

PRZEPISY pogranicza

polsko-ukraińskiego



Interreg



Co-funded by
the European Union

NEXT Poland – Ukraine

РЕЦЕПТИ

польсько-українського

прикордоння



Interreg



Co-funded by
the European Union

NEXT Poland – Ukraine

spis treści

POCZĄTEK

o tym, jak powstała ta książka 6-7

ROZDZIAŁ I

SŁODKIE

o tym, gdzie siała baba mak i co to są małdzyki i bobalki

Suszenica	10
Małdzyki	11
Kasza jagłana ze śliwkami	12
Kutia z uzwarem	13
Kołacze czeskie z makiem	15
Bobalki	17
Palanycia na Boże Narodzenie	19
Miodownik	20
Strudel	22

ROZDZIAŁ II

WYPIEKI

o tym, dlaczego warto szanować tradycję, w tym parę słów „prozą”, by zrozumieć, czym są „adzymka” i „prolzioiki”

Chleb na zakwasie	26
Proziaki	27
Chałka świąteczna	29

ROZDZIAŁ III

SŁONE

do przekąszenia i czy to może być kisiel. Również o tym, jak przygotować klin, czym są fuczki i co na to Łemkowie

Kisiel gryczany	32
Klin lub klinek	33
Szynka marynowana babci Rozalki	34
Pieczone nóżki wieprzowe	35
Łopatnik Widaczowski	37
Kulebiak	39
Pirjanyk, placek kukurydziany	41
Pierogi z duszą	42
Fuczki	43
Śledź w cieście	45

ROZDZIAŁ IV

ZUPY

o tym, że na Wigilię można podać barszcz, jak jeszcze może smakować rosół i czym jest zimna zupa

Zalewajka	48
Zimna zupa	50
Kwaśnica	51
Żywy kapuśniak	52
Rosół	53

ROZDZIAŁ V

Z ZIEMNIAKA

o tym, ile można zjeść klusek, gdzie się „zgubił” farsz, skąd pochodzi nazwa kapucynki i co z tym dziadkiem Antonim

Gałki, kluski ziemniaczane	56
Granaty, kluski z kaszą	57
Pierozki ziemniaczane z serem	59
Wołochanyki wołyńskie, kluski z grzybami	60
Zaguby	61
Babka ziemniaczana z pieca	62
Krekało	63

ROZDZIAŁ VI

Z MIĘSEM

o tym, co ma wspólnego „pieczywo” z mięsem, jak smaczne są grzyby i czym może być wereszoka

Gołąbki z naleśnikami	67
Pierozki z mięsem	69
Wereszoka w buraczkach	71
Kapuściana głowa, co kaczynę chowa	72
Pieczywo	73
Kruczenyki z grzybami i serem	75
Królik zapiekany z grzybami i ziemniakami	76

ЗМІСТ

ВСТУП

про те, як з'явилася ця книга 6-7

РОЗДІЛ I

СОЛОДКЕ

про те, де сіяла баба мак і що таке малджики та бобальки

Сушениця	10
Малджики	11
Пшоняна каша з чорносливом	12
Куття з узваром	13
Чеські колаче з маком	15
Бобальки	17
Паляниця на Різдво	19
Медівник	20
Штрудель з яблуками	22

РОЗДІЛ II

ВИПІЧКА

про те, чому важливо поважати традиції, а також кілька слів «прози», щоб дізнатися значення слів «адзимка» та «пролзьойки»

Хліб на заквасці	26
Прозяки	27
Різдвяний калач	29

РОЗДІЛ III

СОЛОНЕ

чим перекусити і чи може це бути кисіль. А також про те, як приготувати клин або клинок, що таке фучки і що про них кажуть лемки

Гречаний кисіль	32
Клин або клинок	33
Шинка бабусі Розальки	34
Печені свинячі ніжки	35
Лопатник відачівський	37
Кулеб'яка	39
Пір'яник	41
Пиріжки з душею	42
Фучки	43
Оселедець у тісті	45

РОЗДІЛ IV

СУПИ

про те, що на Святвечір можна подавати борщ, яким може бути смак росолу і що таке холодна юшка

Залевайка	48
Холодна юшка	50
Квасниця	51
Живий капуста	52
Росул	53

РОЗДІЛ V

З КАРТОПЛІ

про те, скільки клюсок можна з'їсти, де «загубилася» начинка, звідки походить назва капуцинки і до чого тут дідусь Антоній

Кульки, картопляні клюски	56
Гранати, клюски з кашою	57
Картопляні пиріжки з сиром	59
Волинські волоханики, клюски з грибами	60
Загуби	61
Картопляний пиріг з печі	62
Крекало	63

РОЗДІЛ VI

З М'ЯСОМ

про те, що спільного має печеня з м'ясом, якими смачними бувають гриби і що таке верещака

Голубці з млинцями	67
Вареники з м'ясом	69
Верещака з буряком	71
Капустяна голова, що качку хова	72
Печеня	73
Крученики з грибами та сиром	75
Кролик запечений з картоплею та грибами	76



POCZĄTEK

o tym, jak powstała ta książka

Książka powstała dzięki konkursowi „Z notatnika Babci – podziel się przepisem na tradycyjną potrawę”, który zorganizowaliśmy dla mieszkańców regionów objętych obszarem Programu. Zbieraliśmy w nim autentyczne przepisy kulinarne, także te mniej znane, których pamięć warto przywrócić.

Otrzymaliśmy ogromną liczbę zgłoszeń – prawie 100! Najmłodszy uczestnik miał 12 lat, a najstarszy 78. Każdy przepis to nie tylko sposób przygotowania potrawy, ale też historia – rodzinna, osobista ukazująca, jak różne wpływy łączą się i przenikają tworząc zróżnicowaną i bogatą mozaikę kulturową. Kulinarna różnorodność obejmuje wpływy polskie, ukraińskie, białoruskie, litewskie i żydowskie, a także elementy kuchni góralskiej – łemkowskiej i bojkowskiej.

Po raz pierwszy w Programie mamy przyjemność podzielić się szczególnie „smacznym” efektem naszej pracy – książką kucharską zawierającą 41 przepisów na potrawy z polsko-ukraińskiego pogranicza. Z pewnością każdy znajdzie wśród nich coś dla siebie. Prezentujemy potrawy słodkie, słone, ziemniaczane i z mięsem, często niezwykle i zaskakujące, ale wszystkie mocno osadzone w regionalnej tradycji i tradycji rodzinnego stołu.

Mamy nadzieję, że ta książka zainspiruje Was do gotowania i odkrywania tradycyjnych smaków pogranicza.

Smacznego!

ВСТУП

про те, як з'явилася ця книга

Книга з'явилася завдяки конкурсу «З бабусинового зошита – поділись рецептом традиційної страви», який ми організували для мешканців територій, охоплених Програмою. Ми збирали автентичні кулінарні рецепти, у тому числі менш відомі, пам'ять про які варто зберегти.

Ми отримали величезну кількість заявок – майже 100! Наймолодшому учаснику було 12 років, а найстаршому – 78. Кожен рецепт – це не лише спосіб приготування страви, а й історія – родинна, особиста, яка показує, як різні впливи поєднуються і переплітаються, створюючи багатий і різноманітний культурний візерунок. Кулінарне розмаїття включає польські, українські, білоруські, литовські та єврейські впливи, а також елементи гірської кухні – лемківської та бойківської.

Вперше в рамках Програми ми маємо можливість поділитися особливо «смачним» результатом нашої роботи – кулінарною книгою, що містить 41 рецепт страв з польсько-українського прикордоння. Ми переконані, що кожен знайде тут щось для себе. У книзі представлені солодкі, солоні, картопляні та м'ясні страви – часто незвичні й несподівані, але глибоко вкорінені в регіональній традиції та традиції родинного столу.

Сподіваємося, що ця книга надихне вас готувати й відкривати традиційні смаки прикордоння.

Смачного!

ROZDZIAŁ I

SŁODKIE

o tym, gdzie siała baba mak i co to są
małdrzyki i bobalki



РОЗДІЛ I

СОЛОДКЕ

про те, де сіяла баба мак і що таке
малджики та бобальки



Suszenica

Działalność w Kole Gospodyrń, w którym jestem od 2007 roku sprawiła, że spisuję stare potrawy, jakie jadło się na naszej ułęskiej wsi na przełomie XIX i XX wieku. Dzięki rozmowom z najstarszymi mieszkańcami naszej wsi pozyskałam wiele przepisów dawnych potraw. Ich spisywanie to moja pasja. Wielekroć są one okraszone ciekawymi anegdotami. Na wsi jadło i przygotowywało się proste potrawy z produktów z własnego pola. Były to jabłczanka, gruszcanka, prazucha zwana „psiochq”, bandzwoły, pieróg z jabłkiem, szlachcice, lemieszka, napar z chabrów, napój z mleka i mięty, dania na bazie kasz, maki, ziemniaków, kapusty, grochu, suszu. W moim domu te potrawy były też przygotowywane. Ja sama uwielbiam prostą kuchnię.

Przepis Anny Jurkowskiej z Ułęży
WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

Składniki

1 szklanka suszonych jabłek
1 szklanka suszonych śliwek
1 szklanka suszonych gruszek
2 litry wody
4 goździki
4 łyżki cukru
2 duże łyżki maki ziemniaczanej

Suszone owoce moczymy przez 3 godziny, kroimy na mniejsze kawałki. Gotujemy kompot, dodając cukier i goździki. W ½ szklanki wody rozrabiamy mąkę ziemniaczaną i wlewamy do gotującego się kompotu. Mieszymy do zagotowania.

Сушениця

Моя діяльність у товаристві домогосподарок, членкинею якого я є з 2007 року, спонукала мене записати старовинні страви, які споживали в нашому уленському селі на зламі XIX і XX століть. Завдяки розмовам з найстарішими мешканцями нашого села я дізналася багато рецептів старовинних страв. Моя пристрасть записувати старовинні страви, часто приправлені цікавими історіями, є цінним матеріалом. У селі їли прості страви, які готували з продуктів із власних полів. До них належали ябчанка, грушанка, псьоха, бандзволи, пиріг з яблуками, шляхтиці, лемішка, настій з волошок, напій з молока і м'яти, страви на основі круп, борошна, картоплі, капусти, гороху, сухофруктів. Ці страви також готували і в моєму домі. Я сама люблю просту кухню.

Рецепт Анни Юрковської з Уленжі
ЛЮБЛІНСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

1 склянка сушених яблук
1 склянка сушених слив
1 склянка сушених груш
2 л води
4 гвоздики
4 ложки цукру
2 великі ложки картопляного борошна

Сухофрукти замочити на 3 години, порізати на дрібні шматочки. Зварити компот, додавши цукор і гвоздику. Картопляне борошно розвести в ½ склянки води і влити в киплячий компот. Помішуючи, довести до кипіння.



Małdrzyki

Małdrzyki (а dwieście lat temu również mądrzyk, mędrzyk lub mondrzyk) to placuszki serowe z twarogu, z dodatkiem mąki i jajka. To tradycyjne danie z obszaru dawnej Galicji. Podaje się je na słodko. Ich nazwa wywodzi się od gatunku sera „mądrzyka”, który już ponad 100 lat temu wyrabiany był ze słodkiego mleka. Ich przygotowanie jest bardzo szybkie i proste.

Moja babcia Zofia często przygotowywała je na obiad dla mnie i mojego rodzeństwa. Danie to pochodzi z Małopolski, jest także bardzo popularne na Podkarpaciu, skąd pochodzi moja rodzina – ze wsi Osobnica. Przepis ten od dawna jest w mojej rodzinie i do tej pory cieszy się dużą popularnością.

Przepis Klary Turek z Osobnicy
WOJ. PODKARPACIE / KUCHNIA GALICYJSKA

Składniki

300 g twarogu
50 g mąki pszennej
2 jajka
1 łyżka masła
1 łyżka cukru waniliowego

Ser przemieść do miski i rozgnieść widelcem, następnie dodajemy jajko, cukier i masło i dokładnie mieszamy za pomocą miksera. Cały czas miksując na wolnych obrotach, dodajemy stopniowo mąkę. Smażymy na maśle z obu stron do momentu zarumienienia. Gotowe placuszki odkładamy na ręcznik papierowy.

Малджики

Малджики (а двісті років тому ще й монджики, менджики або мондрики) – це оладки, приготовані з сиру з додаванням борошна та яєць. Це традиційна страва з території давньої Галичини, що подається на солодкий стіл. Їхня назва походить від виду сиру під назвою «монджик», який виготовляли з солодкого молока вже понад 100 років тому. Готуються вони дуже швидко і просто. Моя бабуся Софія часто готувала їх на обід для мене та моїх братів і сестер. Ця страва походить з Малополющі, але вона також дуже популярна на Підкарпатті, звідки походить моя родина – з села Особниця. Цей рецепт давно існує в моїй родині та досі користується великою популярністю.

Рецепт Клари Турек з Особниці
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

300 г кисломолочного сиру
50 г борошна
2 яйця
1 ложка вершкового масла
1 ложка ванільного цукру

Сир перекасти в миску і розім'яти виделкою, потім додати яйце, цукор і масло та ретельно перемішати міксером. Перемішуючи на низькій швидкості, поступово додавати борошно. Смажити на вершковому маслі з обох боків до рум'яної скоринки. Готові сирники викласти на паперовий рушник.



Kasza jaglana

ze śliwkami

Od urodzenia mieszkam w Albigowej. Przepis na zapiekankę kaszę jaglaną przekazała mi moja mama, a ją nauczyła jej babcia – Zofia. Jest to przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie. Moja mama, która ma 78 lat, wspomina, że odkąd sięga pamięcią, kasza jaglana była przyrządzana w jej domu rodzinnym na wieczór wigilijny, a jej przygotowanie należało do obowiązków mojej prababci. Dawniej kasza jaglana pozyskiwana była z własnego gospodarstwa, a śliwki z własnych sadów. W Albigowej każdy posiadał swój sad, w którym rosły jabłonie, grusze oraz śliwy. To były stare, dobre odmiany, których już dzisiaj nie spotykamy. Śliwki suszone były w piecu chlebowym, wykorzystując ciepło po upieczeniu chleba. Prababcia Zofia piekła kaszę w „bratruze” (piekarnik kuchni kaflowej). Zapach i złoty kolor skórki zawsze zwiększał grono jej smakoszy. Kaszę podawano również jako deser osobom biorącym udział w młóceniu zboża. Była to ciężka praca, a kasza jest pożywnym i energetycznym posiłkiem.

Przepis Alicji Szmuc z Albigowej
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki

1 szklanka kaszy jaglanej
150-200 g suszonych śliwek
3 szklanki mleka
125 g masła
½ szklanki cukru
1 płaska łyżeczka soli

Mleko zagotować. Do gotującego mleka dodajemy masło, sól i kaszę. Gotujemy na małym ogniu ciągle mieszając do czasu, aż kasza zgęstnieje. Dodajemy cukier i śliwki suszone. Masę przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec w piekarniku 40 min. w temperaturze 170° C.

Пшоняна каша

з чорносливом

З самого народження я проживаю в Альбіговій. Рецепт запеченої пшоняної каші передала мені моя мама, а її навчила її бабуся Софія. Це рецепт, що передається з покоління в покоління. Моя мама, якій 78 років, згадує, що відколи вона себе пам'ятає, пшоняну кашу готували на Святвечір у їхньому родинному домі, за приготування відповідала моя прабабуся. Раніше пшоняну крупу отримували з власного господарства, а сливи – з власних садів. В Альбіговій кожен мав свій сад, де росли яблуні, груші та сливи. Це були старі добрі сорти, яких сьогодні вже не знайти. Сливи сушили в хлібній печі, використовуючи тепло після випікання хліба. Прабабуся Софія пекла кашу в «братрурі» (духовка кахельної печі). Аромат і золотистий колір скоринки завжди приваблював ласунів. Кашу також подавали як десерт тим, хто молотив зерно. Це була важка праця, а каша – поживна та енергійна страва.

Рецепт Аліції Шмуч з Альбігової
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

1 склянка пшоняної крупы
150-200 г чорносливу
3 склянки молока
125 г вершкового масла
½ склянки цукру
1 чайна ложка солі

Закип'ятити молоко. У кипляче молоко додати масло, сіль і крупу. Варити на повільному вогні, постійно помішуючи, поки крупа не загусне. Додати цукор та чорнослив. Перекласти суміш у форму для запікання і випікати в духовці 40 хв при температурі 170° C.



Kutia

z uzwarem

Kutia to potrawa, która powinna znaleźć się na stole każdej ukraińskiej rodziny w Wigilię. Oprócz kutii na wieczерzy tradycyjnie znajduje się również uzwar, czyli kompot z suszu, który symbolizuje oczyszczenie ciała i duszy. Chętnie dzielę się przepisem na bożonarodzeniową kutię z uzwarem, która jest popularna w mojej rodzinie i przyrządzana od lat. Pochodzę ze wsi Derć w obwodzie rówieńskim. Odziedziczyłam ten przepis bezpośrednio po mojej babci Kseni.

Przepis Valentyny Chubik z Derć
ОБВІД РІВНІНСЬКИЙ / КУХНЯ ПОЛІСЬКА

Składniki

1 szklanka oczyszczonej pszenicy
100 g maku
100 g orzechów włoskich
3-4 łyżki miodu
100 g rodzynek
kompot z suszu

Uzwar, kompot z suszu

200 g suszonych owoców (jabłka, gruszki, śliwki)
2-3 litry wody; miód lub cukier do smaku

Suszone owoce dokładnie myjemy i wrzucamy do gotującej się wody. Pozostawiamy na małym ogniu przez 20-30 minut. Na koniec dodajemy miód lub cukier. Kompot odstawiamy do ostygnięcia.

Pszenicę kilkakrotnie płuczemy w zimnej wodzie. W garnku zalewamy wodą w proporcji 1:3 i gotujemy na małym ogniu, aż będzie gotowa (około 1-1,5 godz.). Odcedzamy i pozostawiamy kaszę do ostygnięcia.

cd. przepisu →

Кутя

з узваром

Кутя – страва, яка має бути на столі кожної української родини у Святвечір. Крім куті, на українському різдвяному столі за традицією обов'язково має бути узвар, який символізує очищення тіла та душі. Пропонуємо рецепт різдвяної куті з узваром, який поширений у селі Дерть Рокитнівської територіальної громади Рівненської області в родині Валентини Чубик. Пані Валентина цей рецепт успадкувала безпосередньо від своєї бабусі Ксенії.

Рецепт Валентини Чубик з Дерті
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 склянка очищеної пшениці
100 г мaku
100 г волоських горіхів
3-4 ст. л. меду
100 г родзинок
узвар для заправки

Узвар

200 г сухофруктів (яблука, груші, сливи)
2-3 л води; мед або цукор – за смаком

Сушені фрукти добре промиваємо під проточною водою. Воду доводимо до кипіння, додаємо фрукти. Варимо на слабкому вогні 20-30 хв. Додаємо мед або цукор за смаком. Даємо узвару настоятися, поки він не охолоне.

Пшеницю промиваємо кілька разів у холодній воді. Заливаємо водою в пропорції 1:3 та варимо на слабкому вогні до готовності (близько 1-1,5 год). Зливаємо зайву воду та даємо каші охолонути.

продовження рецепта →



Mak zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na 10 minut, po czym odcedzamy. Mak rozcieramy w moździerzu lub miksujemy w blenderze, aż stanie się białawy. Rodzynki moczymy w ciepłej wodzie przez 10 minut, następnie osuszamy. Orzechy siekamy nożem lub rozdrabniamy w moździerzu. W dużej misce mieszamy pszenicę, mak, rodzynki, orzechy oraz miód. Dolewamy niewielką ilość kompotu z suszu, tak aby kutia była soczysta, ale nie płynna. Mieszamy kutię przed podaniem, by wszystkie składniki równomiernie się połączyły.

Мак заливаємо окропом, даємо постояти 10 хв, потім зливаємо воду. Розтираємо мак у ступці або перемелюємо блендером, поки він не стане білуватим. Родзинки замочуємо у теплій воді на 10 хв, потім просушуємо. Горіхи подрібнюємо ножем або в ступці. У великій ємкості змішуємо пшеницю, мак, родзинки, горіхи, додаємо мед. Додаємо узвар (трохи, щоб кутя була соковитою, але не надто рідкою). Перемішуємо кутю перед подачею, щоб усі інгредієнти рівномірно розподілилися.



Коляче чеське

Так ся гісторычна зложыла, же на тэрыторыі гміны Здохбунўв, в обводзі рўвїенскім, замешкуе луднось походу чеського. Пруд II воня світову полову луднось вї стонувїлї Чехї, кторї прыбулї ту в 1868 р. В 1947 р. здедуована вїекшоць родзїн чеськїх вїемїгровала до Чехословакї, а те кторє позосталї, не мўвїлї жу по чеську, і не зналї чеськїх звичаїв. Абы прыпомнець потраву кухнї чеськеї, вспўлне зе Звїзком Чехўв Воўїнскїх „Воўїнскї Пrawnukowїе“, прерводзїлїмї в Здохбунувїе вївїадї вўрўд мїешкарїцўв гміны маїаючїх чеське коренїе. До дзїс в вїелу родзїнах мўжна скостуваць потрав і вїпїекўв, кторїх прерпїсы прерказыване сї з покулїня на покулїня. Коляче то мале, округле булечкї з надзїенїем в сродку сїмволїзує сонце. Те традуцїйне цїастка маїаю понад 200 лат. Пїечзono же з окарзї вїажнїєшїх свїаїт кощїелнїх, весел і хрщїн.

Прерпїс Валентїны Теребїчук з Глїнскїа
ОБВОД РЎВїЕНСКї / КУХНїА ЧЕСКА

Скїаднїкї на цїасто

100 г друджїв
1 лїтр мїелеа
1 скїланка маслїа
2 скїланкї цукру
8 яйек
мїака – до вїрабїанїа цїаста
орехї, родзїнкї до смаку
1 лїжка смалцу, сол

Надзїенїе серове

300 г мїєккїего тварогу
50-75 г цукру
50-75 г маслїа
2 яйка
сїпанон

cd. прерпїсу →

Чеськї коляче

Так їсторїчно скїлалося, що на тєрїторїї здохбунїєскїої гродадї прержїває населєннїа, яке має чеське корїннїа. До Другої світової вїїнї половїну населєннїа сїла скїладалї чехї, що прїбулї скїду у 1868 роцї. В 1947 роцї прерважна бїльшїсть чеськїх родїн реемїгровала в Чехословакчїну, а тї родїнї, що залїшїлїсь, вїже не володїють чеською мовою та не зналїть чеськїх звичаїв. З мєтою вїдроджєннїа чеської кухнї мї спїльно з Здохбунїєскїою спїлкою Воїнскїх чехїв „Воїнскї прервнукї“ прервелї дослїдженнїа сїред населєннїа здохбунїєскїої гродадї, яке має чеське корїннїа. Донїнї в багатовх родїнах мўжна посмакувати стравї та вїпїчкї, рецерпї якїх прердаються з покулїннїа в покулїннїа. Коляче – кругленькї неवलїчкї булечкї з начїнкою в цєнтрї, що сїмволїзує сонце. Цїї традуцїїнїї вїпїчкї понад 200 рокаї. Їх вїпїкалї на велїкї церковнї свїаїта, на весїлїа чї хрещїнї.

Рецерпї Валентїнї Теребїчук з Глїнскїа
РїВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ЧЕСЬКА КУХНїА

Їнгрєдїєнтї для тїста

100 г друджїв
1 л мїолока
1 скїянка вершкїового маслїа
2 скїянкї цукру
8 яйєц
борошно – до замїсу
горїхї, родзїнкї (за смаком)
1 ст. л. смальцю, сїл

Для сїрної начїнкї

300 г мїякого сїру
50-75 г цукру
50-75 г вершкїового маслїа
2 яйєц
корїця

продовжєннїа рецерпїа →



Nadzienie makowe

120 g zmielonego maku
50 g cukru
750 ml mleka
25 g masła
cynamon

Nadzienie śliwkowe

1 szklanka ugotowanych suszonych śliwek
cukier

Drożdże kruszymy, rozcieramy z cukrem, a następnie rozcieńczamy ciepłym mlekiem. W misce do mąki dodajemy 2 żółtka, sól, startą skórkę z cytryny, cukier, ciepłe mleko, zaczyn z drożdży, roztopione masło i smalec. Dobrze zagniatamy ciasto, posypujemy mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Gdy ciasto będzie gotowe, ponownie je zagniatamy, wałkujemy i formujemy okrągłe spody, które smarujemy żółtkiem, a do środka wkładamy kulkę z nadzienia. Do nadzienia serowego możemy dodać zmielone orzechy lub cynamon. Nadzienie makowe lub śliwkowe posypujemy kruszonką.

Nadzienie serowe: masło ucieramy z cukrem i żółtkami, łączymy z miękkim twarogiem, cukrem, skórką cytrynową i solą. Do powstałej masy serowej dodajemy ubite na sztywną pianę białka i delikatnie mieszamy od dołu do góry.

Nadzienie makowe: zmielony mak gotujemy w mleku z cukrem do miękkości, dodajemy masło i przyprawę.

Kruszonka: 1 szklanka mąki, ½ szklanki cukru, 1-2 łyżki smalcu. Dokładnie rozcieramy, aby powstały okruchy do posypania.

Pieczemy kołaczce, aż będą złocistobrazowe.

Для макової начинки

120 г меленого маку
50 г цукру
750 мл молока
25 г вершкового масла
кориця

Для начинки з чорносливу

1 склянка відварених сушених слив
цукор

Дріжджі розкришуємо, розтираємо з цукром, розбавляємо теплим молоком. У місці борошно посолити і змішати з двома перетертими з цукром жовтками, подрібненою цедрою лимона, ваніліном, додати тепле молоко, підготовлені дріжджі, розтоплене вершкове масло, смалець. Тісто добре замісити, присипати борошном, закрити полотняною серветкою і поставити в тепле місце. Коли тісто підійде, вимісити його і розкачати, сформувати круглі основи, змастити жовтком, в центрі сформувати коло з начинки. Сирну начинку притрусити меленими горіхами або корицею. Макову начинку або начинку з чорносливу притрусити мучкою.

Сирна начинка: вершкове масло розтерти з цукром і яєчними жовтками, з'єднати з м'яким сиром, ваніліном, цедрою лимона і сіллю. До отриманої сирної маси додати збиті в стійку піну яєчні білки і обережно розмішувати з низу в верх.

Макова: мелений мак відварити в молоці з цукром до м'якості, додати вершкове масло, прянощі.

Мучка: 1 склянка муки, ½ склянки цукру, 1-2 столові ложки смальцю. Добре розтерти, щоб утворилась крихта для посипання.

Колаче випікати до утворення золотистої скоринки.

Bobalki

Wieś Myrotyn w obwodzie rówieńskim posiada unikalną historię. Założyli ją czescy koloniści pod koniec XIX wieku. W latach 50. XX wieku, po wyjeździe Czechów, przybyła tu ludność z Łemkowszczyzny, Bojkowszczyzny i Nadsania. Kultura i tradycja ludności miejscowej i napływowej tak się spłotyły, że do dziś w wielu rodzinach można delektować się nietypowymi potrawami. Bobalki to potrawa obrzędowa, będąca głównym daniem na stole w Wigilię. Ciekawostką jest to, że ludzie przypisują bobalkom nadprzyrodzone właściwości. Potrafią one uchronić przed chorobami, dodać człowiekowi siły i utrzymać pokój w rodzinie. Wierzono, że jeśli się je zje, nadchodzący rok będzie bogaty, pyszny i słodki, jak ta potrawa.

Przepis Tetiany Vozniuk z Myrotyna
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA ŁEMKOWSKA

Składniki

15 g żywych drożdży
3 g soli
40 g cukru
300 g mąki
3 łyżki miodu
100 g maku
150 ml wody
100 g rodzynek

Ciepłą wodę mieszamy z cukrem i drożdżami, dodając 2 łyżki mąki, szczyptę soli. Następnie dodajemy pozostałą mąkę i zagatujemy ciasto. Pozostawiamy w ciepłym miejscu na 20 minut. Ponownie zagatujemy ciasto przez 2-3 minuty i odstawiamy na kolejne 20 minut. Po tym czasie znów zagatujemy ciasto, dzielimy je na małe kulki i kładziemy na blasze wyłożonej pergaminem. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez 25 minut.

cd. przepisu →

Бобальки

Село Миротин, що на Рівненщині, унікальне своєю історією: засноване чехами-колоністами в кінці XIX століття. У 50-ті роки XX століття, коли чехи виїхали, тут з'явилися переселенці з Лемківщини, Бойківщини та Надсяння. Культура та традиції місцевого населення та переселенців настільки переплелися, що і сьогодні в багатьох родинах можна поласувати незвичними стравами. Бобальки – це обрядова страва, яка є головною на столі у Святвечір. Цікаво знати, що бобалькам люди приписують надприродні властивості. Вони здатні відганяти хвороби, надавати людині сили та зберігати мир у сім'ї. Вважалося, якщо їх їсти, то наступний рік буде багатий, смачний і солодкий, як ця страва.

Рецепт Тетяни Вознюк з Миротина
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ЛЕМКІВСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

15 г дріжджів живих
3 г солі
40 г цукру
300 г борошна
3 ст. л. меду
100 г маку
150 мл води
100 г родзинок

Теплу воду розмішати із цукром та дріжджами, додати борошно, дрібку солі та замісити тісто. Залишити його у теплому місці на 20 хв. Потім тісто ще раз вимішати впродовж 2-3 хв і залишити ще на 20 хв. Після цього потрібно вимішати тісто ще раз, розділити його на невеличкі кульки та викласти на деко, застелене пергаментом. Випікати в духовці при температурі 180°C впродовж 25 хв.

продовження рецепта →



Podczas gdy bobalki się pieką, gotujemy wodę. Przekładamy upieczone bobalki na sito i zanurzamy je we wrzącej wodzie na 3 sekundy. Okraszamy makiem. Mak należy sparzyć wrzącą wodą, zmielić, aż zamieni się w „mleczko”. Polewamy bobalki płynnym miodem i posypujemy na koniec rodzynekami. Po 3 godzinach danie można podać na świąteczny stół!

Доки бобальки випікаються, потрібно закип'ятити воду, покласти випечені бобальки на сито і опустити в окріп на 3 с. Для приготування маково-медової заправки мак потрібно запарити окропом, розтерти до появи «молочка», додати мед та половину склянки теплої води. Залити бобальки медово-маковою заправкою і посипати родзинками. Через 3 год страву можна подавати до святкового столу!



Palanycia

na Boże Narodzenie

Palanycia, czyli chleb bożonarodzeniowy, to świąteczne danie, które kiedyś przygotowywała moja prababcia Maria. Gotowanie zawsze zaczynała słowami: „Najważniejsze, nie zapomnieć, że kiedyś nie mieliśmy nic oprócz mąki, też i woli przetrwania”. Pochodziła z regionu Zwiahel, w obwodzie żytomskich, z którego pochodził również mój dziadek Wala. Jego rodzina przeżyła Wielki Głód. Prababcia Maria i jej synowa Nadzia (moja babcia) umiały gotować w taki sposób, aby każde dziecko czuło ciepło domu, nawet w najtrudniejszych chwilach.

Przepis Tetiany Simchuk z Równego
ОБВІД РІВНІЙСЬКИЙ / КУХНЯ ВОЛІНЬСЬКА

Składniki

500 g mąki
250 ml zsiadłego mleka (lub jogurtu naturalnego)
2 łyżki oleju (+ 2 łyżki do wysmarowania formy)
200 g owoców z kompotu z suszu
2 jajka
3 łyżki cukru
10 g cukru waniliowego
100 g orzechów włoskich
1 proszek do pieczenia lub 1 łyż. sody oczyszczonej
2 łyżki cukru pudru i skórka z pomarańczy

Wyjmujemy owoce z kompotu. Mielimy je na jednorodną masę. W misce mieszamy mąkę, sól, sodę oczyszczoną lub proszek do pieczenia. W osobnej misce ubijamy trzy paczką jajka z cukrem i cukrem waniliowym. Stopniowo dodajemy masę jajeczną do mąki, wlewamy zsiadłe mleko lub jogurt i dodajemy zmielone owoce oraz posiekane nożem orzechy. Zagniatamy ciasto, następnie wałkujemy. Na blasze rozkładamy ciasto i pieczemy przez 45-50 min. w temp. 180° C. Gdy palanycia będzie gotowa, pozwól jej całkowicie ostygnąć. Następnie posypujemy cukrem pudrem i skórką z pomarańczy.

Паляниця

на Різдво

Паляниця або різдвяний хліб – це святкова страва, яку готувала колись моя прабабуся Марія. Готуючи, завжди починала зі слів: „Головне – не забути, що колись ми не мали нічого, окрім борошна, сліз і волі вижити.” Вона походить з місцевості, де народився мій дідусь Валя – Звягелю. Родина дідуся колись пережила Голодомор. Моя прабабуся Марія і її невістка Надія (моя бабуся) навчилися годувати так, щоб кожна дитина відчувала тепло домівки, навіть у найважчі часи.

Рецепт Тетяни Сімчук з Рівного
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ВОЛИНЬСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

500 г борошна
250 мл кисляку (або натурального йогурту)
2 ст. л. олії (+ ще 2 ст. л. для змащування форми)
200 г фруктів з узвару
2 яйця
3 ст. л. цукру
10 г ванільного цукру
100 г волоських горіхів
1 пачка розпушувача або 1 ч. л. соди
2 ст. л. цукрової пудри; апельсинова цедра

З узвару дістаємо фрукти. Потім їх треба подрібнити до однорідної маси. У миску насипаємо борошно, додаємо солі та соду або розпушувач. Перемішуємо. В окремій посудині збиваємо віничком яйця цукром та ванільним цукром. Поступово вводимо яєчну суміш у борошно, вливаємо косяк або йогурт і додаємо подрібнені фрукти з узвару і горіхи, подрібнені ножом. Потім мнемो тісто руками та згортаємо. На деко кладемо пергамент. Викладаємо тісто та випікаємо 45-50 хв за температури 180° C. Коли паляниця готова, даємо їй повністю охолонути. Посипаємо цукровою пудрою та апельсиновою.



Miodownik

Miodownik to ciasto z długą historią. Składa się z kilku warstw miodowego ciasta przekładanego dodatkami. Najlepiej smakuje w kolejnych dniach, bo wtedy uwidoczni się jego aromat i miodowy smak. W starych księgach kucharskich nie ma jednoznacznej historii pochodzenia tego ciasta. W „Kucharce litewskiej” napisano, że to rosyjskie ciasto miodowe, deser znany z długiego czasu przygotowania. W „Kuchni żydowskiej” opisano, że to deser serwowany podczas tradycyjnych żydowskich wesel. Moja babcia Ewa piecze miodownik z okazji świąt, urodzin lub bez okazji. Mój dziadek hodował pszczoły, więc miodu było u nas pod dostatkiem. Miodownik to ciasto popularne wszędzie tam, gdzie rozwijało się pszczelarstwo, a receptury przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Cieszę się, że teraz i ja będę podtrzymywać tę rodzinną tradycję.

Przepis Oliwy Banaś z Osieka
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki na ciasto

800 g mąki pszennej
300 g smalcu
200 g prawdziwego miodu
2 jajka
2 łyżeczki sody oczyszczonej

Masa

750 ml mleka
5 łyżeczek sypek kaszy mannej
¾ szklanki cukru
250 g miękkiego masła

Dodatkowo

1 łyżeczek powidła śliwkowych
cukier puder do posypania

cd. przepisu →

Медівник

Медівник – це випічка з багатовіковою історією. Він складається з кількох шарів медового коржа, перекладених начинкою. Найкраще він смакує за декілька днів, коли його аромат і медовий смак посилюються. У старих кулінарних книгах немає чіткої історії походження цього пирога. У «Литовській кухарці» написано, що це російський медовий пиріг, десерт, відомий своїм тривалим часом приготування. У «Єврейській кухні» його описують як десерт, який подають під час традиційних єврейських весіль. Моя бабуса Єва пече медівник на свята, дні народження або просто так. Мій дідусь розводив бджіл, тому в нас було багато меду. Медівник – це випічка, популярна там, де розвивалося бджільництво, а рецепти передаються з покоління в покоління. Я рада, що тепер продовжуватиму цю сімейну традицію.

Рецепт Олівії Банаш з Осєка
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти для тіста

800 г пшеничного борошна
300 г смальцю
200 г натурального меду
2 яйця
2 чайні ложки харчової соди

Маса

750 мл молока
5 чайних ложок манної крупи
¾ склянки цукру
250 г м'якого вершкового масла

Додатково

1 банка сливового варення
цукрова пудра для посипання

продовження рецепта →



Mąkę siekamy ze smalcem. Dodajemy miód, jaja, sodę oczyszczoną i zagniatamy ciasto. Dzielimy je na 4 równe części i odkładamy do lodówki na 2 godziny. Każdą część rozwałkowujemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez 9 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200° C. Mleko zagotowujemy, dodajemy grysik i często mieszając gotujemy do zgęstnienia, około 10-15 minut. Na koniec dodajemy cukier i dobrze mieszamy. Przykrywamy i odstawiamy do wystygnięcia. Miękkie masło ucieramy, dodając do niego po łyżce grysiku.

Przekładamy ciasto. Na pierwszy placek układamy połowę masy grysikowej i przykrywamy drugim plackiem, na którym rozsmarowujemy powidlą. Na powidlą kładziemy trzeci placek, rozsmarowujemy na nim resztę masy grysikowej i przykrywamy ostatnim blatem. Ciasto szczelnie zakrywamy (na przykład folią spożywczą) i odstawiamy w chłodne miejsce. Przed krojeniem oprószamy cukrem pudrem.

Подрібніть борошно зі смальцем. Додайте мед, яйця, харчову соду та замісіть тісто. Розділіть його на 4 рівні частини та поставте в холодильник на 2 год. Розкачайте кожну частину на деку, застеленому пергаментним папером, і випікайте 9 хв. у духовці за температури 200° C. Молоко доведіть до кипіння, додайте манну крупу та варіть, часто помішуючи до загустіння, приблизно 10-15 хвилин. Наприкінці додайте цукор і добре перемішайте. Накрийте кришкою та відкладіть охолоджуватися. М'яке масло збийте до кремоподібної консистенції, додаючи манну крупу по одній ложці за раз.

Перекладаємо тісто: на перший корж викладаємо половину манної маси та накриваємо другим коржем, на який намазуємо варення. Покладіть третій корж поверх варення, розподіліть по ньому решту манної суміші та накрийте останнім шаром. Щільно накрийте тісто (напр., харчовою фольгою) та відставте у прохолодне місце. Перед нарізанням посипте цукровою пудрою.



Strudel

z jabłkami

Najstarszy przepis na strudel pochodzi z 1697 r. i znajduje się w Wiedeńskiej Bibliotece Narodowej. Historia strudla sięga tradycji kulinarnych Bliskiego Wschodu, np. tureckiej baklawy. Obecnie strudel jest popularnym ciastem i symbolem kuchni austriackiej. Nasza babcia Marysia robiła nam strudel z jabłkami co niedzielę. Nie wiem, skąd miała przepis, pewnie od swojej mamy. Gdy wałkowała ciasto i rozciągała je, to mówiła, że „Musi być takie cienkie, żeby Warszawę było przez nie widać...” Tęsknimy za babcią, bo już jej z nami nie ma. Pozostała tradycja, wspomnienia i jej przepis, z którego korzystam.

Przepis Szymona Błachowicza z Przecławia
WOJ. PODKARPACKIE / KUCHNIA GALICYJSKA

Składniki na ciasto

1 ½ szklanki mąki pszennej
1 jajko
½ szklanki wody
1 łyżeczka octu
2 łyżki oleju
sól

Farsz

1 kg jabłek
½ szklanka cukru
½ kostki masła
½ szklanki bułki tartej
sok z ½ cytryny
4 łyżki rodzynek
½ łyżeczki cynamonu

Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy jajko, sól, wodę z octem. Zagniatamy jednolite ciasto. Fomujemy kulę, smarujemy ją olejem i odstawiamy na 1 godzinę.

cd. przepisu →

Штрудель

з яблуками

Найстаріший рецепт штруделя датується 1697 роком і зберігається у Віденській національній бібліотеці. Історія штруделя сягає корінням у кулінарні традиції Близького Сходу, як, напр., турецька пахлава. У наші дні штрудель є символом австрійської кухні. Наша бабуся Марися щонеділі готувала нам такий яблучний штрудель. Я не знаю, звідки вона взяла рецепт, мабуть, від своєї мамі. Коли вона розкачувала тісто та розтягувала його, примовляла: «Воно має бути таким тонким, щоб крізь нього Варшаву було видно...». Ми сумуємо за бабусяю, бо її вже немає з нами. Залишилися лише традиції, спогади та її рецепт, яким я користуюся.

Рецепт Шимона Блаховича з Пшецлава
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

Інгредієнти для тіста

1 ½ склянки пшеничного борошна
1 яйце
½ склянки води
1 чайна ложка octy
2 ст. л. олії
сіль

Начинка

1 кг яблук
½ склянки цукру
½ пачки вершкового масла
½ склянки панірувальних сухарів
сік з 1/2 лимона
4 ст. л. родзинок
½ чайної ложки кориці

Просійте борошно в миску, додайте яйце, сіль, воду та оцет. Вимішуйте тісто до однорідності. Сформуйте кулю, змастіть її олією та залиште на 1 годину.

продовження рецепта →



Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Wkładamy do miski, skrapiamy sokiem z cytryny, dodajemy cukier, cynamon, rodzynki. Mieszaemy. Ciasto trzeba cienko rozwałkować, przełożyć na lnianą serwetkę i delikatnie rozciągnąć, aby było jak najcieńsze. Placek smarujemy połową stopionego masła, posypujemy bułką tartą i rozkładamy nadzienie z jabłek. Pomagając sobie ściereczką zawijamy strudel. Przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wierzch smarujemy pozostałym masłem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 190° C i pieczemy przez 45 minut. Po upieczeniu posypujemy cukrem pudrem.

Яблука очистити від шкірки, видалити серцевину та нарізати кубиками. Помістіть у миску, збризніть лимонним соком, додайте цукор, корицю, родзинки та перемішайте. Тісто потрібно тонко розкочати, викласти на лляну серветку та акуратно розтягнути, щоб воно стало якомога тоншим. Змастіть тісто половиною розтопленого вершкового масла, посипте панірувальними сухарями та розподіліть яблучну начинку. Допмагаючи собі тканиною, загортаємо штрудель. Викладіть на деко, застелене пергаментним папером, змастіть зверху рештою вершкового масла та поставте в розігріту до 190° C духовку та випікайте 45 хв. Після випікання посипте цукровою пудрою.



ROZDZIAŁ II

WYPIEKI

o tym, dlaczego warto szanować tradycję,
w tym parę słów „prozą”, by zrozumieć
czym są „adzymka” lub „prołzioiki”



РОЗДІЛ II

ВИПІЧКА

про те, чому важливо поважати традиції,
а також кілька слів «прози», щоб зрозуміти,
що таке «адзимка» та «пролзьойки»



Chleb

na zakwasie

Babcia Maria piekła chleb na zakwasie w piecu opalonym drewnem. Dziadek zawsze wkładał drewno do pieca, musiało być określonego rodzaju, ponieważ nie każde nadawało się do dobrego rozpalenia. Dziadkowie mieszkali przez całe życie w obwodzie rówieńskim, mimo że dziadek miał polskie korzenie. Jako dziecko przyglądałam się procesowi wypieku chleba, później pomagałam babci, a także delektowałam się smakiem tego wyjątkowego wypieku. A jak pyszne były z niego grzanki posmarowane cebulką! To była magia, jak babcia wstawiała zakwas na noc.

Przepis Oleny Semenjuk z Urwennej
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA WOŁYŃSKA

Składniki

300 g zakwasu aktywnego (100% wilgotności)
460 g wody o temperaturze pokojowej
30 g mąki żytniej pełnoziarnistej
20 g mąki pszennej pełnoziarnistej
80 g mąki gryczanej pełnoziarnistej
620 g mąki pszennej dobrej jakości
18 g soli
36 g cukru
35 g nasion lnu i maku

Mieszmą zakwas: wodę i mąkę, i odstawiamy na 40 min., aby składniki się połączyły. Następnie wyrabiamy ciasto, stopniowo dodając sól, cukier i nasiona. Dodajemy każdy nowy składnik dopiero po całkowitym rozrobieniu się poprzedniego. Wyrobite ciasto przekładamy do miski i zostawiamy do wyrośnięcia na 3-4 godziny w temp. 220-240° C. Co 40 minut rozciągamy ciasto i składamy ponownie w „kopertę”. Gdy ciasto wyrośnie umieszczamy je w koszykach, na 2 godz. w temp. 22-24° C lub 6-12 godz. w temp. 6-10° C, w lodówce. Następnie, gdy ciasto wyrośnie umieszczamy kawałki na blasze do pieczenia i wkładamy do nagrzanego do 250°C piekarnika na 15 minut. Następnie pieczemy przez 20-25 min., w temp. 230° C.

Хліб

на заквасці

Хліб на заквасці пекла моя бабуся в дров'яній печі. А дідусь наносив заготовлених заздалегідь дров, бо не всі дрова підходили, щоб добре напалити піч. Прожили вони все своє життя разом на Рівненщині, хоч дідусь мав польське коріння. Малою я спостерігала за процесом приготування хліба, старшою допомагала бабусі, а також насолоджувалася смаком цієї особливої випічки. А які смачні з нього були грінки, намащені цибулею! Було справжньою магією, як бабуся Марія лишала в ночах закваску.

Рецепт Олени Семенюк з Урвенної
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ВОЛИНЬСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

300 г активної опари (100% вологості)
460 г води кімнатної температури
30 г цільнозернового житнього борошна
20 г цільнозернового пшеничного борошна
80 г цільнозернового гречаного борошна
620 г борошна вищого ґатунку
18 г солі
36 г цукру
35 г насіння (льон і мак)

Змішуємо опару, воду та борошно і залишаємо на 40 хв, щоб інгредієнти з'єдналися між собою, а борошно зволожилось. Потім починаємо заміс, поступово вмішуючи сіль, цукор та насіння, додаючи кожен новий компонент лише після повного розчинення попереднього. Замішене тісто кладемо в миску і залишаємо на бродіння на 3-4 год при темп і 220-240° C. Кожні 40 хв тісто складаємо тричі, витягуючи його та складаючи конвертом. Коли тісто вибродило, робимо передформовку та формовку і залишаємо у корзинах: 2 год при температурі 22-24° C або 6-12 год при 6-10° C в холодильнику. Коли хліб вибродив, викладаємо заготовки на деко й відправляємо в розігріту до 250° C духовку. Випікаємо 15 хв, а потім ще 20-25 хв при 230° C.



Proziaki

Proziaki, zwane w kuchni łemkowskiej „adzymkami” lub „prozioikami”, to nic innego, jak chlebki na sodzie z Podkarpacia – tam właśnie soda oczyszczona nosiła nazwę „proza”. Są typowe dla tego regionu, w innych częściach Polski, występują rzadko. Pierwsze wzmianki o proziakach na Podkarpaciu pojawiły się w II poł. XIX w., gdy do naszego regionu dotarła soda oczyszczona. Proziaki stały się tanią i szybką alternatywą dla chleba. Tradycyjnie wypiekano je na piecu kaflowym, obecnie, można przyrządzać je na suchej patelni lub w piekarniku. Od 2006 r. znajdują się na Liście Produktów Tradycyjnych. W naszym domu, odkąd pamiętam, piekło się proziaki. Najpierw u dziadka Ignacego, na blasze od pieca kaflowego. Później na jakiś czas zapomnieliśmy o tym pysznym wypieku. Ostatnio mój tata – Grzegorz, postanowił przywrócić tę tradycję. W naszej rodzinie to mężczyźni kultywują tradycję wypieku proziaków. Najlepsze są jeszcze ciepłe posmarowane masłem czosnkowym.

Przepis Patryka Piękosia z Mielca
WOJ. PODKARPACKIE / KUCHNIA ŁEMKOWSKA

Składniki

420 g mąki pszennej
200 ml maślanek
1 jajko
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka soli
½ łyżeczka cukru

Do miski wysypujemy mąkę pszenną, a także dodajemy jajko, maślanek, sodę, sól oraz cukier. Najpierw mieszamy masę łyżką. Później zaczynamy zagniatć ciasto dłońmi. Ma powstać gładka elastyczna kula (może się delikatnie kleić do rąk, ale nie podsypujemy zbyt dużo mąką).

cd. przepisu →

Прозяки

Прозяки, які в лемківській кухні називають «адзимками» або «прользойками», – це не що інше, як содовий хліб з Підкарпаття, де харчову соду називали «прозою». Вони типові для цього регіону і рідко зустрічаються в інших частинах Польщі. Перші згадки про прозяки в Підкарпатському регіоні з'явилися у II пол. XIX століття, коли харчова сода потрапила до нашого регіону. Прозяки стали дешевою та швидкою альтернативою хлібові. Традиційно їх випікали на кахельній печі, тепер їх можна приготувати на сухій сковороді або в духовці. З 2006 року вони входять до Списку традиційних продуктів. Скільки себе пам'ятаю, у нашому домі завжди пекли прозяки. Спочатку у дідуся Ігнація, на листі металу кахельної печі. Потім ми на деякий час забули про цю смачну випічку. Нещодавно мій батько Гжегож вирішив повернути цю традицію. У нашій родині саме чоловіки плекають традицію випікання прозяків. Найкраще їх смакувати ще теплими, змастивши часниковим олією.

Рецепт Патрика Пенкоша з Мельця
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / ЛЕМКІВСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

420 г пшеничного борошна
200 мл масянки
1 яйце
1 чайна ложка харчової соди
1 чайна ложка солі
½ чайної ложки цукру

Всіпте пшеничне борошно в миску, додайте яйце, масянку, харчову соду та сіль. Спочатку перемішайте ложкою. Потім починаємо вимішувати тісто руками. У вас має вийти гładka, еластична кулька (вона може трохи прилипати до рук, але не додавайте забагато борошна).

продовження рецепта →



Rozwałkowujemy ciasto na grubość około 1-2 cm. Wycinamy kółka szklanką o szerokim rancie lub okrągłą foremką. Ciasto odstawiamy na 10 minut (można je przykryć ściereczką). Proziaki smażymy na suchej patelni lub pieczemy w piekarniku, w temp. 180° C przez 10-15 minut. Dawniej proziaki pieczono na piecu. Można je podawać z masłem, konfiturą lub zsiadłym mlekiem.

Розкачайте тісто товщиною приблизно 1-2 см. Виріжте кружечки склянкою з широкими краями або круглою формочкою для печива. Відставте тісто на 10 хв (можна накрити його серветкою). Обсмажте прозяки на сухій сковороді або запікайте в духовці при температурі 180° C протягом 10-15 хв. У минулому прозяки випікали на печі. Їх можна подавати з маслом, варенням або кислим молоком.



Chałka

bożonarodzeniowa

Chałka bożonarodzeniowa to świąteczne danie, które gotowała moja prababcia, babcia, a teraz także i moja mama. Na stole wigilijnym gości zawsze obok kutii i innych tradycyjnych potraw. Chałka to starodawne danie obrzędowe, którego początki sięgają czasów przedchrześcijańskich. Była kojarzona z kultem słońca, płodności i dobrobytu.

Przepis Kateryna Chyrko z Łucka
OBWÓD WOŁYŃSKI

Składniki

20 g żywych drożdży
200 g cukru
4 jajka
400 ml zimnego mleka
2 opakowania cukru waniliowego
1140 g mąki pszennej
160 g masła
20 g soli

W misce rozcieramy drożdż cukrem, dodajemy jajka (2 całe + 2 białka, zostawiamy 2 żółtka do posmarowania), zimne mleko, cukier waniliowy. Dokładnie mieszamy i dodajemy mąkę. Zagniatamy ciasto i wyrabiamy przez 5 minut. Następnie stopniowo dodajemy masło, za każdym razem dokładnie mieszając. Na końcu dodajemy sól, ponownie mieszamy, formujemy kulę, którą wkładamy do miski i przykrywamy folią. Wstawiamy do lodówki na 12 godzin. Następnie zagniatamy ciasto. Formujemy kulki różnej wielkości, przykrywamy je folią i czekamy 20 min., aż wyrosną. Robimy z kulek wałeczki i pleciemy z nich chałkę jak warkocz. Układamy chałkę w foremę do pieczenia i odstawiamy w ciepłe miejsce na 2 godziny, aż ciasto wyrośnie. Następnie smarujemy dwoma żółtkami roztrzepanymi z łyżką wody. Rozgrzewamy piekarnik do 180°C i pieczemy przez 30 minut.

Калач

різдвяний

Калач різдвяний – це святкова страва, яку готувала моя прабабуся, бабуся, а тепер готує і моя мама. На різдвяному столі він завжди лежить поряд із кутею та іншими традиційними стравами. Калач є давньою обрядовою стравою, що бере початок із дохристиянської епохи. Він асоціювався з культом сонця, плодючості та добробуту.

Рецепт Катерини Чирко з Луцька
ВОЛИНСЬКА ОБЛАСТЬ

Інгредієнти

20 г живих дріжджів
200 г цукру
4 яйця
400 мл холодного молока
2 пакетики ванільного цукру
1140 г пшеничного борошна
160 г вершкового масла
20 г солі

У миску кладемо дріжджі, розтираємо з цукром, додаємо яйця (2 цілих + 2 білки, 2 жовтки залишаємо для змащування), холодне молоко, ванільний цукор, добре перемішуємо і всипаємо муку. Змішуємо тісто, вимішуючи його 5 хв, потім частинами додаємо масло, кожен раз гарно його вмішуючи. При останньому додаванні масла додаємо також сіль, вимішуємо, формуємо кулю, кладемо в миску, накриваємо харчовою плівкою. Ставимо в холодильник на 12 год. Тоді робимо обминку тіста, формуємо кульки різних розмірів, накриваємо їх харчовою плівкою та чекаємо 20 хв поки підروстуть. Робимо з кульок джугути і плетемо з них калач. Викладаємо калачі в форми для випікання, накриваємо рушником, ставимо в тепле місце і чекаємо 2 год поки тісто підросне. Потім змащуємо двома жовтками, збитими зі столовою ложкою води. Розігрівимо духову піч до 180°C, випікаємо калачі протягом 30 хв.



ROZDZIAŁ III

SŁONE

do przekąszenia i czy to może być kisiel.
Również o tym, jak przygotować klin, czym
są fuczki i co na to Łemkowie



РОЗДІЛ III

СОЛОНЕ

чим перекусити і чи може це бути кисіль.
А також про те, як приготувати клин, що
таке фучки і що про них кажуть лемки



Kisiel gryczany

Przepis na kisiel gryczany pochodzi ze wsi Ustii. Danie to przygotowywała moja mama i babcia. Gdy zasoby były ograniczone potrafiły wyczarować coś z niczego. Kisiel gryczany to danie postne, często podawane zarówno na Wigilię, jak i podczas Wielkiego Postu. Babcia wspominała, że nie było problemu z dostępem kaszy gryczanej, ponieważ pola od zawsze obsiewano gryką. Ta pożyteczna roślina znana jest ludzkości od kilku tysięcy lat. Przywędrowała do Europy w średniowieczu z Indii poprzez Chiny, Koreę i Japonię. Gryka, zwana też regionalnie tatarką lub hreczką, dostarcza bardzo wysokowartościowego ziarna, bogatego w białko – aminokwasy.

Przepis Natalii Terletskiej z Ustii
ОБВІД РОВІЕНСЬКИЙ / КУХНЯ ПОЛІСЬКА

Składniki

1 kg surowej gryki
150 g chleba żytniego
50 g drożdży
1 litr ciepłej wody

Surową nieprażoną grykę dokładnie płuczemy i zalewamy ciepłą wodą (1 litr) tak, aby całkowicie przykryła ziarno. Dodajemy drożdże oraz czarny chleb i odstawiamy w ciepłe miejsce na całą noc. Rano po fermentacji płyn należy odcedzić. Wszystko zmielić lub posiekać na jednolitą masę i przetrzeć przez ciekłą lnianą ściereczkę, sito lub gazę. Do odciśniętej suchej masy dodajemy 2 litry wody, dobrze mieszamy i odciskamy ponownie, aby wydobyć jak najwięcej glutenu. Wlewamy płyn do garnka i zaczynamy gotować kisiel, cały czas mieszając, aby się nie przypalił. Kiedy kisiel się zagotuje, dodajemy sól, mieszamy, zdejmujemy z ognia i przelewamy do natłuszczonego pojemnika o szerokim dnie. Pozostawiamy kisiel na kilka godzin do ostygnięcia, aż dobrze zgęstnieje, następnie kroimy masę na małe kawałki i doprawiamy olejem lnianym lub rzepakowym do smaku.

Гречаний кисіль

Рецепт гречаного киселю походить з села Устя Корецької громади. Поділилася ним Наталія Терлецька – страву готувала її мама і бабуся. Коли ресурси були обмежені, вони вміли приготувати щось із нічого. Гречаний кисіль – пісна страва, яку часто подають на Святвечір і під час Великого посту. Бабуся казала, що не було проблем з гречкою, адже її завжди багато вирощували на полях. Ця корисна рослина відома людству протягом кількох тисячоліть. Вона прийшла до Європи в середні віки з Індії через Китай, Корею та Японію. Гречка, яку у регіоні також називають татаркою, має дуже поживне зерно, багате на білок.

Рецепт Наталії Терлецької з с. Устя
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 кг сирової гречки
150 г житнього хліба
50 г дріжджів
1 л теплої води

1 кг сирової, необсмаженої гречки добре промиваємо, заливаємо теплою водою (1 л), щоб повністю покрити зерно. До маси додаємо живих дріжджів та чорного хліба і ставимо у тепле місце на цілу ніч. Вранці після бродіння рідину потрібно злити. Все перемелюємо або перебиваємо на однорідну масу і відтискаємо через лляну тонку тканину, сито або марлю. У відтиснену, суху масу знову додаємо 2 л води, добре перемішуємо і знову віджимаємо, щоб якомога більше витягнути клейковини. Рідину заливаємо в казан і починаємо варити кисіль, постійно помішуючи, щоб не пригоріло. Коли кисіль закипить, додаємо сіль, перемішуємо, знімаємо з вогню і виливаємо у змащену олією посудину з широким дном. Даємо страві охолонути декілька годин, щоб добре загусла, а тоді нарізаємо на невеликі шматочки, заправляємо до смаку лляною або ріпаквою олією.



Klin lub klinek

Jedzenie i napoje spożywane przez naszych przodków w większości powstawały z lokalnych produktów. Jedną z tradycyjnych potraw był klin, zwany także klinkiem. Do jego przyrządzenia wykorzystywano lnianą torbę w kształcie trójkąta. Moja ciocia Nadia gotowała to danie według receptury swojej babci. Nie była to potrawa przygotowywana na co dzień – serwowano ją głównie podczas wesel, a rodzina, która umiała ją przyrządzić, uchodziła za zamożną. Klin wywodzi się z terenów Polesia Równieńskiego, skąd z czasem trafił również na Polesie Wołyńskie.

Przepis Svitlany Kuchynskiej z Włodzimierzca
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA WOŁYŃSKA

Składniki

700 g twarogu
700 g masła
1 łyżeczka soli

Wkładamy twaróg do lnianego woreczka i odciskamy, aby usunąć nadmiar płynu. Następnie ostrożnie wyjmujemy go, smarujemy niewielką ilością masła, owijamy gazą i suszymy w piekarniku, aż stwardnieje. Następnie masło i pokrojony na kawałki twaróg wkładamy do metalowej miski, przykrywamy pokrywką i wstawiamy do piekarnika. Podajemy na gorąco z naleśnikami.

Клин або клинок

Їжа та напої у наших предків готувались здебільшого із місцевих продуктів у печі. Однією з традиційних страв був клин або клинок. Для його приготування потрібна була торбинка, яка шилася з лляної тканини у формі трикутника. Готувала цю страву моя тітка Надія за рецептом її бабусі. Це не була повсякденна страва – вона подавалась на весіллях, а родина, яка її готувала, вважалася заможною. Походить страва з регіону Рівненського Полісся, а пізніше вона поширилась і на Волинське Полісся.

Рецепт Світлани Кучинської з Володимирця
РІВНЕНЬСКА ОБЛАСТЬ / ВОЛИНЬСКА КУХНЯ

Інгредієнти

700 г кисломолочного сиру
700 г масла
1 ч. л. ложка солі

Сир в полотняній торбинці кладемо під прес, щоб вийшла зайва рідина. Після цього обережно дістаємо, змащуємо невеликою кількістю масла, загортаємо в марлю і висушуємо в печі до затвердіння. Потім у металеву миску кладемо масло, нарізаний шматочками сир, накриваємо кришкою і ставимо в піч або духовку при печі. Подаємо гарячим до млинців.



Шынка

marynowana babci Rozalki

Шынка babci Rozalki, to pyszny dodatek na nasz rodzinny, świąteczny stół. Towarzyszy nam podczas każdego świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia. Przygotowywała ją moja prababcia – dla całej rodziny. Do dziś mój dziadek miło wspomina ten czas. To on przekazał tę recepturę mojej mamie, a ona przekaze nam, aby przepis babci Rozalki trwał w kolejnych pokoleniach. Ma swoje korzenie wśród osób pochodzących z okolic Święcany (gm. Skołyszyn, woj. podkarpackie). To tam moja prababcia urodziła się i wychowała, zdobywając wiedzę na temat polskich przepisów i świątecznych tradycji.

Przepis Mileny Halerz ze Święcan
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki

2 kg szynki wieprzowej z nogi tylnej
1 łyżka na 1 kg mięsa soli peklowej
siatka na szynkę

Zalewa

3 l wody
4 liście laurowe
4 ząbki czosnku
8 ziaren ziela angielskiego
2 łyżki soli
1 łyżka pieprzu

Nacieramy szynkę solą peklową i wkładamy do siatki. Odstawiamy na 8 godzin w chłodne miejsce. Zalewę należy zagotować i wystudzić. Wkładamy natartą szynkę do zalewy. Zostawiamy na 12 godzin w chłodnym miejscu. Po następnych 12 godzinach zalewę zagotowujemy z szynką, po czym gotujemy szynkę na małym ogniu przez około 2 godziny. Sprawdzamy czy jest miękka. Wyjmujemy i studzimy.

Шинка

маринована бабусі Розальки

Шинка бабусі Розальки – це смачне доповнення до нашого сімейного святкового столу. Вона супроводжує нас під час кожного Великодніх та Різдвяних свят. Її готувала ще моя прабабуся для всієї родини. Мій дідусь досі зберігає теплі спогади про той час. Саме він передав цей рецепт моїй мамі, а вона передасть його нам, щоб рецепт моєї бабусі Розальки жив у наступних поколіннях. Він сягає корінням мешканців, що походять з околиць Свенцан (Гміна Сколишин, Підкарпатське воєводство). Саме там народилася та виросла моя прабабуся, що опанувала польські рецепти та святкові традиції.

Рецепт Мілени Халєж зі Свенцан
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

2 кг свинячої шинки з задньої ноги
1 столова ложка солі для засолу на 1 кг м'яса
сітка для шинки

Маринад

3 літри води
4 лаврових листки
4 зубчики часнику
8 зерен духмяного перцю
2 столові ложки солі
1 столова ложка перцю

Натерти шинку сіллю для засолки та помістити її в сітку. Відставити в прохолодне місце на 8 годин. Маринад слід прокип'ятити та дати йому охолонути. Покласти натерту шинку в маринад і залишити на 12 год у прохолодному місці. Через 12 год доведіть маринад з шинкою до кипіння, а потім варіть на слабкому вогні близько 2 год. Перевіряємо, чи шинка стала м'якою. Виймаємо і залишаємо охолоджуватись.



Nóżki

wieprzowe pieczone

Kiedyś danie to przygotowywano w naszej rodzinie zawsze dwa razy do roku – na Wielkanoc i Boże Narodzenie, bo wtedy dziadek zabijał świniaka, a babcia Marusia miała, co gotować. Wszyscy uwielbialiśmy smak pieczonej skórki, ale najbardziej lubił pieczone nóżki mój dziadek, Petro. Po jedzeniu zawsze śmiał się i mówił: „Teraz będę biegał, jak dzik”. To danie zostało przywiezione przez mojego pradziadka Michaiła i prababcie Jewkę z dawnego obwodu drohobyckiego, gdzie mieszkali.

Przepis Maryny Dybach z Równego
OBWÓD LWOWSKI / KUCHNIA GALICYJSKA

Składniki

2 nogi wieprzowe
2 łyżki soli
1 główka czosnku
¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1 posiekany liść laurowy
1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Ciasto

2 garście mąki
½ szklanki wody

Nóżki świni opalamy lnem albo słomą, dokładnie je skrobiemy, myjemy i odkładamy na papier, żeby obeschły z wody. W międzyczasie przygotowujemy marynatę, którą natrzemy nogi wieprzowe: czosnek siekamy i rozcieramy w moździerzu razem z solą i pieprzem, dodajemy miód (opcjonalnie). Wszystko dokładnie mieszamy. Bierzemy nogi wieprzowe. Skórę nacinamy w poprzek lub w paski i nacieramy marynatą. Pozostawiamy wszystko na 3-4 godziny. Kiedy mięso będzie już dobrze zamarynowane, wycieramy je suchą ściereczką, aby usunąć resztki solanki i kładziemy na blasze do pieczenia.

cd. przepisu →

Ніжки

свинячі запечені

Колись ця страва завжди готувалася в нашій родині двічі на рік – на Великдень і Різдво, адже саме тоді дідусь колов кабанця і бабусі Марусі було з чого готувати. Ми всі дуже любили посмакувати запеченою шкіркою, але найбільше полюблив запечені ніжки мій дід Петро. Він завжди, поївши, сміючись казав: «от тепер буду бігати, як веприк». Ця страва була привезена моїми прадідом Михайлом і прабабою Євкою з колишньої Дрогобицької області, де вони мешкали.

Рецепт Марини Дибач з Рівного
ЛЬВІВСЬКА ОБЛАСТЬ / ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

2 свинячі ніжки
2 ст. л. солі
1 головка часнику
¼ ч. л. чорного меленого перцю
1 подрібнений лавровий лист
1 ч. л. меду (за бажанням)

Тісто

2 пригоршні борошна
½ склянки води

Свинячі ніжки, обсмалені льоном або соломкою, потрібно обшкребти, помити і покласти на папір, щоб збігла вода. Тим часом готуємо «натиранку», якою будемо натирати свинячі ніжки: часник покрити та розтовкти у ступці товкачиком разом з сіллю та перцем, за бажанням додати мед і все ретельно змішати. Беремо свинячі ніжки, надрізаємо шкірку навхрест або смужкою і натираємо «натиранкою». Все залишаємо на 3-4 год. Коли м'ясо добре просоліє, протираємо його сухою серветкою, щоб забрати залишки ропи і викладаємо на деко.

продовження рецепта →



Wypełniamy blachę do pieczenia wodą do 1/3 wysokości. Z mąki i wody zagniatamy sztywne ciasto. Następnie wałkujemy duży naleśnik o grubości 10-15 mm, pokrywamy nim dokładnie nogi i wstawiamy do piekarnika. W piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C pieczemy przez około 2,5 godziny. Gdy danie będzie gotowe, zdejmujemy ciasto. Nogi zostawiamy w piekarniku na kolejne 20 minut, aby się zarumieniły. Podajemy danie z musztardą, chrzanem lub ketchupem.

Деко заповнюємо на 1/3 водою. З борошна і води замішуємо туге тісто. Після цього розкачуємо великий млинець завтовшки 10-15 мм, повністю покриваємо ним ніжки і ставимо у піч. Випікаємо у печі 2-2,5 год (у духовці при температурі 180° C). Коли страва буде готова, знімаємо млинець і залишаємо ще на 20 хв, щоб підрум'янилася. Готову страву подаємо до столу гарячою з гірчицею, хрінном або кетчупом.



Łopatnik widaczowski

Łopatnik widaczowski to tradycyjne danie z regionu Podkarpacia – wsi Widaczów, które w mojej rodzinie piekły moja babcia Jagna oraz mama, Agnieszka, a obecnie kontynuuję ja. Jest to potrawa o głębokich korzeniach, które łączą nas z naszym kulturowym dziedzictwem i są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Przygotowywane podczas szczególnie ważnych okoliczności, takich jak żniwa, wykopki, dożynki oraz święta. Łopatnik Widaczowski jest symbolem rodzinnego zgromadzenia i celebrowania wspólnie spędzanych chwil. Najważniejszą cechą tego dania jest jego sposób przygotowania: pieczenie w piecu chlebowym i rzucanie bezpośrednio z łopaty, co dodaje mu charakterystycznego, dymnego aromatu i niezapomnianego smaku.

Przepis Marii Kisiel z Widaczowa
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki na ciasto

2 szklanki mleka
60 g drożdży
1 szklanka mąki pszennej
1 łyżeczka cukru i soli

Nadzienie

1 ½ kg ziemniaków
½ kg kaszy gryczanej
150 g masła
2 cebule
pieprz, sól

Drożdże rozpuszczamy w niewielkiej ilości mleka, dodajemy pozostałe składniki i zostawiamy do wyrośnięcia. Następnie dodajemy mąkę, tyle, ile ciasto zabierze, wyrabiamy i odstawiamy do wyrośnięcia (około 30 minut).

cd. przepisu →

Лопатник відачівський

Лопатник відачівський – це традиційна страва з Підкарпаття, села Відачів, яку в моїй родині пекли моя бабуся Ягна та мама Агнешка, а тепер я продовжую її випікати. Це страва з глибоким корінням, яка пов'язує нас з нашою культурною спадщиною та передається з покоління в покоління. Готували її особливо під час важливих подій, таких як свята врожаю, копання, обжинки, інші свята. Лопатник відачівський є символом сімейних зустрічей та святкування спільно проведених моментів. Найважливішою особливістю цієї страви є спосіб її приготування: випікання в хлібній печі та скидання безпосередньо з лопати, що надає їй характерного димного аромату та незабутнього смаку.

Рецепт Марії Кісель з Відачева
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти для тіста

2 склянки молока
60 г дріжджів
1 склянка пшеничного борошна
1 чайна ложка цукру та солі

Начинка

1 ½ кг картоплі
½ кг гречаної крупи
150 г вершкового масла
2 цибулини
перець, сіль

Розчиніть дріжджі в невеликій кількості молока, додайте решту складників і залиште підходити. Потім додайте борошна стільки, скільки вбере тісто, замісіть і залиште підходити (близько 30 хвилин).

продовження рецепта →



Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, kaszę również gotujemy, także w osolonej wodzie. Cebulę dusimy na maśle. Wszystko łączymy i odpowiednio doprawiamy. Dzielimy ciasto na dwie części. Ciasto rozwałkowujemy na kształt koła i nakładamy farsz, ugniatamy i nakrywamy drugą częścią ciasta. Wierzch smarujemy żółtkiem. Ciasto układamy na łopacie i wrzucamy do nagrzanego pieca. Pieczemy na liściu z kapusty około 60 minut. Spożywamy z zimnym, zsiadłym mlekiem.

Картоплю відварить у підсолений воді та зварить крупу також в підсолений воді. Обсмажте цибулю на вершковому маслі. Змішуємо все разом і приправляємо за смаком. Ділимо тісто на дві частини. Розкачайте тісто в коло, розподіліть по ньому начинку, вимісіть його та накрийте другою частиною тіста. Змастіть верх яєчним жовтком. Викладіть тісто на лопату та поставте її в розігріту духовку. Випікати на капустяному листі приблизно 60 хвилин. Ми їмо його з холодним кислим молоком.



Kulebiak

To danie, które w naszej rodzinie przygotowuje się nieprzerwanie od trzech pokoleń. Początkowo kulebiak był potrawą postną, podawaną w Wigilię, ale z czasem także podczas jesien-nych i zimowych spotkań rodzinnych. Pomysł na ten farsz – kasza jęczmienna, kiszona kapusta i grzyby – zrodził się z prostoty i dostępności składników. Moja prababca mieszka-ła na wsi, pod lasem. Prababca najpierw szukała produktów, z których przygotowuje potrawę, a później wymyśla przepyszne dania. Kulebiak stał się symbolem domowego święta i był na tyle syty, że zastępował mięso. Z biegiem lat, mimo zmian w sposobie życia, przepis nie uległ większym modyfikacjom. Do dziś smak potrawy pozostał taki sam. Kulebiak, to nie tylko potrawa, to opowieść o korzeniach, o prostocie, o miłości, którą można podać na ciepło, w kawałku pachnącego ciasta.

Przepis Marceliny Roman z Jasła
WOJ. PODKARPACKIE / KUCHNIA WOJKOWSKA

Składniki na ciasto

400 g mąki pszennej
250 ml mleka
30 g świeżych drożdży
3 łyżki masła
2 żółtka jajek
1 łyżeczka soli, cukier

Farsz

500 g kiszonej kapusty
25 g suszonych grzybów
100 g kaszy jęczmiennej
1 cebula
½ marchewki
3 łyżki oleju
2 szklanki wody
1 liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego,
¼ łyżeczki pieprzu

cd. przepisu →

Кулеб'яка

Це страва, яку готують у нашій родині постійно протягом трьох поколінь. Спочатку кулеб'яка була пісною стравою, яку подавали напередодні Різдва, а з часом також під час осінніх та зимових родинних посиденьок. Ідея цієї начинки з ячменню, квашеної капусти та грибів – народилася завдяки простоті та доступності інгредієнтів. Моя прабабця жила в селі, біля лісу. Прабабуся спочатку шукала продукти, з яких приготувала б страву, а потім придумувала смачні страви. Кулеб'яка стала символом домашнього свята і була настільки ситною, що заміняла м'ясо. З роками, незважаючи на зміни способу життя, рецепт суттєво не змінився. Смак страви зберігся донині. Кулеб'яка це не просто страва – це історія про коріння, простоту та любов, яку можна подати теплою у шматочку запашного пирога.

Рецепт Марцеліни Роман з Ясла
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / БОЙКІВСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти для тіста

400 г пшеничного борошна
250 мл молока
30 гр свіжих дріжджів
3 ст. л вершкового масла
2 яєчних жовтки
по 1 чайній ложці солі та цукру

Начинка

500 г квашеної капусти
25 г сушених грибів
100 г ячмінної крупи
1 цибулина
½ моркви
3 ст. л олії
2 склянки води
1 лавровий лист, 2 зернятка духмяного перцю,
¼ чайної ложки перцю

продовження рецепта →



Farsz – suszone grzyby zalewamy szklanką wody i odstawiamy na 12 godzin do namoczenia. Wodę z moczenia grzybów odstawiamy, gdyż dodamy ją później do kapusty. Odsączone grzyby drobno kroimy. Cebulę również drobno kroimy, podsmażamy na oleju. Z kapusty odciskamy lekko nadmiar wody, po czym umieszczamy w garnku. Marchewkę trzemy na tarce, na grubych oczkach bezpośrednio do garnka z kapustą. Dodajemy przyprawy i podsmażoną cebulę oraz posiekane grzyby. Wlewamy wodę z moczenia grzybów oraz szklankę zimnej wody. Całość mieszamy i powoli gotujemy przez około 2 godziny, aż kapusta zrobi się miękka. Ugotowaną kaszę łączymy z farszem.

Przygotowujemy zaczyn z drożdży: 3 łyżki mąki, 1 łyżeczkę cukru i kilka łyżek ciepłego mleka, po czym odstawiamy w ciepłe miejsce. Zaczyn umieszczamy w misce, dodajemy lekko ciepłe mleko oraz mąkę pszenną, żółtka, sól, oraz trzy łyżki roztopionego i przestudzonego masła. Ciasto drożdżowe dokładnie mieszamy i wyrabiamy przez kilka minut, aż nie będzie klejące. Pozostawiamy do wyrośnięcia na 1 godzinę. Ciasto należy rozwałkować na lekko wydłużony placek o szerokości, nie większej niż, długość blachy, w której będzie pieczony.

Następnie na placek układamy farsz z kapusty i grzybów. Zwijamy ciasto w rulon i przekładamy do formy wysmarowanej olejem lub wyłożonej papierem do pieczenia. Roztrzepanym jajkiem smarujemy wypiek. Pieczemy w temperaturze 175° C (górze / dół) przez około 40 minut. Kulebiak powinien jeszcze lekko urosnąć i się zarumienić.

Начинка – сушені гриби залити склянкою води і залишити вимочуватися на 12 год. Воду від замочування грибів відставляємо, так як потім будемо додавати її до капусти. Відціджені гриби дрібно наріжте. Цибулю дрібно наріжте і обсмажте на олії. Злегка віджміть капусту від зайвої води і помістіть її в каструлю. Прямо в каструлю з капустою натираємо моркву на крупній терці. Додайте спеції та обсмажену цибулю та нарізані гриби. Влити воду від замочування грибів і склянку холодної води. Все перемішати і варити на слабкому вогні близько 2 год, поки капуста не стане м'якою. Зварену крупу з'єднати з начинкою.

Приготуйте дріжджову закваску: 3 столові ложки борошна, 1 чайну ложку цукру і кілька столових ложок теплового молока, потім поставте в тепле місце. Закваску викласти в миску, додати злегка тепле молоко і, пшеничне борошно, жовтки, сіль і три столові ложки розтопленого і охолодженого масла. Ретельно перемішати дріжджове тісто і вимішувати кілька хвилин, поки воно не перестане липнути. Залиште тісто підходити на 1 годину. Розкачайте тісто в корж трохи витягнутої форми, шириною не більше ніж деко, в якому воно буде випікатися.

Потім на тісто викласти капустяно-грибну начинку. Щільно згорнути рулетом і викласти у форму, змащену маслом або застелену папером для випікання. Змастіть тісто збитим яйцем. Випікати при 175° C (зверху / знизу) приблизно 40 хвилин. Воно ще має трохи піднятися і підрум'янитися.



Pirjanyk

Pirjanyk to tradycyjny placek kukurydziany z regionu chuściańskiego. Przyrządzano go w niemal każdej rodzinie, a przepis przekazywano z pokolenia na pokolenie. To danie przygotowywała moja babcia, która mieszkała we wsi Kutlash znajdującej się daleko w lesie, 5 km od miasta Chust. Kiedy moja babcia piekla pirjanyk, zapach w domu był niesamowity. Pamiętam go bardzo dobrze z dzieciństwa. Na Zakarpaciu, zwłaszcza w regionach górskich, tradycyjnie uprawiano dużo kukurydzy (zwanej tu „tengericą” lub „kindericą”), dlatego mąka kukurydziana stanowiła główny składnik wielu potraw. Zazwyczaj każda gospodyni domowa miała w domu młynek, w którym mielila ziarna kukurydzy na mąkę. Do ciasta można dodać nie tylko szczypiorek, ale także inne świeże zioła – pietruszkę, seler, koperek, gotowaną na parze młoda pokrzywę.

Przepis Olgi Danko z Chusta
ОБВІД ЗАКАРПАЦЬКИЙ / КУХНЯ ВОЛКОВСЬКА

Składniki

2 jajka
250 g kwaśnego mleka
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 szklanka mąki kukurydzianej
pęczek zielonej cebulki

Mieszamy jajka, kwaśne mleko, sól i sodę, a następnie dodajmy posiekaną zieloną cebulkę. Stopniowo dodajmy mąkę kukurydzianą, aby uzyskać dość gęstą masę. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C przez 40 minut.

Пір'яник

Пір'яник – це пиріг з кукурудзяної муки, традиційний для Хустщини. Готували його майже у кожній родині як повсякденну страву, рецепт передавався з покоління у покоління. Цю страву готувала моя бабуся, яка жила на приселку Кутлаш. Це далеко в лісі, 5 км від населеного пункту. Мені дуже запам'ятався запах з дитинства. Коли бабуся пекла пір'яник, запах у хаті був неймовірний. На Закарпатті, особливо у гірських районах, традиційно вирощували багато кукурудзи («тенгериці» чи «кіндериці», як її тут називають), відтак основним компонентом багатьох страв було кукурудзяне борошно. Зазвичай, кожна газдиня мала вдома млинок, яким подрібнювала зернятка кукурудзи на борошно. До тіста можна додавати не тільки молоду цибулю, але також іншу свіжу зелень – петрушки, селери, кропу, пропареної молодої кропиви.

Рецепт Ольги Danko з Хуста
ЗАКАРПАТСЬКА ОБЛАСТЬ / БОЙКІВСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

2 яйця
250 г кислого молока
1 ч.л. солі
1 ч.л. соди
1 склянка кукурудзяної муки (приблизно)
пучок зеленої цибулі

Змішуємо яйця, кисле молоко, сіль та соду, додаємо порізану зелену цибулю. Поступово вмішуємо кукурудзяну муку, щоб вийшла досить густа маса. Випікаємо в духовці 40 хв при температурі 180° C.



Pierogi

z duszą

Pierogi z duszą to staropolska potrawa, którą przygotowywała moja babcia na święta, a jej zapach rozchodził się po całym domu. Pieczone pierogi, to elastyczne ciasto, dokładnie zlepione i najczęściej wypełnione farszem ziemniaczanym. Po upieczeniu babcia przecinała je na pół, smarowała masłem, wkładała krążek kielbasy i zapiekała je w piecu. Przepis i pomysł miała od swojej mamy, która pochodziła z Pantalowic. Tradycja pieczenia pierogów ziemniaczanych przetrwała w naszej miejscowości do dnia dzisiejszego. To także jedna z podstawowych przekąsek serwowana podczas wszelkich uroczystości. Przysmak ten króluje na stole praktycznie każdego domu. A zjadają się nim wszyscy, od najmłodszych do najstarszych.

Przepis Edyty Szewczyk z Pantalowic
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki na ciasto

½ kg mąki
120 g smalcu
130 g margaryny
40 g drożdży
1 szklanka kwaśnej śmietany
2 jajka
½ łyżeczki cukru; 1 łyżeczka soli; 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Farsz

½ kg ugotowanych ziemniaków
300 g twarogu półtustego
1 duża cebula; ½ łyżeczki soli i pieprzu

Przygotowujemy zaczyn z drożdży. Wszystkie składniki na ciasto łączymy w misce. Zagniatamy, rozwałkowujemy i wykrawamy krążki szklanką. Formujemy pierogi, nadziewając je farszem. Układamy częścią klejoną do dołu i smarujemy rozkłóconym jajkiem. Pieczemy w temp. 200° C przez 20 min. Po upieczeniu przekładamy masłem i kielbaską.

Пиріжки

з душею

Пиріжки з душею – це старопольська страва, яку моя бабуся готувала на свята, а її аромат наповнював увесь будинок. Печені пиріжки – це еластичне тісто, ретельно зліплене до купи та зазвичай наповнене картоплею. Після випікання бабуся розрізала їх навпіл, намазувала маслом, клала на них кільце ковбаси та випікала в духовці. Рецепт та ідею цих пиріжків вона отримала від своєї матері, яка родом з Панталовіц. Традиція випікати картопляні пиріжки збереглася в нашому містечку й донині. Вони також є однією із закусок, які подають під час усіх святкувань. Ці ласощі панують на столі практично в кожному домі. Ними насолоджуються всі, від наймолодшого до найстаршого.

Рецепт Едити Шевчик з Панталовіц
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти для тіста

½ кг борошна
120 г смальцю
130 г маргарину
40 г дріжджів
1 склянка сметани
2 яйця
½ чайної ложки цукру; 1 чайна ложка солі; 1 ½ чайної ложки розпушувача

Начинка

½ кг вареної картоплі
300 г напівжирного сиру
1 велика цибулина; ½ чайної ложки солі та перцю

Замішуємо дріжджове тісто: всі складники поєднуємо у мисці. Розкачайте тісто, виріжте склянкою кола та сформуйте пиріжки, начинивши їх начинкою. Викладіть пиріжки склеєною стороною вниз. На завершення змастіть збитим яйцем. Випікати при температурі 200° C приблизно 20 хв. Після випікання перекладаємо їх маслом та ковбаскою.



Fuczki

Fuczki to tradycyjne danie Łemków, grupy etnicznej zamieszkującej niegdyś m. in. Bieszczady. Łemkowie wykorzystywali płody lasów i łąk, spożywali niewiele mięsa, a zimą i na przednówku często jedli kiszzone ogórki i kapustę. Aż do końca XIX wieku zbożem, które odgrywało najważniejszą rolę w kuchni bieszczadzkiej z pogranicza, był owies. Tereny te nazywane były wówczas „ziemią owsianą”. Fuczki to postne, proste placki z ciasta naleśnikowego i kiszzonej kapusty. Można je również podawać z mięsem i innymi dodatkami. Moja babcia, która pochodziła z biednego regionu Podkarpacia, przyrządzała początkowo fuczki ze słoniną, w lepszych czasach z gulaszem. Później potrawę przygotowywał mój tata, który dodał smażone pieczarki. Obecnie danie to przygotowuję ja.

Przepis Juliana Ziemińskiego z Sędziszowa Małopolskiego
WOJ. PODKARPACIE / KUCHNIA ŁEMKOWSKA

Składniki na Fuczki

300 g kapusty kiszzonej
1 szklanka mąki pszennej lub orkiszowej
1 jajko
¾ szklanki mleka
¼ łyżeczki kminku mielonego, majeranku

Gulasz

½ kg sznyceli wieprzowych
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 szklanka bulionu warzywnego
1/3 szklanki passaty
1 marchewka
400 g pieczarek
1 łyżeczka sosu sojowego
1 łyżeczka octu balsamicznego

cd. przepisu →

Фучки

Фучки – традиційна страва лемків, етнічної групи, яка колись жила в Бещадських горах. Лемки використовували лісові та лугові культури, їли мало м'яса, а взимку та ранньою весною часто їли мариновані огірки та капусту. До кінця XIX століття найважливішим злаком, який відіграв ключове значення у кухні бещадського прикордоння, був овес. Ці території тоді називали «вів'сяною землею». Фучки – це прості пісні млинці з млинцевого тіста та квашеної капусти, які також можна подавати з м'ясом та іншими додатками. Моя бабуся, яка походила з бідного регіону Підкарпаття, спочатку готувала фучки зі свинячим салом, а в кращі часи – з гуляшем. Пізніше страву готував мій tata, який додавав до неї смажені печериці. Зараз страву готую я.

Рецепт Юліана Земінського з Сендзішова Малопольського
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / ЛЕМКІВСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти для фучок

300 г квашеної капусти
1 склянка пшеничного або полбового борошна
1 яйце
¾ склянки молока
¼ чайної ложки меленого кмину, майорану

Гуляш

½ кг свинини
1 цибулина
2 зубчики часнику
1 склянка овочевого бульйону
1/3 склянки пасати (томатного пюре)
1 морква
400 г грибів
1 чайна ложка соєвого соусу
1 чайна ложка бальзамічного оцту

продовження рецепта →



Sos

2 łyżki majonezu
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 ząbek czosnku
pieprz, sól

Do miski dodajemy mąkę jajko i mleko, mieszamy, aż ciasto będzie gładkie. Dodajemy odciśniętą i pokrojoną drobno kapustę, przyprawę i mieszamy. Smażmy placki na patelni do złotego koloru i wykładamy na ręcznik papierowy.

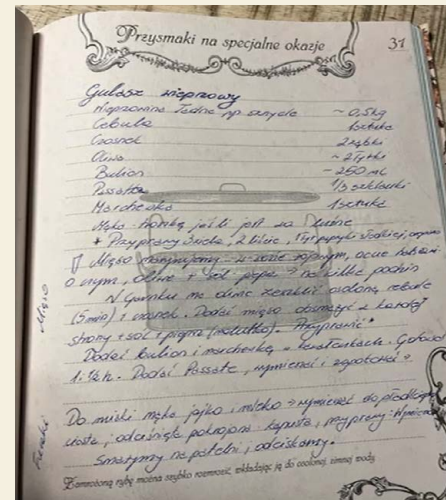
Mięso marynujemy w sosie sojowym, occie balsamicznym, przyprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy na 12 godzin. W garnku, na oliwie, szklimy posoloną cebulę i czosnek. Dodajemy mięso, obsmażone z każdej strony, przyprawiamy solą i pieprzem. Następnie dorzucamy resztę przypraw i pokrojoną marchewkę. Dolewamy bulion. Gotujemy 1,5 godziny. Na koniec dodajemy passatę pomidorową i mieszamy, aż do zagotowania. Na rozgrzany olej wysypujemy pieczarki, sos sojowy i ocet. Smażymy na małym ogniu do mocno złocistego koloru. Składniki sosu należy wymieszać.

Соус

2 столові ложки майонезу
2 столові ложки натурального йогурту
1 зубчик часнику
перець, сіль

Додайте борошно, яйце та молоко в миску та перемішуйте, поки тісто не стане гладким. Додайте відціджену та дрібно нарізану капусту, спеції та все перемішайте. Обсмажте тісто на сковороді до золотистого кольору та викладіть на паперовий рушник.

Замаринуйте м'ясо в соєвому соусі, бальзамічному оцті, приправте сіллю та перцем. Відкладаємо на 12 годин. У каструлі обсмажте на оливковій олії підсолону цибулю та часник. Додайте м'ясо, обсмажене з усіх боків, приправте сіллю та перцем. Насамкінець додайте решту спецій, бульйон і нарізану моркву. Готувати 1,5 години. Нарешті, додайте пасату та помішуйте, поки вона не закипить. У гарячу олію додати гриби, соєвий соус і оцет. Смажте на повільному вогні до дуже золотистого кольору. Змішайте інгредієнти соусу.



Śledź w cieście

Danie to od dawna gotowane jest w naszej rodzinie, jako jedno z 12 tradycyjnych potraw wigilijnych. Przepis odziedziczyłam po mojej mamie, Ninie Bilous, która z kolei nauczyła się go od starszych pokoleń w naszej rodzinie. Moja mama używała szprotki zamiast śledzia, bo była tańsza, ale danie wcale nie było mniej smaczne. Współczesna różnorodność dostępnych produktów pozwala na przygotowanie wielu innych, nowszych i ciekawszych przepisów nawet na postną kolację, ale wierzę, że pielęgnowanie tradycji jest ważnym elementem spójności i jedności rodziny.

Przepis Lidii Shafray z Dubriwki
OBWÓD ROWIEŃSKI / KUCHNIA POLESIA

Składniki

1 duży solony śledź
2 szklanki mąki
2 szklanki wody
½ łyżeczki soli
5 łyżek oleju

Oczyszczamy śledzia z ości i skóry, i kroimy na małe kawałki. Z mąki, wody, soli i oleju wyrabiamy ciasto – powinno wyjść dość płynne, jak na tradycyjne naleśniki. Następnie dodajemy do ciasta posiekanego śledzia, wszystko dokładnie mieszamy i smażymy w postaci dużych naleśników na rozgrzanej patelni, na średnim ogniu, przez kilka minut z każdej strony. Danie smakuje równie dobrze na ciepło, jak i na zimno.

Оселедець у тісті

Цю страву в нашій родині здавна готують як одну з 12 традиційних страв на Святвечір перед Різдвом. Рецепт я перейняла від своєї мами Ніни Білоус, яка, в свою чергу, навчилась його від старших поколінь нашої сім'ї. Мама колись в приготуванні замість оселедця ще використовувала тюльку, адже вона була дешевша, але від того страва була не менш смачною. Сучасне розмаїття доступних продуктів дозволяє готувати навіть на пісню вечерю багато інших новіших та цікавіших рецептів, але я вважаю, що збереження традицій – це важливий елемент згуртування та єднання родини.

Рецепт Лідії Шафраї з Дубрівки
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 великий солений оселедець
2 склянки борошна
2 склянки води
½ ч. л. солі
5 ст. л. олії

Оселедець очищуємо від кісток та шкірки. Нарізаємо дрібними шматочками. Заколочуємо тісто з борошна, води, солі та олії – воно має вийти досить рідке, як на традиційні млинці. Далі до тіста додаємо подрібнений оселедець, все вимішуємо і смажимо у вигляді великих млинців на розігрітій сковорідці, на середньому вогні по кілька хвилин з кожного боку. Страва однаково добре смакує як гарячою, так і охолодженою.



ROZDZIAŁ IV

ZUPY

o tym, że na Wigilię można podać barszcz,
jak jeszcze może smakować rosół i czym
jest zimna zupa



РОЗДІЛ IV

СУПИ

про те, що на Святвечір можна подавати
борщ, яким може бути смак росолу
і що таке холодна юшка



Zalewajka

Moja babcia mieszka w Kupnie. U niej w domu zalewajka często gościła na stole, ponieważ była zupą wiejską i można ją było przygotować w wersji postnej lub z dodatkiem boczku i kielbasy. Podczas Wigilii babcia podawała zalewajkę zamiast barszczu białego. Przez cały rok jedliśmy ją najczęściej ze świeżym chlebem i masłem. Zalewajka jest to tradycyjna polska zupa, która jest szczególnie popularna w regionach centralnej Polski, zwłaszcza w Łódzkim, na Mazowszu i Podkarpaciu. Babcia mówiła, że to potrawa tania i przygotowana ze składników, które każdy ma w domu. Mówiono: „Jak chłop zjadł, to nie był głodny przez długi czas”, a także: „Jak chłop chodził w zaloty, to mu gotowano zalewajkę na śmietanie ze skwarkami, a jak że się ożenił, to dostawał zalewajkę na serwatce”.

Przepis Weroniki Jemioła z Kupna
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki

1l żurku lub zakwasu na żur
4 ziemniaki
1 laska kielbasy
100 g boczku wędzonego
1 cebula, 1 ząbek czosnku
1 liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego
1 łyżeczka majeranku
sól, pieprz
szklanka kefiru lub serwatki

Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i wrzucamy do garnka. Zalewamy około 1 litrem wody, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy, aż ziemniaki będą miękkie. Kielbasę kroimy w plasterki, a boczeczek w kostkę. Podsmażamy na patelni, aż się lekko zrumienią. Dodajemy posiekaną cebulę i smażymy. Wodę po ziemniakach należy zostawić w garnku.

cd. przepisu →

Залевайка

Моя бабуся живе в Купно. У неї вдома залевайка часто була на столі, оскільки це був традиційний сільський суп і готувався як у пісному варіанті, так і з додаванням сала та ковбаси. На Святвечір моя бабуся замість білого борщу подавала залевайку. Протягом року ми їли його найчастіше зі свіжим хлібом і маслом. Залевайка – це традиційний польський суп, який популярний у регіонах центральної Польщі, особливо в Лодзькому, Мазовецькому та Підкарпатському регіонах. Бабуся казала, що це дешева страва, яка готується з інгредієнтів, які є у кожного вдома. «Як чоловік поїв, то довго не був голодний». Важливо було також, що «Коли хлопець сватався, йому готували юшку з вершками та шкварками, а як оженився, то отримував юшку на сироватці».

Рецепт Вероніки Ємьоло з Купна
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

1л закваски для кислого житнього супу
4 картоплини
1 шматок ковбаси
100 г копченого шпандера
1 цибулина, 1 зубчик часнику
1 лавровий лист, 2 зерна духмяного перцю
1 ч. ложка майорану
сіль, перець
стакан кефіру або сироватки

Картоплю очистити, нарізати кубиками і кинути в каструлю. Залийте приблизно 1 літром води, додайте лавровий лист і духмянний перець. Варіть, поки картопля не стане м'якою. Ковбасу наріжте скибочками, а шпандер – кубиками. Обсмажте на сковороді до легкої рум'яності. Додайте нарізану цибулю і обсмажте. Залиште картопляну воду в каструлі.

продовження рецепта →



Do ziemniaków wlewamy zakwas na żur, cały czas mieszając. Na koniec dorzucamy podsmażoną kielbasę, boczek i cebulę, następnie przeciśnięty przez praskę czosnek, majeranek, sól i pieprz. Gotujemy wszystko razem na małym ogniu przez 10-15 minut.

By zalewajka była bardziej kremowa, dodajemy kilka łyżek śmietany. Można zamienić na kefir lub serwatkę. Wtedy zupę należy wyłączyć, aby przestygła i dopiero wtedy wlać wąskim strumieniem jeden z tych produktów. Na koniec zupę z kefirem lub serwatką możesz zagotować.

Влийте закваску в картоплю, постійно помішуючи. Влийте додаємо обсмажену ковбасу, шпондер і цибулю, далі витиснений часник, майоран, сіль і перець. Варити все разом на слабкому вогні 10-15 хвилин.

Щоб зalewajka вийшла більш кремоподібною за консистенцією, додайте кілька ложок сметани. Можна замінити кефіром або сироваткою. Після цього суп слід вимкнути, дати йому охолонути і тільки потім потрошки доливати один з цих продуктів. На завершення суп на кефірі або сироватці можна довести до кипіння.



Zimna zupa

Zupa na zimno przygotowywana jest w naszej rodzinie od pokoleń. Jest to tradycyjne danie spożywane podczas Świętej Wieczerzy i zawsze po kutii. Moja babcia Pelagia, przed świętami, specjalnie na ten dzień, przygotowywała suszone grzyby i soliła rybę. Danie to pochodzi z rodzinnych stron moich pradziadków – ze wsi Ujeżdźce w obwodzie rówieńskim. Generalnie było ono szeroko rozpowszechnione na terenie etnograficznym Wołynia, na obszarach położonych bliżej Polski. W naszej rodzinie owa potrawa jest przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Przepis Kateryny Matviuk ze wsi Ujeżdźce
OBWÓD ROWIEŃSKI / KUCHNIA WOŁYŃSKA

Składniki

100 g suszonych grzybów
1 śledź marynowany
1 cebula
1 łyżka oleju roślinnego
2 liście laurowe
pieprz i sól do smaku
woda

Suszone grzyby moczymy przez noc. Następnego dnia, rano odcedzamy, wkładamy je do garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez 2 godziny. Oczyszczamy śledzia i dodajemy do grzybów. Cebulę trzemy na drobnej tarce, podsmażamy na niewielkiej ilości oleju do uzyskania złotego koloru, dodajemy do zupy. Dodajemy także 2 liście laurowe, pieprz i sól. Gotujemy przez kolejne 30 minut. Gotową zupę odstawiamy w chłodne miejsce. Podajemy tak zimną, jak to możliwe.

Холодна юшка

Холодну юшку готують у нас в родині вже багато поколінь. Це традиційна страва, яку споживають під час Святої вечері і обов'язково після частування кутею. Моя бабуся Пелагія спеціально для цієї страви заготовлювала сушені гриби та перед святими солила рибу. Родом ця страва з рідного краю моїх прабабусі та бабусі – с. Уїздці, Рівненська область, Млинівський район. Загалом вона була поширена на етнографічній Волині, на тій території, що ближче до Польщі. У нашій родині вона передається з покоління в покоління.

Рецепт Катерини Матвіук із с. Уїздці
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ВОЛИНСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

100 г сушених грибів
1 маринований оселедець
1 цибуля
1 ст.л. олії
2 лаврові листки
перець і сіль за смаком
вода

На ніч замочуємо сушені гриби. Вранці зливаємо воду з грибів, закидаємо у каструлю, заливаємо водою і варимо протягом 2 год. Чистимо оселедця і додаємо його до грибів. Натраємо цибулю на дрібній терці, смажимо на невеликій кількості олії до золотистого кольору і додаємо до грибів і риби. Додаємо також 2 лаврові листки, перець і сіль. Варимо ще 30 хв. Готовий суп ставимо у холодне місце. Подаємо на стіл максимально холодним.



Кваśница

Кваśница то одно з традицйних даї кухни гóрalskiej, кóóre зысало популярнось м. in. в Бieszczадach дзёкi пастером i осадником прыбываючым на те терены. Кваśница характэрызуе сё выйáтково интэнывным, кваśным смакiем, узыхиваным пóпрых гóтованiе кисzoneй капусты без её вчэсьнiеyszego плóканиа. Jest то зупа спóжывана гóównie зимá i jesieniá, кiеdy организм пótrzeбуе пóжывного, розгрэвa-ячэго пóсилку. Кваśница на жéberkach, то нiе тóлько данiе, ае такжé элемент культуры Podkarpacia. Jest то една з улóбionych зуп в нашэй родзинiе. Гóтуеу яá razем з мамá wedлуг przepisu, кóóry przekazała jej moja babcia.

Przepis Sebastiana Długosza z Lublii
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki

3 литры воды
500 г суrowых жéберек wieprzowych
300 г вéдzonych жéберек
100 г вéдzoneго boczku
400 г кисzoneй капусты
1 cebula
3 suszone borowiki
5 ziemniaków
2 liście laurowe, 2 ziele angielskie
1 łyżeczka majeranku, sól, pieprz

Жéберка myjemy i kroimy на мниéyszе чэсьci. Wstawiamy до garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy на малым ogniu з додаткiем соли, liścia i ziela angielskiego, без przykrycia przez 1 godzinę. Zbieramy szumy. Następnie обiеramy i kroimy ziemniaki в kostkę, i dodajemy до gotującego się mięsa. Kroimy cebulę oraz boczek, podsmażamy на tłuszczu i również dorzucamy до зупы. Gdy ziemniaki бéдá гótowe dodajemy drobno pokrojoną кисzoną капустę, odciśnięтą з nadmiaru soku. Całość gotujemy 30 min. Dopraviamy до smaku. Można тéж додać kilka łyżeczek soku з kapusty by zakwasić i wzmocnić smak зупы.

Квасниця

Квасниця – одна з традиційних страв кухні горян, яка набула популярності в Бещадах завдяки пастухам i поселенцям, які прибули туди. Квасниця характеризується винятково насиченим кислим смаком, отриманим при варінні квашеної капусти без її попереднього промивання. Цей суп споживають переважно взимку та восени, коли организм потребує поживної, зігріваючої їжі. Квасниця на ребрах – це не лише страва, а й елемент культури Підкарпаття. Це один з найулюблених супів нашої родини. Готую з мамою за рецептом моєї бабусі Ані, який передала мамі її мама.

Рецепт Себастьяна Длугоша з Люблі
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

3 л води
500 г сирих ребер
300 г копчених ребер
100 г копченого шпандера
400 г квашеної капусти
1 цибуля
3 сушені білі гриби
5 картоплин
2 лаврові листки, 2 духмяні перці
1 ч. ложка майорану, сіль, перець

Ребра ретельно промийте i розріжте на менші шматочки. Пóкладіть їх в каструлю i залийте холодною водою. Варіть на слабкому вогні з сiллю, листям i духмяним перцем, не накриваючи кришкою, 1 годину. Збирайте шум. Потім очистіть i наріжте кубиками картоплю i додaйте до м'яса, що гóтується. Цибулю i шпóндер наріжте i обсмажте на жири i додaйте в суп. Коли картопля бóде гóтова, додaйте дрібно нашатковану квашену капусту, відтиснену, щоб вийшов зайвий сiк. Варити все 30 хв. Можна також додати кілька чайних ложок капустяного соку, щоб підкислити суп i підсилити його смак.



Żywy kapuśniak Живий капусняк

Kapuśniak to danie tradycyjne dla kuchni ukraińskiej i polskiej. Wszelchstronność i dostępność składników sprawiły, że zyskało popularność wśród Ukraińców, Polaków i Żydów – mieszkańców północno-zachodniego Polesia. Przepis ten pochodzi od mieszkanki obwodu wołyńskiego, we wsi Lubochiny, Yevdokii Pylypivny Makhun, urodzonej w 1910 r. Został on zapisany i zachowany w rodzinnej tradycji. W Wigilię babcia Dusia gotowała specjalny „żywy” kapuśniak z żurawiną. Zawsze przygotowywała go na Boże Narodzenie: w dzieciństwie, kiedy Wołyniem rządził rosyjski car, w trudnych czasach I i II wojny światowej, a także w latach międzywojennych. Uparcie trzymała się tradycji bożonarodzeniowej, żyła nią i pielegnowała ją wśród całej swojej rodziny.

Przepis Ludmyły Makhun z Dubeczna
OBWÓD WOŁYŃSKI / KUCHNIA POLESKA

Składniki

3 l wody
100 g suszonych grzybów
400 g ziemniaków
2 małe marchewki
2 średnie cebule
300 g kiszonej kapusty
sól, liść laurowy, pieprz, czosnek, koperek i liście pasternaku – do smaku

Do wody w garnku dodajemy suszone, umyte grzyby. Kiedy woda będzie wrzeć i nabierze bursztynowego koloru, wrzucamy pokrojone ziemniaki i gotujemy przez 15 minut, aż będą kruche. Następnie dodajemy odcisniętą kiszoną kapustę (żurawinę odkładamy na później, aby się nie rozgotowała). Osobno podsmażamy, na oleju, posiekaną cebulę i marchewkę. Należy pamiętać, że po włożeniu kapusty do garnka, „żywy” kapuśniak nie powinien się gotować, lecz dusić przez 2 godziny na małym ogniu. Gdy danie będzie gotowe, dodajmy żurawinę, sól i przyprawę.

Універсальність і доступність інгредієнтів зробили цю страву народною для українців, поляків, євреїв – мешканців Північно-західного Полісся. Цей рецепт мешканки Волинської області с. Любохини Євдокії Пилипівни Махун 1910 р.н. записаний і збережений в родинній різдвяній традиції. На Святвечір моя баба Дуся (Євдокія Пилипівна) готувала особливий «живий» капусняк з журавлинками. Готувала на Різдво завжди: в дитинстві, коли Волинь була під владою російського імператора, в лихоліття I і II Світової, з 1921 по 1939 рік. Вперто трималась різдвяної традиції, жила і берегла життя усієї сім'ї.

Рецепт Людмили Махун з Дубечного
ВОЛИНЬСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

3 л води
100 г сушених грибів
400 г картоплі
2 невеликі морквини
2 середні цибулини
300 г квашеної капусти
сіль, лавровий лист, перець, часник, зелень кропу та пастернаку – за смаком

До води в каструлі додаємо промиті сушені гриби. Коли кипляча вода насититься бурштиновим кольором і розкриється аромат грибів – кидайте порізану картоплю і дайте 15 хв поваритися, щоб зварена картопля була розсипчастою. Потім додаємо відтиснену квашену капусту (відберіть ягідки журавлини на потім, щоб не розварились). Окремо зробіть і додайте зажарку на олії з подрібленої цибулі та моркви. Зауважте, що після того як в каструлі опинилась капуста, «живий» капусняк не має кипіти, а «томитись» 2 год на маленькому вогні. Наприкінці додайте журавлину, сіль та спеції.



Rosół

Ja, Nadia Potapczuk, mieszkanka wsi Morwińskie Chutory w obwodzie rówieńskim ur. w 1958 r., chcę zaprezentować potrawę o nazwie rosół. Jest to pierwsze danie na Wigilię Bożego Narodzenia, jakie moja babcia przygotowała dla swojej rodziny. Babcia urodziła w 1906 r. w Głazewie, gdzie pracowała jako kucharka u Polaka. Danie to przekazywane jest w naszej rodzinie z pokolenia na pokolenie, z zachowaniem tradycji rodzinnej. Rosół z kaczki to aromatyczna, treściwa zupa z kaczki, z domowym makaronem, wzbogacona aromatem grzybów i delikatnym smakiem topionego masła z czosnkiem. To danie to prawdziwy smak dzieciństwa, rodzinnego ciepła i świątecznych wieczorów przy piecu.

Przepis Nadii Potapczuk ze wsi Morwińskie Chutory
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA POLSKA

Składniki na rosół

1 kaczka
100 g suszonych grzybów

Ciasto: 1 kg mąki, 3 jajka, 100 g wody, sól
Sos: 100 g masła, 6 ząbków czosnku

Wkładamy kaczkę do dużego garnka z wodą, dodajemy suszone grzyby dla smaku i gotujemy. Gdy mięso będzie miękkie, wydajemy kaczkę i rozkładamy na kawałki. Przygotowujemy makaron. Zagniatamy ciasto z mąki, jajek, wody i szczypty soli, i odstawiamy na 15 minut. Rozgniatamy czosnek w moździerzu z solą, dodajemy roztopione masło i dokładnie mieszamy. Następnie wałkujemy ciasto na cienki placek, smarujemy mieszaną czosnku i oleju, nie dochodząc do brzegów. Zwijamy w rulon, zaciskamy brzegi, rozciągamy i kroimy na małe kawałki. Gotujemy rosół. Wrzucamy makaron do garnka z bulionem, dodajemy kawałki kaczki i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy przez 10-15 minut, aby makaron był dobrze ugotowany. Odstawiamy zupę przed podaniem, aby wszystkie smaki się połączyły.

Росул

Я, Потапчук Надія Остапівна, жителька села Моквинські хутори, що на Костопільщині, Рівненська область, 1958 р.н. хочу презентувати страву під назвою росул. Росул – це перша страва на Різдво, яку готувала моя бабця для своєї сім'ї. Моя бабця 1906 року народження з Глажеви працювала куховаркою у поляка. Ця страва передається в нашій родині з покоління в покоління, зберігаючи традиції та сімейний затишок. Росул – це запашний, наваристий суп із кочки з домашньою лапшею, настояний на грибному ароматі та ніжному смаку топленого масла з часником. Ця страва – справжній смак дитинства, родинного тепла та різдвяних вечорів біля печі.

Рецепт Надії Потапчук з села Моквинські Хутори
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти для бульйону

1 качка
100 г сушені гриби

Тісто: 1 кг муки, 3 яйця, 100 г води, дрібка солі
Намазанка: 100 г масла, 6 зубчиків часнику

Качку кладемо у великий баняк з водою, додаємо сушені гриби для аромату та варимо до готовності. Коли м'ясо стане м'яким, виймаємо качку та розбираємо її на шматочки. Готуємо лапшу. Замішуємо тісто з борошна, яєць, води та дрібки солі. Даємо йому „відпочити” 15 хвилин. Часник товчемо в ступці з сіллю, додаємо розтоплене масло, добре перемішуємо. Тісто розкачуємо тонким пластом, змащуємо часниково-масляною сумішшю, не доходячи до країв. Потім скручуємо у трубочку, краї защипуємо, розтягуємо і нарізаємо на дрібні шматочки. Варимо росул. Вкидаємо локшину у баняк із бульйonom, додаємо шматочки кочки та доводимо до кипіння. Варимо 10-15 хв, щоб локшина добре розварилася. Даємо трохи настоятися перед подачею, щоб усі смаки з'єдналися.



ROZDZIAŁ V

Z ZIEMNIAKA

o tym, ile można zjeść klusek, gdzie „zgubił”
się farsz, skąd pochodzi nazwa kapucynki
i co z tym dziadkiem Antonim



РОЗДІЛ V

З КАРТОПЛІ

про те, скільки клюсок можна з'їсти,
де «загубилася» начинка, звідки походить
назва капуцинки і до чого тут
дідусь Антоній



Gałki

Na tę potrawę natrafiłam przypadkiem, gdy zapytałam rodzinę o danie, które gościło na świątecznym stole. Po dłuższej chwili odezwał się tata, który pamiętał gałki, zwane też kapucynkami. Z jego opowieści wynikało, że gałki uwielbiali mężczyźni w rodzinie, a kobiety trochę mniej, bo danie było pracochłonne. Dla taty, miały obłędny smak. Dawniej, na wigilijny stół, babcia szykowała gałki dla mojego taty, wujka i dziadka. Prawdopodobnie nazwa, a może i przepis, zostały przywiezione z Małopolski lub Śląska, bo tam mieszkała rodzina babci. Nie udało mi się dowiedzieć, skąd pochodzi nazwa kapucynki (może od sióstr zakonnych kapucynek – dziś klarysek, których habity są szare, a gałki bywają nazywane szarymi kluskami). Dzisiaj moja rodzina mieszka w Widelce i, z racji konkursu, razem z babcią przygotowaliśmy ten rodzinny przepis.

Przepis Julii Ploch z Widelki
WOJ. PODKARPACKIE / KUCHNIA GALICYJSKA

Składniki

1 kg surowych ziemniaków
3-4 średnie ugotowane ziemniaki
1 jajko
1 lub 2 łyżeczki soli, pieprz
podsmażona cebulka lub skwarki z boczku – według uznania (dla mojego taty – jedno i drugie)

Gotujemy 3-4 średnie ziemniaki, następnie należy je utłuc. Surowe ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce, na małych oczkach. Starte ziemniaki odciskamy, aby nie było w nich wody. Do masy ziemniaczanej dodajemy utłuczone ziemniaki. Moja babcia dodaje jeszcze „krochmal” (czyli wodę, która została po odciśnięciu ziemniaków, musi chwilę postać, aby powstała skrobia będąca na dnie naczynia). Następnie do mieszanki ziemniaków dodajemy sól, pieprz, mąkę i jajko. Z ciasta formujemy kulki i wrzucamy do gotującej się i posolonej wody. Po wypłynięciu na wierzch, gałki wyjmujemy, a gotowe danie okraszamy według uznania cebulką duszoną na masle lub przesmażonym boczkiem.

Кульки

На цю страву я натрапила випадково, коли запитала рідних про страву, яку подавали на різдвяний стіл. За якийсь час згадав цю страву мій батько і сказав, що кульки ще називали капучинками. З його розповідей з'ясувалося, що кульки в родині любили чоловіки, а жінки трохи менше, бо страва складна для приготування. Для батька вони були неймовірними на смак. Колись моя бабуся готувала кульки на святвечірній стіл для батька, дядька та дідуса. Назву (а може й рецепт) привезли, ймовірно, з Малопольщі чи Сілезії, бо там жила родина бабусі. Мені не вдалося з'ясувати, звідки походить назва капучинки (можливо, від монахинь капучинок – сьогодні кларисок – чияк ходять у сірому одязі, а кульки називають сірими палюшками). Сьогодні моя родина живе у селі Вidelка і для участі у конкурсі ми з бабусяю приготували страву за цим сімейним рецептом.

Рецепт Юлії Пloch з Widelki
ПІДКАРПАТСКЕ ВОЄВОДСТВО / ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 кг сирого картоплі
3-4 середні варені картоплини
1 яйце
1-2 чайні ложки солі, перець
смажена цибуля або шкварки – за бажанням (для мого батька – і те, і інше)

Відварити 3-4 середні картоплини, потім розім'яти їх. Сиру картоплю очистити і натріть на дрібній тертці. Відтиснути натерту картоплю, щоб видалити воду. До картопляної маси додати потовчену картоплю. Моя бабуся ще додає «крохмаль» (воду, яка залишилася після віджимання картоплі, повинна трохи постояти, щоб утворився крохмаль на дні каструлі). Потім додайте в картопляну суміш сіль, перець, борошно і яйце. З тіста сформувати кульки і кинути їх у попередньо закип'ячену і підсолону воду. Коли кульки спливають на поверхню, вийміть їх і прикрасьте готову страву пасерованою на вершковому маслі цибулею або шкварками.



Granaty

Granaty to nasz tradycyjny, rodzinny rarytas. Moja babcia Jasia jest prawdziwą specjalistką w przygotowywaniu tego dania. Wymaga ono odrobiny pracy, więc wszyscy jej pomagamy. A wtedy, jest prawdziwe święto, dla całej rodziny, przyjaciół i znajomych, bo babcia robi ogromne ilości ziemniaczanych kul i częstuje wszystkich dookoła. Zapewniam, że znikają w tempie ekspresowym. Granaty mają swoje korzenie w dawnej, polskiej kuchni galicyjskiej. Są jednym z najcenniejszych przepisów w naszej rodzinie, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, a pochodzą z terenu powiatu leżajskiego. Swoją nazwę zawdzięczają temu, że pod kulistą, mięciutką powłoką kryją mnóstwo drobnych, ziarenek kaszy. Z wyglądu mają charakterystyczny „meszek” przypominający zarost dziadka Antoniego.

Przepis Miłosza Szymańskiego z Woli Zarczyckiej
WOJ. PODKARPACKIE / KUCHNIA GALICYJSKA

Składniki

1 ½ kg ziemniaków
1 jajko
1 łyżka mąki ziemniaczanej i pszennej
500 g kaszy jaglanej
100 g masła
500 g sera białego
2 łyżki śmietany 18%
1 l mleka
sól

Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczkowego posmaku. Mleko należy zagotować i wysypać do niego kaszę. Całość gotujemy na wolnym ogniu, mieszając, co jakiś czas. Pod koniec dodajemy pokrojone w kostkę masło, doprawiamy solą. Kaszę pozostawiamy do przestygnięcia. Następnie dodajemy biały ser oraz śmietanę.

cd. przepisu →

Гранати

Гранати – традиційні сімейні ласощі. Моя бабуся Яся – справжній фахівець у приготуванні цієї страви. Це вимагає трохи зусиль, тож ми всі допомагаємо їй. І тоді настає справжнє свято для всієї родини, друзів і знайомих, адже бабуся готує величезну кількість картопляних кульок і пригощає всіх навколо. Запевняю вас, вони дуже швидко зникають. Гранати сягають своїм корінням у давню польськогалицьку кухню. Це один із найцінніших рецептів у нашій родині, який передається з покоління в покоління, і походить з Лежайського повіту. Своєю назвою вони зобов'язані тому, що під своєю кулястою м'якою оболонкою ховають безліч дрібних крупинок. На вигляд вони мають характерний «пух», що нагадує бороду діда Антонія.

Рецепт Мілоша Шиманського з Волі Зарницької
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 ½ кг картоплі
1 яйце
по 1 столовій ложці картопляного і пшеничного борошна
500 г пшона
100 г вершкового масла
500 г білого кисломолочного сиру
2 столові ложки сметани 18%
1 літр молока, сіль

Пшоно ретельно промийте під проточною водою, щоб видалити гіркий присмак. Молоко закип'ятити і висипати в нього крупу. Варити все на повільному вогні, періодично помішуючи. Наприкінці додайте нарізане кубиками вершкове масло і посоліть. Залиште крупу остигати. Потім додайте сир і сметани.

продовження рецепта →



Wszystko mieszamy, aby utworzyła się jednolita masa. Ziemniaki obieramy i około 1 kg ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Odciskamy dokładnie na sitku lub przez bawełnianą szmatkę. Odrobinę odcisniętej skrobi dodamy do ziemniaków. Pozostałe pół kilograma ziemniaków gotujemy w osolonej wodzie. Miękkie ziemniaki należy utłuc i dodać do wcześniej startych warzyw. Do masy wbijamy jajko, dodajemy mąkę i 1 łyżeczkę soli. Jeśli masa jest zbyt rzadka, można dodać więcej mąki. Z kaszy formujemy kulki o wielkości małego orzecha włoskiego. Z ziemniaczanego ciasta przygotowujemy małe placuszki, a do ich środka wkładamy kulkę farszu. Granaty wkładamy do osolonej, gotującej się na wolnym ogniu wody. Gdy wypłyną na powierzchnię, gotujemy je jeszcze przez 4-5 minut. Podaje się je okraszone rozpuszczonym masłem. Dodatkowo można do tego podsmażyć cebulkę lub chrupiące skwarki. Jeszcze lepiej smakują, gdy popija się je domowym zsiadłym mlekiem lub maślanką.

Все перемішуємо до утворення однорідної маси. Кілограм картоплі очистити та натерти на дрібній тертці. Ретельно відцисніть через ситечко або через бавовняну тканину. Додайте до картоплі трохи відцисненого картопляного крохмалю. Решту півкілограма картоплі відварити в підсоленій воді. М'яку картоплю потрібно розім'яти і додати до попередньо натертих овочів. Додати в суміш яйце, борошно і 1 чайну ложку солі. Якщо маса вийшла занадто рідкою, можна додати ще борошна. Сформуєте із суміші кульки розміром як невеликий волоський горіх. З картопляного тіста приготуйте невеликі оладки, всередину яких помістіть кульку з начинкою. Помістіть гранати в підсолену воду на повільний вогонь. Коли вони спливають на поверхню, варіть їх ще 4-5 хв. Подаємо, поливши розтопленим маслом. Додатково можна обсмажити цибулю або м'ясний варіант, тобто хрусткі шкварки. Ще краще вони смакують, якщо їх запивати домашнім кислим молоком або масляною.



Pierozki

ziemniaczane z serem

Urodziłam się na Polesiu w zwyczajnej ukraińskiej rodzinie, w której ceniono tradycję. Przepis na tę starodawną potrawę przekazała mi moja mama, Zosia, która otrzymała go od swojej mamy Mariany. A teraz, i ja gotuję ją dla moich dzieci i wnuków, kiedy mnie odwiedzają. W końcu świąteczny stół rodzinny jest prawdziwą księgą wspomnień. Tego typu pierożki gotuje się zazwyczaj jesienią i zimą, po zbiorach ziemniaków. I choć współcześni kucharze rzadko przygotowują tę potrawę, to u nas na Polesiu jest ona dość powszechna.

Przepis Niny Kruk z Bereżnego
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA POLESIA

Składniki

1 kg ziemniaków
½ kg twarogu
2 jajka
sól, pieprz do smaku
olej do smażenia
masło i śmietana do serwowania

Obieramy ziemniaki. Połowę z nich gotujemy i rozgniatamy. Drugą połowę trzemy na tarce o drobnych oczkach i odciskamy nadmiar wody. Mieszmą wszystko w jednej misce, dodajemy jajko, sól i pieprz. Do twarogu również dodajemy jajko i sól. Mieszmą. Z ciasta i nadzienia twarogowego formujemy pierożki. Smażymy na patelni, na dość dużym ogniu, do uzyskania złotego koloru. Polewamy roztopionym masłem. Dekorujemy świeżymi ziołami i podajemy ze śmietaną.

Картопляні

пиріжки з сиром

Я народилась на Поліссі, у звичайній українській сім'ї, де цінували традиції. Рецепт приготування цієї давньої страви передала мені моя мама Зося, яка одержала її від своєї мами Мар'яни. А тепер і я готую її своїм дітям та онукам, коли вони приїжджають до мене на гостину. Адже святковий сімейний стіл є справжньою книгою пам'яті. Зазвичай такі пиріжки готуються восени та взимку, після збору картоплі. І хоча сучасні кухарі рідко готують цю страву, у нас на Поліссі вона є досить поширеною.

Рецепт Ніни Крук з Березного
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 кг картоплі
½ кг кисломолочного сиру
2 яйця
сіль, перець до смaku
олія для смаження
масло та сметана для подачі

Картоплю чистимо. Половину відварюємо і розминаємо. Другу половину натираємо на дрібній терці та відтискаємо від зайвої вологості. Змішуємо все в одній ємкості, додаємо яйце, сіль і перець. До сиру також додаємо яйце та сіль, вимішуємо. З тіста та сирної начинки формуємо пиріжки. Смажимо на пателі, на досить великому вогні до золотистої скоринки. Поливаємо розтопленим маслом. Прикрашаємо свіжою зеленню, подаємо із сметаною.



Wołochanyki wołyńskie

... to popisowa zimowa potrawa mojej babci, którą nauczyła mnie gotować. Babcia opowiadała, że wołochanyki były ulubionym daniem jej rodziców, a nawet prababci. Ich smak był wyjątkowy – ciepły i przytulny, z aromatem jesiennego lasu. Babcia Maria mówiła, że przepis ten jest przekazywany z pokolenia na pokolenie, a każda rodzina ma swój sekret, który powoduje, że te włochate kulki są wyjątkowe. My dodajemy odrobinę ziela angielskiego, żeby podkreślić ich smak. Dowiedziałam się również, że to danie było bardzo popularne na terenie powiatu krzemienieckiego w latach 20. i 30. XX wieku. wołochanyki to nie tylko starowołyńska potrawa. To kawałek naszej rodzinnej historii, którą chcę przekazać dalej. Gotując je, zawsze wspominam ciepłe ręce babci i jej szczerzy uśmiech.

Przepis Daryny Nychyporuk z Radziwiłłowa
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA WOŁYŃSKA

Składniki na ciasto

300 g surowych ziemniaków
400 g gotowanych ziemniaków
150 g skrobi kukurydzianej
10 g soli, czarny pieprz do smaku

Nadzienie

300 g grzybów (borowiki lub opieńki), 1 mała cebula

Drobno kroimy grzyby i podsmażamy, aż woda z nich odparuje, dodajemy posiekaną cebulę. Smażymy przez kolejne 15 minut. Solimy. Surowe ziemniaki trzemy na tarce o drobnych oczkach i odciskamy sok. Dodajemy ugotowane i rozgniecione ziemniaki oraz skrobię, sól i pieprz. Dokładnie ugniatamy, aż ciasto stanie się elastyczne. Formujemy kulki, spłaszczamy, a na każdą nakładamy nadzienie i zaciskamy w kształt kuli. Gotujemy w osolonym wrzątku przez 3 min. Podajemy ze śmietaną i koperkiem.

Волинські волоханики

... це коронна зимова страва моєї бабусі, яку вона навчила мене готувати. Бабуся розповідала, що волоханики були улюбленою стравою її батьків і навіть прабабусі. Їхній смак був особливим – теплим і затишним, із ароматом осіннього лісу. Бабуся Марія казала, що цей рецепт передається з покоління в покоління, і в кожній родині є своя таємниця, яка робить ці волохаті кульки унікальними. Ми додаємо трохи духмяного перцю, щоб підкреслити їхній смак. Ця страва активно побутовувала на території Кременецького повіту у 20 – 30-х роках 20 століття. Волоханики – це не просто староволинська страва. Це шматочок нашої родинної історії, який я хочу передати далі. Готуючи їх, я завжди згадую бабусині теплі руки та її щиру усмішку.

Рецепт Дарії Ничипорук з Радивилова
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ВОЛИНЬСКА КУХНЯ

Інгредієнти для тіста

300 г сирого картоплі
400 г вареної картоплі
150 г кукурудзяного крохмалю
10 г солі, перець чорний за смаком

Начинка

300 г грибів (білі або опеньки), 1 невелика цибулина

Дрібно порізані гриби смажимо до випаровування води, додаємо дрібно порізану цибулю. Смажимо ще 15 хв. Додаємо сіль. Сиру картоплю натираємо на дрібній терці та видушуємо сік. Додаємо варену, товчену, охолоджену картоплю, крохмаль, сіль та перець і ретельно вимішуємо до стану пластичного тіста. Формуємо кульки, розплескуємо в кружечки, на кожен викладаємо начинку та защіпуємо у формі кульки. Відварюємо у підсоленому окропі протягом 3 хв. Подаємо на стіл зі сметаною та зеленню кропу.



Zaguby

Zaguby to tradycyjna potrawa ludowa wywodząca się z dawnej kuchni Podlasia. Babcia opowiadała, że zaguby były przygotowywane z prostych składników, które zawsze były pod ręką: ziemniaków, cebuli, mąka i przypraw. Ich nazwa pochodzi od sposobu przygotowania – farsz „gubił się” w delikatnym cieście, które następnie gotowano lub smażyło. Były symbolem gospodarności i kreatywności w trudnych czasach. Dziś zaguby przypominają o naszych korzeniach i prostocie dawnych smaków, stając się kulinarnym łącznikiem między pokoleniami.

Przepis Marty Niemyjskiej z Drohiczyzna
WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

Składniki na ciasto

500 g mąki
200 ml wody

Farsz

1 kg ziemniaków
2 cebule
pieprz, sól, majeranek do smaku

W misce mieszamy mąkę z solą. Stopniowo dodajemy wodę, zagniatając, aż powstanie elastyczne i gładkie ciasto. Odstawiamy ciasto, aby odpoczęło. Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Cebule kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju, aż się zeszkli. Do podsmażonej cebuli dodajemy starte ziemniaki, doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Smażymy, aż ziemniaki stracą surowość. Następnie rozwałkowujemy na duże, cienkie koło. Równomiernie rozsmarowujemy farsz na całej jego powierzchni, zwijamy w roladę i dokładnie skleamy brzegi. Zaguby kroimy na kilkucentymetrowe kawałki i wrzucamy do osolonej wrzącej wody i gotujemy, aż wypłyną na powierzchnię. Zaguby możesz podać na dwa sposoby: gotowane lub podsmażane – po ugotowaniu kroimy je w plastry i podsmażamy na złoty kolor.

Загуби

Загуби – це традиційна народна страва, що походить із давньої кухні Підляшшя. Бабуся розповідала, що загуби готували з простих продуктів, які завжди були під рукою: картоплі, цибулі, борошна та спецій. Їх назва походить від способу їх приготування – начинка «губилася» в ніжному тісті, яке потім варили або смажили. Вони були символом обачливості та творчості у важкі часи. Сьогодні загуби нагадують нам про наше коріння та простоту давніх смаків, стаючи кулінарним зв'язком через покоління.

Рецепт Марти Немийської з Дорогичина
ПІДЛЯСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти для тіста

500 г борошна
200 мл води

Начинка

1 кг картоплі
2 цибулини
перець, сіль, майоран за смаком

У мисці змішайте борошно і сіль. Поступово додавайте воду, вимішуючи, поки не утвориться еластичне і гладке тісто. Відставте тісто відпочивати. Картоплю очистіть і натріть на дрібній тертці. Цибулю наріжте кубиками і обсмажте на олії до прозорості. До смаженої цибулі додати натерту картоплю, приправити сіллю, перцем і майораном. Смажити, поки картопля не втратить сирість. Потім розкачайте її у великий тонкий круг. Рівномірно розподілити начинку по всій поверхні тіста, згорнути в рулет і ретельно закріпити краї. Гриби наріжте шматочками довжиною кілька сантиметрів, киньте в підсолену киплячу воду і варіть, поки вони не спливають на поверхню. Подавати загуби можна двома способами: вареними або смаженими. Після варіння їх потрібно нарізати скибочками і обсмажити до золотистого кольору.



Babka ziemniaczana z pieca

To nasze rodzinne danie, które gotowała nam nasza babcia Salii Paraskeviia Fedorivna. Jako małe dzieci siadałyśmy na kanapie pod oknem i z niecierpliwością czekałyśmy, aż babcia wyjmie z piekarnika ciasto ziemniaczane, żebyśmy mogły się nim delektować. Danie jest bardzo popularne w naszym regionie. Przepis przekazywany jest z pokolenia na pokolenie.

Przepis Svitlany Kryshchuk z Hołovina
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA POLESIA

Składniki

2 kg ziemniaków
2 cebule
3 łyżki śmietany
3 łyżki mąki
sól, pieprz do smaku
czosnek do przyprawienia

Obrane i ugotowane ziemniaki oraz cebulę ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Do startej mieszanki dodajemy śmietanę (aby zapobiec szernieniu ziemniaków), jajka, mąkę, sól i pieprz. Wszystko dokładnie mieszamy i układamy na blachę do pieczenia wysmarowaną olejem. Pieczemy w piekarniku przez 1 godzinę. Gotowe danie kroimy, wkładamy do makutry (głębokiej miski) i doprawiamy czosnkiem. Babka ziemniaczana z pieca smakuje dobrze ze śmietaną, startym solonym serem, skwarkami z cebulką.

Картопляний пиріг з печі

Це наша родинна страва, яку нам готувала наша бабуся Салій Параскевія Федорівна. Малими дітьми ми сідали на канапі під вікном і чемно чекали, коли бабуся витягне з печі картопляники, щоб смачно поласувати. Страва дуже поширена в нашому регіоні. Рецепт приготування передається з покоління в покоління.

Рецепт Світлани Кришук з с. Головин
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ПОЛІСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

2 кг картоплі
2 цибулини
2 ст. ложки сметани
3 ст. ложки борошна
сіль, перець до смаку
часник для засмачки

Підготовлену, очищену картоплю і цибулю, тремо на дрібній тертці. До натертої суміші додаємо сметану (щоб картопля не почорніла), яйця, борошно, сіль і перець. Все ретельно перемішуємо і викладаємо на деко, змащене олією. Випікаємо в печі 1 год. Готову страву ріжемо, складаємо в макітру, засмачуємо часником. Картопляний пиріг з печі добре смакує зі сметаною, перетертим солоним сиром зі сметаною, шкварками з цибулею.



Krekało

Mieszkam na wsi Ruda-Krasna, która jest częścią gminy Klewań obwodu rówieńskiego. Dzisiaj poznasz część naszej tradycyjnej kuchni dzięki przepisowi, który ma swoją własną nazwę – krekało lub prościej – derunci w sosie grzybowym i rybie solonej. To danie gotowała jeszcze moja prababcia Hanna Brechko, ur. w 1916 r., jej córka Larysa i wnuczka Switłana (moja matka). Mama nauczyła mnie i siostrę, jak przyrządzić to arcydzieło. Jest ono nieodłączną częścią naszego życia duchowego, gdyż w wielu rodzinach, w tym w mojej, jest to tradycyjne danie na Wigilię. Wiarygodne wyjaśnienie, dlaczego danie nazywa się krekało zaginęło w dawnych czasach, ale moja babcia zasugerowała, że może to wynikać z faktu, że kiedy Krekało trafiało na stół, dzieci tradycyjnie siadały pod stołem i kwakały, rechotały i chrzkały prosząc Koliadę (mityczne bóstwo Bożego Narodzenia), aby w gospodarstwie nie brakowało kaczek, kur i prosiąt... Potem wszyscy siadali do kolacji w przyjaznej atmosferze...

Przepis Julii Tymoshchuk ze wsi Ruda-Krasna
OBWÓD RÓWIEŃSKI

Składniki

300 g solonego fileta szprotki lub śledzia
garść suszonych prawdziwków
1 kg ziemniaków
2 duże cebule
1 marchewka
1 szklanka mąki
sól, pieprz, olej

Wstępnie namoczone i dokładnie umyte grzyby zalewamy 1,5 litra wody i wstawiamy do gotowania. Obraną marchewkę trzemy na tarce, cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Wszystko dodajemy do sosu grzybowego, odrobiny solimy i gotujemy.

cd. przepisu →

Крекало

Я жителька села Руда-Красна, що входить до Клеванської громади Рівненського району. Сьогодні дізнаєтесь про частину нашої традиційної кулінарії через рецепт, що має свою назву – крекало, або ж простіше – дерунці у грибній підливці та соленою рибою. Цю страву готувала ще моя прабабця – Бречко Ганна, 1916 року народження, її дочка Лариса та онука Світлана (моя мама). Мама навчила готувати її з сестрою. Ця страва є невід'ємною частиною нашого духовного життя, адже є традиційною стравою на Святий Вечір у багатьох родинах і у моїй також. Достовірне пояснення, чому страва називається саме крекало, загубилося в давнині віків, але бабуся припустила, що це, можливо тому, що коли крекало ставили на стіл, діти за традицією сідали під стіл і крякали, квоктали, хрюкали, просячи Коляду (міфічне різдвяне божество) щоб у господарстві водилися качки, кури, поросятка... Після цього всі дружно сідали вечеряти...

Рецепт Юлії Тимошук із с. Руда-Красна
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ

Інгредієнти

300г. соленого філе тюльки або оселедця
пригорща білих сушених грибів
1 кг картоплі
2 великі цибулини
1 морквина
1 склянка борошна
сіль, перець, олія

Попередньо намочені та добре вимиті гриби заливаємо 1,5 л. води і ставимо варити. Очищену морквину натираємо на тертку, цибулину чистимо і ріжемо кубиками. Все додаємо в грибну юшку, трішки підсолюємо і варимо.

продовження рецепта →



W tym samym czasie na suchej patelni podsmażamy mąkę, aż do uzyskania złotego koloru. Studzimy, przesiewamy przez sito, aby nie było grudek. Stopniowo rozcieńczamy wodą do konsystencji płynnej śmietany i wlewamy do gotującego się sosu grzybowego, cały czas mieszając. Gdy sos zgęstnieje zdejmujemy z ognia, jeśli sos jest za gęsty, dolewamy wody. Osobno obieramy soloną rybę z ości i kroimy ją na małe kawałki. Na drobnej tarce trzemy dużą cebulę, a następnie obrane i umyte ziemniaki. Dodajemy kilka łyżek mąki, szczyptę soli i odrobinę pieprzu. Smażymy derunci (placki ziemniaczane). Wszystkie przygotowane składniki układamy warstwami w garnku lub naczyniu żaroodpornym: placki, rybę, sos grzybowy, i tak kilkakrotnie. Następnie garnek wstawiamy do gorącego pieca lub piekarnika, aby danie jeszcze trochę się podgotowało. Po 30-40 minutach krekalo jest gotowe.

Паралельно з цим на сухій пателні підсмажуємо борошно до золотистого кольору. Охолоджуємо, просіюємо ситечком (щоб не було грудочок), розводимо поступово з водою до консистенції рідкої сметани і, вливаємо цю рідину в киплячу грибну юшку і постійно мішаємо. Коли підлива стане густуватою, знімаємо з вогню. (Підливка має бути густувата, але не дуже густа, якщо вийшла дуже густа, додаємо кип'яченої води). Окремо очищуємо солону рибку від кісточок, нарізаємо на невеличкі шматочки. Тремо велику цибулину, а потім підготовлену очищену і вимиту картоплю на дрібній тертці. Додаємо кілька ложок борошна, щіпку солі та трішки перчику. Смажимо дерунці (картопляні млинчики). Всі підготовлені інгредієнти складаємо шарами в горщик чи банячок: дерунці, рибка, грибна підливка і так кілька разів. Після цього горщик ставимо в гарячу піч або духову шафу, щоб трохи помліло. Через 30-40 хв кrekalo готове.



ROZDZIAŁ VI

Z MIĘSEM

o tym, co ma wspólnego pieczywo z mięsem,
jak smaczne są grzyby i czym może
być wereszoka



РОЗДІЛ VI

З М'ЯСОМ

про те, що спільного має печеня з м'ясом,
якими смачними бувають гриби
і що таке верещака



Gołąbki z naleśnikami

Na terenie gminy Radziwiłłowa gołąbki z naleśnikami są popularnym daniem tradycyjnym i świątecznym. Przepis na tę potrawę pochodzi od kobiety, która w młodości była służącą u zamożnych ludzi mieszkających we wsi Pereniatyn w obwodzie rówieńskim i przekazała go swojej rodzinie. Przepis na danie odziedziczyłam po mojej babci Tetianie. Gotowała je dla swojej rodziny, przekazując tradycję z pokolenia na pokolenie. Gotujemy to danie głównie w większe święta: Wielkanoc, Boże Narodzenie, święto cerkiewne lub na duże uroczystości rodzinne. Tradycyjnie takie gołąbki pieczono w piekarniku i podawano ze śmietaną i ziołami lub smażonymi skwarkami.

Przepis Myroslavy Voronko z Radziwiłłowa
OBWÓD RÓWIEŃSKI / KUCHNIA WOŁYŃSKA

Składniki

1 główka białej kapusty
500 g mielonej wieprzowiny lub kurczaka
1 cebula
1 marchewka
3 liście laurowe
½ pęczka koperku
2 łyżki oleju słonecznikowego lub smalcu

Na naleśniki

1 szklanka mleka
1 szklanka wody
1 jajko
1 łyżka mąki pszennej
1 łyżka cukru
sól do smaku

cd. przepisu →

Голубці з млинцями

На території Радивилівської громади голубці з млинцями є популярною і традиційною святковою стравою. Рецепт приготування страви походить від жінки, яка в свої молоді роки була у наймах в заможних людей, які проживали в селі Перенятин Рівненської області, і принесла цей рецепт у свою родину. Це страва, яка передалася мені у спадок від моєї бабусі Тетяни. Вона готувала її для своєї сім'ї, передаючи традицію з покоління в покоління. Страву готуємо переважно на великі свята: Пасха, Різдво, храмове свято або для великих сімейних застіль. Традиційно такі голубці готувалися в печі, подавалися до столу зі сметаною і зеленню або зажареними шкварками.

Рецепт Мирослави Воронко з Радивилов
РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ / ВОЛИНЬСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 капуста білокачанна
500 г свинячого або курячого фаршу
1 цибуля
1 морква
3 лаврових листки
½ пучка кропу
2 ст. л соняшникової олії або смальцю

Для млинців

1 скл. молока
1 скл. води
1 яйце
1 скл. пшеничного борошна
1 ст. л цукру
сіль за смаком

продовження рецепта →



Smażymy cienkie naleśniki. W głębokiej misce mieszamy mąkę, cukier i szczyptę soli. Dodajemy jajko, olej, mleko i wodę, dokładnie mieszamy, aby nie było grudek. Naleśniki można przygotować również z mąki gryczanej. Smażymy naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni. Zalewamy liście kapusty niewielką ilością wrzącej wody, aby zmiękły. Pozostawiamy na 15 minut. Można też ostrożnie odciąć kaczan kapusty, a główkę wrzucić na kilka minut do wrzącej, osolonej wody. Mięso wieprzowe lub drobiowe wraz z cebulą i marchewką mielimy w maszynce do mięsa. Dodajemy sól i pieprz do smaku. Odcinamy grube żyłki z liści kapusty, a następnie dzielimy je na pół. Na środku liścia kładziemy upieczony naleśnik, dodajemy mięso mielone, zawijamy brzegi do środka i zwijamy ciasno w roladę. Zwinięte roladki wkładamy do garnka, zalewamy osoloną wodą. Dno naczynia można przykryć liśćmi kapusty. Od momentu zagotowania, przez godzinę, dusimy na małym ogniu. Można podawać ze śmietaną lub smażonymi skwarkami.

Приготуйте тонкі млинці. У глибокій мисці змішайте борошно, цукор і щіпку солі. Додайте яйце, влийте олію, молоко і воду, ретельно перемішайте, щоб не залишилося грудочок. Млинці можна готувати і з гречаної муки. Смажити млинці на добре розігрітій сковороді. Капустяне листя залити невеликою кількістю окропу, щоб розм'якло. Залишити на 15 хв. Або вирізати акуратно качан у капусти і помістити капустину у киплячу підсолону воду на декілька хвилин. М'ясо свинини або птиці разом з цибулею і морквою пропустити через м'ясорубку. Додати сіль, перець за смаком. З капустяного листя зрізати товсті жилки, потім поділити навпіл. На листок по центру покласти готовий млинець на нього фарш, загорнути краї всередину і щільно закрутити рулетиком. Закручені рулетики викласти в каструлю, залити підсоленою водою. Дно посудини застелити листям капусти. Тушкувати годину після закипання на слабкому вогні. Подавати до столу можна зі сметаною або соусом, зажареними шкварками.



Pierozki

z mięsem

To delikje święteczne, które przygotowywała moja babcia Paraskiewia. Babci nigdy nie poznałam, tylko z opowieści taty, bo zmarła dwa tygodnie przed ślubem moich rodziców. Babcia Paraskiewia pochodziła z Belża miasta na Ukrainie w obwodzie lwowskim. Tata – Stanisław przekazał przepis na te pyszne pierożki w moje ręce. Już od 30 lat przygotowuję je w swoim domu, a teraz robię w szkole w Ustrzykach Dolnych, w której jestem nauczycielką na warsztatach kulinarnych dla dzieci polskich i ukraińskich.

Przepis Anny Wojtasik z Ustrzyków Dolnych
WOJ. PODKARPACKIE / KUCHNIA UKRAIŃSKA

Składniki na ciasto

1 kg mąki pszennej (typu 500)
½ l mleka i wody, lekko podgrzane
1 łyżeczka soli
1 duże jajko
1 łyżka oleju
biały pieprz

Farsz

½ kg mielonego mięsa drobiowego
lub wieprzowo-wołowego
½ szklanki bulionu np. drobiowego
1 duża cebula, pół pora
2-3 ząbki czosnku
½ pęczka natki pietruszki
kwaśna śmietana
kieliszek octu
1 łyżka wegety, sól, pieprz

Do miski wsypujemy przesianą mąkę, dodajemy sól i pieprz. Stopniowo wlewamy mleko z wodą oraz rozmaconym jajkiem i ugniatamy ciasto rękami, tak aby powstało gładkie, nieklejące się do rąk ciasto.

cd. przepisu →

Вареники

з м'ясом

Це різдвяні смаколики, які готувала татова мати Параскева. Я ніколи не зустрічалась зі своєю бабусею, хіба що з розповідей мого батька, тому що вона померла за два тижні до весілля моїх батьків. Бабуся Параскева походила з Белза, українського міста у Львівській області. Тато Станіслав передав мені в руки рецепт цих смачних вареників. Я готую їх у себе вдома вже 30 років, а тепер готую в школі в Устриках Долних, де я викладаю кулінарні майстер-класи для польських та українських дітей.

Рецепт Анни Войтасік з Устриків Долних
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО / УКРАЇНСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти для тіста

1 кг борошна пшеничного (тип 500)
½ л молока і води, трохи підігрітих
1 чайна ложка солі
1 велике яйце
1 столова ложка олії
білий перець

Начинка

½ кг фаршу з птиці
або свинячо-яловичого
½ склянки бульйону, напр. курячого
1 велика цибулина, половина цибулі-порейо
2-3 зубчики часнику
½ пучка петрушки
сметана
склянка оцту
1 столова ложка вегети, сіль, перець

У миску висипаємо просіяне борошно, додаємо сіль і перець. Поступово влийте молоко, воду та, збите яйце та замісіть руками, щоб утворилося гладке тісто, яке не прилипає до рук.

продовження рецепта →



Odstawiamy i przykrywamy ścierką, aby ciasto odpoczęło przez 15-30 minut. Do miski ze zmielonym mięsem dodajemy cebulę, pora, garść natki pietruszki oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawę. Na końcu wlewamy bulion mięsny. Mieszymy farsz łyżką, a potem wyrabiamy ręką, aby składniki dokładnie się połączyły. Na stolnicy rozwałkowujemy porcję ciasta. Wykrawamy kółka małą szklanką lub kieliszkiem i wkładamy do środka porcję mięsnego farszu. Pierożki zawijamy jak uszka, składając ciasto na pół i zawijamy brzegi do środka. Pierożki wrzucamy na wrzątek i po 2-3 minutach od wypłynięcia wyławiamy. Można je polać rozpuszczonym masłem. Najlepiej podawać je z kwaśną śmietaną albo masłem i octem.

Помістіть тісто в миску і накрийте тканиною, щоб воно відпочило на 15-30 хвилин. Додайте в миску з начинкою цибулю, цибулю-порей, жменю петрушки, витиснений часник і спеції. На завершення доливаємо м'ясний бульйон. Перемішайте начинку ложкою, потім розімніть її руками до повного з'єднання інгредієнтів. На кондитерській дошці розкачайте частину тіста. Складіть її навпіл і загинайте краї всередину, катаємо вареники як вушка. Кидайте їх у киплячу воду і виловлюйте через 2-3 хвилини після того, як вони спливають на поверхню. Зварені вареники можна полити розтопленим маслом. Подавати їх краще зі сметаною або маслом з оцтом.



Wereszoka

Jako dziecko jeździłam do dziadków, którzy mieszkali w Dachnowie w powiecie lubaczowskim, na Podkarpaciu. Tradycją w ich domu była potrawa o nazwie wereszoka. Tylko oni potocznie nazywali ją mięsem w sosie buraczkowym. Potrawa ta kojarzy mi się ze świniobiciem. Kiedy dziadek Władysław bił świnie – było to 2-3 razy do roku – to babcia Zosia brała słoninę, trochę schabu, buraki z piwnicy i gotowała mięso w sosie buraczkowym.

Przepis Barbary Antosz z Dachnowa
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki

1 kg schabu
1 l zakwasu buraczanego
100 g świeżej słoniny
1 szklanka okruszków czarnego chleba
1 cebula
sól, pieprz, ziele angielskie

Zakwas z czerwonych buraków

1 kg buraków
2 l wody
1 kromka razowego chleba
5 ząbków czosnku
2 łyżki niejodowanej soli, 3 liście laurowe
5 ziaren ziela angielskiego, 1 łyżeczka ziaren kopru
5 ziaren pieprzu

Schab kroimy na kawałki, solimy, oprószamy pieprzem i dokładnie rumienimy na świeżej słoninie. Do zakwasu buraczanego dodajemy trochę soli, ziela angielskie oraz pokrojoną cebulę. Całość należy zagotować. Do wrzącego roztworu wkładamy kawałek schabu i gotujemy pod przykryciem około 15 min. Po upływie tego czasu wysypujemy podsuszane okruszki czarnego chleba.

Верещака

У дитинстві я був у дідуся та бабусі, які жили в Дахнові Любачівського повіту Підкарпатського воєводства. Традиційною стравою у них була верещака. Тільки вони її називали м'ясом під буряковим соусом. Ця страва мені нагадує забій свині. Коли дід Владислав різав свиней – а це було 2-3 рази на рік – бабуса Зося брала з підвалу сало, трохи свинини, буряк і варила м'ясо в буряковому соусі.

Рецепт Барбари Антош з Дахнова
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

1 кг свинячої корейки
1 л бурякової закваски
100 г свіжого сала
1 склянка сухарів чорного хліба
1 цибулина
сіль, перець, духмяний перець

Закваска з червоного буряка

1 кг буряка
2 літри води
1 шматочок цільнозернового хліба
5 зубчиків часнику
2 столові ложки нейодованої солі, 3 лаврових листки
5 зерен запашного перцю, 1 чайна ложка насіння кропу, 5 горошин перцю

Свинячу корейку нарізати шматочками, приправити сіллю, перцем і добре обсмажити на свіжому салі. У бурякову закваску додати сіль, запашний перець і подрібнену цибулю. Доведіть все до кипіння. Помістіть шматок свинячої корейки в киплячий розчин і варіть під кришкою близько 15 хв. Після цього додайте підсушені сухарі чорного хліба.



Капуściana глова, co kaczynę chowa

Przepis na tę potrawę mam od mojej babci Bronisławy, która w czasach młodości często bywała w Uhnowie, na Ukrainie. Tam znajdował się kościół, który często odwiedzała, i tam mieszkała jej przyjaciółka, Wierka. Stamtąd pochodzi również potrawa, którą obecnie przygotowuję dla swojej rodziny. To rarytas, który gości na stołach podczas szczególnych świąt. W mojej rodzinnej miejscowości, Szlatynie, do dziś istnieje cmentarz, obok którego stała kiedyś cerkiew i mieszkał pop. Okoliczne pola nazywane są „popówką”.

Przepis Marzeny Taranowicz ze Szlatyna
WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

Składniki

1 średnia główka białej kapusty
1,5 kg piersi z kaczki
sól, pieprz, czosnek, ziele angielskie,
liść laurowy, liść lubczyku
1 jajko

Główkę kapusty ciupnij na połowę, potem sparz we wrzątku, z dodatkiem soli, ziela, liścia. Wystudź by palce się nie poparzyły i przydatne jeszcze były. Piersi z kaczki zmiel na mięso mielone, pamiętaj przy tym by było „soczyście” doprawione. Nie żałuj soli, pieprzu, ciut czosnku tłuczonego.... i tu sekret... posiekaj i dodaj lubczyk pachnącego. Jeszcze jajo do tego wbij świeżutkie, wyrób dokładnie na mielone gładziutki. Gdy kapusta ostygnie i będzie mięciutka, oddziel warstwami listeczki, by były jak różny płateczki. Nadziewaj warstwy mięsem, kolejno w całość składając. Gdy już znowu połówka w całość złożona, gotowa do pieczenia – ułożona. Plastrami boczku obłóżysz, wtedy potrawie smaczku dołożysz. 60 minut w 180° C piecz w spokojności, by smakiem zachwycić swych gości. Potem już tylko w plasty kroić i smakować, a przepis babuni do zapisów schować.

Капустяна ГОЛОВА, що качку хова

Рецепт цієї страви я отримала від своєї бабусі Броніслави, яка в молодості часто бувала в Угневі в Україні. Там була церква, яку вона часто відвідувала, і там жила її подруга Верка. Страва, яку я зараз готую для своєї родини, також походить звідти. Це делікатес, який подають на стіл під час особливих свят. У моєму рідному місті Шлятині досі є цвинтар, поруч з яким колись була православна церква та живе піп. Навколишні поля називаються «попувкою».

Рецепт Мажени Таранович зі Шлятина
ЛЮБЛІНСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти

1 головка білокачанної капусти (середня)
1,5 кг качиної грудки
сіль, перець, часник, перець духмяний,
лавровий лист, лист любистку
1 яйце

Головку капусти розрізати навпіл, потім бланшувати в киплячій воді з додаванням солі, трав і листя. Дайте їй охолонути, щоб не обпекти пальці – вони вам ще знадобляться. Качині грудки помеліть на фарш, не забувши щедро приправити. Не жалійте солі, перцю, трохи подрібненого часнику... і ось у чому секрет: подрібніть і додайте солодкий любисток. Додайте до цього свіже яйце і ретельно вимішайте до однорідної консистенції. Коли капуста охолоне і стане м'якою, розділіть листя на шари, щоб вони вийшли як пелюстки троянди. Нафаршируйте м'ясом шари, складаючи їх один за іншим. Після того, як половинка знову зібрана і готова до випікання – викладіть її. Щоб страва краще смакувала, можна накрити шматочками шпондера. Випікайте у спокої 60 хв при 180° C, щоб потішити своїх гостей чудовим смаком. Потім просто наріжте скибочками і смакуйте, а бабусин рецепт собі збережіть.



Pieczyno

Nikt nie wie, skąd wzięło się to danie, ale przyrządzane jest w naszej rodzinie od zawsze. Prababcia podawała je podczas wyjątkowych spotkań rodzinnych. Babcia przyrządzała pieczywo podczas ciężkich prac polowych. Przyrządza się je do dnia dzisiejszego. Tradycją jest również sianie cząbru w przydomowych ogródkach, które kultywowane jest po dziś dzień, jako głównego zioła do pieczywa.

Przepis Agnieszki Gakan z Rudy
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Składniki na ciasto

35 g świeżych drożdży
500 g mąki pszennej
½ szklanki ciepłego mleka
3 łyżki roztopionego masła
1 jajko
1 łyżeczka soli i cukru

Pieczeń

4 lub 5 podudzi z kurczaka (można użyć mięsa z królika, kaczki, gęsi lub żeberka)
1 kg ziemniaków
1 duża marchewka i pietruszka
2 małe cebule
100 g masła
1 ząbek czosnku
½ szklanki śmietany
sól, pieprz, liść laurowy, cząber suszony lub świeży

Z drożdży, cukru, mleka i dwóch łyżek mąki przygotujemy rozczyń. Zostawiamy do wyrośnięcia na około 15 minut. Pozostałe składniki ciasta łączymy ze sobą, dodajemy rozczyń i wyrabiamy luźno ciasto. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia.

cd. przepisu →

Печеня

Ніхто не знає, звідки взялася ця страва, але в нашій родині вона готується споконвіку. Моя прабабуся пригощала нею під час особливих сімейних зустрічей. Під час важких польових робіт бабуся пекла печеню. Її готують і донині. Існує також традиція сіяти на присадибних ділянках чабер, який культивується і сьогодні як основна приправа для випічки печені.

Рецепт Аґнешки Гакан з Руди
ПІДКАРПАТСЬКЕ ВОЄВОДСТВО

Інгредієнти для тіста

35 г свіжих дріжджів
500 г пшеничного борошна
½ склянки теплогo молока
3 столові ложки розтопленого вершкового масла
1 яйце
по 1 чайній ложці солі і цукру

Печеня

4 або 5 курячих гомілок (можна м'ясо кролика, качки, гусака або реберця)
1 кг картоплі
1 велика морква і петрушка
2 невеликі цибулини
100 г вершкового масла
1 зубчик часнику
½ склянки вершків
сіль, перець, лавровий лист, сушений або свіжий чабер

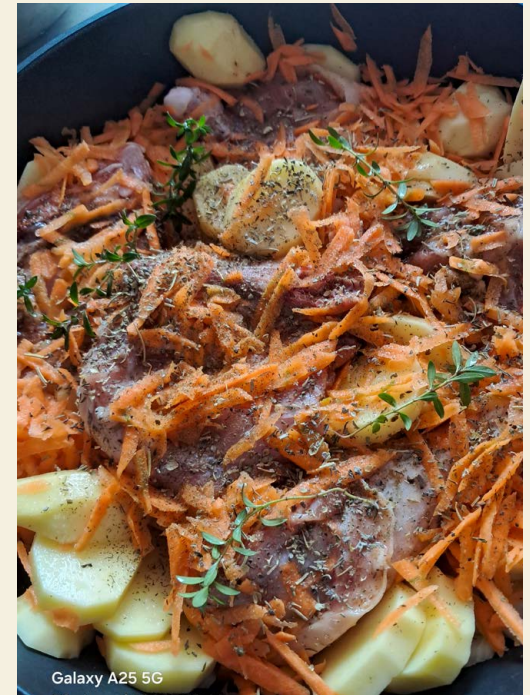
Приготуйте закуску з дріжджів, цукру, молока і двох столових ложок борошна. Залиште підходити приблизно на 15 хвилин. З'єднайте решту інгредієнтів для тіста, додайте закуску і замісіть нещільне тісто. Накрити тканиною і залишити, щоб підійшло.

продовження рецепта →



Przygotowujemy garnek do duszenia. Na dno kroimy masło. Obrane i pokrojone warzywa rozkładamy wymieszane (cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka – dwie ostatnie starte na tarce o grubych oczkach), solimy, dodajemy pieprz. Następnie układamy mięso, solimy, układamy resztę ziemniaków z marchewką i pietruszką. Solimy, posypujemy cząbrem, wlewamy śmietanę. Można dodać wodę, tak aby ziemniaki były zanurzone. Wyrośnięte ciasto drożdżowe wyrabiamy na placki, układamy na ziemniakach. Przykrywamy przykrywką i gotujemy na wolnym ogniu około 1,5 godziny.

Підготуйте каструлю для тушування. На дно наріжте масло. Викладіть очищені і нарізані овочі (цибуля, картопля, морква, петрушка – останні дві натерті на крупній тертці), посоліть і поперчіть. Потім викладаємо м'ясо, солимо, розкладаємо решту картоплі з морквою і петрушкою. Посолити, посипати чабером і додати вершки. Можна додати води, щоб картопля була під водою. З дріжджового тіста, що підійшло, сформуйте оладки і викладіть їх на картоплю. Накриваємо кришкою і тушуємо приблизно 1,5 год.



Kruczenyki

z grzybami i serem

Przepis na potrawę o nazwie kruczenyki z grzybami i serem można znaleźć w książce „Napoje i potrawy Ukrainy”, która ukazała się w 1913 r. W mojej rodzinie (Galicja) gotujemy tę potrawę na Boże Narodzenie. Wywodzi się ona z kuchni chłopskiej, w której mięso było cennym produktem. Korzystano z niego oszczędnie, dlatego gospodynie domowe owijały cienkie kawałki mięsa wokół różnego nadzienia. W moim przypadku podstawą nadzienia są pieczarki i ser. Kruczenyki stały się symbolem gościnności i świętowania. Ze względu na swoją uniwersalność kruczenyki rozpowszechniły się, nie tylko na terenie całej Ukrainy, ale zyskały również popularność w krajach sąsiednich.

Przepis Aleksandry Mazur z Podwołoczyska
OBWÓD TARNOPOLSKI / KUCHNIA GALICYJSKA

Składniki na 1 porcję

170 g wieprzowiny (połędwiczki wieprzowej)

Nadzienie

14 g cebuli
30 g grzybów (pieczarek)
15 g twardego sera

Sos do duszenia

5 g mąki pszennej
5 g masła
50 ml wody i śmietany

Sos do marynowania

10 g majonezu
½ g czosnku, pietruszki

Połądwicę wieprzową kroimy na kawałki grubości 1,5 cm, tłuczemy, solimy, pieprzymy, smarujemy sosem do marynowania, wypełniamy farszem z pieczarek i sera, a następnie zawijamy w postaci roladek. Najpierw smażymy je na oleju do uzyskania złotego koloru, następnie układamy je w blasze do pieczenia, polewamy gorącym sosem i dusimy przez 30 minut, aż będą gotowe. 5 minut przed końcem pieczenia posypujemy serem i pietruszką.

Крученики

з грибами та сиром

Рецепт страви крученики з грибами та сиром зустрічаємо у книзі «Напитки і страви України», яка була видана у 1913 році. У моїй родині (Галичина) цю страву готують щорічно на Різдво. Вона походить із селянської кухні, де м'ясо було цінним продуктом. Щоб використовувати його економно та ситно, господині загортали тонкі шматки м'яса навколо різних начинок. У моєму випадку гриби та сир є основою начинки. Крученики стали символом гостинності та свята. Завдяки своїй універсальності, крученики поширилися не лише по всій Україні, але й знайшли популярність у сусідніх країнах.

Рецепт Олександри Мазур з Підволочиська
ТЕРНОПІЛЬСЬКА ОБЛАСТЬ / ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

Інгредієнти на 1 порції

170 г свинини (свинячої вирізки)

Для начинки

14 г цибулі ріпчастої
30 г грибів (печериць)
15 г сиру твердого

Соус для тушкування

5 г борошна пшеничного
5 г масла вершкового
50 г води і сметани

Соус для маринування

10 г майонезу
½ г часнику, петрушки

Із свинячої вирізки нарізають порційні шматки 1,5 см завтовшки, відбивають, солять, перчать, намазують соусом для маринування, кладуть начинку з грибів та сиру і загортають у вигляді ковбасок. Спочатку їх обсмажують на олії до золоті скоринки, потім крученики складають у деко, заливають гарячим соусом і тушують до готовності 30 хв. За 5 хв до кінця приготування посипаємо сиром та зеленою петрушкою.



Królik

запеканы з грыбамі і зямніакамі

Moja rodzina była duża i święta zawsze spędzaliśmy razem. Jednym ze świątecznych dań, które pamiętam, była zapiekanka, którą przygotowywaliśmy z królika, grzybów i ziemniaków. A z udek króliczych – potrawę o nazwie zajac w winie. Moja babcia Marusia, która pochodziła z Wielkiego Berезного w obwodzie zakarpackim, gotowała wiele potraw z królika. Mój dziadek był hodowcą królików. Jako dziewczynka pomagałam mu je karmić. Babcia nauczyła się tego dania od swojej mamy. Według babci, główny sekret polega na tym, aby wszystko robić z miłością i się nie spieszyć. Kiedy gotowała lubiła opowiadać nam historie ze swojej młodości. Każdy przepis z jej zeszytu miał swoją własną historię. A teraz, pokolenia później, te wyjątkowe przepisy są przechowywane jako pamiątka rodzinna.

Przepis Myroslavy Holonych ze Swaliawy
ОБВІД ЗАКАРПАЦЬКИЙ / КУХНЯ ЛЕМКІВСЬКА

Składniki

1 kg krumpli (ziemniaków)
1-1,3 kg tuszki królika
1 duża cebula
800 g śmietany
700 g grzybów (świeże boczniki)
300 g twardego sera
100 g smalcu
sól, pieprz, papryka – do smaku

Kroimy tuszkę królika na porcje. Obieramy ziemniaki i kroimy je w plasterki. Smarujemy smalcem naczynie żaroodporne do pieczenia i układamy warstwę ziemniaków. Następnie dodajemy warstwę grzybów (świeże są lepsze, ale można je też usmażyć), a na grzyby kładziemy kawałki mięsa króliczego. Dodajemy sól i pieprz, śmietanę, ponownie kładziemy warstwę ziemniaków, a na nie mięso. Zalewamy śmietaną, posypujemy tartym serem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180° C przez ok. 2 godziny do miękkości.

Кролик

запечений з грибами та картоплею

Моя сім'я була великою, родинні свята проводили разом. Однією з святкових страв, яку я пам'ятаю, була запіканка з кролятини, грибів та картоплі, яку готували з хребтової частини тушки. А з кролячих стегон готували страву заяць у вині. Моя бабуся Маруся, яка походила з Великого Березного, багато готувала страв з кролятини. Мій дідусь був селекціонером і розводив кролів. Маленькою я часто допомагала йому їх годувати. Бабуся Маруся розповідала, що готувати цю страву навчила її мати, а та навчилася від своєї. Головний секрет – робити все з любов'ю і не поспішати. Коли бабуся Маруся готувала для нас, вона любила розповідати різні історії зі своєї молодості. Кожен з рецептів з бабусяного зошита мав свою особливу історію. І тепер, через покоління, ці унікальні рецепти зберігаються як родинна реліквія.

Рецепт Мирослави Голонич зі Сваляви
ЗАКАРПАТСЬКА ОБЛАСТЬ / ЛЕМКІВСЬКА КУХНЯ

Інгредієнти

1 кг крумплів (картоплі)
1-1.3 кг тушки кроля
1 велика головка цибулина
800 г сметани
700 г грибів (свіжі гливи)
300 г сиру твердого
100 г смальцю
сіль, перець, паприка – до смаку

Ріжемо тушку кролика на порції. Чистимо крумплі і нарізаємо на кружечки. Вогнетривку форму добре вимашуємо смальцем і кладемо шар картоплі. На нього викладаємо шар грибів (ліпше свіжі, але можна і посмажити). Ми використовували свіжі гливи. На гриби кладемо шматочками м'ясо кролика. Солимо, перчимо, поливаємо сметаною, знову кладемо шар картоплі і на неї - м'ясо. Поливаємо сметаною, жиром, посипаємо рясильованим сиrom і запікаємо у печі 2 год при температурі 180° C до готовності.



Program Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021-2027

Wspólny Sekretariat (WS)

Centrum Projektów Europejskich
ul. Puławska 180, 02-670 Warszawa, Polska
e-mail: js@pl-ua.eu
tel.: +48 22 378 31 79

Oddział WS we Lwowie

ul. Wynnyczenki 14, Lwów, Ukraina
e-mail: branch.lviv@pl-ua.info
tel.: +38 677 076 760

Regionalne punkty kontaktowe:

dane kontaktowe na stronie Programu



Niniejsza publikacja została wydana przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej w ramach Programu Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021-2027. Za treść niniejszej publikacji odpowiada wyłącznie Wspólny Sekretariat i w żadnym wypadku nie może być ona uznawana za odzwierciedlenie stanowiska Unii Europejskiej.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Opracowanie merytoryczne: Wspólny Sekretariat Programu i Oddział WS we Lwowie
Opracowanie graficzne i skład: Wspólny Sekretariat Programu

Програма Interreg NEXT Польща – Україна 2021-2027

Спільний секретаріат

Центр європейських проєктів
вул. Пулавська, 180, 02-670 Варшава, Польща
e-mail: js@pl-ua.eu
тел.: +48 22 378 31 79

Представництво у Львові

Україна, м. Львів, вул. Винниченка 14
e-mail: branch.lviv@pl-ua.info
тел.: +38 67 707 67 60

Регіональні контактні пункти:

контактні дані на сайті Програми



Дана публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках Програми Interreg NEXT Польща – Україна 2021-2027. Відповідальність за зміст цієї публікації лежить виключно на Спільному секретаріаті і за жодних обставин не може розглядатися як така, що відображає позицію Європейського Союзу.

БЕЗКОШТОВНА КОПІЯ

Підготовка контенту: Спільний секретаріат Програми і Представництво у Львові
Дизайн та верстка: Спільний секретаріат Програми

www.pl-ua.eu