którym można zasmakować potraw z tradycją, charakteryzujących region, oraz tych które zostały opracowane przez innowatorki w tej dziedzinie-młode dziewczyny poszukujące własnych pomysłów na danie. W Pobiedniku Wielkim, na który trafiamy zaraz po wjeździe z Krakowa cyklicznie raz do roku w pierwszą niedzielę września odbywa się Święto Warzyw. Na tym „dożynkach” prezentują swoje wyroby kobiety z KGW. Zapraszają rzesze zgromadzonych do degustacji potraw. W dzisiejszych czasach nie mamy za bardzo czasu na przygotowywanie wymyślnych dań, które są bardzo czasochłonne. Dlatego też stawiamy przede wszystkim na wygodę i szybkość. Dość często zamawiamy dania gotowe, na wynos z jakiejś restauracji lub też kupujemy pizzę. Zadziwia zatem fakt, że mimo wielości zajęć, (bo przecież gmina Igołomia-Wawrzeńczyce to „zagłębie warzywnicze” gdzie kobiety na równi z mężczyznami zajmują się gospodarstwami), mają one czas i chcą tworzyć potrawy z pasją, dania ze smakiem, skarby regionu, kultywować tradycję swoich prababek, babć i mam przekazywaną z pokolenia na pokolenie. To nie jest powód dający ujmę, to nie ważne, że ktoś powie, że staroświecko, że zaściankowo-to powód do dumy.

W dzisiejszych czasach istnieje całe mnóstwo różnych produktów, których celem jest poprawa szybkości gotowania. Mamy nawet gotowe zupy w kartonach, które wystarczy podgrzać. Nie musimy się także martwić obieraniem marchewki czy pietruszki, gdyż możemy kupić mrożoną włoszczyznę, już pokrojoną w eleganckie paski. Należy ją jedynie wrzucić do zupy. Okazuje się, że nawet przygotowanie sosu nie zabiera nam zbyt wiele czasu, gdyż wystarczy rozrobić proszek z gorącą wodą i już możemy podawać danie. To nie o to chodzi! Nie może zaginać to co łączy: więc wspólny stół, rodzinna atmosfera i powrót do czasów naszych przodków.

W krajach Unii Europejskiej jednym z priorytetów jest kultywowanie lokalnych tradycji i obyczajów. Systemem ochrony objęte są oryginalne produkty rolne oraz żywność lokalna, charakterystyczna ze względu na miejsce powstania i tradycyjny sposób wytworzenia. Małopolska ma walory, dzięki którym turystyka powinna stać się jego głównym atutem. Uważamy zgodnie, że nie wystarczy eksponować tylko wiekowe zabytki, piękną przyrodę czy bazę restauracyjno-noclegową dla turystów. Warto prezentować produkty regionalne, bo przecież one także świadczą o przeszłości regionu, obrazują też przywiązanie do tradycji. W promowaniu turystyki najważniejszy jest natomiast pomysł - oryginalny i ciekawy. A miejsc, gdzie taka wiedza wcielana jest w życie, nie brakuje w województwie małopolskim. Co więcej, nie są to sztucznie wykreowane dla potrzeb turystów produkty, ale w pełni autentyczne, związane z ludźmi tu mieszkającymi. Za tradycyjny produkt regionalny może uznany ten, przy którym udowodniona zostanie co najmniej 25-letnia tradycja wyrobu. Niektóre nasze przepisy przekazywane drogą ustną lub pisemną mają kilkadziesiąt lat.

Sukces kulinarnych wyrobów sprzed lat zachęca wiele osób do przejrzania wiekowych przepisów posiadanych w domowych archiwach, do szperania w kronikach, starych książkach kucharskich. Być może pozwoli na odnalezienie kolejnych starych, zapomnianych przepisów i sposobów ich produkcji. Z drugiej strony zachęci do poszukiwań własnej tożsamości kulturowej. Uświadomi, że spożywane od lat potrawy są dziełem gospodyń kultywujących zasady smacznego

gotowania. Ich przypomnienie i zachowanie musi być traktowane jako obowiązek, albowiem ochrona polskiej tradycji to także ochrona smaku rodzimych potraw, aby przetrwał on do następnych pokoleń. Zdaniem specjalistów, ich produkcja to ciekawy sposób na prowadzenie działalności gospodarczej i zarabianie pieniędzy w kontekście zainteresowania rynku tradycyjnymi wyrobami opartymi na dawnych przepisach i sposobach produkcji

Mamy świadomość, że przedstawione w tej publikacji przepisy to zaledwie fragment z olbrzymiej „*księgi smaków z gminy Igołomia-Wawrzeńczyce*”.

Joanna Murek

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W WAWRZEŃCZYCACH

Leczo wawrzynieckie

Składniki:

6-8 papryk czerwonych
2-3 średnie cebule
6 pomidorów
2 puszki wołowiny w sosie własnym
0,5 kg kiełbasy zwyczajnej
sól, pieprz, Vegeta, maggi



Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Następnie dodać wyczyszczoną i pokrojoną paprykę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i dodać do papryki z cebulką. Dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec gotowania dodać wołowinę i kiełbasę. Przyprawić do smaku.

Faszerowane papryki

Składniki:

7-8 papryk średniej wielkości
20 dag ryżu
0,5 kg mięsa mielonego
1 cebula
przyprawy



Mięso podsmażyć razem z cebulką, doprawić do smaku.
Ryż ugotować, wymieszać z mięsem.
Z papryki odciąć górę, wyjąć gniazda nasienne, wypłukać.
Następnie napełnić gotowym farszem. Przykryć odciętą górą z papryki.
Ustawić ciasno w rondlu. Podlać troszkę bulionem i dusić w piekarniku do miękkości.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W IGOŁOMI

Pierogi pieczone igołomskie

Składniki:

Ciasto:

25 dag sera białego
25 dag masła lub margaryny
szczypta soli i łyżeczka ziół prowansalskich

Farsz:

kapusta kiszona
pieczarki
cebula
przyprawy do smaku



Na maśle zeszklić cebulkę, dodać kapustę kiszoną pokrojone drobniutko pieczarki. Dusić przez chwilę.

Z podanych produktów wyrobić ciasto.

Wycinać kółka, nakładać przygotowany farsz i sklejać pierogi.

Piec ok. 15-18 minut w temperaturze 175°C.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ZOFIPOLU

Barszcz czerwony

Składniki:

1 kg buraków czerwonych
wywar z mięsa i warzyw
domowy, kiszony barszcz czerwony
sól, pieprz, maggi, Vegeta



Buraczki pokroić w plastry i zagotować w zakwaszonej octem wodzie.
Dodać wywar z mięsa i warzyw, gotować ok. 40 min.
Następnie przecedzić, przyprawić solą, pieprzem i maggi.
Na końcu dodać kiszony barszczyk.

Kołacz zofipolski

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki
10 dkg drożdży
cukier do smaku
0.5 litra mleka
15 dkg tłuszczu roztopionego
5 jajek

Ser:

1 kg sera białego
tłuszcz
cukier do smaku
budyń waniliowy
8 jajek



Z niewielkiej ilości mleka, mąki i drożdży sporządzić zaczyn i odstawić do wyrośnięcia.

Mąkę, jajka, resztę mleka oraz zaczyn włożyć do naczynia i starannie wyrobić ciasto.

Na koniec dodać roztopiony tłuszcz i odstawić do wyrośnięcia.

Ser przygotować jak do sernika według indywidualnego gustu i smaku.

Biały ser zemleć na maszynce do mielenia.

Dodać żółtka, budyń, cukier i na koniec ubite na sztywno białka.

Na rozwałkowane płaty ciasta kłaść ser.

Piec w piecu chlebowym.

Kapuśniaczki

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki

kostka drożdży

0,5 szklanki mleka

1 łyżeczka soli

0,5 kg tłuszczu

2 jajka

Farsz:

1 główka kapusty białej

3 cebule

2 jajka

1 kg ugotowanego, zmielonego mięsa

sól, pieprz

tłuszcz



Ugotowaną kapustę poszatkować i podsmażyć na cebuli.

Pod koniec duszenia kapusty dodać mięso.

Przyprawić solą, pieprzem, Vegetą lub maggi.

Z wyżej podanych składników zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować je i wykrawać kwadraty. Sklecić brzegi, posmarować rozkłóconym jajkiem i piec w temperaturze od 180°C przez 15-20min.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ODWIŚLU

Paszteciki kapuściano-grzybowe

Składniki:

Ciasto:

mąka
margaryna
jajko
cukier
sól
drożdże
śmietana
mak lub sezam

Farsz:

kapusta kiszona
cebula
grzyby suszone



Mąkę połączyć ze wszystkimi składnikami. Wyrobić ciasto i włożyć do lodówki na 30min. W tym czasie przygotować farsz. Ugotowaną kapustę i grzyby zmielić w maszynce, następnie doprawić solą, pieprzem oraz bułką tartą i wszystko wymieszać.

Schłodzone ciasto rozwałkować. Kłaść farsz i zwijać w ruloniki.

Następnie pokroić na mniejsze porcje (według uznania).

Gotowe paszteciki posmarować tłuszczem i posypać makiem lub sezamem.

Piec 15min.

Kapuśniak myśliwski

Składniki:

wywar z mięsa i warzyw
ziemniaki pokrojone w kostkę
kiszona kapusta
wędzona kielbasa myśliwska
chudy boczek wędzony
borowiki suszone
cebula
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, jałowiec



Grzyby ugotować do miękkości i odstawić do schłodzenia. Ugotowaną i odsączoną kapustę drobno posiekać. Dodać grzyby z wywarem i gotować na małym ogniu. Na oleju podsmażyć cebulkę a następnie kłaść plastry boczku i lekko obsmażyć z obu stron. Wszystkie składniki połączyć z kapustą i gotować 10min. Na końcu doprawić do smaku.

Gulasz po Odwiślecku

Składniki:

1 kg pieczeni wołowej
1 puszka fasoli czerwonej
1 puszka fasoli białej
1 przecier pomidorowy
2 papryki czerwone
1 cebula
smalec
kostka rosółowa
sól, pieprz, papryka słodka
maggi, Vegeta



Pieczeń wołową pokroić w kostkę i podsmażyć na smalcu z cebulką pokrojoną w kostkę. Gdy lekko się zrumieni zalać wodą. Gotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać paprykę pokrojoną w paseczki, odcedzoną fasolę oraz przecier pomidorowy.
Doprawić do smaku.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W DOBRANOWICACH

Kołacz

Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki
10 dkg drożdży
4 jajka
0,5 łyżeczki soli
1 cukier waniliowy
0,5 szklanki cukru
0,5 kostki masła
0,5 litra mleka

Ser:

1 kg tłustego sera
30 dag cukru
1 kostka margaryny
1 budyń waniliowy
1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
1 łyżka mąki krupczatki
1 olejek waniliowy
9 jajek
rodzynki



Ser zmielić, dodać żółtka. Wszystkie składniki miksować aż do uzyskania jednolitej masy. Na końcu dodać ubitą pianę z cukrem i lekko wymieszać.

Z mleka, drożdży, mąki i odrobiny cukru zrobić rozczyn.

Po 20min, jak podrośnie, dodać wszystkie składniki i wyrobić. Na końcu dodać ubitą pianę i zagnieść ciasto.

Gdy ciasto wyrośnie rozłożyć ser na całej powierzchni.

Piec 30-45min.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W KOŻLICY

Ciasto drożdżowe ze śliwkami

Składniki:

50 dag mąki
5 dag drożdży
1 szklanka mleka
1 szklanka cukru
4 żółtka
0.5 kostki margaryny
szczypta soli
1 kg śliwek węgerek



Z drożdży, mleka, odrobiny cukru i mąki zrobić zaczyn i odstawić do wyrośnięcia. Następnie dodać resztę składników i wyrobić ciasto. Wyłożyć na brytfanę, ułożyć śliwki. Piec w temperaturze 180°C.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W RUDNIE GÓRNYM

Sernik z brzoskwiniami

Składniki:

1,5 kg sera wiejskiego
1,5 kostki margaryny
12 jajek
45 dag cukru
1 budyń śmietankowy
1 łyżka mąki ziemniaczanej
olejek zapachowy



Ser zmielić dwa razy w maszynce.

Żółtka utrzeć cukrem i margaryną, dodać do sera wraz z resztą składników. Na koniec połączyć masę z ubitą pianą z białek.

Wylać na formę, dodać brzoskwinie i piec w temperaturze 180°C.

Mizeria „Uli”

Składniki:

5 kg ogórków
4 szklanki cukru
4 szklanki octu
2 łyżki soli
1 łyżeczka kukurydzy
1 łyżeczka gorczycy
liść selera na dno słoika



Ogórki pokroić ze skórką w plasterki i dodać wszystkie składniki.
Wymieszać i pozostawić na 2 godziny.
Powkładać do słoiczków i gotować przez 15min.

Salatka z papryki

Składniki:

6 kg papryki w trzech kolorach
3 kg cebuli
około 2-4 łyżeczki soli
0,5 butelki octu
3 szklanki wody
2 szklanki cukru
1 łyżeczka cynamonu
5 goździków
liście laurowe, ziele angielskie
200 ml oleju



Paprykę i cebulę pokroić w paseczki. Posolić i odstawić na 12 godz.
Zagotować zalewę i wrzucić do niej odcisniętą paprykę z cebulą.
Gotować do miękkości 10-15min.
Dodać olej i gorącą paprykę. Włożyć do słoików.
Zakręcić i odwrócić do góry dnem.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ŻYDOWIE

Salatka pychotka

Składniki:

1 łagodna zupka chińska
1 ostra zupka chińska
2 podwójne filety z kurczaka
1 kapusta pekińska
1 puszka groszku zielonego
1 puszka kukurydzy
1 słoik papryki konserwowej
3 jajka
majonez
sól, pieprz



Zupki przyrządzić według przepisu na opakowaniu (zalać troszkę mniejszą ilością wody), ostudzić. Filety z kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Pod koniec smażenia dodać przyprawy i ostudzić. Kapustę pekińską drobno posiekać. Groszek i kukurydzę odsączyć z zalewy. Czerwoną paprykę i jajka pokroić w kostkę.

Wszystkie produkty połączyć, wymieszać i przyprawić do smaku.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W STRĘGOBORZYCACH

Zalewajka

Składniki:

1 litr wywaru mięsnego
0,5 kg ziemniaków
15 dag wędzonego boczku
20 dag kielbasy
żurek
śmietana
olej
sól, pieprz, majeranek



W wywarze mięsnym ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki. Dodać zrumieniony na patelni boczek oraz kielbasę. Wlać żurek i chwilę gotować. Przyprawić solą, pieprzem i majerankiem.

Smalec wiejski

Składniki:

podgardle
cebula
boczek
słonina



Słoninę oraz podgardle pokroić i stopić na patelni. Dołożyć cebulkę, odczekać aż się zeszkli. Na końcu wrzucić pokrojony w kostkę boczek. Smalec powinien mieć złote skwarki, boczek i cebula powinny być rumiane. Podawać z chlebem wiejskim i kiszonymi ogórkami.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ZŁOTNIKACH

Sernik kapitana

Składniki

Ciasto:

40 dkg mąki

3 dkg kakao

22 dkg margaryny

4 żółtka

1-2 łyżek śmietany

20 dkg cukru pudru

½ proszku do pieczenia

Wykonanie:

Mąkę, kakao, proszek do pieczenia przesiać, dodać żółtka, margarynę, cukier oraz śmietanę. Wyrobić ciasto, podzielić na dwie części. Jedną wyłożyć blachę, na to ser i przykryć drugą częścią. Piec w 180° 1 godzinę.

Składniki:

Ser:

1 kg sera

8 jajek

30 dkg cukru

15 dkg masła

1 budyń waniliowy

Wykonanie:

Białka ubić na sztywno, resztę zmiksować. Po upieczeniu poleć polewą czekoladową.



Sernik

Masa na serowiec

Składniki:

½ kg sera
12 jajek
20 dkg masła
50 dkg cukru
1 łyżka mąki pszennej
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1 cukier waniliowy
1 olejek rumowy albo arakowy
sól do smaku
5 dkg rodzynek
5 dkg skórki pomarańczowej

Masło z cukrem ucieramy dodając po jednym żółtku. Do utartej masy dodajemy stopniowo utarty ser dalej ucierając. Pod koniec ucierania dodajemy otartą skórkę z cytryny, sól, rodzyнки, obie mąki i resztę przypraw, pianę z białek.

Ciasto kruche

Składniki:

4 szklanki mąki
4 żółtka
20 dkg margaryny
12 dkg cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Wszystkie składniki posiekać nożem, później wyrobić i rozwałkować.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W TROPISZOWIE

Bigos myśliwski

Składniki:

2 kg kiszonej kapusty, 1 kg różnych gatunków mięsa, (wieprzowiny, wołowiny, drobiu i dziczyzny), 2 marchewki, 2 pietruszki, 1/2 selera, 200 g szynki, 200 g kielbasy, 60 g słoniny, 200 g wędzonego boczku, 3 cebule, 50 g suszonych grzybów, 200 ml madery, 3 liście laurowe, po 4 ziarna ziela angielskiego i jałowca, cukier, sól, pieprz



Warzywa obrać, opłukać i pokroić, cebule obrać i opłukać. 2 cebule pokroić na kawałki, a 1 posiekać. Mięsa opłukać, zalać w osobnych garnkach małą ilością wody, dodać do nich po kawałku marchewki, pietruszki, cebuli i selera. Gotować 1 godzinę. Warzywa wyjąć i odcisnąć do wywaru. Mięsa wyjąć i pokroić. Suszone grzyby opłukać, namoczyć przez 1 godzinę. Kapustę lekko odcisnąć, sok zachować, a kapustę posiekać, zalać wywarami z gotowania mięsa, dodać grzyby z wodą, w której się moczyły, oraz przyprawy i dusić na małym ogniu przez 1 godzinę. Grzyby wyjąć, pokroić na paski, dodać z powrotem do kapusty. Słoninę opłukać, posiekać, przesmażyć z posiekaną cebulą i dodać z mięsami oraz wędlinami i boczkiem do kapusty. Dusić 1 godzinę na małym ogniu pod przykryciem. Do kapusty wlać maderę, doprawić solą, pieprzem i cukrem. Dusić 10 minut i podawać. Bigos można przyrządzić z 1,5 kg kapusty kiszonej oraz 500 g białej kapusty. Do bigosu można dodać jeden lub kilka z wymienionych poniżej składników: 1 łyżkę przecieru pomidorowego, 2 łyżki powideł śliwkowych, 100 g suszonych śliwek bez pestek, 2 jabłka. Bigos można doprawić miodem zamiast cukru. Zamiast madery można do bigosu wlać czerwone wino. Wielokrotnie odgrzewany i mocno schładzany bigos jest jeszcze lepszy niż świeży.