

TRADYCYJNE SMAKI GMINY WASILKÓW

- PRZEPISY MIESZKAŃCÓW



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



Dofinansowano ze środków Ministra
Kultury, Dziedzictwa Narodowego
i Sportu w ramach programu
Narodowego Centrum Kultury
„EtnoPolska 2021”



WSTĘP

„Tradycyjne smaki Gminy Wasilków” to projekt zrealizowany przez Miejski Ośrodek Animacji Kultury w Wasilkowie, dofinansowany ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w ramach programu „Etno Polska 2021” Narodowego Centrum Kultury.

Przepisy i tradycyjne smaki to nasze dziedzictwo, które należy zachować i chronić od zapomnienia. W ramach projektu zrealizowaliśmy 6 filmowych szkoleń kulinarnych, w których doświadczone gospodynie z lokalnych Kół Gospodyń Wiejskich prezentowały tradycyjne, podlaskie przepisy. Udało się połączyć kilka pokoleń przy „jednym stole” a gospodynie przekazały wiedzę i swoje doświadczenie młodszym mieszkańcom Gminy Wasilków.

Po każdym szkoleniu ogłaszany był konkurs kulinarny na tradycyjne potrawy w nowoczesnych odsłonach. Mieszkańcy Gminy Wasilków dzielili się także z nami swoimi anegdotami i historiami z rodzinnej kuchni.

Gmina Wasilków leży na terenie województwa podlaskiego, które charakteryzuje się sporym zróżnicowaniem etnicznym i kulturowym. Podlaska kuchnia to pyszna mieszanka wpływów białoruskich, rosyjskich, litewskich, tatarskich, ukraińskich i żydowskich. Potrawy łączą w sobie prostotę, zróżnicowanie i bogaty smak. W głównej mierze bazują na ziemniakach, mące, jajach, warzywach oraz sezonowych owocach. Jednak najbardziej kochamy ziemniaki! Do klasyków kuchni podlaskiej zaliczamy babkę ziemniaczaną, kartacze, kiszkę ziemniaczaną, pyzy czy soczewiaki. Na słodkim stole (także weselnym) znajdują się sękacz, pączki z makiem, racuchy czy mrowisko.

Zapraszamy do smakowitej lektury!

BABKA ZIEMNIACZANA

„Blaszak, bugaj, pyrczok, rejbak, kajzer, kugiel czy bulbynek to inne nazwy podlaskiej babki ziemniaczanej.”



SKŁADNIKI

ok 3 kg ziemniaków
4 jaja
2-3 cebule
1/2 kg surowego boczku
olej do smażenia
sól, pieprz do smaku
łyżka mąki pszennej (lub kaszy manny)
1/2 szklanki mleka



PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki zetrzeć na tarce.
2. Cebulę i boczek pokroić na drobną kostkę. Podsmażyć.
3. Do startych ziemniaków dodać przesmażoną cebulę z boczkiem, mleko, sól, pieprz, 4 jajka i łyżkę mąki.
4. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, wylać masę.
5. Piec w 200 stopniach przez 60-75 minut (do zarumienienia się).



CIEKAWOSTKA KULINARNA

Białka możesz oddzielić od żółtek, ubić je na pianę i delikatnie wmieszać do masy ziemniaczanej. Nada to lekkości i puszystości wypiekowi.



Pani Eugenia Górko z Koła Gospodyń Wiejskich w Studziankach

„Każda Gospodyni ma swój sekretny składnik, aby babka ziemniaczana zachwycała smakiem. Możemy do niej dodać trochę mleka, aby była bielsza. Niektórzy dodają do startych ziemniaków nieco tych ugotowanych lub ubijają białka aby wypiek był pulchniejszy. Zamiast mąki możemy wykorzystać kaszę manną. Ile Gospodyń, tyle smaków ale jedno jest pewne! Takiej pysznej babki ziemniaczanej jak w Gminie Wasilków nie znajdziecie nigdzie indziej!



Pani Anna Muszyńska, Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrówkach

„W Polsce tradycyjne zapustowe pączki były nadziewane mięsem. Dopiero wiek XVIII przyniósł nam pulchne, słodkie wypieki, które znamy do dziś. Pączki można nadziać marmoladą, jabłkiem, czekoladą lub makiem. Te ostatnie są bardzo popularne w Gminie Wasilków.”



PAŃCZKI Z MAKIEM (ok. 30 sztuk)

„Staroświeckim pączkiem trafiwszy w oko mógłby go podsinić, dziś pączek jest tak pulchny, tak lekki, że ścisnąwszy go w rękę znowu się rozciąga i pęcznieje do swojej objętości, a wiatr zdmuchnąłby go z półmiska”. /Jędrzej Kitowicz „Opis Obyczajów”, 1840 r./



SKŁADNIKI

Ciasto

1 kg mąki pszennej
100 g drożdży
4 jaja
kilka łyżek cukru
1 łyżka cukru waniliowego
kieliszek alkoholu
1,5 szklanki ciepłego mleko
sól
1/2 kostki masła
rozpuszczonego
kilka łyżek oleju
do formowania pączków
tłuszcz do smażenia:
smalec i olej (50%:50%)

Nadzienie makowe

200 g mielonego maku
1 szklanka ciepłego mleka
2-3 łyżki miodu
2 łyżki cukru
1/2 szklanki rodzynek
cukier puder
do oprószenia



PRZYGOTOWANIE

1. Drożdże kruszymy do miski, zasypujemy 3 łyżeczkami cukru i łyżką cukru waniliowego i szczyptą soli.
2. Dodajemy ciepłe mleko i wszystko dokładnie mieszamy.
3. Dodajemy 4 żółtka i dokładnie mieszamy (z białek możemy zrobić bezę).
4. Dodajemy przesianą mąkę.
5. Wlewamy rozpuszczony tłuszcz i alkohol.
6. Ciasto wyrabiamy do momentu aż będzie elastyczne i będzie „odchodzić od ręki”.
7. Ciasto zostawiamy do wyrośnięcia, aż podwoi objętość (30-60 minut)
8. Wszystkie składniki nadzienia wymieszać i odstawić aż całość napęcznieje.
9. Wyrośnięte ciasto dzielimy na kuleczki wielkości piłki do ping-ponga. Dłonie powinny być zanurzone w oleju, aby ciasto nie kleiło się.
10. Kuleczki rozplaszczamy i nadziewamy masą makową. Placuszek dokładnie sklejamy, aby masa nie wyciekła podczas smażenia.
11. Uformowane pączki odstawiamy do ponownego wyrośnięcia na ok 15-20 minut.
12. Tłuszcz nagrzewamy i wrzucamy kilka pączków do smażenia. Odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.
13. Gotowe pączki posypujemy cukrem pudrem.

SMALEC

„Pajda chleba ze smalcem to ratunek dla głodnego i pokusa dla obżartucha” (W. Niemiec, „Ó tim, jak przóde lat Kaszëbi warzële. Gawëdy o dawnej kaszubskiej kuchni”).



SKŁADNIKI

2 kg słoniny
1 kg łopatki wieprzowej
4 cebule
5 ząbków czosnku
jabłko

przyprawy do smaku:

sól, pieprz, majeranek,
2 liście laurowe,
kilka ziarenek ziela
angielskiego



PRZYGOTOWANIE

1. Słoninę i mięso zmielić w maszynce na dużych oczkach.
2. Cebulę pokroić w kosteczkę, jabłko zetrzeć.
3. Słoninę przetopić w garnku, ciągle mieszając.
4. Gdy przetopiona słonina zacznie się rumienić, po kolei dodawać mięso, cebulę, starte jabłko. Smażyć cały czas mieszając.
5. Na końcu dodać czosnek oraz przyprawy i smażyć całość kilka minut.
6. Gotowy smalec lekko przestudzić i rozlać do słoików.
7. Przechowywać w lodówce.



CIEKAWOSTKA KULINARNA

Nie każda słonina nadaje się do przygotowania smalcu, bo nie każda się topi. Warto poszukać sprawdzonych dostawców na lokalnym rynku.

RACUCHY

„W Gminie Wasilków racuchy często nazywane są świniakami ze względu na ich kształt przypominający te zwierzęta.”



SKŁADNIKI

100 g drożdży
1 kg mąki
szczypta soli
3 łyżki cukru
3 łyżki oleju
4 żółtka
ok 1 szklanki mleka
+ ciepła woda
olej do smażenia
cukier puder
do posypania



PRZYGOTOWANIE

1. Drożdże rozkruszymy w misce, mieszamy z cukrem.
2. Dosypujemy mąkę, wlewamy olej, żółtka oraz szczyptę soli. Ciasto mieszamy drewnianą łyżką. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dolewamy mleka. Wyrobite ciasto przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia (ok 30 minut).
3. Olej podgrzać w szeorkim garnku.
4. Łyżkę stołową moczyć w wodzie i formować racuchy, wrzucać na tłuszcz.
5. Smażyć do zarumienienia się. Odsączyć z tłuszczu na ręczniku papierowym.
6. Przystygnięte racuchy posypać cukrem pudrem.

SZARE KLUSKI

„W innych regionach Polski znane są jako: Kulanki, skubanki, kluchy z pyrek, kluchy z pokrywki, a w Gminie Wasilków to szare kluski.”



SKŁADNIKI

4 kg ziemniaków
mąka pszenna i mąka ziemniaczana
sól

2 jajka

I okraszenie:
cebulka z wędzonym boczkiem

II okraszenie:
biały, tłusty twaróg



PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki tarkujemy na tarce (najlepiej zrobić to ręcznie). Powstałą masę odcisnąć przy pomocy pieluszki tetrowej lub ściereczki. Wodę odlać do miski. Wykorzystamy mąkę ziemniaczaną, która zbierze się na dnie miski.
2. Do masy ziemniaczanej dodajemy 2 jajka, 2 łyżki mąki pszennej oraz 2-3 łyżki mąki ziemniaczanej oraz sól. Dodajemy skrobię ziemniaczaną odstaną z tartych ziemniaków.
3. Masę zagniatamy.
4. Cebulę i boczek kroimy w drobną kostkę. Całość podsmażamy na oleju.
5. Z gotowej masy ulepić kuleczki wielkości orzecha włoskiego, które podamy z gorącym mlekiem. Z pozostałej masy łyżką kłaść kluski na wrzącą wodę, które podamy z boczkiem i cebulką oraz z białym serem.
6. Kluski wrzucamy do gotującej osolonej wody. Gotujemy kilka minut od wypłynięcia. Od czasu do czasu poruszamy garnkiem, aby kluski nie przykleiły się do dna.



OPONKI SEROWE

„Amerykanie mają swoje donuty, które szczególnie polubili tamtejsi stróże prawa, a w Gminie Wasilków mamy oponki serowe. Kto spróbował ten wie, że są najlepsze na całym świecie.”



SKŁADNIKI

1 kg mielonego twarogu
6 jajek
1/2 kostki masła
1 szklanka cukru
szczypta soli
1 kg mąki
2 łyżeczki sody
cukier puder
do posypania



PRZYGOTOWANIE

1. Do miski wrzucić twaróg, dodać 1/2 kostki masła w temperaturze pokojowej, cukier, sól, mąkę oraz sodę.
2. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Żółtka dodać do masy serowej.
3. Masę serową mieszamy dłonią. Po chwili dodajemy pianę z białek.
4. Ciasto wyrabiamy dłonią do momentu aż nie będzie się kleić do ręki.
5. Wyrobinione ciasto wałkujemy i wycinamy przy pomocy szklanki i kieliszka.
6. Układamy ciastka na oprószonej mąką tacy, odstawiamy na kilka minut do napuszenia się.
7. Smażymy na głębokim tłuszczu. Odsączamy na ręczniku papierowym.
8. Ostudzone oponki posypujemy obficie cukrem pudrem.

PRZEPISY MIESZKAŃCÓW

*W ramach projektu ogłosiliśmy 6 konkursów kulinarnych,
w których zaprosiliśmy mieszkańców Gminy Wasilków do dzielenia się
swoimi rodzinnymi przepisami oraz anegdotami z rodzinnej kuchni.*

Prezentujemy kilka zgłoszonych przepisów naszych zdolnych mieszkańców.





Przedstawiam Państwu mój przepis na Oliebollen. Holenderskie pączki sprzedawane z Food Trucków, tradycyjnie spożywanych w Sylwestra. Jednak kupić je można na każdym rogu miasta, w dzień powszedni. Powracając do Polski po ośmioletniej emigracji, wielokrotnie tęskniłam za smakiem i zapachem roznoszącym się w powietrzu tych małych dziabągów. Postanowiłam Oliebollen spolszczyć i często robię je z sentymentem. Przyrządzam je z większej ilości składników, by bardziej wzbogacić ich smak. A zatem zapraszam do wypróbowania przepisu na holendersko-wa-silkowskie pączusie.

A'LA OLIEBOLLEN - przepis Pani Małgorzaty



SKŁADNIKI

1 kg mąki pszennej,
0,5 szklanki cukru,
1 op. świeżych drożdży,
6 żółtek,
0,5 l mleka,
0,5 kostki masła,
0,5 szklanki spirytusu,
0,5 łyżeczki soli,
cukier waniliowy,
cynamon,
cukier puder,
skórka otarta
z wyparzonej cytryny
rodzynki, żurawina,
porzeczeki, dwa kwaśne
jabłka pokrojone
w kosteczkę
olej rzepakowy.



PRZYGOTOWANIE

Drożdże zasypuję cukrem i czekam aż ruszą. Wlewam do nich ciepłe mleko i trochę mąki. Żółtka roztrzepuję z solą. Masło rozpuszczam. Do misy robota wsypuję mąkę, dodaję drożdże, żółtka, alkohol, owoce suszone, jabłka, cukier waniliowy, skórkę z cytryny i rozpuszczone, wystudzone masło. Włączam robot i za pomocą haka mieszam pół godziny. Po tym czasie przekładam ciasto do miski i jeszcze chwilę wyrabiam. W razie potrzeby dosypuję mąki. Odstawiam miskę do ciepłego miejsca i przykrywam ściereczką, na około pół godziny. W tym samym czasie powoli rozgrzewam dużą ilość oleju rzepakowego do temperatury 175°C - 180°C. Formuję dłońmi posypanymi mąką, małe kulki, lub nabieram ciasto za pomocą dwóch łyżek, umoczonych w oleju. Smażę na złoto brązowy kolor. Odsączam na ręczniku kuchennym z nadmiaru tłuszczu i jeszcze gorące obtaczam w cukrze pudrze wymieszanym z cynamonem. Smacznego!



U nas w domu czasami się mówi jestem głodny jak wilk ,zjadłabym konia z kopytkami to od razu z tego powiedzenia robi się przepyszne kopytka. Najlepsze kopytka to te ze skwarkami ,albo też takie przysmażone na patelni. A najlepsze jedzenie to te z podlasia.



KOPYTKA PANI AGATY



SKŁADNIKI

1 kg ugotowanych
ziemniaków
9 czubatych łyżek mąki
pszennej tortowej
1 jajko
szczypta soli



PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obieram, myje i gotuje w osolonej wodzie. Odcedzam i od razu rozgniatam praską, na puree. Przekładam do miski i ostudzam. Następnie dodaję mąkę, puree oraz jajko. Łączę razem wszystko ze sobą na jednolite ciasto. Stolnicę posypać mąką i podzielić ciasto na kilka części. Z każdej części uformować waleczek grubości kciuka, obtoczyć w mące, lekko spłaszczyć i pociąć nożem o szerokości ok. 2 cm. Wkładać do gotującej, osolonej wody. Gotować w dużym garnku przez 3 min. do wypłynięcia na powierzchnię. Możemy dodać odrobinę oliwy by się nie skleiły ze sobą lub od czasu do czasu mieszać. Pokrojoną słoninę lub boczek smażymy na średnim ogniu. Następnie kroimy cebulę i smażymy na średnim ogniu tak aby się nie spaliła. Dodajemy skwarki do kopytek i gotowe. Smacznego!



MINI PĄCZUSIE SEROWE W CZEKOLADZIE PANI OLI



SKŁADNIKI

300 g waniliowego serka homogenizowanego
3 jajka
1,5 szklanki mąki pszennej
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
3-4 kostki smalcu
100 g gorzkiej lub mlecznej czekolady
płatki migdałowe do posypania



PRZYGOTOWANIE

Serek wymieszać z jajkami, dodać mąkę pszenną, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszać widelcem.
W szerokim i płaskim garnku rozgrzać smalec. Niewielką łyżką nakładać porcje ciasta na rozgrzany tłuszcz. Smażyć do złotego koloru. Usmażone pączki odkładać na ręcznik papierowy. Gdy pączki będą przestudzone, rozpuścić czekoladę i do połowy zamoczyć w niej każdego pączusia. Obsypać płatkami migdałowymi.
Smacznego!



KARTACZE PANI AGATY



SKŁADNIKI

3 kg ziemniaków mącznych
1 kg mięsa (u mnie wołowo - wieprzowe i indyk)
4 cebule
250 g słoniny
przyprawy według uznania (u mnie pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, sól, majeranek



PRZYGOTOWANIE

Półkę ziemniaków gotujemy i przeciskamy przez praskę. Drugą część surowych ziemniaków ścieramy na tarce o drobnych oczkach i wyciskamy je w rożku bawełnianym lub tetrowym. Czekamy aż z wyciśniętego soku opadnie skrobia na dno naczynia, by dodać ją do ziemniaków. Surowe i gotowane ziemniaki wyrabiamy z uzyskaną skrobią. Mięso mielimy, przyprawiamy intensywnie, ponieważ ciasto będzie dość mdłe. Dodajemy do smaku 2 cebule, które wcześniej kroimy w kostkę i podsmażamy na złoty kolor. Na dłoni rozpląszczamy placek z ciasta ziemniaczanego i nadziewamy go surowym mięsem. Zlepiamy brzegi i formujemy stożek. Wrzucamy do gorącej, osolonej wody i gotujemy pod przykryciem 25 minut na małym ogniu. Czas mierzymy od wypłynięcia klusek. Równoległe przygotowujemy okrasę. Smażymy pokrojoną w kostkę cebulę i słoninę. Przyprawiamy do smaku.
Smacznego!

Poniedziałek nigdy nie był moim ulubionym dniem tygodnia. Będąc dzieckiem, w poniedziałek, tradycyjnie wraz z rodzicami odwiedzałam dziadków. Wizyta przebiegała miło, dopóki nie zaserwowano nam obiadu składającego się z : pomidorówki z wczorajszego rosołu, oraz pyz lub kartaczy. Pyzy nadziewane były zmielonym mięsem również z wczorajszego rosołu. Natomiast kartacze mięsem surowym. Nie lubiłam tego zestawienia. Mimo, że widziałam jak dziadek nożykiem ciacha drobno ciasto na makaron to i tak go nie jadłam, bo kojarzył mi się z jego siwymi włosami. Klusek babci też nie byłam fanką i jadłam je z płacem. Mam nawet zdjęcie podczas takiego obiadu jak płacę pod stołem z kluchą w buzi. W przedszkolu też płakałam nad pyzami, a dziś oddałabym za nie wiele. I gdy tylko mam więcej czasu w weekend, staram się kartacze lub pyzy robić. Z wiekiem smaki mi się zmieniły, jednak niechęć do poniedziałku została, lecz z innego powodu ;)



Pulchne, delikatne na słodko idealne na śniadanie czy też podwieczorek. U mnie w domu szybko się pojawiają na stole jak i szybko znikają. Kto pierwszy ten lepszy.



RACUCHY BUDYNIOWE Z BANANAMI



SKŁADNIKI

jogurt naturalny – 1 szkl
mąka pszenna – 1 szkl
duże jajko – 1 szt
budyń śmietankowy z cukrem – 1 op
cukier puder – 2 łyżki
proszek do pieczenia – 1 łyżeczka
banan – 1 szt



PRZYGOTOWANIE

Jajko, cukier i jogurt mieszamy razem. Mąkę przesiewamy z budyń i proszkiem do pieczenia, a następnie wsypujemy do masy jogurtowej i dokładnie mieszamy. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju, racuszki smażymy na kolor rumiany. Podajemy z bananem i cukrem pudrem!

Smacznego!

Na deser garść smakowitych fotografii przestanych w ramach konkursów



Książka kucharska powstała w ramach projektu dofinansowanego ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „EtnoPolska 2021”.



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i **Sportu**



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

Dofinansowano ze środków Ministra
Kultury, Dziedzictwa Narodowego
i Sportu w ramach programu
Narodowego Centrum Kultury
„EtnoPolska 2021”



Redakcja: Miejski Ośrodek Animacji Kultury w Wasilkowie
ul. Dworna 19, 16-010 Wasilków
tel. 534 885 400, moak@moakwasilkow.pl

Zdjęcia: Magdalena Właszek
Wasilków, 2021 r.