



# Kulinarna Akademia Cudów

Culinary Academy of Wonders



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”,  
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Materiał opracowany przez Stowarzyszenie „Suwalsko-Sejneńska” Lokalna Grupa Działania, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO” i Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020





**VEGA Studio Adv. Tomasz Müller**  
82-500 Kwidzyn, ul. Grudziądzka 22/3A  
www.grupavega.pl, e-mail: biuro@grupavega.pl

**We współpracy z:**

Stowarzyszenie „Suwalsko-Sejneńska” Lokalna Grupa Działania  
ul. Kościuszki 71, 16-400 Suwałki

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO”  
ul. Plac Wolności 1/3, 19-400 Olecko

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie”  
ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Szlak Tatarski  
ul. Grodzieńska 1, 16-100 Sokółka

Vilniaus Rajono Vietos Veiklos Grupė  
Viršuliškių skg. 38, Vilnius

**Tekst:**  
Lokalne Grupy Działania

**Tłumaczenie:**  
Ewa Androsiuk-Kotarska

**Zdjęcia:**  
Artur Gutowski, Marcin Pogorzelski, archiwum Stowarzyszenia  
Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie”

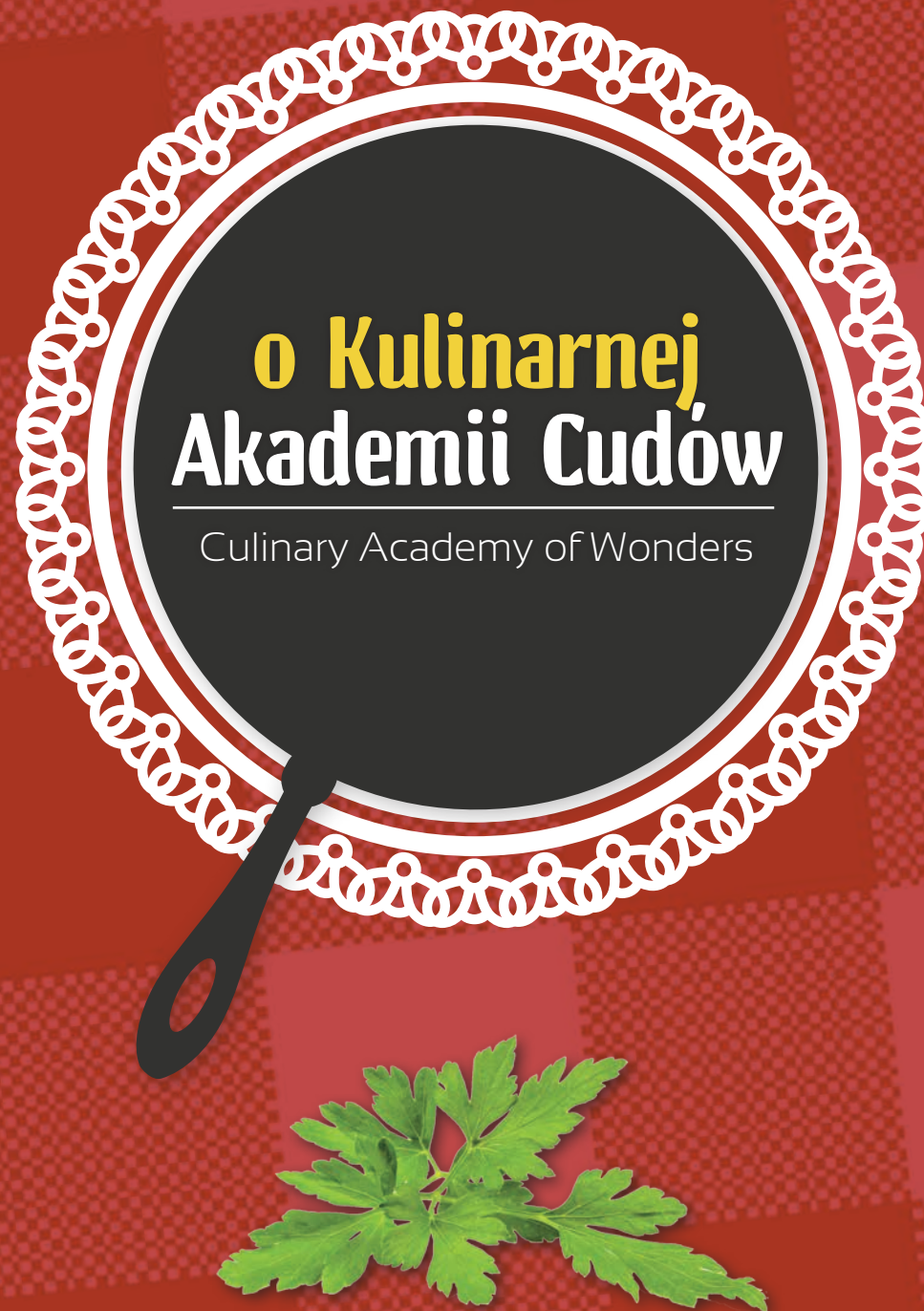
**Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku:**  
Sławomira Mosińska

**Koordynator wydania:**  
Karolina Rohicka, Oliwia Anna Filkiewicz, Katarzyna Wolska, Joanna Müller

Wszelkie prawa zastrzeżone / All rights reserved  
Printed in Poland – Kwidzyn 2019  
Przedruk i powielanie w jakiegokolwiek formie jest zabronione

Wydanie pierwsze

ISBN 978-83-8056-248-6







Oddajemy w Państwa ręce album poświęcony tematyce kulinarnej. Niniejszy album pełni rolę podsumowania działań realizowanych w ramach projektu współpracy pn. „Kulinarne Akademia Cudów”, w ramach poddziałania 19.3 Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Projekt pod nazwą „Kulinarne Akademia Cudów” został zrealizowany w partnerstwie pięciu Lokalnych Grup Działania: Stowarzyszenia „Suwalsko-Sejneńska” Lokalna Grupa Działania, Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO”, Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie”, Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Szlak Tatarski oraz Vilniaus Rajono Vietos Veiklos Grupė.

Główny zamysł projektu skupiał się na obszarze wspólnym dla aktywności wszystkich partnerskich LGD – turystyce opartej o dziedzictwo lokalne w zakresie kulinariów. Projekt współpracy jest elementem inicjatywy identyfikowania i standaryzowania produktów lokalnych w wymiarze wspólnej marki i promocji, celem zwiększenia wykorzystania potencjału produktów charakterystycznych dla danego regionu. Dorobek kulinarny to jeden z ważnych elementów dziedzictwa każdego obszaru. Bogato zakorzeniona tradycja przygotowywania potraw i nasza gościnność składają się na unikalność klimatu tutejszych terenów. Przepisy kulinarne przekazywane z pokolenia na pokolenie są symbolem rodzinnych tradycji. Obecnie na większości naszych stołów pojawiają się regionalne, sprawdzone potrawy, przygotowywane niezmiennie od wielu lat. Znane

\*\*\*

We are giving you an album devoted to the culinary art. This album serves as a summary of activities performed as part of the cooperation project 'Culinary Academy of Wonders', within the framework of sub-measure 19.3 Preparation and implementation of cooperative activities of Local Action Groups, under the Rural Development Programme 2014-2020.

The initiative called 'Culinary Academy of Wonders' was implemented as partner co-operation of five Local Action Groups: 'Suwałki-Sejny' LAG Association, 'EGO Leader' LAG Association, 'Gateway to Podlasie' LAG Association, Tatar Trail LAG Association, and Vilniaus Rajono Vietos Veiklos Grupė (VRVVG).

The main idea of the project was to focus on the sector common for all partner LAGs' activities, i.e. tourism, based on the local heritage in the scope of culinary art. The co-operation project is an element of the initiative to identify, standardise and promote local products under a common brand in order to better use the potential of products typical of this very region. Culinary heritage is one of the elements important in terms of the heritage of each local area. Our deeply rooted tradition of food preparation as well as hospitality contribute to the uniqueness of the local climate. Recipes passed down from generation to generation are a symbol of family traditions. Today, on most of our tables, we can enjoy regional dishes of proven flavour, prepared continuously



składniki, nieskomplikowana receptura, łatwość wykonania i niepowtarzalny smak – to zasadnicze atuty specjałów przyrządzanych przez nasze gospodynie.

Lokalne grupy działania połączyła wspólna idea podejmowania aktywności poprzez integrację posiadanych zasobów – wiedzy, kapitału oraz turystyki. Obszar zaplanowanych do realizacji działań w ramach projektu współpracy uwzględnił organizację: konferencji inauguracyjnej, dwóch edycji warsztatów kulinarnych, konferencji podsumowującej, a także publikację albumu o tematyce kulinarnej.

Organizatorami dwóch edycji warsztatów były Stowarzyszenia: Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie” oraz Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO”. Łącznie w obu cyklach szkoleń uczestniczyły 64 osoby. Zajęcia poprowadził Marcin Budynek, znany restaurator i szkoleniowiec, reprezentujący „Akademię Kulinarą”. Program warsztatów uwzględniał zarówno elementy sztuki kulinarnej „od podstaw”, jak i zaawansowane techniki kulinarne właściwe dla kuchni „fusion”. Wśród uczestników oprócz reprezentantów lokalnych grup działania pojawili się m.in.: zawodowi kucharze, osoby prowadzące gospodarstwa agroturystyczne oraz przedstawiciele ról gospodyń wiejskich. Dwujęzyczna publikacja kulinarna stanowi zestawienie przepisów potraw kuchni lokalnej, wytwarzanych często w domowym zaciszu i przy wykorzystaniu lokalnych składników – z przepisami, które powstały w trakcie dwóch edycji warsztatów kulinarnych.

Mamy nadzieję, że dzięki tej publikacji zachęcimy Państwa do bliższego zapoznania się z produktami kuchni lokalnej, charakterystycznej dla naszych regionów.

\*\*\*

for many years now. Well-known ingredients, simple recipes, easy preparation, and unique taste are the main advantages of specialties prepared by the local housewives.

The local action groups have been linked by a common idea of undertaking activities through the integration of their resources – knowledge, capital and tourism. The area of activities planned for implementation under this cooperation project included the organisation of: an inaugural conference, two editions of culinary workshops, a sum-up conference, and the publication of this culinary album.

The two editions of culinary workshops were organised by the associations: 'Gateway to Podlasie' LAG and 'EGO Leader' LAG. In total, 64 people participated in both meetings. The classes were conducted by Marcin Budynek, a well-known restaurateur, coach, and representative of the Culinary Academy. The workshop programme included both elements of the 'from scratch' culinary art and advanced techniques typical of fusion cuisine. In addition to the employees of the local action groups, the workshops were attended by professional cooks, owner of agritourism farms, and members of country housewives' clubs. This bilingual culinary publication is a compilation of recipes for local delicacies and formulas created during the two editions of culinary workshops.

We hope that this publication will encourage you to get acquainted with the products of the local cuisine typical of our regions.







**Stowarzyszenie „Suwalsko-Sejneńska” Lokalna Grupa Działania  
Association 'Suwałki-Sejny' Local Action Group**

ul. Kościuszki 71, 16-400 Suwałki  
biuro@su-se.pl

**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO”  
Association 'EGO Leader' Local Action Group**

ul. Plac Wolności 1/3, 19-400 Olecko  
biuro@liderwego.pl

**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie”  
Association 'Gateway to Podlasie' Local Action Group**

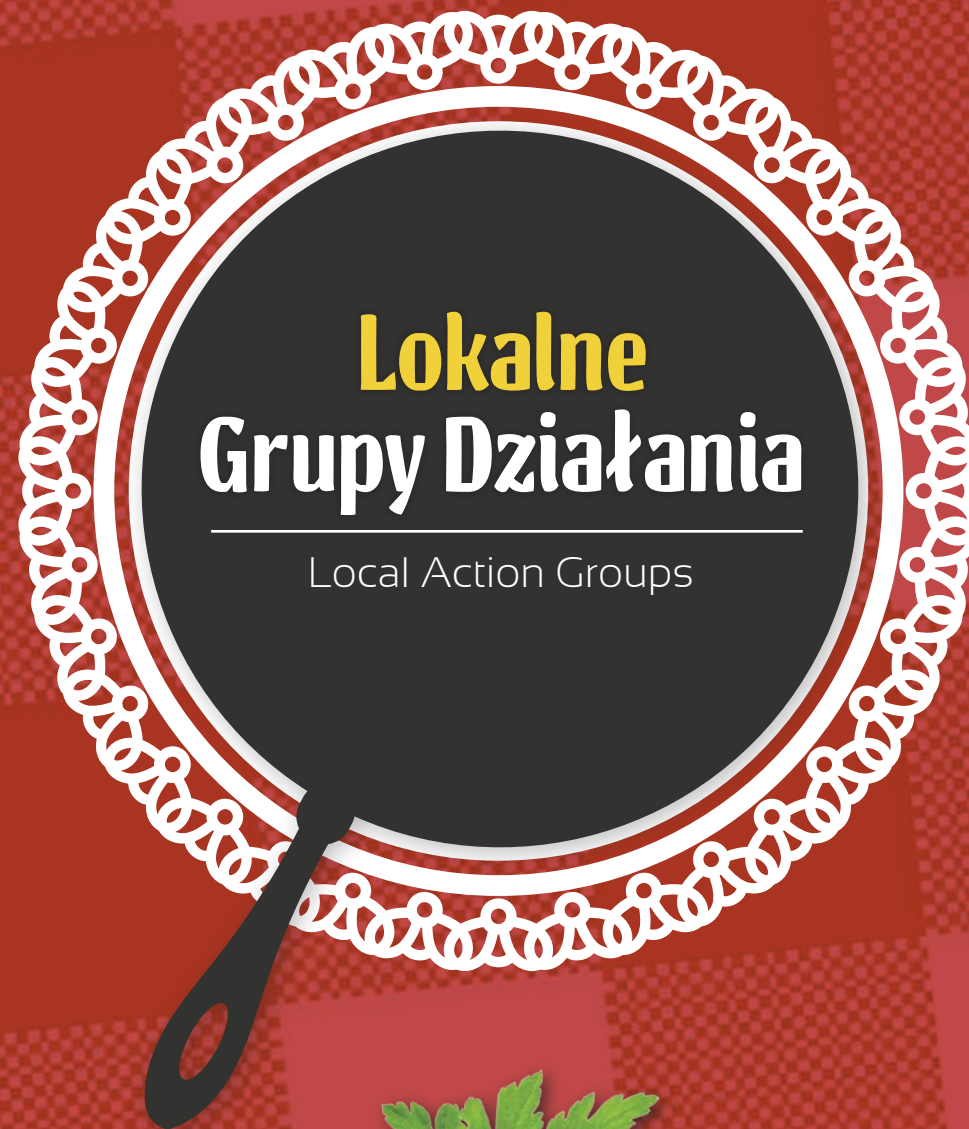
ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie  
biuro@bramanapodlasie.pl

**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Szlak Tatarski  
Association Tatar Trail Local Action Group**

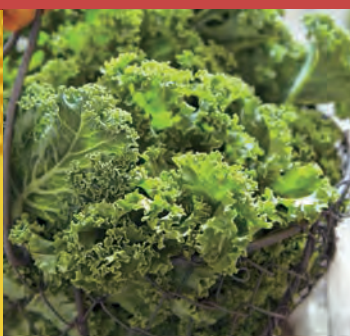
ul. Grodzieńska 1, 16-100 Sokółka  
szlaktatarski@gmail.com

**Vilniaus Rajono Vietos Veiklos Grupė**

Viršuliškių skg. 38, Vilnius  
vilniausrvvg@gmail.com







## Stowarzyszenie „Suwalsko-Sejneńska” Lokalna Grupa Działania

**Association 'Suwałki-Sejny' Local Action Group**

Stowarzyszenie „Suwalsko-Sejneńska” Lokalna Grupa Działania powstało w dniu 5 sierpnia 2014 roku na spotkaniu założycielskim w Wigrach. Wpis do KRS Stowarzyszenie uzyskało w dniu 15 kwietnia 2015 roku. W jego skład weszły trzy lokalne grupy działania: LGD „Sejneńszczyzna”, LGD „Nasza Suwalszczyzna” oraz LGD „Szelment”. Od początku swojej działalności LGD działa na terenie piętnastu gmin wchodzących w skład powiatów: suwalskiego (Bakalarzewo, Filipów, Jeleniewo, Przerośl, Raczki, Suwałki, Szypliszki, Rutka – Tartak i Wiżajny), sejneńskiego (Puńsk, Sejny, Giby i Krasnopol, m. Sejny) i augustowskiego (Nowinka). Od roku 2016 nasza LGD wdraża Lokalną Strategię Rozwoju o wartości 26 mln złotych. Środki na jej realizację pochodzą z trzech funduszy – Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (7 mln zł), Europejskiego Funduszu Społecznego (10 mln zł, w tym 3 mln na koszty funkcjonowania LGD) oraz Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (9 mln zł). Priorytetami naszej działalności są: kreowanie nowych miejsc pracy (głównie w sektorze turystycznym i przetwórstwa żywności), wspieranie rozwoju infrastruktury społecznej oraz włączenie społeczne osób wykluczonych. Dużą uwagę przywiązujemy również do dbania o dzieci i młodzież na terenach objętych naszą działalnością. Wspieramy rozwój szkół, przedszkoli oraz infrastruktury służącej najmłodszym mieszkańcom Suwalszczyzny.

\*\*\*

The Association 'Suwałki-Sejny' Local Action Group was founded on 5<sup>th</sup> August 2014 at the founding meeting in Wigry. The Association was entered into the National Court Register on 15<sup>th</sup> April 2015. It consists of three local action groups: LAG 'Sejny Region', LAG 'Our Suwałki Region' and LAG 'Szelment'. Since its establishment, the LAG has been operating in fifteen communes located on the territory of the following counties (poviats): Suwałki (Bakalarzewo, Filipów, Jeleniewo, Przerośl, Raczki, Suwałki, Szypliszki, Rutka-Tartak and Wiżajny), Sejny (Puńsk, Sejny, Giby, Krasnopol, and the town of Sejny) and Augustów (Nowinka). Since 2016, our LAG has been implementing the Local Development Strategy worth PLN 26 million. The funds for its realisation come from three sources: the European Agricultural Fund for Rural Development (PLN 7 million), the European Social Fund (PLN 10 million, including PLN 3 million for the LAG's operating costs), and the European Regional Development Fund (PLN 9 million). The priorities of our activity are: creating new jobs (mainly in the tourism and food processing sectors), supporting the development of social infrastructure, and focusing on social inclusion of the excluded. We also put great emphasis on taking care of children and teenagers in our operation areas. We support schools and kindergartens, as well as infrastructure offered to the youngest inhabitants of the region.



Suwałszczyzna to region ze wszech miar ciekawy, nie tylko ze względu na unikalne ukształtowanie terenu (tereny polodowcowe), dużą ilość lasów, w tym pozostałości Puszczy Augustowskiej czy nadzwyczajne nagromadzenie jezior (na terenie objętym naszą działalnością jest ich 214). To także teren, na którym zawsze stykało i przenikało się wiele kultur – polska, litewska, rosyjska, żydowska. Stąd też na Suwałszczyźnie można zaobserwować wiele unikalnych przejawów tego zjawiska – jest to zauważalne w gwarze, architekturze, muzyce oraz oczywiście tradycji kulinarnej.

\*\*\*

The Suwałki land is truly interesting, not only because of its unique terrain (postglacial landscape), vast forested areas including the remains of the Augustów Primeval Forest, or extraordinary accumulation of lakes (there are 214 lakes on the territory of our operation) – it is also here that many cultures: Polish, Lithuanian, Russian and Jewish have always met and permeated each other. Therefore, in the Suwałki Region you can observe numerous unique manifestations of this phenomenon: it is noticeable in the local dialect, architecture, music and, naturally, culinary tradition.



## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO”

**Association 'EGO Leader' Local Action Group**

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO” jest organizacją pozarządową, działającą w jednym z najbardziej charakterystycznych subregionów województwa warmińsko-mazurskiego – w jego wschodnim krańcu. Swoim działaniem obejmuje trzy powiaty: ełcki, gołdapski i olecki. W granicach obszaru EGO o łącznej powierzchni 2 738 km<sup>2</sup> i zamieszkałego przez ponad 92 tysiące osób sąsiaduje ze sobą 11 gmin: Ełk, Olecko, Gołdap, Banie Mazurskie, Dubeninki, Prostki, Stare Juchy, Kalinowo, Wieliczki, Świętajno oraz Kowale Oleckie.

\*\*\*

The Association 'EGO Leader' Local Action Group is a non-governmental organisation operating in one of the most characteristic subregions of the Warmia-Masuria Province (Warmian-Masurian Voivodeship) – in its eastern end. Its activity is focused on the territory of three counties: Ełk, Gołdap and Olecko. The EGO zone covers a total area of 2,738 km<sup>2</sup> and is inhabited by over 92 thousand people from 11 communes adjacent to one another: Ełk, Olecko, Gołdap, Banie Mazurskie, Dubeninki, Prostki, Stare Juchy, Kalinowo, Wieliczki, Świętajno, and Kowale Oleckie.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Lider w EGO” działając na rzecz obszarów wiejskich ma na celu ochronę oraz promocję środowiska naturalnego, krajobrazu i zasobów historyczno-kulturowych. Organizacja skupia najbardziej aktywnych i zaangażowanych liderów reprezentujących trzy sektory: społeczny, publiczny i gospodarczy.

Mając na uwadze położenie (Mazury), posiadane zasoby lokalne oraz czyste środowisko naturalne, realizując Lokalną Strategię Rozwoju chcemy sprzyjać rozwojowi turystyki, usług prozdrowotnych oraz wykorzystanie miejscowych surowców. Realizujemy projekty współpracy w zakresie ochrony środowiska, poprzez promocję odnawialnych źródeł energii oraz podniesienie jakości usług hotelarsko-gastronomicznych poprzez szkolenia, w których wzięli udział przedsiębiorcy oraz osoby działające w branży turystycznej (właściciele gospodarstw agroturystycznych, restauratorzy, przedstawiciele samorządów lokalnych i organizacji pozarządowych, twórcy ludowi, przedstawiciele instytucji kulturalnych).

Dzięki środkom z konkursów LGD pojawiło się wiele nowych miejsc na terenach wiejskich, służących integracji społecznej oraz wsparciu kultury (świetlice wiejskie, plaże, domy kultury, boiska, siłownie zewnętrzne, itp.). Fundusze pozwoliły również na odnowienie wybranych zabytków.

Wspieramy innowacyjne przedsięwzięcia na rzecz ochrony przyrody, takie jak choćby utworzenie automatycznych stacji badających czystość powietrza: [www.oddychajnamazurach.pl](http://www.oddychajnamazurach.pl). Podnoszone są kwalifikacje mieszkańców – zdobywają patent sternika żaglowego i motorowodnego.

\*\*\*

The Association 'EGO Leader' LAG, acting for the benefit of rural areas, aims to protect and promote the natural environment, landscape as well as historical and cultural treasures. The organization brings together the most active and committed leaders representing three sectors: social, public and economic.

Bearing in mind the location (Masuria), local resources and clean natural environment, by implementing the Local Development Strategy we want to support local tourism, pro-health services, and the use of the available resources. We realize cooperative projects in the field of environmental protection by promoting renewable energy sources, and improving the quality of hotel and catering services through training courses attended by entrepreneurs and people working in the tourism industry (owners of agritourism farms, restaurateurs, representatives of local governments and NGOs, folk artists, representatives of cultural institutions).

With the funds obtained from the LAG's competitions, many new facilities aimed at social integration and supporting cultural activities have been built in the local rural areas (village community rooms, beaches, community centres of culture, playgrounds, outdoor gyms, etc.). The funds also covered renovation of several monuments.

We support innovative projects for nature conservation, such as the creation of automatic stations examining air purity: [www.oddychajnamazurach.pl](http://www.oddychajnamazurach.pl). Professional qualifications of local residents are also being improved: people are offered courses to receive certificates of competency of yacht coastal skippers and senior motorboat helmsmen.





## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie”

**Association 'Gateway to Podlasie'  
Local Action Group**

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie” (LGD) obejmuje dziś swym zasięgiem obszar 16 gmin województwa podlaskiego, z terenu powiatu wysokomazowieckiego, zambrowskiego i bielskiego. Pod względem liczby ludności jest największą Lokalną Grupą Działania w województwie podlaskim.

Obecnie w skład LGD wchodzi reprezentanci różnych środowisk. Należy tu wymienić przedsiębiorców, reprezentantów i pracowników instytucji publicznych i niepublicznych, w tym edukacyjnych i kulturalnych, a także innych stowarzyszeń.

W chwili obecnej LGD realizuje działania ujęte w wielofunduszowej Lokalnej Strategii Rozwoju (LSR) finansowanej z trzech funduszy: Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS), Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) oraz Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW). Ze środków UE otrzymaliśmy wsparcie finansowe w wysokości 32 424 254 zł. Ponadto w ramach dodatkowych środków do mieszkańców i podmiotów trafi kolejne 5 836 776 zł.

\*\*\*

The Association 'Gateway to Podlasie' LAG covers the area of 16 communes of Podlasie Province (Podlaskie Voivodeship) in 3 counties (poviats): Wysokie Mazowieckie, Zambrów and Bielsk Podlaski. In terms of population, it is the largest Local Action Group in Podlasie Province.

Currently, the LAG consists of representatives of various circles, including entrepreneurs, representatives and employees of public and non-public institutions, including educational and cultural, and other associations.

Nowadays, the LAG implements activities included in the multi-fund Local Development Strategy (LDS) financed from three funds: the European Social Fund (ESF), the European Regional Development Fund (ERDF), and the European Agricultural Fund for Rural Development (EAFRD). The EU funds have supported us financially in the amount of PLN 32,424,254. Moreover, the sum of PLN 5,836,776 will be assigned to residents and entities as part of additional funds.

Realizacji LSR przyświecają 3 cele:

- I. Edukacja i aktywizacja mieszkańców na rzecz wspierania rozwoju lokalnego LGD,
- II. Zrównoważona i efektywna gospodarka lokalna obszaru LGD,
- III. Dostępność i atrakcyjność infrastrukturalna obszaru.

Środki z LGD przyczyniły się do rewitalizacji wielu obszarów i budynków, pozwoliły na modernizację infrastruktury wychowania przedszkolnego, remonty obiektów zabytkowych, montaż instalacji OZE na budynkach mieszkalnych, rozwój infrastruktury kulturalnej oraz rekreacyjnej. Ponadto wsparcie otrzymały istniejące podmioty gospodarcze oraz powstały nowe firmy dające kolejne miejsca pracy mieszkańcom.

Dzięki środkom LGD możliwa była realizacja Programów Aktywności Lokalnej, działań skierowanych do rodzin, w tym rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze, dzieci i młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, bezwrotnych dotacji dla osób bezrobotnych. Poza tym wsparcie skierowane zostało na wzbogacenie oferty edukacyjnej małych szkół oraz zajęcia dodatkowe w placówkach wychowania przedszkolnego. To dzięki pomysłowości, zaradności i pracowitości naszych mieszkańców dostępne środki finansowe zostały dobrze zainwestowane.

Wszelkie działania realizowane przez LGD wpłynęły stymulująco na społeczność lokalną. Zbudowany dotychczas potencjał, nawiązane kontakty robocze, pozyskani partnerzy do współpracy są filarem dalszej działalności.

\*\*\*

The implementation of the LDS is based on 3 objectives:

- I. Education and activation of inhabitants to support local development of the LAG.
- II. Sustainable and effective local economy in the LAG area.
- III. Availability and infrastructural attractiveness of the area.

The LAG funds contributed to the revival of numerous areas and buildings, enabled the modernisation of pre-school infrastructure, renovation of historic buildings, installation of RES systems on residential buildings, and the development of cultural and recreational infrastructure. In addition, the existing business entities were provided support, and new companies were established to offer jobs for the local residents.

Funds from the LAG enabled the implementation of Programmes of Local Activities, activities addressed to families (including those experiencing behavioural and educational problems), children and the youth in danger of social exclusion, as well as non-returnable subsidies for the unemployed. What is more, the support was aimed at boosting the educational offer of small schools and organising extracurricular activities in pre-school institutions. Due to the ingenuity, resourcefulness and diligence of our residents, the money was well invested.

All the measures implemented by this LAG had a stimulating effect on the local community. The potential formed so far, professional contacts established, and partners acquired for cooperation are the pillars of our future activity.





## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Szlak Tatarski

**Association Tatar Trail Local Action Group**

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Szlak Tatarski powstało w 2007 roku z inicjatywy grupy liderów z powiatu sokólskiego. Nazwa LGD nawiązuje do szlaku turystycznego, tzw. Dużego Szlaku Tatarskiego, upamiętniającego osadnictwo tatarskie na tych terenach. Stowarzyszenie jest organizacją non-profit zrzeszającą osoby fizyczne oraz osoby prawne. W jego skład wchodzi 6 jednostek samorządu terytorialnego, w tym 5 gmin: Krynki, Kuźnica, Sidra, Sokółka i Szudziałowo oraz Powiat Sokólski. Obszar Stowarzyszenia LGD Szlak Tatarski ma powierzchnię 1 089 km<sup>2</sup> i zamieszkuje go 68 188 osób (GUS, 2017 r.).

Nasi mieszkańcy to ludność wielokulturowa, wyznająca religie: katolicką, prawosławną, muzułmańską, żydowską oraz protestancką – o których obecności przypomina usytuowany w centrum miasta Sokółka pomnik Pięciu Kultur Wyznaniowych, a także najbardziej znane obiekty kultu religijnego – m.in. dwa czynne, zabytkowe, drewniane meczety w Kruszynianach oraz Bohonikach. Mieszkańcy terenów objętych Lokalną Strategią Rozwoju żyją na co dzień w dobrym sąsiedztwie społeczności romskiej i białoruskiej. Jednym z celów Stowarzyszenia jest pielęgnowanie klimatu miejsca przez rewitalizację zabytków oraz rozwijanie lokalnej wyjątkowości, którą można nazwać Polskim Orientem.

\*\*\*

The Association Tatar Trail Local Action Group was established in 2007 on the initiative of a group of leaders from Sokółka County. The name of this LAG refers to the tourist trail, the so-called Large Tatar Trail, commemorating Tatar settlement in this area. The Association is a non-profit organisation gathering natural as well as legal persons. It consists of 6 local government units, including 5 communes: Krynki, Kuźnica, Sidra, Sokółka, Szudziałowo, and Sokółka County. The Tatar Trail LAG operates in the area of 1,089 km<sup>2</sup> and has a population of 68,188 (CSO, 2017).

The area is inhabited by multicultural community of Catholic, Orthodox, Muslim, Jewish and Protestant faith, whose presence is reminded by the monument of the Five Religious Cultures located in the town centre of Sokółka, as well as the most famous objects of religious cult, including two active, historic wooden mosques in Kruszyniany and Bohoniki. The inhabitants of the areas covered by the Local Development Strategy live next to Romany and Belarusian communities. One of the goals of the LAG is to preserve the atmosphere of the place by renovating monuments and promoting the unique character of this land that can be called 'the Polish Orient'.

The incredible climate of the local lands is attributed to: low population density, vast open spaces, and buildings typical of the border region. We are the most idyllic area of eastern

Niesamowity urok tutejszych ziem tworzą: niska gęstość zaludnienia, otwarte przestrzenie i zabudowa właściwa dla regionu pogranicza. Jesteśmy najbardziej sielskim obszarem wschodniej Polski. Cały obszar LGD Szlak Tatarski jest niezwykle atrakcyjny pod względem przyrodniczym, a co za tym idzie – również turystycznym. Położony wśród licznych kompleksów leśnych i bagiennych dolin rzek, charakteryzuje się wyjątkowo niskim stężeniem zanieczyszczenia powietrza. Występują tu chronione i rzadkie gatunki roślin i zwierząt, a znaczna ilość obszarów objętych jest statusem ochrony. Urokiem naszego obszaru uległo wielu odwiedzających z kraju i zagranicy.

Na naszym obszarze usytuowane jest jedno z największych przejść granicznych w kraju (Kuźnica). Teren objęty LSR przecina linia kolei szerokotorowej, która stanowi naturalny pierwszy krok do współpracy ze Wschodem. Potencjał miejsca dostrzega coraz więcej firm, planując ulokowanie tutaj swoich inwestycji. Do strategii działania Stowarzyszenia należy wspieranie projektów typowo infrastrukturalnych – zarówno tych poprawiających dostępność regionu, jak i tych, które wpływają na jakość życia mieszkańców.

Działalność Stowarzyszenia LGD Szlak Tatarski jest aktualnie zorientowana na rozwój w określonych obszarach, opisanych w Lokalnej Strategii Rozwoju na lata 2014-2020. Należą do nich:

1. Zwiększenie włączenia społecznego i rozwój przedsiębiorczości;
2. Rozwój turystyki, sportu i rekreacji z wykorzystaniem walorów przyrodniczych, historycznych i kulturowych;
3. Poprawa stanu infrastruktury, w tym infrastruktury na rzecz ochrony środowiska.

Na realizację ww. celów przeznaczono do rozdysponowania środki w wysokości 21 718 934,80 PLN.

\*\*\*

Poland. The entire area of the Tatar Trail LAG is truly attractive in terms of nature, and thus also tourism. This land, located among numerous forest complexes and marshy river valleys, is characterized by an exceptionally low air pollution. Here you can find protected as well as rare species of plants and animals, and there is a significant amount of protected areas. Numerous visitors from Poland and abroad feel succumbed to the charms of our land.

One of the largest border crossings in the east of Poland (Kuźnica) is located in our region. The area under the Local Development Strategy (LDS) is crossed by a broad-gauge railway line, which is a natural first step towards cooperation with the East. The potential of the place is being noticed by more and more companies planning to locate their investments here. The intention of the Association is to support typically infrastructural projects – both those improving the accessibility of the region and those raising the quality of life of its inhabitants.

The activity of the Association Tatar Trail LAG is currently focused on the development in the specific strategic areas described in the Local Development Strategy for the years 2014-2020, namely:

1. Increasing social inclusion and developing entrepreneurship.
  2. Development of tourism, sport and recreation using the local natural, historical and cultural assets.
  3. Improvement of the condition of infrastructure, including infrastructure for nature conservation.
- The funds in the amount of PLN 21,718,934.80 were allocated for the implementation of the above-mentioned objectives.



## Lokalna Grupa Działania Rejonu Wileńskiego

**Local Action Group of the Vilnius Region**

Lokalna Grupa Działania Rejonu Wileńskiego została założona 24 września 2004 roku. Działalność stowarzyszenia jest rodzajem swoistego pośrednictwa pomiędzy wspólnotami wiejskimi a funduszami unijnymi. Realizując unijne programy pobudzamy miejscowe inicjatywy, angażując do współpracy lokalne społeczności, organizacje pozarządowe, przedsiębiorców i samorządy. Wszystkie działania prowadzimy po to, by odnowić oblicze wsi.

Obecnie kontynuujemy swoją działalność, bazując na założeniach Strategii Rozwoju Lokalnego (2016-2023) na terenach wiejskich rejonu wileńskiego według programu LEADER. Do 2023 roku planujemy zrealizować ponad 90 projektów, których wartość wyniesie ok. 5 288 000 €. Celem głównym Rozwoju Obszarów Wiejskich jest unowocześnienie i jednocześnie podniesienie atrakcyjności obszarów wiejskich. Projekty są finansowane przez UE w 80-90%. Pozostałe koszty w postaci nieruchomości, środków pieniężnych lub nieodpłatnej pracy – ponoszą wnioskodawcy.

Rejon wileński (na którego terenie działamy) zajmuje powierzchnię 2 129 km<sup>2</sup> i jest podzielony na 23 gminy. Rejon na północy, południu i wschodzie otacza stolicę Litwy – Wilno, z dobrze

\*\*\*

The Local Action Group of the Vilnius Region was established on 24<sup>th</sup> September 2004. This association serves as a kind of intermediary between rural communities and EU funds. By implementing EU programmes, we encourage local initiatives, engaging local communities, NGOs, entrepreneurs and local governments. All of our activities are performed in order to revive the image of the countryside.

Currently, we continue our operation based on the assumptions of the Local Development Strategy (2016-2023) in the rural areas of the Vilnius region according to the LEADER programme. By 2023, we plan to implement over 90 projects worth about €5,288,000. The main objective of Rural Development is to modernise and at the same time increase the attractiveness of rural areas. 80-90% of our projects are financed from the EU funds. The remaining costs – in the form of real estate, cash or unpaid labour – are borne by the applicants.

The Vilnius region (in which we operate) covers the area of 2,129 km<sup>2</sup> and is divided into 23 communes. The northern, southern and eastern parts of the region surround the capital city

rozwinętą infrastrukturą publiczną i infrastrukturą wiejską, zdolną do zrównoważonego i dynamicznego rozwoju. Obszar ten potrafi przyciągać nowe inwestycje i zapewniać każdej osobie wysoką jakość życia i satysfakcję z otaczających walorów przyrodniczo-krajobrazowych. W rejonie przeważają głównie obszary wiejskie (w sumie 1 163 wsi), które zamieszkuje 101 404 osób. Obszar wyróżnia się zróżnicowanym rozkładem etnicznym ludności: 52,1% ogółu ludności to Polacy, 32,5% Litwini, 8% Rosjanie, 4,2% Białorusini i inne narodowości (Ukraińcy, Tatarzy, Żydzi). Mieszkańcy rejonu wileńskiego odznaczają się gościnnością i życzliwością. Region charakteryzuje unikalna przestrzeń kulturowa – zabytki architektoniczne, wsie etnograficzne, regionalne zespoły ludowe, twórczość artystyczna rzemieślników ludowych i zawodowych artystów.

\*\*\*

of Lithuania – Vilnius. The area can boast well-developed public and rural infrastructure as well as great potential for sustainable and dynamic development. This place is capable of attracting new investments and offering everyone high quality of life and satisfaction with the surrounding natural values and landscape. The region is dominated by rural areas (1,163 villages in total) inhabited by 101,404 residents. The area is distinguished by a diversified ethnic population: 52.1% are Poles, 32.5% – Lithuanians, 8% – Russians, and 4.2% – Belarusians and other nationalities (Ukrainians, Tatars, Jews). The residents of the Vilnius region are remarkably hospitable and kind. The region is characterized by unique cultural space with architectural monuments, ethnographic villages, regional folk bands, artistic folk craftsmen, and professional artists.





## Przelicznik kuchenny

Kitchen conversion rules

### Waga produktu w szklance/ łyżce stołowej/ łyżeczce do herbaty

Weight of a product in a cup/tablespoon/teaspoon

Bulion / broth	250g/15g/5g	Mleko w proszku / milk powder	175g/10,5g/3,5g
Bułka tarta / bread crumbs	150g/8g/3g	Ocet / vinegar	250g/15g/5g
Cukier / sugar	220g/15g/5g	Olej / oil	230g/14g/4,7g
Cukier puder / powdered sugar	200g/10g/3g	Orzechy laskowe mielone / ground hazelnuts	250g/15g/5g
Cukier waniliowy / vanilla sugar	250g/15g/5g	Papryka mielona / ground paprika	142g/8,5g/2,8g
Cynamon / cinnamon	175g/10,5g/3,5g	Pieprz mielony / ground Pepper	117g/7g/2,3g
Czekolada w proszku / chocolate powder	175g/10,5g/3,5g	Płatki owsiane / oatmeal	90g/5,4g/1,8g
Dżem / jam	300g/18g/6g	Proszek do pieczenia / baking powder	300g/18g/6g
Kakao / cocoa	125g/7g/2,5g	Rodzynki / raisins	175g/10,5g/3,5g
Kasza gryczana / buckwheat	170g/10g/3,3g	Ryż / rice	225g/13,5g/4,5g
Kasza jęczmienna / barley	180g/11g/3,5g	Ser żółty starty / grated yellow cheese	125g/8g/2,8g
Kasza manna / semolina	180g/11g/3,5g	Smalec / lard	334g/20g/6,6g
Kawa mielona / coffee powder	125g/7,5g/2,5g	Soda oczyszczona / baking soda	260g/15,5g/5,15g
Ketchup / ketchup	280g/18g/6g	Sól / salt	300g/19g/6,5g
Koncentrat pomidorowy / tomato concentrate	260g/17g/5,6g	Spirytus / alcohol	200g/10g/3g
Majonez / mayonnaise	225g/13,5g/4,5g	Śmietana 18% / cream 18%	220g/12g/4g
Mak / poppy seed	165g/8g/2,6g	Śmietana 30% / cream 30%	270g/16g/5g
Margaryna / margarine	250g/15g/5g	Twaróg / cottage cheese	340g/20g/7g
Masło / butter	250g/15g/5g	Wino / wine	250g/15g/5g
Mąka pszenna / wheat flour	170g/10g/3g	Wiórki kokosowe / coconut shrimps	180g/10g/3g
Mąka ziemniaczana / potato flour	250g/15g/5g	Woda / water	250g/15g/5g
Migdały całe / whole almonds	170g/10g/3g	Zakwas / sourdough	335g/20g/7g
Miód / honey	360g/22g/7g	Żelatyna / gelatine	170g/10g/3g
Mleko / milk	250g/15g/5g		



### Przelicznik wag i miar objętości

Conversion of weight and volume measures

#### Szklanka to:

25 dag śmietany  
24 dag ryżu  
22 dag cukru  
17 dag mąki  
15 dag bułki tartej

#### Łyżka stołowa to:

1,9 dag soli/ryżu  
1,5 dag masła  
1,2 dag cukru/oleju  
1,0 dag mąki  
0,7 dag kakao

#### Łyżeczka do herbaty to:

0,6 dag soli/ryżu  
0,5 dag cukru/oleju  
0,5 dag masła  
0,3 dag mąki  
0,2 dag kakao

#### 1 cup is:

250 g cream  
240 g rice  
220 g sugar  
170 g flour  
150 g breadcrumbs

#### 1 tablespoon is:

19 g salt/rice  
15 g butter  
12 g sugar/oil  
10 g flour  
7 g cocoa

#### 1 teaspoon is:

6 g salt/rice  
5 g sugar/oil  
5 g butter  
3 g flour  
2 g cocoa



### Objętość szklanki/łyżki stołowej łyżeczki do herbaty

Volume of a cup/tablespoon/teaspoon

**1 szklanka** to 250 ml lub 16 łyżek stołowych

**1/2 szklanki** to 125 ml lub 8 łyżek stołowych

**1/3 szklanki** to 83 ml lub 5 łyżek stołowych

**1/4 szklanki** to 63 ml lub 4 łyżki stołowe

**1 łyżka stołowa** to 15 ml lub 3 łyżeczki do herbaty

**1 łyżeczka** do herbaty to 5 ml

**1 cup** is 250 ml or 16 tablespoons

**1/2 cup** is 125 ml or 8 tablespoons

**1/3 cup** is 83 ml or 5 tablespoons

**1/4 cup** is 63 ml or 4 tablespoons

**1 tablespoon** is 15 ml or 3 teaspoons

**1 teaspoon** is 5 ml









## Babka ziemniaczana z kaszanką

Polish potato cake with black pudding

### Składniki:

#### Babka:

- 2 kg tartych, surowych ziemniaków
- 300 g cebuli (pociętej w drobną kostkę)
- 2 ząbki rozdrobnionego czosnku
- 2 jajka
- 300 g wędzonego boczku (pociętego w drobną kostkę)
- 100 g mąki
- sól, pieprz, majeranek
- olej

#### Kaszanka:

- 500 g kaszanki
- 60 g musztardy
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 kiszony ogórek

### Wykonanie:

Cebulę smażymy z boczkiem i czosnkiem na oleju. Po wystudzeniu mieszamy z ziemniakami, jajkami, mąką i przyprawami. Masę przelewamy do blaszki wysmarowanej olejem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 1 godzinę.

Kaszankę oczyszczoną z osłonek smażymy na oleju z dodatkiem musztardy i koncentratu.

Upieczoną babkę tniemy na plastry i układamy na niej porcję kaszanki. Całość doprawiamy majerankiem i dekorujemy kiszonymi ogórkami pociętymi w paski.

### Ingredients:

#### Potato cake:

- 2 kg floury potatoes (grated thick or ground)
- 300 g onion (finely diced)
- 2 cloves garlic (crushed)
- 2 eggs
- 300 g smoked bacon (finely diced)
- 100 g flour
- salt, pepper, marjoram
- oil

#### Black pudding:

- 500 g black pudding
- 60 g mustard
- 50 g tomato puree
- 1 clove garlic
- cucumbers in brine

### Preparation:

Fry onion with bacon and garlic in oil. After cooling down, add potatoes, eggs, flour and spices. Pour the mixture into a greased baking tray and bake in an oven preheated to 200°C for about 1 hour.

Take off the casing of the black pudding and fry the pudding in oil with a little mustard and tomato puree.

Cut the baked potato cake into slices and place portions of the black pudding on top. Season with marjoram and decorate with strips of cucumbers from brine.





## Carpaccio z półgęska z sosem jeżynowym i bukietem sałat

Goose breast with blackberry sauce and a lettuce mix

### Składniki (na 4 osoby):

- 300 g półgęska wędzonego, pociętego w cienkie plastry
- 200 g mix'u sałat
- świeże jeżyny do dekoracji
- świeże zioła: tymianek, majeranek

### Sos jeżynowy:

- 200 g jeżyn
- 100 ml wina czerwonego wytrawnego
- 40 g cukru
- 20 g masła

### Wykonanie:

W rondlu rozgrzewamy masło i karmelizujemy na nim cukier. Dodajemy jeżyny i smażymy przez ok. 3-4 minuty i wlewamy wino. Całość gotujemy ok. 5 minut i miksujemy blenderem. Na talerzu układamy plasterki półgęska, sałaty mieszamy z sosem i układamy na mięsie. Gotowe danie dekorujemy jeżynami i świeżymi ziołami.



### Ingredients (for 4 persons):

- 300 g smoked goose breast cut into thin slices
- 200 g lettuce mix
- fresh blackberries for decoration
- fresh herbs: thyme, marjoram

### Blackberry sauce:

- 200 g blackberries
- 100 ml dry red wine
- 40 g sugar
- 20 g butter

### Preparation:

Heat the butter in a saucepan and caramelize the sugar on it. Add blackberries, fry for about 3-4 minutes, and pour in the wine. Boil for about 5 minutes and mix with a blender. Place the goose breast slices on a plate, mix the lettuce with the sauce, and place it on the meat. Decorate the dish with blackberries and fresh herbs.







## Chłodnik litewski

Lithuanian cooler soup



### Składniki:

- 1 pęczek botwinki (lub 2 buraczki)
- 1 litr jogurtu naturalnego
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 szczypta kwasu cytrynowego, sól, pieprz
- 4 jaja ugotowane na twardo

### Wykonanie:

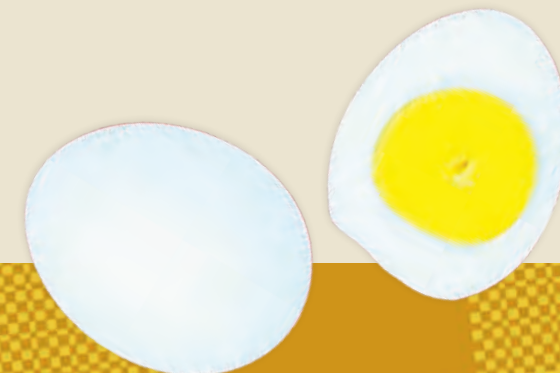
Botwinę umyć, buraczki obrać ze skórki i rozdrobnić. W garnku zagotować 0,5 l wody z kostką bulionową, wrzucić rozdrobnioną botwinę (lub buraczki) i podgotować ok. 5 min. do miękkości. Na koniec dodać kwas i sól, ostudzić. Do zimnego wywaru dodać jogurt, posiekany koperek i szczypiorek, doprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo i pokrojonym na ćwiartki. Oddzielnie można podać ziemniaki ugotowane i polane zrumienioną na tłuszczu cebulką.

### Ingredients:

- bunch of beetroot leaves (or 2 beetroots)
- 1 l plain yoghurt
- bunch of dill
- bunch of chives
- pinch of sour salt, salt, pepper
- 4 hard-boiled eggs

### Preparation:

Wash the beetroot leaves, peel the beetroots and cut them into pieces. In a pot, boil 0.5 l water with a bouillon cube, add chopped beetroot leaves (or finely diced beetroots) and boil for about 5 minutes until soft. Finally, add sour salt and salt, and let it cool. Add yoghurt, chopped dill and chives to the cold stock, season with salt and pepper to taste, and stir well. Serve with hard-boiled eggs cut into quarters. Separately, you can serve boiled potatoes poured over with onion browned in oil.





## Krokiety z kapustą i grzybami

Croquettes with cabbage and mushrooms



### Składniki ciasta naleśnikowego:

- 2 szklanki mąki
- 2 jaja
- mleko, woda, sól
- tłuszcz do smażenia

### Składniki farszu:

- 500 g kiszonej kapusty
- 1 średnia cebula
- 100 g grzybów suszonych (lub 500 g świeżych pieczarek)
- 4-6 łyżek bułki tartej,
- sól, pieprz

### Panierka:

- 2 jaja
- bułka tarta
- 2 łyżki mleka

### Wykonanie:

Mąkę przesiać, wbić jaja, posolić i dolewając powoli podgrzane mleko z wodą, mieszać aż do gładkiego połączenia się wszystkich składników. Ciasto powinno mieć konsystencję kwaśnej śmietany. Odstawić na 15 minut, po czym smażyć niezbyt grube naleśniki. Kapustę odsączyć z soku, posiekać nożem na desce i włożyć do garnka wraz z grzybami suszonymi i uduzić do miękkości. Grzyby po uduszeniu zemleć w maszynce. Do kapusty i grzybów dodać cebulę pokrojoną w kostkę i podsmażoną na złoty kolor na łyżce oleju. Jeśli zamiast suszonych grzybów będziemy dodawać do farszu pieczarkę, wówczas należy je zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach, dodać do zeszkłonej cebulki i smażyć razem, aż odparuje sok. Następnie połączyć z uduśzoną do miękkości kapustą. Farsz zagęścić kilkoma łyżkami bułki tartej i doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowy farsz smarować na placku naleśnikowym, zawijać w krokiet, a następnie panierować w jajku roztrzepanym z mlekiem i obtaczać w bułce tartej. Smażyć na patelni z obu stron na złocisty kolor. Podawać jeszcze ciepłe do czystego czerwonego barszczu.

### Ingredients for the pancake dough:

- 2 cups flour
- 2 eggs
- milk, water, salt
- frying fat

### Ingredients for the stuffing:

- 0.5 kg sauerkraut
- 1 medium-sized onion
- 100 g dried mushrooms (or 500 g fresh mushrooms)
- 4-6 tablespoons breadcrumbs
- salt, pepper

### Ingredients for the coating:

- 2 eggs
- breadcrumbs
- 2 tablespoons milk

### Preparation:

Sift the flour, crack in the eggs, add salt and stir, slowly adding pre-heated milk and water, until all the ingredients are smoothly mixed. The dough should have the consistency of sour cream. Put the dough aside for 15 minutes to cool, then fry thin pancakes. Drain off the sauerkraut, chop it on a board, put it into a pot with dried mushrooms, and simmer until soft. Grind the soft mushrooms in a grinder. Add diced onion, browned in a spoonful of oil. If you are adding bottom mushrooms to the stuffing instead of dried mushrooms, grate them on a vegetable thick grater, add them to the glazed onion, and fry together until the juice evaporates. Then mix with the sauerkraut that has been simmered until soft. Thicken the stuffing with a few tablespoons of breadcrumbs, and season to taste with salt and pepper. Spread the stuffing on a pancake, wrap it into a croquette, coat with egg whisked with milk and then with breadcrumbs. Fry in a pan on both sides until golden brown. Serve warm with plain beetroot borscht.



## Kulebiak

Coulibiac

### Składniki ciasta:

- 500 g mąki
- 50 g drożdży
- 3 jaja
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli

### Farsz grzybowy:

- 500 g kapusty kiszzonej
- 1 szklanka grzybów suszonych
- 1 cebula

### Wykonanie:

Farsz: kapustę podsmażyć, dodać wymoczone, posiekane grzyby i cebulę. Wszystko jeszcze raz podsmażyć oraz doprawić solą i pieprzem.

Ciasto: do przesianej mąki dodać masło, jajka roztrzepane z cukrem, szczyptę soli oraz drożdże rozpuszczone w letnim mleku. Zagnieść ciasto i pozostawić do wyrośnięcia na około godzinę. Ciasto rozwałkować na kształt koła, na jednej połowie położyć farsz, przykryć drugą i dokładnie zlepić. Całość ułożyć na blasze i posmarować jajkiem. Piec przez około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu lekko przestudzić.

### Ingredients for the dough:

- 0.5 kg flour
- 50 grams yeast
- 3 eggs
- 1 cup milk
- 2 tablespoons butter
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon salt

### Mushroom stuffing:

- 0.5 kg sauerkraut
- 1 cup dried mushrooms
- 1 onion

### Preparation:

Stuffing: fry the sauerkraut, and add soaked and chopped mushrooms and onion. Fry everything again and season with salt and pepper.

Dough: add butter to sifted flour, then eggs whisked with sugar, a pinch of salt and yeast dissolved in lukewarm milk. Knead the dough and leave it for about an hour to rise. Roll out the dough in a round shape, put the stuffing on one half, cover it with the other half, and stick the edges together thoroughly. Arrange it on a baking tray and grease with an egg. Bake for about 30 minutes in an oven preheated to 200°C. Then let it cool a bit.





## Marynowana wołowina z piklami

Marinated beef with pickles



### Składniki:

- 500 g rostbefu wołowego

### Marynata do rostbefu:

- 80 g soli
- 160 g cukru
- 40 g pieprzu
- 10 g kminku
- 2 gwiazdki anyżu
- 2 pęczki drobno posiekanego świeżego kopru

### Warzywa piklowane:

- 200 g czerwonej cebuli
- 100 g papryki pepperoni
- 40 g czosnku

### Marynata do pikli:

- 1 l wody
- 200 ml octu winnego
- 60 g soli
- 80 g cukru
- szczypta gorczycy w ziarnach
- 4 liście laurowe

### Do dekoracji:

- miks sałat
- prażone orzechy

### Wykonanie:

Wołowinę tniemy na plastry grubości 5-6 cm i zasypujemy przyprawami. Przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na minimum 24 h (idealny czas to 72 h). Wodę gotujemy z przyprawami i po wystudzeniu wkładamy do niej warzywa. Marynujemy w ten sposób przez 2 godziny. Zamarynowaną wołowinę tniemy w cienkie paski i układamy na liściach sałaty. Przykrywamy piklowanymi warzywami i posypujemy prażonymi orzechami. Całość można delikatnie przelać marynatą od mięsa.

### Ingredients:

- 500 g beef for roasting

### Marinade for roast beef:

- 80 g salt
- 160 g sugar
- 40 g pepper
- 10 g cumin
- 2 stars anise
- 2 bunches finely chopped fresh dill

### Pickled vegetables:

- 200 g red onion
- 100 g chili peppers
- 40 g garlic

### Marinade for pickles:

- 1 l water
- 200 ml wine vinegar
- 60 g salt
- 80 g sugar
- 2 g mustard seeds
- 4 bay leaves

### For decoration:

- lettuce mix
- roasted nuts

### Preparation:

Cut beef into 5-6-cm-thick slices and sprinkle with spices. Cover with food wrap and leave for at least 24 hours (ideally 72 hours). Boil water with spices, then cool it down and throw the vegetables in. Marinate them for 2 hours. Cut the marinated beef into thin strips and arrange them on lettuce leaves. Cover with pickled vegetables and sprinkle with roasted nuts. You can pour a bit of meat marinade over the dish.





## Marynowane warzywa z dresingiem miodowo-musztardowym

Marinated vegetables with honey and mustard dressing

### Składniki:

- 200 g czerwonej cebuli
- 100 g papryki pepperoni
- 100 g ogórka zielonego, pociętego w plastry (bez pestek)

### Marynata do pikli:

- 1 l wody
- 200 ml octu winnego
- 60 g soli
- 80 g cukru
- szczypta gorczycy w ziarnach
- 4 liście laurowe

### Dressing miodowo-musztardowy:

- 200 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 60 g miodu
- 40 g musztardy ostrej
- 1 ząbek rozdrobnionego czosnku
- sól, pieprz

### Wykonanie:

Wodę gotujemy z przyprawami i po wystudzeniu wkładamy do niej oczyszczone warzywa. Marynujemy w ten sposób przez 2 godziny. Wszystkie składniki dressingu przelewamy do słoiczka, naczynie zamykamy i energicznie mieszamy. Pikle układamy na talerzu i skrapiamy dressingiem.

### Ingredients:

- 200 g red onion
- 100 g chili peppers
- 100 g green cucumber cut into slices (without seeds)

### Marinade for pickles:

- 1 l water
- 200 ml wine vinegar
- 60 g salt
- 80 g sugar
- 2 g mustard seeds
- 4 bay leaves

### Honey and mustard dressing:

- 200 ml rapeseed or sunflower oil
- 60 g honey
- 40 g hot mustard
- 1 crushed clove garlic
- salt
- pepper

### Preparation:

Boil water with spices, cool it down and put the cleaned vegetables into it. Marinate for 2 hours. Put all the dressing ingredients into a jar, seal it and mix vigorously. Arrange the pickles on a plate and sprinkle with the dressing.







## Pasztet wieprzowy

Pork pâté



### Składniki:

- 500 g wieprzowiny (łopatka, szynka)
- 250 g słoniny (lub tłustego boczku)
- 250 g wątróbki
- 2 marchewki
- 0,5 średniego selera
- 2 średnie cebule, 3 ząbki czosnku
- sucha bułka/bułka tarta
- sól, pieprz, majeranek,
- mielona gałka muszkatołowa
- 1 jajko

### Wykonanie:

Mięso i słoninę (boczek) włożyć do garnka, zalać gorącą wodą, dodać ziele angielskie, pieprz czarny i listek laurowy oraz obrane i pokrojone na mniejsze kawałki marchewki i seler. Gotować do miękkości mięsa.

Wątróbkę pokroić na plasterki i podsmażyć na patelni wraz z cebulą i czosnkiem. Ugotowane mięso ostudzić, pokroić na mniejsze kawałki i wraz z namoczoną i odcisniętą bułką oraz wątróbką zemleć trzykrotnie w maszynce. Masę doprawić do smaku gałką muszkatołową, solą, pieprzem mielonym, majerankiem, wbić 1 jajko, zagęścić garścią bułki tartej i przełożyć do blaszki wysmarowanej smalcem i wysypanej bułką tartą. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 180°C przez godzinę.

### Ingredients:

- 500 g pork (shoulder, ham)
- 250 g fatback (or fatty bacon)
- 250 g liver
- 2 carrots
- 0.5 medium-sized celery
- 2 medium-sized onions, 3 cloves garlic
- a dry roll, breadcrumbs
- salt, pepper, marjoram, ground nutmeg
- 1 egg

### Preparation:

Put the meat and fatback (bacon) into a pot, pour with hot water, add allspice, black pepper and a bay leaf, then add peeled and finely chopped carrots and celery. Cook until the meat is tender.

Cut the liver into slices and fry them in a frying pan with onion and garlic. Let the meat cool down, cut it into smaller pieces, add soaked and pressed roll and liver, and grind everything three times in a grinder. Season the mixture to taste with nutmeg, salt, ground pepper, and marjoram. Crack 1 egg in, thicken with a handful of breadcrumbs and put into a baking tray greased with lard and sprinkled with breadcrumbs. Put the dish in the preheated oven and bake at 180°C for one hour.





## Rolada z kurczaka

Chicken roulade



### Składniki:

- 1 (średniej wielkości) kurczak
- 250 g mielonego mięsa drobiowego
- sól, pieprz, czosnek w proszku
- 1 łyżeczka żelatyny
- 1 jajo
- bułka tarta
- 2 łyżki oliwy
- przyprawa curry (lub gotowa przyprawa do kurczaka)
- rękaw foliowy do pieczenia
- sznurek do obwiązania wędlin

### Wykonanie:

Kurczaka umyć, osuszyć i położyć na plecach na desce. Ostрым nożem rozciąć wzdłuż mostka skórę i mięso, następnie ostrożnie podcinać mięso od kości w ten sposób, żeby powstał jeden płat mięsa (w trakcie obierania, odciąć skrzydełka w pierwszym stawie, a udka rozkroić w taki sposób, aby wypruć kości). Mięso mielone doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, wbić jajo i dodać łyżkę bułki tartej. Wyłożyć równomiernie na płat mięsa z kurczaka przygotowany farsz z mielonego. Całość posypać żelatyną oraz przyprawami i zwinąć w roladę, posmarować wierzch i boki oliwą, posypać przyprawami i włożyć ją do rękawa foliowego, szczelnie zawinąć i obwiązać sznurkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temp. 180°C przez godzinę. Po upieczeniu wyjąć, lekko ostudzić i rozciąć z wierzchu folię, aby nie przywarła do mięsa. Obciążyć deską do krojenia i odstawić w chłodne miejsce do całkowitego wystudzenia. Z soku, który wyciekł podczas pieczenia rolady, można przygotować smaczny sos, wystarczy tylko przełożyć go do garnka, zagotować i zagęścić mąką z kwaśną śmietaną. Tak przygotowaną roladę można wykorzystać na zimno, jako wędlinę, można też po pokrojeniu na plastry ułożyć na półmisku i zalać galaretą (będzie wysmienitą przystawką). Po pokrojeniu w nieco grubsze plastry i podgrzaniu w piekarniku, będzie doskonałym drugim daniem w połączeniu z ziemniakami i surówką.

### Ingredients:

- medium-sized chicken
- 0.25 kg minced poultry
- salt, pepper, garlic powder
- teaspoon gelatine
- 1 egg
- breadcrumbs
- 2 tablespoons oil
- curry powder (or ready-made chicken spice)
- plastic sleeve
- string for tying up the cold cuts

### Preparation:

Wash the chicken, dry it and put on its back on a board. Use a sharp knife to cut the skin and meat along the breastbone, then carefully cut off the meat from the bone so as to form one piece of meat (during the peeling, cut off the wings, and then cut the thighs along so as to rip the bones out). Season minced meat with salt, pepper, and garlic, crack an egg in, and add a spoonful of breadcrumbs. Spread the stuffing evenly on a piece of chicken meat. Sprinkle with gelatine and spices, roll up in a roulade, grease the top and sides with oil, sprinkle with spices and put it into a plastic sleeve, tightly rolling the dish up and tying it with a string. Put it in a preheated oven and bake at 180°C for one hour. After that, take it out, let it cool a little, and cut the foil at the top so that it does not stick to the meat. Press with a chopping board and set aside in a cool place until completely cooled. You can prepare tasty sauce from the juice that leaked out when baking the roulade: just put it in a pot, boil and thicken with flour and sour cream. Roulade prepared that way can be served as cold meat or sliced and put on a plate, then poured over with aspic (serving as a delicious appetizer!). After cutting the meat into a bit thicker slices and heating it in the oven, it will become a delicious second course to be combined with potatoes and salad.



## Samsa z kurczakiem

Samsa with chicken

### Składniki:

- 250 g mąki
- 100 g masła śmietankowego
- 700 g mięsa z kurczaka
- 200 g cebuli
- 1 żółtko
- sezam lub czarnuszka

### Wykonanie:

Ciasto: do miski wsypać mąkę i dużą szczyptę soli. Na jarzynowej tarce zetrzeć masło, dodać je do mąki i soli. Całość dobrze połączyć, a następnie dodać 100 ml zimnej wody. Krótco wyrobić ciasto i wstawić do lodówki na 30 minut.

Farsz: drobno posiekać cebulę i mięso z kurczaka. Doprawić solą (ok. ½ łyżeczki) i pieprzem oraz dobrze wymieszać.

Ciasto podzielić na dwie części. Z jednej uformować podłużną porcję i pokroić na mniejsze (ok. 3-4 cm) kawałki. Drugą część schować do lodówki. Porcje ciasta wałkować na placki o średnicy ok. 12 cm. Na środek wyłożyć porcję farszu i sklejać formując w trójkątny kształt (w pierwszej kolejności sklejać dwa przeciwległe brzegi). Gotowe pierożki układać na blasze „szwami” w dół i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40 minut (aż będą rumiane).

### Ingredients:

- 250 g flour
- 100 g cream butter
- 700 g chicken
- 200 g onion
- 1 egg yolk
- sesame or nigella

### Preparation:

Dough: put flour and 1/3 teaspoon of salt into a bowl. Grate the butter on a vegetable grater, then add it to the flour and salt. Stir well and add 100 ml of cold water. Briefly knead the dough and refrigerate it for 30 minutes.

Stuffing: finely chop the onion and chicken. Season with salt (approx. ½ teaspoon) and pepper, and stir well.

Divide the dough into two parts. Form an elongated portion from one of them, and cut it into smaller pieces (about 3-4 cm). Put the other part into the fridge. Roll out the dough pieces into pancakes with a diameter of about 12 cm. Place a portion of the stuffing in the middle of each piece, and glue the edges together into a triangular shape (by gluing two opposite edges first). Place the dumplings on a baking tray 'stitches' down, and roast them in an oven preheated to 180°C for about 40 minutes (until browned).







## Słonina solona

Salted fatback



### Składniki:

- 1 kawałek grubej słoniny (ok. 1000 g)
- 3 łyżki soli kamiennej
- 2 ząbki czosnku
- po 0,5 łyżeczki papryki słodkiej i pieprzu mielonego
- 2 łyżki majeranku
- 4 liście laurowe

### Wykonanie:

Wszystkie przyprawy wymieszać ze sobą: czosnek rozgnieść z solą, listki połamać na pół i tak przygotowaną mieszanką natrzeć słoninę. Słoninę ułożyć ciasno w szczelnym naczyniu i wstawić do lodówki na około 6-8 tygodni.

Po upływie wymaganego czasu słoninę kroić w cienkie plasterki, układać na talerzu, posypywać warstwą posiekanej cebuli i skrapiać octem. Należy pozostawić ją w temperaturze pokojowej na około godzinę – wówczas nabiera smaku. Słoninę podawać wraz z cebulką na kromkach razowego chleba. Taką słoninę można wykorzystać również do przygotowania aromatycznej okrasy do ziemniaków czy kaszy.

### Ingredients:

- a piece of thick fatback (approx. 1 kg)
- 3 tablespoons rock salt
- 2 cloves garlic
- 0.5 teaspoon sweet pepper and ground pepper each
- 2 tablespoons marjoram
- 4 bay leaves

### Preparation:

Mix all the spices together, crush garlic with salt, break the bay leaves in half and rub the fatback with this mixture. Close it in an airtight container and put it into the fridge for about 6-8 weeks.

In the old days, such fatback was cut into thin slices, placed on a plate, spread with a layer of chopped onion and sprinkled with vinegar. It would be left at room temperature for about an hour to gain better flavour. Slices of the fatback were eaten with onion on wholemeal bread. Such fatback was also used to prepare aromatic gravy for potatoes or groats.





## Tatar wołowy

Beef tartar steak



### Składniki:

- 400 g oczyszczonej wołowiny zrazowej
- przyprawa do mięsa
- 40 g ostrej musztardy
- 60 ml oleju rzepakowego
- 50 ml wody gazowanej
- kilka kropki sosu tabasco
- 2 łyżeczki cukru
- sól, pieprz

### Dodatki:

- 1 cebula czerwona (pokrojona w drobną kostkę)
- 1 ogórek kiszony lub konserwowy (pokrojony w drobną kostkę)
- marynowane grzyby (opcjonalnie)

### Wykonanie:

Mięso drobno siekamy, dodajemy musztardę, olej, wodę gazowaną i sos tabasco. Całość przyprawiamy i dokładnie mieszamy. Z gotowej masy formujemy podługne porcje. Podajemy z wcześniej przygotowanymi dodatkami.

### Ingredients:

- 400 g purified topside beef
- ready-made meat seasoning
- 40 g hot mustard
- 60 ml rapeseed oil
- 50 ml sparkling water
- tabasco sauce (a few drops)
- 10 g sugar
- salt, pepper

### Accompanying extras:

- red onion (finely diced)
- pickled cucumbers or cucumbers in brine (finely diced)
- marinated mushrooms (optional)

### Preparation:

Chop the meat finely, add mustard, oil, sparkling water and tabasco sauce. Season and stir well. Form oblong pieces from the obtained mixture. Serve with previously prepared extras.





## Tatar z pstrąga

Trout tartar steak

### Składniki (na 4 osoby):

- 400 g filetu z pstrąga tęczowego (bez skóry)
- 50 g cebuli szalotki, pociętej w drobną kostkę
- 30 g cienkiego szczypiorku (drobno posiekanego)
- 30 g koperku (drobno posiekanego)
- 40 g musztardy ostrej
- 40 ml oleju rzepakowego
- kilka kropel sosu tabasco
- 0,5 łyżeczki pieprzu ziołowego
- 1 łyżeczka soli

### Wykonanie:

Filety z pstrąga bardzo drobno siekamy i przekładamy do miski. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy, a następnie wstawiamy do lodówki na około 20 minut. Gotowego tatara podajemy schłodzonego.

### Ingredients (for 4 persons):

- 400 g rainbow trout fillets without skin
- 50 g shallots cut into small cubes
- 30 g thin chives, very finely chopped
- 30 g dill, finely chopped
- 40 g hot mustard
- 40 ml rapeseed oil
- a few drops of tabasco sauce
- 3 g herbal pepper
- 1 teaspoon salt

### Preparation:

Chop trout fillets very finely and put them into a bowl. Add the remaining ingredients and stir well. Then put the bowl into the fridge for about 20 minutes. Serve chilled.











## Karkówka marynowana

Marinated pork neck



### Składniki:

- 2 kg karkówki
- 0,5 szklanki octu winnego
- 0,5 szklanki oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku
- 1-2 łyżki miodu
- sól, pieprz

### Ingredients:

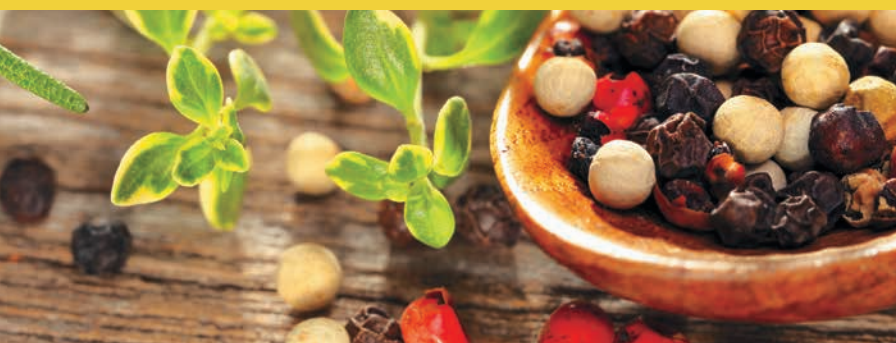
- 2 kg pork neck
- 0.5 cup wine vinegar
- 0.5 cup olive oil
- 3 cloves garlic
- 1-2 tablespoons honey
- salt, pepper

### Wykonanie:

Karkówkę natrzeć solą i pieprzem na kilka godzin przed pieczeniem. Przygotować marynatę z octu winnego, oliwy z oliwek, posiekanych ząbków czosnku i miodu. Polać mięso marynatą. Karkówkę włożyć do nagrzanego do 200°C piekarnika i piec przez 30 minut. Po tym czasie temperaturę obniżyć do 150°C. Pieczeń polewać resztką marynaty i piec, aż mięso będzie miękkie.

### Preparation:

Rub the pork neck with salt and pepper a few hours before roasting. Prepare marinade of wine vinegar, olive oil, chopped garlic cloves, and honey. Pour marinade over the meat. Put the pork neck in an oven preheated to 200°C and roast for 30 minutes. Then lower the temperature to 150°C. Pour the remaining marinade over the meat and roast until soft.





## Kartacze

Cepelinai



### Składniki:

- 3 kg surowych ziemniaków
- ok. 1,5 kg gotowanych ziemniaków (ostudzonych)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżeczki soli
- 500 g mielonego mięsa wieprzowego (łopatka)
- majeranek, pieprz mielony, sól
- 2 ząbki czosnku
- 2 cebule
- 250 g wędzonego boczku
- 1 łyżka smalcu

### Wykonanie:

Surowe ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce do ziemniaków. Całą masę przełożyć do lnianego woreczka i odcisnąć z nadmiaru soku do oddzielnej miseczki, po pewnym czasie delikatnie zlać płyn, a krochmal osiadły na dnie miseczki przełożyć do masy ziemniaczanej. Dodać ugotowane ziemniaki przepuszczone przez praskę, a następnie mąkę ziemniaczaną i sól. Wyrobić jednolite ciasto.

Jedną cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na łyżce smalcu, ostudzić, dodać do mięsa mielonego, dodać też czosnek zmiądzony z solą, majeranek, sól i pieprz, a następnie dokładnie wymieszać.

Ciasto ziemniaczane nabierać łyżką, rozprowadzić na dłoni okrągły placek, na środek nałożyć łyżkę farszu, zawinąć ciasto i uformować lekko spłaszczoną, podłużną pyżę. Gotowe kartacze wkładać do delikatnie wrzącej wody i gotować w zależności od wielkości kartaczy 35-50 minut.

Boczek pokroić w słupki, wysmażyć na patelni na złoty kolor, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i dalej smażyć na złoty kolor. Kartacze po wyjęciu z wody polać skwareczkami i podawać do surówki z kiszanej kapusty.

### Ingredients:

- 3 kg raw potatoes
- ca. 1.5 kg boiled potatoes (cooled)
- 1 tablespoon potato starch
- 2 teaspoons salt
- 0.5 kg minced pork (shoulder)
- marjoram, ground pepper, salt
- 2 cloves garlic
- 2 onions
- 0.25 kg smoked bacon
- 1 tablespoon lard

### Preparation:

Peel the raw potatoes and grate them on a potato grater. Put the mass into a bag and squeeze the excess juice into a separate bowl. After a while, gently pour off the liquid and put the starch formed at the bottom of the bowl into the potato mass. Press the boiled potatoes and add them to the mass, then add potato starch and salt. Knead into homogenous dough. Peel one onion, dice finely, and fry in a tablespoon of lard. Then cool it down, add to the minced meat and then crushed garlic with salt, marjoram, and pepper. Stir.

Scoop the potato dough with a spoon, spread it round on your hand, put a tablespoon of the stuffing in the middle, wrap the dough around it and form a bit flattened, elongated ball. Put the Cepelinai dumplings into slightly boiling water and boil for 35-50 minutes, depending on their size.

Cut the bacon into sticks, fry them in a pan until golden brown, add diced onion and fry again until golden brown. After removing the Cepelinai from the water, pour them over with pork greaves and serve with sauerkraut salad.



## Kociołek po tatarsku z jagnięciną

Tatar pot with lamb

### Składniki:

- 1 kg baraniny (bez kości)
- 1 kg ziemniaków
- 500 g cebuli
- 2 marchewki
- ser parmezan
- sól, pieprz, majeranek, przyprawa do ziemniaków

### Wykonanie:

Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem. Usmażyć. Ziemniaki lekko obgotować i pokroić w plastry. Startą marchew i cebulę zeszklić na patelni. Układać warstwami w glinianym naczyniu w następującej kolejności: ziemniaki (posypane przyprawą do ziemniaków), mięso, cebula, ziemniaki (posypane przyprawą do ziemniaków), mięso, cebula, ziemniaki (posypane przyprawą do ziemniaków). Tak przygotowany kociołek piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 1,5 godziny. 10 minut przed wyjęciem z piekarnika danie posypać tartym parmezanem.

### Ingredients:

- 1 kg mutton without bones
- 1 kg potatoes
- 0.5 kg onion
- 2 carrots
- parmesan cheese
- salt, pepper, marjoram, potato seasoning

### Preparation:

Dice the meat, season with salt, pepper, marjoram and garlic. Fry. Boil the potatoes briefly and slice them. Glaze grated carrots and onions in a frying pan. Lay the following layers in a clay pot: potatoes (sprinkled with potato seasoning), meat, onion, potatoes (sprinkled with potato seasoning), meat, onion, potatoes (sprinkled with potato seasoning). Put the pot into an oven preheated to 160°C for 1.5 hours. 10 minutes before taking the dish out of the oven, sprinkle it with grated parmesan cheese.





## Kołoduny

Kalduny



### Składniki ciasta:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 jajko
- 100 ml oleju
- 300 ml wody gazowanej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru

### Składniki farszu:

- 1 kg wołowiny lub baraniny bez kości
- 4 cebule
- sól, pieprz czarny, majeranek

### Wykonanie:

Ciasto: do naczynia wlewamy wodę, wbijamy jajko, dodajemy sól, cukier i olej. Całość mieszamy i stopniowo dodajemy mąkę. Zagniatamy elastyczne ciasto (musi odstawać od rąk). Gotowe ciasto odstawiamy na 30 minut.

Farsz: mięso mielimy z użyciem maszynki. Cebulę drobno siekamy. Wszystkie składniki łączymy ze sobą. Jeżeli mięso jest zbyt suche, dolewamy trochę wody lub rosół.

Ciasto dzielimy na porcje i formujemy z nich kulki wielkości orzecha włoskiego. Kulkę wałkujemy na placek, na środek nakładamy łyżeczkę farszu i dobrze skleamy brzegi pierożka (brzeg można ozdobić ząbkami). Gotowe pierożki gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez ok. 2-3 minuty od momentu ich wypłynięcia na powierzchnię wody. Podajemy z gorącym rosółem.

### Ingredients for the dough:

- 1 kg wheat flour
- 1 egg
- 100 ml oil
- 300 ml sparkling water
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar

### Ingredients for the stuffing:

- 1 kg beef or mutton without bones
- 4 onions
- salt, black pepper, marjoram

### Preparation

Dough: pour water into a bowl, crack in the egg, add salt, sugar and oil. Mix everything together, and gradually add the flour. Knead the flexible dough (must stand out from your hands). Leave dough for 30 minutes.

Stuffing: grind the meat in a grinding machine. Chop the onion finely. Combine all the ingredients. If the meat is too dry, add some water or broth.

Divide the dough into portions and form walnut-sized balls. Roll each ball into a small pancake, place a teaspoon of stuffing in the middle, and glue the edges well (the edge can be decorated by pressing fork tines). Put the dumplings into boiling salted water and boil them for about 2-3 minutes from the moment they emerge on the surface. Serve with hot broth.





**Składniki (na 4 osoby):**

- 2 gęsie udka (przecięte na pół)
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- szczypta mielonego ziela angielskiego
- szczypta papryki słodkiej
- olej

**Warzywa**

- 200 g ziemniaków
- 100 g pietruszki
- 100 g selera
- szczypta rozmarynu
- szczypta tymianku
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 80 g tłuszczu gęsiego

**Składniki sosu:**

- 40 g mąki, 20 g masła
- 60 ml czerwonego wytrawnego wina
- 200 ml sosu po pieczeniu gęsi

**Wykonanie:**

Udka gęsie przyprawiamy i odstawiamy na kilka godzin, żeby się zamarynowały. Zamarynowane udka przelewamy olejem i układamy na blaszce do pieczenia, a następnie pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 15 minut, po czym zmniejszamy temperaturę do 160°C i pieczemy przez kolejne 60 minut.

Warzywa obieramy i tnijemy w kostkę wielkości ok. 2x2 cm. Przyprawiamy, mieszamy z tłuszczem gęsim i pieczemy przez około 40 minut w temperaturze 160°C. Udka gęsie po upieczeniu przekładamy w ciepłe miejsce. Na blaszkę podgrzewamy i drewnianą łyżką dokładnie zbieramy pozostałości po pieczeniu. W rondlu zasmażamy masło z mąką do uzyskania złotego koloru, wlewamy sos z blaszki do rondla i dokładnie mieszamy. W razie potrzeby doprawiamy. Na talerz układamy pieczone warzywa, na nich układamy gęś i całość polewamy sosem.

**Ingredients (for 4 persons):**

- 2 pieces goose leg – cut in half
- 2 g salt
- 2 g pepper
- 2 g ground allspice
- 2 g sweet paprika
- oil

**Vegetables:**

- 200 g potatoes
- 100 g parsley
- 100 g celery
- 2 g rosemary
- 2 g thyme
- 2 g salt
- 2g pepper
- 80 g goose fat

**Ingredients for the gravy:**

- 40 g flour, 20 g butter
- 60 ml dry red wine
- 200 ml gravy from roasting the goose

**Preparation:**

Season goose legs and leave them for a few hours to marinate. Pour the oil over the marinated legs and place them on a baking tray. Roast in an oven preheated to 200°C for 15 minutes, then reduce the temperature to 160°C and roast for another 60 minutes.

Peel the vegetables and dice them into 2x2 cm cubes. Season, mix with goose fat, and roast for about 40 minutes at 160°C. After baking, leave the goose legs in a warm place. Pour wine and water onto the baking tray on which you roasted the goose legs. Heat up the baking tray, and carefully collect the baking residue with a wooden spatula. Fry butter with flour in a saucepan until golden brown, pour in the sauce from the baking tray and stir thoroughly. Season if necessary. Put the roasted vegetables on a plate, arrange the goose legs on them, and pour the gravy over the entire dish.

## Pieczone udko z gęsi z warzywami i sosem pieczeniowym

Roasted goose leg with vegetables and gravy





## Pierogi z gęsiną

Dumplings with goose meat



### Składniki ciasta (na 4 osoby):

- 1 kg mąki
- 3 jaja
- 300 ml mleka
- 100 g masła
- sól

### Składniki farszu:

- 500 g piersi z gęsi (ze skórą)
- 200 g cebuli pociętej w drobną kostkę
- 2 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 100 ml śmietany 30%
- 1 łyżeczka majeranku
- sól, pieprz
- tłuszcz gęsi do smażenia pierogów

### Okrasa:

- 100 g skóry z gęsi
- 100 g cebuli pociętej w drobną kostkę
- 80 g tłuszczu gęsiego

### Wykonanie:

Mleko podgrzewamy z masłem, a następnie łączymy z przesianą mąką i solą. Dodajemy jajka i wyrabiamy do uzyskania plastycznego ciasta. Ciasto zawijamy w folię spożywczą i chłodzimy przez ok. 20 minut.

Pierś gęsi mielimy na drobnych oczkach maszynki do mięsa, a następnie dodajemy przesmażoną na złoto cebulę z czosnkiem i majerankiem. Całość mieszamy, dodajemy śmietanę i przyprawiamy. Ciasto cienko wałkujemy, wycinamy kółka o wielkości 10 cm, nakładamy farsz, zlepiamy i formujemy pierogi.

Przygotowane pierogi gotujemy w osolonej wodzie, a następnie hartujemy. Po osuszeniu obsmażamy na gęsim tłuszczu.

Pociętą w drobną kostkę skórę smażymy na gęsim tłuszczu, a następnie dodajemy cebulę. Gotową okrasą polewamy pierogi.

### Ingredients for the dough (for 4 persons):

- 1 kg flour
- 3 eggs
- 300 ml milk
- 100 g butter
- salt

### Ingredients for the stuffing:

- 500 g goose breast with skin
- 200 g finely diced onion
- 2 cloves finely chopped garlic
- 100 ml cream 30%
- 5 g marjoram
- salt, pepper
- goose fat for frying dumplings

### Gravy:

- 100 g goose skin
- 100 g finely diced onion
- 80 g goose fat

### Preparation:

Heat the milk with butter, then combine it with sifted flour and salt. Add eggs and knead until you obtain plastic dough. Wrap the dough in food wrap and refrigerate for about 20 minutes.

Grind the goose breast in a meat grinder with a small-hole sieve, and add the onion browned in a frying pan with garlic and marjoram. Stir well, add cream and season. Roll out the dough thinly, cut out circles of 10 cm in diameter, put on the stuffing, and glue the edges together to form dumplings.

Boil the dumplings in salted water and then rinse them with cold water to prevent their sticking to one another. Then dry them and fry in goose fat.

Fry the finely diced skin in goose fat and then add the onion. Pour the dumplings over with the prepared gravy.



**Składniki ciasta:**

- 2,5 szklanki mąki pszennej (do pikantnych farszów można użyć mąki pszennej i żytniej w proporcji 4:1)
- 30 g świeżych drożdży
- 3 łyżki oliwy
- 0,5 łyżeczki cukru
- 0,5 łyżeczki soli
- 150 ml szklanki letniej wody lub mleka
- do ciasta z pikantnym farszem można dodać zioła – majeranek, tymianek lub oregano

**Składniki farszu:**

- 800 g grzybów leśnych
- 1 cebula
- sól, pieprz
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 jajo

**Wykonanie:**

Przesianą mąkę wymieszać z pokruszonymi drożdżami i taką ilością powoli dolewanej wody, by powstała zwarta masa. Dodać oliwę i zagnieść gładkie ciasto, uformować w kulę, oprószyć mąką, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Grzyby umyć, odsączyć i dość drobno pokroić. Cebulę posiekać w kosteczkę, podsmażyć na maśle na złoty kolor, dodać grzyby i dusić bez przykrycia, aż odparuje woda, doprawić do smaku solą, po wystudzeniu dodać jajo i zagęścić bułką tartą. Ciasto podzielić na mniejsze kawałki, rozwałkować na cienkie, ok. 3 mm placki, wykrawać krążki ciasta kubkiem, nakładać farsz, zalepić brzegi i smażyć z obu stron na niewielkiej ilości tłuszczu na złocistobrązowy kolor. Osączyć na ręczniku papierowym, podawać gorące.

**Ingredients for the dough:**

- ½ kg wheat flour (for spicy stuffing you can use wheat and rye flour in the ratio of 4:1)
- 30 g fresh yeast
- 3 tablespoons oil
- sugar and salt: half a teaspoon each
- ¾ cup lukewarm water or milk
- herbs that can be added to the dough with the spicy stuffing: marjoram, thyme, oregano

**Ingredients for the stuffing:**

- 800 g forest mushrooms
- 1 onion
- salt, pepper
- 1 tablespoon butter
- 2 tablespoons breadcrumbs
- 1 egg

**Preparation:**

Mix the sieved flour with crushed yeast and enough water to make thick dough. Add oil and knead until smooth, form a ball, sprinkle with flour, cover and set aside in a warm place to rise. Wash, drain off and finely chop the mushrooms. Dice the onion finely, fry it in butter until golden brown, add the mushrooms and stew without covering until water evaporates. Season to taste with salt, then cool, add an egg, and thicken with breadcrumbs. Divide the dough into smaller pieces, roll them out into thin, about 3-mm-thick pancakes, cut out circles with a mug, put on the stuffing, stick the edges together, and fry on both sides in a small amount of fat until golden brown. Drain on a paper towel, and serve hot.

## Pierozki smażone

Fried dumplings





## Pierś gęsi z sosem malinowym i smażonymi ziemniakami

Goose breast with raspberry sauce and fried potatoes



### Składniki (na 4 osoby):

- 600 g piersi z gęsi
- 3 gałązki rozmarynu
- sól, pieprz
- 600 g ziemniaków (obratych i pokrojonych w kostkę ok. 2x2 cm)
- 2 ząbki czosnku pociętego w plasterki
- 0,5 pęczka zielonej pietruszki
- gęsi tłuszcz do smażenia

### Składniki sosu malinowego:

- 200 g malin świeżych lub mrożonych
- 100 ml czerwonego wina
- 40 g miodu
- sól

### Wykonanie:

Pierś gęsi nacinamy w drobne paski od strony skóry, uważając, żeby nie naciąć mięsa. Pierś nacieramy solą i pieprzem, a następnie odstawiamy na 2 godziny. Na zimnej patelni układamy pierś skórą do dołu i smażymy przez ok. 5 minut, a następnie odwracamy i smażymy od strony mięsa przez ok 3-4 minuty. Pierś przekładamy na blaszkę, układamy ją na gałązkach rozmarynu i pieczemy w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 15 minut. Po upieczeniu odstawiamy na 5 minut.

Miód rozgrzewamy w rondelku i dodajemy do niego maliny i czerwone wino. Całość gotujemy przez ok. 5 minut i miksujemy blenderem (w razie potrzeby możemy przetrzeć przez sito). Doprawiamy solą.

Rozgrzewamy tłuszcz gęsi i smażymy na nim ziemniaki przez ok. 5 minut. Dodajemy czosnek, pietruszkę i przyprawy, a następnie smażymy przez kolejne 5 minut. Pierś gęsi kroimy na grube plastry, podajemy z przygotowanymi ziemniakami i sosem.

### Ingredients (for 4 persons):

- 600 g goose breast
- 3 twigs rosemary
- salt, pepper
- 600 g potatoes (peeled and diced into ca. 2x2 cm cubes)
- 2 cloves sliced garlic
- ½ bunch parsley leaves
- goose fat for frying

### Ingredients for the raspberry sauce:

- 200 g fresh or frozen raspberries
- 100 ml red wine
- 40 g honey
- salt

### Preparation:

Cut the skin of the goose breast into small strips. Be careful not to cut the meat. Rub the breast with salt and pepper, and set aside for 2 hours. In a cold pan, place the breast strips skin down, fry for about 5 minutes, then turn the pieces and fry them on the meat side for about 3-4 minutes. Place the breast in a baking tray on rosemary twigs and roast in an oven preheated to 180°C for 15 minutes. Then put the tray aside for 5 minutes.

Heat the honey in a saucepan and add raspberries and red wine. Boil for about 5 minutes and mix with a blender (pour through a sieve if necessary). Season with salt.

Heat up the goose fat and fry the potatoes in it for about 5 minutes. Add garlic, parsley leaves and spices, and fry for another 5 minutes. Cut the goose breast into thick slices and serve with the potatoes and sauce.







## Żeberka wieprzowe z solanki

Pork ribs from brine



### Składniki:

- 6 kg żeberek
- 4 duże cebule

### Solanka:

- około 5 litrów przegotowanej, zimnej wody
- sól
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 10 listków laurowych
- 3 ząbki czosnku
- majeranek
- 10 ziarenek pieprzu

### Ingredients:

- 6 kg ribs
- 4 large onions

### Brine:

- approx. 5 l boiled, cooled water
- salt
- 10 grains allspice
- 10 bay leaves
- 3 cloves garlic
- marjoram
- 10 grains pepper

Wykonanie solanki polega na dodaniu do wody takiej ilości soli, aby po jej rozpuszczeniu surowe jajko wypłynęło na powierzchnię.

Prepare the brine by dissolving so much salt in the water that it makes a raw egg float on the surface.

### Wykonanie:

Żeberka oczyścić ze strzępków mięsa i tłuszczu, ułożyć w kamiennym garnku i zalać solanką. Mięso nakryć talerzykiem i obciążyć, aby było całkowicie przykryte solanką, a następnie odstawić naczynie do chłodnego pomieszczenia na 3-4 godziny. Po upływie wymaganego czasu żeberka umyć w zimnej, bieżącej wodzie, osuszyć i obsmażyć na patelni z obu stron. Cebulę zeszklić na patelni. Usmażone żeberka i cebulę włożyć do garnka, dodać półtora szklanki wody i dusić do miękkości.

### Preparation:

Remove any additional meat chunks and fat from the ribs, place them in a stone pot, and pour the brine over them. Cover the meat with a plate and put some kind of load on it so that it is completely covered with brine. Then leave it in a cool place for 3-4 hours. After that, wash the ribs in cold running water, dry them and fry in a pan on both sides. Glaze the onion in a pan. Put the fried ribs and onion into a pot, add 1.5 cups of water and simmer until soft.









**Składniki na kielbaski (na 4 osoby):**

- 600 g filetów z ryb słodkowodnych (sandacz, pstrąg, okoń)
- 200 g cebuli pokrojonej w drobną kostkę
  - 2 ząbki czosnku posiekanego
  - 5 g soli
- po 3 g pieprzu, majeranku i mielonego kminku
- 150 ml śmietany 30%
  - 80 g masła
  - 2 żółtka
- 2 białka ubite na sztywną pianę
  - jelita wieprzowe
- 300 g kaszy pęczak
- 600 ml bulionu grzybowego

**Składniki kapusty duszonej:**

- 600 g młodej, drobno poszatkowanej kapusty
- 200 g cebuli pociętej w piórka
- 200 g pomidora pokrojonego w kostkę
- 200 g kwaśnej śmietany 18%
  - sól, pieprz
- 2 g prażonych ziaren kminku
- olej, koperek świeży

**Wykonanie:**

Mięso ryb drobno mielimy, a następnie dodajemy przesmażoną na maśle cebulę z czosnkiem i przyprawami. Masę dokładnie mieszamy, dodajemy żółtka, śmietanę, a na sam koniec pianę ubitą z białek. Jelita wieprzowe napełniamy masą rybną. Formujemy małe kielbaski i parzymy je przez ok. 20 minut w temperaturze 90°C. Cebulę rumienimy na oleju, dodajemy do niej kapustę i przyprawy, podlewamy szklanką wody i dusimy przez ok. 10 minut. Po odprowadzeniu wody dodajemy śmietanę i pomidory, gotując przez kolejne 10 minut. Przed podaniem dodajemy posiekany koperek.

Pęczak gotujemy na wolnym ogniu w bulionie grzybowym przez około 17 minut. Kielbaski obsmażamy na maśle i podajemy z kapustą oraz pęczakiem.

**Ingredients (for 4 persons):**

- 600 g freshwater fish fillets (pikeperch, trout, perch)
- 200 g finely diced onion
  - 2 cloves finely diced garlic
  - 5 g salt
- pepper, marjoram and ground cumin (3 g each)
- 150 ml cream 30%
- 80 g butter
- 2 egg yolks
- 2 egg whites whipped until stiff
- pork intestines
- 300 g pearl barley
- 600 ml mushroom bouillon

**Ingredients for stewed cabbage:**

- 600 g young, finely chopped cabbage
- 200 g julienned onions
- 200 g diced tomatoes
- 200 g sour cream 18%
- salt, pepper
- 2 g roasted cumin seeds
- oil
- fresh dill

**Preparation:**

Finely grind the fish meat and then add the onion fried in butter with garlic and spices. Stir the mixture thoroughly, add egg yolks, cream, and whipped egg whites at the very end. Fill the pork intestines with fish mass. Form small sausages and steam them for about 20 minutes at 90°C. Brown the onion in oil, add cabbage and spices, pour a cup of water in, and simmer for about 10 minutes. After the water evaporates, add cream and tomatoes, and boil for another 10 minutes. Sprinkle the dish with chopped dill before serving.

Cook the pearl barley over low heat in mushroom broth for about 17 minutes. Fry the sausages in butter and serve with cabbage and barley.

**Kielbaski rybne z młodą kapustą i pęczakiem**

Fish sausages with young cabbage and pearl barley





## Pieczone roladki z sielawy z warzywami

Roasted vendace roulades with vegetables

### Składniki (na 4 osoby):

- 16 szt. filetów z sielawy
- sól, pieprz
- 60 ml oleju rzepakowego
- 300 g kolorowej papryki
- 200 g cebuli
- 100 g cukinii
- 100 g masła
- sól, pieprz
- cienki szczypior do związania roladek

### Wykonanie:

Filety z sielawy doprawiamy solą i pieprzem, smarujemy olejem. Umyte warzywa tnijemy w tzw. „zapałkę” i również doprawiamy. Na filecikach z sielawy układamy słupki warzyw, a następnie formujemy roladkę i związujemy szczyporkiem. Gotowe roladki przekładamy na blaszkę do pieczenia. Na wierzch każdej roladki układamy po kawałku masła. Tak przygotowane roladki pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15 minut.

### Ingredients (for 4 persons):

- 16 vendace fillets
- salt, pepper
- 60 ml rapeseed oil
- 300 g bell peppers in different colours
- 200 g onions
- 100 g courgettes
- 100 g butter
- salt, pepper
- thin chives to tie the roulades

### Preparation:

Season the vendace fillets with salt and pepper, and grease them with oil. Cut the washed vegetables into sticks and season them. Place the vegetable sticks on the fillets, then form roulades and tie them with chives. Arrange the roulades on a baking tray. Place a piece of butter on top of each roulade and roast them in an oven preheated to 180°C for about 15 minutes.







## Sielawa smażona z warzywami w emulsji maślanej

Fried vendace with vegetables in butter emulsion



### Składniki:

- 8 tuszek sielawy (wyczyszczonych)
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

### Ingredients:

- 8 vendace carcasses (cleaned)
- salt
- pepper
- frying oil

### Warzywa:

- 1 marchew pocięta w paski
- 1 por (biała część, pocięta w paski)
- 1 cebula (pocięta w piórka)
- 8 pomidorów koktajlowych
- 2 ząbki czosnku (pocięte w plasterki)
- 40 ml oleju
- 100 g masła
- 100 ml bulionu warzywnego
- sól
- pieprz
- sok i skórka z 1 cytryny

### Vegetables:

- 1 carrot cut into strips
- 1 leek (the white part cut into strips)
- 1 onion (julienned)
- 8 cherry tomatoes
- 2 cloves garlic (sliced)
- 40 ml oil
- 100 g butter
- 100 ml vegetable bouillon
- salt
- pepper
- juice and zest of 1 lemon

### Wykonanie:

Warzywa smażymy na oleju przez ok. 3 minuty, zaczynając od najtwardszych. W dalszej kolejności dodajemy bulion i przyprawy, a po odparowaniu połowy płynu dodajemy masło. Sielawy przyprawiamy i smażymy na złoty kolor, a następnie przekładamy na patelnię z warzywami i dusimy ok 3 minuty. Całość układamy na talerzu i dekorujemy listkami sałat.

### Preparation:

Fry the vegetables in oil for ca. 3 minutes, starting with the hardest ones. Then add bullion and spices, and when half of the water evaporates, add butter. Season the vendace and fry until golden brown, then put into a frying pan with the vegetables and simmer for about 3 minutes. Arrange the dish on a plate and decorate it with lettuce leaves.







## Smażone stynki z majonezem i pieczonym czosnkiem

Fried smelts with mayonnaise and roasted garlic

### Składniki (na 4 osoby):

- 800 g oczyszczonej stynki
- 100 g mąki
- 20 g soli

### Składniki majonezu:

- 5 ząbków czosnku w łupinie
- 2 żółtka
- 20 g musztardy
- 200 ml oleju rzepakowego
- sok z połówki cytryny
- sól

### Wykonanie:

Czosnek pieczemy w piekarniku w temperaturze 190°C przez 30 minut, a następnie obieramy i rozcieramy nożem na gładką pastę.

Do miski wkładamy dwa żółtka i musztardę, dodajemy sól i mieszamy delikatnie trzepaczką, wlewając powoli olej. Jak majonez będzie już gęsty, dodajemy przetarty czosnek i sok z cytryny.

Mąkę przesiewamy z solą i panierujemy w niej małymi partiami stynkę. Stynkę smażymy we frytkownicy w temperaturze 190°C przez ok. 5-7 minut. Podajemy z wcześniej przygotowanym majonezem.

### Ingredients (for 4 persons):

- 800 g cleaned smelt
- 100 g flour
- 20 g salt

### Ingredients for mayonnaise:

- 5 cloves garlic in shells
- 2 egg yolks
- 20 g mustard
- 200 ml rapeseed oil
- juice from half a lemon
- salt

### Preparation:

Roast garlic in an oven at 190°C for 30 minutes, then peel it and press with a knife until smooth.

Put two egg yolks and mustard into a bowl, add salt and stir gently with a whisk, slowly pouring in the oil. Once the mayonnaise is thick, add the pressed garlic and lemon juice.

Sift the flour and salt, and coat small portions of smelt with it. Fry the smelt in a deep fryer at 190°C for about 5-7 minutes. Serve with the previously prepared mayonnaise.





## Smażony sandacz w sosie grzybowym z pęczotto warzywnym

Fried pikeperch in mushroom sauce with pearl barley and vegetables

### Składniki:

- 600 g filetów z sandacza
- olej do smażenia
- 40 g masła

### Składniki marynaty do sandacza:

- 60 ml oleju
- kilka gałązek kopru
- sól, pieprz

### Składniki sosu:

- 400 g różnych grzybów, oczyszczonych i rozdrobnionych
- 200 g cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml bulionu warzywnego
- 200 ml śmietany kremówki 36%
- sól, pieprz
- sok z 1 cytryny
- 0,5 pęczka drobno posiekanej natki pietruszki
- olej do smażenia

### Składniki pęczotto:

- 300 g kaszy pęczak
- 100 g cebuli pokrojonej w kostkę
- 100 g kolorowej papryki pokrojonej w kostkę
- 2 ząbki rozdrobnionego czosnku
- 800 ml bulionu warzywnego
- 200 g masła
- sól, pieprz, kurkuma

### Ingredients:

- 600 g pikeperch fillets
- frying oil
- 40 g butter

### Ingredients for pikeperch marinade:

- 60 ml oil
- dill, a few twigs
- salt, pepper

### Ingredients for the sauce:

- 400 g various mushrooms – cleaned and ground
- 200 g finely diced onion
- 2 cloves garlic
- 200 ml vegetable bouillon
- 200 ml of cream 36%
- salt, pepper
- juice of 1 lemon
- half a bunch of finely chopped parsley leaves
- frying oil

### Ingredients for pearl barley with vegetables:

- 300 g pearl barley groats
- 100 g diced onion
- 100 g diced peppers of different colours
- 2 cloves garlic – crushed
- 800 ml vegetable bouillon
- 200 g butter
- salt, pepper, turmeric



### Wykonanie:

Sandacza od strony mięsa polewamy marynatą i odstawiamy na 20 minut.

Warzywa przesmażamy na połowie masła i przyprawiamy. Po ok 2 minutach dodajemy pęczak i prażymy go przez 1 minutę, a następnie zalewamy całość bulionem do ok. 3 cm powyżej powierzchni pęczaku. Gotujemy na wolnym ogniu, sukcesywnie dolewając bulion, aż pęczak będzie delikatnie twardawy. Na koniec dodajemy masło.

Cebulę szklimy na oleju z dodatkiem soli, a następnie dodajemy grzyby i czosnek. Po ok 4 minutach dolewamy bulion. Po odparowaniu połowy płynu całość zalewamy śmietaną. Doprawiamy sokiem z cytryny i pietruszką.

Rybę po wyciągnięciu z marynaty smażymy od strony skórki na małej ilości oleju. Po ok 5-6 minutach obracamy sandacza, dodajemy masło i smażymy ok 3-4 minuty, polewając od góry rozpuszczonym masłem.

Sandacza układamy na pęczotto i polewamy przygotowanym sosem.

### Preparation:

Pour the marinade over the pikeperch on the meat side and set aside for 20 minutes.

Fry the vegetables in half the butter, and season them. After about 2 minutes add pearl barley and roast for 1 minute, then pour the stock to the height of about 3 cm above the groats. Cook over low heat, gradually adding bouillon, until pearl barley is slightly hard. At the end, add butter.

Glaze the onion in oil, season with salt, and add mushrooms and garlic. After about 4 minutes add the bullion. When half of the liquid evaporates, pour cream over the dish. Season with lemon juice and parsley leaves.

After taking the fish out of the marinade, fry it on the skin side in a small amount of oil. After 5-6 minutes turn the pikeperch, add butter and fry for 3-4 minutes more, pouring dissolved butter over the top.

Arrange the pikeperch on pearl barley with vegetables, and pour the sauce over it.





# Desery i inne

Desserts  
and other dishes







## Knedle ze śliwką

Plum dumplings



### Składniki:

- 1 kg ugotowanych i wystudzonych ziemniaków
- 250 g mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 0,5 łyżeczki soli
- 2 jajka
- wydrylowane śliwki węgierki

### Wykonanie:

Ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub przecisnąć przez prasę, dodać pozostałe składniki oprócz śliwek i wyrobić szybko gładkie ciasto. Nabierać porcje ciasta, rozprowadzić na dłoni, położyć na środku śliwkę i zawinąć ściśło, tworząc kulkę. Gotowe knedle wkładać na delikatnie wrzącą, lekko osoloną wodę z łyżką oleju, i gotować od momentu wypłynięcia około 3-5 minut. Wyjmować łyżką cedzakową i podawać polane śmietaną z cukrem i cynamonem lub podsmażoną na maśle bułką tartą z cukrem.

### Ingredients:

- 1 kg boiled and cooled potatoes
- 0.25 kg wheat flour
- 3 tablespoons potato starch
- 0.5 teaspoon salt
- 2 eggs
- stoned Hungarian plums

### Preparation:

Grind the potatoes in a grinding machine or squeeze them through a potato ricer, add the other ingredients – apart from the plums – and knead the dough quickly until smooth. Scoop portions of the dough, spread each one on your hand, place a plum in the middle, and wrap it tightly with the dough, forming a ball. Put the dumplings into slightly boiling, a bit salted water with a spoonful of oil, and boil until they emerge on the surface (ca. 3-5 minutes). Take them out with a skimmer spoon, and serve poured with cream with sugar and cinnamon or with breadcrumbs fried in butter with sugar.





**Składniki:**

- 2,5 szklanki mąki
- niepełna szklanka cukru
- szklanka mleka
- 130 g masła lub pół kostki dobrej margaryny
- 4 żółtka
- 50 g świeżych drożdży
- szczypta soli
- cukier waniliowy
- garść rodzynek (opcjonalnie)
- tłuszcz do wysmarowania formy
- bułka tarta do wysypania formy

**Wykonanie:**

Drożdże rozetrzeć z łyżeczką cukru, rozrobić z 1/3 szklanki podgrzanego mleka i wlać do 1/2 szklanki mąki, zamieszać, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Resztę mleka podgrzać z cukrem waniliowym i solą. Masło rozpuścić w oddzielnym kubeczku i przestudzić. Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Wyrośnięty zaczyn wlać do pozostałej mąki, dodać żółtka, mleko i wyrobić na gładkie ciasto. Następnie dodać rozpuszczone masło i dokładnie wyrobić, aż ciasto zacznie odchodzić od ręki. Zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Formę z kominikiem wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Wyrośnięte ciasto przełożyć do formy, odstawić do wyrośnięcia. Wstawić do lekko nagrzanego piekarnika i piec około 40-45 minut w 160-180°C. Po lekkim ostudzeniu, jeszcze ciepłą babkę posłać polewą czekoladową (lub lukrem) i udekorować.

**Ingredients:**

- 2.5 cups flour
- 1 nearly full cup sugar
- 1 cup milk
- 130 g butter or half a packet of good-quality margarine
- 4 egg yolks
- 50 g fresh yeast
- pinch of salt
- vanilla sugar
- handful of raisins (optional)
- fat to grease the baking mould, breadcrumbs to sprinkle in the mould

**Preparation:**

Grind yeast with a teaspoon of sugar, dissolve in 1/3 cup of warmed milk and pour into 1/2 cup of flour. Stir and set aside in a warm place to rise. Heat the remaining milk with vanilla sugar and salt. Dissolve the butter in a separate cup and let it cool. Blend the egg yolks with sugar until fluffy. Pour the risen leaven into the remaining flour, add egg yolks, milk and knead into smooth dough. Then add the melted butter and knead thoroughly until the dough stops sticking to your hands. Leave it in a warm place to rise. Grease the cake spring mould with a chimney-shaped cover with fat and sprinkle with breadcrumbs. Put the risen dough into the mould, and set aside to rise. Then put it into a slightly preheated oven and bake for about 40-45 minutes at 160-180°C. After cooling down for a while, pour the still warm cake with chocolate topping (or icing) and decorate it.

**Babka drożdżowa**

Yeast cake







## Chleb razowy na zakwasie

Wholemeal bread with sourdough



### Zaczyn:

Na 12 godzin przed pieczeniem chleba przygotować zaczyn: 90 ml wody, 90 g mąki żytniej (typ 2000), 60 g zakwasu żytniego. Wszystkie składniki połączyć w miseczce, przykryć ściereczką i odstawić na 12 godzin w ciepłe miejsce.

### Składniki na ciasto chlebowe:

- 250 g aktywnego zakwasu
- 200 g mąki żytniej razowej
- 200 g mąki pszennej razowej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- ok. 350 ml wody

### Wykonanie:

Suche składniki wymieszać w misce, dodając co jakiś czas nieco wody, aż do uzyskania gęstej, jednolitej konsystencji. Ciasto nie może być nazbyt płynne, bo zawierając zbyt wiele wody, chleb nie dopiecze się wewnątrz. Blaszkę należy posmarować smalcem i wysypać mąką. Ciasto przełożyć do formy do połowy wysokości i odstawić na kilka godzin do wyrośnięcia. Wstawić do lekko nagrzanego piekarnika. Piec w 230°C przez około 10 minut. Po tym czasie zmniejszyć temperaturę do 200°C i piec 50 minut. Po upieczeniu wyjąć chleb z piekarnika i wystudzić.

### Sourdough:

Prepare the sourdough 12 hours before baking bread: 90 ml water, 90 g rye flour (type 2000), 60 g rye leaven. Stir all ingredients in a bowl, cover with a cloth and set aside for 12 hours in a warm place.

### Ingredients for bread dough:

- 250 g active sourdough
- 200 g wholemeal rye flour
- 200 g wholemeal (wheat) flour
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- ca. 350 ml water

### Preparation:

Mix the dry ingredients in a bowl, adding a little water from time to time until you obtain thick, homogenous mass. The dough must not be too liquid, because if it contains too much water, the bread will not bake inside. Grease a baking tray with lard and sprinkle with flour. Put the dough into the tray up to a half of its height, and let it rise for a few hours. Then put it in a slightly preheated oven. Bake at 230°C for about 10 minutes. After that, reduce the temperature to 200°C and bake for 50 minutes. Take the bread out of the oven and let it cool.





## Ciasto marchwiowe

Carrot cake

### Składniki:

- 1,5 szklanki oczyszczonej i startej na grubych oczkach marchwi
  - 1,5 szklanki mąki
  - 4 jajka
- 1 szklanka oleju słonecznikowego
  - 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
  - 1 łyżeczka sody oczyszczonej
  - 1 łyżeczka cynamonu
  - 1 łyżka cukru waniliowego
- 1 szklanka prażonych, posiekanych orzechów włoskich lub laskowych
  - 0,5 łyżeczki soli

### Wykonanie:

Jajka ubijamy z cukrem i cukrem waniliowym, a następnie stopniowo dolewamy olej. W dalszej kolejności dodajemy mąkę przesianą przez sitko wraz z sodą, solą i proszkiem do pieczenia oraz cynamon. Na końcu dosypujemy odsączoną marchew i orzechy.

Ciasto pieczemy w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 45-50 min. Po wyjęciu ciasto możemy posmarować serkiem lub skropić miodem.

### Ingredients:

- 1.5 cups cleaned carrot grated on a large-hole grater
- 1.5 cups flour
- 4 eggs
- 1 cup sunflower oil
- 1 cup sugar
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 tablespoon vanilla sugar
- 1 cup roasted and chopped walnuts or hazelnuts
- 0.5 teaspoon salt

### Preparation:

Blend the eggs with sugar and vanilla sugar, then gradually add the oil. Next, add flour sifted through a sieve together with soda, salt, baking powder and cinnamon. At the end, add drained carrots and nuts.

Bake the cake in a preheated oven at 180°C for approx. 4-50 minutes. After taking the cake out of the oven you can spread it with homogenised cheese or sprinkle with honey.







## Bułeczki drożdżowe

Yeast rolls

### Składniki ciasta:

- 1 kg mąki
- 1 kostka masła
- 100 g drożdży
- 4 jaja
- 250 g cukru
- 1 litr ciepłego mleka
- wanilia
- sól

### Składniki nadzienia:

- 1 kg jagód
- 250 g cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

### Składniki kruszonki:

- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka cukru
- 50 g masła

### Wykonanie:

Mleko, trochę drożdży i łyżkę cukru wymieszać w szklance i pozostawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać przez sitko, dodać sól, 3 jajka, masło, cukier, wanilię oraz wcześniej przygotowany roztwór z mleka, drożdży i cukru, a następnie wyrobić ciasto drożdżowe. Gotowe ciasto odstawić do wyrośnięcia. Kiedy podwoi już swoją objętość, uformować wałek i ciąć porcje na bułeczki. Jagody zasypać cukrem, dodać mąkę ziemniaczaną i dokładnie wymieszać. Tak przygotowanymi jagodziankami nadziawać jagodzianki i rozkładać na blasze. Gotowe porcje smarować rozmieszonym jajkiem i posypywać kruszonką. Piec ok. 15 minut w temperaturze 180°C, aż będą rumiane.

### Ingredients for the dough:

- 1 kg flour
- 1 packet butter
- 100 g yeast
- 4 eggs
- 250 g sugar
- 1 l warm milk
- vanilla
- salt

### Ingredients for the stuffing:

- 1 kg berries
- 250 g sugar
- 2 tablespoons potato starch

### Ingredients for the crumble:

- 1 cup flour
- 1 cup sugar
- 50 g butter

### Preparation:

Mix milk, a little yeast and a spoonful of sugar in a cup and set aside to rise. Sift the flour through a sieve, add salt, 3 eggs, butter, sugar, vanilla and the previously prepared leaven of milk, yeast and sugar. Then knead the yeast dough and leave it to rise. Once it doubles its volume, form a roller and cut out portions for the rolls. Sprinkle the berries with sugar, add potato starch and stir well. Stuff the rolls with the prepared berries and spread them on a baking tray. Spread stirred egg on the rolls and sprinkle them with the crumble. Bake for about 15 minutes at 180°C until browned.



## Makowiec

Poppy seed cake



### Składniki ciasta drożdżowego:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 180 ml mleka
- 150 g roztopionego i ostudzonego masła (lub margaryny)
- 6 żółtek
- 50 g świeżych drożdży
- 6 łyżek cukru
- 1,5 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 1,5 łyżki spirytusu
- cukier waniliowy

### Składniki masy makowej

- 500 g maku
- 200 g cukru
- 1 łyżka miodu
- kilka kropli aromatu migdałowego
- szczypta cynamonu
- 1 łyżka miękkiego masła
- 6 białek
- dodatki: kandyzowana skórka pomarańczowa, rodzynki, posiekane orzechy włoskie

### Składniki lukru:

- 0,5 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki gorącej wody
- trochę maku do dekoracji

### Ingredients for yeast dough:

- 3 cups wheat flour
- 180 ml milk
- 150 g melted and cooled butter (or margarine)
- 6 egg yolks
- 50 g fresh yeast
- 6 tablespoons sugar
- 1.5 tablespoons oil
- 0.5 teaspoon salt
- 1.5 tablespoons spirit
- vanilla sugar

### Ingredients for poppy seed mass:

- 500 g poppy seeds
- 200 g sugar
- 1 tablespoon honey
- a few drops of almond aroma
- pinch of cinnamon
- 1 tablespoon soft butter
- 6 egg whites
- additionally: candied orange peel, raisins, chopped walnuts

### Ingredients for icing:

- 0.5 cup powdered sugar
- 2 tablespoons hot water
- a little poppy seeds for decoration

### Wykonanie:

Masa makowa: mak zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na pół godziny, po tym czasie odkryć i zostawić do ostygnięcia. Następnie odcedzić na gęstym sitku wyłożonym gazą lub ściereczką i dobrze odcisnąć. Zmieszać dwukrotnie w maszynce do mielenia mięsa, używając sitka o drobnych oczkach. Dodać pozostałe składniki oprócz białek. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z makiem.

Ciasto: lekko ciepłe mleko wymieszać z łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i ok. 4 łyżkami mąki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10-15 minut. Gdy zaczyn wyrośnie, połączyć go z pozostałymi składnikami na ciasto drożdżowe, na końcu dodając roztopione masło (lub margarynę). Ciasto zagnieść, przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość (ok. 1-1,5 godziny). Porcję ciasta podzielić na 3 części. Każdą część rozwałkować na prostokąt o grubości ok. 3 mm, nałożyć 1/3 masy, zostawiając ok. 2 cm od brzegu, i zawinąć w roladę. Końce skleić i podwinąć pod spód, odstawić do wyrośnięcia. Makowce przełożyć na posmarowany olejem papier do pieczenia i zrolować dwukrotnie, tworząc tubę, pozostawiając 1 cm luzu między ciastem a papierem (nie więcej). Końców papieru nie zawijać pod spód, tylko pozostawić otwarte. Ułożyć na blachę do pieczenia i wstawić do piekarnika na ok. 40-50 minut w temperaturze 190°C.

Pozostawić do ostygnięcia.

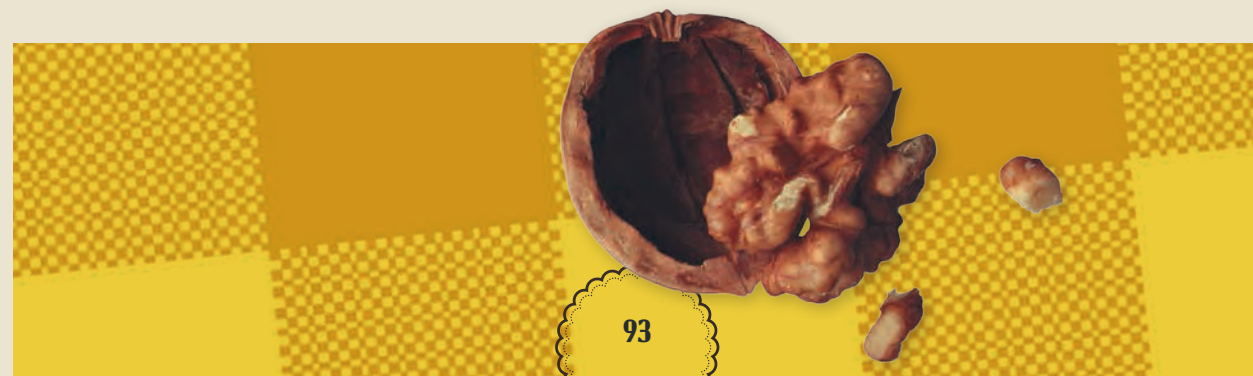
Lukier: cukier puder rozetrzeć razem z gorącą wodą na gładką masę, jeszcze ciepłe makowce polać lukrem i posypać makiem.

### Preparation:

Poppy-seed filling: pour boiling water over poppy seeds, cover them, and leave to cool for half an hour. Then drain the seeds in a fine-mesh strainer lined with gauze or cloth, and squeeze well. Grind twice in a meat grinder using a fine-mesh sieve. Add the other ingredients except egg whites. Whip the whites until stiff and gently stir them with poppy seeds.

Dough: mix slightly warm milk with a teaspoon of sugar, crushed yeast and approx. 4 tablespoons of flour. Cover the mass with a cloth and set aside in a warm place for about 10-15 minutes to rise. When the leaven has risen, combine it with the remaining ingredients for the yeast dough, adding melted butter (or margarine) at the end. Knead the dough, cover with a cloth and let rise until it doubles its volume (about 1-1.5 hours). Divide the dough into 3 portions. Roll out each part into an about 3-mm-thick rectangle, apply 1/3 of the mass, leaving about 2 cm from the edge, and roll everything into a Swiss roll. Stick the ends together and roll them underneath, then set the dough aside to rise. Place the poppy seed mass on a piece of baking paper greased with oil, and roll them twice to form a tube, leaving 1 cm of clearance between the dough and the paper (not more). Do not roll the ends of the paper underneath but leave them open. Arrange the rolls on a baking tray and put it into the oven for approx. 40-50 minutes at 190°C. Allow to cool down.

Icing: blend powdered sugar with hot water until smooth, and pour the icing over still warm poppy seed cakes and sprinkle them with poppy seeds.





## Mrowisko – tradycyjne ciasto Suwalszczyzny

Anthill cake – a traditional cake of the Suwałki region



### Składniki na faworki:

- 1,5 szklanki mąki
- 4-5 łyżek masła
- 3 łyżki cukru pudru
- szczypta soli
- 5 żółtek
- 3-4 łyżki śmietany, kwaśnej i gęstej
- 1 łyżka spirytusu, wódki lub mocnego rumu
- smalec lub olej do smażenia

### Składniki na polewę:

- 100 g masła
- 50-70 g miodu
- 1 szklanka cukru
- do posypania: suchy mak, rodzynki

### Wykonanie:

Przygotowanie faworków na mrowisko: cukier ucieramy z masłem na kremową pianę i ciągle ucierając, dodajemy śmietanę, żółtka i alkohol. Dodajemy przesianą mąkę, po troszku, aby ciasto dało się ucierać co najmniej przez 5-10 minut. Następnie wykładamy ciasto na stolnicę i wyrabiamy tak długo, aby było elastyczne. Ciasto należy mocno wytluc o stół – wtedy będzie bardziej elastyczne. Wyrobite ciasto przykrywamy i odkładamy na godzinę.

Na stolnicę, na której będziemy wałkować ciasto, wylewamy odrobinę gorącego oleju, odkrawamy kawałek ciasta i rozwałkujemy na cieniutki placek. Kroimy na dość duże kawałki (nie muszą być regularne i symetryczne), które od razu wrzucamy na rozgrzany tłuszcz. Smażymy przez chwilę z każdej strony, do zarumienienia i chrupkości. Odkładamy faworki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, w który wsiąkną nadmiar tłuszczu.

Wykonanie mrowiska: układamy faworki warstwami, za każdym razem polewając je polewą miodową i obsypując makiem i rodzynkami. Tak przygotowane ciasto można przechowywać nawet miesiąc, nie straci na świeżości ani chrupkości.

### Ingredients for angel wings:

- 1.5 cups flour
- 4-5 tablespoons butter
- 3 tablespoons powdered sugar
- pinch of salt
- 5 egg yolks
- 3-4 tablespoons thick sour cream
- 1 tablespoon spirit, vodka or strong rum
- lard or frying oil

### Ingredients for the glaze:

- 100 g butter
- 50-70 g honey
- 1 cup sugar
- dry poppy seeds, raisins for sprinkling the top of the cake

### Preparation:

Preparation of the angel wings: blend sugar with butter into a creamy, fluffy mass and, blending constantly, add cream, egg yolks and alcohol. Then add sifted flour little by little so that the dough could be blended for at least 5-10 minutes. Then place the dough on a pastry board and knead until you form flexible mass. Beat the dough strongly against the table – then it will be more elastic. Cover the kneaded dough and put it aside for an hour.

Pour a little hot oil onto the pastry board on which you will roll the dough, cut a piece of dough, and roll it out into a thin pancake. Cut into quite large pieces (they do not have to be regular or symmetrical) and immediately put them into hot fat. Fry for a while on each side until golden brown and crispy. Then put the angel wings on a plate lined with a paper towel that will soak up excess fat.

Preparation of the anthill: arrange the angel wings in layers, each time pouring the honey glaze over them and sprinkling them with poppy seeds and raisins. You can store the anthill cake for up to a month and rest assured it will not lose its freshness or crispness.



## Likier z zielonych orzechów

Green walnut liqueur

### Składniki:

- 20 zielonych orzechów włoskich
- 1 l wódki 40%
- 10 goździków
- 3 pestki brzoskwini

### Wykonanie:

Orzechy oczyścić, pokroić, wrzucić do gąsiora wraz z goździkami i pestkami brzoskwini, zalać wódką i odstawić na 2 miesiące. Całość przecedzić przez sito, dodać cukier i odstawić, aż cukier się rozpuści, a następnie przefiltrować, rozlać do butelek i odstawić do leżakowania na 3 miesiące.

*Likier sprawdza się jako lek na problemy trawienne (wzdęcia, biegunki), oczyszcza krew i wątrobę, zapobiegając jej otłuszczeniu. Jest bogaty w witaminy: A, C, E, K i B6 oraz tiaminę, fosfor, wapń, magnez, żelazo, cynk, kwas foliowy, potas i sód.*

### Ingredients:

- 20 green walnuts
- 1 l vodka 40%
- 10 cloves
- 3 peach seeds

### Preparation:

Clean the nuts, cut them, put them in a demijohn, pour in the vodka, and leave for 2 months. Strain everything through a sieve, add sugar, and leave to dissolve. Then filter the product, pour it into bottles and let it rest for 3 months.

*The liqueur works well as a remedy for digestive problems (flatulence, diarrhoea), and purifies blood as well as the liver, preventing the fatty liver disease. It is rich in vitamins: A, C, E, K and B6 as well as thiamine, phosphorus, calcium, magnesium, iron, zinc, folic acid, potassium, and sodium.*





## Nalewka Żenicha

'Żenicha' dog rose liqueur

### Składniki na sok:

- pędy sosnowe
- czarny bez (kwiaty i owoce)
- kwiat mięty, mniszek
- pigwa, dzika róża, jeżyna
- miód
- spirytus
- wódka

### Składniki nalewki:

- około 3 l soku
- 500 ml wódki
- 500 ml czystego spirytusu (70%)
- 500 ml wody
- 2 szklanki płynnego miodu

### Wykonanie:

Zebrane i oczyszczone składniki wkładamy do słoików i zasypujemy cukrem. Czekamy, aż owoce puszcza sok. Po około miesiącu zlewamy wszystko do gąsiora, dodajemy rozpuszczony miód i alkohol. Po połączeniu składników filtrujemy i przelewamy do butelek. Cały proces przygotowania trwa około 9 miesięcy.

Nalewka żenicha jest produktem regionalnym na bazie 12 składników i alkoholu. Jej historia sięga 1870 roku. W dawnych czasach ludzie byli ubodzy i żywili się głównie tym, co sami wyhodowali lub nazbierali. Młode panny zbierały zioła, kwiaty, owoce – a ich matki i babki sporządzały z nich nalewkę o nazwie żenicha. Jej tajemna receptura była pilnie strzeżona, a o jej magicznych właściwościach wiedzieli nieliczni. Wierzano bowiem, że owa nalewka wystawiona w oknie domu, w którym znajduje się młoda panna, przyciągnie najlepszego kandydata na męża. Kawaler, który został poczęstowany nalewką, zostawał później szczęśliwym małżonkiem.

### Ingredients for the juice:

- pine sprouts
- elderberry (flowers and fruits)
- mint flower, dandelion
- quince, dog rose, blackberry
- honey
- spirit
- vodka

### Ingredients for the liqueur:

- about 3 l the above juice
- 500 ml vodka
- 500 ml pure spirit vodka (70%)
- 500 ml water
- 2 cups liquid honey

### Preparation:

Put the collected and cleaned ingredients into jars and sprinkle with sugar. Wait for the fruit to release juice. After about a month, pour everything into a demijohn, and add dissolved honey and alcohol. After mixing the ingredients, filter the liquid and pour it into bottles. The entire preparation process takes about 9 months.

The 'żenicha' liqueur is a regional product based on 12 ingredients and alcohol. Its history dates back to 1870. In the old days, people were poor and fed mainly on what they had grown or gathered themselves. Young maidens picked herbs, flowers, fruits – and their mothers and grandmothers made liqueur from those ingredients. The liqueur was called 'żenicha' (from the Polish verb 'żenić się' meaning 'get married'). Its secret recipe was carefully guarded, and few knew about its magical properties. It was believed that this liqueur, when displayed in the window of the house where a young girl lived, would attract the best candidate for her husband. A bachelor who was offered the liqueur, would later be accepted for a husband.







## Pączki

### Doughnuts

**Składniki:**

- 6 żółtek
- 3 szklanki mąki
- 3 łyżki cukru
- 100 g masła
- 60 g świeżych drożdży
- ok. 2 szklanki mleka
- 1-2 łyżki spirytusu
- szczypta soli
- marmolada
- cukier puder
- tłuszcz do smażenia

**Wykonanie:**

Przygotować rozczyń: drożdże rozetrzeć z łyżeczką cukru, rozrobić z 0,5 szklanki podgrzanego mleka i wlać do miski z 0,5 szklanki mąki, odstawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać mąkę, rozczyń i wyrobić na gładkie ciasto, a następnie dodać rozpuszczone, ale lekko ciepłe masło. Dokładnie połączyć, po czym odstawić do wyrośnięcia. W dalszej kolejności ciasto rozwałkować na grubość ok 1 cm, wykrawać szklanką krążki, nakładać nadzienie, zlepiać brzegi i odkładać na grubszą ściereczkę posypaną mąką. Zostawić do wyrośnięcia. W garnku lub głębokiej patelni rozgrzać tłuszcz (temperaturę sprawdzić wrzucając kawałek ciasta – jeśli natychmiast wypłynie i zacznie się smażyć, to znaczy, że temperatura jest odpowiednia). Po usmażeniu z obu stron na złoty kolor (sprawdzić patyczkiem), osączyć na papierowym ręczniku i ostudzone obtaczać w cukrze pudrze zmieszanym z cukrem waniliowym.

**Ingredients:**

- 6 egg yolks
- 3 cups flour
- 3 tablespoons sugar
- 100 g butter
- 60 g fresh yeast
- approx. 2 cups milk
- 1-2 tablespoons spirit
- pinch of salt
- marmalade
- powdered sugar
- frying fat

**Preparation:**

Sourdough: crush the yeast with a teaspoon of sugar, stir in 0.5 cup of warmed milk, and pour into a bowl, adding 0.5 cup of flour. Then set aside to rise. Blend egg yolks with sugar, add flour, sourdough and knead until smooth. Next, add melted and slightly warm butter. Combine well and set aside to rise. Then roll out the dough into a 1-cm-thick pancake, cut out circles with a mug, place a portion of the filling in the middle of each, glue the edges together, and put the doughnuts on a thick cloth sprinkled with flour. Leave them to rise. Heat the fat in a pot or tall frying pan (check the temperature by throwing a piece of dough into the frying fat – if it emerges immediately and starts to fry, it means the temperature is right). After frying on both sides until golden brown (check with a stick), drain the doughnuts on a paper towel, let them cool down, and roll in powdered sugar mixed with vanilla sugar.





## Racuchy drożdżowe

Yeast drop scones



### Składniki na zaczyn:

- 3 łyżki mąki pszennej
- 0,5 szklanki mleka
- 25 g świeżych drożdży
- 1 łyżka cukru

### Składniki na racuchy:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 0,5 szklanki mleka
- 2 jaja
- 2-3 jabłka
- 3 łyżki cukru
- tłuszcz do smażenia
- cukier puder

### Wykonanie:

Do miseczki wkruszyć drożdże, dodać cukier i ciepłe mleko, wymieszać do rozpuszczenia drożdży. Dodać mąkę, wymieszać, aby pozbyć się grudek, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 15 min. Jabłka obrać i pokroić na kawałki, a następnie wymieszać z łyżką cukru. Do zaczynu dodać mąkę, ciepłe mleko, jaja i cukier, dokładnie połączyć, dodać jabłka, wymieszać i odstawić na 15 minut. Porcje ciasta nakładać łyżką na gorący tłuszcz. Smażyć na złocisty kolor z obu stron, odsączać na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu i podawać ciepłe, posypane cukrem pudrem.

### Ingredients for the leaven:

- 3 tablespoons wheat flour
- 0,5 cup milk
- 25 g fresh yeast
- 1 tablespoon sugar

### Ingredients for the drop scones:

- 1 cup wheat flour
- ½ cup milk
- 2 eggs
- 2-3 apples
- 3 tablespoons sugar
- frying fat
- powdered sugar

### Preparation:

Crumble the yeast into a bowl, add sugar and warm milk, and stir until the yeast is dissolved. Add flour, stir well to remove lumps, cover with a cloth, and set aside in a warm place for about 15 minutes. Peel the apples and cut them into pieces, then combine with a spoonful of sugar. Add flour, warm milk, eggs and sugar to the leaven, stir thoroughly, then add the apples, stir again, and leave for 15 minutes. Scoop portions of the dough with a spoon and put them into hot frying fat. Fry on both sides until golden brown, then strain any excess fat on a paper towel and serve warm, sprinkled with powdered sugar.





## Revani

Turkish-style Revani semolina cake

### Składniki ciasta:

- 3 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka kaszy manny
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżeczka wanilii
- (lub 1 opakowanie cukru waniliowego)
- 10 g proszku do pieczenia
- wiórki kokosowe do dekoracji

### Składniki syropu:

- 4 łyżki cukru
- 0,5 szklanki wody
- 0,5 szklanki soku pomarańczowego
- sok z jednej cytryny

### Wykonanie:

Jajka zmiksować z cukrem. Po kolei dodawać resztę składników, ciągle mieszając. Gotową masę przelać do naczynia żaroodpornego i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40 minut. W międzyczasie w garnuszku zagotować cukier z wodą i sokiem. Ciasto podawać polane wystudzonym sosem i udekorowane wiórkami kokosowymi.

### Ingredients for the dough:

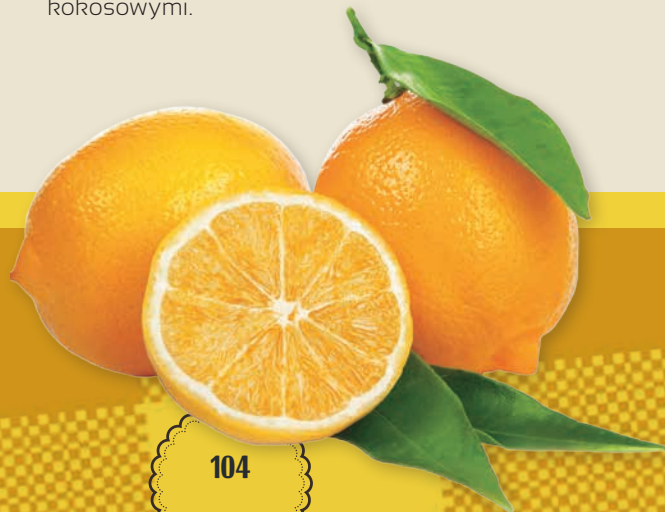
- 3 eggs
- 1 cup sugar
- 1 cup plain yoghurt
- 1 cup oil
- 1 cup semolina
- 1 cup wheat flour
- 1 teaspoon vanilla
- (or 1 pack of vanilla sugar)
- 10 g baking powder
- shredded coconut for decoration

### Ingredients for the syrup:

- 4 tablespoons sugar
- 0,5 cup water
- 0,5 cup orange juice
- juice of 1 lemon

### Preparation:

Combine eggs with sugar. Add the rest of the ingredients one by one, stirring continuously. Pour the mixture into a heatproof dish and bake in an oven preheated to 180°C for about 40 minutes. In the meantime, boil sugar with water and juice in a pot. Serve the cake poured with cooled sauce and decorated with shredded coconut.





## Rokitnik – „Złoto Syberii”

Sea buckthorn – ‘Siberian gold’

### Składniki:

- 1 kg owoców oczyszczonego i przemrożonego rokitnika
- 1 kg cukru
- 1 l wódki
- 500 ml spirytusu

### Wykonanie:

Owoce wrzucić do gąsiora, przesypując cukrem. Zalać spirytusem i odstawić w ciepłe miejsce na 2 miesiące. Od czasu do czasu potrząsać gąsiorem w celu wymieszania zawartości. Po rozpuszczeniu cukru dodać pozostały alkohol, przefiltrować i rozlać do butelek. Gotowy rokitnik powinien leżakować jeszcze przez pół roku.

*Rokitnik zawiera blisko 190 substancji pozytywnie wpływających na zdrowie, takich jak: antyoksydanty, flawonoidy, aminokwasy, nasycone kwasy tłuszczowe, mikroelementy (potas, żelazo, fosfor, mangan, bor, wapń, krzem, witaminy A, C, D, E, K, P). Poza tym rokitnik wykazuje działanie oczyszczające krew, wzmacnia odporność, wspomaga układ trawienny, usprawnia pracę mózgu oraz całego układu nerwowego. Działa wspomagająco na organizm w chorobach wrzodowych żołądka oraz chorobach nowotworowych.*

*Przeciwwskazania do stosowania to: zapalenie trzustki, wątroby oraz ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego i kamica żółciowa.*

### Ingredients:

- 1 kg purified and frozen sea buckthorn fruits
- 1 kg sugar
- 1 l vodka
- 500 ml spirit

### Preparation:

Put all the fruit into a demijohn, gradually sprinkling with sugar. Pour the fruit with spirit and set aside in a warm place for 2 months. From time to time shake the demijohn to stir the contents. After the sugar has dissolved, add the remaining alcohol, filter the product and pour it into bottles. The sea buckthorn is ready for use after another six months of resting.

*Sea buckthorn contains nearly 190 substances that positively affect our health, such as: antioxidants, flavonoids, amino acids, saturated fatty acids, microelements (potassium, iron, phosphorus, manganese, boron, calcium, silicon, and vitamins A, C, D, E, K, P). In addition, sea buckthorn purifies blood, strengthens the immune system, supports the digestive system, and improves the functioning of the brain and the entire nervous system. The herb also supports the body in case of gastric ulcers and cancer.*

*Contraindications for use: pancreatitis, hepatitis, acute cholecystitis, and gallstones.*





## Zakwas na chleb żytni

### Sourdough



Chleb można upiec na drożdżach lub na zakwasie. O ile drożdże są dostępne w każdym sklepie spożywczym, o tyle zakwas należy przygotować samodzielnie. Nie jest to trudne zadanie, ale wymaga rozciągnięcia w czasie, bo trwa około 5-6 dni. Można przygotować zakwas żytni lub pszenny. Zakwas żytni można hodować na mące żytniej jasnej typ 720, jednak znacznie bardziej wartościowy dla zdrowia wyjdzie z mąki żytniej razowej typ 2000. Do zakwasu pszennego najlepiej użyć mąki pszennej razowej typ 2000, ewentualnie mąki graham typ 1850. Przy robieniu zakwasu ważne jest, aby używać tyle samo wagowo mąki i wody (np. 100 ml wody i 100 g mąki).

Bread can be made from yeast or sourdough. While yeast is available in every grocery store, sourdough starter should be prepared personally. This is not a difficult task, but it stretches over time as it takes about 5-6 days. You can prepare rye or wheat sourdough starter. Rye sourdough is grown from light rye flour type 720, but the wholemeal flour type 2000 will be much more valuable for your health. For wheat sourdough starter it is best to use wholemeal flour type 2000 or graham flour type 1850. When making sourdough starter, it is important to use the same amount of flour and water (e.g. 100 ml of water and 100 g flour).

#### Poszczególne kroki

##### przygotowania zakwasu żytniego:

I dzień (wieczorem): 100 g mąki żytniej razowej wsypać do dużego słoika i zalać 100 ml przegotowanej wody o temperaturze 30-35°C, dokładnie wymieszać drewnianą łyżką lub mątewką i odstawić w ciepłe miejsce na 12 godzin (przykrywając czystą, niezbyt gęstą ściereczką lub złożoną gazą).

II dzień (rano, po 12 godzinach): zamieszać zakwas i ponownie odstawić na 12 godzin, a następnie wieczorem dodać do niego 50 g mąki i 50 ml wody, wymieszać i odstawić na 24 godziny.

III dzień (wieczorem): do zakwasu dodać 50 g mąki i 50 ml wody, dokładnie wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić na 12 godzin.

IV dzień (rano): zamieszać dokładnie zakwas i odstawić na 12 godzin, następnie wieczorem zakwas dokarmić, dodając 50 g mąki i 50 ml letniej wody, wymieszać dokładnie. Słoik przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 12 godzin.

V dzień (rano): zakwas wymieszać i odstawić na kilka godzin. W tym dniu można już piec chleb z przygotowanego zakwasu.

Dobry zakwas musi wytwarzać charakterystyczne bańki powietrza w słoiczku, w którym jest przygotowywany. Jeśli są małe lub nie ma ich w ogóle, należy zakwas „obudzić” przez dodanie mąki i wody oraz podwyższenie temperatury, w której zakwas stoi.

Zakwas może być przechowywany w lodówce i „dokarmiany” raz w tygodniu.

#### Steps for preparing rye sourdough starter:-

Day 1 (evening): pour 100 g of wholemeal rye flour into a large jar and pour 100 ml of boiled water at 30-35°C. Stir well with a wooden spoon or churner, and leave in a warm place for 12 hours (cover with a clean, not too thick cloth or a folded gauze).

Day 2 (morning, after 12 hours): stir the sourdough starter and leave it again for 12 hours, then – in the evening – add 50 g of flour and 50 ml of water to it, stir, and set aside for 24 hours.

Day 3 (evening): add 50 g of flour and 50 ml of water to the starter, stir well, cover with a cloth and leave for 12 hours.

Day 4 (morning): stir the starter thoroughly and leave it for another 12 hours. Then feed it in the evening by adding 50 g of flour and 50 ml of lukewarm water. Stir thoroughly. Cover the jar and leave it in a warm place for 12 hours.

Day 5 (morning): stir the sourdough starter and leave it for a few hours. From this day on you can bake bread from the prepared sourdough.

Good sourdough has to form characteristic air bubbles in the jar in which it is prepared. If they are small or if there aren't any on the surface, you need to 'wake up' the sourdough by adding flour and water, and increasing the ambient temperature of the sourdough.

The starter can be refrigerated and 'fed' once a week.







Lined writing area for page 112.

Lined writing area for page 113.









**Stowarzyszenie „Suwalsko-Sejneńska”  
Lokalna Grupa Działania**

ul. Kościuszki 71, 16-400 Suwałki  
biuro@su-se.pl



**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
„Lider w EGO”**

ul. Plac Wolności 1/3, 19-400 Olecko  
biuro@liderwego.pl



**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
„Brama na Podlasie”**

ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie  
biuro@bramanapodlasie.pl



**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
Szlak Tatarski**

ul. Grodzieńska 1, 16-100 Sokółka  
szlakatarski@gmail.com



**Vilniaus Rajono Vietos Veiklos Grupė**

Viršuliškių skg. 38, Vilnius  
vilniausrvvg@gmail.com

