



BITWA
regionów

VII edycja
konkursu kulinarnego
dla KÓŁ GOSPODYŃ
WIEJSKICH

WYDAWNICTWO
OKOLICZNOŚCIOWE





Szanowni Państwo,

konkurs kulinarny dla Kół Gospodyń Wiejskich „Bitwa Regionów” organizujemy od 2015 r. Zmagania drużyn z całej Polski co roku przyciągają rzesze miłośników doskonałej kuchni. Startujące w konkursie panie (i panowie) w fenomenalny sposób łączą tradycję z nowoczesnością. Popisowe dania nie tylko czerpią inspirację z dawnych przepisów i bazują na tradycyjnych składnikach, lecz w istocie są kulinarnymi eksperymentami. Efekt? „Bitwa Regionów” pokazuje, że tradycyjnie wcale nie znaczy nudno.

„Bitwa Regionów” to konkurs, który już na stałe wpisał się w kalendarz kulinarnych wydarzeń. Śmiało można powiedzieć, że to prawdziwe święto kuchni polskiej. Różnorodność kulturowa sprawia, że dzięki „Bitwie Regionów” możemy poznawać Polskę poprzez smaki, przepisy, historie płynące z poszczególnych kuchni regionalnych. Koła Gospodyń Wiejskich pokazują, że Polska smakuje. I tradycyjnie, i nowocześnie. Ich praca to swoisty hołd dla bogactwa smaków rodzimej tradycyjnej kuchni, a jednocześnie promocja lokalnych produktów od miejscowych dostawców.

Obecna edycja „Bitwy Regionów” po raz pierwszy odbywała się w trzech etapach. W pierwszym wpłynęło prawie 3,2 tys. zgłoszeń. To największa impreza dla KGW w Polsce – etap powiatowy został przeprowadzony podczas blisko 230 Pikników z PRODUKTEM POLSKIM. Do półfinału przeszło 10 zespołów z danego województwa, które uzyskały największą liczbę punktów. Najważniejszym etapem był wielki finał z najlepszymi 16 zespołami, po jednym z każdego województwa.

Z dumą oddajemy do Państwa rąk publikację, w której przygotowaniu uczestniczyły KGW rywalizujące w finale. Niezwykła inicjatywa, jaką jest „Bitwa Regionów”, daje okazję Kołom Gospodyń Wiejskich z najdalejszych zakątków Polski do zaprezentowania szerszej publiczności bogatej polskiej tradycji i regionalnego dziedzictwa. Wyśmienite potrawy, których receptury powstały z pasją i sercem, mogą zagościć również w Państwa domach.

Zapraszamy do odkrywania wyjątkowej polskiej kuchni





Koło Gospodyń Wiejskich w LASKACH woj. dolnośląskie



Koło Gospodyń w Laskach zostało wpisane do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich 25 kwietnia 2022 r. Jesteśmy młodym kołem, a mamy już na swoim koncie kilka osiągnięć.

Zdobyliśmy 2. miejsce w konkursie na „Najpiękniejszą Palmę i Pisanek Wielkanocną” w kategorii „Pisanka Wielkanocna” w Jeleniej Górze, a także 1. miejsce w I etapie konkursu „Bitwa Regionów” w Szczytniej, 1. miejsce w II etapie konkursu „Bitwie Regionów” we Wrocławiu.

Braliśmy udział w Festynie Organizacji Społecznych w Ceska Skalice w Czechach, prezentując własnoręcznie wykonane rękodzieło, ciasta i ciasteczka. Przygotowywałyśmy potrawy regionalne dla uczestników II Przeglądu Dziecięcych Zespołów Ludowych Dolnego Śląska „Magdalenki” w Mąkolnie. Prowadzimy działalność na rzecz wszechstronnego rozwoju obszarów wiejskich. Aktywizujemy i integrujemy całą społeczność – dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów. Poprzez spotkania, pikniki, festyny i wspólne wyjazdy – łączymy pokolenia.





Wyśmienita kaczka z Lasek z kluskami i kapustą



Kaczka – składniki:

- ♥ kaczka 1,5 kg
- ♥ 6 jabłek
- ♥ 20 dkg śliwek suszonych
- ♥ 1 łyżeczka pieprzu mielonego
- ♥ 1 płaska łyżeczka soli
- ♥ 1 łyżeczka rozmarynu
- ♥ 1 łyżeczka tymianku
- ♥ ½ łyżeczki majeranku

Kluski – składniki:

- ♥ 500 g ugotowanych ziemniaków
- ♥ mąka ziemniaczana
- ♥ 1 jajko
- ♥ sól

Kapusta czerwona – składniki:

- ♥ 1 kg czerwonej kapusty
- ♥ 1 mała cebula
- ♥ 2 łyżki majonezu
- ♥ 1 łyżka octu
- ♥ płaska łyżeczka cukru
- ♥ sól i pieprz do smaku

Kapusta biała – składniki:

- ♥ 1 kg białej kapusty
- ♥ 10 dkg ładnego boczku
- ♥ 2 marchewki
- ♥ 2 łyżki masła
- ♥ 1 mała cebula
- ♥ ½ pęczka kopru lub zielone pietruszki
- ♥ sól i pieprz do smaku
- ♥ ½ łyżeczki Vegety
- ♥ 150 ml śmietanki 30%

PRZYGOTOWANIE:

Kaczka. Kaczkę nacieramy przyprawami z zewnątrz i w środku. Odstawiamy na noc. Następnego dnia kroimy jabłka w ósemki, łączymy ze śliwkami, napętlamy środek kaczki i zaszywamy tak, aby jabłka pozostały w środku w trakcie pieczenia. Mięso wkładamy do piekarnika i pieczemy w 220°C przez 15 min. Następnie zmniejszamy do 180°C i pieczemy ok. 2 godz. pod przykryciem.

Kluski. Ziemniaki obieramy, gotujemy i odcedzamy i od razu przeciskamy przez praskę. Wystudzone ziemniaki przekładamy na miskę i uklepujemy. Dzielimy na 4 części, jedną część odkładamy na bok. W to miejsce wysypujemy mąkę ziemniaczaną. Następnie dodajemy jajko, sól do smaku i odłożone ziemniaki. wyrabiamy ciasto, formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego i w środku robimy wgłębienie. Kluski gotujemy w osolonej wodzie, na wolnym ogniu ok. 5 min. Podajemy z dodatkiem sosu wypieczonego z kaczki.

Kapusta czerwona. Kapustę siekamy i dusimy w niewielkiej ilości wody. Gdy kapusta zmięknie dodajemy podsmażoną cebulę, następnie sól, pieprz, ocet i cukier. Chwilę jeszcze podsmażamy. Gdy woda odparuje całkowicie, dodajemy majonez i razem mieszamy.

Kapusta biała. Kapustę siekamy i dusimy w niewielkiej ilości wody. Gdy kapusta zmięknie dodajemy do smaku sól, pieprz i Vegetę. Następnie na patelni smażymy drobno pokrojony boczek i cebulkę. W oddzielnej patelni roztopiamy masło, dodajemy startą na súpki marchewkę i dusimy do miękkości. Składniki z obu patelni dodajemy do kapusty, dodajemy śmietankę i koperek – wszystko razem mieszamy i jeszcze chwilę podsmażamy.

Życzymy smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich w KRZEKOTOWIE woj. kujawsko-pomorskie



KGW w Krzekotowie już od 62 lat działa na rzecz lokalnej społeczności.

W 2019 r. zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich. Dzięki uzyskaniu osobowości prawnej bierzemy udział w konkursach grantowych, pozyskując fundusze na działalność statutową i rozwój koła. W swoich szeregach mamy 34 panie, 2 panów oraz 3 młode panienki (14–16 lat), które angażują się w pracę koła. Do tej pory koło zrealizowało kilka projektów, poczynając od ekologicznych – „Łąki kwietne” i „Ekologia jest Kobietą”, dofinansowanych przez Zarząd Powiatu Mogileńskiego. Wykonany przez nas na warsztatach wieniec dożynkowy zdobył II miejsce w konkursie na „Najładniejszy wieniec dożynkowy współczesny – ozdoba dożynkowa” na Dożynkach Wojewódzkich w Tucholi. KGW w Krzekotowie otrzymało też mikrodotację z FIO 2.0 i FIO 3.0. Dzięki tym środkom mogliśmy zakupić sprzęt, spisać historię Krzekotowa oraz wydać książkę „Nasze miejsce na ziemi”.

W 2021 r. nasze Koło zapoczątkowało obchody Święta Niepodległości w Krzekotowie, a w tym roku zrealizowaliśmy projekt „Ocalić od zapomnienia”. Obchody połączone były z warsztatami kulinarnymi „Gęszina w roli głównej”.





Szynka parzona z kością – wielkanocna



Składniki:

- ♥ 8 kg mięsa wieprzowego – szynki z kością ze skórą

Solanka:

- ♥ 10 l wody
- ♥ 15 dkg peklosoli
- ♥ 40 dkg soli
- ♥ 2 łyżki cukru
- ♥ 4 liście laurowe
- ♥ 20 kulek ziela angielskiego

Ugotować wywar z poniższych składników:

- ♥ 5 l wody
- ♥ 1 kg marchewki
- ♥ ½ kg pietruszki
- ♥ 2 pory
- ♥ 1 średni seler
- ♥ 1 główka czosnku
- ♥ 8 liści laurowych
- ♥ 15 ziaren ziela angielskiego
- ♥ 15 kulek pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

Z solanki odlać 2 l i wstrzyknąć szprycą w kilku miejscach w szynkę, następnie włożyć mięso do naczynia kamiennego i zalać je resztą solanki tak, aby było całkowicie przykryte. Odstawić do leżakowania w chłodne miejsce na 4-5 dni, następnie wyjąć z solanki i osuszyć.

Do gorącego wywaru włożyć szynkę (mięso musi być całkowicie zanurzone w wywarze) i parzyć w temperaturze 80°C ok. 8 godz. Schłodzić mięso w wywarze. Po całkowitym wystygnięciu wyjąć szynkę na okrągły półmisek i udekorować białą kielbasą.

Szynkę podajemy na zimno z kremem chrzanowym oraz serniczkiem z ćwikły. Na śniadanie wielkanocne podajemy do szynki zupę chrzanową krem z jajkiem.

Jeśli szynka ma inną gramaturę, to przyjmujemy zasadę – 1 godzina parzenia na jeden kg mięsa, np. 5 kg szynki parzymy 5 godz. Solanki robimy tyle, ile jest potrzebne według tego przepisu.

Smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich **GOSPODARNE DOMINICZANKI** woj. lubelskie



Koło Gospodarne Dominiczanki powstało 18 grudnia 2018 r. Obecnie liczy 33 osoby. Próbuje swoich sił w konkursach np. w konkursie „Kobieta Gospodarna, Wyjątkowa” organizowanym przez lubelski Urząd Marszałkowski. W 2020 r. otrzymałyśmy z rąk Pani Prezydentowej wyróżnienie za szarlotkę z bezą. W tym samym konkursie w 2021 r. otrzymałyśmy nagrodę specjalną za serwetę z motywem róży. Kultuwujemy lokalne tradycje ludowe: malujemy pisanki, wykonujemy palmy wielkanocne. Bierzymy udział w dożynkach powiatu włodawskiego i podtrzymujemy tradycję wicia wieńca dożynkowego. Dbamy o przekazanie tych tradycji najmłodszemu pokoleniu. Aby zintegrować lokalną spoleczność, organizujemy pikniki rodzinne. Same również uczestniczymy w różnych warsztatach, żeby rozwijać nasze umiejętności. Integrujemy panie i panów w każdym wieku. Aktywnie włączyłyśmy się w pomoc ludności ukraińskiej, przygotowując wypieki (szczególnie dla dzieci). Nasza propozycja do „Bitwy Regionów” to gryczaki. Gryczaki-kaszaki to tradycyjne danie pochodzące z Kresów Wschodnich. W tym daniu mieszają się tradycja i kultura Polaków, Litwinów, Ukraińców, Białorusinów i Tatarów. Gryczaki to kotleciki z kaszy gryczanej i białego sera. Oba te składniki były dostępne niemal w każdym gospodarstwie. Gotowe kotleciki są zdrowe i sycące, a dodatek sosu grzybowo-kurkowego jest świetnym dopełnieniem smaku tego prostego, ale wyśmienitego dania.





Kotleciki z kaszy gryczanej z sosem grzybowym



Składniki na sos:

- ♥ 300 g grzybów
- ♥ 1 cebula
- ♥ 1 łyżka masła
- ♥ 500 ml śmietany
- ♥ sól

Składniki na kotleciki:

- ♥ 600 g kaszy gryczanej
- ♥ 500 g sera białego
- ♥ 2 cebule
- ♥ 2 łyżki masła
- ♥ 2 duże garści natki pietruszki
- ♥ 4 łyżki mąki
- ♥ 2 jajka
- ♥ sól i pieprz do smaku
- ♥ bułka tarta do obtoczenia
- ♥ olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Sos

Grzyby obgotować, ale kurki pokroić surowe. Na maśle zeszklić cebulę i dodać pokrojone grzyby. Przyprawić solą. Dusić przez kilka minut, posolić. Wlać śmietanę, gotować, mieszając, i redukować na wolnym ogniu.

Kaszaki-gryczaki

Kaszę ugotować na sypko, ostudzić. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Ser dokładnie rozdrobnić widelcem, połączyć z kaszą i cebulką. Dodać posiekaną natkę pietruszki, mąkę, jajka, doprawić solą i pieprzem, wszystko wymieszać. Zwilżonymi w wodzie dłońmi formować niewielkie kotleciki, obtoczyć je w tartej bułce i usmażyć na oleju z obu stron na złoty kolor. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Kotleciki podawać z wcześniej przygotowanym sosem grzybowo-kurkowym.

*Pozdrawiamy serdecznie
Gospodarne Dominiczanki*





Koło Gospodyń Wiejskich „BYSTRA WODA” woj. lubuskie



Nasze korzenie wywodzą się z Bukowiny, skąd przyjechali w latach 40. XX w. nasi pradziadkowie. Koło założyły 60 lat temu mieszkanki wsi, aby podtrzymywać tradycje i obyczaje górali czadeckich.

W 2019 r. Koło zostało zarejestrowane i do dziś działa pod nazwą „Bystra Woda”. Z sukcesem bierzemy czynny udział w różnych konkursach kulinarnych i artystycznych. W 2021 r. zajęliśmy II miejsce w finale konkursu „Polska od kuchni” w kategorii artystycznej. Pomagamy charytatywnie różnym fundacjom, np. „Fundacja małych stopek” czy pomoc Ukrainie.

Udzielamy się społecznie, współpracujemy z organizacjami, które są na naszym terenie. Koło obecnie liczy 40 osób, wśród których są również panowie. Dołączają do nas coraz młodsze pokolenia, co bardzo nas cieszy. Korzystamy z przepisów naszych babć, które nauczyły nas gotować mamatygę oraz gołąbki z kaszy kukurydzianej. Są to jedne z tych przepisów naszych przodków, za które jesteśmy im wdzięczni.





Gołąbki postne



Składniki:

- ♥ 3 szklanki grubej kaszy kukurydzianej
- ♥ 300 g pieczarek
- ♥ 2 cebule
- ♥ szczypta soli i pieprzu
- ♥ główka kapusty
- ♥ 6 szklanek wody

Składniki na sos:

- ♥ 0,5 kostki masła
- ♥ 0,5 kg kurek
- ♥ 0,5 litra śmietany 30%
- ♥ sól, pieprz

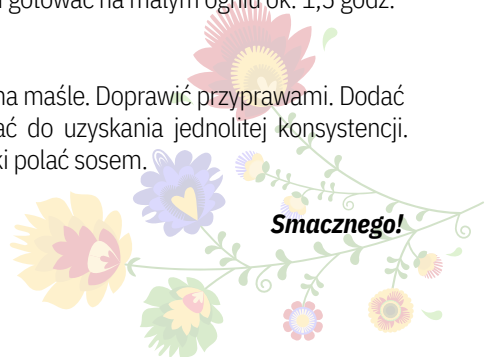
PRZYGOTOWANIE:

Kapustę sparzyć, oddzielić liście. Ugotować kaszę kukurydzianą, ciągle mieszając. Gotową kaszę przełożyć do miski. Cebule podsmażyć na oleju i dodać do kaszy. Pieczarki zetrzeć na tarce, lekko poddusić i razem z wodą dodać do kaszy. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko razem wymieszać. Gotowy farsz zawinąć w liście kapusty. Zawinięte gołąbki układać w garnku i gotować na małym ogniu ok. 1,5 godz.

Sos

Kurki podsmażyć na maśle. Doprawić przyprawami. Dodać śmietanę i mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Ugotowane gołąbki polać sosem.

Smacznego!





Koło Gospodyń Wiejskich **ZAPOLANKI** woj. łódzkie



Koło Gospodyń Wiejskich w Zapolu (powiat sieradzki, województwo łódzkie) działało nieformalnie już w latach PRL założone przez mamy, babcie, teściowe obecnych członkiń. W latach 90. XX w. zostało zawieszono. Pomysł reaktywacji zrodził się wiosną 2019 r. podczas pikniku zorganizowanego przez panią sołtys Zapola. Od pomysłu do czynu droga okazała się dość prosta i tak 11 lipca 2019 r. KGW zaczęło oficjalnie działać pod nazwą Zapolanki. Początkowo Koło liczyło 16 pań, ale w 2020 r. do Koła należało już 31 kobiet w wieku od 40 do 70 lat. Pierwszą otrzymaną dotację panie przeznaczyły na wyposażenie kuchni, dzięki czemu łatwiej mogą rozwijać się kulinarnie. W 2021 r. KGW Zapolanki zakwalifikowało się do konkursu „Polska od kuchni”, który odbył się w Uniejowie. Zaprezentowały na nim jedną z potraw regionu sieradzkiego – prażuchy z kapustą zasmażaną. Wydarzenie było relacjonowane na żywo w Programie II TVP w „Pytaniu na Śniadanie”.

Niewątpliwie, jak same twierdzą, „Bitwa Regionów” jest ich największym wyzwaniem i osiągnięciem, jakiego się podjęły. Po główną nagrodę w tej rywalizacji wyruszyły z potrawą: żelazne kluski z żeberkami i kapustą.





Żelazne kluski z żeberkami i kapustą



Żelazne kluski – składniki:

- ♥ 1 kg gotowanych ziemniaków
- ♥ 1 kg surowych ziemniaków
- ♥ 2 łyżki mąki ziemniaczanej (opcjonalnie)
- ♥ 0,25 kg boczku surowego lub wędzonego
- ♥ 2 cebule
- ♥ 1 łyżka soli

Żeberka w marynacie miodowej – składniki:

- ♥ 1 kg żeberka wieprzowych
- ♥ 4 łyżki oleju
- ♥ 2 łyżki płynnego miodu
- ♥ 1 łyżka soli
- ♥ po ½ łyżeczki pieprzu czarnego, suszonego majeranku, bazylii, estragonu i oregano
- ♥ 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki
- ♥ 2 ząbki czosnku

Kapusta zasmażana – składniki:

- ♥ 1 główka kapusty
- ♥ 1 pęczek koperku
- ♥ ½ kg boczku wędzonego
- ♥ 3 średnie cebule
- ♥ 125 g masła
- ♥ 1 szklanka wody do gotowania kapusty
- ♥ po 1 łyżeczce soli, cukru i pieprzu
- ♥ 1 łyżka octu

PRZYGOTOWANIE:

Żelazne kluski: Gotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę. Surowe trzemy na drobnej tarce. Mocno odciskamy z wody, którą pozostawiamy na około 10 min w celu wytrącenia się skrobi. Po tym czasie zlewamy wodę, a osiadłą na dnie naczynia skrobię łączymy z dwoma rodzajami ziemniaków. Do masy można opcjonalnie dodać 2 łyżki mąki ziemniaczanej, jeżeli po wymieszaniu masa okaże się zbyt luźna. Dokładnie wyrabiamy ciasto, następnie formujemy podłużne kluseczki i wrzucamy na gotującą się posoloną wodę. Po wyptynięciu gotujemy jeszcze około 3-4 min. Wyjmujemy na talerz, krasimy przesmażonym boczkiem z cebulką. Podajemy z kapustą i żeberkami.

Żeberka w marynacie miodowej: Myjemy, osuszamy i kroimy żeberka. Mieszmą przyprawy oraz przeciśnięty przez praskę czosnek, dodajemy olej i miód. Przygotowaną marynatą nacieramy żeberka i pozostawiamy na kilka godzin. Następnie żeberka obsmażamy z obu stron na rumiano, dodajemy wodę i dusimy na wolnym ogniu do miękkości.

Kapusta zasmażana: Poszatowaną kapustę wkładamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy sól, pieprz i cukier. Przykrywamy i gotujemy na małym ogniu ok. 20 min. Boczek kroimy w drobną kostkę, przesmażamy, dodajemy pokrojoną cebulkę. Gdy cebulka się lekko zrumieni, dodajemy masło, potem mąkę, mieszamy, aby nie było grudek. Gdy zasmażka zacznie się pienić, dodajemy ją do kapusty, chwilę gotujemy, dodajemy ocet i koperek.

Smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich **WSI ZALIPIE** woj. małopolskie



Koło Gospodyń Wiejskich Wsi Zalipie powstało w grudniu 2018 r. i skupia zarówno panie, jak i panów, którzy z powodzeniem i zaangażowaniem realizują różnorodne projekty. Jesteśmy grupą ludzi o różnych zainteresowaniach, w różnym wieku i właśnie w tej różnorodności widzimy swoją siłę. Jednoczy nas zamiłowanie do promocji naszego folkloru, tradycji i dziedzictwa kulturowego regionu, w tym naszej wspaniałej zalipiańskiej tradycji malowania kwiatów. Bierzymy udział w corocznie organizowanym Konkursie na Pisanek Ludową i Plastykę Obrzędową związaną z okresem Wielkanocy w Muzeum Etnograficznym w Tarnowie. Bardzo ważnym aspektem naszej działalności jest także promocja zdrowego trybu życia poprzez promowanie i upowszechnianie wiedzy z zakresu profilaktyki nowotworów, szczególnie raka piersi u kobiet. W ramach tej działalności, dzięki udziałowi w szkoleniu przeprowadzonym przez Fundację OnkoCafe Razem Lepiej, jesteśmy ambasadorkami profilaktyki BreastFit.

Aktywnie włączyliśmy się także do zbiórki produktów żywnościowych i odzieży dla uchodźców z Ukrainy oraz dla mieszkańców pozostających na jej terenie. Nasze rękodzieła oraz wypieki często biorą udział w akcjach charytatywnych, których celem jest zbiórka pieniędzy na leczenie chorych dzieci. Rokrocznie wykonujemy tradycyjny wieniec dożynkowy, który ozdabia nasz kościół parafialny. Braliśmy także udział w akcji Lasów Państwowych pt. „Sadzimy Las”, w której ramach w naszej miejscowości posadziliśmy sadzonki drzew. Dbamy

o odtwarzanie dawnych przepisów kulinarnych pochodzących z „przepisników” naszych mam i babć, umożliwiających nam wspaniałe kulinarne podróże do smaków z minionych lat. To właśnie dzięki tym zapiskom powstały nasze sztandarowe dania, takie jak: piernik Józefy Małgorzaty, mazurek z nutą mięty i cytryny czy knedle ze śliwkami.





Knedle ze śliwkami



Składniki:

- ♥ 0,5 kg zgniecionych „starych” ziemniaków
- ♥ 1 średnie jajko
- ♥ ok. 120 g mąki pszennej
- ♥ sól

Dodatkowo:

- ♥ śliwki węgierki, mogą być mrożone, uprzednio odsączone na sitku
- ♥ cynamon
- ♥ roztopione masło
- ♥ śmietanka 30%
- ♥ laska wanilii
- ♥ bułka tarta
- ♥ cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić i dokładnie rozgnieść praską. Pozostawić do całkowitego ostudzenia. Można także wykorzystać ziemniaki pozostałe z obiadu z dnia poprzedniego. Śliwki umyć, nadkroić i usunąć pestki. Mrożone rozmrozić na sitku, pozostawiając w miseczce pozostały sok.

Ostudzone ziemniaki wyłożyć na stolnicę, dodać jajko, posolić i powoli zagnieść na jednolite ciasto, podsypując mąką. Śliwki wymieszać z cynamonem i odrobiną cukru pudru. Dłońmi oprószonymi mąką formować nieduże kulki, rozpląszczyć na dłoni i włożyć do środka śliwkę. Dobrze zlepić brzegi i uformować kulę. Odkładać na oprószoną mąką stolnicę lub talerz. Do gotującej się wody wrzucić knedle. Gotować kilka minut od czasu wypłynięcia knedli na powierzchnię. Knedle polać roztopionym masłem, by się nie posklejały. Polać słodką śmietanką oraz posypać podprażoną bułką tartą z maselkiem.

Smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich „PNIEWIANKI” woj. mazowieckie



Koło Gospodyń Wiejskich „Pniewianki” w Pniewie powstało w październiku 2019 r., a więc jest to stosunkowo młoda organizacja zrzeszająca mieszkańców dwóch wsi – Pniewa i Lutobroku. Od tego czasu aktywnie działa dla dobra społeczności lokalnej. Obecnie koło liczy 52 członków – 47 kobiet oraz 5 mężczyzn. W tym roku Koło Gospodyń Wiejskich „Pniewianki” po raz pierwszy wzięło udział w konkursie kulinarnym pn. „Bitwa Regionów”, na którym zaprezentowało znakomite kotlety z kaszy gryczanej z grzybami. Przepis na tę potrawę zaczerpnięto z kuchni regionu zwanego Kurpiami Białymi, który to obszar miał ogromny wpływ na kształtowanie kulinarnych tradycji Mazowsza.





Kotlety z kaszy gryczanej z grzybami



Składniki na kotlety:

- ♥ 1/2 kg kaszy gryczanej prażonej
- ♥ 1/4 szklanki kaszy jęczmiennej drobnej
- ♥ 10 dag grzybów suszonych (borowiki lub podgrzybki)
- ♥ 6 jaj
- ♥ 7 łyżek bułki tartej
- ♥ 1 duża cebula
- ♥ pieprz, sól
- ♥ 1 litr oleju do smażenia

Składniki na sos:

- ♥ 1/2 kg grzybów – borowiki (świeże lub mrożone)
- ♥ 3/4 kostki masła
- ♥ 400 ml śmietany 30%
- ♥ 1 średnia cebula cukrowa
- ♥ 1 pęczek natki pietruszki
- ♥ pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól

Składniki na surówkę:

- ♥ 1 średnia główka kapusty białej
- ♥ 2 marchewki
- ♥ 1 cebula cukrowa
- ♥ 1 pęczek koperku
- ♥ 2 szklanki wody gazowanej
- ♥ 1/2 szklanki cukru
- ♥ 1/4 szklanki octu
- ♥ 1/4 szklanki oleju
- ♥ sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Kotlety

Kaszę gryczaną gotujemy razem z grzybami suszonymi. Kaszę jęczmienną gotujemy oddzielnie. Po ugotowaniu studzimy, grzybki oddzielamy od kaszy i drobno kroimy. Cebulkę drobno kroimy i smażymy na rumiano, następnie dodajemy pokrojone grzybki i razem jeszcze chwilę przesmażamy. Łączymy wszystkie składniki, tj. 2 rodzaje kaszy, jajka, bułkę tartą, cebulkę z grzybami wszystko doprawiamy pieprzem i solą, dobrze wyrabiamy. Formujemy kotlety i smażymy na głębokim oleju.

Sos

Na maśle szklimy cebulkę, następnie dodajemy dość grubo pokrojone borowiki, dodajemy pieprz, ziele i listek, dusimy przez chwilę aby były al dente. Następnie dodajemy śmietanę i sól, chwilę redukujemy śmietanę. Tuż przed podaniem do sosu dodajemy pokrojoną natkę pietruszki.

Surówka

Kapustę kroimy w cieniutkie paseczki, marchewkę trzemy na tarce o grubych oczkach, cebulkę kroimy w drobne piórka, wszystko razem łączymy. W garnku gotujemy wszystkie mokre składniki, lekko studzimy i letnim wywarem zalewamy przygotowaną surówkę na 3 godz. przed podaniem. Po tym czasie odlewany płyn dodajemy pokrojony drobno koperk doprawiamy solą i pieprzem. Kotlety podajemy polane sosem grzybowym z surówką z białej kapusty.

Smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich **ZIMNA WÓDKA** woj. opolskie



Koło Gospodyń Wiejskich Zimna Wódka rozpoczęło działalność w marcu 2022 r. w miejscowości liczącej około 700 mieszkańców. Jako członkinie koła formalnie wpisane są 32 panie, kolejne się dopisują – jest nas już 40.

Nasze Koło jest pełne wspaniałych talentów i dobrej energii, którą zamierzamy przekazywać młodym pokoleniom. Jesteśmy odważne i pełne zapału do działania. Bierzymy udział w różnych konkursach i odnosimy sukcesy, z czego jesteśmy dumne.

Dużo wyzwań przed nami, mamy nadzieję, że nasze chęci, ogromne zaangażowanie i wkład pracy pomogą nam w osiągnięciu postawionych przez siebie celów i dalszemu rozwojowi.





Policzki wieprzowe z ciapkapustą



Policzki wieprzowe – składniki:

- ♥ 0,5 kg policzków wieprzowych
- ♥ 1 cebula
- ♥ 4 ząbki czosnku
- ♥ 2 liście laurowe
- ♥ 2 ziarna ziela angielskiego
- ♥ 4 ziarna pieprzu
- ♥ 2 szczypty ostrej papryki
- ♥ pół cytryny
- ♥ 1 łyżeczka miodu
- ♥ 2 łyżki oleju
- ♥ 3 szczypty soli
- ♥ balsamico lub ocet balsamiczny

Ciapkapusta – składniki:

- ♥ 1 słoik kapusty kiszzonej
- ♥ 3 kg ziemniaków
- ♥ 6 cebul
- ♥ 0,5 kg boczku wędzonego
- ♥ masło

PRZYGOTOWANIE:

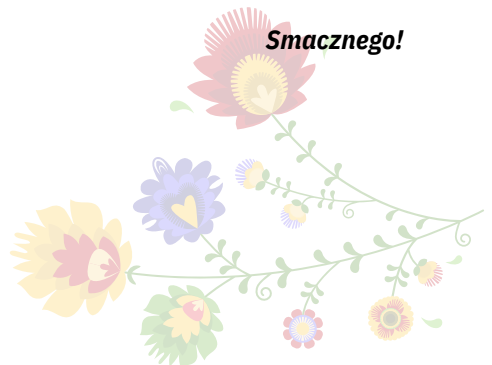
Policzki wieprzowe

Wszystkie przyprawy zmixować i wymieszać z policzkami wieprzowymi, zostawić w chłodnym miejscu na 24 godz. Policzki podsmażyć na patelni, następnie dusić z dodatkiem gałązki lubczyku.

Ciapkapusta

Ziemniaki obrać i ugotować. Kapustę gotować, aż będzie miękka, cebulę podsmażyć na maśle. Wszystko wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

Smacznego!





Koło Gospodyń Wiejskich **SZWEDOWIANKI** woj. podkarpackie



Koło Gospodyń Gospodarzy wiejskich Szwedowianki w Szwedach zostało założone 29 września 2019 r. W kole działają zarówno panie, jak i panowie, najczęściej są to małżeństwa, a więc panuje bardzo rodzinna atmosfera.

W listopadzie tego roku została oddana do użytku świetlica wiejska w Szwedach, co bardzo nas ucieszyło. Organizujemy wycieczki rowerowe, warsztaty, np. pieczenia chleba, darcia pierza, szydełkowania czy lepienia z gliny, jak również akcje pomocowe – „Szlachetna paczka” czy pomoc Ukrainie.





Szwedzik – zrazy zawijane z jelenia oraz polędwica z jelenia, żeberka duszone z jelenia, sos kurkowy, kasza gryczana ze skwarkami



Zrazy zawijane z jelenia oraz polędwica z jelenia – składniki:

- ♥ udziec z jelenia
- ♥ smalec, mąka pszenna, cebula, ogórek kiszony, sól, pieprz, prawdziwki suszone

Żeberka z dzika – składniki:

- ♥ żeberka z dzika
- ♥ smalec, cebula, ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz

Sos kurkowy – składniki:

- ♥ kurki
- ♥ masło klarowane, szalotka, śmietana 30%, sól, pieprz

Kasza gryczana – składniki:

- ♥ 2 szkl. kaszy gryczanej
- ♥ 4 szkl. wody
- ♥ podgardle wędzone, cebula, sól

PRZYGOTOWANIE:

Zrazy zawijane z jelenia oraz polędwica z jelenia

Mięso kroimy w plastry o szerokości ok. 1,5 cm i rozbijamy tłuczkiem. Każdy plaster posypujemy solą i pieprzem, układamy na nich stoninę, cebulę oraz ogórek kiszony. Zrazy zawijamy i związujemy sznurkiem, oprószamy mąką i obsmażamy z każdej strony na rozgrzanym smalcu. Układamy w naczyniu żeliwnym, podlewamy wodą, dodajemy suszone prawdziwki i dusimy na wolnym ogniu do miękkości (ok. 1,5 godz.).

Żeberka z dzika

Na rozgrzany w garnku smalec wrzucamy pokrojone żeberka. Podsmażamy na złoty kolor, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz. Przykrywamy i dusimy do miękkości ok. 2 godz. Dodajemy pokrojoną w paski cebulę i dusimy jeszcze ok. 10 min.

Kasza gryczana

Podgardle i cebulę kroimy w kostkę. Smażymy mięso na patelni, dodajemy pokrojoną cebulę. Do gotującej się wody wysypujemy kaszę, dodajemy usmażone podgardle z cebulą, solimy i mieszamy. Gdy się zagotuje, mieszamy, przykrywamy pokrywką i wstawiamy do wcześniej przygotowanego kosza z kocem, szczelnie okrywamy. Kasza jest gotowa po godzinie.

Smacznego!!!



Koło Gospodyń Wiejskich „ZABIELANKI” woj. podlaskie



Koło Gospodyń Wiejskich „Zabielanki” w Zabeliu zostało zarejestrowane w ARiMR 14 lutego 2022 r. Do koła należą 34 panie oraz jeden pan – nasz sołtys. Większość z nas pracuje w gospodarstwie, ale są też osoby pracujące zawodowo. Najmłodsza członkini ma 30 lat, a najstarsza 80. Mimo znacznej różnicy wieku nastąpiła integracja międzypokoleniowa naszego środowiska, wymiana doświadczeń i przekazywanie tradycji.

Prowadzimy działalność statutową, organizujemy różne warsztaty artystyczne, np. w okresie wielkanocnym robiłyśmy palmy oraz ozdabiałymy jajka metodą batikową, a w okresie Bożonarodzeniowym robimy przeróżne dekoracje świąteczne.

Bierzemy udział w konkursach kulinarnych i artystycznych. We wrześniu organizowaliśmy spotkanie integracyjne wsi. Były zabawy, konkursy oraz poczęstunek. Staramy się angażować się w życie naszej wsi poprzez organizację imprez, a dzięki pozyskanym funduszom możemy kupić urządzenia i sprzęt do gotowania.





Faszerowany szczupak z Biebrzy w lekkiej galaretkce podany z sosem tatarskim



Składniki:

- ♥ cały szczupak 2 kg
- ♥ 250 ml mleka
- ♥ 1½ suchej bułki
- ♥ 3 jajka
- ♥ 1 duża cebula lub 2 mniejsze
- ♥ 2 łyżeczki soli
- ♥ 1½ łyżeczki pieprzu naturalnego
- ♥ ¾ gałki muskatołowej
- ♥ ¼ kostki masła

Wywar:

- ♥ 4 litry wody
- ♥ 1 łyżka soli
- ♥ kręgosłup i głowa ze szczupaka
- ♥ 2 marchewki średnie
- ♥ 1 por
- ♥ 2 pietruszki
- ♥ 3 liście laurowe

Sos tatarski:

- ♥ 600 g ogórków konserwowych
- ♥ 600 g pieczarek marynowanych
- ♥ 1 średnia cebula
- ♥ 2-3 ząbki czosnku
- ♥ 1 pęczek świeżego koperku lub szczypiorku
- ♥ sól i pieprz naturalny do smaku
- ♥ 600 g majonezu
- ♥ 150 g musztardy francuskiej

PRZYGOTOWANIE:

Szczupaka wypatroszyć, oczyścić, zdjąć skórę, a mięso oddzielić od ości. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle, po czym ostudzić. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Mięso szczupaka, cebulę i bułkę zmielić, dodać sól, pieprz, 3 żółtka i dokładnie wymieszać. Dodać gałkę muskatołową startą na tarce, ubite białka i jeszcze raz delikatnie wymieszać. Wypełnić skórę szczupaka farszem. Zawinąć w gazę, włożyć do zagotowanego wywaru i parzyć ok. 1,5 godz. (aby wychodziły bąbelki z wody). Głowę szczupaka gotujemy 30 min. Po tym czasie wyjąć i odłożyć do wystudzenia.

Z wywaru rybno-warzywnego odmierzyć około 0,5 l i rozpuścić w nim 15 g żelatyny. Po stężeniu pokroić w kosteczkę. Na półmisku ułożyć np. sałatę, a na niej głowę szczupaka i szczupaka parzonego, pokrojonego w 1,5 cm plastry. Między plastry wyłożyć lekką galaretkę i majonez. Udekorować według własnej fantazji. Podawać z sosem tatarskim.

Sos tatarski

Ogórki i pieczarki osączyć z zalewy, dokładnie osuszyć – na ręczniku kuchennym. Pokroić w równą, drobną kostkę i ponownie osączyć. Cebulę drobnutko posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę. Składniki delikatnie wymieszać. Majonez połączyć z musztardą, dodać do warzyw, delikatnie mieszając. Doprawić solą i pieprzem wedle uznania. Na koniec dodać drobnutko posiekany koperek lub szczypiorek. Całość powoli wymieszać. Gotowy sos przechowywać w lodówce.



STOWARZYSZENIE DLA WSI LUBIESZEWO I NIE TYLKO



woj. pomorskie

Nasze „Stowarzyszenie dla wsi Lubieszewo i nie tylko” działa już od kilku lat. Od września mamy też KGW. Nasze osiągnięcia to wyróżnienie, a później III, II i I miejsce w konkursie na Najpiękniejszą Pomorską Wieś. Mamy tętniącą życiem świetlicę wiejską, którą sami odmalowaliśmy i udekorowaliśmy. Ostatnio z naszą Szkołą Podstawową prowadzimy wspólnie różne kursy i warsztaty. Bierzymy udział w różnych uroczystościach, ostatnio w Dniu Osadnika w Nowym Dworze Gdańskim, gdzie byliśmy z naszymi plackami Babci Marysi, które smażymy na gorąco na imprezach.

Pomagamy przy organizacji wyjazdów na wakacje i zimowiska dzieci rolników. W naszej wsi posadziliśmy bardzo dużo kwiatów i innych roślin, w tym również żonkile, ponieważ współpracujemy z Hospicjum w Sopocie i są to „Pola Nadziei”. Mamy również przepiękny mural na ścianie świetlicy „Lubieszewo – dawniej”, który przedstawia naszą wieś, jak wyglądała w latach 50. XX w.





Żeberka po żuławsku



Składniki na 6 osób:

- ♥ 1 kg ładnych żeberek
- ♥ 2 kg dobrej kapusty kiszonej
- ♥ 3 dkg grzybków suszonych
- ♥ 2 cebule
- ♥ 2 łyżki majeranku
- ♥ sól, pieprz do smaku
- ♥ olej rzepakowy do podsmażenia

PRZYGOTOWANIE:

Żeberka kroimy, posypujemy solą i pieprzem, podsmażamy z każdej strony na brązowo. Cebulę kroimy i podsmażamy na tym oleju co żeberka. Kapustę kroimy drobniej i podsmażamy na oleju. W brytfannie układamy warstwami kapustę i żeberka tak, aby u góry była kapusta. Posypujemy majerankiem, dodajemy pokrojone grzybki. Podlewamy niewielką ilością wody i dusimy w piekarniku ustawionym na 180°C przez ok. 2 godz.

Smacznego!





Koło Gospodyń Wiejskich w WOLI LIBERTOWSKIEJ woj. śląskie



Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Libertowskiej zostało utworzone w 1938 r. Od samego początku koło dbało o to, by we wsi kwitło życie społeczno-kulturalne. Reaktywacja koła nastąpiła w 2015 r. Obecnie w skład organizacji wchodzi 26 członkiń.

Koło skupia się na aktywności społecznej, która przejawia się wieloma przedsięwzięciami: integracyjnymi, charytatywnymi, proekologicznymi itp. Chętnie bierze udział w uroczystościach religijnych: co roku przygotowuje wieniec dożynkowy oraz palmę wielkanocną. Priorytetem KGW z Woli Libertowskiej jest wzbogacanie dorobku kulturalnego Gminy Żarnowiec oraz podtrzymywanie ludowych obyczajów i obrzędów, by przekazywać je następnym pokoleniom (najstarsza członkini ma 75 lat, najmłodsza – 2,5 roku).

KGW z Woli Libertowskiej zdobyło tytuł najlepszego Koła Gospodyń Wiejskich w powiecie zawierciańskim oraz III miejsce w województwie śląskim w ramach plebiscytu „Mistrzowie AGRO” w 2019 r. Przewodnicząca Koła Iłona Hebdowska również zdobyła zaszczytny tytuł najlepszej Gospodyni Roku w powiecie zawierciańskim.

Koło jest zarejestrowane w ARiMR od 2019 r. (jako pierwsze w gminie), dzięki czemu ma możliwość skorzystania z dotacji na realizację swoich działań statutowych.





Potrawa z Woli Libertowskiej



Składniki na 6 osób:

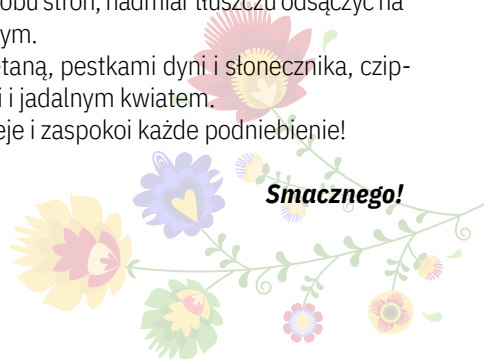
- ♥ ok. 1 kg dyni Hokkaido
- ♥ 3 cebule
- ♥ 1 główka czosnku
- ♥ ok. 1 litr wywaru warzywnego lub drobiowego
- ♥ szczypta pieprzu cayenne
- ♥ ¼ łyżeczki pieprzu cytrynowego
- ♥ szczypta kurkumy
- ♥ szczypta papryki słodkiej
- ♥ sól, pieprz do smaku
- ♥ kilka plasterków świeżego imbiru
- ♥ 1 łyżeczka sosu sojowego
- ♥ prażone pestki dyni i słonecznika
- ♥ czipsy bekonowe
- ♥ śmietana 12% do dekoracji
- ♥ jadalne kwiaty do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Dynię obrać, wydrążyć i pokroić na mniejsze kawałki. Skropić olejem, oprószyć solą i pieprzem, upiec w piekarniku do miękkości. Wraz z dynią upiec czosnek zawinięty w folię aluminiową. Cebulę usmażyć na złoty kolor. Zblendować składniki: dynię, cebulę, czosnek, imbir. Pulpa dyniowa będzie dość gęsta, wówczas należy ją podlać wywarem wedle uznania (w zależności, czy chcemy gęsty czy rzadki krem). Zblendowaną zupę przelać do garnka, doprowadzić do wrzenia, doprawić solą, pieprzem cayenne, pieprzem cytrynowym, papryką słodką, kurkumą, sosem sojowym. Na suchej patelni uprażyć pestki dyni i słonecznika. Plastry boczku usmażyć z obu stron, nadmiar tłuszczu odsączyć na ręczniku papierowym.

Udekorować śmietaną, pestkami dyni i słonecznika, czipsami bekonowymi i jadalnym kwiatem.

Zupa krem rozgrzeje i zaspokoi każde podniebienie!



Smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich „KLIMONTOWIANKI” woj. świętokrzyskie



Koło działa od grudnia 2018 r. Obecnie liczy 34 członkiń i członków. Koło powstało z potrzeby promowania i kultywowania tradycji naszego regionu, wymiany doświadczeń, wspierania kobiet, a przede wszystkim integrowania naszej małej społeczności i pomagania innym. Hołdujemy tradycyjnym wartościom rodzinnym i wielopokoleniowym więzom. Choć historia działalności naszego Koła jest krótka, to na swoim koncie mamy wiele osiągnięć, zwłaszcza kulinarnych, ale nie tylko. Mamy zaszczyt być Mistrzami Agro powiatu sandomierskiego w kategorii Kół Gospodyń Wiejskich (edycja 2019 oraz 2021) oraz drugim najlepszym Kołem w Województwie Świętokrzyskim w tej samej kategorii (edycja 2021). W 2021 r. zdobyłyśmy tytuł Kobiet Gospodarnych i Wyjątkowych Województwa Świętokrzyskiego na Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich – Polska od Kuchni. Mamy na swoim koncie sukcesy odniesione podczas takich konkursów kulinarnych jak organizowany w podkieleckiej Tokarni Festiwal Smaków (I miejsce), Święto Gęsiny (II miejsce) czy Danie od sąsiada (wyróżnienie). W zeszłym roku zdobyłyśmy wyróżnienie w I Etapie konkursu „Bitwa Regionów”. Nie jesteśmy tylko grupą osób o podobnych zainteresowaniach, jesteśmy rodziną. Skupiamy się na przekazywaniu naszej wiedzy, doświadczenia i tradycji młodszemu pokoleniom.





Pierś z kaczki pieczona na jabłkach z majerankiem podana z kopytkami i sałatką z pieczonych buraków



Składniki na 4 porcje:

- ♥ 4 szt. piersi z kaczki
- ♥ 2 łyżki masła klarowanego
- ♥ 2 kwaśne jabłka (szara reneta, antonówka)
- ♥ 1 łyżka majeranku
- ♥ sól, pieprz

Kopytka:

- ♥ 1 kg ugotowanych ziemniaków (ok. 1400 g – waga przed obraniem)
- ♥ ok. 250-300 g mąki pszennej
- ♥ 1 średnie jajko
- ♥ 1 płaska łyżeczka soli

Sałatka z buraczków:

- ♥ 1 kg buraków ćwikowych
- ♥ 1 średnia cebula
- ♥ 1 jabłko
- ♥ 3 łyżki masła
- ♥ 1 łyżka mąki pszennej
- ♥ 1 płaska łyżeczka soli
- ♥ 1 płaska łyżeczka cukru
- ♥ ½ łyżeczki pieprzu
- ♥ 3 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Piersi popieprzyć, posolić, skórę naciąć w romby i odstawić na kilka godzin do lodówki (na noc). Mięso położyć na zimną patelnię skórą do dołu i obsmażyć na maśle klarowanym. Smażyć na dość dużym ogniu, dociskając do patelni, aby skóra się ładnie zrumieniła po 5 min z każdej strony. Piekarnik nagrzać do 200°C. Pierś przełożyć do naczynia żaroodpornego skórą do góry, przelać część tłuszczu ze smażenia i piec pod przykryciem 20 min. Następnie wyjąć z piekarnika, obłożyć mięso jabłkiem pokrojonym w ósemki, posypać majerankiem i piec jeszcze 10 min.

Kopytka

Ciepłe ziemniaki przepuścić przez praskę. Do przestudzonych ziemniaków dodać resztę składników i zagnieść ciasto. Uformować waleczki o średnicy ok. 2 cm. Pokroić waleczki na ukośne kawałki o szerokości ok. 1,5 cm. Zagotować wodę (ok. 3 l), dodać 1 płaską łyżkę soli. Do gotującej wody wrzucić przygotowane kopytka i gotować (2 min od wytynięcia). Wyjąć na talerz łyżką cedzakową.

Sałatka z buraczków

Umyte buraki zawinąć w folię do pieczenia i piec w piekarniku 90 min w 200°C. Upieczone i przestudzone buraki obrać (w rękawiczkach) i zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na maśle, dodać starte jabłko, a następnie mąkę i wszystko razem podsmażyć. Dodać starte buraki, doprawić solą, pieprzem, cukrem i cytryną. Chwilę podsmażyć i wyłożyć na talerz.

Smacznego!





Koło Gospodyń Wiejskich w PIETRZWAŁDZIE woj. warmińsko-mazurskie



Koło Gospodyń Wiejskich w Pietrzwałdzie powstało w 1957 r. i prowadzi swoją działalność do dnia dzisiejszego.

Obecnie Koło liczy 37 członkiń. Nasza aktywność skupia się przede wszystkim na wprowadzaniu nowych działań polegających na zachowaniu lokalnej tradycji i zwyczajów.

Pomimo szybkiego trybu życia zawsze znajdujemy czas na spotkanie, organizujemy i współorganizujemy wiele wydarzeń. W naszym Kole Panie posiadają różnorodne talenty, dlatego możemy pozwolić sobie na podział ról i wykorzystać je w różnych konkursach.

Działalność na rzecz rozwoju kultury i kultywowania tradycji to:

- ❁ udział w konkursach dożynkowych na „Najpiękniejsze stoisko dożynkowe” i „Najpiękniejszy wieniec dożynkowy”, na szczeblu gminnym, powiatowym i wojewódzkim
- ❁ udział w konkursach kulinarnych promujących produkty lokalne z wykorzystaniem starych i nowych receptur, również na szczeblu gminnym, powiatowym i wojewódzkim,
- ❁ organizowanie wyjazdów do teatru, kina, wycieczek rekreacyjnych, pielgrzymek,
- ❁ organizowanie obchodów Dnia Kobiet, Dnia Matki, Dnia Dziecka,
- ❁ udział w konkursach „Obrzędowość Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia”.



Ponadto bierzemy udział w różnego rodzaju konferencjach, szkoleniach i warsztatach, a także w przygotowaniu balów sylwestrowych i karnawałowych. Dla dzieci z naszego przedszkola i szkoły podstawowej organizujemy zajęcia kulinarne, a dla wszystkich mieszkańców naszej miejscowości – warsztaty robienia stroików świątecznych, świąteczne pieczenie pierniczek i lepienie pierogów.

Dzięki organizowanym przez nas spotkaniom z pielęgniarkami i położnymi dbamy o profilaktykę raka szyjki macicy i raka piersi.



Mazurska zupa klopsowa



Składniki na 6 osób:

- ♥ 0,6 kg cielęciny (sugerowany kark)
- ♥ 0,3 kg boczku surowego bez skóry
- ♥ 2 jajka
- ♥ 150 ml mleka
- ♥ 0,1 kg bułki tartej
- ♥ 3 ząbki czosnku
- ♥ 0,3 kg cebuli
- ♥ 0,3 kg marchewki
- ♥ 0,15 kg selera
- ♥ 4 liście laurowe
- ♥ 5 ziaren ziela angielskiego
- ♥ sól, pieprz czarny, majeranek
- ♥ 5 żółtek
- ♥ 0,15 l śmietany 30%
- ♥ 3 łyżki octu
- ♥ 1 kg ziemniaków
- ♥ 1 pęczek koperku

PRZYGOTOWANIE:

Mięso myjemy i mielimy w maszynce do mięsa. Kroimy marchewkę, cebulę i seler w drobną kostkę, część podsmażamy, a część mielimy razem z mięsem. Do zmielonego mięsa dodajemy jajka, bułkę tartą, mleko, przyprawy – wszystko dobrze wyrabiamy. Z wyrobionego mięsa tworzymy niewielkie pulpeciki, które obtaczamy w mące ziemniaczanej. Podsmażone warzywa wkładamy do wody z zieleń i listkiem, gotujemy. Do wrzątku delikatnie wkładamy pulpety, czekamy, aż wszystko się zagotuje, doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. W misce rozbijamy żółtka i łączymy ze śmietaną, zalewamy wrzącą zupą i powstałą zawiesinę dolewamy do garnka, mieszając do połączenia składników. Doprawiamy do smaku i zakwaszamy octem. Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Podajemy w osobnym naczyniu lub zalewamy ciepłą zupą.

Smacznego!





Koło Gospodyń Wiejskich w ŁĄDKU woj. wielkopolskie



Koło Gospodyń Wiejskich w Łądku zostało reaktywowane w 2018 r. i liczy około 90 członków. Członkinie i członkowie koła uczestniczą w różnych inicjatywach kulinarnych, kulturalnych i społecznych. KGW realizowało m.in. projekt pn. „Międzypokoleniowe spotkania z kulturą małą i dużą”. Koło zorganizowało również spotkanie ze znanym hollywoodzkim aktorem oraz wystawę prac malarskich lokalnych artystów. Najbardziej spektakularnym projektem realizowanym przez KGW w Łądku był udział w ogólnopolskim konkursie kulinarnym „Bitwa Regionów”. Członkinie koła wywalczyły udział w finale krajowym tego konkursu. Jednym z kierunków działalności koła jest integracja społeczności lokalnej i promowanie potencjału mieszkańców naszej miejscowości. Członkowie koła mają szerokie spektrum zainteresowań, talentów i pasji. I właśnie te wartości chcemy pokazywać. W ramach projektów były realizowane różnego rodzaju warsztaty kulinarne i rękodzielnicze. Koło uczestniczyło w licznych akcjach charytatywnych na zasadzie wolontariatu. Wspieranie członków koła w trudnej sytuacji życiowej oraz udział w różnych inicjatywach pomocowych stanowi ważny element budujący więzi międzyludzkie, poczucie wspólnoty. Przyjazna atmosfera podczas wspólnych spotkań powoduje, że wiele osób z przyjemnością i wielkim zaangażowaniem poświęca swój czas i energię na pracę w kole. W kreatywnym i twórczym gronie każdy pomysł jest zawsze realizowany z wielką pasją i przynosi radość z tworzenia.





Barszcz zabielały z szarymi kluskami



Do gara około 10 litrowego wrzuc:

- ♥ 6-8 małych, dobrze zapeklowanych golonek, koniecznie z kością,
- ♥ 1,5 kg żeberek (bądź łopatki), pokrojonych na porcje
- ♥ 15 cm wędzonej kości ze schabu, wędzonej lub kawałek dowolnej skórki wędzonej z szynki czy boczku (nie za dużo, żeby nie zdominować smaku wędzonką)

Zalej wodą tak, aby mięso było przykryte. Dodaj:

- ♥ 2 małe selerzy jeden z nacią, drugi bez
- ♥ 5-6 małych marchewek
- ♥ 5 pietruszek (korzeń), w tym dwie z nacią
- ♥ 1 duży por
- ♥ 1 przypaloną cebulę przekrojoną na pół
- ♥ 3 ząbki czosnku
- ♥ małą gałązkę lubczyku
- ♥ suszone grzyby (dwie garście ok.30 g)
- ♥ suszone na słońcu owoce (śliwki, gruszki, jabłka po około 25-30 g z każdego rodzaju)
- ♥ 5 liści laurowych
- ♥ 8-10 ziarenek ziela angielskiego
- ♥ 10 ziarenek pieprzu ziarnistego

PRZYGOTOWANIE:

Gotuj 2-3 godz. na wolnym ogniu. Po tym czasie wyjmij ugotowane mięso i warzywa (owoce i grzyby zostaw).

Przygotuj zaklepkę (porcja na 4-5 l wywaru).

3-4 łyżki mąki pszennej, rozprowadź w niewielkiej ilości zimnej wody, dodaj około 400 ml dobrej, kwaśnej śmietany oraz około 100 ml śmietanki słodkiej. Dokładnie roztrzep, aby nie było grudek z mąki, zahartuj 1-2 wazówkami gorącego wywaru, a następnie wlewaj stopniowo do wywaru, cały czas mieszając. Dopraw do smaku solą, uważając, by nie przesolić, oraz zakwas octem jabłkowym wg uznania (ocet jabłkowy jest słabszy niż spirytusowy, więc w zależności od upodobań możesz dodać 4-5 łyżek octu). Na koniec rozetrzyj w dłoniach garść suszonego majeranku i wsyp do zupy. Możesz również dodać odrobinę majeranku świeżego. Podawaj z szarymi kluskami.

Szare kluski.

3 kg surowych, mączystych ziemniaków zetrzyj na tarce, odlej ustalą wodę, pozostawiając osadzoną mączkę, i dodaj mąki żytniej, aby uzyskać dość zwartą konsystencję (około 1 szklanki na 1 kg ziemniaków). Formuj łyżką równe kluski i wrzucaj na osolony wrzątek. Kluski nie powinny w wodzie się rozpadać, jeśli tak się dzieje, do ciasta dodaj jeszcze mąki. Gotuj około 10-15 min. Gruszka cukrówka z zalewy winnej (do podania)

Smacznego!



Koło Gospodyń Wiejskich **STRZEBIELEWO** woj. zachodniopomorskie



Koło Gospodyń Wiejskich w Strzebielewie powstało w 1985 r. i liczyło wówczas 25 członkiń. Po kilkudziesięciu latach z powodu braku miejsca do organizowania spotkań KGW zawiesiło swoją działalność, ale reaktywowało ją w 2018 r. Pierwszym sukcesem kulinarnym była wygrana w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów, podczas którego KGW w Strzebielewie zdobyło dwa pierwsze miejsca za zakwas grzybowy i ogórki kiszzone. Już sześć produktów ze Strzebielewa otrzymało pierwsze miejsca w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów Pomorza Zachodniego: ogórki kiszzone, zakwas grzybowy, kwas buraczany, ocet z papieżówki, gruszki w occie i tort weselny z fasoli z orzeźkiem. Niektóre z nich aplikują o wpis na listę produktów regionalnych.

Za pielęgnowanie tradycji oraz przekazywanie jej przyszłym pokoleniom 31 sierpnia 2021 r. na ogólnopolskich dożynkach w Bobolicach pod hasłem „Wdzięczni Polskiej Wsi” premier Mateusz Morawiecki wręczył KGW Strzebielewo medale 100-lecia Odzyskania Niepodległości.

Szeroka i aktywna działalność jest możliwa dzięki ludziom obdarzonym licznymi talentami i chętnie poświęcającym swój wolny czas. Nie bez znaczenia jest wsparcie licznych sympatyków, dobroczyńców Koła i społeczności lokalnej. W tak przyjaznym środowisku tworzy się nowa historia, przynosząc dobre owoce całej naszej społeczności.





Gąska na szarej, szara na gąsce – danie kuchni galicyjskiej



Gęszina – składniki:

- ♥ oczyszczona pierś z gęsi
- ♥ smalec gęsi
- ♥ 1 ząbek czosnku
- ♥ 1 łyżeczka grubo mielonego czarnego pieprzu
- ♥ 2 łyżki soli, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

Gruszka – składniki:

- ♥ 4 gruszki odmiany Dobra Szara
- ♥ miód gryczany
- ♥ ocet jabłkowy
- ♥ pół kostki masła

Dodatki:

- ♥ 1 ogórek
- ♥ 50 ml wysokoprocentowego napoju alkoholowego produkowanego w warunkach domowych

PRZYGOTOWANIE:

Pierś z gęsi nacieramy solą kamienną, pieprzem i czosnkiem. Po 24 godzinach usuwamy przyprawy i osuszamy mięso lnianą ścierką. Skórę pierś z gęsi nacinamy, a następnie smażymy bez dodatku tłuszczu na zimnej patelni, co pozwala na powolne wytapianie się tłuszczu. Pierś smażymy skórą do dołu na małym ogniu do czasu, aż skóra uzyska złoty kolor, a następnie mięso przekładamy na drugą stronę i krótko smażymy. Po wysmażeniu mięso zdejmujemy z patelni i odstawiamy, aby odpoczęło. Następnie pierś przekładamy do żeliwnego garnka, zalewamy smalcem gęsim, dodajemy liść laurowy majeranek, ziele angielskie i trzymamy na zapiecku od 2 do 3 godzin, tłuszcz ma ledwo pyrkać. Jak gęś mocno wybiegana, to musimy sprawdzać, czy już ma się dobrze. Odstawiamy do chłodnego miejsca i tak może sobie leżeć do miesiąca. Gruszki kroimy w ósemki lub w ćwiartki (zależy od urodzaju) podsmażamy na maśle połączonym z miodem gryczanym i octem jabłkowym. Krótko dusimy, aby owoce się nie rozpadły. Zalewamy alkoholem, aby smaki dobrze się połączyły i przegryzły. Upieczone mięso obsmażamy na suchej nagrzałej patelni (zaczynając od skóry). Pierś przekładamy na deskę, a następnie kroimy w plastry. Tak przygotowaną pierś z gęsi układamy na aromatycznych gruszkach albo gruszki na gęsi. Wszystko zależy od gospodyni, czy poda gęś na gruszce, czy gruszkę na gęsi.

Smacznego!



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

**Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa**
ul. Karolkowa 30
01-207 Warszawa
www.kowr.gov.pl
www.bitwaregionow.pl

ISBN 978-83-66255-78-4

© KOWR GRUDZIEŃ 2022