

MUZEUM WSI KIELECKIEJ

Świątokrzyskie Smaki





Kuchnia świętokrzyska łączy w sobie tradycyjną kuchnię chłopską i szlachecką z domieszką tradycji żydowskich. Najpopularniejszymi jej składnikami są: kapusta, ziemniaki, kasza oraz mleko. Potrawy szykowane przez tutejsze gospodynie mają nierzadko zagadkowe nazwy, takie jak: pokrzywianka, kugiel, parzybroda świętokrzyska, zmiocorz.

Najbardziej charakterystyczna dla regionu kieleckiego jest zupa nazywana zalewajką. Jak wskazuje nazwa, jest to barszcz, którym zalewa się ugotowane i pokrojone ziemniaki. Równie charakterystycznym daniem jest barszcz biały z kiszanej kapusty podawany głównie w menu wielkanocnym, natomiast na codzienny obiad często podawana jest

potrawa zwana parzybrodą, czyli gotowane ziemniaki z gotowaną kiszoną kapustą, polane skwarkami ze słoniny.

Najciekawszym, niezwykłym smakowo daniem jest zupa owocowa, najczęściej wiśniowa lub jagodowa. Podawana jest z ziemniakami i zabelona śmietanką.

Koniecznym jest spróbować pasternocka, kaszy ze śliwkami i lokalnych trunków: nalewki z pędów sosny lub bżówki. Dania przygotowywane są wg dawnych receptur z produktów z własnych gospodarstw rolnych. Dlatego aby rozsmakować się w świętokrzyskiej kuchni najlepiej odwiedzić jedno z wielu gospodarstw agroturystycznych.



ZAGRYCHA PO BIELIŃSKU

Składniki

- 0,5 kg wątróbki drobiowej,
- 0,5 kg ziemniaków,
- 0,2 kg cebuli,
- 4 jajka,
- pieprz, sól,
- 200 g mąki pszennej,
- olej.

Przygotowanie

Wątróbkę z gęsi mielimy, ziemniaki ścieramy jak na placki ziemniaczane, łączymy składniki z przyprawami dodając jajka i mąkę. Smażymy jak placki ziemniaczane.



„KUGIEL”

Składniki

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| - 2 kg ziemniaków, | - 15 g smalcu, |
| - 4 cebule, | - 7 g bułki tartej, |
| - 0,5 kg kielbasy, | - 15 g tłuszczu, |
| - 1 bułka pszenna, | - mleko, sól, pieprz. |

Przygotowanie

Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Odcisnąć z wody. Cebulę pokroić w kostkę i smażyć na tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku, po czym wycisnąć. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać i przyprawić solą i pieprzem. Kielbasę pokroić i dodać do masy. Masę wyłożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypać tartą bułką. Piec 2 godziny do zarumienienia. Podawać z surówką z białej i czerwonej kapusty oraz z ubitą kwaśną śmietaną.



Marchewka najlepiej smakowała dawnym mieszkańcom wsi na surowo, ale dodawano ją także do zup i kiszzonej kapusty. Była dodatkiem do świątecznych i weselnych obiadów. Marchew przechowywano w piwnicach, przysypana piaskiem długo zachowywała świeżość. Popularny był także placek z marchwi. Mak był powszechnym dodatkiem do ciast, posypywano nim także wypieczony chleb. Placzkliwe dzieci otrzymywały wywar z maku na uspokojenie.

Ulubionym przysmakiem najmłodszych był bób. Jedzono go zaraz po ugotowaniu lub zabierano „w pole”. Jadano także zupełnie fasolową. Namoczoną wcześniej fasolę gotowano do miękkości z pokrojonymi w kostkę ziemniakami, dwoma pomidorami i usmażoną cebulką. Doprawiano do smaku, „pod-

bijano” śmietaną, dodawano dużo siekanej natki pietruszki.

Na świątecznych i weselnych stołach wiejskich królowała kapusta z grochem. Kiszoną kapustę wyciskano nad beczką, płukano i gotowano. Groch moczone przez całą noc, gotowano, przecierano przez sito i dodawano do kapusty. Danie wzbogacano cebulą smażoną na maśle i poprawiano przyprawami. Kapusta, obok ziemniaków i kaszy była podstawą żywienia mieszkańców na dawnej wsi. Aby uchronić rozsądę przed robakami posypywano młode rośliny popiołem, solą lub wysiewano wzdłuż zagony konopie. Przed urokami natomiast chroniły młodą kapustę: zatknięta w zagonie na kiju końska czaszka, stara miotła brzoźowa lub zielone gałązki brzoź zebrane z ołtarzy w czasie Bożego Ciała.



CHRZANICA

Składniki

- 250 g kielbasy wędzonej lub pieczonej,
- 250 g boczku gotowanego lub pieczonego,
- 250 g piersi wędzonej z gęsi,
- 250 g kielbasy szynkowej lub szynki,
- 6 łyżek chrzanu startego i sparzonego gorącą wodą z octem,
- 10 jaj ugotowanych na twardo,
- 1 szkl. wywaru lub wody,
- sól, pieprz.

Przygotowanie

Wszystkie wędliny pokroić w kostkę, dodać pokrojone jaja. Wymieszać z chrzanem i przygotowanym wywarem lub wodą, dodać przyprawy. Podawać z pieczywem na pierwsze śniadanie.

GEŚ Z GRUSZKAMI I MORELĄ

Składniki

- gęś (ok. 3 kg),
- 4 gruszki,
- ząbek czosnku,
- majeranek,
- sól, pieprz.



Farsz

- kasza gryczana,
- 100 g moreli,
- mała cebula,
- 1 jajo,
- łyżka masła,
- goździki,
- sól, pieprz,
- szczypta cynamonu.

Przygotowanie

Sprawioną gęś umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem, majerankiem i rozgniecionym ząbkiem czosnku. Następnego dnia przygotowujemy farsz: cebulę obrać, posiekać, przesmażyć na maśle. Dodać gruszki obrane i pokrojone w ćwiartki oraz morele. Dodać wcześniej ugotowaną kaszę, przyprawić goździkami, solą i pieprzem. Wymieszać, ostudzić. Jajo roztrzepać, wlać do masy i wymieszać. Farszem nadziać gęś, otwór spiąć wykałaczkami.

Tak przygotowaną gęś wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 160°C, pieczemy 2 godziny i 20 minut. Podlewać wytwarzającym się sosem. Upieczoną gęś wyjmujemy z brytfanny i dekorujemy blanszowanymi gruszkami i morelami.



Owoce miały wielką wartość dla mieszkańców dawnej wsi kieleckiej. Były urozmaiceniem dla skromnych posiłków i źródłem witamin, cennych zwłaszcza dla dzieci. Ze świeżych owoców gotowano polewki, kompoty, nadziewano nimi knedle i pierogi. Świeże jabłka kiszone z kapustą. Dżemy i konfitury nie były tak powszechne jak dziś, ze względu na wysoką cenę cukru. Na wsiach, potrawą niemal codzienną był garus – zupa z suszonych lub świeżych owoców. Ugotowane owoce przecierano przez sito, mieszano z wywarem, dosładzano do smaku. Podawano z ugotowaną na sypko kaszą jaglaną.





GĘSIE MAZIDŁO

Składniki

- 0,5 kg wątróbki z gęsi,
- 0,5 kg tłuszczu z gęsi,
- 0,5 kg cebuli,
- sól, pieprz, majeranek,
- 100 g śliwki wędzonej.

Przygotowanie

Tłuszcz roztopić, podsmażyć na nim cebulę z wątróbką, dodać przyprawę. Zmalić dwukrotnie przez maszynkę, dodać śliwki pokrojone w kostkę, dokładnie wymieszać i wystudzić.



KURA W TOWARZYSTWIE KUREK

Składniki

- | | |
|--------------------|---------------------|
| - 2 duże kurczaki, | - papryka świeża, |
| - 2 cebule, | - natka pietruszki, |
| - kurki, | - sól, pieprz, |
| - 2 jaja, | - czerstwa bułka. |
| - papryka mielona, | |

Przygotowanie

Kurczaka delikatnie wytrybować (oddzielić mięso od kości). Kości należy wyjąć nie uszkadzając skóry kurczaka. Przyprawiamy i pozostawiamy na 3 godziny. Drugiego kurczaka trybujemy w całości i mielimy mięso. Dodajemy bułkę namoczoną w mleku i zmieloną, przyprawę, warzywa, podsmażoną cebulkę, uduszone kurki, jaja i wyrabiamy farsz. Gotowym farszem napychamy wytrybowanego kurczaka, zaszywamy i układamy w brytfance. Obkładamy masłem i pieczemy około 2 godziny w temperaturze 180° C. Podajemy na gorąco lub na zimno z sosem kurkowym.



Gospodynie na wsiach wykreowały wiele potraw z mąki, którą dodawano niemal do wszystkiego.

Z mąki żytniej pieczono chleb i podplomyki, a z pszennej wyrabiano kluski, makaron i ciasta na święta. Dodawano mąkę do zup: barszczu, żuru, wodzianki, czerniny, zalewajki, parki i lemieszki. Lemieszka to potrawa już dziś całkowicie zapomniana. Na gotującą się wodę wrzucano mąkę pszenną, ciągle mieszając. Otrzymaną masę wykla-

dano na talerze i jedzono razem z mlekiem lub słoniną. Bardziej bogata w składniki była gamrota, oprócz mąki pszennej do gotującej się wody dodawano śmietanę, jaja, mleko i sól.



ZMIOCORZ (paszтет z ziemniaków)

Składniki

- 10 średniej wielkości ziemniaków,
- 100 g żółtego sera,
- 1 cebula,
- 3 jajka,
- 3 łyżki śmietany,
- szczypiorek i koper,
- sól i pieprz.

Przygotowanie

Ziemniaki po ugotowaniu przekręcić przez maszynkę do mielenia, dodać starty na tarce żółty ser, żółtka jajek, drobno pokrojoną i podsmażoną cebulę.

Te składniki wymieszać i na koniec dodać do nich białka ubite na pianę. Włożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i piec przez ok. 40 minut.



Mieszkańcy wsi korzystali z darów lasu. Dzieci pasące gęsi i krowy zajadały się bukwią, orzechami laskowymi, malinami i jeżynami. Zimą mieszkańcy wsi pili napary z wysuszonych latem kwiatów lipy i liści poziomek. W dużych ilościach zbierali grzyby i dodawali je do wielu potraw: zup, sosów, pierogów. Zimą przyrządzali potrawy z grzybów suszonych i marynowanych.

Zioła i owoce dziko rosnących drzew były podstawą ludowej medycyny. Zbierano orzeszki bukowe na olej, a jagody leśne suszono i stosowano w leczeniu biegunki. Su-

szone kwiaty czarnego bzu i parzono z nich herbatki, które pomagały wyleczyć się z przeziębienia. Na infekcje górnych dróg oddechowych pomagał też sok z dojrzałych owoców czarnego bzu. Za lek wzmacniający cały organizm uważano sok z owoców dzikiej róży, dlatego pito go codziennie. Dorosli leczyli się także nalewkami: czosnkówką, pieprzówką, pigwówką, orzechówką. Na przeziębienie dobrze było napić się chabrówki. Płatki chabrów zalewano wodą przegotowaną z cukrem. Po dwóch tygodniach dolewano do wyciągu spirytus. Z kwiatów chabra przygotowywano także wino.



MIĘCHO Z POKRZYWĄ

Składniki

- kawał mięcha (ok. 1,5 kg, najlepiej karczek),
- zioła i przyprawy (pokrzywa, czosnek, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie).

Przygotowanie

Mięcho nacieramy ziołami na noc. Rano umieszczamy w dużym garnku pełnym zimnej, źródlanej wody (tak, ażeby pływało). Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, 2 ząbki czosnku, garść pokrzywy, pół garści soli i garść cukru. Od momentu zagotowania, gotujemy 15 minut. Zdejmujemy garnek na 10 minut z ognia i ponownie gotujemy przez 10 minut. Odstawiamy całość (razem z wodą) na 4 godziny. Można podawać na zimno z pajdą świeżego chleba.



Na dawnej wsi mieszkańcy potrafili przygotować zdrowe napoje orzeźwiające. Kwaski buraczane leczyły z anemii. Orzeźwiający napój przygotowywano z pokrojonych czerwonych buraków, które zalewano wodą i lekko słodzono. Po pięciu dniach kwaski zlewano do butelki.

Napój pito także w czasie ciężkiej pracy w polu podczas żniw, orzeźwiał i wzmacniał organizm. Czasem do napoju dodawano skórkę chleba razowego, aby sfermentował, był to rarytas w czasie upałów.



SOCZEWIOKI

Składniki

Ciasto

- 1 kg mąki pszennej,
- ciepła woda.

Farsz

- 500 g zielonej soczewicy,
- 3 małe cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki masła,
- 100 g grzybów suszonych lub świeżych,
- sól, pieprz,
- zioła według uznania np. majeranek, tymianek.

Do gotowania

- woda, sól, olej

Przygotowanie

Grzyby namoczyć, odlać wodę i gotować w nowej wodzie przez około 15 minut. Następnie odsączyć grzyby, pozostawiając wodę. W tej wodzie ugotować soczewicę z dodatkiem soli i masła.

Cebulę pokroić i usmażyć na złoty kolor. Grzyby razem z cebulą przepuścić przez maszynkę do mięsa, wymieszać z soczewicą, doprawić farsz solą i pieprzem, dodać zioła.

Z mąki i ciepłej wody zagnieść elastyczne ciasto. Rozwałkować, wycinać kwadraty i nakładać farsz. Gotować przez 5-6 minut w wodzie z dodatkiem soli i oleju.

Soczewioki podawać z cebulką usmażoną na złoto lub z tartą bułką przyrumienioną na masle. Soczewioki można piec w piekarniku i podawać do czerwonego barszczu.



Skąd się wzięła żenicha? Żenicha to nalewka zwana swatką, przyrządzana z owoców dzikiej róży (babichy). Popularna zwłaszcza na dworach szlacheckich, tam gdzie było wiele panien na wydaniu. Warunkiem dobrego ożenku było, aby panna sama zebrała jesienią owoce dzikiej róży. Nalewką częstowano gości, kawalerów oraz wznoszono toasty za zdrowie panny. Trunek pito w malutkich kieliszkach, ze względu na fakt, że był bardzo mocny. Jeśli dziewczyna była urodziwa i miała przyjemny charakter pojemność kieliszka można było zwiększyć.

Sok z dzikiej róży uważano za lekarstwo, które wzmacnia cały organizm i pito jedną szklankę dziennie.

Ludowe rady na przyrządzenie smacznych i zdrowych nalewek:

- używaj spirytusu i wódki najlepszego gatunku,
- zbyt gęsty syrop odbiera nalewce klarowność,
- owoce i zioła nie mogą leżeć w wodce zbyt długo,
- zrobioną nalewkę należy odstawić w spokojne miejsce co najmniej na 6 miesięcy, aby dojrzała i nabrała szlachetnego smaku,
- należy pić tylko w dobrym towarzystwie.



BARSCZ CHŁOPSKI Z FASOLĄ

Składniki

- 1 kg buraków czerwonych,
- 3 cebule,
- 3 kwaśne jabłka,
- barszcz - zakwas,
- 300 g ugotowanej fasoli średniej wielkości,
- 100 g boczku wędzonego.

Przygotowanie

Cebulę obrać, posiekać w grubą kostkę. Jabłka umyć i bez obierania pokroić w kawałki. Zalać cebulę i jabłka szklanką wody. Rozgotować. Przetrzeć przez sito. Buraki umyć, ugotować, obrać, zetrzeć na tarce i dodać do przecieru z cebuli i jabłek. Zalać wrzątkiem i zostawić na kilka godzin (ok. 3-4). Odcedzić, doprawić solą, mielonym pieprzem i zakwasem, zagotować. Na każdy talerz wyłożyć porcję ugotowanej fasoli, zalać zupą i okraszyć boczkiem podsmażonym na rumiano. Na koniec posypać posiekanym szczypiorkiem.



„**B**iedna to kraina, gdzie się chleb kończy, a kamień zaczyna”.

Na dawnej wsi (jeszcze do lat 70. XX wieku) raz w tygodniu wypiekano w domu od czterech do dziewięciu bochnów chleba. Ich liczba była uzależniona od liczebności, zamożności rodziny, a także od wielkości pieca. Chleb piekło się zwykle w sobotę lub w środę, czyli w dni poświęcone Matce Boskiej.

Piece chlebowe wykonane były z cegły. Rozpalano w nich na godzinę przed włożeniem chleba. Wypiekano chleb żytni, razowy na

zaczynie, w późniejszych latach żytni biały z dodatkiem drożdży. Do razowego dodawano otręby. Dzień przed wypiekiem sporządzano zaczyn tzw. naciastek, mieszano z ciepłą wodą i zostawiano na noc w ciepłym miejscu. Następnego dnia wyrabiano ciasto w dzieży zwanej dziszką dodając mąkę żytnią, razową, zsiadłe mleko oraz sól, czasem gotowane ziemniaki. Ciasto wyrabiano tak długo, aż zaczęło odchodzić od brzegów dzieży, a następnie zostawiano do wyrośnięcia. Następnie wykładano na drewnianą stolnicę i formowano okrągłe chleby.



KRUPNIK BABUNI

Składniki

- 0,5 kg wołowiny,
- 0,5 kg boczku,
- włoszczyzna, ziele angielskie, cebula, sól, pieprz, liście laurowe,
- 1 szkl. kaszy jaglanej,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka przyprawy lubczyku.

Przygotowanie

Z mięsa odkroić tłuste części, pokroić w kostkę, oprószyć mąką. Pokrojony w kostkę boczek stopić, wrzucić tłuste odkrojone mięso i zarumienić. Pozostałe chude mięso wrzucić do wrzątku, dodać łyżkę soli i pieprzu, ziele angielskie oraz listki laurowe. Gotować, aż będzie miękkie i wyjąć. Do wywaru włożyć pokrojoną włoszczyznę i cebulę. Gotować do miękkości. Kaszę ugotować w posolonej wodzie z masłem. Połączyć wywar z jarzyn z kaszą i wcześniej przygotowanym mięsem oraz boczkiem. Doprawić do smaku.



DAWNE PRZEPISY NA CHLEB

Wokoło 3 litrach kwaśnego mleka rozpuszczano drożdże, dodawano trochę mąki żytniej i garnek ugotowanych, utłuczonych na gładką masę ziemniaków, mieszano. Tak przygotowany rozczyń zostawiano na noc, aby zakisł i podrósł. Następnego dnia dodawano dużo mąki żytniej i sól. Ciasto wyrabiano w nieckach, nakrywano je lnianym płótnem i odstawiano w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Jeżeli mąka była ciepła, ciasto lepiej rosło. Następnie formowano okrągłe bochny i pieczono w rozgrzanym piecu około dwóch godzin. Czasem zamiast drożdży do rozczyń dodawano żur.

I

Mąkę przesiewano przez sito do dzieży, w ciepłej wodzie, mleku lub serwatce zarabiano zaczyn z drożdży, przykrywano płótnem i zostawiano na noc w ciepłym miejscu. Następnego dnia wyrabiano ciasto z pozostałą mąką. Czasem dodawano ugotowane, dobrze ugniecione ziemniaki. Ciasto nie mogło być rzadkie i musiało być dobrze „wyrobite”. Następnie nakrywano je płótnem i pozostawiano do wyrośnięcia.

II

Przysłowia

„Aby chleb, to i zęby będą”
„Bez chleba smutna biesiada”
„Chciałoby mi się ciebie, ale na cudzym chlebie”.



ŻEBERKA DUSZONE W ZIEMNIAKACH – CHŁOPSKIE JADŁO

Składniki

- 5 kg ziemniaków,
- 2 kg żeberek,
- 4 duże cebule,
- pieprz, sól.

Przygotowanie

Cebule kroimy w kostkę, dusimy, dodajemy żeberka. Razem dusimy dodając sól i pieprz do smaku (ok. 1 godziny). Ziemniaki obieramy i trzemy na drobnych oczkach. Uduśzone żeberka z cebulą mieszamy z ziemniakami, przyprawiamy solą i pieprzem. Danie wykładamy na dużą blachę, szczelnie nakrywamy i pieczemy w piekarniku ok. 4 godzin w temperaturze 180 stopni.



PYZY Z NADZIENIEM GĘSIM I KASZĄ GRYCZANĄ

Składniki

- 3 kg ziemniaków (1/2 porcji ugotować;
1/2 porcji zetrzeć na tarce),
- sól, pieprz, ziola.

Farsz

- 500 g udek z gęsi,
- 200 g kaszy gryczanej,
- 1 cebula,
- ziola, pieprz, sól.

Przygotowanie

Ugotowaną kaszę połączyć z uduśzonym mięsem z udek gęsi i cebulą. Całość doprawić przyprawami. Ugotowane ziemniaki połączyć z odsączoną tartą (starte ziemniaki), zagnieść ciasto, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Napełnić farszem i ukształtować pyzy.



Kto się naje rzepy, to ma brzuch jak cepy” – mówi dawne ludowe przysłowie. Warzywa były chętnie jedzone przez mieszkańców dawnej wsi kieleckiej. Przysłowiową rzepę spożywano na surowo w czasie wypasania krów lub pieczono razem z ziemniakami w ognisku. Z czerwonych buraków gospodynie przygotowywały barszcz. Gotowane warzywa ucierały na tarce i podawały je z dodatkiem śmietany, soli, chrzanu i gotowanych ziemniaków. Dynie zaś gotowano w mleku, dodawano przyprawy (sól, pieprz lub cukier). W osolonej wodzie gotowano także ich miąższ razem z kaszą jagłą, które na

koniec zalewano mlekiem. Wykorzystywano także pestki z dyni, które jedzono świeże i suszone. Miały zbawienny wpływ na zdrowie, leczyły bowiem robaczycę i schorzenia prostaty. Wykorzystanie w kuchni ogórków niewiele zmieniło się od minionych czasów. Także na chłopski stół podawano mizerię, kiszone ogórki w kamiennych garnkach lub beczkach, gotowano „ogórkową”. Weselnicy potrafili zjeść podczas imprezy całą beczkę kiszonych ogórków, które były prawdziwym rarytasem.



ZARZUCKA ŚWIĄTOKRZYSKA

Składniki

- 4-5 litrów wody,
- 1 kg kwaszonej kapusty,
- 5-6 ziemniaków,
- 2 cebule, 1 marchew, 1 pietruszka,
- kawałek słoniny,
- 5-6 łyżek maki pszennej,
- majeranek, kminek, sól, pieprz, natka pietruszki, liście laurowe, ziele angielskie.

Przygotowanie

Ziemniaki kroimy w kostkę i gotujemy. Jednocześnie w drugim garnku gotujemy kapustę na wolnym ogniu. Gdy ziemniaki

będą prawie miękkie, dodajemy do nich starte na dużych oczkach: marchew, pietruszkę, 1 cebulę oraz 3 liście laurowe i kilka ziaren ziela angielskiego. Wszystko gotujemy przez kilka minut (do 10). W tym czasie drugą cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy ją na słoninie, a następnie wlewamy do zupy. Robimy również zasmażkę z mąki i tłuszczu (smalec lub masło). Zasmażkę małymi łyżeczkami dodajemy do zupy ciągle mieszając, na koniec dodajemy do smaku sól, pieprz, kminek i majeranek oraz wedle upodobania natkę pietruszki. Zarzucka jest również smaczna na drugi dzień, ale należy ją podgrzewać tak, aby jej nie zagotować, gdyż w zagotowanej twardnieją ziemniaki.



FLAKI GĘSIE Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

Składniki

- 1 kg żółdków gęsich,
- 100 g soczewicy,
- 200 g warzyw (marchewka, pietruszka, seler, por),
- 150 g masła,
- 300 g udek z gęsi,
- 2-3 łyżki mąki pszennej,
- pieprz, sól, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka.

Przygotowanie

Żółdki wypłukać 2-3 razy w ciepłej wodzie, zalać wodą i ugotować do miękkości razem z udkami. Po ugotowaniu pokroić w paski. Zrobić zasmażkę: 150 g tłuszczu stopić, dodać zrumienioną na jasnobrązowy kolor mąkę.

Ugotowane i odcedzone flaki połączyć z wywarem, warzywami i soczewicą. Doprawić do smaku, dodać zasmażkę z masła i mąki. Zagotować jeszcze kilka minut.



KAROLOWA FASOLA

Składniki

- 2 kubki dorodnej fasoli,
- warzywa: 2 duże marchewki,
1 duża pietruszka, 1 średni seler, 1 duży por, 2 pomidory,
- kawał dobrze uwędzonej, wiejskiej kielbasy,
- oślełka masła i dwie łyżki mąki,
- majeranek, zioło macierzanki, pieprz, sól.

Przygotowanie

Fasolę moczymy 12 godzin w wodzie źródlanej. Gotujemy w tej samej wodzie do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy wszystkie warzywa pokrojone w kostkę, a por w talarki. Zaprawiamy zasmażką z masła i dwóch łyżek mąki. Dodajemy zioła i przyprawę.



GRZYBANIEC

Składniki

- 5 dużych ziemniaków,
- 1 duży pęczek pietruszki (natka),
- 1 cebula,
- 2 marchewki,
- kilkanaście grzybów najlepiej leśnych (mogą być mrożone lub suszone),
- sól, pieprz,
- słonina do okrasy,
- 2-3 łyżki śmietany,
- kluski grubo rwane (ciasto jak na pierogi, powinno być bardziej tępe).

Przygotowanie

Ziemniaki, marchew obrać i pokroić w kostkę. Gotujemy do miękkości, w międzyczasie kroimy grzyby w paski i wrzucamy do gotujących się warzyw (jeżeli są to grzyby suszone należy je wcześniej namoczyć). Pod koniec gotowania wrzucamy ręcznie rwaną kawałki (nie duże) ciasta oraz trochę pokrojonej pietruszki. Gotujemy do momentu aż będą miękkie wszystkie składniki. Na koniec wlewamy wcześniej przygotowaną okrasę i dodajemy śmietanę. Doprawiamy do smaku.



„MĘCYBUŁY”

Składniki

- 2 kg ziemniaków,
- 200 g mąki ziemniaczanej,
- 1 jajo,
- sól.

Farsz – stosujemy taki jak do pierogów.

Przygotowanie

Ugotować ziemniaki, skrócić na maszynie, dodać pozostałe składniki i razem wymieszać. Uformować wałek, pokroić na plastry. Każdy plaster spłaszczyć, dodać farsz. Sklejać formując podłużny kształt. Gotować w osolonej wodzie 2-3 min. aż wypłyną. Podawać z sosem mięsnym, grzybowym lub okraszone słoniną z surówką.

Teksty do kalendarza zostały opracowane na podstawie wydawnictwa Muzeum Wsi Kieleckiej „Lemieszka, siemieniec, gamrota... Zapomniane potrawy ludowe Kielecczyzny” autorstwa Elżbiety Szot-Radziszewskiej oraz materiałów szkoleniowych autorstwa mistrzów kuchni: Mirosława Ciołaka i Sławomira Kowalczyka, przygotowanych w ramach projektu „Góry Świętokrzyskie – Smak Tradycji” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi, realizowanego przez Muzeum Wsi Kieleckiej w 2016 roku.



WĄTRÓBKA PO ŻYDOWSKU

Składniki (porcja dla 2-3 osób)

- 0,5 kg wątróbki drobiowej
 - 0,5 kg pieczarek
 - 150 – 200 ml czerwonego wina
 - 2 – 3 łyżki świętokrzyskiego miodu spadziowego
 - 2 – 3 łyżki gęsiego smalcu do smażenia
 - 1 duża czerwona cebula
 - Pieprz
 - Sól
- (solimy na samym końcu przygotowywania)

Do podania:

Natka pietruszki do posypania, Chalka

Przygotowanie

Wątróbki myjemy, osuszamy i oczyszczamy z błonek. Przecinamy na pół.

Cebulę należy drobno posiekać. Pieczarki myjemy, obieramy i kroimy na połówki, a duże grzyby na ćwiartki. Na jednej patelni rozpuszczamy łyżkę gęsiego smalcu i szklimy cebulę. Dodajemy pieczarki. Na drugiej patelni smażymy wątróbkę z obu stron po ok. 2 minuty. Łączymy zawartość obu patelni, wlewamy 150 – 200 ml czerwonego wina oraz dodajemy dwie duże łyżki miodu. Przyprawiamy świeżo mielonym pieprzem i wszystko razem smażymy, aż sos się zredukuje. Pod koniec smażenia solimy do smaku.. Danie powinno być słodkie z delikatnie wyczuwalną nutką pieprzu.

Wątróbkę ułożyć na talerzu, poleć słodkim sosem z patelni, posypać posiekaną natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem. Podajemy razem z chalką.

Przepis nadesłany przez Ośrodek Edukacyjno-Muzealny „Świętokrzyski Sztetl” na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



NALEWKA MIODOWA

Składniki

- 100 g miodu
- 0,25 l wody
- 0,5 l spirytusu
- Cytryna do smaku

Przygotowanie

Do nalewki na miodzie najlepiej używać miodu akacjowego lub wielokwiatowego. Woda również powinna być dobra – najlepiej wybrać mineralną niegazowaną i wcześniej przegotować. Spirytus również powinien być najwyższej próby, czyli jak najmocniejszy. Miód rozpuszczamy w wodzie. Można ją lekko podgrzewać, ale tylko na tyle by miód się mógł rozpuścić. Jeśli na wierzchu pojawi się piana, to ją zbieramy. Następnie rozpuszczony już miód wlewamy do słoja, dolewamy spirytus, dodajemy sok z cytryny do smaku, szczelnie zamykamy i odstawiamy na 2-3 dni. Po tym czasie nalewkę na miodzie przelewamy do butelek. Od razu też można ją kosztować.

Nalewka na miodzie grzeje, leczy i smakuje. Przygotowuje się ją szybko. Nie musi też leżakować miesiącami w piwnicy. Jednym słowem miód jako główny składnik nalewki spisuje się znakomicie.

Przepis nadesłany przez KGW Kowalanki na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



„Grzyby marynowane w śledziu zakochane”

Składniki

- pół kg marynowanych grzybów (rydze)
- 1kg matiasów
- 4 łyżki musztardy kieleckiej
- 4 łyżki majonezu kieleckiego
- majeranek

Przygotowanie

Gospodyni droga jesienią idź na grzyby do naszego lasu. Na Górze Otrocz znajdziesz idealne okazy. Nazbieraj dużo rydzy i zamarynuj je wg przepisu Babci Anelci. Schowaj je do komórki niech nabierają mocy i poczekają do konkursu kulinarnego-tam się przydadzą. Konkurs ogłoszony.

Do dzieła !!!

Matiasy zalej mlekiem i pozostaw je na całą noc – taka mleczna kąpiel dobrze im zrobi. Weź rydze ze spiżarni i pokrój je w drobną kosteczkę. Odsącz śledzie z mleka. O każdy płat śledzia musisz się Gospodyni odpowiednio zatroszczyć, powiem Ci jak: musztardą posmaruj brzuszek śledzia, a plecki majonezem.

Układaj wysmarowane matiasy na półmisku. I teraz najważniejszy moment zasyp nasze śledzie marynowanymi rydzami. Na wierzchu posyp majerankiem – niech się dobrze prezentują. Odstaw na noc w zimne miejsce. Na rano będą idealne, bo w nocy połączy ich wielkie uczucie tak powstają grzyby marynowane w śledziu zakochane.

Zgłaszający: KGW Niestachów – Karolina Mazurczak

Przepis nadesłany przez Koło Gospożyn Wiejskich Niestachów na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



KAPUŚNIAK

Składniki

- kapusta kiszona
- żeberka wędzone
- boczek wędzony
- kielbasa
- ziemniaki
- marchew
- pietruszka
- por
- seler
- cebula
- kasza pęczak
- pomidory
- liść laurowy
- ziele angielskie
- majeranek
- pieprz ziarnisty
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Wyplukać i obgotować kapustę. Osobno ugotować żeberka z warzywami i kaszą pęczak. Uduśić cebulę, dodać pokrojoną w kostkę kielbasę i boczek. Połączyć z kapustą i żeberkami. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Dodać podduszone pomidory.

Przepis nadesłany przez KGW Skalczanki na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



Przygotowanie

KACZKA PO DWORSKU

Składniki

- 2 filety z kaczki
- duża gruszka
- garść żurawiny
- tymianek
- rozmaryn
- majeranek
- sól, pieprz

Filet delikatnie ponacinać, posypać solą i pieprzem oraz przyprawami. Skropić oliwą. Wstawić na 12 godz. do lodówki. Gruszkę pokroić w plastry, ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Na gruszkę położyć filety z kaczki, posypać żurawiną. Piec w temp. 180°C przez 40 min. Filety podawać pokrojone w plastry z gruszkami, żurawiną, ewentualnie z plasterami pomarańczy.

Przepis nadesłany przez EKO BABKI z Cedzyn na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



GOMÓŁKI Z KOWALI

Składniki

- ser wiejski
- jajka wiejskie
- sól
- mięta świeża lub suszona

Przygotowanie

Ser pokruszyć dodać jajka ,sól i mięta – wymieszać. Formować z masy kulki i układać na blasze. Suszyć ok. 1 godziny aż będą na wierzchu sztywne.

Przepis nadesłany przez KGW Kowalanki na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



PIGOŁY

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 40 dag mięsa mielonego
- 100 g boczku
- koperek lub natka do dekoracji
- łyżka oleju do smażenia
- sól, świeżo zmielony pieprz

Przygotowanie

Na patelni podsmażamy 1 cebulę, czosnek, i według upodobań: boczek, mięso mielone, doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy. Ziem-

niaki dzielimy na 2 części. Pierwszą połowę ziemniaków obieramy i gotujemy, mielimy w maszynce do mięsa lub przepuszczamy przez praskę. Resztę surowych ziemniaków obieramy i ścieramy na drobnej tarce lub mielimy w maszynce. Pozostawiamy na kilka minut. Odciskamy sok z tartych ziemniaków i łączymy z masą z ugotowanych ziemniaków, mąką pszenną i jajkiem. Doprawiamy solą, pieprzem i całość wyrabiamy. Z masy formujemy ok. 4-5 centymetrowe kulki, spłaszczamy i na środek każdej nakładamy porcje farszu. Wyrabiamy okrągłe lub owalne pigoły. We wrzątku jednorazowo gotujemy tyle pigołów, aby mogły swobodnie pływać. Gotowane na małym ogniu powinny być gotowe w 15 minut. Odcedzamy i serwujemy, polane zrumienioną cebulką i udekorowane zielenią.

Przepis nadesłany przez KGW Występy na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.



ŚWIĘTOKRZYSKI KRÓL NA MACIE

Składniki

Maca:

- Mąka pszenna,
- jajko,
- odrobina wody

Nadzienie:

- Cąber z królika,
- buraczki,
- czosnek,
- cebula,
- rukola,
- natka pietruszki,
- szczypiorek,
- sól i pieprz,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- utarty chrzan.

Przygotowanie

Z mąki, jajka, soli i wody zrobić ciasto. Uformować okrągłe placuszki na macie. Upiec na blasze kuchennej. Cąber króliczy udusić z cebulą, dodać czosnek, przyprawy. Gotowe mięso pokroić w plastry. Na macie ułożyć rukolę, łyżeczkę gotowych buraczków, na wierzch dać utarty chrzan, położyć królika.

Przepis nadesłany przez KGW Skalczanki na konkurs kulinarny "20 potraw na 20-lecie województwa świętokrzyskiego".



Przygotowanie

PRZEKŁADANIEC Z TARCIZNY

Składniki

Ciasto:

- mąka pszenna
- jajko
- szczypta soli
- woda

Tarcina ziemniaczana:

- ziemniaki
- cebula duszona
- sól,
- pieprz ziołowy
- zioła do smaku

Zagniatamy ciasto z podanych składników, rozwałkujemy na placki o grubości około 5 mm. Na placki równomiernie rozkładamy przygotowaną tarcinę, czyli drobno starte ziemniaki i skrobie uzyskaną poprzez odcisnięcie ich w woreczku płóciennym. Tarcina powinna mieć konsystencję ciasta. Placki zwijamy i kroimy skośnie na małe kawałki. Wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy 15-20 minut. Po wyjęciu z wody polewamy okrasą i dekorujemy ziołami. Tarcinę możemy wzbogacić duszonymi, drobno pokrojonymi prawdziwkami.

Przepis przesłany przez KGW Występy na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie województwa świętokrzyskiego”.



BORSC BIAŁY – JAKO ZAKIS UCYNIĆ?

Najpierw przygotować: 1 kwartę wystudzonego woru, 1 kwoterkę żytni razowy moki, i pazurek cosku, skórke chleba.

Niech gospoia w garcynie rozczyni wodę z moko, włoży cosnek i skórke chleba. Garcyne nakryje lniociekim, a zostawi na murku lo ciepła. Zakis cyniel sie bedzie śtery, pińć dni. Co roz trza zamiessać kopystko. Skórke chleba kładzie sie ino do piersego zokisu. Po wybraniu zokisu garcyunki nie płukać, ino włoc wodę, dodać moki, cosnku i tak kisić borsc.

BORSC BIAŁY ZE ŻMIOKAMI

Uсыkować: borsc, 1 kwoterke oliju abo troche słoniny, 1 cebule, żmioki, sól.

Na wor gospoia borsc zaleje jako lubio domowe: kwaśniejszy abo łaskawsy. Óno niek ciutke worzy i posoli. Na tuscu ześkli cebulke, a żmioki uworzy na suche w łosolony wodzie. Do dónicy wyłoczy umascone żmioki, a uklepie na połowie, do nich wleje borsc, a wysytko łomaści tuscem.

Kielce, Stanisław Cygan, *Z gwary świętokrzyskiej*, 2009, MWK, KTN



Bycki

Wzioć: tela ta umosconych źmioków (wedle domowych), tela tyz moki, 2 jojka, gómólke sera biolego, 1 średnio cebule, 2 kwoterki oliju abo słonine, scypiór, pieprz, sól.

Wyrobić źmioki z moko i jojkami w dziezce az sie umieści goła. Uszmaryć tusc z cebulko, rozmaścić ser. Do sera włoć polowe tusc, dołozć usiekany scypiór, pieprzem i solo doprawić. Z ciasta niech gospodyn timer placuski, nadziewo serem jako pyzy sie nadziewo, ino wiekse. Bycki muso wyglodać tak jak racuski nadziewane, splascone, polepione. Wkładać się je na losolony wor i worzy. Jak już bedo zdadne, wyłozy się do misy, łomaści rešto tusc.

KAPUSTA Z ZIELONYM GROSKIEM

Niech gosposia weźnie: 1 główke kapusty, 2 kwoterki grosku zielonego, 2 kwoterki oliju, 1 cebule, 1 kwoterke śmietany, 1 kwoterke wody, 3 lyzki moki, sól.

Nojpier trza łoczyć kapuste, późni jo skrajac. Do losolony wody wrzucić kapuste i grosek. Potym uworzyć na półmietko i łodłoc wode, na oliju zešklić cebulke, włoć tusc do pukłoka z kapusto i dusić. Do śmietonki dołoc wody, wsypać moki i rozczynić. Do dusony kapusty włoć rozczyn, wymiessać, dosolić i jescze trochey wrzoryć. Kapuste podawać ze źmiokami na sucho aboz chlebem.

Kielce, Stanisław Cygan, *Z gwary świętokrzyskiej*, 2009, MWK, KTN



www.mwk.com.pl

