

KULINARNE DZIEDZICTWO

POMORZA ZACHODNIEGO
w smaku i zapachu ukryte



KULINARNE DZIEDZICTWO

POMORZA ZACHODNIEGO

w smaku i zapachu ukryte



KPF
FMP

Interreg



Kofinanciert von der
Europäischen Union
Dofinansowany przez
Unię Europejską

Mecklenburg-Vorpommern / Brandenburg / Polska

Projekt dofinansowany ze środków rezerwy celowej budżetu państwa

Tekst: Grażyna Zaremba-Szuba

Zdjęcia: Dominika Odachowska – Fundacja Razem dla rozwoju obszarów wiejskich

Zdjęcie miodu na okładce: RadientPrincess – pixabay.com

Projekt graficzny: Laura Swornik-Ognicka

Wydawca:



FUNDACJA RAZEM
DLA ROZWOJU OBSZARÓW WIEJSKICH
ul. Pod Lipami 9 / 18, 74-200 Pyrzyce

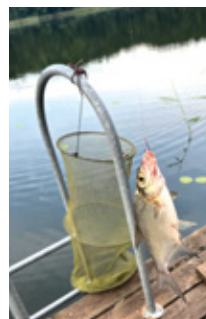
Opracowanie i druk:



Wydawnictwo Regis Paweł Bielak
32-744 Łąpczyca 573
Tel. 604 185 506, 608 574 219
www.wydawnictwo-regis.pl

ISBN 978-83-67617-46-8

Pyrzyce 2024



*Przepisy z niniejszej książki
kucharskiej zostały wykorzystane
podczas warsztatów „Kulinarne
dziedzictwo w smaku i zapachu
ukryte” prowadzonych dla dzieci,
młodzieży i dorosłych.*



1. Zupa z zielska z kaszą perłową

Składniki:

- 1 pęczek podagrycznika • 1 pęczek szczawiu • 1 pęczek pokrzywy • 2 łyżki masła
- 2 ząbki czosnku, posiekane • 1 cebula, posiekana • 1 szklanka grubej kaszy perłowej
- 2 litry wody lub bulionu • sól i pieprz ziołowy do smaku • czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

Podagrycznik, szczaw i pokrzywę dokładnie opłucz. Usuń twarde łodygi. • W dużym garnku rozgrzej masło. Dodaj czosnek i cebulę i podsmażaj przez kilka minut, aż zmiękną. • Dodaj liście zielska i podsmażaj razem przez kolejne 2-3 minuty. Wlej wodę lub bulion i zagotuj. • Zmniejsz ogień i gotuj zupę przez około 15 minut. • W międzyczasie ugotuj kaszę perłową zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zmiksuj zupę blenderem na gładką masę. • Dodaj ugotowaną kaszę perłową, sól, pieprz ziołowy i czarny pieprz do smaku. Gotuj zupę jeszcze przez kilka minut. • Podawaj zupę gorącą, posypaną świeżymi ziołami (opcjonalnie).

Wskazówki:

Do zupy możesz dodać inne warzywa, np. ziemniaki, marchewkę lub pietruszkę. Możesz również użyć innych rodzajów kaszy, np. gryczanej lub jaglanej.

1. Kräutersuppe mit Perlgrütze

Zutaten:

- 1 Bund Giersch • 1 Bund Sauerampfer • 1 Bund Brennessel • 2 Esslöffel Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt • 1 Zwiebel, gehackt • 1 Tasse grobe Perlgrütze
- 2 Liter Wasser oder Brühe • Salz und Kräuterpfeffer nach Geschmack • Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Giersch, Sauerampfer und Brennessel gründlich abspülen. Harte Stiele entfernen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel dazugeben und einige



Minuten braten bis sie weich sind. • Die Kräuterblätter dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten. • Wasser oder Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. • Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15 Minuten kochen lassen. • In der Zwischenzeit die Perlgrütze nach Verpackungsanweisung kochen. • Die Suppe mit einem Mixer glatt pürieren. • Gekochte Perlgrütze, Salz, Kräuterpfeffer und schwarzen Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. • Die Suppe noch einige Minuten kochen. • Die Suppe heiß mit frischen Kräutern bestreut (optional) servieren.

Tipps:

Sie können der Suppe auch anderes Gemüse hinzufügen, z. B. Kartoffeln, Karotten oder Petersilie. • Sie können auch andere Grützesorten verwenden, z. B. Buchweizen oder Hirse.

2. Herbata z wierzbówki kiprzycy – fermentacja w domowych warunkach

Składniki:

- świeże liście wierzbówki kiprzycy

Przygotowanie:

Zgnieć liście wierzbówki. Im mocniej je zgnieczysz, tym intensywniejszy będzie smak i aromat herbaty. • Włóż zgniecione liście do plastikowego worka. • Postaw worek w ciepłym miejscu na około 3 dni. W tym czasie liście zaczną fermentować. Po 3 dniach przełóż sfermentowane liście do słoika. Wypełnij słoć ciasno, ale nie ubijaj liści. • Zakręć słoć szczelnie. • Wstaw słoć do piekarnika nagrzanego do 40°C. Trzymaj słoć w tej temperaturze przez około 3 godziny. • Wyjmij słoć z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia. • Wysusz liście. Możesz je wysuszyć w piekarniku w temperaturze około 50°C lub w suszarce do owoców. • Gotowe suszone liście przechowuj w szczelnym pojemniku w ciemnym i chłodnym miejscu.

Wskazówki:

Gotową herbatę możesz pić na ciepło lub na zimno. • Herbata z fermentowanych liści wierzbówki ma wiele właściwości zdrowotnych. Jest bogata w witaminy, minerały i probiotyki, działa przeciwpalnie, wspomaga trawienie i wzmacnia odporność organizmu.

2. Weidenröschentee – zu Hause Gärung

Zutaten:

Frische Weidenröschenblätter

Zubereitung:

Die Weidenblätter zerdrücken. Je stärker werden sie zerdrückt, desto intensiver Geschmack und Aroma des Tees werden. • Die zerkleinerten Blätter in eine Plastiktüte legen. • Den Beutel etwa 3 Tage lang an einem warmen Ort lassen. Während dieser Zeit beginnen die Blätter zu gären. • Die fermentierten Blätter nach 3 Tagen in ein Glas übertragen. Den Glas füllen ohne die Blätter festzudrücken. das Glas fest verschließen und in den auf 40 °C vorgeheizten Ofen stellen. Dann etwa 3 Stunden lang bei dieser Temperatur halten. • Das Glas aus dem Ofen



nehmen und abkühlen lassen. • Die Blätter trocknen (es kann im Backofen bei einer Temperatur von ca. 50°C oder in einem Obsttrockner stattfinden). • Die vorbereiteten getrockneten Blätter in einem dichten Behälter an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

Tipps:

Den fertigen Tee können Sie warm oder kalt trinken. • Tee aus fermentierten Weidenröschenblättern hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. • Es ist reich an Vitaminen, Mineralien und Probiotika, hat entzündungshemmende Eigenschaften, unterstützt die Verdauung und stärkt die Immunität des Körpers.

3. Śledzie w sosie musztardowym – prosty i pyszny przepis

Składniki:

- 400 g śledzi matiasów lub a'la matias w oleju
- 2 czerwone cebule
- 1 szklanka gęstej śmietany 18%
- 4 łyżki musztardy francuskiej
- 2 łyżki musztardy sarepskiej
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka miodu
- sól i pieprz do smaku
- świeży koperek do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Śledzie osącz z oleju i pokrój w kawałki. Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.

- W misce wymieszaj śmietanę, musztardy, curry, miód, sól i pieprz. Do sosu dodaj śledzie i cebulę, dokładnie wymieszaj.
- Odstaw w chłodne miejsce na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc, aby śledzie przegryzły się z sosem.
- Przed podaniem udekoruj świeżym koperkiem.

3. Hering in Senfsauce – ein einfaches und leckeres Rezept

Zutaten:

- 400 g Matias-Heringe oder a'la Matias-Heringe in Öl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Tasse dicke Sahne 18 %
- 4 Esslöffel französischer Senf
- 2 Esslöffel Sarepska-Senf
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Dill zur Dekoration (optional)

Zubereitung:

Den Hering aus dem Öl abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

- Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Sahne, Senf, Curry, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
- Hering und Zwiebeln zur Soße geben und gründlich vermischen.
- Mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, an einem kühlen Ort ruhen lassen, damit sich die Heringe mit der Soße vermischen können.

Vor dem Servieren mit frischem Dill dekorieren.



4. Śledzie w oleju z cytryną, majerankiem, konopiami, duszoną cebulą i czosnkiem

Składniki:

- 2-3 filety śledzia matiasów lub a'la matiasów
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka nasion konopi spożywczych
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- sok z 1/2 cytryny
- 100 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Filety śledzia opłucz i osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Czosnek drobno posiekaj. • Na patelni rozgrzej olej. Cebulę podsmaż na złoty kolor, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze chwilę. • Dodaj nasiona konopi i majeranek. Smaż około 30 sekund. Zdejmij z ognia cebulę z czosnkiem i konopiami. Ostudź. • Do śledzi dodaj sok z cytryny i podsmażoną cebulę z czosnkiem i konopiami. Delikatnie wymieszaj. • Przełóż śledzie do słoika lub innego szczelnego naczynia. • Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby śledzie przegryzły się.

4. Hering in Öl mit Zitrone, Majoran, Hanf, Schmorzwiebeln und Knoblauch

Zutaten:

- 2-3 Matias oder a'la Matias-Heringsfilets
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel essbare Hanfsamen
- 1 Teelöffel getrockneter Majoran
- Saft von 1/2 Zitrone
- 100 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Heringsfilets abspülen und danach abtrocknen mit einem Papiertuch. In kleinere Stücke schneiden. • Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. • Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel goldbraun braten, bis sie weich ist. Knoblauch hinzufügen und eine Weile anbraten. • Hanfsamen und Majoran hinzufügen. Etwa 30 Sekunden braten. • Zwiebel, Knoblauch und Hanf vom Herd nehmen. Abkühlen. • Zitronensaft und Röstzwiebel mit Knoblauch und Hanf zum Hering geben. Vorsichtig mischen. • Die Heringe in ein Glas oder einen anderen luftdichten Behälter geben. • Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Heringe fertig werden.



5. Zupa fasolowa - tradycyjny przepis

Składniki:

- 250 g fasoli (dużej lub małej)
- 500 g żeberek wieprzowych lub wędzonych kości
- 250 g wędzonego boczku
- 1/2 pęczka włoszczyzny (marchewka, pietruszka, seler)
- 3 ziela angielskie
- 1 listek laurowy
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 4 ziemniaki
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Fasolę namocz w wodzie na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc.

- W dużym garnku zagotuj wodę z solą. Odcedź fasolę i wrzuć ją do gotującej się wody. Gotuj na półtwardo (około 30 minut dla fasoli małej i 45 minut dla fasoli dużej).
- W czasie, gdy fasola się gotuje, przygotuj wywar. Żeberka wieprzowe lub wędzone kości włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj wędzonego boczka, włoszczyznę, ziele angielskie i listek laurowy. Gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie.
- Wyjmij mięso i warzywa z wywaru. Wywar przecedź.
- Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Dodaj je do gotującej się fasoli i gotuj przez około 15 minut.
- Na patelni rozgrzej olej i zeszklij na nim cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Dodaj mąkę i podsmażaj przez chwilę, mieszając.
- Stopniowo wlewaj gorący wywar, mieszając cały czas, aż powstanie gładka zasmażka.
- Zasmażkę dodaj do zupy z fasolą i ziemniakami. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Na koniec dodaj posiekany czosnek i majeranek. Wymieszaj i gotuj jeszcze przez kilka minut.

5. Bohnensuppe – traditionelles Rezept

Zutaten:

- 250 g Bohnen (groß oder klein)
- 500 g Schweinerippchen oder geräucherte Knochen
- 250 g geräucherter Speck
- 1/2 Bund Gemüse (Karotte, Petersilie, Sellerie)
- 3 Piment
- 1 Lorbeerblatt
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Kartoffeln
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung:

Die Bohnen mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in Wasser einweichen.

- Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen abtropfen lassen und in



das kochende Wasser geben.

- Halbfest kochen (etwa 30 Minuten für kleine Bohnen und 45 Minuten für große Bohnen). Während die Bohnen kochen, die Brühe vorbereiten. Die Schweinerippchen oder geräucherten Knochen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Geräucherter Speck, Gemüse, Piment und Lorbeerblatt hinzufügen. Bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist. Fleisch und Gemüse aus der Brühe nehmen. Die Brühe abseihen.
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zu den kochenden Bohnen geben und etwa 15 Minuten lang kochen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel anbraten. Mehl hinzufügen und unter Rühren eine Weile braten. Unter ständigem Rühren die heiße Brühe nach und nach zugießen, bis eine glatte Mehlschwitze entsteht.
- Die Mehlschwitze mit Bohnen und Kartoffeln in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss gehackten Knoblauch und Majoran hinzufügen. Mischen und noch ein paar Minuten kochen lassen.

6. Klops wieprzowy z karkówki

Składniki:

- 1 kg mielonej karkówki wieprzowej • 2 czerstwe bułki • 2 ugotowane ziemniaki
- 2 jajka • 1 łyżeczka oregano • 1 łyżeczka majeranku • 1 cebula • 2 łyżki musztardy
- sól, pieprz i wędzona papryka do smaku • 2 łyżki masła

Przygotowanie:

Bułki namocz w mleku lub wodzie i odcisnij nadmiar płynu. Ziemniaki ugotuj i ostudź.

- W misce wymieszaj mięso mielone, namoczone i odcisnięte bułki, startą na tarce o grubych oczkach cebulę, ugotowane i rozgniecione ziemniaki, jajka, oregano, majeranek, musztardę, sól, pieprz i wędzoną paprykę. Dokładnie wyrób masę mięsną.
- Formę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia. Masę mięsną włóż do formy. Na wierzchu klopsa rozłóż kawałki masła.
- Do naczynia żaroodpornego wlej około 1 litra wody i umieść je na dnie piekarnika. Klopsa piecz w temperaturze 180°C przez około 1,5 godziny, podlewając go od czasu do czasu wytworzonym podczas pieczenia sosem.
- Gotowy klops wyjmij z piekarnika i odstaw do ostygnięcia.

Klopsa wieprzowego możesz podawać na ciepło z ziemniakami, surówką lub pieczywem.

6. Schweinfleischklops vom Schweinenacken

Zutaten:

- 1 kg gehackter Schweinenacken • 2 altbackene Brötchen • 2 Salzkartoffeln
- 2 Eier • 1 Teelöffel Oregano • 1 Teelöffel Majoran • 1 Zwiebel • 2 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer und geräuchertes Paprikapulver nach Geschmack • 2 Esslöffel Butter

Zubereitung:

Die Brötchen in Milch oder Wasser einweichen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. In einer Schüssel Hackfleisch, eingeweichte und ausgedrückte Brötchen, auf einer groben Reibe geriebene Zwiebeln, gekochte und zerdrückte Kartoffeln, Eier, Oregano, Majoran, Senf, Salz, Pfeffer und geräuchertes Paprikapulver vermischen. Die Fleischmischung gründlich durchkneten.

- Backform mit Backpapier



auslegen. Die Fleischmasse in die Form geben.

- Butterstücke auf dem Fleisch verteilen.
- Etwa 1 Liter Wasser in eine ofenfeste Form gießen und diese auf den Boden des Ofens stellen. Das Fleisch etwa 1,5 Stunden lang bei 180 °C backen und von Zeit zu Zeit mit der beim Backen zubereiteten Soße übergießen.
- Den fertigen Klops aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Man kann Schweinefleischklops warm mit Kartoffeln, Salat oder Brot servieren.

7. Kurczak pieczony w sianie: aromatyczny i soczysty

Składniki:

- 1 duży kurczak (około 1,5 kg)
- siano z czystej łąki (ilość wystarczająca do wypełnienia wnętrza kurczaka i wyłożenia brytfanki)
- masło (około 1 kostki)
- 2 liście laurowe
- 2 marchewki pokrojone w grube talarki
- 1/2 cytryny
- 1 mała główka czosnku
- 1/2 dużej cebuli
- sól i pieprz cytrynowy do smaku
- świeży lub suszony tymianek
- gałązka rozmarynu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Kurczaka dokładnie umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Wnętrze kurczaka dopraw solą i pieprzem.

- Pod skórę kurczaka w okolicy piersi włóż po 1 łyżce masła i po jednym liście laurowym. Siano namocz w wodzie przez około 10 minut, a następnie odciśnij nadmiar wody. Z namoczonego siana uformuj pęczek i obwiąż go nicią.
- Do środka kurczaka włóż około 100 g masła, marchew, pęczek siana, kawałki cytryny, główkę czosnku (nie obieraj), cebulę, tymianek i rozmaryn (jeśli używasz).
- Sól i pieprz cytrynowy oraz masło wetrzyj w skórę kurczaka. Na dno brytfanki wlej około 1 szklanki wody.
- Brytfankę wyłóż papierem do pieczenia i sianem. Umieść kurczaka na sianie w brytfannie.
- Brytfannę szczelnie przykryj papierem do pieczenia.
- Piecz kurczaka w temperaturze 180°C przez około 1,5 godziny.
- Na 30 minut przed końcem pieczenia zdejmij papier, aby kurczak nabrał złocistego koloru. Po upieczeniu wyjmij kurczaka z brytfanny i odstaw na 10 minut do ostygnięcia.

7. Im Heu gebackenes Huhn: aromatisch und saftig

Zutaten:

- 1 großes Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- Heu von einer sauberen Wiese (genug, um das Innere des Huhns zu füllen und den Bräter auszukleiden)
- Butter (ca. 1 Stück)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Karotten -in dicke Scheiben schneiden
- 1/2 Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 große Zwiebel
- Salz und Zitronenpfeffer nach Geschmack
- Frischer oder getrockneter Thymian
- Rosmarin (optional)



Zubereitung:

Das Huhn gründlich waschen und mit einem Papiertuch abtrocknen.

- Das Innere des Hähnchens mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 Esslöffel Butter und ein Lorbeerblatt unter die Haut des Hähnchens rund um die Brust geben.
- Das Heu etwa 10 Minuten lang in Wasser weichen und dann überschüssiges Wasser ausdrücken.
- Ein Bündel getrocknetes Heu nehmen und es mit einem Faden zusammenbinden.
- Etwa 100 g Butter, Karotten, einen Haufen Heu, Zitronenstücke, eine Knoblauchzehe (nicht schälen), Zwiebeln, Thymian und Rosmarin (falls verwendet) in das Huhn geben.
- Salz, Zitronenpfeffer und Butter in die Hähnchenhaut einreiben.
- Etwa 1 Glas Wasser auf den Boden der Bratpfanne gießen.
- Einen Bräter mit Backpapier und Heu auslegen.
- Das Huhn in einen Bratpfanne auf das Heu legen.
- Die Bratpfanne fest mit Backpapier abdecken.
- Das Hähnchen bei 180 °C etwa 1,5 Stunden backen.
- 30 Minuten vor Ende des Backvorgangs das Papier entfernen, damit das Hähnchen goldbraun wird.
- Nach dem Backen das Hähnchen aus der Bratpfanne nehmen und 10 Minuten lang abkühlen lassen.

8. Domowa biała kielbasa wieprzowa

Składniki:

- 1 kg łopatki wieprzowej • 0,5 kg boczku wieprzowego • 0,5 kg podgardla wieprzowego • 150 g flaka naturalnego • 15-20 g soli (można użyć peklowej)
- 10 g pieprzu czarnego mielonego • 5 g majeranku suszonego • 4 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki ziela angielskiego • kostki lodu

Przygotowanie:

Mięso wieprzowe (łopatkę, boczek i podgardle) dokładnie umyj i osusz. Pokrój je na kawałki o wielkości około 2-3 cm. • W misce wymieszaj mięso wieprzowe z solą, pieprzem czarnym, majerankiem i posiekanym czosnkiem. Dodaj również zmielone ziele angielskie. • Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw do lodówki na 24 godzin, aby mięso nabrało smaku przypraw. • Po 24 godzinach wyjmij mięso z lodówki i zmiel je na maszynce do mięsa przez sitko o średnich oczkach (około 5 mm). • Do mięsa dodaj kostki lodu i dokładnie wymieszaj. Lód pomoże zachować soczystość kielbasy podczas obróbki termicznej. • Jelita wieprzowe dokładnie umyj i namocz w zimnej wodzie na około 30 minut. Jelita napełnij masą mięsną, używając maszynki do kielbas lub lejka. • Gotowe kielbasy uformuj w dowolne kształty, np. lub krótkie lub długie kielbaski. Do garnka nalej wodę z dodatkiem soli (około 1 łyżeczka soli na 1 litr wody). • Włóż kielbasy do zimnej wody i parz je przez około 15-20 minut w temp. około 90 stopni. Ugotowane kielbasy wyjmij z wody i osusz papierowym ręcznikiem.



8. Hausgemachte weiße Schweinswurst

Zutaten:

- 1 kg Schweineschulter • 0,5 kg Schweinebauch • 0,5 kg Schweinebacke
- 150 g Wursthüllen aus Naturdarm • 15-20 g Salz (man kann Pökelsalz verwenden)
- 10 g gemahlener schwarzer Pfeffer • 5 g getrockneter Majoran • 4 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Piment • Eiswürfel

Zubereitung:

Das Schweinefleisch (Schulter, Speck und Kehle) gründlich waschen und trocknen. In etwa 2-3 cm große Stücke schneiden. • In einer Schüssel das Schweinefleisch mit Salz,

schwarzem Pfeffer, Majoran und gehacktem Knoblauch vermischen. Gemahlene Piment hinzufügen. • Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, damit das Fleisch den Geschmack der Gewürze annehmen kann. • Das Fleisch nach 24 Stunden aus dem Kühlschrank nehmen und in einem Fleischwolf zerkleinern durch ein Sieb mittlerer Maschenweite (ca. 5 mm). • Eiswürfel zum Fleisch geben und gründlich vermischen. Eis hilft, die Wurst während des Kochens saftig zu halten. • Den Schweinedarm gründlich waschen und etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Darm mithilfe eines Wurstwolfs oder Trichters mit der Fleischmasse füllen. • Die fertigen Würste in eine beliebige Form formen, z. B. kurze oder lange Würstchen. Wasser mit Salz in den Topf (ca. 1 Teelöffel Salz pro 1 Liter Wasser) gießen. • Die Würste in kaltes Wasser legen und dämpfen etwa 15–20 Minuten lang bei etwa 90 Grad. • Die Würste aus dem Wasser nehmen und mit einem Papiertuch abtrocknen.

9. Karkówka w owocowej marynacie

Składniki

• karkówka wieprzowa (około 1,5 kg) • owoce z nalewki (wiśnie, czarna porzeczka, jarzębina lub inne według preferencji) – około 200 g • nalewka owocowa – około 100 ml
• olej 100 ml • czosnek – 4-5 ząbków • cebula – 1 duża • papryka słodka w proszku 1 łyżka • jabłko – 1 duże • marchew – 2 sztuki • masło – 100 g • oregano – 1 łyżeczka • liść laurowy – 4 sztuki • ziele angielskie – 10 ziaren • sól • pieprz

Przygotowanie:

Karkówkę pokrój na porcje. W misce wymieszaj 100 ml oleju z owocami z nalewki, przeciśnięty czosnek, posiekaną cebulę. Dodaj oregano, liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszaj. Karkówkę przełóż do miski z marynatą i dokładnie obtocz w niej mięso. Przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na minimum 3 dni. Co jakiś czas mięso przewracaj. Przełóż mięso wraz z marynatą do rękawa do pieczenia. Dodaj do środka 100 g masła, jabłko i marchew. Zawiąż dokładnie rękaw i umieść go w blaszce. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 2-3 godziny, aż mięso będzie miękkie. • Po upieczeniu delikatnie rozetnij rękaw.

9. Schweinenacken in Fruchtmarinade

Zutaten:

• Schweinenacken (ca. 1,5 kg) • Früchte aus der Tinktur (Kirschen, schwarze Johannisbeere, Eberesche oder andere nach Wunsch) – etwa 200 g • Fruchttrinktur - etwa 100 ml • Öl 100 ml • Knoblauch - 4-5 Zehen • Zwiebel - 1 groß • Süßes Paprikapulver 1 Esslöffel • Apfel - 1 groß • Karotten - 2 Stück • Butter - 100 g • Oregano – 1 Teelöffel • Lorbeerblatt - 4 Stück • Piment – 10 Körner • Salz Pfeffer

Zubereitung:

Den Schweinenacken in Portionen schneiden. In einer Schüssel 100 ml Öl mit Fruchttrinktur, gepresstem Knoblauch und gehackter Zwiebel vermischen. Nach Geschmack Oregano, Lorbeerblatt, Piment, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gründlich vermischen. Den



Schweinenacken mit der Marinade in eine Schüssel geben und das Fleisch gründlich damit bestreichen. Mit Folie abdecken und für mindestens 3 Tage in den Kühlschrank stellen. Das Fleisch von Zeit zu Zeit wenden. Das Fleisch und die Marinade in eine Backhülle legen.

• 100 g Butter, Apfel und Karotte hinzufügen. Die Hülle festbinden und in das Backblech legen. In den auf 180°C vorgeheizten Backofen geben und ca. 2-3 Stunden backen, bis das Fleisch weich ist. Nach dem Backen die Hülle vorsichtig aufschneiden.

10. Pulpety wieprzowe

Składniki:

- mięso gulaszowe (łopatka lub karkówka) – około 1 kg
- bułka tarta 1/2 szklanki
- mleko – 1/2 szklanki
- cebula – 1 duża
- czosnek – 2-3 ząbki
- oregano – 1 łyżeczka
- kumin – 1/2 łyżeczki
- skórka otarta z limonki – 1 łyżeczka
- sól
- pieprz
- pęczek natki zielonej pietruszki
- mąka ziemniaczana do obtoczenia pulpetów
- smalec lub olej do smażenia

Przygotowanie:

Mięso gulaszowe przekręć przez maszynkę do mięsa dwa razy. Bułkę zalej mlekiem i odstaw na kilka minut, aby zmiękła. Cebulę posiekaj drobno i zeszklij na tłuszczu. Czosnek przeciśnij przez praskę. Do mięsa dodaj odsączoną bułkę, zeszkoloną cebulę, przeciśnięty czosnek, oregano, kumin, skórkę z limonki, sól, pieprz, posiekaną natkę pietruszki i dokładnie wymieszaj. Z przygotowanej masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Każdy pulpet obtocz w mące ziemniaczanej. Na rozgrzanym smalcu lub oleju smaż pulpety z każdej strony na złoty kolor. Przenieś usmażone pulpety na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. • Nakryj pulpety papierem. Przy pomocy wykałaczek zepnij papier z góry i dołu, tworząc zamkniętą paczkę. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20-25 minut, aż będą miękkie.



10. Schweinefleischbälen

Zutaten:

- Gulaschfleisch (Schulter oder Schweinenacken) – ca. 1 kg
- Semmelbrösel 1/2 Tasse
- Milch – 1/2 Tasse
- Zwiebel – 1 großer
- Knoblauch – 2-3 Zehen
- Oregano – 1 Teelöffel
- Kreuzkümmel – 1/2 Teelöffel
- Geriebene Limettenschale – 1 Teelöffel
- Salz Pfeffer
- Ein Bund grüne Petersilie
- Kartoffelmehl zum Bestreichen der Frikadellen
- Schmalz oder Öl zum Braten

Zubereitung:

Das Gulaschfleisch zweimal durch einen Fleischwolf drehen. • Milch über das Brötchen gießen und einige Minuten ruhen lassen, damit es weich wird. • Die Zwiebel fein hacken und in Fett

anbraten. Den Knoblauch durch eine Presse pressen und das abgetropfte Brot zum Fleisch geben. sautierte Zwiebel, gepresster Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel, Limettenschale, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie und gründlich vermischen. • Aus der vorbereiteten Masse walnussgroße Kugeln formen. Die Fleischbällchen auf jeder Seite in erhitztem Schmalz oder Öl goldbraun braten. Die gebratenen Fleischbällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Fleischbällchen mit Papier abdecken. Das Papier oben und unten mit Zahnstochern zusammen drücken, sodass eine geschlossene Verpackung entsteht. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten backen, bis sie weich sind.

11. Gulasz z łopatki wieprzowej

Składniki:

- łopatka wieprzowa (około 1,5 kg) • sól • pieprz czarny mielony • liść laurowy 5 szt
- ziele angielskie 10 ziaren • rozmaryn świeży lub suszony • suszona wędzona papryka 1 łyżka • suszone śliwki 10 szt • jabłko 1 szt • cebula (2-3 sztuki) • czosnek (4-5 ząbków) • pieczarki 200 g • masło 100 g • wino czerwone wytrawne (około 250 ml) • smalec gęsi lub wieprzowy smażenia (można użyć oleju)

Przygotowanie:

Łopatkę wieprzową pokrój w większą kostkę (około 3-4 cm). Natrzyj solą do smaku. Cebulę posiekaj w piórka, a czosnek przeciśnij przez praskę. Na dużym garnku rozgrzej smalec i obsmaż porcjami mięso, aż się zarumieni ze wszystkich stron. Wyłóż mięso na talerz. Na tym samym tłuszczu zeszklij cebulę, dodaj przeciśnięty czosnek i chwilę smaź. Następnie dodaj pokrojone pieczarki, śliwki i jabłko. Do garnka włóż podsmażone mięso wraz z pozostałymi składnikami. Zalej wszystko czerwonym winem. Przykryj garnek i włóż go do piekarnika nagrzanego do 180°C. Duś gulasz przez około 2 godziny, co jakiś czas mieszając. • Do gulaszu możesz dodać również inne warzywa, np. marchewkę, pietruszkę, seler, świeżą paprykę.

11. Schweineschultergulasch

Zutaten:

- Schweineschulter (ca. 1,5 kg) • Salz • Gemahlener schwarzer Pfeffer • Lorbeerblatt 5 Stk. • Piment 10 Körner • Rosmarin, frisch oder getrocknet • Getrockneter geräucherter Paprika 1 Esslöffel • Getrocknete Pflaumen • 10 Stk Apfel • 1 Stück Zwiebel (2-3 Stück) • Knoblauch (4-5 Zehen) • Champignons 200 g • Butter 100 g • Trockener Rotwein (ca. 250 ml) • Gänse- oder Schweineschmalz anbraten (es kann auch Öl verwendet sein)

Zubereitung:

Die Schweineschulter in größere Würfel (ca. 3-4 cm) schneiden. Mit Salz abschmecken. • Die Zwiebel in Scheiben schneiden und den Knoblauch durch eine Presse pressen. • Das



Schmalz in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten braun anbraten. Das Fleisch auf einen Teller legen. Die Zwiebel im gleichen Fett anbraten, durchgepressten Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Dann gehackte Champignons, Pflaumen und Apfel hinzufügen. Das gebratene Fleisch zusammen mit den restlichen Zutaten in den Topf geben. Alles mit Rotwein übergießen. Den Topf abdecken und in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen stellen. Das Gulasch unter gelegentlichem Rühren etwa 2 Stunden köcheln lassen. • Man kann dem Gulasch auch anderes Gemüse hinzufügen, z. B. Karotte, Petersilie, Sellerie, frische Paprika.

12. Karkówka z grilla

Składniki:

- karkówka wieprzowa 1,5 kg
- sól (uważaj z ilością, gdyż pozostałe składniki marynaty są słone)
- pieprz czarny mielony 1 łyżeczka
- musztarda 2 łyżki
- majonez 2 łyżki
- sok pomidorowy 1/2 szklanki
- sok pomarańczowy 1/2 szklanki
- olej 1/2 szklanki
- majeranek 1 łyżka
- papryka w proszku 1 łyżka
- czosnek granulowany 1 łyżka

Przygotowanie:

W miseczce wymieszaj wszystkie składniki. Pokrojoną w plastry karkówkę umieść w pojemniku i obłóż marynatą. Odstaw do lodówki na minimum 2 godziny. Dzięki temu mięso będzie soczyste i pełne aromatu.

Grillowanie:

Rozpal grilla. Wyjmij karkówkę z marynaty i umieść ją na rozgrzanym ruszcie. Obsmażaj z każdej strony, aż mięso będzie miękkie i uzyska złoty kolor. Pamiętaj, aby regularnie obracać karkówkę. • Czas grillowania zależy od grubości mięsa.

12. Gegrillter Schweinenacken

Zutaten:

- Schweinenacken 1,5 kg
- Salz (Vorsicht bei der Menge, da die restlichen Zutaten der Marinade sind salzig)
- Gemahlener schwarzer Pfeffer 1 Teelöffel
- Senf 2 Esslöffel
- Mayonnaise 2 Esslöffel
- Tomatensaft 1/2 Tasse
- Orangensaft 1/2 Tasse
- Öl 1/2 Glas
- Majoran 1 Esslöffel
- Paprikapulver 1 Esslöffel
- granulierter Knoblauch 1 Esslöffel

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. • Den aufgeschnittenen Schweinenacken in einen Behälter legen und mit der Marinade bedecken. Für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Dadurch wird das Fleisch saftig und voller Geschmack.



Grillen:

Den Grill anzünden. Den Schweinenacken aus der Marinade nehmen und auf den vorgeheizten Grill legen. • Von allen Seiten anbraten, bis das Fleisch weich und goldbraun ist. • Den Schweinenacken regelmäßig wenden. • Die Grillzeit hängt von der Dicke des Fleisches ab.

13. Tradycyjne pierniczki miodowe z Bełczny

Składniki:

- 1 kg miodu (najlepszy gryczany) • 200 g smalcu (lub oleju) • 20 g przyprawy piernikowej • 1,5 kg mąki chlebowej

Przygotowanie:

W dużym garnku, na małym ogniu, rozpuść miód i smalec . Mieszaj, aby nie przypalić miodu. Zdejmij z ognia i odstaw do lekkiego przestudzenia. Do przesianej mąki dodaj przyprawę piernikową i przestudzoną mieszankę miodu ze smalcem. Wyrób ciasto ręcznie lub za pomocą miksera z hakiem do ciasta. Powinno być elastyczne i nie kleić się do rąk. Zawinięte w folię spożywczą ciasto odstaw do dojrzewania na co najmniej 7 dni. • Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyklejaj ciasto w specjalnych foremkach do pierników. Delikatnie wyjmij i wyłóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz około 10 minut. Wystudzone pierniczki najlepiej przechowywać w szczelnie zamykanym pojemniku. • Jeśli nie dysponujesz foremkami, możesz schłodzić ciasto w lodówce (około 3 godzin), a potem rozwałkować je na grubość około 0,5 cm i wykrajać dowolne kształty.

13. Traditioneller Honiglebkuchen aus Belczna

Zutaten:

- 1 kg Honig (am besten Buchweizen) • 200 g Schmalz (oder Öl)
- 20 g Lebkuchengewürz • 1,5 kg Brotmehl

Zubereitung:

In einem großen Topf bei schwacher Hitze den Honig und das Schmalz schmelzen. Umrühren, damit der Honig nicht anbrennt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Lebkuchengewürz und die abgekühlte Honig-Schmalz-Mischung zum gesiebten Mehl geben. Den Teig von Hand oder mit einem Mixer mit Knethaken kneten. Der Teig sollte elastisch sein und nicht an den Händen kleben. Den Teig mindestens 7 Tage lang in Folie reifen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig in spezielle Lebkuchenformen geben. Vorsichtig herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwa



10 Minuten backen. Gekühlte Lebkuchen am besten in einem gut verschlossenen Behälter lagern. • Wenn es gibt keine Formen kann man den Teig im Kühlschrank abkühlen lassen (ca. 3 Stunden), dann auf eine Dicke von ca. 0,5 cm ausrollen und beliebige Formen ausstechen.

14. Pierogi z wędzonymi ziemniakami i podagrycznikiem

Składniki na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 250 ml ciepłej wody
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki roztopionego masła

Składniki na farsz:

- 500 g wędzonych ziemniaków
- 200 g twarogu
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka posiekanego podagrycznika (lub szpinaku)
- 1 łyżka nasion konopi
- sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku
- masło lub olej do smażenia

Przygotowanie ciasta:

Mąkę przesiej do miski, dodaj sól i zrób wgłębienie. Do wgłębienia wlej ciepłą wodę, rozbite jajko i roztopione masło. • Zagnieć elastyczne ciasto. Jeśli jest zbyt suche, dodaj trochę wody, jeśli zbyt klejące – mąki. Zawinięte ciasto odstaw na około 30 minut, aby odpoczęło.



Przygotowanie farszu:

Ugotuj ziemniaki w łupinach i wstaw do wędzenia na pół godziny. Zetrzyj na tarce. Cebulę i czosnek posiekaj i zeszklij na maśle. Do ziemniaków dodaj zmielony twaróg, przesmażoną cebulę z czosnkiem, posiekany podagrycznik, nasiona konopi (zostaw trochę do posypania pierogów) i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Lepienie pierogów:

Ciasto rozwałkuj na cienki placek i wykrój kółka. Na środek każdego kółka nałóż porcję farszu, zlepi brzegi i uformuj pierogi. Gotowe pierogi gotuj w osolonej wodzie przez około 3-4 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. • Polej pierogi roztopionym masłem i posyp nasionami konopi.

14. Piroggen mit Räucherkartoffeln und gemahlenem Giersch

Zutaten für den Teig:

- 500 g Weizenmehl
- 250 ml warmes Wasser
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter

Zutaten für die Füllung:

- 500 g geräucherte Kartoffeln
- 200 g Hüttenkäse
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas gehackter Giersch (oder Spinat)
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- Butter oder Öl zum Braten

Zubereitung des Teiges:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, salzen und eine Mulde formen. • Warmes Wasser, geschlagenes Ei und geschmolzene Butter in die Mulde gießen. • Dann den elastischen Teig kneten. Wenn es zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen, wenn es zu klebrig ist, Mehl hinzufügen. Den eingewickelten Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Vorbereitung der Füllung :

Die Kartoffeln in der Schale kochen und eine halbe Stunde räuchern. Gitter. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Butter anbraten. Gemahlenen Hüttenkäse, Röstzwiebeln und Knoblauch, gehackten Holunder, Hanfsamen (etwas zum Bestreuen der Knödel übrig lassen) und Gewürze zu den Kartoffeln geben. Alles gründlich vermischen.

Piroggen Zubereitung:

Den Teig zu einem dünnen Kuchen ausrollen und Kreise ausstechen. Einen Teil der Füllung in die Mitte jedes Kreises geben, die Ränder verschließen und daraus Piroggen formen. • Die fertigen Piroggen in Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen, nachdem sie an der Oberfläche schwimmen. • Die Piroggen mit geschmolzener Butter übergießen und mit Hanfsamen bestreuen.

15. Przepis na domowy chleb

Składniki:

- 25 g świeżych drożdży • 1 łyżeczka cukru • 500 g mąki chlebowej • 400 ml letniej wody • 2 łyżki płatków owsianych • 1 łyżka nasion słonecznika • 1 łyżka siemienia lnianego • 1 łyżka soli

Przygotowanie:

W niewielkiej misce rozkruszyć drożdże i rozpuścić je w niewielkiej ilości letniej wody (ok. 1/4 szklanki). Dodaj łyżeczkę cukru i odstaw na kilka minut, aż zaczyn zacznie się pieniść. Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj sól, płatki owsiane, nasiona słonecznika i siemię lniane. Do suchej mieszanki dodaj aktywne drożdże wraz z pozostałą wodą. Zagnieć ciasto ręcznie lub za pomocą miksera z hakiem do ciasta. Ciasto powinno być elastyczne i nie kleić się do rąk. Misę z ciastem przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość. Przełóż do formy do chleba wyłożonej papierem do pieczenia. • Nagrzej piekarnik do 220 °C. Wstaw bochenek do piekarnika i piecz przez około 45-50 minut, lub do momentu, aż skórka chleba będzie złocista. • Wyjmij chleb z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce.

Dobrze upieczony chleb po stuknięciu w spód, będzie wydawał dźwięk pustego pojemnika.

15. Rezept für selbstgebackenes Brot

Zutaten:

- 25 g frische Hefe • 1 Teelöffel Zucker • 500 g Brotmehl • 400 ml lauwarmes Wasser • 2 Esslöffel Haferflocken • 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne • 1 Esslöffel Leinsamen • 1 Esslöffel Salz

Zubereitung:

Die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröckeln und in etwas lauwarmem Wasser (ca. 1/4 Glas) auflösen. Einen Teelöffel Zucker hinzufügen und einige Minuten ruhen lassen, bis der Sauerteig zu schäumen beginnt. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, Salz, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamen hinzufügen. • Die Aktivhefe zusammen mit dem



restlichen Wasser zur Trockenmischung geben. Den Teig von Hand oder mit einem Mixer mit Knethaken kneten. Der Teig sollte elastisch sein und nicht an den Händen kleben. Die Schüssel mit dem Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und für etwa 1–1,5 Stunden in einen warmen Ort stellen, bis sich das Volumen verdoppelt. In eine mit Backpapier ausgelegte Brotform geben. • Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Brot in den Ofen legen und etwa 45–50 Minuten lang backen oder bis die Kruste des Brotes goldbraun ist. • Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Gut gebackenes Brot erzeugt beim Klopfen auf den Boden das Geräusch eines leeren Behälters.

16. Sodowe placki z jabłkami

Składniki:

• 2 jabłka • 200 ml maślanki • 1 jajko • 150 g mąki pszennej • 1 łyżeczka cukru waniliowego • 1 łyżeczka cukru • 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej • olej do smażenia (np. rzepakowy)

Przygotowanie:

Obierz jabłka, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plasterki. W misce wymieszaj mąkę, cukier, cukier waniliowy, sodę oczyszczoną. Dodaj maślankę, jajko i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek. Do ciasta dodaj pokrojone jabłka i delikatnie wymieszaj. Rozgrzej olej na patelni. Nakładaj porcje ciasta na rozgrzany tłuszcz i smaż z obu stron na złoty kolor. • Gotowe placki możesz podawać posypane cukrem pudrem lub połać miodem. Możesz również dodać odrobinę cynamonu.

16. Soda-Apfelpfannkuchen

Zutaten:

• 2 Äpfel • 200 ml Buttermilch • 1 Ei • 150 g Weizenmehl • 1 Teelöffel Vanillezucker • 1 Teelöffel Zucker • 1 gestrichener Teelöffel Natron • Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)

Zubereitung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. • In einer Schüssel Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver vermischen. Buttermilch und Ei hinzufügen und gründlich vermischen, um Klumpen zu vermeiden. Gehackte Äpfel zum Teig geben und vorsichtig vermischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Teigportionen in das erhitzte Fett geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die fertigen Pfannkuchen können Sie mit Puderzucker bestreut servieren oder mit Honig beträufeln. Sie können auch etwas Zimt hinzufügen.



17. Klasyczne naleśniki

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody gazowanej
- szczypta soli
- olej do smażenia

Przygotowanie:

W misce wymieszaj mąkę, jajka, mleko, wodę gazowaną i sól. Mieszaj dokładnie, aż do uzyskania gładkiego ciasta bez grudek. Rozgrzej patelnię i posmaruj ją niewielką ilością oleju. Nalewaj porcję ciasta na patelnię i smaż z obu stron na złoty kolor. • Gotowe naleśniki podawaj z ulubionymi dodatkami, np. z cukrem pudrem, owocami, dżemem, serem, szpinakiem i serem feta. • Dzięki wodzie gazowanej naleśniki będą delikatne i puszyste.

17. Klassische Pfannkuchen

Zutaten:

- 2 Glas Weizenmehl
- 2 Eier
- 1 Glas Milch
- 1 Glas kohlensäurehaltiges Wasser
- Eine Prise Salz
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Mehl, Eier, Milch, kohlensäurehaltiges Wasser und Salz in einer Schüssel vermischen. Gründlich vermischen, bis ein glatter Teig ohne Klümpchen entsteht. • Die Pfanne erhitzen und mit etwas Öl einfetten. • Einen Teil des Teigs in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Fertige Pfannkuchen mit Ihren Lieblingszutaten, z. B. Puderzucker, Obst, Marmelade, Käse, Spinat und Feta-Käse servieren. • Kohlensäurehaltiges Wasser macht die Pfannkuchen zart und locker.



18. Smażona sielawa

Składniki:

- sielawy (świeże lub mrożone)
- mąka
- sól
- pieprz
- olej roślinny

Przygotowanie:

Sielawy dokładnie oczyścić i osuszyć. Posyp solą i pieprzem. Obtocz ryby w mące. Rozgrzej olej na patelni i smaż sielawy z obu stron na złoty kolor.

18. Gebratener Maräne

Zutaten:

- Maräne (frisch oder gefroren)
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung:

Maräne gründlich reinigen und trocknen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. • Den Fisch in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maräne darin von beiden Seiten goldbraun braten.



19. Faszerowane pstrągi

Składniki:

- 4 wypatroszone i oczyszczone pstrągi
- 2 jabłka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- gałązki świeżego oregano
- gałązki świeżego rozmarynu
- pieprz cytrynowy
- sól
- masło
- papier do pieczenia i wykałaczki

Przygotowanie:

Pstrągi dokładnie umyj i osusz. Natrzyj z każdej strony solą i pieprzem. • Sporządź farsz: użyj jabłka, cebulę, czosnek i cytrynę pokrojone na kawałki oraz masło i zioła. Napelnij pstrągi przygotowanym farszem. Zepnij wykałaczkami tak, aby farsz nie wypłynął. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Każdego pstrąga zawiń luźno w papier do pieczenia i przełóż do brytfanki. • Piecz ryby przez około 20-25 minut.

19. Gefüllte Forelle

Zutaten:

- 4 ausgenommene und gereinigte Forellen
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Zweige frischer Oregano
- Zweige frischer Rosmarin
- Zitronenpfeffer
- Salz
- Backpapier und Zahnstocher

Zubereitung:

• Die Forelle gründlich waschen und trocknen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung vorbereiten: • In Stücke geschnittene Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch und Zitrone, Butter und Kräuter. Die Forelle mit der vorbereiteten Füllung füllen. • Mit Zahnstochern fixieren, damit die Füllung nicht ausläuft. • Den Backofen auf 200°C vorheizen. Jede Forelle locker in Backpapier einwickeln und in einen Bräter legen. • Den Fisch etwa 20–25 Minuten backen.



20. Ciasto z jabłkami

Składniki:

- 2-5 jajek
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka oleju
- zapach cytrynowy lub pomarańczowy (kilka kropel)
- 4 jabłka
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki cukru pudru

Przygotowanie:

Jabłka umyć, obrać, pokroić na cienkie plastry, skropić sokiem z cytryny i posypać cynamonem.

- Tortownicę lub blachę wyłożyć papierem do pieczenia. W dużej misce ubić jajka z cukrem na puszystą masę. Do ubitej masy jajecznej przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia.
- Delikatnie wymieszać za pomocą mieszadła, aby połączyć składniki. Nie przerywając miksowania na średnich obrotach, cienką stróżką wlać do ciasta olej. Dodaj kilka kropel wybranego aromatu. Po dodaniu oleju zwiększ obroty miksera i miksuj jeszcze przez około minuty, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą.
- Gotowe ciasto wylać na przygotowaną formę. Na wierzchu ciasta ułożyć przygotowane plastry jabłek.
- Piekarnik rozgrzać do 180°C. Ciasto piec przez około 45-50 minut (do suchego patyczka). Posypać ciasto cukrem pudrem.

Zamiast jabłek można użyć dowolnych owoców.

20. Apfelkuchen

Zutaten:

- 5 Eier
- 2 Glas Weizenmehl
- 1 Glas Zucker
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Tasse Öl
- Zitronen- oder Orangenduft (einige Tropfen)
- 4 Äpfel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Puderzucker

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt bestreuen. Die Kuchenform oder das Backblech mit Backpapier auslegen.

- In einer großen Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver in die geschlagene Eimischung sieben. Vorsichtig mit einem Mixer die Zutaten vermischen.
- Das Öl in einem



dünnen Strahl in den Teig gießen, ohne das Mischen bei mittlerer Geschwindigkeit zu unterbrechen. Ein paar Tropfen des von Ihnen gewählten Geschmacks hinzufügen. Nach der Zugabe des Öls die Rührgeschwindigkeit erhöhen und mixen eine weitere Minute lang, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

- Den vorbereiteten Teig in die vorbereitete Form füllen. Die vorbereiteten Apfelscheiben auf den Kuchen legen.
- Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Kuchen etwa 45-50 Minuten lang backen (bis der Stäbchen trocken ist).
- Den Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

Anstelle von Äpfeln können Sie auch beliebige Früchte verwenden.

Spis treści

1. Zupa z zielska z kaszą perłową	4	10. Pulpety wieprzowe	22
Kräutersuppe mit Perlgrütze		Schweinefleischbälen	
2. Herbata z wierzbowki kiprzy - fermentacja w domowych warunkach	6	11. Gulasz z łopatki wieprzowej	24
Weidenröschentee – zu Hause Gärung		Schweineschultergulasch	
3. Śledzie w sosie musztardowym – prosty i pyszny przepis	8	12. Karkówka z grilla	26
Hering in Senfsauce – ein einfaches und leckeres Rezept		Gegrillter Schweinenacken	
4. Śledzie w oleju z cytryną, majerankiem, konopiami, duszoną cebulą i czosnkiem	10	13. Tradycyjne pierniczki miodowe z Belczny	28
Hering in Öl mit Zitronen, Majoran, Hanf, Schmorzwiebeln und Knoblauch		Traditioneller Honiglebkuchen aus Belczna	
5. Zupa fasolowa – tradycyjny przepis	12	14. Pierogi z wędzonymi ziemniakami i podagrycznikiem	30
Bohnensuppe – traditionelles Rezept		Piroggen mit Räucherkartoffeln und gemahlenem Giersch	
6. Klops wieprzowy z karkówki	14	15. Przepis na domowy chleb	32
Schweinefleischklops vom Schweinenacken		Rezept für selbstgebackenes Brot	
7. Kurczak pieczony w sianie: aromatyczny i soczysty	16	16. Sodowe placki z jabłkami	34
Im Heu gebackenes Huhn: aromatisch und saftig		Soda-Apfelpfannkuchen	
8. Domowa biała kielbasa wieprzowa	18	17. Klasyczne naleśniki	36
Hausgemachte weiße Schweinswurst		Klassische Pfannkuchen	
9. Karkówka w owocowej marynacie	20	18. Smażona sielawa	38
Schweinenacken in Fruchtmarinade		Gebratener Maräne	
		19. Faszzerowane pstrągi	40
		Gefüllte Forelle	
		20. Ciasto z jabłkami	42
		Apfelkuchen	



Autorka przepisów; Grażyna Zaremba-Szuba (vel Nina Szuba). Badaczka dawnych receptur Pomorza Zachodniego. Autorka bajek dla dzieci i książki kucharskiej POMORSKA KSIĄŻKA KUCHARSKA. Entuzjastka odkrywania starych i tworzenia nowych receptur kulinarnych. Mistrzyni kucharska. Z zawodu ekonomistka. Prowadzi wiejski pensjonat w stylu slow-life, w którym organizuje spotkania i warsztaty kulinarne. Jej gospodarstwo uzyskuje wiele nagród i wyróżnień, m.in. I miejsce w kategorii Najlepsza Kuchnia Tradycyjna przyznawaną przez POLSKĄ ORGANIZACJĘ TURYSTYCZNĄ. Gotuję intuicyjnie. Moja kucharska ścieżka edukacyjna polega na samokształceniu.

Książka powstała w ramach realizacji projektu
Kulinarne dziedzictwo w smakach i zapachach
ukryte realizowanego przez Fundację
Razem dla rozwoju obszarów
wiejskich



FUNDACJA RAZEM
DLA ROZWOJU OBSZARÓW WIEJSKICH



KPF
FMP

Interreg

Mecklenburg-Vorpommern / Brandenburg / Polska



Kofinansiert von der
Europäischen Union
Dofinansowany przez
Unię Europejską

Projekt dofinansowany ze środków rezerwy celowej budżetu państwa