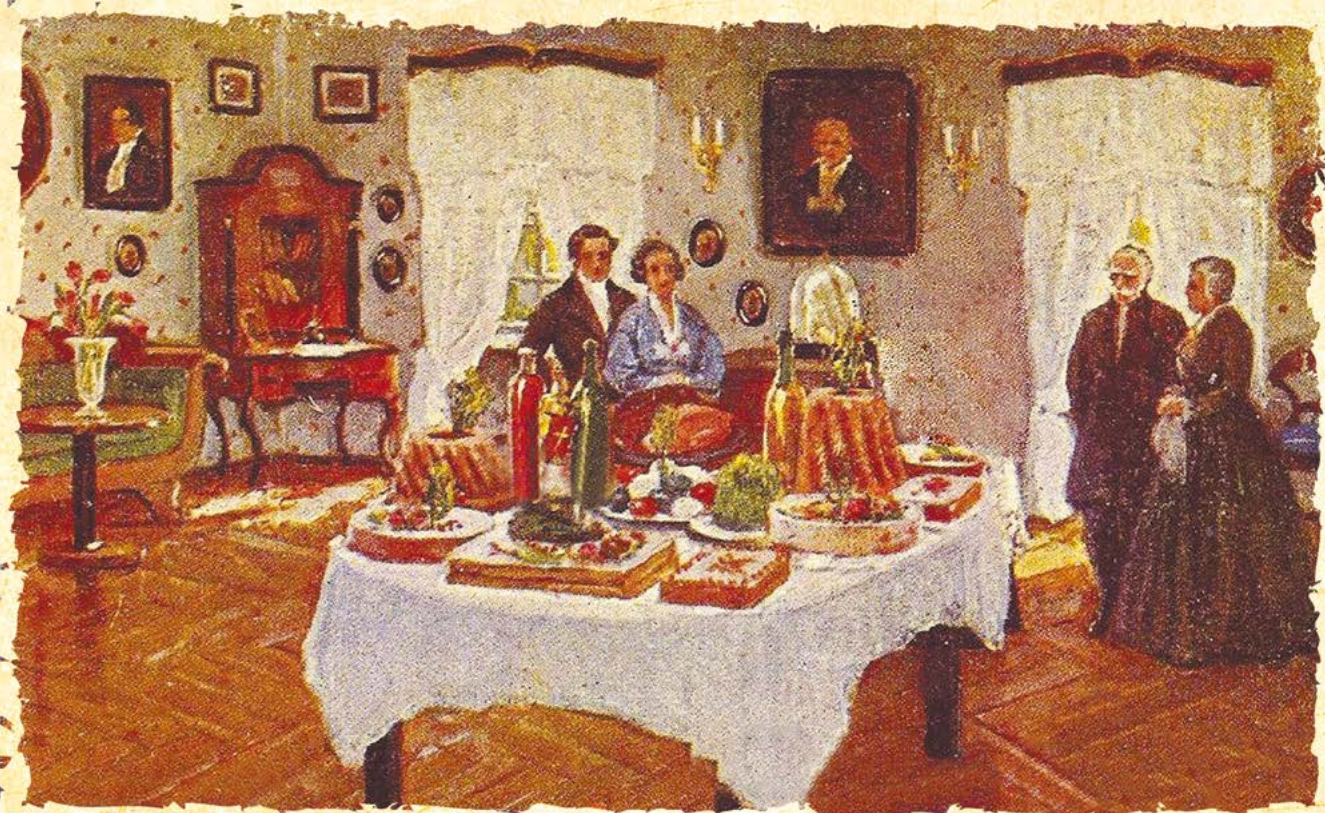


ZŁAP TEN SMAK

CZYLI POZNAWANIE TRADYCYJNYCH POTRAW ZAŚCIANKOWEJ KUCHNI



Europejski fundusz rolny na rzecz
rozwoju obszarów wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie

Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Zaścianek Mazowski”

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 – LEADER

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



Kuchnia polska w tradycji i jej przemiany

Zasiadając do codziennych posiłków, a tym bardziej do świątecznego stołu, nie zdajemy sobie zazwyczaj sprawy skąd pochodzą dane potrawy, czy mają one swojskie korzenie, czy też przywędrowały do nas z innej części świata.

Dla wypełnienia tej luki warto przypomnieć, iż kuchnia polska, w tym tereny objęte działaniem Stowarzyszenia Lokalnej Grupy Działania „Zaścianek Mazowska”, ma wiele uwarunkowań historycznych. Jako niegdyś kraj wielonarodowy, często zmieniający granice, ponadto prowadzący liczne wojny, musiał w sposób naturalny przejmować pewne wpływy obcych kuchni, zarówno wschodnich, jak i z zachodu Europy.

Wśród tradycyjnych, szlacheckich czy staropolskich najpopularniejszych potraw, pierwsze miejsce zajmują potrawy zbożowe – różnego rodzaju kasze, kluski, pierogi, pieczywo. Oprócz prowadzonej od wieków gospodarki rolnej, jeszcze w XIX wieku było dużo terenów zalesionych, zwłaszcza na Mazowszu. Dlatego też przy produktach zbożowych, w tym mące, znaczne miejsce w jadłospisie zajmowało runo leśne – grzyby, jagody, orzechy, różne owoce i zioła. Ponadto ulubione przez Polaków „od zawsze” myślistwo było źródłem produktów mięsnych. Wbrew powszechnej opinii, bydło domowe hodowano nie dla mięsa czy skór, ale dla nabiału, zaś do konsumpcji hodowano świnie oraz drób. Tak więc dla polskiego stołu typowymi były wieprzowina, drób i zwierzyna leśna.

Inną ważną grupą w polskich kulinariach były ryby. Sytuacja historyczna, a zwłaszcza zabory, odepchnę-

ły nas od morza, dlatego też praktycznie do dziś popularne są ryby słodkowodne. W dobrej sytuacji byli mieszkańcy doliny Orza, mając w pobliżu rzeki Narrew, Orz i Ruż, ponadto jeziora i stawy, mogli więc bez przeszkód przyrządzać ryby, a z ryb morskich docierały tu wyłącznie śledzie sprowadzane za pośrednictwem handlarzy żydowskich.

Do charakterystycznych cech naszej kuchni należą również znaczna ilość zup, produktów mięsnych, warzyw. W tej ostatniej grupie dominowały niegdyś buraki, różne gatunki kapusty, ogórki, wcześniej – szczaw, botwina, a w czasach głodu pokrzywa.

Jak wynika z tych wyliczanek, polska kuchnia, zarówno szlachecka jak i chłopska, opierała się prawie w całości na własnym gospodarstwie, a przedmiotem zakupu była najczęściej sól i przyprawy. Na stole pojawiała się żywność, którą dostarczała rola, ogród warzywny, sad, obora, kurnik, poza tym zwierzyna z polowań i ryby z okolicznych wód. Wynika z tego, że tradycyjna kuchnia staropolska była kuchnią samowystarczalną.

Do najbardziej typowych potraw, które występowały także na terenie zaścianków szlacheckich dzisiejszej gminy Troszyn, Czerwin, Goworowo czy Rzekuń, możemy zaliczyć: barszcz czerwony i barszcz biały, grochówka, kapuśniak, grzybowa, ogórkowa, szczawio-wa, rosół i czernina. Ponadto bigos, kasza gryczana i inne kasze, pierogi, raki, ryby – karp, sandacz, węgorz – kapusta kiszona i ogórki kiszone, a wśród ciast mazurki, baby wielkanocne, makowiec.

Przedstawione surowce czy rodzaje pożywienia były typowe dla całości Królestwa Polskiego, zaś

po rozbiorach kuchnia zwana polską zmieniała się, przejmując obce produkty i sposoby przyrządzania. Ponadto różnice regionalne wyrażały się w różnych nazwach tej samej potrawy, w zależności od zaboru. Wpływ miały tu upodobania i gusty przebywających na naszych ziemiach obcych urzędników, wojska i sprowadzanych przez nich towarów. Wcześniejsze uwarunkowania historyczne (np. wojny z Ordą Tatarską, udział w wojnach saskich, potem napoleońskich) spowodowały napływ „cudzoziemskich” towarów, potraw, wykształtowały w naszym narodzie nowe gusty i smaki.

Stąd do kuchni polskiej trafiły: befszytk tatarski, golonka, flaczki, kotlet schabowy w panierce (na wzór szyncla wiedeńskiego), stek, naleśniki, włoszczyzna. Powszechne wcześniej kasze zastąpiły ziemniaki, stając się bez mała naszym narodowym produktem.

Mimo upodobań ogółu do przedstawionych wyżej potraw, to jednak w poszczególnych regionach wykształtowały się lokalne „smaki”. Do wyróżniającego się w tym zakresie należy region mazowiecki, zwłaszcza północno – wschodnie Mazowsze. Jak wiadomo, region mazowiecki nigdy nie należał do bogatych, a jadłospis był tu nad wyraz skromny – potrawy z kapusty, ziemniaki, zupy (żur, grochowa, krupnik, barszcz czerwony), ponadto mleko (w tym zsiadłe – polska specjalność) i jego przetwory. Odmiennie wyglądała kuchnia nad Wisłą, Narwią i Orzem, czyli w tym także dzisiejszych gmin Troszyn, Czerwin, Goworowo i Rzekuń, w okresie świątecznym, wtedy przygotowywano dania z mięsa wieprzowego i wołowego i z drobiu, przyrządzając je na różne sposoby, w parafiach nado-

rzańskich, znaczną część mięsa przeznaczano na kielbasy, które później wędzono. Popularną potrawą świąteczną była gęś pieczona z jabłkami lub czerwoną kapustą, kurczak nadziewany krojonymi podrobami, bułką, jajkiem i przyprawami. Pieczono również wiele ciast, takich jak makowiec, piernik, baba wielkanocna, sernik. Przygotowywano również napoje, np. robiono piwo z podpiwka, jałowca, a także buraków, a na całym obszarze działania LGD „Zaścianek Mazowska” popularne były (i są do dziś) różnego rodzaju nalewki.

Poza świątecznym stołem dość często gościły pierogi z ciasta drożdżowego nadziewane kapustą, grzybami, kaszą jaglaną ze słoniną. W okresie letnim i jesiennym spożywano wiele warzyw, a ulubionymi owocami były jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, owoce leśne.

Wraz ze zmianami gospodarczymi i społecznymi zmieniać się zaczęła kuchnia polska, również mazowiecka. W pierwszym rządzie odchodziły dawne zioła i warzywa, następnie potrawy wymagające znacznego nakładu pracy, a zastąpiły je potrawy gotowe eliminując miejscowe przyzwyczajenia.

W tym zakresie działaniem niezmiernie pożytecznym jest próba (i konkretne działania) przywrócenia – jeśli nie w całości to chociaż częściowo – tradycyjnej kuchni, które zostały podjęte przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Zaścianek Mazowska”.

Bernard Kielak

Od red. Autor jest wybitnym etnografem, regionalistą i publicystą.

SMAKI MAZOWIECKIEGO ZAŚCIANKA

14 marca 2013 roku w Troszynie rozstrzygnięto konkurs kulinarny „Złap ten smak – czyli poznawanie tradycyjnych potraw zaściankowej kuchni”. 48 członków Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Zaścianek Mazowski” po degustacji 12 potraw konkursowych wybrało tę najlepszą.

Rozstrzygnięcie konkursu stało się okazją do kultywowania tradycji terenów gminy Troszyn, Czerwin, Goworowo i Rzekuń. Podczas spotkania niezwykle istotną była integracja wszystkich uczestników konkursu, wśród których znalazły się: Sołectwa Zamość,



Dzbenin, Dzwonek, Lipianka, Goworówek, Kunin oraz Koła Gospodyń Wiejskich z Suska Nowego, Kamianki, Drwęczy, Zabiela, Brzeźna, Rozwór i Przytuł Nowych. Po przeliczeniu głosów Przewodnicząca Komisji Konkursowej – Pani Marzena Borkowska ogłosiła wyniki.

Pierwsze miejsce w konkursie uzyskała grupa z Dzwonka za „Gęś po dzwonsku”.

Drugie – Koło Gospodyń Wiejskich z Suska Nowego za

tort „Waniliowa rozkosz”.

Trzecie – Koło Gospodyń Wiejskich z Brzeźna za „Pieczoną kaczkę z jabłkami”.

Wszystkie przepisy zaściankowej kuchni, które wzięły udział w konkursie prezentujemy w niniejszym folderze. Zapraszamy do odkrywania smaku tych niezwykłych potraw!

Miejmy nadzieję, iż konkurs zainicjowany przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Zaścianek Mazowski” będzie kontynuowany i nadal będzie cieszył się tak dużym zainteresowaniem. Dzięki temu uda się ocalić niezmiernie ważną i barwną dziedzinę życia terenów gminy Troszyn, Czerwin, Goworowo i Rzekuń. To nie tylko przepisy kulinarne czy przysmaki lokalnej kuchni, to dużo więcej: zwyczaje, jakie towarzyszyły świętom i dniom powszednim, tradycje oraz kultura. Według Lokalnej Strategii Rozwoju dla obszaru działania Stowarzyszenia ważną cechą jest wspólna przeszłość Zaścianka. Tradycje szlacheckie są niewyczerpalnym źródłem pomysłów na lokalne produkty, imprezy i atrakcje, np. nadawanie tytułów szlacheckich dla osób zasłużonych dla społeczności, impreza „Korowód szlachecki”, utworzenie zespołu muzyki dawnej, jadło szlacheckie. Dlatego jednym z celów strategii jest „Tworzenie warunków do poznawania, rozwijania i promowania tradycji szlacheckiej”, a wolą społeczności jest zwiększenie rozpoznawalności regionu i rozwój obszaru z zachowaniem i jednoczesnym wykorzystaniem historycznego dziedzictwa.

Doskonałym przykładem podejmowanych działań jest właśnie zorganizowany konkurs kulinarny „Złap ten smak – czyli poznawanie tradycyjnych potraw zaścian-

kowej kuchni”. Dzięki niemu nie tylko przygotowano potrawy według starych receptur, ale także zachowano je dla potomnych. Była to także okazja do integracji lokalnych społeczności i wspólnego działania.

Tego dnia Zarząd zdecydował również odznaczyć partnerów LGD, którzy szczególnie zasłużyli się na rzecz Stowarzyszenia. Wśród osób wyróżnionych znaleźli się: Pani Lucyna Lewicka – Prezes Banku Spółdziel-

czego w Goworowie, Pani Małgorzata Maria Kulesza – Wójt Gminy Goworowo, Pan Ryszard Goćłowski – Wójt Gminy Czerwin, Pan Edwin Mierzejewski – Wójt Gminy Troszyn oraz Pan Stanisław Godzina – Wójt Gminy Rzekuń. Prezes LGD Pani Barbara Kuczyńska, wręczając statuetki podziękowała za ogromny wkład osób w rozwój Stowarzyszenia, a tym samym całego obszaru działania LGD.



SMAKI MAZOWIECKIEGO ZAŚCIANKA



SMAKI MAZOWIECKIEGO ZAŚCIANKA



Składniki: kapusta, mięso, wędlina, grzyby, przyprawy, tłuszcz.

Ugotować kapustę z mięsem. Mięso wyjąć z garnka, pokroić w kostkę wraz z wędliną i przesmażyć na rozgrzanym oleju. Następnie wyłożyć wszystko do garnka z kapustą, dodać grzyby, przyprawy i wszystko razem dusić do miękkości.



Składniki: ziemniaki, jajka, przyprawy- sól, pieprz, majeranek, mąka ziemniaczana, mięso, cebula, czosnek, boczek.

Ciasto ziemniaczane: ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Starte ziemniaki odcedzić na sicie i odcisnąć sok odstawić. Część ziemniaków obrać i ugotować w osolonej wodzie, ostudzić i zmielić. Ugotowane, zmielone ziemniaki połączyć z ziemniakami surowymi, dodać skrobię z soku, jajka i przyprawy: sól, pieprz oraz mąkę ziemniaczaną, którą dodajemy w zależności od jakości ziemniaków. Wyrobione ciasto ziemniaczane odstawić na bok.

Nadzienie: Mięso ugotować, ostudzić i zmielić. Cebulę obrać, przesmażyć na smalcu i dodać do mięsa. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać do mięsa. Następnie jajka i pozostałe przyprawy: sól, pieprz, majeranek. Wszystko dokładnie wymieszać. Gdy mamy przygotowane nadzienie, przystępujemy do ostatniego etapu. Z ciasta ziemniaczanego formujemy gruby wałek. Odkrawamy kolejno kawałki ciasta. Na każdy kładziemy porcję mięsnej. Ciasto dokładnie zlepić, formując podługne lub okrągłe kołduny.

Następnie w dużym garnku zagotować wodę, osolić. Gdy woda zacznie wrzeć, wkładać stopniowo kołduny, nie przerywając wrzenia. Gotować około 20 minut. Wyjmować łyżką cedzakową. Układać na półmisku. Okrasić obficie przesmażonym boczkiem z cebulką.





Składniki: ziemniaki, szczypior, ser biały, boczek surowy, słonina, mąka ziemniaczana, jajka.

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez sito i zagnieść ciasto z mąką ziemniaczaną i jajkami.
Farsz: ser biały zmielić, dodać szczypior.
Robić duże kluski, nakładać farsz i formować. Polać stopioną słoniną i boczkiem.



Składniki: mięso z piersi indyka, jajko, przyprawy, zioła, bułka tarta, tłuszcz.

Mięso (z piersi indyka) mielimy, dodajemy całe jajko, przyprawy, zioła i wyrabiamy na kleistą masę. Na patelni rozgrzać tłuszcz. Zwilżonymi rękami formujemy kule mięsne, układamy na patelni. Można je obtoczyć wcześniej w bułce tartej. Smażymy na złoty kolor z dwóch stron.



Koło Gospodyń Wiejskich w Kamiance KOŁDUNY ZIEMNIACZANE

Składniki: ziemniaki, słonina, mięso (wieprzowe + wołowe), przyprawy - sól, pieprz, cebula, marchewka, pietruszka.

Sposób wykonania ciasta: ziemniaki (2/3 całości) obrać, umyć, zetrzeć na tarce, odcisnąć przez lnianą szmatkę. Pozostałe ziemniaki (1/3) obrać, umyć, ugotować, przekręcić przez maszynkę. Dołożyć krochmal z wyciśniętego soku z ziemniaków. Połączyć wszystkie składniki.

Lekko osolić.

Farsz: Ugotować mięso z warzywami, przekręcić wszystko przez maszynkę. Doprawić solą i pieprzem, dodać jajko, przesmażoną cebulę, wymieszać.

Z ciasta formować placki grubości 1 centymetra i wielkości dłoni, nakładać farsz i robić owalne kluski. Wkładać do gotującej, osolonej wody, gotować około 20 minut. Delikatnie wyjmować łyżką cedzakową. Podawać gorące z przesmażoną słoniną i surówką z kiszzonej kapusty.

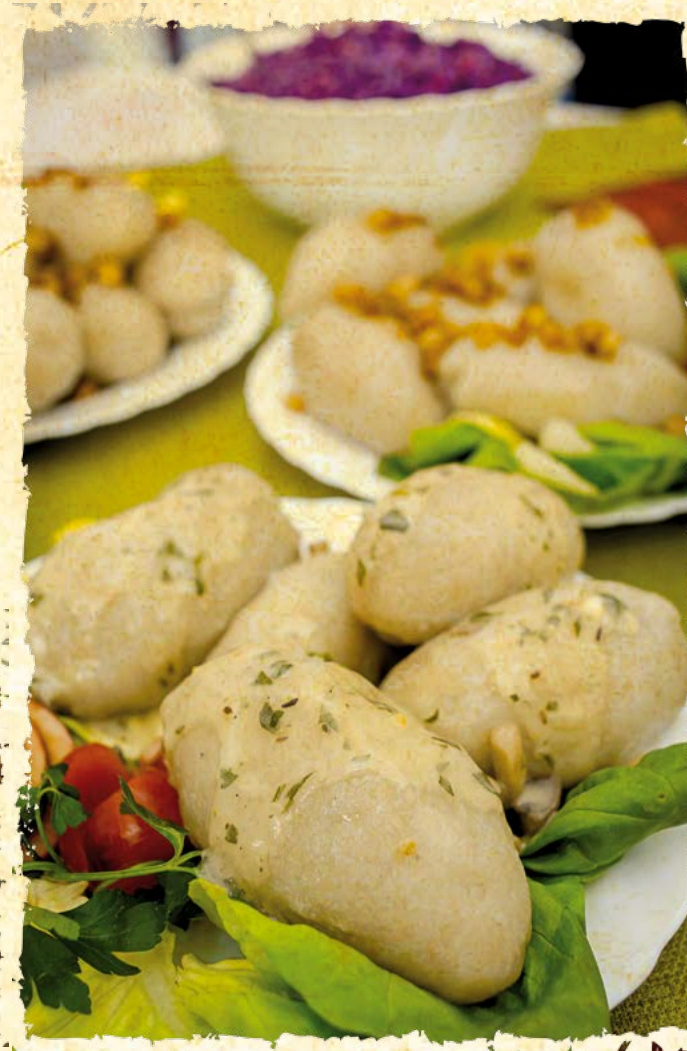


Sołectwo Zamość

PYZY ZIEMNIACZANE Z MIĘSEM

Składniki: ziemniaki, przyprawy – sól, pieprz, pieczarki, cebula, papryka czerwona.

Ziemniaki obrać, opłukać, połowę ugotować do miękkości, a drugą zetrzeć na tarce. Utrarte ziemniaki włożyć do lnianego woreczka i odcisnąć. Połączyć ugotowane ziemniaki z odcisniętymi, posolić do smaku i dosypać mąki. Ugotowane mięso przekręcić przez maszynkę, doprawić do smaku solą, pieprzem, można dołożyć przesmażone pieczarki z cebulką lub papryką czerwoną. Z ciasta ziemniaczanego robić placki wielkości dłoni, na to nakładać przygotowany farsz, formować pyzy i wrzucać do gotującej wody. Gotować 15 minut. Wyjąć i polać sosem pieczarkowym przygotowanym z pieczarek, cebuli lub boczkiem przesmażonym z cebulką. Podawać z surówką z czerwonej kapusty z marchewką, cebulą, jabłkiem, majonezem i jogurtem naturalnym.



Składniki: jaja, cukier, mąka, proszek do pieczenia, brzoskwinie, żurawina.

Białka ubić z cukrem, dodać żółtka, wymieszać i upiec w temperaturze 180o C. Sprawdzić patyczkiem. Ostudzony biszkopt przekroić na 3 części. Dolną część nasączyć ponczem i smarować kremem waniliowym lub czekoladowym – według własnego uznania. Można dodać żurawinę, brzoskwinie lub utartą czekoladę.

Poncz według uznania, dekoracja również.



Koło Gospodyń Wiejskich z Rozwórn i Przytuł Nowych

Składniki: przodek królika i podroby, mały kurczak, podgardle, wątroba wieprzowa, jajka, włoszczyzna (marchewka, seler, pietruszka, cebula), przyprawy (ziele angielskie, pieprz czarny, sól, gałka muskatołowa), bułka tarta.

Mięso gotujemy z przyprawami (bez gałki muskatołowej) i warzywami do miękkości. Osobno gotujemy wątrobę z podgardlem. Ugotowane mięso odstawiamy do ostudzenia. W przecedzonym wywarze moczymy bułkę. Wszystkie składniki mielimy, dodajemy jajka i przyprawiamy gałką, solą i pieprzem. Przygotowaną masę wkładamy do foremek i pieczemy półtorej godziny w 180° C.



PASZTET PIECZONY



Składniki: udka drobiowe, mięso z łopatki wieprzowej, przyprawy, jajko, bułka tarta, warzywa i mięso do wywaru, kasza jaglana, marchewka, chrzan.

Po usunięciu kostki z udka nadziewamy je farszem zrobionym z mielonej łopatki wieprzowej doprawionej pieprzem, solą i jajkiem. Udka panierujemy w jajku i bułce, smażymy na głębokim tłuszczu, a następnie zapiekamy w piekarniku. Na wywarze z kostek i warzyw gotujemy kaszę jaglaną. Jako przystawkę robimy surówkę z marchewki tartej na małych oczkach i doprawiamy tartym chrzanem.



Składniki: kaczka, przyprawy – sól, pieprz, majeranek, sok z cytryny, jabłko, żurawina, wino.

Kaczkę umyć, osuszyć. Następnie natrzeć wewnątrz solą, pieprzem, majerankiem i sokiem z cytryny. Na zewnątrz uczynić to samo, tylko użyć mniejszych ilości przypraw. Zawinąć w folię i wstawić do lodówki na 2-3 godziny, żeby mięso skruszało. Obrane jabłka pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne i pokroić na plastry (0,5 centymetra), wymieszać je z majerankiem i nafaszerować kaczkę. Zaszyć. Brytfankę wysmarować słoniną. Kaczkę piec w temperaturze 170-190o C przez około 2 godziny, polewając od czasu do czasu wytopionym sosem i winem. Pozostałe jabłka wyłożyć i napełnić żurawiną, na 35 minut przed zakończeniem pieczenia kaczki wstawić do piekarnika.



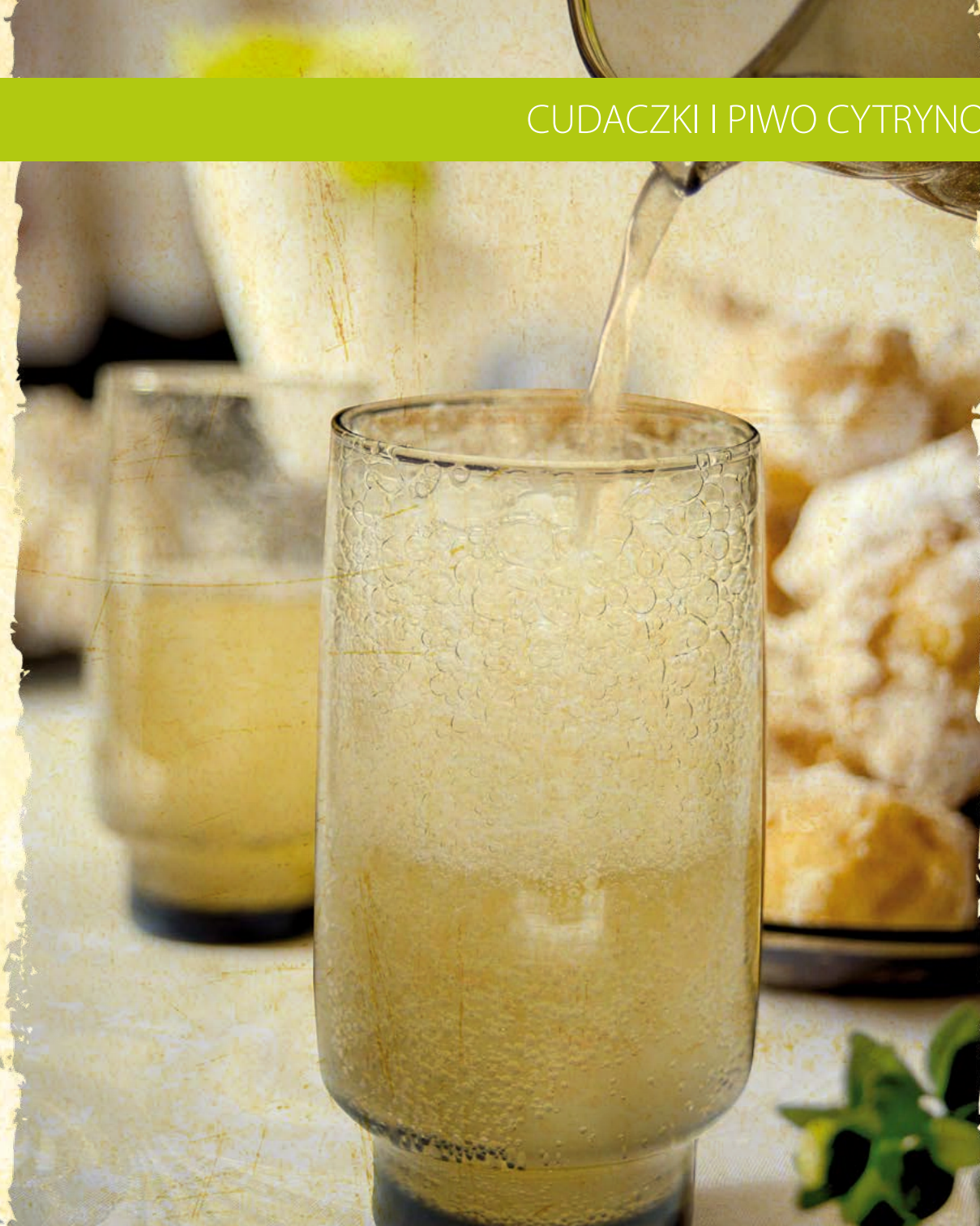
Cudaczki: woda, mąka, masło, jajka, tłuszcz do smażenia.

Zagotować wodę z masłem, wsypać mąkę i gotować aż wszystko odstanie od naczynia. Ubić jajka i dodać do reszty masy, całość zmiksować na jednolitą masę, po czym wstawić na 1 godzinę do lodówki. Rozgrzać głęboki tłuszcz, nabierać masę łyżką i układać na gorący tłuszcz. Piec na złoty kolor, wyjmować cudaczki na papier pergaminowy, aby odsączyć tłuszcz. Po wystygnięciu cudaczki można posypać cukrem pudrem.



Piwo cytrynowe: woda, cytryna ze skórką, cukier, kwasek cytrynowy, drożdże.

Zagotować wodę z cukrem i pokrojoną cytryną (cytrynę wcześniej sparzyć gorącą wodą lub wyszorować), jak woda przestygnie wkruszyć drożdże, doprawić kwaskiem cytrynowym. Gdy drożdże zaczną pracować, zlać do butelek.



Składniki: gęś, cebula, kapusta, jabłka, przyprawy

Gęś poporcjować i na kilka godzin odstawić w chłodne miejsce, najlepiej do lodówki. Na patelni rozpuścić nieco tłuszczu z gęsi i dobrze nagrzać. Każdy kawałek gęsi obsmażyć do zarumienienia. Posiekać cebulę i kapustę, obrać i pokroić jabłka na małe kawałki. Kapustę włożyć do garnka, dodać sól, pieprz i dusić na małym ogniu. Pod koniec dodać jabłka, całość wymieszać. Kapustę przełożyć do gęsiarki, ułożyć kawałki gęsi i dusić pod przykryciem do momentu uzyskania miękkiego mięsa.



Troszyn 2013
ISBN 978-83-937043-9-2
Wydawca: Studio B2, studiob2@studiob2.com.pl
Projekt, skład, druk: Studio B2, tel. 600 932 866
Redakcja: Iwona Choroszewska-Zyśk
Tekst: Bernard Kielak
Zdjęcia: Adam Wołosz
Pocztówka na okładce pochodzi ze zbiorów Bernarda Kielaka.



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Zaścianek Mazowski”
ul. Polna 15, 07-405 Troszyn
Tel/fax. (29) 767 18 25
e-mail: lgdzascianekmazowska@wp.pl
www.zascianekmazowska.pl



Europejski fundusz rolny na rzecz
rozwoju obszarów wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie

Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Zaścianek Mazowski”
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 – LEADER
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi