ZUPA Z BANI Z ZACIERKAMI

Składniki:

• 1 litr wody • ½ l mleka • 3 paski średniej bani • szczypta soli
zacierki: • 1 jajko • 5 łyżek mąki • 1 szklanka wody • szczypta soli

Wykonanie:

Banię pokroić w drobną kostkę, zalać wodą i gotować. W tym czasie przygotować zacierki. Wszystkie składniki wymieszać w misce drewnianą łyżką na gładką masę. Sprawdzić zupę. Jeśli bania całkowicie się rozgotowała - dolać mleko i zagotować. Zacierkę skubać palcami i wrzucać do gotującej się zupy. Gotować do momentu wypłynięcia klusek. Doprawić szczyptą soli i jeśli ktoś lubi, odrobiną cukru.

Banię z zacierkami jadano w dni postne w okresie jesienno-zimowym, nasiona bani dodawano do pieczonego w domu chleba lub zjadano suszone.

fot. Jakub Duchnik

ŻELAZNE KLUCHY

Składniki:

• 2 kg ziemniaków • 50 g słoniny • 2 jaja • 10 łyżek mąki pszennej • 2 cebule • sól do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce o małych otworach. Sok lekko odcedzić. Ziemniaki połączyć z mąką, jajami, wymieszać i doprawić do smaku. Z małych porcji ciasta formować okrągłe, lekko spłaszczone kluski i wrzucać je do wrzącej, osolonej wody. Gotować ok. 5 minut. Ugotowane kluski odcedzić, ułożyć na półmisku.

Żelazne kluchy podawano polane tłuszczem, smażonym boczkiem z cebulką z dodatkiem modrej kapusty lub z gotowaną marchewką. W zamożniejszych domach do tych klusek podawano pieczeń z peklowanej wieprzowiny.

fot. Marta Bednarek

BABKA DROŻDŻOWA

Składniki:

• 2 szklanki mąki pszennej • 5 dag drożdży • 3 jajka • kostka masła lub margaryny • 1 szklanka mleka • 5 łyżek cukru

Wykonanie:

Drożdże wymieszać z łyżeczką cukru, z łyżką ciepłego mleka i łyżką mąki. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Margarynę utrzeć z cukrem, jajami, dodać mąkę, sól i podrośnięte drożdże. Wyrobić ciasto i przełożyć do formy. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Piec w temp. ok. 230 stopni na złoty kolor ok. 40 minut. Po przestudzeniu posypać cukrem pudrem.

fot. Maciej Bednarek

CIASTECZKA ZE SKWARKAMI

Składniki:

• 3 szklanki mąki pszennej • 1 szklanka skwarek • 2 jajka
• 1 szklanka cukru pudru • ¾ szklanki gęstej śmietany
• 1 łyżeczka proszku do pieczenia • odrobina wanilii

Wykonanie:

Do przesianej mąki dodać skwarki i dokładnie wymieszać. Jaja ubić z cukrem pudrem, dodać śmietanę, wanilię i proszek do pieczenia. Wszystkie składniki połączyć i zagnieść gładkie ciasto, odstawić na 1 godzinę do ochłodzenia. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm i foremkami wykrawać ciasteczka. Układać na blaszce, nakłuć ciastka widelcem i piec ok. 20 min. na jasnozłoty kolor. Ostudzone posypać cukrem pudrem.

fot. Hubert Śpik

POTRAWY REGIONALNE

Gmina Wieruszów

fot. Fotolia.com

Powiedz mi co jesz, a powiem ci skąd jesteś
Anthelme Brillat-Savarin

Kuchnia to miejsce ważne w każdym domu. Starodawne kuchnie naszych babć były miejscem szczególnym. Z murowanym piecem i wielkim stołem, wypełnione zapachem pieczonego chleba, aromatem drożdżowego ciasta i korzenną wonią pierników przyciągały ciepłem i niepowtarzalnym klimatem zarówno domowników jak i gości.

Nie bez znaczenia dla rodzajów potraw i ich nazewnictwa ma położenie w regionie. Wyszanów i Lubczyna przez bardzo długi okres czasu przynależały do województwa wielkopolskiego, stąd wyraźne wpływy w nazwach potraw kulinarnych, jak i w recepturach. Dominującą rolę w pożywieniu odgrywały potrawy z ziemniaków, ale także mąki, jaj i mleka. Najczęściej jadano zupy: kartoflankę, ślepoki, rzadkie pyrki, kluski: prażuchy, żelazne kluchy, kopytka kraszone słoniną. Na śniadania podawano zupy mleczne: polewkę, warówkę, kruszonkę na mleku lub jajecznicę klepkę. W dni postne jadano kwaśnicę i breję - zupę z suszonych owoców oraz gzickę z pyrkami. W niedzielę i święta na stole gościł rosół z kaszą manną lub domowym makaronem, peklowana wieprzowina oraz drób. Jeśli na obiad była kaczka to podawano czerninę - zupę z dodatkiem krwi oraz suszonych owoców, a na drugie danie drożdżowe pamparuchy z sosem i modrą kapustą.

W każdym domu raz w tygodniu w specjalnym piecu tzw. sabatniku pieczono chleb, który wystarczał dla rodziny na cały tydzień. Na niedzielę wypiekano ciasto drożdżowe, serniki i makowce. W okresie bożonarodzeniowym przygotowywano pierniki i ciastka na skwarkach, a w karnawale smażono pączki i chrusty.

W drewnianych dębowych beczkach kiszono kapustę i ogórki. W kamiennych garnkach - bonclokach nastawiano mleko na ser, przechowywano masło, smalec, a niekiedy także miód. Mięso jadano rzadziej niż obecnie. Bogatsi gospodarze u miejscowego rzeźnika wyrabiali szynki i kiełbasy. Wielu najstarszych mieszkańców wspomina przynoszoną do domu od rzeźnika „kiszczankę" - gęsty, tłusty wywar z kotła w którym gotowano kiełbasy i kaszankę. Ta „czarna polewka" z dodatkiem pyrków była często jedynym okraszonym posiłkiem dnia.

POLEWKA

Składniki:

• 2-3 łyżki mąki • 2 szklanki maślanki • ząbek czosnku • łyżeczka soli

Wykonanie:

Do garnka wlać 0,5 litra wody, około 1 łyżeczkę soli, 2-3 łyżki mąki i 0,5 litra maślanki. Wcisnąć ząbek czosnku. Mieszać fierlokiem do zagotowania. Ilość mąki właściwie sypie się „na oko". Polewka nie powinna być za gęsta. Polewkę jadano z pyrkami ugotowanymi w mundurkach lub z kromką chleba połamaną prosto do zupy.

fot. Julia Wróbel

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna, 98-400 Wieruszów, ul. 19 Stycznia 7-8
tel./fax 62 784 16 21, e-mail: biblioteka@mgbp-wieruszow.pl
www.mgbp-wieruszow.pl

Produkcja: Infomax-Wrocław, 2013 rok

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie. Publikacja opracowana przez Miejsko-Gminną Bibliotekę Publiczną w Wieruszowie. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 Leader. Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

fot. Janusz Kania

ZUPA „NIC”

Składniki:

• 1 litr mleka • 5 jajek • 10 łyżek cukru • pół laski wanilii

Wykonanie:

Żółtka wlać do mleka, gotować ciągle mieszając do zgęstnienia, wrzucić kawałki wanilii. Z białek ubić pianę, wsypać parę łyżek cukru, wymieszać lekko i kłaść łyżką małe porcje na gorące mleko. Obgotować je krótko z obu stron. Kłaść porcje białka na talerz i zalać wystudzoną zupą.
Zupę „NIC” podawano na niedzielne śniadanie lub gotowano jako słodki przysmak dla dzieci.

KRUSZONKA NA MLEKU

Składniki:

• 1 litr wody • 1 litr mleka • 1 szklanka mąki • 1 jajko • szczypta soli

Wykonanie:

Z mąki i jajka zagnieść kruszonkę. Wrzucać ją na osoloną wrzącą wodę. Po 5 minutach dodać mleko i zagotować. Jeśli ktoś lubi, można doprawić odrobiną cukru.

Kruszonkę podawano na śniadanie z dodatkiem chleba posmarowanego masłem.

fot. Julia Wróbel

WARÓWKA

Składniki:

• 1 litr wody • 1 litr mleka • 2-3 łyżki mąki • 2 łyżki masła • łyżeczka soli

Wykonanie:

Na gotującą się wodę wsypywać mąkę i energicznie mieszać fierlokiem, żeby nie powstały grudki. Dolać mleko i zagotować. Doprawić solą, a na koniec dodać masło.
Warówkę podawano na śniadanie z dodatkiem chleba.

SNELKA

Składniki:

• chleb • woda • smalec lub słonina

Wykonanie:

Chleb pokroić w kostkę i wsypać na talerz. Wodę zagotować. Smalec rozpuścić lub słoninę wytopić. Chleb zalać wodą i szybko zlać do talerza rozpuszczony tłuszcz. Posolić do smaku.

MAKARON DOMOWY

Składniki:

• 2 szklanki mąki • 3 jajka

Wykonanie:

Z mąki i jajek zagnieść twarde sprężyste ciasto, podzielić na części, każdą rozwałkować jak najcieniej, zostawić na kilkanaście minut do przeschnięcia. Każdy placek przesypać mąką, zwinąć w rulon i kroić jak najcieniej. Rozrzucić po stolnicy do przesuszenia. Gotować w osolonej wodzie, odcedzić, na cedzaku przelać wodą.

ŻUREK

Składniki:

• ½ kg kiełbasy • pęczek włoszczyzny • ½ litra zakwasu • 4 ziarna ziela angielskiego • 2 listki laurowe • łyżeczka majeranku • 1 ząbek czosnku • suszony grzybek • sól • pieprz

fot. Patrycja Wolska

Wykonanie:

Oczyszczoną i umytą włoszczyznę zalać litrem wody, dodać przyprawy, grzybek, lekko posolić. Gotować około 40 minut, w połowie gotowania włożyć kiełbasę i dalej gotować na małym ogniu. Z wywaru wyjąć warzywa, przyprawy i kiełbasę, wlać zakwas. Ząbek czosnku rozetrzeć z solą, dodać do zupy. Całość zagotować, przyprawić do smaku majerankiem. Podawać z pokrojoną kiełbasą i zieleniną.

Zakwas - do słoja lub garnka kamiennego wsypać 30 dag mąki żytniej razowej, wymieszać z małą ilością wody, a następnie dolać 1 litr przegotowanej ciepłej wody. Włożyć kromkę chleba razowego i 2-3 ząbki czosnku. Przykryć gazą lub ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na 3-5 dni. Zużywać zarówno płyn, jak i mąkę.

MARCHWIANKA

Składniki:

• 2 litry wody • 0,5 kg kości wieprzowych • 1 kg marchwi • 2 łyżki masła • 2 łyżki mąki pszennej • sól • pieprz

Wykonanie:

Kości umyć, zalać zimną wodą i obgotować. Dodać oczyszczoną marchew oraz sól. Ugotować do miękkości. Kości wyjąć, obrać i mięso wrzucić do zupy. Marchew wyjąć, przetrzeć przez gęste sito i dodać do zupy. Na patelnię wrzucić masło, wsypać mąkę i zrobić zasmażkę. Zasmażkę dodać do zupy. Doprawić solą, pieprzem i jak kto lubi odrobiną śmietany.
Marchwiankę jadano w okresie jesienno-zimowym z dodatkiem chleba. Często gotowano ją małym dzieciom i ludziom w chorobie.

ŚLEPOKI

Składniki:

• 4 ziemniaki • 1-2 marchewki • 1 łyżka smalcu lub innego tłuszczu • 2 łyżki mąki pszennej • sól • pieprz • natka pietruszki

Wykonanie:

Marchewkę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, zalać 1,5 l wody, posolić i gotować około 20 min. Mąkę wymieszać ze śmietaną i wlać do zupy, zagotować. Przyprawić do smaku pieprzem i posypać natką pietruszki.
Zupę ślepoki można było okrasić boczkiem albo wędzoną kiełbasą. Z dodatkiem pajdy chleba zupa wystarczała za cały obiad.

KARTOFLANKA

Składniki:

• 0,5 kg kości wieprzowych • 0,5 kg ziemniaków • 2-3 marchewki • pietruszka • 1 cebula • 1 łyżka smalcu • 10 dag boczku • 2 łyżki mąki pszennej • sól • pieprz • liść laurowy • 2-3 ziarenka ziela angielskiego

Wykonanie:

Kości umyć, zalać zimną wodą i obgotować. Dodać oczyszczoną i pokrojoną w paseczki włoszczyznę, i pokrojone w plasterki obrane ziemniaki oraz sól, liść i ziele. Ugotować do miękkości. Boczek drobno pokroić i podsmażyć na smalcu na patelni, dodać cebulę. Gdy się zrumieni zebrać wysmażony boczek i cebulę i wrzucić do zupy. Na tłuszcz wsypać mąkę i zrobić zasmażkę. Kiedy mąka ma złoty kolor zasmażkę dodajemy do zupy. Trzeba teraz wywar zagotować mieszając fierlokiem, żeby nie było grudek. Doprawić solą, pieprzem i jak kto lubi szczyptą majeranku.
Kartoflankę jadano w okresie jesienno-zimowym z dodatkiem chleba. Zupa była niezwykle i pożywna jeśli jej zostało była smaczną kolacją.

KAPUŚNIAK

Składniki:

• 2-3 kości wieprzowe • ½ kg kiszonej kapusty • 1 cebula • kawałek boczku lub wędzonej kiełbasy • 1 łyżka smalcu • 1 łyżka mąki • sól • pieprz • liść laurowy

Wykonanie:

Ugotować około 1 litra wywaru z kości. Kapustę odcisnąć, zalać szklanką wrzącej wody wrzucić liść laurowy, ugotować. Gdy będzie miękka dodać wywar z kości, podprawić przyrządzoną z mąki i smalcu zasmażką. Boczek lub kiełbasę pokroić w drobną kostkę i bez podsmażania wrzucić do kapuśniaku. Doprawić solą i pieprzem.
Kapuśniak podawano z chlebem lub z ziemniakami jako danie obiadowe.

KAPUŚNICA

Składniki: • 1 l soku z kiszonej kapusty • 1 l wody • 10 dag suszonych grzybów • 1 cebula • 1 listek laurowy • 5 ziarenek pieprzu • 1 łyżka mąki • łyżeczka soli

Wykonanie:

Do garnka wlać wodę i sok z kapusty, wrzucić obraną całą cebulę i wszystkie przyprawy. Gotować około pół godziny. Zamoczone na noc grzyby ugotować, pokroić w paseczki i razem z wywarem wlać do gotującej się zupy. Jeszcze trochę pogotować. Wyjąć cebulę, zupę zagęścić i doprawić do smaku. Zupa powinna być kwaśna i dość ostra.
Kapuśnicę podawano z kaszą jęczmienną ugotowaną na sypko (rozłożoną na płaskim talerzu i po ostygnięciu pokrojoną w grubą kostkę). Tak przygotowaną kapustnicę jadano w czasie wieczerzy wigilijnej lub w dni postne.