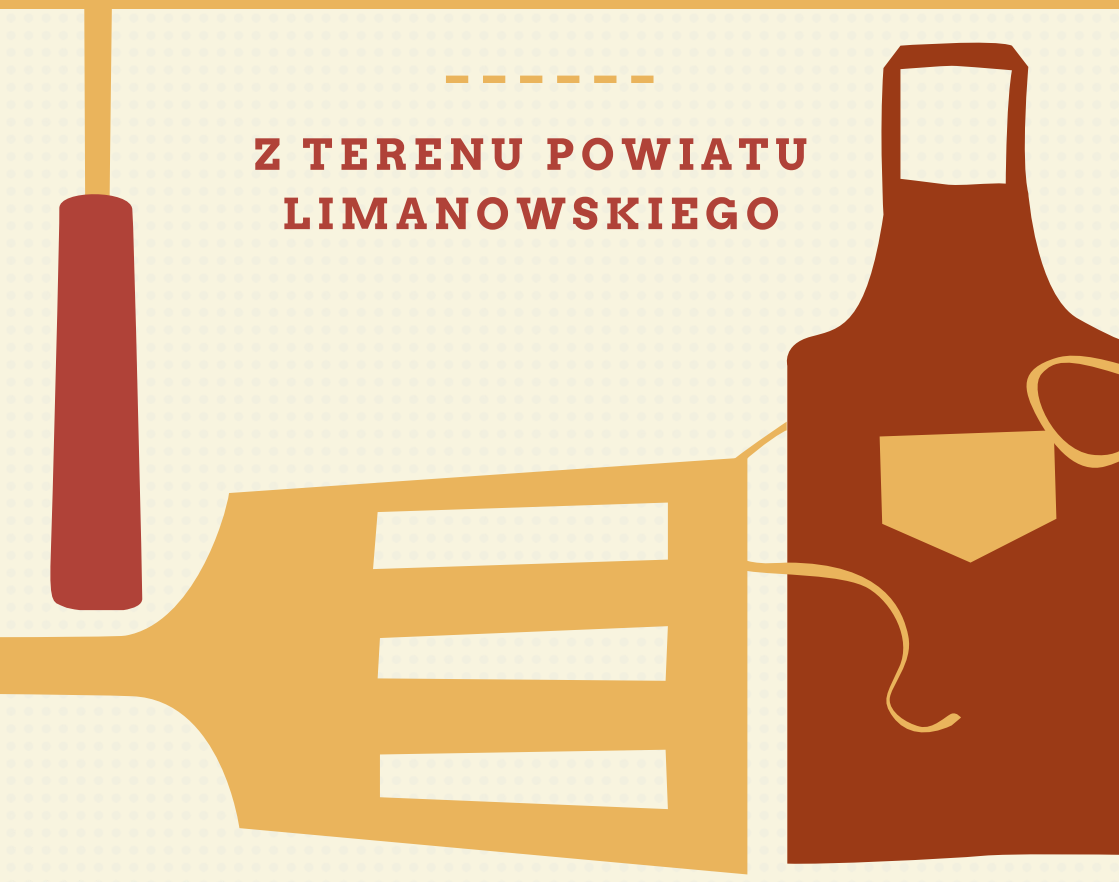




PRZYSMAKI KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH

Z TERENU POWIATU
LIMANOWSKIEGO



SKĄD SIĘ WZIĘŁY KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH?

Koła Gospodyń Wiejskich to dobrowolne organizacje społeczne, skupiające kobiety działające na terenach wiejskich. Ich historia sięga 1877 roku, kiedy to działaczka społeczna Filipina Płaskowicka założyła we wsi Janisławice pierwsze na ziemiach polskich koło gospodyń wiejskich. Na czele wszystkich kół stoi Krajowa Rada Kół Gospodyń Wiejskich

Kobiety działające w organizacji społecznej skupiają się głównie na zwiększaniu udziału społeczeństwa w kulturze regionu poprzez wspólne działania popularyzujące tradycję i folklor regionu, poprzez takie aktywności jak wspólne gotowanie, przekazywanie znajomości tradycyjnych przyśpiewek czy inicjowanie wspólnych akcji łączących pokolenia. Patrząc na zadania i cele Kół Gospodyń Wiejskich można stwierdzić, że ich członkinie muszą charakteryzować się dużą charyzmą, pomysłowością i umiejętnością organizacji wolnego czasu. Często udział w kole, jest dla nich jedyną szansą na pokazanie światu swojego talentu.

Zauważając talent kulinarny kobiet z powiatu limanowskiego działających w ramach Kół Gospodyń Wiejskich wyszliśmy z inicjatywą wydania folderu pod nazwą „Przysmaki Kół Gospodyń Wiejskich”. Chcemy w ten sposób zainspirować mieszkańców limanowszczyzny do zapoznania z dobrowolną i inspirującą działalnością tych wspaniałych kobiet oraz wypróbowania przekazanych przez nie tradycyjnych przepisów przekazywanych z pokolenia na pokolenie, zaś mieszkanki – zachęcić do wstąpienia to lokalnych organizacji.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ŁĘTOWE

KARPIELANKA

Górale Zagórzańscy zajmowali się hodowlą bydła i uprawą roli. Sadzono sporo ziemniaków, kapusty, karpiele i roślin strączkowych. Codzienne pożywienie opierało się o produkty wytworzone we własnym gospodarstwie. Karpiele spożywano jesienią i zimą. Potrawy z nich uważano za postne- jadano w Wigilię i Wielki Piątek. Karpiele gotowano w osolonej wodzie lub mleku, pieczono na blasze lub w piecu chlebowym. Zupę z karpielei spożywa się dzisiaj rzadko. Przepis zdobyliśmy od 90-letniej mieszkanki wsi i nieco go zmodyfikowałyśmy dodając zioła – lubczyk, kurdybanek i lebiodkę (oregano).

CZAS PRZYGOTOWANIA: 90 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

- * 2 karpiele
- * 2 l wody
- * 2 marchewki(duże)
- * 4-5 ziemniaków
- * zioła – lubczyk, kurdybanek, lebiodka
- * 2 łyżki mąki
- * 0,5 szklanki słodkiej śmietanki
- * sól, pieprz



Karpiele obrać pokroić w kostkę i obgotować w osolonej wodzie ok. 15 minut. Ziemniaki i marchewkę obrać i pokroić. Karpiele odcedzić dodać pozostałe jarzyny i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać zioła, sól i pieprz. Mąkę rozmieszać w 0,5 szklanki wody i wlać do zupy. Na koniec dodać śmietankę. Zupę można zmiksować i podawać jako krem.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH KONINA

KYCIOKI

Potrawa powstała jako urozmaicenie podstawowych, a zarazem jedynych składników jakimi dysponowali ludzie.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

- * 1 kg surowych ziemniaków
- * 2 łyżki ziemniaków gotowanych
- * 1 jajko
- * Sól
- * boczek lub słonina
- * krochmal z ziemniaków

Ziemniaki obrać a następnie zetrzeć na drobnej tarce. Wygnieść przez lnianą ściereczką. Odczekać chwilę, aż usiądzie się krochmal, odlać wodę. Starte ziemniaki włożyć do krochmalu, dołożyć gotowane ziemniaki oraz jajko. Wymieszać wszystkie składniki. W rękach uformować podłużne kulki. Zagotować wodę z solą. Gotować 15-20 min. Pokrojony boczek lub słoninę zeszkwarzyć. Ugotowane kluski podawać z boczkiem.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ZASADNE

CZERNINA

Czernina to słodko-kwaśna zupa przygotowana z krwi gęsi. Potrawa została rozpowszechniona po II wojnie światowej ze względów żywieniowych. W tych czasach jak wiadomo nie było za dużo jedzenia i panował głód, dlatego nasi przodkowie chowali gęsi i starali się z nich wykorzystać wszystko. To znaczy z krwi przygotowywali zupę Czerninę. Z mięsa rosół z ziemniakami, z piór robili pierzyny i poduszki, z puchu „jaśki”. Tłuszcz gęsi topili i wykorzystywali leczniczo oraz dodawali do Czerniny.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 150 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

- * krew z gęsi
- * wątroba z gęsi
- * żołądek z gęsi
- * tłuszcz z gęsi
- * Sól
- * Czosnek
- * mięta rosołowa
- * Mąka
- * Woda
- * Ziemniaki



Gęś należy naciąć na czubku głowy, następnie uchwycić krew. Zagotować 1,5 litra wody i powoli dodawać krew następnie Usmażony żołądek, wątrobę i tłuszcz. Doprawić, solą czosnkiem i mięta rosołową. Na koniec zagęścić mąką i podawać z ziemniakami lub plackami upieczonymi na blasze.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W SOWLINACH

PIEROGI Z ZIEMNIAKAMI

Pierogi to uznana potrawa kuchni polskiej, szczególnie popularna w Małopolsce. Pierogi pojawiają się na polskich stołach na co dzień. Potrawa tania, łatwa w przygotowaniu, smaczna i pożywna. Możemy je podawać na ciepło zaraz po ugotowaniu gdy ostygną obsmażyć na maśle i będzie kolacja. Możemy zrobić je w większej ilości, zamrozić i mieć gotowe gdy przyjdą goście.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

- * 1kg mąki
- * 2 jajka
- * 1 łyżeczka soli
- * 1 kg ugotowanych ziemniaków
- * 3 marchewki
- * 2 cebule
- * 2 łyżki masła
- * 10 dag boczku



Ciasto na pierogi zagniatamy na stolnicy z mąki, soli, 1 jaja, dolewając letnią wodę tak aby ciasto było dość wolne lepiąc się do rąk. Wyrobione ciasto nakrywamy ściereczką aby odpoczęło. Ziemniaki ugotowane, ostudzone przeciskamy przez praskę. Cebulę i marchew pokrojoną w kosteczkę podsmażamy na maśle. Do ziemniaków dodajemy cebulę, marchew, 1 surowe jajko, sól i pieprz do smaku. Masę dokładnie wyrabiamy. Z ciasta wycinamy szklanką krążki a z farszu robimy kulki wielkości orzecha włoskiego. Na krążki ciasta nakładamy farsz po czym składamy na pół i zaciskamy brzegi i dobrze zlepimy. Gotowe pierogi gotujemy w dużej ilości wody lekko posolonej. Gdy wypłyną na wierzch gotujemy 4 minuty. Boczek kroimy w kosteczkę i podsmażamy na patelni. Ugotowane pierogi wykładamy na półmisek i polewamy boczkiem.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH POREBA WIELKA

KWAŚNICA Z ŻEBERKAMI

Potrawa powstała w wyniku pomysłowości gospodyń wiejskich które bazowały na produktach wyprodukowanych w własnym gospodarstwie.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 90 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

- * 1,5 kg żeberek mięsnych
- * 60 dkg kapusty kiszzonej
- * 2 marchewki
- * Pietruszka
- * kawałek selera
- * cebula
- * 3 ząbki czosnku
- * ziele angielskie
- * liść laurowy
- * sól, pieprz, dowolne przyprawy wg upodobania



Żeberka umyć, pokroić na mniejsze kawałki, natrzeć solą dodać pokrojony czosnek, ułożyć w kamiennym naczyniu i pozostawić na 2-3 dni w lodówce lub chłodnym miejscu. Obracać od czasu do czasu. Dobre przygotowanie żeberek to podstawa kwaśnicy. Drugi niezbędny składnik to swoja, dobrze ukiszona kapusta. Warzywa umyć, obrać, cebulę zrumienić na piecu lub płycie kuchennej. Mięso wyjąć z naczynia, umyć, zalać zimną wodą dodać przyprawy i gotować na wolnym ogniu. W trakcie gotowania dołożyć warzywa. Pod koniec gotowania gdy mięso jest prawie miękkie dołożyć kapustę (nie kroić). Podawać z ziemniakami ugotowanymi osobno.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH PODŁOPIEŃ

ZUPA BOROWIKOWA Z ZIEMNIAKAMI

Grzyby od zarania dziejów stanowiły pożywienie dla ludzi, chociaż nie posiadają właściwości odżywczych to chyba każdy je lubi czy to świeże, czy suszone są bardzo smaczne i pachnące. W dawnych czasach gdy ludziom na wsi żyło się bardzo ciężko, często chodzili do lasu na runo leśne, między innymi zbierali grzyby z których gotowano pyszną zupę, która nie raz była głównym pożywieniem dla rodziny z dodatkiem chleba. W naszej tradycji grzyby stanowią główną potrawę na wigilijnym stole, są także dodatkiem do różnych potraw.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

- * 3 l wody
- * 70 dag świeżych borowików
- * 20 dag suszonych (wg uznania)
- * 5 średnich ziemniaków, ½ selera
- * 1 kalarepa
- * 2 marchewki
- * 3 pietruszki
- * 1 cebula,
- * ½ l kwaśnej śmietany
- * natka pietruszki lub pokrzywy
- * 2 łyżki masła
- * sól, pieprz



Borowiki wymyć, oczyścić i pokroić w plastry, cebulkę pokroić w krążki i zeszklić na maśle. Ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. Do gotującej się wody dodać obraną i pokrojoną w plasterki marchewkę, pietruszkę, seler, pokrojone grzyby oraz zeszkloną cebulę i ziemniaki. Całość gotować na wolnym ogniu do miękkości składników. Pod koniec zaprawić kwaśną śmietaną. Jeśli chcemy ugotować zupę z suszonych grzybów najlepiej namoczyć na noc po czym odlać wodę, żeby grzyby nie były gorzkie.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ZAWADKA

TRADYCYJNE GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM

Gołąbki to potrawa którą wszyscy znamy i lubimy. Nazwa „Gołąbki” przywędrowała do nas w XIX w. oznacza danie z kaszy, mięsa siekanego zawijane w liście kapusty. Dawniej na dworach jadano faszerowane gołąbki zawinięte w liście kapusty, uboższe gospodynie owijały w liście kapusty kaszę i ziemniaki.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 120 minut

LISTA SKŁADNIKÓW:

½ kg kaszy	½ kg ryżu
1 kg mięsa mielonego (karczek lub łopatka)	1 łyżka soli
1 łyżka pieprzu	1 cebula
1 główka kapusty	4 ząbki czosnku
1 słoiczek przecieru pomidorowego	1 szklanka śmietany
5 łyżek mąki	
szczypta tymianku, oregano, lubczyku	
1 liść laurowy	kilka ziaren ziela angielskiego

Kaszę, ryż gotujemy zostawiamy na 15 minut pod przykryciem aby dobrze napęczniała po wystudzeniu kaszy i ryżu dodajemy mięso mielone surowe i przyprawy. Cebulę podsmażamy z czosnkiem. Ostudzoną cebulę dodajemy do farszu i mieszamy. Kapustę obgotowujemy, ściągamy liście, odkrawamy twarde części i nakładamy farsz zwijamy gołąbki. Układamy w garnku wcześniej wyłożonym liśćmi kapusty i zalewamy bulionem parzymy na małym ogniu 45 minut.

Sos pomidorowy: ½ litra wody zagotowujemy z masłem i solą, roztrzepujemy przecier ze śmietaną dodając mąkę i wylewamy na wrzącą wodę, wlewając cały czas mieszając aby się nie przypaliło.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH PODOBIN

PIEROGI Z FASZEROWANYMI ŚLIWKAMI

Pierogi to danie, które od zawsze kojarzyło się z tradycyjną polską kuchnią. Pomysł na pierogi ze śliwkami i orzechami wynikał z tego, że zarówno śliwki jak i orzechy rosną oraz dojrzewają w tym samym czasie. Dodatkiem który ma nadać pierogom charakteru oraz wydobyc ich smak jest wykorzystana w przepisie śliwowica.

CZAS PRZYGOTOWANIA: ok. 2godz.

LISTA SKŁADNIKÓW:

Ciasto na pierogi:

3 szkl. mąki pszennej
1 żółtko
2 łyżki stopionego masła
¾ szkl ciepłej wody

Farsz:

suszone śliwki bez pestek
1/3 szkl śliwownicy
½ szkl orzechów laskowych
1-2 łyżki miodu

Śliwki zalać alkoholem i zostawić na noc. Odsączyć, orzechy zmielić i wymieszać z miodem na pastę, nadziewać śliwki i odkładać na talerz. Przygotować ciasto. Mąkę wsyp na stolnicę dodaj sól, żółtko, masło i zagniatą ciasto dolewając ciepłej wody. Gotowe ciasto przeciąć na pół i jedną część rozwałkować szklanką wykrawać kółka, nakładać śliwkę z farszem i formować pierogi. W garnku zagotuj wodę z 1 łyżeczką soli i łyżką oleju. Gotowe pierogi wykładamy na wrzącą wodę i zamieszać. Po wypłynięciu gotujemy około 3 minut i wykładamy na talerz.





Gminna Biblioteka i Ośrodek Kultury w Niedzwiedziu
34-735 Niedzwiedź 130
tel. 18 33 17 099
<https://niedzwiedz.naszabiblioteka.com/>
adres e-mail: gbiok.niedzwiedz@gmail.com

PARTNERZY



Bank Spółdzielczy
w Mszanie Dolnej