Mięta

Koło Gospodyń Wiejskich w Stańkowej

Runo leśne

Składniki

Biszkopt

450 g mrożonego szpinaku (liście) lub 450 g świeżego, 2/3 szklanki oleju, 1 szklanka cukru, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Krem mascarpone

250 g serka mascarpone (zimnego), 200 ml śmietanki 36% lub 30% z kartonika (zimnej), 4 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka wanilii, 1 op. śmietany-fix.

Wykonanie

Szpinak mrożony rozmrozić, odcisnąć (ale nie za bardzo), zmiksować blenderem na jednolity mus. Świeży szpinak po umyciu włożyć do garnka i podgrzewać ok. 1 - 2 minuty aż zwiędnie, następnie wyłożyć na sitko, odcisnąć, zblendować.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Jajka wbić do miski, dodać cukier i ubić na puszystą oraz jasną masę. Następnie, ciągle ubijając, wlewać cieniutkim strumieniem olej. Dodać mus ze szpinaku i zmiksować na małych obrotach miksera do połączenia się składników. Oddzielnie przesiać mąkę i wymieszać z proszkiem do pieczenia. Przesypać do ubitych jajek i krótko zmiksować na małych obrotach, tylko do połączenia się składników.

Masę wylać do formy o średnicy 24 cm (dno wyłożone papierem) i piec przez ok. 40 - 45 minut do suchego patyczka. Wyjąć i całkowicie ostudzić.

Do misy miksera włożyć ser mascarpone i śmietankę, dodać cukier puder i wanilię. Ubijać przez kilka minut aż masa zwiększy objętość i będzie puszysta. Na koniec można zmiksować ze śmietaną - fix .

Ciasto przekroić na 2 części. Dolną położyć na paterze lub na talerzu. Wyłożyć krem mascarpone. Z górnej zielonej części ciasta wybrać łyżeczką zielony środek i wyłożyć na krem. Pozostałej pustej „kopułki" ciasta nie wykorzystamy. Udekorować granatem lub borówką i listkami mięty.

Fuczki

Składniki

300 g odciśniętej kapusty kiszonej, 200 g mąki, 150 g mleka lub wody, 1 jajko, sól i pieprz do smaku, opcjonalnie: kminek i cząber, śmietana.

Wykonanie

Dobrze odcedzoną kapustę posiekać i wymieszać z ciastem naleśnikowym. Ciasto zrobić z jajka, mąki i mleka, mleko można zastąpić wodą. Następnie wymieszać z kapustą, doprawić solą, pieprzem, cząbrem i kminkiem. Fuczki smażyć tak samo jak placki ziemniaczane na oleju lub maśle klarowanym, po 2-3 minuty z każdej strony dopóki się nie przyrumienią. Podać ze śmietaną lub sosem czosnkowym, mogą być także dodatkiem do mięsa lub ryby.

Pierogi
ruskie

Składniki

300 g mąki pszennej, 200 ml mocno ciepłej przegotowanej wody, ok. pół kilograma ziemniaków, 150-200 g twarogu, 1 niewielka cebula, masło do podsmażenia cebuli, sól i pieprz do smaku.

Wykonanie

Ugotować ziemniaki do miękkości w osolonej wodzie. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na maśle. Ugotowane ziemniaki, twaróg, cebulkę, sól i pieprz wrzucić do dużej miski i porozgniatać tłuczkiem, do uzyskania jednolitej masy.

Mąkę z wodą połączyć w zwartą masę, wyrabiać ciasto na pierogi ręką. Ciasto podzielić na mniejsze części, tak żeby rozwałkowany placek zmieścił się na stolnicy. Ciasto powinno być rozwałkowane starannie i tak, żeby było cienkie. Im cieńsze ciasto, tym lepsze pierogi i bardziej miękkie.

Przy pomocy szklanki powycinać z ciasta kółka, na które nałożyć ok. łyżeczkę farszu. Ulepić pierogi, pamiętając o dokładnym zagniataniu krawędzi, żeby ciasto nie rozkleiło się podczas gotowania.

Gotowe pierogi wrzucić do gotującej się osolonej wody i gotować ok. 4 minuty. Wyjąć za pomocą sitka z dużymi oczkami. Pierogi można podać z roztopionym masłem i oprószone świeżo zmielonym pieprzem lub ze śmietaną.

Pierogi
z kapustą

Składniki

300 g mąki pszennej, 200 ml mocno ciepłej przegotowanej wody, 400 g kiszonej kapusty, 1 duża marchew, 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 średniej wielkości cebule, sól i pieprz do smaku.

Wykonanie

Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Kapustę posiekać i odcisnąć z nadmiaru wody. W garnku zagotować wodę i wrzucić kapustę. Dodać startą na grubszych oczkach marchew. Gotować przez około 30 minut, aż kapusta będzie miękka. Dobrze ją odcedzić.

Podsmażoną na złoty kolor cebulę połączyć z kapustą i marchewką. Całość smażyć przez około 15 minut. Doprawić odpowiednią ilością soli i pieprzu.

Ciasto oraz pozostałe czynności wykonać zgodnie z przepisem na pierogi ruskie.

Pierogi
ze szpinakiem

Składniki

300 g mąki pszennej, 200 ml mocno ciepłej przegotowanej wody, 0,5 kg szpinaku (świeży lub mrożony), 0,5 kg białego sera, 3 ząbki czosnku, gałka muszkatołowa, sól, pieprz.

Wykonanie

Świeży szpinak dobrze wypłukać i zblanszować, mrożony rozmrozić (poddusić i odparować wodę). Biały ser rozgnieść w misce, wymieszać dokładnie ze szpinakiem, dodać rozgnieciony z solą czosnek, pieprz, odrobinę gałki muszkatołowej.

Ciasto oraz pozostałe czynności wykonać zgodnie z przepisem na pierogi ruskie.

Tarnina

Koło Gospodyń Wiejskich w Ustjanowej

Kiszka
ziemniaczana

Składniki

5 kg ziemniaków, 0,5 kg boczku wędzonego surowego, 3 łyżki kaszy manny, majeranek, sól, pieprz, 2 cebule, 5 m jelit naturalnych (kiełbasianych).

Wykonanie

Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcedzić na sitku. Dodać skwarki z boczku z cebulką, sól, pieprz, kaszę i majeranek. Wszystko razem wymieszać. Doprawić do smaku. Jelita przemyć pod wodą. Napchać luźno masę ziemniaczaną za pomocą maszynki do mięsa, bez sitka i noża z nakładką masarską. Wypchane jelita wiązać sznurkiem w pętka co ok. 15 cm. Następnie ponakłuwać wykałaczką. Zagotować wodę w garnku. Na gotującą się wodę wkładać kiszkę i parzyć ok. 3-4 min (nie gotować). Po wystudzeniu kiszkę układać na blaszce; na wierzch każdej położyć wiórka smalcu i zapiec w piekarniku w temperaturze 180 stopni na złoty kolor.

Pasztet

Składniki

1 kg łopatki wieprzowej, 0,5 kg wołowiny, 3 udka z kurczaka, 80 dag podgardla, 20 dag wątróbki drobiowej, 4 bułki kajzerki, 5 jajek, 2 średnie marchewki, 1 średnia pietruszka, 1 mały seler, 5 ząbków czosnku, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatołowa, 4-5 cebul.

Wykonanie

Mięso, podgardle i warzywa ugotować. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz. Całość ugotować do miękkości. Wątróbkę ugotować w osobnym garnku. Mięso i rosół ostudzić. W chłodnym rosole namoczyć bułki. Mięso i warzywa zmielić na maszynce na sitku do pasztetu (najdrobniejsze oczka). Bułkę odsączyć z wody i również zmielić na maszynce. Cebulę pokroić i na patelni poddusić na oleju oraz zmielić. Dodać żółtka, pianę z białek ubitą na sztywno i 1 szklankę rosołu. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i gałką muszkatołową. Gotowy farsz nałożyć do foremek aluminiowych wysmarowanych smalcem lub olejem. Wierzch można posypać kminkiem, a do środka dodać żurawinę lub suszoną śliwkę. Piec w temperaturze 180 stopni ok. 50 minut na złoty kolor.

Mielonka
z szynkowaru

Składniki

1 kg łopatki wieprzowej, 0,5 kg schabu, 5 ząbków czosnku, sól, pieprz.

Wykonanie

Łopatkę zmielić na maszynce do mięsa. Schab pokroić w kostkę 2 na 2 cm. Wymieszać ze zmielonym mięsem. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Dodać do mięsa. Przyprawić solą i pieprzem do smaku, Do szynkowaru włożyć specjalny woreczek. Następnie do woreczka nałożyć farsz mięsny i ubić. Woreczek zakręcić i zamknąć szynkowar. Zagotować wodę w garnku. Do gotującej się wody włożyć szynkowar (woda powinna sięgać aż pod przykrywkę, ale tak, żeby nie wlała się do środka), parzyć jedną godzinę (nie gotować) w temperaturze 80 stopni. Po tym czasie wyjąć szynkowar, wylać zbędną wodę z szynkowaru nie otwierając go. Studzić w lodówce 12 godzin.

Knysze
drożdżowe

Składniki na rozczyn

3 łyżki mąki, 10 dag drożdży, 1 szklanka mleka.

Wykonanie

Wszystkie składniki wymieszać w misce i zostawić w ciepłym miejscu na 30 minut do wyrośnięcia.

Składniki do ciasta

1 kg mąki, 1 szklanka mleka, 5 żółtek, sól, olej (3/4 szklanki) oraz 1,5 litra oleju do smażenia knyszy.

Wykonanie

Do rozczynu dodać wszystkie składniki i dobrze wyrobić ciasto. Zostawić do wyrośnięcia.

Farsz z ziemniaków i sera

1 kg ziemniaków, 25 dag sera, 2 cebule, sól, pieprz, masło.

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu ubić tłuczkiem. Do chłodnych ziemniaków dodać ser biały i podsmażoną na maśle

cebulę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Farsz z pieczarek

1 kg pieczarek, 3 cebule, sól, pieprz, masło.

Pieczarki umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozpuścić masło, podsmażyć cebulę i pieczarki. Doprawić solą i pieprzem.

Przygotowanie knyszy

Ciasto wyłożyć na stolnicę. Rozwałkować na grubość ok. 1 cm. Wycinać kółka szklanką. Na każdy krążek nałożyć farsz, złożyć na pół i zlepić jak pierogi. Gotowe knysze zostawić na 15 minut do podrośnięcia. W niskim, lecz szerokim garnku rozgrzać olej. Na gorącym oleju smażyć knysze z obu stron na złoty kolor.

Dzięgiel leśny

Koło Gospodyń Wiejskich w Wojtkówce

Barszcz
ukraiński z bobem

Składniki

1,5 l bulionu, 0,5 l soku z buraków, 4 buraki czerwone, 2 ziemniaki, 2 marchewki, 1 pietruszka, 0,5 pora, 1 cebula mała, ćwiartka selera, ząbek czosnku, ugotowany bób, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, ocet jabłkowy, cukier, 2 łyżki śmietany, 1 łyżka masła.

Wykonanie

Cebulę i por pokroić i zeszklić na maśle. Dodać zgnieciony czosnek i wszystkie pokrojone warzywa. Całość smażyć przez 5-10 minut dla uwolnienia smaku i aromatu. Do gotującego się bulionu dodać liść laurowy, ziele, szczyptę kminku oraz podsmażone warzywa i gotować wszystko do miękkości. Następnie dolać sok z buraków. Zagotować. Dodać ugotowany bób, zakwasić octem, doprawić cukrem, pieprzem i solą. Na koniec zupę zabielić śmietaną.

Pierogi
kudłate tzw. „szwaby”

Składniki na ciasto

2 kg ziemniaków surowych, 2 kg ziemniaków ugotowanych, sól, pieprz, skrobia ziemniaczana.

Składniki na farsz

Ziemniaki, twaróg, cebula, masło, sól i pieprz, pieprz ziołowy, majeranek.

Wykonanie

Jedne ziemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach i odcisnąć. Wodę zostawić do odstania (skrobia ziemniaczana). Resztę ziemniaków ugotować (2 kg) i przecisnąć przez praskę. Surowe odciśnięte ziemniaki połączyć z przeciśniętymi ugotowanymi, dodać skrobię (jeśli jest mało, dołożyć 2 łyżki mąki ziemniaczanej). Doprawić do smaku solą i pieprzem. Ziemniaki na farsz ugotować, dodać usmażoną cebulkę, twaróg i przyprawy. Wymieszać na jednolitą masę. Dłonie namoczyć w wodzie, nabrać trochę ciasta i zrobić placek. Położyć farsz i zakleić. Uformować wrzeciona. Gotować w osolonej wodzie 10 minut. Podawać z tłuszczem i cebulką. Bardzo dobre są również na drugi dzień przekrojone i podsmażone na maśle ze śmietaną.

Zawijańce
drożdżowe z makiem

Składniki na ciasto

0,25 l mleka (1 szklanka), 15 dag tłuszczu, 15 dag cukru, 6 żółtek, cukier wanilinowy, szczypta soli, 4 dag drożdży, 1 kg mąki.

Składniki na masę

50 dag maku, 40 dag cukru, 4-5 jaj, cukier wanilinowy, olejek cytrynowy i pomarańczowy, bakalie.

Wykonanie

Z drożdży, 1 łyżki cukru, 2 łyżek mąki i 0,5 szklanki mleka zrobić rozczyn. Odstawić do podrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem, tłuszcz stopić. Mąkę przesiać do miski, dodać drożdże, żółtka, mleko i wyrabiać dość gęste ciasto. Potem dodać tłuszcz i jeszcze wyrabiać. Zostawić do wyrośnięcia. Następnie podzielić na 4 części, rozwałkować, posmarować cienko roztopionym tłuszczem, rozsmarować mak i zwinąć. Owijać w natłuszczony papier, zostawiając trochę miejsca do wyrośnięcia. Piec w gorącym piekarniku (190-200 stopni) przez 20 - 30 minut. Mak zalać wodą, gotować na wolnym ogniu 20 minut. Potem odcedzić i zmielić trzy razy. Dodać resztę składników i dobrze wymieszać.

Ser żółty

Składniki

1,5 - 2 kg twarogu, l mleka, 0,5 kostki tłuszczu, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka octu, 3 żółtka, sól do smaku. Można dodać biały pieprz, trochę słodkiej i ostrej papryki.

Wykonanie

Mleko zagotować, dodać ser i gotować 5-10 minut. Zlać na gęste sito i poczekać aż ocieknie. Do garnka dodać tłuszcz, potem odcedzony ser, żółtka, sól, pieprz i smażyć ciągle mieszając. Dodać sodę i dalej smażyć. Następnie wlać ocet i chwilę jeszcze smażyć. Przełożyć do pojemnika i zostawić do wystudzenia.

Spis treści

Drodzy Czytelnicy 1
Dzika kuchnia minionych pokoleń 4

Koło Gospodyń Wiejskich w Dźwiniaczu Dolnym 15
Gołąbki dźwiniackie 16
Pierogi z kapustą i ziemniakami 18

Koło Gospodyń Wiejskich w Jałowem 23
Kołacz weselny 24
Tort chlebowy 26
Żenicha kresowa 28
Pierogi z kaszy gryczanej 30

Koło Gospodyń Wiejskich w Łobozewie 35
Prołziaki 36
Chleb pszenny 38
Tarcioki 40
Knysze 40

Koło Gospodyń Wiejskich w Stańkowej 45
Runo leśne 46
Fuczki 47
Pierogi ruskie 48
Pierogi z kapustą 49
Pierogi ze szpinakiem 50

Koło Gospodyń Wiejskich w Ustjanowej 55
Kiszka ziemniaczana 56
Pasztet 58
Mielonka z szynkowaru 60
Knysze drożdżowe 62

Koło Gospodyń Wiejskich w Wojtkówce 69
Barszcz ukraiński z bobem 70
Pierogi kudłate, tzw. „szwaby” 72
Zawijańce drożdżowe z makiem 74
Ser żółty 76

Gmina Ustrzyki Dolne oraz Bieszczadzkie Centrum Turystyki i Promocji w Ustrzykach Dolnych serdecznie dziękują współpracownikom zaangażowanym w powstanie tego przewodnika: sołectwom, kołom gospodyń wiejskich, autorom przepisów kulinarnych i zdjęć. W szczególności Panu Adamowi Szaremu, autorowi serii fotografii ziół oraz artykułu poświęconego tematyce zielarskiej.

Fotografie:

Adam Szary	- strony:	4, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 22, 34, 44, 54, 68,
Zygumnt Krasowski	- strony:	12,13, 20, 21, 32, 33, 42, 43, 52, 53, 66, 67
Jacek Bis	- strony:	10, 11,
Radosław Plamowski	- strony:	2, 3,
Magdalena Kuzar	- strony:	17, 19, 25, 27, 29, 31, 37, 39, 41, 51, 57, 59, 61, 64, 65, 71, 73, 75, 77