



*Smaki
Ziemi
Janowskiej*



Smaki Ziemi Janowskiej

Od wielu lat zauważa się modę na regionalną kuchnię, tradycyjne potrawy. Coraz chętniej zajadamy się daniami, których same nazwy wskazują, iż wywodzą się one z regionalnej tradycji. Odkrywamy je na nowo, dokładając starań, aby na stałe zagościły w naszej domowej kuchni.

Uświadamiamy sobie niejednokrotnie, iż są one częścią naszego polskiego, kulturowego dziedzictwa tworzącego przez wieki nasze wartości, zwyczaje i kulinarne przyzwyczajenia.

Sięgające odległej przeszłości tradycyjne sposoby wytwarzania pożywienia czy stare odmiany roślin, nietypowe uprawy posiadają ścisły związek z danym regionem. Często właśnie to powoduje, iż region z którego pochodzą jest rozpoznawalny. To właśnie ta odmienność świadczy o naszym bogatym dziedzictwie kulturowym, związanym również z zapachami, smakami czy kulinarnymi obyczajami. Wyróżniać się pochodzeniem, folklorem, ale też i naszą regionalną kuchnią z jej potrawami czy trunkami.



Kuchnia janowska łączy w sobie tradycyjną kuchnię chłopską i szlachecką z domieszką tradycji żydowskich. Są tu potrawy charakterystyczne dla ludzi ubogich oraz potrawy kuchni dworskiej. Ludzie biedni spożywali potrawy wykonywane głównie z mąki, okraszone skwarkami ze słoniny. Wyróżnikiem janowskiej kuchni były i są pierogi nadziewane kaszą gryczaną i jagłą, grzybami, kapustą czy serem z różnymi dodatkami. Znaną potrawą są gołąbki, które wykonywano z kaszy, ziemniaków lub mięsa zawijanego w liście kapusty czy „pazibroda”, czyli gotowane ziemniaki z gotowaną kiszoną kapustą polane skwarkami ze słoniny.

Duże znaczenie w żywieniu miały także nabiał, warzywa i owoce, natomiast pokarmy mięsne spożywano rzadziej.

W kuchni dworskiej występowały potrawy oparte o różnorodne produkty. Mięsa przyrządzano na wiele sposobów, wykorzystując jako dodatki owoce i warzywa.

Kuchnia regionalna Ziemi Janowskiej to dominacja potraw z mąki, miodu, i kaszy gryczanej. Ta ostatnia pozyskiwana jest z gryki uprawianej na tym terenie od ponad 100 lat. Smakołykiem jest słynny, wyglądający jak chleb z nadzieniem z farszu gryczanego, Gryczak Janowski. Zwany kaszakiem, pierogiem gryczanym, rzeczczanym, reccanym przygotowywany jest na słodko, kwaśno, z miętą, z żurawiną, czy z czarnymi jagodami. Pieczony na spodzie drożdżowym i bez spodu. Podawany jest na zimno i na gorąco.

Janowski miód gryczany o silnym zapachu zbliżonym do zapachu kwiatów gryki ma słodki i ostry smak. Ma on również wyjątkowe właściwości lecznicze.

Znanym, tradycyjnym produktem janowskiego regionu jest placek zwany cebularzem, wywodzący się z kuchni żydowskiej, gdzie receptura jego wykonania przekazywana była z pokolenia na pokolenie. Tradycja jego wykonania na naszym terenie sięga XIX w.

Z mięs typowa jest świeżonka. Jest to mięso smażone z przyprawami i cebulą. Z wędlin wędzona kiełbasa wiejska, boczek, polędwica.

Niezwykle ciekawym smakowo daniem jest zupa owocowa, najczęściej wiśniowa, czereśniowa tzw. „trześnianka” czy jagodowa. Podawana jest z ziemniakami i zabelona śmietanką. A także ciasto - marchwiaki, rolada z ciasta nadziewanego surową marchwią, makiem i cukrem.

W każdej miejscowości Ziemi Janowskiej jeszcze dzisiaj spotkać można gospodynie, które przygotowują pożywienie według tradycyjnych przepisów, a szczególną uwagę zwracają na tradycyjne wykonanie potraw postnych przygotowywanych na Wigilię Świąt Bożego Narodzenia, na Środę Popielcową czy na Wielki Tydzień.







I tak w czasie wigilii świąt Bożego Narodzenia poza tradycyjnymi rybami i pierogami podaje się postne gołąbki nadziewane kaszą gryczaną i polane sosem grzybowym, w Środę Popielcową czy w Wielkim Tygodniu kaszę gryczaną, cebulę z olejem lnianym, czysty czerwony barszcz z ziemniakami polanymi olejem.

Kuchnia janowska to także nalewki przygotowywane z różnych owoców. Żurawina, jedna z najbardziej zdrowych dla człowieka roślin, rosnąca na bagnach Lasów Janowskich, czy owoc pigwowca, służą do przygotowania nalewek „ku zdrowotności”, najbardziej tradycyjnego polskiego alkoholu.

Kasza w Janowskiem

W Polsce, jeszcze na przełomie XIX i XX wieku, kasze były podstawowym pożywieniem. Stanowiły dodatek do sosów, mleka, mięsa. Zanim ziemniaki rozpowszechniły się na terenie Ziemi Janowskiej, jak i całej Polski, zastępowały je nie tylko ziarna zbóż, ale wielu traw i roślin: gryki (hreczki), prosa (jagły), tatarski, beru, orkisz czy samopszy, płaskurki, manny wodnej i wielu innych, które dotąd rosną u nas jako dziczące chwasty.

Kaszę gryczaną znali już Hunowie i Mongołowie. Nasiona gryki razem z żytem, pszenicą i jęczmieniem znaleziono na wielu cmentarzyskach mieszkańców północnej Europy. W wieku XVI gryka była znana w Rosji, stanowiąc przedmiot eksportu do Europy Zachodniej. Z Rosji gryka dostała się przez Polskę do Niemiec, skąd przewędrowała do Francji i Ameryki.

W pierwszej polskiej kronice powstałej w latach 1112-1116 mnich nieznanego pochodzenia i nazwiska, nazwany później Gallem Anonimem rozpoczyna długi szereg autorów, którzy w swych dziełach zamieszczają wzmianki o polskich potrawach, obyczajach kulinarnych i biesiadach. Z opracowań tych wyłania się polski „styl kulinarny”, z wątkiem szlacheckim, mieszczańskim i chłopskim, w którym nie może zabraknąć kaszy, a Polak jawi się w nim jako znawca i amator tego pożywienia.

U Syreniusza (1541-1611) jest opis manny sianej i dzikiej. Manną sianą określił dzisiejsze proso krwiste (*Panicum sanguinale*), dziś chwast, a manną wodną, czyli dziką nazwał glicerię (*Gliceria fluitans*), „[...] na łąkach rośnie, zwłaszcza mokrych, a zbierana bywa księżycą czerwca, albo lipca przetakami lub innym naczyniem, póki rosa nie opadnie [...]”.

Uprawa prosa odbywała się na glebie dobrze uprawionej. Na dobry zbiór prosa wpływ ma pora siewu. Jest ono bowiem bardzo wrażliwe na zimno i łatwo

wymarza. Po wzejściu wymaga ono ciepłych nocy i ciepłych deszczy. Dlatego też zalecano sianie prosa na świętego Urbana - 25 maja. Był zwyczaj jego siania około „niedzieli krzyżowej”, tj. na piąty tydzień po Wielkanocy. Niektórzy siali proso w czerwcu. Przysłowie zalecało „Na Boże Ciało siej proso śmiało”.

Na terenie Ziemi Janowskiej wysiew prosa był zalecany w maju, gdy „Baby niebieskie wschodzą” - tzn. 3-6 maja. Wysiewano go rano. Przed siewem jedni mieli zwyczaj płukać proso w wodzie i wysiewać, gdy ziarna ociekły z wody; sprzyjało to przedszemu wzejściu. W Lubelskim proso opalali, tzn. przepuszczali je przez palący się wiecheć słomy; miało to na celu zniszczenie śnieci, głównie pyłkowej. Jego zbiór rozpoczynano w sierpniu. Początkowo żęto sierpem, później kosą. Związane w snopki suszono na słońcu. Następnie poddawano młóceniu i wianiu (czyszczeniu). Przed schowaniem do spichlerza zalecano ziarno przesuszyć, aby nie zagrzało się i nie stęchło. Suche proso mogło być przechowywane bardzo długo. W ciepłych krajach nawet do 100 lat. Ziarna prosa w kiściach nazywano prosem, po otłuczeniu jagłami, także kaszywem prosiwym lub pszonem. Tatarka, nazywana poganką, na Rusi



Desery na bazie kasz, str. 31





hreczką, na Litwie greczychą, na Ziemi Janowskiej uprawiana jest od dawna i zwana jest gryką. Według Marcina z Urzędowa tataraka należy do roślin o skromnych wymaganiach glebowych. W Janowskim siew tataraki odbywał się na przełomie kwietnia i maja. Przysłowie określa: „Siew na święty Marek (18 czerwca) dobry plon tatarak”, a inne zalecało mieszkańcom Ziemi Janowskiej: „O Bożym Ciele siej tatarkę śmieie”. Uważano, że tatarce bardzo szkodzi mgła. Żniwa tataraki odbywały się przy pomocy kosy, nie sierpa.

Kasza gryczana jest pożywieniem postnym, dlatego duże jej ilości spożywano w czasie postu: od środy Popielcowej do Wielkiej Niedzieli. Jedzono ją wtedy bez żadnych przypraw. W pozostałe dni roku kasza gryczana spożywana była z mlekiem, prażona, ze skwarkami, z sosem grzybowym, smażona. Zmielone ziarno gryki podawane było cielętom, gdy cierpiały na biegunkę.

Natomiast kasza jęczmienna w okresie postu była podawana z olejem. By nie była zbyt sypka, w niektórych janowskich wsiach dodawano do niej mleko z maku ukręconego w donicy, do którego dolewano wodę.

Kaszę jaglaną gotowano albo na mleku albo na wodzie. Nie wszyscy ją chętnie jadali, gdyż utarło się powiedzenie, że po zjedzeniu tej kaszy „człowiek robi się ciężki jak pniak i do pracy mu nijak”.

Wydawnictwo, które oddajemy do Państwa rąk, to próba zaprezentowania niewielkiego fragmentu przebogatego materiału dotyczącego kulinarnego dziedzictwa naszego regionu, gromadzonego przez wiele lat m.in. poprzez konkursy na potrawy regionalne organizowanego m.in. podczas sierpniowego Festiwalu Kaszy „Gryczaki”. Jest to najlepsza forma promocji janowskiej kuchni. W konkursach mogą brać udział mieszkańcy Ziemi Janowskiej: i ci, którzy mieszkają tu od wielu pokoleń, jak i przybysze. Różnorodność przysmaków i tych tradycyjnych i tych powstających eksperymentalnie jest wspaniałym przeglądem kuchni janowskich gospodyń. A najważniejszym jest to, że skarb Ziemi Janowskiej, jakim jest reczka, zagodził na dobre w codziennym jadłospisie. Kasza w roladach, pasztetach, krokietach nie ustępuje potrawom mięsnym, a w tortach, ciasteczkach, muffinkach słodkościom nie zawierającym kasz.

Wiele z tradycyjnych potraw Ziemi Janowskiej znalazło się na Liście Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Są to gryczak janowski, gryczok godziszowski, janowska nalewka miodowa, żurawinówka momocka i miód gryczany godziszowski.





Gryczak z dodatkami

Gryczak janowski

Składniki:

1 kg kaszy gryczanej
1 kg sera białego
1 l śmietany
30 dkg masła
3 dkg kaszy manny
5 dkg mąki ziemniaczanej
7 dkg mąki pszennej
4 jaja
sól i cukier do smaku

Przygotowanie: Zagotować litr mleka (może być mleko zsiadłe lub woda), wsypać kaszę gryczaną, osolić, pogotować około 2-3 min., odstawić i poczekać aż kasza wchłonie wodę. Dodać pozostałe składniki – masło, ser, śmietanę, sól, cukier, mąkę. Jeśli mamy dobrą, tłustą śmietanę, wówczas dajemy mniej masła. Wszystko dokładnie mieszamy i wykładamy na wysmarowaną blachę. Pieczemy ok. 1,5-2 godz.

Placek gryczany z miętą

Składniki:

3 szklanki kaszy gryczanej
0,75 szklanki kaszy jaglanej
1 l mleka, 0,5 l śmietany
3 łyżki cukru
25 dag masła, 25 dag margaryny
1 kg twarogu półtłustego
10 jaj
łyżka soli, mięta do smaku





Przygotowanie: Na gotujące się mleko wsypać kaszę gryczaną i jaglaną. Gotować około 20 min. Następnie dodać masło, margarynę, twaróg, jaja. Wszystkie składniki wymieszać. Piec około 1 godz. w temperaturze 180°C.

Placek jaglany o niebiańskim smaku

Składniki:

0,5 kg kaszy jaglanej
1 l mleka
1 szklanka cukru
0,5 kg sera białego, 0,5 litra śmietany
1 kostka masła
1 łyżeczka budyniu śmietanowego

Przygotowanie: Kaszę jaglaną ugotować na mleku dodając szczyptę soli. Gotować, aż się wchłonie mleko. Gdy kasza ostygnie, mieszamy ją z serem i resztą składników.

Ciasto kruche:

0,5 margaryny
2 szklanki mąki
0,5 szklanki cukru
2 jaja
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie: Mąkę, margarynę, cukier i proszek do pieczenia usiekać nożem, dodać jajka i zagnieść ciasto. Rozwałkować i wyłożyć formę. Na przygotowanym cieście równomiernie ułożyć farsz i posypać kruszonką. Piec w piekarniku około 60 min.

Składniki kruszonki:

100 g mąki
50 g masła
50 g cukru
olejek lub cukier wanilinowy

Przygotowanie: Wszystkie składniki razem wymieszać i posypać ciasto



Placek jaglany o niebiańskim smaku, str. 12

Goły jaglak od Kocudzy

Składniki:

1 l jaglanej kaszy
1,5 l mleka
1-1,2 białego sera
20-30 dag masła
1 l gęstej śmietany
4-5 jaj
sól, cukier do smaku

Przygotowanie: Gotującym mlekiem sparzyć jaglaną kaszę. Garnek okręcić ręcznikiem i włożyć pod pierzynkę na 8-10 godz. Następnie wyłożyć do naczynia i dodać pozostałe składniki. Dodawane masło musi być rozpuszczone, ale chłodne. Doprawić do smaku. Przełożyć na wyłożoną pergaminem blachę. Piec w gorącym piekarniku 1 do 1,5 godz.





Potrawy na bazie kasz

Łupcie potockie

Składniki:

0,5 szklanki kaszy gryczanej
0,5 szklanki kaszy jęczmiennej
0,5 szklanki kaszy manny
ćwiartka główki białej kapusty
40 dag wieprzowego mięsa mielonego
1 jajko
sól, pieprz

Przygotowanie: Kapustę drobno posiekać i ugotować do miękkości. Kaszę uparować z wodą każdą osobno. Mielone mięso poddusić na smalcu do średniej miękkości. Wszystkie składniki wymieszać, dodać jajko, sól i pieprz do smaku. Formować większe kulki i osmażyć na tłuszczu. Podawać z sosem kurkowym.

Orzeszki Sałaty

Składniki:

1 szklanka kaszy gryczanej
1 szklanka kaszy manny
50 dag mielonego mięsa wieprzowego

Przygotowanie: Kaszę uparować w mleku, każdą osobno. Mięso mielone udusić do miękkości. Wszystkie składniki połączyć. Formować małe kulki w kształcie włoskich orzechów. Polać sosem borówkowym.

Sos borówkowy: Umyć borówki i osuszyć. Pokroić w kostkę i poddusić na maśle, dodać cebulę pokrojoną w kostkę, liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Zaprawić śmietaną z sosem.



Zrazy zwijane z kaszą

Składniki:

1 kg piersi z indyka lub piersi z kurczaka
20 dag uparowanej kaszy gryczanej
20 dag pieczarek
15 dag żółtego sera
2 łyżki natki pietruszki
2 cebule
4-6 ząbków czosnku
1 jajko
sól, pieprz
przyprawa „Vegeta”
dowolna przyprawa do drobiu

Do panierowania:

mąka



Zrazy zwijane z kaszą, str. 16

bułka tarta
2 jaja
olej do smażenia

Przygotowanie: Kaszę uparować. Pierś pokroić w plastry, rozbić i natrzeć olejem i przyprawą do drobiu. Odstawić na kilka godzin do lodówki. Pieczarki i ser (osobno) zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na oleju, dodać pieczarki, Vegetę i dusić, aż płyn odparuje. Przystudzić. Do kaszy dodać pieczarki, ser, sól, pieprz i wyciśnięty przez prasę czosnek, farsz powinien być pikantny. Wymieszać.

Farsz nałożyć na plastry mięsa, zwinąć i spiąć szpilką do zrazów lub wykałaczkami. Panierować w mące, jajku. Obtoczyć w tartej bułce. Smażyć na głębokim, gorącym oleju roladki z obu stron na rumiano. Podawać z dowolną surówką.

Ślimaczki

Składniki:

30 dag uparowanej kaszy gryczanej
5 dag suszonych grzybów
3-4 cebule
2 ząbki czosnku
4-5 jaj
sól, pieprz
kilka usmażonych naleśników

Przygotowanie: Suszone grzyby namoczyć na kilka godzin, następnie ugotować, drobno pokroić. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić, dodać pokrojone grzyby i razem kilka minut dusić. Dodawać do uparowanej kaszy, przyprawić solą i pieprzem. Dodać wyciśnięty czosnek. Wszystko dokładnie wymieszać.

Naleśniki posmarować grubo farszem, zwinąć w roladki, ułożyć na płaskim talerzu. Wstawić do lodówki (najlepiej na noc). Gdy naleśniki stężeją kroić na kromki, zanurzać w roztrzepanym jajku i smażyć na tłuszczu z obu stron.



Gołąbki z kaszą gryczaną i grzybami

Składniki:

1 kg kapusty białej
10 dag cebuli
10 dag masła
bulion z kostki
sól, pieprz, liść laurowy

Farsz:

1 szklanka kaszy gryczanej
5 dag suszonych grzybów
cebula, olej, przyprawy

Przygotowanie: Kapustę sparzyć oddzielając liście. Suszone grzyby namoczyć w wodzie, a następnie podsmażyć na maśle z cebulką i przyprawami. Potem połączyć z uparowaną kaszą gryczaną i nakładać na liść kapusty formując gołąbka. Następnie dusić na małym ogniu około 30 min. i zapiec przez 10 min. Można podawać z ketchupem lub sosem pomidorowym.

Frykadelki kaszowe

Składniki:

0,5 kg mielonego mięsa (drobiowe lub wieprzowe)
30 dag uparowanej kaszy gryczanej
2 cebule, 4 duże ząbki czosnku
6 jaj
dowolne przyprawy do mięsa
pieprz, sól
kwadratowy wafel
20 dag żółtego sera
papryka konserwowa
olej do smażenia
bułka tarta do obtaczania



Ślimaczki, str. 17



Przygotowanie: Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Wcześniej uparowaną, wystudzoną kaszę zmielić z usmażoną cebulą maszynką do mięsa, dodać mielone mięso, 3 jaja, przyprawić i dokładnie przemieszać. Wafel pokroić na 12 kawałków i zwilżyć mokrą ściereczką. Ser i paprykę pokroić w wąskie paski. Wilgotny wafel posmarować cienką warstwą masy. Na masie ułożyć paski sera i papryki. Zwinąć w roladki. Obtoczyć w roztrzepanym jajku i tartej bułce. Smażyć na dość głębokim rozgrzanym oleju.

Talerz kiełbasek wędzonych z kaszy

Składniki:

4 szklanki kaszy gryczanej
3 szklanki wody
3 skórki boczku (wędzone)
150 g słoniny
2 łyżeczki masła
2 cebule
150 g boczku pieczonego
jelita wieprzowe lub wołowe
sól

Przygotowanie: Kaszę obsmażyć na maśle na rozgrzanej patelni (tak jak ryż). Do wrzącej wody dodać sól i wędzone skórki, po czym wsypać kaszę i lekko mieszając gotować do zagęszczenia. Następnie przesypać kaszę do proziza i uparzyć. Gotową doprawić cebulą przysmażoną na słoninie i boczku i zmielonymi skórkami. Wymieszać, a następnie napęlić nią jelito. Przygotowaną kiełbaskę wędzić ok. 1 godz. na olszowym drewnie.

Do farszu można dodawać składniki wedle własnego uznania. My zaprezentowaliśmy Państwu kaszę ze smakiem tradycyjnym, dziczyzny (sarniny) i z nutką Bliskiego Wschodu z chili, kaszą jęczmienną i kukusem.



Kasza gryczana na sypko, str. 20

Kasza gryczana na sypko

Składniki:

1,5 szklanki palonej kaszy gryczanej (30 dag)

1,5 łyżki masła

0,5 łyżeczki soli

Przygotowanie: Kaszę opłukać, dokładnie odsączyć, włożyć do garnka z grubym dnem, zalać 3 szklankami wrzątku, dodać masło i sól. Gotować na małym ogniu na płycie ochronnej do momentu, aż kasza wchłonie płyn (15 min.). Potem wstawić garnek do rozgrzanego piekarnika i wypiekać kaszę w temperaturze 130-140 °C ok. 1 godz. lub grubo owinąć garnek gazetą i kocem, aby kasza dochodziła „pod pierzynką”.

Rolada z szynki z kaszą i grzybami „Czerwone oczko”

Składniki:

70 dag surowej szynki

20 dag piersi kurczaka lub indyka
ziele angielskie, liść laurowy
pieprz czarny, mielony czosnek

Nadzienie:

20 dag kaszy gryczanej
5 dag kaszy manny
25 dag mielonego mięsa wieprzowego
5 dag surowych grzybów
3 jaja
1 cebula
2 łyżki masła
sól, pieprz

Przygotowanie: Szynek umyć i rozciąć wzdłuż włókien, tak aby powstał duży płat, rozbić lekko tłuczkiem i nożem wyrównać brzegi. Pierś indyka lub kurczaka pokroić na długie wąskie paski, posolić dodając ziele angielskie, liść laurowy, czosnek mielony, pieprz i odłożyć na 2 godz. Grzyby umyć, namoczyć, ugotować, a wywar odstawić, zachować. Grzyby drobniutko posiekać, dodać mięso mielone, kaszę gryczaną wcześniej uparowaną na rozcieńczonym wywarze z grzybów, dodać drobno posiekaną cebulę uduszoną na maśle, jaja, pieprz, sól do smaku i dokładnie wymieszać dodając do tego kaszę manną. Płat szynki rozłożyć, posmarować rozbitym białkiem z jajka, a następnie rozsmarować nadzienie. Na nadzieniu ułożyć w odstępach ok. 2 cm od siebie paski z piersi kurczaka i przykryć nadzieniem z kaszy. Na początku rulonu ułożyć na całej długości płata obraną całą marchewkę i zawinąć w rulon, owinać nitką obtoczyć w rozmąconym jajku i bułce tartej. Włożyć do wysmarowanej brytfanki i piec w piekarniku jedną godzinę w temp. 150-200 °C. Po upieczeniu można podawać z sosem grzybowym pokrojone plastry 1,5 cm grubości.

Sos grzybowy:

5 dag grzybów suszonych
1 cebula
1 łyżka masła
100 ml śmietany
1 łyżka mąki
sól, pieprz



Przygotowanie: Grzyby umyć, zalać wodą, zostawić na dwie godziny, następnie gotować około 50 min. w wodzie, w której się moczyły. Grzyby wyjąć, pokroić, cebulę posiekać i przesmażyć na maśle, wlać trochę wywaru na cebulę i gotować, dodać grzyby, śmietanę z mąką, doprawić solą, pieprzem, zagotować. Można dodać pokrojonej zielonej pietruszki.

Udka nadziewane kaszą

Składniki:

4 udka
2 szklanki uparowanej kaszy gryczanej
4 łyżki kaszy manny
20 dag mielonego mięsa
15 dag grzybów (pieczarki lub inne grzyby)
2 jaja
2 cebule, 4 ząbki czosnku
2 łyżki natki pietruszki
przyprawa „Vegeta”, „Delikat do kurczaka”, olej, sól, pieprz

Przygotowanie: Udka umyć, usunąć połowę kości. Następnie skropić olejem. Posypać przyprawą „Delikat” i pozostawić na kilka godzin w lodówce. Do uparowanej kaszy dodać uduszone grzyby z cebulką, zmielone mięso, jaja, kaszę manną, doprawić przyprawą „Vegeta”, pieprzem, solą, na koniec wycisnąć czosnek. Całość wyrobić na jednolitą masę. Farszem nadziać wcześniej przygotowane udka, spiąć wykałaczką lub zszyć bawełnianą nicią. Piec około godziny w piekarniku nagrzanym do temperatury 190 °C . Po ostygnięciu kroimy udka w plasty.


Kotlety mielone z grzybów do kaszy gryczanej

Składniki:

40 dag świeżych grzybów (borowiki, maślaki, kozaki)
2 łyżki oleju
1 średnia cebula



Ceramika łązkowska



10 dag czerstwej bułki
12 ml mleka
sól, pieprz
1 łyżka siekanego kopru i pietruszki
5 dag tartej bułki

Przygotowanie: Świeże grzyby oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą i pokroić. Udusić pod przykryciem z pokrojoną cebulą i tłuszczem. Można, o ile potrzeba podlać 2-3 łyżkami wody. Następnie odparować. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć grzyby i bułkę. Przepuścić przez maszynkę. Dodać jajko, sól, pieprz, siekaną zieleninę i starannie wymieszać. Nieduże kotleciki. Obtoczyć w bułeczce. Smażyć na silnym ogniu z obu stron na złoty kolor. Ułożyć na półmisku, podawać z kaszą gryczaną polaną sosem koperkowym i z surówka z warzyw.

Gęś naziwiana kaszą gryczaną

Składniki:

1 gęś (2-3 kg),
2 ząbki czosnku,
2 łyżki majeranku, sól

Nadzienie:

30 dag kaszy gryczanej
15 dag wątróbek drobiowych
1 pietruszka (10 dag)
1 marchew (12 dag)
2 cebule (20 dag)
2 jaja
2 łyżki masła
2 ząbki czosnku
3 suszone grzyby (2-3 dag)
2 łyżki natki pietruszki
1 łyżka koperku, pieprz



Przygotowanie: Gęś umyć, osuszyć, odciąć szyjkę i końce skrzydeł. Tuszkę rozciąć od strony grzbietu i wyjąć wszystkie kości tak, aby mięso pozostało przy skórze. Pozostawić jedynie kości udowe i skrzydeł. Czosnek obrać i zmiażdżyć. Mięso natrzeć czosnkiem, majerankiem i solą i odstawić w chłodne miejsce na godzinę. Przygotować nadzienie: grzyby umyć i namoczyć. Włoszczyznę umyć. Kości skrzydełka i szyjkę włożyć do garnka, wlać 1 l zimnej wody, dodać warzywa, jedną cebulę, grzyby, sól, pieprz i gotować około 1 godziny. Wywar przecedzić. Kaszę wypłukać, osączyć na sitku i ugotować w wywarze – na sypko. Wątróbki umyć, osączyć i drobno pokroić. Pozostałą cebulę obrać, posiekać i usmażyć na maśle razem z wątróbkami. Z białek ubić pianę. Kaszę wymieszać z żółtkami, wątróbką, natką, koperkiem, solą i pieprzem i połączyć z pianą. Gęś napelnąć nadzieniem i zaszyć. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 250°C i piec ok. 2 godz. Gdy gęś się zarumieni, zmniejszyć temp. do 180°C. Często podlewać wodą, a później wytworzonym sosem. Upieczoną gęś pokroić wraz z nadzieniem na grube plastry.

Jagły z szafranem

Składniki:

0,5 l jagieł
4 dag masła
4 dag cukru
5 dag rodzynek
6 dag świeżej słoninki
szczypta szafranu
szczypta soli

Przygotowanie: Jagły zaparzyć dwukrotnie wrzątkiem, aby usunąć gorycz. Zagotować 0,5 l mleka z szafranem. Resztę mleka zagotować z jagłami. Do kaszy jaglanej przelać przez sito mleko z szafranem, dodać cukier, masło i sól. Gotować wolno na ogniu lub wstawić do rozgrzanego piecyka. Gdy jagły są miękkie wymieszać z rodzynekami (wcześniej należy rodzynki sparzyć gorącą wodą). Wyłożyć dno rondla cienkimi plastrami słoniny, włożyć kaszę jaglaną. Na wierzch również położyć plaster słoniny. Wstawić na 0,5 godz. do gorącego piekarnika. Gdy słonina na wierzchu stopi się, wyjąć z piekarnika, przełożyć do salaterki. Można posypać cukrem.

Łązkowski karp z kaszą gryczaną

Składniki:

1 karp
20 dag kaszy gryczanej
20 dag borowików suszonych
1 cebula
10 dag masła
200 ml śmietany
sól, pieprz
przyprawa „Delikat do mięs”

Przygotowanie: Karpia wypatroszyć i panierować przyprawą „Delikat”. Kaszę uparować z dodatkiem masła. Cebulę udusić z masłem, dodać odgotowane i pokrojone w paski borowiki, dodać uparowaną kaszę. Przygotowanym farszem nadziać karpia. Zapiec go w piekarniku. Przed podaniem polać karpia śmietaną wymieszaną z solą i pieprzem.



Karp smażony





Karp z kopciuchy

Wypatroszonego, wymytego karpia pokroić w dzwonka. Doprawione solą i pieprzem dzwonki ułożyć na ruszcie kopciuchy – małej metalowej skrzynki z otworami w ścianie, w której pod rusztem muszą znaleźć się wiórka drewna olchowego. Tak przygotowaną kopciuchę ustawia się na ok. 1 godz. na ognisku.

Karp w cieście

Składniki:

1 karp
1 cebula
mąka
utłuczone włoskie orzechy
mielony pieprz, sól, natka pietruszki

Przygotowanie: Cebulę drobno pokrojoną lekko podsmażyć na oleju. Dodać drobno utłuczone włoskie orzechy, mielony pieprz, sól i natkę pietruszki. Przygotowanego wcześniej karpia należy nadziać farszem, dokładnie zaszyć i posolić. Z mąki, szczypty soli i połowy szklanki zimnej wody należy zagnieść ciasto, rozwałkować je, skropić olejem i ułożyć na nim karpia. Całość zawinąć formując kształt ryby. Ciasto posmarować po wierzchu olejem, przełożyć do wysmarowanej tłuszczem brytfanny. Piec w gorącym piekarniku ok. 30 min. Podawać na gorąco.

Karp wędzony po potocku

Do wędzenia należy wybrać duże, tłuste karpie ważące od 2 do 3 kg. Dokładnie oczyścić, umyć, pokroić w dzwonka. Następnie ułożyć w płaskim rondlu warstwowo, przekładając cebulą pokrojoną w talarki, posypując solą, pieprzem i ziołami według uznania. Tak przygotowaną rybę pozostawić w ciemnym i chłodnym miejscu na 24 godz. kilkakrotnie ją przekładając. Przed włożeniem do wędzarni rybę opłukać i osuszyć. Wędzić należy od 8 do 10 godzin najlepiej drewnem owocowym. W końcowym etapie wędzenia dodać drewno olszynowe. Uwędzone karpie przechowujemy ułożone warstwami, przekładanymi młodymi pokrzywami.





Sery i masło

Podsuszane sery wykonywane są tradycyjną metodą. Obwarzone zsiadłe mleko zwane „serzeniem” przekładano do lnianego woreczka, który wyciskano i następnie wkładano do prasy zwanej serownikiem. Po około 24 godzinach wyciskania wyjmowano z serownika woreczek z serem. Przekładano na drewnianą deseczkę umieszczając ją na gorącej płycie kuchennej lub wkładano do pieca chlebowego, najczęściej po pieczeniu chleba.

Bardzo często do „serzenia” dodawana była sól lub kminek. Janowskie sery podsuszane wytwarzane są w wielu gospodarstwach Ziemi Janowskiej. Smakują z piwem czy wytrawnym winem.

Masło z dobrej, gęstej śmietany wykonywane jest w drewnianej klepkowej maślnicy. Dobrze wyrobione z przynajmniej 1,5 - 2 l śmietany, wypłukane, uformowane w osetkę i ułożone na liściu chrzanowym wykonywane jest prawie w każdym wiejskim gospodarstwie.



Ser podsuszany, str. 29





Desery na bazie kasz

Jagły wypiekane

Składniki:

25 dag jagiel

1 l mleka

6 dag cukru

4 dag masła

0,5 łyżeczki soli

Przygotowanie: Przemyc kilka razy w rękach jagły, przelać wrzątkiem, dokładnie odcedzić wodę. Dodać wrzące mleko, cukier, masło i sól. Postawić na małym ogniu. Po kilku minutach, gdy jagły zaczną gęstnieć, wymieszać je łyżką, nakryć pokrywką, wstawić do pieca na 0,5 godziny, aż się zarumienią na powierzchni. Podawać z cukrem, można posypać cynamonem, przybrać konfiturami.

Tort z kaszy jaglanej

Składniki:

30 dag kaszy jaglanej

10 dag masła

szklanka wody

szczypta soli

0,5 szklanki cukru

1 szklanki jabłek lub rabarbaru (smażone)

bakalie – orzechy włoskie pokrojone w kostkę, śliwki suszone, rodzynki, słonecznik

Przygotowanie: Wodę zagotować, dodać szczyptę soli, masło, zasypać kaszę i ugotować. Kaszę ugotowaną wymieszać z cukrem i bakaliami. Połowę wyłożyć do tortownicy, przełożyć smażonymi jabłkami i wyłożyć drugą połowę kaszy. Piec w gorącym piekarniku ok. 30 minut. Udekorować tort bitą śmietaną i suszonymi owocami.



Ciasteczka gryczane

Składniki:

15 dag mąki gryczanej lub zmielonej młynkiem do kawy kaszy gryczanej
15 dag mąki żytniej
8 dag cukru
25 dag miodu
20 dag masła
4-5 łyżek oleju słonecznikowego
2 jajka
5 dag orzechów
5 dag sezamu
5 dag dyni
5 dag słonecznika
szczypta imbiru
8 kropli olejku migdałowego

Przygotowanie: Wszystkie składniki połączyć ze sobą, zagnieść ciasto. Wstawić do lodówki na okres 1 godz. Następnie formować z ciasta placuszki (lub rozwałkować i wykrawać szklanką krążki) i układać na wysmarowanej tłuszczem blaszce. Piec w temp. 180°C około 25-35 min.


Muffinki gryczane

Składniki:

1 szklanka mąki pszennej
0,5 szklanki mąki gryczanej
0,75 szklanki cukru
1 łyżeczka sody oczyszczonej
0,3 łyżeczki soli
0,5 szklanki wody
0,5 szklanki maślanki lub jogurtu naturalnego
0,3 szklanki oleju roślinnego



Muffinki gryczane, str. 32



cynamon (1 opakowanie)
garść suszonych żurawin

Przygotowanie: Piekarnik nagrzać do 175°C. Formę na muffiny wyłożyć papilotkami. Mąkę pszenną oraz gryczaną przesiać do miski, dodać cukier, cynamon, sodę, sól, wymieszać. Zrobić wgłębienie i wlać w nie wodę, maślanek lub jogurt, olej oraz żurawiny. Delikatnie połączyć składniki mieszając łyżką.

Papilotki napełnić masą (muffiny podrosną, więc foremki napełniamy mniej więcej do 2/3 wysokości). Wstawić do piekarnika i piec przez 25 min. Po tym czasie patyczek wetknięty w środek powinien być suchy.

Torcik gryczano-migdałowo-orzechowy

Ciasto:

4 jaja
200 g cukru
200 g stopionego masła
50 g drobno zmielonych migdałów
50 g drobno zmielonych orzechów
150 g mąki gryczanej
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
1 cukier wanilinowy

Masa:

2 szklanki mleka
5 łyżek kaszy manny
20 dag cukru
20 dag masła
sok z cytryny
powidła śliwkowe
do przełożenia

Przygotowanie: Nagrzać piekarnik do 180°C. Tortownicę wysmarować masłem i wysypać tartą bułką. Jaja ubić z cukrem i cukrem wanili-



Torcik gryczano - migdałowo - orzechowy, str. 33

nowym. Dodać stopione masło, migdały oraz orzechy, a następnie delikatnie mieszając wsypać mąkę gryczaną z proszkiem do pieczenia. Przełożyć masę do tortownicy i piec ok. 40 min. Wyjąć ciasto i wystudzić. Kaszę mannę ugotować na mleku i odstawić do wystygnięcia. Masło utrzeć z cukrem i nadal ucierając dodać zimną kaszę oraz sok z cytryny. Pokroić ciasto na trzy części, jedną warstwę posmarować powidłami śliwkowymi, a drugą część ciasta przygotowaną masą.

Tort gryczano-żurawinowy

Biszkopt:

8 jaj

0,2 szklanki cukru kryształu

6 łyżek oleju

4 łyżeczki proszku do pieczenia

1 niepełna szklanka mąki ziemniaczanej
1 niepełna szklanka mąki gryczanej

Poncz:

dżem żurawinowy
wódka
cytryna

Masa:

1 kostka masła
1,5 kostki margaryny
5 jaj
1 szklanka cukru kryształu
2 budynie waniliowe na 0,75 l mleka
1,5 litra mleka
2 cukry wanilinowe

Przygotowanie:

Biszkopt: Oddzielić żółtka od białek. Ubić z cukrem, dodać olej, a następnie żółtka. Później dodać obie mąki wymieszane z proszkiem. Upiec w temperaturze 170°C. Upiec 2 biszkopty.

Masa: Ugotować budynie według przepisu z cukrem wanilinowym. Jajka z 1 szklanką cukru ubić na parze. Tłuszcz utrzeć, dodać ubite jajka oraz wystudzony budyń (nie cały).

Poncz: 1 szklankę przegotowanej, wystudzonej wody wymieszać z sokiem z cytryny, wódką oraz cukrem do smaku.

Biszkopty przed przełożeniem naponczować. Każdy z biszkoptów przekroić na 4 części (wzdłuż i w poprzek). Ułożyć 2 placki (7 cm od siebie), posmarować masą, następnie 2 placki (5 cm od siebie), dżem żurawinowy, masa. Tak samo postępować z pozostałymi plackami – ostatnie dwa powinny się już ze sobą stykać. Delikatnie docisnąć środek książki, by był lekko zapadnięty. Boki i wierzch posmarować masą.



Bakaliowiec Babci Krysi

Składniki:

Biskopt:

- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 6 jaj
- 3 płaskie łyżki kakao
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Ciasto bakaliowe:

- 200 g fig
- 200 g rodzynek
- 100 g zmielonych
- 100 g pokrojonych orzechów
- 6 białek



Bakaliowiec Babci Krysi, str. 36

6 łyżek cukru
2 łyżki mąki gryczanej
1 łyżka proszku do pieczenia

Masa:

2 szklanki mleka
150 g błyskawicznej kaszy manny
1 (niepełna) szklanka cukru pudru
250 g margaryny

Polewa:

125 g margaryny
6 łyżek wody
6 łyżek kakao, 6 łyżek cukru

Ponadto:

240 biszkoptów (2 paczki)
200 ml wódki
papier do pieczenia

Przygotowanie: Białka ubić na sztywno. Dodać żółtka oraz cukier. Wsypywać stopniowo przesianą mąkę z proszkiem i kakao. Ciasto wylać do wyłożonej papierem blaszki. Piec 20-25 min w temp. 180°C.

Ciasto bakaliowe: Białka ubić na sztywno. Wsypać mąkę połączoną z proszkiem, chwilę miksować. Dodać bakalie (figi pokroić), wymieszać. Ciasto wylać do wyłożonej papierem blaszki. Piec w temp. 180°C na złoty kolor.

Masa: Mleko zagotować, wsypać kaszę i ciągle mieszając gotować kilka minut, a następnie ostudzić. Zmiksować z miękką margaryną oraz cukrem.

Polewa: Wszystkie składniki rozpuścić mieszając.

Bakaliowiec: Na biszkopcie rozsmarować połowę masy i przykryć ciastem bakaliowym. Posmarować resztą masy. Na wierzchu ułożyć nasączone alkoholem biszkopty. Polać polewą.



Ciasteczka owsiane

0,75 szklanki cukru
115 g masła o temperaturze pokojowej
1 duże jajko
0,5 łyżeczki ekstraktu z wanilii
1 łyżeczka cynamonu
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli
0,5 szklanki mąki pszennej
0,5 szklanki mąki gryczanej
1 szklanka płatków owsianych
0,5 szklanki płatków jęczmiennych
0,75 szklanki suszonych żurawin
160 g grubo pokrojonej białej czekolady



Ciasteczka owsiane, str. 38

Przygotowanie: Piekarnik nagrzać do 190°C. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę, dodać jajko i wanilię i dobrze ubić. Dodać mąki, sodę, cynamon i sól – wymieszać. Wysypać płatki owsiane i jęczmienne, żurawinę oraz czekoladę, dobrze połączyć z masą. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha włoskiego i układać na płaskiej blasze. Piec około 10 min. do momentu, aż brzegi zaczną się lekko rumienić. Wystudzić na drucianej siateczce.

Ciastka z płatków

Składniki:

2 szklanki płatków owsianych
2 szklanki płatków gryczanych
1 szklanka mąki
1 szklanka cukru
2 jajka
1 łyżka proszku do pieczenia
aromat rumowy
dżem do dekoracji

Przygotowanie: Z podanych składników zagnieść ciasto, formować małe ciasteczka, piec w temp. 170°C około 30 minut. Ciepłe dekorować dżemem.

Babeczki z kaszy

Kruche ciasto:

0,5 kg mąki gryczanej
0,5 szklanki cukru
4 żółtka
1 kostka masła
4 łyżki gęstej śmietany
2 łyżeczki proszku do pieczenia, sól

Wszystkie składniki wymieszać, połączyć i zagnieść kruche ciasto. Włożyć do lodówki na 1 godz. Rozwałkować i włożyć do foremek. Piec w nagrzanym piekarniku.



**Masa jasna:**

2 łyżki kaszy manny
250 ml mleka
15 dag masła
3 łyżki cukru
aromat migdałowy

Kaszę manną ugotować na mleku. Po wystudzeniu dodać masło, cukier, a następnie utrzeć. Dodać kilka kropli aromatu migdałowego.

Masa ciemna:

2 łyżki kaszy kukurydzianej
250 ml mleka
15 dag masła
3 łyżki cukru
1 łyżka kakao
aromat migdałowy.

Przygotowanie: Kaszę kukurydzianą ugotować na mleku. Po wystudzeniu dodać masło, cukier, a następnie utrzeć. Dodać kilka kropli aromatu migdałowego i kakao.

Deser owocowy z kaszą**Ciasto:**

1 szklanka płatków owsianych
1 łyżka mąki
10 dag masła
2 łyżki cukru

Składniki wymieszać, wyłożyć do posmarowanej tortownicy. Upiec w rozgrzanym piekarniku.

Masa:

400 ml śmietany kremówki
250 ml serka homogenizowanego

4 płaty żelatyny
250 ml mleka
2 łyżki kaszy manny
20 dag cukru
0,5 cytryny
2 galaretki
1 puszka brzoskwiń, świeże owoce

Przygotowanie: Rozpuścić 1 galaretkę i włożyć do lodówki. Ugotować kaszę manną na mleku. Ubić śmietanę z cukrem, rozbić kaszę manną. Do ubitej śmietany dodać kaszę manną i serek homogenizowany cały czas mieszając. Dodać do masy sok z cytryny. W soku z brzoskwiń rozpuścić żelatynę i dodać całość do masy. Na ciasto ułożyć owoce i galaretkę pokrojoną w kostkę. Zalać całość masą i wstawić do lodówki. Po zastygnięciu masy zalać na wierzch galaretką.

Chleb powszedni i niepowszedni Młodej Gosposi

Składniki:

1 kg mąki razowo-pszennej lub krupczatki
5 dag drożdży
3 łyżki cukru
1 łyżka soli
6 łyżek słonecznika
2 łyżki pestek z dyni
6 łyżek siemienia lnianego
szklanka otrąb owsianych
szklanka gryki
1 l ciepłej przegotowanej wody lub mleka

Przygotowanie: Mąkę wsypać do garnka i zrobić dołek. Do dołka wkruszyć drożdże, posypać cukrem i zalać 0,3 szklanki wody lub mleka. Nie mieszać, pozostawić na 10 min. do wyrośnięcia. Po tym czasie dodać wszystkie w/w składniki, wymieszać i pozostawić ciasto do ponownego wyrośnięcia. Ciasto umieścić w blaszce wyłożonej ziarnami gryki, następnie posypać po wierzchu płatkami gryczanymi, ziarnem słonecznika oraz makiem. Chleb piec w temperaturze 230°C przez 40 min.





Wina i nalewki

Żurawinówka z Lasów Janowskich

Receptura:

6 szklanek żurawiny
1 l wódki 40%
2 szklanki cukru
0,25 l spirytusu
1 cukier wanilinowy

Przygotowanie: Owoce żurawiny zmielić na maszynie o drobnych oczkach, następnie zalać odmierzoną ilością wódki. Tak przygotowany przecier pozostawić w chłodnym miejscu na 2 tygodnie. Następnie należy przecisnąć przecier przez gazę. Do wyciśniętego soku z wódką dodać odpowiednią ilość cukru oraz cukru wanilinowego – całość podgrzewać do temp. 60°C, aby łatwiej rozpuścić cukier. Gdy cukier będzie rozpuszczony należy ostudzić sok, dodać spirytus. Tak przygotowany nalew odstawić w chłodne i zacienione miejsce na 3 miesiące, po czym rozlać w butelki.

Nalewka z kwiatu czarnego bzu

Receptura:

50 baldachów kwiatów czarnego bzu
2 cytryny (20 dag)
2-3 limety (20 dag)
70 dag cukru
1 l spirytusu 96%
1 łyżeczka korzenia arcydzięgla

Przygotowanie: Z 1 litra wody oraz cukru ugotować syrop i odstawić do przestygnięcia. Cytryny wyszorować namydloną szczoteczką, opłukać gorącą wodą, pokroić w plasterki i oczyścić z pestek. Do wyparzonego wrzątkiem słoja włożyć kwiaty czar-





nego bzu przekładając plasterkami cytryny, zalać syropem, przykryć słoje płótnem i postawić w nasłonecznionym miejscu na 10 dni. Co jakiś czas sprawdzić czy sok nie fermentuje, przemieszać zawartość słoja wyparzoną łyżką.

Sok z kwiatów czarnego bzu zlać do garnka przez sito wyłożone gazą, połączyć ze spirytusem, wymieszać i dodać sok z wyciśniętych limet. Nalewkę przelać do dwóch litrowych butelek, dodać do każdej po 0,5 łyżeczki korzenia arcydzięgiela i odstawić na 4 tygodnie; co 3-4 dni wstrząsać butelką. Potem odstawić nalewkę na 2 tygodnie aby się sklarowała. Następnie zlać ją z nad osadu, a osad przesączyć na sicie wyłożonym papierowym ręcznikiem i połączyć z nalewką. Powinna dojrzewać 3-4 tygodnie.

Nalewka z pigwy

Pigwę umyć i wytrzeć do sucha, pokroić wyrzucając nasiona. 1 kg pigwy zasypać 1,5 kg cukru, odstawić na 9 dni, aż się rozpuści cukier. Po 9 dniach odlać płyn, dodać 0,5 litra spirytusu, owoce zalać 0,8 litra wódki, wszystko pozostawić na 4 tygodnie. Po upływie 4 tygodni odlać wódkę od owoców i połączyć oba płyny razem.

Pigwówka wykwintna

Receptura:

3,5-4 kg małych dojrzałych pigw
2 kg cukru
1 l wódki, 1,5 l spirytusu
10 dag miodu lipowego lub akacjowego
1 łyżeczka korzenia dzięgielu
skórka z pomarańczy
sok wyciśnięty z 2 pomarańczy
100 ml rumu

Przygotowanie: Owoce starannie umyć w ciepłej wodzie, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na mniejsze części – ćwiartki lub ósemki. Przełożyć je do słoja i zasypać cukrem. Zamknięty słoje odstawić w nasłonecznione miejsce na tydzień. Codziennie potrząsać słojem, żeby cukier szybciej rozpuszczał się w soku puszczo-
nym przez pigwy. Po tygodniu przystąpić do II etapu pracy. Litr wódki i litr spirytusu

wymieszać i zalać alkoholem owoce (alkohol będzie miał moc 70%). Do mieszanki z alkoholem można dodać miód, sok z pomarańczy, skórkę pozbawioną albedo i pozostałe dodatki, z rumem łącznie. Pozostawić na następny dzień, nadal od czasu do czasu wstrząsając słojem lub gąsiorkiem. Przefiltrować nalewkę do gąsiorka, dopełniając resztą spirytusu. Odstawić na 7 dni. Następnie przefiltrować nalewkę po raz ostatni, przelać do butelek, zakorkować je szczelnie i odstawić na co najmniej pół roku.

Krupnik Babci Eufrozyny

Receptura:

0,5 l spirytusu
przyprawy korzenne
ususzona pomarańczowa skórka
5 czubatych łyżek dobrego miodu
1 szklanka zimnej wody

Przygotowanie: Włożyć do garnka miód i przyprawy. Gotować 3 min. Dodać wodę. Gdy wszystko zagotuje się zestawić z ognia dodać spirytus. Przykryć pokrywką, aby wszystko „naciągnęło”. Można podawać na gorąco w małych filiżankach lub na zimno.

Janowska nalewka miodowa

Receptura:

miód gryczany, spirytus etylowy, woda, kwasek cytrynowy,
przyprawy: cynamon, wanilia, gałka muszkatołowa, goździki, jagody jałowca.

Przygotowanie: Wszystkie przyprawy rozkruszyć i zalać spirytusem. Po dwóch tygodniach przecedzić przez sito. Miód gryczany rozpuścić w małej ilości wody. Zalewę korzenną połączyć ze spirytusem i wlać do niej roztwór miodowy. Uzyskaną ciecz przelać do słoja i odstawić na sześć miesięcy. Tak uzyskaną nalewkę miodową spożywamy na zimno lub na gorąco. Nalewka miodowa to wyśmienity trunek, uświetnia uroczystości rodzinne, spotkania i imprezy janowskie.





Wydawca:

Agencja Fotograficzna Studio-F
ul. NMP 2A/3, 33-100 Tarnów
www.olszewskiphoto.pl

W wydawnictwie wykorzystano przepisy następujących osób:

Anna Florek, Alicja Powężka, Teresa Ciosmak, Alina Myszak, Elżbieta Sałacińska, Barbara Kapusta, Dorota Kurzyna i Emil Maćkowski, Czesława Abram, Urszula Dziedzic, Stefania Nazarewicz, Krystyna Spyt, Janina Chmiel, Iwona Grzegórska, Urszula Dudek, Anna Gałus, Zofia Stryczek, Piotr Mazur, Stanisław Mantyka, „Barka” Dom Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II

Teksty:

Barbara Nazarewicz

Fotografie:

Łukasz Olszewski

Skład:

Agnieszka Damian, Łukasz Olszewski

Podziękowania dla:

Barbary Kapusty, Elżbiety Sałacińskiej, Janiny Chmiel, Krystyny Spyt, Henryki Drzazgi za przygotowanie potrw do sesji zdjęciowej

Wydano dla:**Urzędu Miejskiego w Janowie Lubelskim**

ul. Jana Zamoyskiego 59, 23-300 Janów Lubelski
tel. +48 15 87 24 330
fax. +48 15 87 24 670
sekretariat@janowlubelski.pl
www.janowlubelski.pl



**PROGRAM
REGIONALNY**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



WOJEWÓDZTWO
LUBELSKIE

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO





*Drogi Czytelniku,
Zapraszamy Cię w kulinarną podróż
po Ziemi Janowskiej.
Odkrywaj z nami to, co najsmaczniejsze!*

ISBN 978-83-935806-0-6