2018

# Podręcznik przepisów kulinarnych Kuligowskie Specjały- Nadbużańskie Dziedzictwo Kulinarne

Kuligów, listopad 2018

Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie. www.skansen.powiatwolominski.pl

Opracowanie to jest podręcznikiem, w którym zawarto najciekawsze przepisy kulinarne prezentowane podczas organizowanych w ramach zadania dofinansowywanego przez Zarząd Województwa Mazowieckiego sześciu warsztatów z zakresu upowszechniania produktów tradycyjnych i regionalnych na terenie Skansenu w Kuligowie, w okresie od maja do końca września 2018 roku.

1. O dzikich roślinach jadalnych i ich tradycyjnym kulinarnym wykorzystaniu
2. Tajniki produkcji piwa domowego dla początkujących
3. Sery podpuszczkowe oraz sposób na udane przetwory domowe
4. Zioła Nadbużańskich Łąk w Kuchni I Apteczce
5. Przygotowanie tradycyjnych wyrobów wędliniarskich
6. Wędzenie ryb na ciepło i zimno w domowej wędzarni

Zakresy i tematyka poszczególnych szkoleń zostały wcześniej wskazane jako najbardziej interesujące przez osoby biorące udział w internetowej ankiecie dostępnej na profilu społecznościowym Skansenu w Kuligowie.

Liczymy, że już w najbliższym sezonie 2019 znów uda nam się razem z Wami dalej, poznawać i odkrywać niezapomniane walory lokalnej flory Mazowsza, doliny dolnej Narwi i Bugu.

Wszystkich zainteresowanych tematyką tradycyjnej żywności zachęcamy do śledzenia na bieżąco nasze strony internetowej www.skansen.powiatwolominski.pl

Zapraszamy do lektury podręcznika i współpracy, przy organizacji kolejnych tego typu warsztatach.

Wojciech Urmanowski,
Prezes Fundacji Dziedzictwo Nadbużańskie

# O dzikich roślinach jadalnych i ich tradycyjnym kulinarnym wykorzystaniu

14 lipca 2018, Skansen w Kuligowie.
**prowadząca** Justyna Pargieła,

„Wszystko, co jest nam potrzebne do życia, rośnie naokoło, wystarczy się rozejrzeć”

Opracowano na podstawie artykułu DziczeJemy, Adela Marchewka Tygodnik Wieści Podwarszawskie nr 29/30/2018s. 10

Coraz częściej słyszy się ostatnio o stosowaniu w kuchni dzikorosnących ziół i roślin. Oprócz ich odżywczych, a często też uzdrawiających właściwości, zaczęto zwracać większą uwagę na ich smak – traktując je nie tylko jako przyprawę, lecz jako główny składnik potraw.

Wychodząc naprzeciw rosnącemu zainteresowaniu tym tematem odbyły się warsztaty „Dzikie rośliny jadalne i ich tradycyjne kulinarne wykorzystanie”.

Okazuje się, że nawet rośliny powszechnie uznawane za chwasty, tępione w ogrodach i „zaśmiecające” okolice, mogą być cennym źródłem pożywienia

*Rysunek 1 Pesto z podagrycznika wykonane w trakcie warsztatów. fot. Dagmara Jaworska*

## Pesto z podagrycznika na liściu łopianu

Sposób przygotowania:

nasiona słonecznika, olej rzepakowy, ocet jabłkowy lub inny naturalny – na przykład ocet z owoców jarzębiny, sól, pieprz, czosnek, duży pęczek umytych liści podagrycznika

Zmiksować w urządzeniu wysokoobrotowym wszystkie składniki oprócz liści. Do powstałej masy dodać chwasta i powtórnie zmiksować. Doprawić do smaku.

`

*Rysunek 2 Bogactwo zieleni tuż pod domem, czyli zbiór ziół uczestników warsztatów pod okiem prowadzącej warsztaty Justyny Pargieły, fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*

„Samo próbowanie po raz pierwszy potraw, których nie możemy odnieść do naszego banku pamięci smaków, jest ciekawym przeżyciem. A jak jeszcze dodamy do tego świadomość, że konsumujemy coś, co do tej pory traktowaliśmy wręcz jako roślinne śmieci, szpecące nasz ogród i okolice, to tym bardziej mogą się nieco poszerzyć horyzonty myślowe”.

Kilka prostych przepisów, do zrobienia na szybko.

## Chwasty do garnka, czyli zupa z kaszy jaglanej z chwastami

Zastosowanie składników uniwersalne – sezonowe chwasty jadalne

*Rysunek 4 Świeżo zebrane liście roślin z przydomowego trawnika fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*

*Rysunek 3 Przygotowanie zupy sezonowej z pokrzywy. fot. Dagmara Jaworska*

W przypadku zup wystarczy w osolonej wodzie ugotować ziemniaki lub kaszę jaglaną i na sam koniec wrzucić np. pokrzywę z podagrycznikiem – wersja gorzka na ostro lub pokrzywę z żółtlicą - na słodko, i zmiksować na krem

## Liście babki zwyczajnej i lancetowatej w cieście

Proste i lekkie danie z powszechnie dostępnej babki zwyczajnej lub babki lancetowatej.
Świeżo ścięte liście należy oczyścić, umyć a następnie obtaczać w panierce przygotowanej z przefermentowanej mąki z ciecierzycy zmieszana z wodą. Smażyć na oleju do zarumienienia. Po usmażeniu posolić do smaku.

*Rysunek 5 Babka lancetowata w cieście. fot. Dagmara Jaworska*

## „Gołąbki na dziko",

Tradycyjny farsz zastępujemy farszem z ugotowanej fasoli mung, zmiksowanej z liśćmi bylicy, tak przygotowane nadzienie warto doprawić do smaku na przykład zielem angielskim, pieczarkami, pieprzem, solą .

Tak przygotowane nadzienie następnie zawijamy w sparzone wrzątkiem liście podbiału.

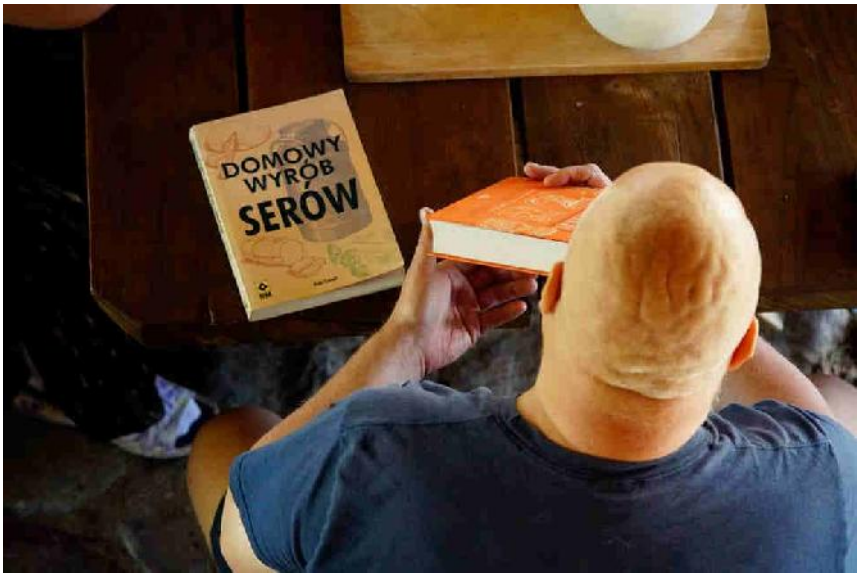
Wybierać większe liście i nakładać po 2 łyżki farszu. Zawinąć do środka brzegi liści, a następnie zrolować je wzdłuż. Układać miejscem łączenia do dołu w rondlu o grubym dnie, na warstwie małych lub uszkodzonych liści.

*Rysunek 6 Gołąbki z liści podbiału, farsz fasola munkg i bylica. fot. Dagmara Jaworska*

# Sery podpuszczkowe, podstawy wytwarzania

5 sierpnia 2018, Skansen w Kuligowie.

prowadzący **Włodzimierz Jarnutowski**




*Rysunek 7 Włodzimierz Jarnutowski o swojej pasji podczas warsztatów. fot. Dagmara Jaworska*

Dojrzewający ser podpuszczkowy wykonany samodzielnie gwarantuje oryginalny smak i zapach, jak również daje sporą satysfakcję, a wbrew pozorom przygotowanie takiego sera wcale nie jest skomplikowane. Niezbędne składniki, w które musi zaopatrzyć się początkujący serowar to podpuszczka i chlorek wapnia. Do wykonania potrzebne będą również termometr i spory garnek oraz formy wyłożone bawełnianą tkaniną, tetrą

Najważniejszym składnikiem by rozpocząć przygotowanie sera jest niepasteryzowane mleko, do którego w zależności od preferencji można dodać w różnych proporcjach zioła i warzywa z przydomowego ogródka takie jak bazylia, czarnuszki, czosnek, czosnek niedźwiedzi, mięta, ale równie dobrze mogą to być suszone pomidory, czy zielony pieprzu, albo owoce jałowca, słodka lub wędzona papryka.

*Rysunek 8 Sery smakowe: czosnek niedźwiedzi, papryka, czarnuszka fot. Dagmara Jaworska*

Pierwszą czynnością przy produkcji domowego sera jest podgrzanie mleka do nie wyższej niż 38 stopni (w wyższej temperaturze podpuszczka nie zadziała), podczas podgrzewania dokładnie mieszać w innym wypadku mleko na dnie garnka może się podgrzać za bardzo. Z uwagi na specyfikę produktu u każdego producenta do roztworu należy dodać podpuszczkę i chlorek wapnia zgodnie z dołączoną instrukcją,

aby ser wyglądał i dojrzewał szybciej warto dodać do niego nieco naturalnego kefiru. Przygotowując składniki warto wziąć pod uwagę, że z 10 litrów mleka otrzymuje się około 900-1200 gram gotowego produktu, w zależności od jakości użytego mleka.

Po wymieszaniu składników i dodaniu różnego rodzaju dodatków smakowych, takich jak zioła, warzywa wszystko można przelać do form i odstawić w chłodne miejsce, nie przykrywać a jedynie przez pierwsze kilka dni odlewać wodę ze spodu formy.

Dobór właściwych proporcji przypraw oraz soli zależy od indywidualnych upodobań i z dużym prawdopodobieństwem pierwszy, własnoręcznie zrobiony ser wymagać może nie być „tym idealnym", ale trzeba po prostu próbować praktyka czyni mistrza.

*Rysunek 9 Gotowe sery według sprawdzonego przepisu wykonane w warunkach domowych. fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*

*Rysunek 10 Domowe sery dojrzewające doskonalone komponują się z tradycyjnymi przetworami kuchni polskiej, nie tylko na fotografii produktów tradycyjnych w Kuligowskim Skansenie. fot. Dagmara Jaworska*

# Sposób na udane przetwory domowe,

5 sierpnia 2018, Skansen w Kuligowie.

prowadząca **Małgorzata Jakubowska**.

Pojęcie domowych przetworów jest bardzo szerokie, można śmiało zaryzykować stwierdzenie, że nie w jednej działkowej kuchni w okolicy Kuligowa, w sezonie letnim przeżywają one istne oblężenie właścicieli i ich rodzin, którzy czerpią satysfakcję z możliwości „uchwycenia nadbużańskiego lata" na dłużej i wywiezienie go zazwyczaj w opisanym słoiku, tam gdzie przyjdzie spędzać długie zimowe wieczory, w oczekiwaniu na kolejne letnie saksy.

Trudno byłoby zmieścić w tej broszurze wszystkie sposoby Małgosi na udane przetwory, ale zaprezentujemy ten jeden, przetestowany przez uczestników szkolenia. Kwaszone ogórki przeszły pozytywnie test trwałości Zatem jest się czym pochwalić.

*Rysunek 11 Tradycyjnie wykonane ogórki kiszone, niby przepis prosty a jednak nie wszystkim się zawsze udają. Gdzie tkwi sposób na sukces ?*
*fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*

## Ogórki kiszone

Do przygotowania przetworów potrzebne są następujące składniki

liście winogronowy, dębowy, wiśni, kilka ziaren pieprzu, chrzan, koper, ząbek czosnku, 2 łyżki soli na każdy litr wody oraz kilogram ogórków.

Przygotowania należy rozpocząć od dokładnego umycia ogórków, najlepiej za pomocą szorstkiej części gąbki celem usunięcia wszelkich zabrudzeń i małych delikatnych kolców. W tym czasie zagotowujemy wodę i rozpuszczamy w niej 2 płaskie łyżki soli.

ząbki czosnku, do słoika warto dodać również

*Rysunek 14 Proporcje dodatków do ogórków były cały czas kontrolowane przez prowadzącą wykłady Małgorzatę Jakubowską. fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*

kilka ziaren pieprzu, kopru a wierzch zalewy i ogórków przykryć liściem dębowym albo wiśniowym. Tak przygotowany wkład zalewa się wrzątkiem z solą. Zakręcone słoiki należy odstawić przynajmniej na około 5 dni.

*Rysunek 12 Uczestników zakasujących rękawy do pracy nie brakowało. Fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*

Układanie w wyparzonym słoiku rozpoczyna się od włożenia na spód liści winogrona, dębu i wiśni, a następnie układa się ciasno ogórki wtykając do każdego słoika duuuzo kopru i przynajmniej jeden albo dwa pokrojone cienko słupki chrzanu i trzy-cztery

*Rysunek 13 Każdy z uczestników po ciężkiej pracy mógł zabrać ze sobą przygotowane przetwory. fot. Fundacja Dziedzictwo Nadbużańskie*