



LOKALNE PRODUKTY

i ich zastosowanie
w kuchni regionalnej



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

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

LOKALNE PRODUKTY

i ich zastosowanie
w kuchni regionalnej

Od kilkunastu lat Lokalna Grupa Działania „Zielony Pierścień” wspiera organizacyjnie i finansowo przedsiębiorców i rolników z okolic Kazimierza Dolnego, Nałęczowa i Puław w produkcji i promocji lokalnych wyrobów spożywczych. Ich autentyczność, lokalność i wysoką jakość nasze stowarzyszenie potwierdza certyfikatem **Marki Lokalnej „Zielony Pierścień”**. Asortyment tych wyrobów jest już naprawdę imponujący. Wśród nich są m.in.:

MIODY, PIECZYWO, OLEJE, KASZE, MĄKI, PRZETWORY Z OWOCÓW I WARZYW, PRZETWORY Z RÓŻY JADALNEJ, WĘDLINY, DANIA, WINA CZY SUSZONE ZIOŁA.

Produkty te są od lat dostępne na rynku, a niektóre z nich zdobywają wiele prestiżowych nagród na konkursach regionalnych i krajowych. A co najważniejsze zyskują sobie uznanie coraz większej rzeszy klientów w kraju, a nawet za granicą.

Można je kupić na plenerowych Kiermaszach Produktów Lokalnych w Kazimierzu Dolnym i Nałęczowie oraz w sklepach z produktami lokalnymi w Lublinie i wspomnianych wyżej miasteczkach turystycznych, a także coraz częściej za pośrednictwem internetu.

W tym wydawnictwie wskazujemy jak promowane przez nas produkty można wykorzystać do przygotowania prostych i smacznych dań. Prezentujemy kilkanaście przykładowych przepisów na zupę, danie główne i deser. W tych potrawach część składników stanowią właśnie certyfikowane produkty lokalne z okolic Kazimierza Dolnego, Nałęczowa i Puław.

Autorem przepisów jest szef kuchni **MIGUEL ANGEL GONZALES BRAVO**, który przygotował je specjalnie do niniejszej publikacji. Ten hiszpański kucharz z Andaluzji od wielu lat mieszka w Polsce i zajmuje się głównie kuchnią, która wykorzystuje naturalne i lokalne produkty. Jego spojrzenie „z zewnątrz” na bogactwo kulinarne naszego regionu zaowocowało pomysłami na przepisy, które łączą lokalność ze współczesnymi trendami kulinarnymi. Mamy nadzieję, że przygotowane na ich podstawie dania będą odpowiadać gustom dzisiejszych smakoszy.

Być może zaproponowane przez nas kulinarne pomysły zachęcą lokalnych restauratorów do poszerzenia swojej oferty w menu o dania z wykorzystaniem lokalnych produktów. A może zainspirują do opracowania zupełnie nowych lokalnych przepisów, które staną się atrakcją kulinarną dla turystów. Z pewnością pomocna w tym będzie lista producentów, którzy wytwarzają lokalne produkty, zamieszczona na końcu tej publikacji. Sięgajmy na co dzień po naturalne i lokalne wyroby, bo w końcu **najlepsze powstaje blisko.**

ZUPA KREMOWA

z białych warzyw z jajkiem
i olejem z ostropestu



SKŁADNIKI NA 6-8 PORCJI

- 1/4 kalafiora – około 200 g
- 1 biała część pora – około 400 g
- 1 cebula – około 100 g
- 2 ziemniaki – około 250 g
- 1/4 korzenia selera – około 120 g
- 1 korzeń pietruszki – około 100 g
- 3 ząbki czosnku
- 3 szklanki bulionu lub wody – około 750 ml
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki soku z pigwowca
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, imbir
- 50 g masła
- 4 jajka
- 50 ml oleju z ostropestu

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokroić wszystkie warzywa w kostkę wielkości około 1 cm, czosnek posiekać w płatki.
2. Do garnka dodać masło i na średnim ogniu obsmażyć czosnek, cebulę i pora z odrobiną soli aż się przeszklą około 5 minut, mieszać często aby się nie przyrumieniły.
3. Dodać resztę warzyw, przysmażyć jeszcze minutę i dodać soku z pigwowca oraz bulion lub wodę.
4. Gotować około 20 minut na małym-średnim ogniu aż warzywa zmiękną, wtedy dodać śmietankę i zmiksować do gładkiej jednolitej konsystencji. Można przecedzić przez sitko, aby osiągnąć gładszą konsystencję.
5. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową i imbirem.
6. Ugotować jajko we wrzącej wodzie prze około 6 minut, obrać i obkroić białko tak by było widać żółtko.





SPOSÓB PODANIA:

1. Nalać zupę kremową do miski.
2. Nałożyć jajko w środku, delikatnie aby nie utonęło.
3. Polać olejem z ostropestu i udekoro-
wać kilkoma listkami zieleniny oraz
upieczonymi różyczkami kalafiora.



PĘCZOTTO

z boczkiem wędzonym,
porem i śmietaną

**SKŁADNIKI NA 4-5 OSÓB**

- 0,30 kg kaszy pęczak
- 250 g boczku wędzonego w kawalku
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 cebuli
- 2 pory
- natka pietruszki
- 50 ml białego wina
- bulion ok 1,2 L
- 100 ml śmietanki
- 50g masła





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA I PODANIA:

1. Pęczak należy wypłukać pod zimną wodą, aby usunąć możliwy brud i nadmiar skrobi.
2. Pokroić boczek w kostki wielkości około pół centymetrowe. Posiekać drobno cebulę i czosnek.
3. Białą część pora pokroić w kostki około 1cm. Zieloną część pora pokroić w cienkie paski i odstawić.
4. Boczek podsmażyć na średnim ogniu bez tłuszczu aż lekko się przyrumieni, zebrać łyżką cedzakową i odstawić.
5. Na ten tłuszcz wrzucić warzywa, odrobinę soli i podsmażyć na małym ogniu aż się przeskłą, około 3-4 minuty.
6. Dodać kaszę pęczak i boczek i przysmażyć około 2 minuty wszystko razem.
7. Dodać białego wina i gotować minutę na średnim ogniu cały czas mieszając.
8. Przetawić na mały ogień i dolać gorącego bulionu partiami, czyli najpierw jedną chochlę i kiedy odparowuje i kasza go wchłonie, dodać kolejną.
9. Kiedy kasza zmięknie, dodać śmietankę i mieszać cały czas aż się roztopi i lekko zgęstnieje.
10. Wyłączyć gaz, dodać drobno posiekaną natkę pietruszki, doprawić solą i pieprzem, zamieszać i odstawić pod przykryciem na około 5 minut.
11. Cienkie plastry boczku upiec w piekarniku do osiągnięcia postaci złotych chipsów w 180 stopniach przez około 10 minut. Ukroić kilka kawałków pora i grillować na patelni około 5 minut.
12. Nałożyć pęczotto, dodać chipsy z boczku i zapieczone kawałki pora i udekorować listkami zieleniny.



KROKIECIKI Z KURCZAKA z sosem aioli



SKŁADNIKI NA OK 16 SZTUK

- 0,25 l mleka
- 50 g mąki orkiszowej białej
- 50 g masła
- mąka z płaskurki do panierowania
- bułka tarta do panierowania
- olej do smażenia
- 500 g kurczaka gotowanego (udka lub pierś)
- 2 cebule
- 2 jajka
- 400 ml majonezu
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki



PRZYGOTOWANIE SOSU AIOLI

Wystarczy zmiksować dokładnie majonez, czosnek i cały pęczek umytej i dokładnie wysuszonej natki pietruszki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do garnka włożyć masło i cebulę pokrojoną w drobne kostki, podsmażyć aż się przeszklą przez około 3 minuty.
2. Dodać mąkę i dokładnie mieszać przez około minutę.
Uwaga żeby nie przypalić!
3. Dolać mleko, mieszać cały czas i posolić wszystko do smaku.
Gotować stale mieszając, aż do zgęstnienia beszamelu.
4. Dodać kurczaka pieczonego lub gotowanego pokrojonego w kostkę i dusić wszystko razem przez kolejną minutę.
5. Zdjąć z ognia i pozostawić masę do wystygnięcia. Masa jeszcze bardziej zgęstnieje. Przykryć masę folią pozwalając, by folia przylegała do masy. Nie przykrywać szczelnie. W ten sposób nie utworzy się sucha warstwa na wierzchu.
6. Z wystudzonej masy uformować krokiety i dokładnie panierować po kolei najpierw w mące, potem w jajku i na koniec w bułce tartej.
7. Do rondelka wlać olej do smażenia na głębokim tłuszczu i zagzać do około 180 stopni. Wykładać krokiety na gorącym oleju i smażyć partiami na średnim ogniu do złocistego koloru z każdej stron. Około 2 minuty wystarczy – masa w środku już jest gotowa.
8. Krokiety przełożyć na talerz pokryty papierowym ręcznikiem i wyłożyć kolejną partię na gorący tłuszcz. Powinny być chrupiące na zewnątrz i kremowe w środku.
9. Krokiety podawać na gorąco gdy są chrupiące, najlepiej z sosem aioli!

Panierowane krokiety można zamrozić przed smażeniem. Mogą być smażone prosto z zamrażarki. Jednak trzeba wtedy wydłużyć czas smażenia, aby nie były zimne w środku. Po usmażeniu można odgrzać je w piekarniku na 160 stopni. Ta potrawa to świetny sposób na wykorzystanie mięsa po rosole czy resztek pieczenia.



UDKA Z KACZKI KONFITOWANEJ, orkiszowe kluski kładzione, sos porzeczkowo-winny



SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- 4 udka z kaczki
- gałązka rozmarynu
- 1 główka czosnku
- sól, pieprz.
- smalec kaczki, gęsi lub wieprzowy, około 1 l do przykrycia mięsa.

KLUSKI ORKISZOWE: SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- 3 jajka
- 250 g mąki orkiszowej
- 150 ml wody gazowanej
- posiekana rzeżucha, koperek, natka lub inne zioła

Porządnie roztrzepać jajka z wodą i szczyptą soli, stopniowo dosypywać mąkę przesianą, starannie i długo mieszając ciasto aż ukażą się pęcherzyki powietrza. Wlewać cienkim strumieniem na gotującą, osoloną wodę i gotować przez 2 minuty.

SOS WINNO-PORZECZKOWY

- 250 ml wytrawnego czerwonego wina
- 150 ml soku z czerwonej porzeczki
- ½ łyżki miodu wielokwiatowego

1. Wlać miód do rondelka, zagotować do uzyskania konsystencji karmelu i dodać wina.
2. Odparować alkohol przez około 2 minuty na mocnym ogniu i dodać sok z porzeczki.
3. Odparować na wolnym ogniu do uzyskania gęstej błyszczącej konsystencji.

Zapiec udko kaczki w piekarniku na 180 stopni przez około 20 minut, podać z buraczkami na gorąco, kluseczkami orkiszowymi, delikatnie polać sosem i udekorować.





PRZYGOTOWANIE KACZKI KONFITOWANEJ:

1. Palnikiem przepalić ewentualne resztki piór z udka, umyć, osuszyć i natrzeć z każdej strony solą i pieprzem. Dodać całą gałązkę rozmarynu i główkę czosnku przekrojoną na pół wzdłuż (może być ze skórką). Zostawić przykryte na 6 godzin w lodówce.
2. Włożyć udka do garnka z grubym dnem (skórą do dołu) razem z dodatkami. Wlać tłuszczu w takiej ilości, aby przykrył całkowicie mięso.
3. Gotować na minimalnym ogniu przez ok. 3 godziny aż mięso będzie łatwiej się oddzielało od kości (co jakiś czas sprawdzić czy nie przywiera).
4. Wyjąć udka, tłuszcz zlać (przez sitko) i wykorzystać do ich przechowywania. Udka całkowicie zanurzone w tłuszczu bardzo długo zachowują świeżość. Tradycyjnie konfit z kaczki powinien po ugotowaniu najpierw „leżakować” minimum kilka dni w tłuszczu w lodówce, ale udka są oczywiście smaczne i gotowe do spożycia także od razu.



PROZIAKI DROŹDŹOWE z płaskurki w trzech odsłonach



CIASTO NA PLACKI

- 0,5 kg mąki z płaskurki
- 10 g drożdży
- 1 żółtko
- 350 ml (szklanka) kefiru
- 5 g soli
- 5 g miodu wielokwiatowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże wymieszać z miodem, łyżeczką mąki (z odważonej wcześniej ilości, nie dodatkowo) i trzema łyżkami kefiru. Odstawić do wyrośnięcia.
2. Do miski przesiać mąkę z solą, wlać kefir w temperaturze pokojowej, dodać żółtko i wyrośnięty rozczyn. Wymieszać ciasto drożdżowe i odstawić do wyrośnięcia.
3. Jak ciasto dwukrotnie zwiększy swoją objętość, odrywać po kawałku, uformować małe kuleczki i spłaszczyć je na placuszki.
4. Na patelni lub blasze na sucho, ułożyć placki i smażyć na małym ogniu pod przykryciem tak długo aż będą rumiane, około 4–5 minut z każdej stron.

Placki te można również upiec w piekarniku. Piec je w piekarniku nagrzanym do 200 stopni około 10 minut, po czym odwrócić na drugą stronę i piec tyle samo z drugiej strony.



PROZIAKI DROŻDŻOWE Z KISZONĄ KAPUSTĄ I BALERONEM

PRZYGOTOWANIE

1. Kapustę opłukać z nadmiaru kwasu, trochę posiekać i doprawić solą, cukrem, pieprzem i olejem lnianym.
2. Naciąć na pół wzdłuż placki, jeszcze ciepłe posmarować masłem, dodać kapustę, plastry baleronu i plasterki sera żółtego.
3. Rozgrzać na patelni, aż ser się roztopi i gotowe!



PROZIAKI DROŻDŻOWE PO CHŁOPSKU Z KIEŁBASĄ I PIECZARKAMI

PRZYGOTOWANIE

1. Kielbasę pokroić w plastry, podsmażyć na maśle z posiekaną cebulą i pieczarkami pokrojonymi w plastry. Doprawić solą i pieprzem.
2. Placuszki naciąć na pół wzdłuż, dodać do środka jeszcze ciepły farsz i gotowe!





PROZIAKI DROŹDŹOWE NA SŁODKO Z MIODEM LUB KONFITURĄ I ORZECHAMI

PRZYGOTOWANIE

Placuszki smarować masłem i nakładać porządną ilość ulubionej konfitury, np. konfitury różanej czy z pigwowca. Można też poleać miodem i posypać prażonymi orzechami. Do popicia świetnie pasuje mleko, kefir lub maślanka.



PSTRĄG PIECZONY

z warzywami glazurowanymi pigwowcem i miodem



SKŁADNIKI NA NA DWIE PORCJE

- 2 pstrągi patroszone i oczyszczone z łusek
- 1 łyżka chrzanu
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju lnianego
- koperek
- natka pietruszki
- sól i pieprz świeżo mielony
- 2 marchewki małe
- 1 cebula czerwona
- 3 ziemniaki
- 8 szparagów zielonych
- 12 pomidorków cherry
- 1 cukinia
- 3 łyżki syropu z pigwowca na miodzie
- 1 łyżka miodu wrzosewego
- ½ łyżeczki pieprzu świeżo mielonego



PRZYGOTOWANIE:

1. Ryby należy wypłukać pod zimną wodą, zwłaszcza brzuch i zdejmować wszystkie skrzela i oczy. Osuszyć porządnie ręcznikiem papierowym i naciąć delikatnie skórę po skosie. Odstawić, ich temperatura zrówna się z temperaturą pokojową.
2. Zmiksować czosnek, chrzan, olej lniany, 1 łyżkę syropu z pigwowca, natkę pietruszki, koper, sól i pieprz, aby powstała marynata. Nacieramy porządnie pstrąga w środku i nie za dużo także skórę.
3. Warzywa obrać, umyć i pokroić w kawałki o podobnym rozmiarze jak pomidorki cherry. Marchewkę i ziemniaki obrać, pokroić w kawałki i podgotować we wrzącej osolonej wodzie przez około 3-5 minut. Cukinię delikatnie posolić i odstawić.
4. Do przygotowania glazury należy porządnie wymieszać syrop, miód, pieprz i odrobinę wody. Warzywa z wyjątkiem pomidorków, obtoczyć w połowie tak przygotowanej mieszanki i rozłożyć na blaszce do pieczenia i upiec przez 10 minut.
5. Należy włożyć pstrąga na warzywach i pomidorki, piec w temperaturze 200 stopni góra-dół przez 20 minut. Wyjąć blachę, dodać pomidorki i posmarować warzywa resztą glazury. Piec przez kolejne 5-10 minut. Gotowe!



POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA

z sosem morelowo-winnym
i dyniowymi kluskami



DYNIOWE KLUSKI ŚLĄSKIE

- 0,5 kg ugotowanych ziemniaków
- 130 g puree z dyni pieczonej
- 1 jajko
- mąka ziemniaczana



PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki bardzo dokładnie umyć i wyszorować w wodzie. Ugotować je w lupinach w osolonej wodzie. Po ugotowaniu, gdy jeszcze są ciepłe, obrać ze skórki.
2. Od razu po tym, jeszcze ciepłe ziemniaki ugnieść tłuczkiem do ziemniaków lub przepuścić przez praskę. Wymieszać je z dyniowym puree i odrobiną soli.
3. Masę uklepać w misie dłonią. Podzielić na 4 części. Jedną z nich wyjąć na moment i odstawić na bok. W brakujące miejsce wbić 1 jajko i wsypać mąkę ziemniaczaną wypełniając pustą powierzchnię. Całość zagnieść i stopniowo dodawać odjętą wcześniej część masy.
4. Z przygotowanej masy uformować niewielkie kulki, wydrążyć palcem delikatne wgłębienie w środku.
5. Kluski wrzucić do wrzącej, osolonej wody. Gotować przez 2 minuty od momentu wypłynięcia klusków na powierzchnię wody.

SOS MORELOWY

- 40 g masła
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 150 g musu morelowego
- 1 gałązka świeżego rozmarynu

Do rondelka dodać białego wina i drobno posiekany rozmaryn. Zagotować 2 minuty i dodawać musu morelowego. Odparować do gęstej konsystencji. Dodać masła i energicznie wymieszać, aż się zagęści, doprawić solą, pieprzem świeżo mielonym i gotowe.





POŁĘDWICZKA I SPOSÓB NAKŁADANIA

- 1 polędwiczka wieprzowa
- połówki moreli w syropie
- tymianek
- sól i pieprz świeżo mielony
- 1 łyżka oleju dyniowego

1. Polędwiczki oczyścić z błony i zamarynować solą, pieprzem, tymiankiem i lekko posmarować olejem rzepakowym, odstawić na godzinę, aby nabrały temperatury pokojowej i marynata przeszła.
2. Smażyć na rozgrzanej patelni około 7-10 minut, aby w środku była lekko różowa i odstawić pod przykryciem na 3-5 minut. Na tej samej patelni smażyć kilka poówek moreli w syropie do przyrumienienia.
3. Nałożyć gorące kluski, połączyć odrobinę oleju dyniowego w dziurkach.
4. Nałożyć pokrojone polędwiczki, następnie połówki moreli skarmelizowanych i połączyć niezbyt dużą ilością sosu. Udekorować i danie gotowe.



SAŁATKA Z MARYNOWANYMI BURAKAMI, pomidorkami, prażonymi pestkami i serem feta



SKŁADNIKI NA 4-5 OSÓB

- 2 szt. czerwonych buraków
- rukola, roszponka, salata
- 200 ml octu jabłkowego z ziołami
- 50 g miodu wrzosoego
- 250 g pomidorków
- 50 ml oleju dyniowego
- 100 ml wody
- ½ łyżki pieprzu czarnego mielonego
- pestki dyni i słonecznika
- 100 g sera feta
- ½ łyżki soli



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA MARYNOWANYCH BURAKÓW:

1. Upiec buraki w folii w 180 stopniach przez około półtorej godziny lub ugotować ze skórką do osiągnięcia miękkości.
2. Ostygnięte buraki obrać i pokroić w cienkie plastry.
3. Rozpuścić miód w letniej wodzie, dodać sól, pieprz, ocet jabłkowy, olej dyniowy i zamieszać energicznie aż wszystko się rozpuści. W takiej marynacie zanurzyć buraki na co najmniej godzinę.

Marynata ma być intensywna, słona, słodka, pieprzna i kwaśna. Buraki wchłoną dużo smaku. Jeśli marynata nie będzie wystarczająco intensywna, buraki będą mdłe. Buraki zanurzone w marynacie można przechowywać przez miesiąc w lodówce.





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA SAŁATKI:

1. Uprażyć pestki dyni i słonecznika w piekarniku lub na patelni z odrobiną soli i pozostawić do wystygnięcia.
2. Umyć zieleninę i zrobić mieszankę sałat z rukoli, roszponki i sałaty maślanej.
3. Dodać do mixu sałat 1-2 łyżki marynaty z buraków i 1 łyżkę oleju dyniowego. Wymieszać wszystko i nałożyć na półmisek.
4. Na sałacie nałożyć kilka plasterów buraków, połówki pomidorków, posypać kruszonym serem na wierzchu i pestkami dyni i słonecznika.



SAŁATKA Z WĄTRÓBKĄ DROBIOWĄ I DYMKĄ

w miodzie akacjowym, z letnimi owocami, pyłkiem kwiatowym, orzechami włoskimi i dressingiem z jeżyny



DRESSING JEŻYNOWY

- 50 g konfitury z jeżyn
- 1 łyżka soku z pigwowca
- 1 łyżeczka miodu akacjowego
- 5 łyżek oleju lniano-czarnuszkowego
- 1 łyżka musztardy Dijon
- ½ ząbka czosnku
- sól i pieprz świeżo mielony



SAŁATKA NA 2 PORCJE

- 150 g wątróbki drobiowej
- łyżeczka smalcu do smażenia
- mieszanka sałat
- cebula dymka 1 pęczek
- 50g orzechów włoskich
- owoce (truskawki, maliny, jeżyny, porzeczki, śliwki)
- 1 łyżeczka miodu akacjowego



PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki sosu umieścić w pojemniku blendera i zmiksować na gładki sos.
2. Wątróbki umyć, oczyścić z błon i żyłek. Zalać mlekiem i odstawić na 15 minut. W tym czasie na suchej patelni prażyć orzechy włoskie i pokroić cebulę dymkę w ćwiartki.
3. Wątróbki osuszyć ręcznikiem papierowym, i ułożyć na rozgrzanej patelni ze smalcem. Smażyć na mocnym ogniu przez około 3 minuty z każdej strony. Na koniec na chwilę przed ściągnięciem z patelni dodać cebulę dymkę, doprawić solą i pieprzem i dodać łyżeczkę miodu akacjowego. Krótco zamieszać.
4. Na talerzu ułożyć różne sałaty, skropić odrobiną dressingu. Orzechy drobno posiekać. Ułożyć na sałatach wątróbkę, skropić dressingiem, ułożyć świeże owoce i orzechy. Gotowe!



TATAR Z ŁOSOSIA WĘDZONEGO,
salsa z ogórka zielonego i botwinki,
marynowane rzodkiewki, olej lniany złocisty,
płatki dzikiej róży, chleb żytni razowy



TATAR NA 2 PORCJE

- 200 g łososia wędzonego na zimno
- sól i pieprz świeżo zmielony
- 1 żółtko (opcjonalnie)
- 1 łydga koperku
- chleb żytni razowy z ziarnami
- suszone płatki róży

1. Posiekać drobno koperek i kilka płatków róży.
2. Posiekać nieco grubiej łososia wędzonego, wymieszać z koprem, doprawić solą i pieprzem.
3. Nakładać warstwowo na talerzu salsę, tataro, dodać kilka rzodkiewek marynowanych, żółtko na wierzchu tataru. Udekorować koperkiem, płatkami róży i kilkoma plasterkami ogórka. Podawać z chlebem żytnim razowym.



MARYNOWANE RZODKIEWKI

- 1 pęczek rzodkiewki
- 100 ml syropu z płatków róż
- 150 ml octu jabłkowego
- 150 ml wody mineralnej
- 3 ziarenka ziela angielskiego



1. Rzodkiewki umyć, naciąć liście i pokroić na pół lub ćwiartki w zależności od rozmiaru.
2. Do rondelka wlać wodę, ocet, syrop z owoców dzikiej róży, ziarna ziela angielskiego i zagotować do wrzenia. Odstawić do wystygnięcia.
3. Zanurzyć rzodkiewki w marynacie i odstawić do macerowania minimum na godzinę.



SALSA Z BOTWINKI I OGÓRKA ZIELONEGO

- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek botwinki
- ½ ogórka zielonego
- łyżeczka oleju lnianego złocistego
- łyżeczka soku z pigwowca

1. Umyć dokładnie botwinke, ogórka i szczypiorek. Dokładnie osuszyć.
2. Usunąć buraki i liście z botwinki, zostawić tylko łodygi i drobno je posiekać.
3. Ogórek obrany lub ze skórką, jak kto woli, pokroić na pół wzdłuż i usunąć wodnisty środek. Posiekać drobno w tym samym rozmiarze co botwinke.
4. Drobno posiekać szczypiorek.
5. Wymieszać warzywa, dodać soku z pigwowca, olej i doprawić solą i pieprzem.



DESER Z MUSEM MALINOWYM,
kremem z rokitnika na miodzie,
biszkoptami, czekoladowym ganache,
orzechami i owocami



SKŁADNIKI NA 3-4 PORCJE

- 200 g gorzkiej czekolady
- 50 g mleka
- 250 g mascarpone
- 300 ml śmietanki 36%
- 50 g miodu malinowego
- 180 g musu malinowego bez pestek
- 100 ml syropu z rokitnika
- Syrop z zielonych orzechów
- biszkopty małe
- owoce sezonowe: truskawki, borówki, maliny.
- orzechy laskowe lub włoskie



PRZYGOTOWANIE KREMU Z ROKITNIKA NA MIODZIE

1. Do miski włożyć serek mascarpone i śmietankę i ubić do puszystej konsystencji. Do kremu dodać syrop z rokitnika na miodzie i mieszać szpatułką okrężnymi ruchami.
2. Krem będzie gotowy, jeżeli będzie miał jednolitą, puszystą konsystencję. Może być przechowywany w lodówce maksymalnie do 3 dni.

PRZYGOTOWANIE CZEKOLADOWEGO GANACHE

1. Pokruszyć czekoladę.
2. W rondelku zagzać 50 ml miodu malinowego, 50 ml mleka i 50 ml śmietanki. Kiedy będzie prawie wrzeć, odstawić z ognia i dodać pokruszoną czekoladę.
3. Dokładnie i energicznie mieszać aż czekolada się rozpuści i powstanie gładki krem czekoladowy.



UKŁADANIE W PUCHARKU:

1. Ułożyć łyżkę musu na dnie pucharka.
2. Następnie ułożyć warstwę biszkoptów namoczonych w syropie z zielonych orzechów.
3. Dodać warstwę kremu czekoladowego.
4. Dodać posiekane orzechy laskowe prażone.
5. Dodać warstwę kremu.
6. Jeśli mamy wysoki pucharek można powtórzyć warstwy. Schłodzić w lodówce przez 2-3 godziny.
7. Przed podaniem, udekorować wierzchem musem malinowym, świeżymi owocami i miętą.



LODY Z CZARNEGO BZU

przekładane ciastem francuskim
z konfiturą z pigwowca



SKŁADNIKI NA DOMOWE LODY:

- 150 ml mleka 3,2%
- 250 ml śmietanki 36%
- 100 ml syropu z owoców czarnego bzu
- 100 g cukru
- 6 żółtek
- 150 ml gęstej, kwaśnej śmietany 18%



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA LODÓW:

1. Do garnuszka z grubszym dnem wlać mleko i śmietankę. Doprowadzić do wrzenia, gotując na niedużym ogniu.
2. W międzyczasie, zanim mleko się zagotuje, w misie miksera umieścić żółtka i cukier. Utrzeć trzepaczką lub za pomocą miksera do uzyskania jasnego i puszystego kremu (kogel mogel). Do otrzymanego kremu dodać połowę zagotowanego mleka i zmiksować.
3. Mleko z żółtkami z powrotem przelać do garnuszka z pozostałym mlekiem i podgrzewać. Podgrzewać na małym ogniu, mieszając cały czas, do lekkiego zgęstnienia: mieszanka powinna lekko oblepiać łyżkę (będzie lekko gęsta). Szybko zdjąć z palnika, nigdy nie doprowadzając do wrzenia – krem by się natychmiast zwarzył.
4. Odłożyć do wystygnięcia. Dodać kwaśną śmietanę i syrop z czarnego bzu, dokładnie wymieszać szpatułką okrężnymi ruchami, przykryć folią spożywczą i schłodzić w lodówce przez 2-3 godziny.
5. Schłodzoną mieszankę ubić, przelać do pojemnika i włożyć do zamrażarki.
6. Podczas mrożenia mniej więcej co 30 minut przez pierwsze 3 godziny miksować, by nie wytworzyły się kryształki lodu i lody były bardziej puszyste. Zamrozić.





SPOSÓB PRZYGOTOWANIA PRZEKŁADAŃCA:

1. Ciasto francuskie rozłożyć, pokroić w mniejsze kawałki, okrągłe lub kwadratowe. Wyłożyć na papierze do pieczenia, posmarować jajkiem na wierzchu i piec przez około 15-20 minut w 190 stopniach aż staną się puszyste i złote. Odstawić do wystygnięcia.
2. Pokroić na pół wzdłuż kawałki z ciasta francuskiego i lekko obsączyć w syropie z kwiatów czarnego bzu.
3. Na talerzu ułożyć elementy warstwami: najpierw gałka lodów, potem łyżeczka konfitury z pigwowca i dolny płatek ciasta francuskiego. Lekko przycisnąć. Powtórzyć warstwy a na wierzchu ustawić górną część ciasta francuskiego.
4. Udekorować owocami i sosem z syropu z czarnego bzu.



SKŁADNIKI NA DESER DLA OK. 4 OSÓB

- ½ płatka ciasta francuskiego
- 400 ml lodów z czarnego bzu
- Syrop z kwiatów czarnego bzu
- Konfitura z pigwowca
- Owoce do dekoracji
- 50 ml oleju z ostropestu
- 50 ml oleju z ostropestu



TARTA Z BORÓWKAMI

i kremem z rajskich jabłuszek, wanilią
i rumem na spodzie z samopszy



SKŁADNIKI NA SPÓD Z SAMOPSZY:

- 100 g masła
- 100 g mąki z samopszy
- 75g mąki krupczatki
- 1 żółtko
- 30 g cukru pudru



PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszać wszystkie składniki i wyrobić do uzyskania jednolitej masy.
2. Uformować kulkę i wstawić do lodówki na 2 godziny.
3. Wyjąć ciasto i rozwałkować do około 3 mm grubości.
4. Rozłożyć w foremce na tartę, ponakłuwać widelcem i przykryć papierem do pieczenia. Papier przysypać kaszą lub ryżem, żeby obciążyły ciasto. Rozłożyć tak by przyciskały równomiernie dno formy.
5. Rozgrzać piekarnik góra-dół na 190 stopni. Piec ciasto 10 minut z obciążeniem z kaszy lub ryżu, zdjęć obciążenie i piec przez kolejne 5-10 minut aby upiekło się równomiernie.
6. Zostawić do wystygnięcia.

SKŁADNIKI NA 6-8 PORCJI

- 250 g mascarpone
- 250 ml śmietanki 36%
- 100 ml syropu z rajskich jabłuszek z wanilią i rumem
- 300 g konfitury z borówkami wysokimi
- 250 g świeżych borówek
- 20 g miodu borówkowego
- ½ łyżeczki żelatyny w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1. Aby przygotować krem należy ubić dobrze schłodzoną śmietankę razem z mascarpone do uzyskania puszystej konsystencji. Pod koniec ubijania, dolać syrop z rajskich jabłuszek i miksować dalej przez 5 sekund.
2. Aby przygotować owocowy wierzch należy namoczyć żelatynę 5 minut wcześniej, dodać kilka łyżek wody, wymieszać i odstawić.
3. Włożyć do rondelka miód i podgrzać aż uzyska konsystencję karmelu. Następnie dodać połowę świeżych borówek i cały słoik konfitury z borówkami.
4. Gotować przez 3-5 minut, aby lekko uduśić świeże borówki. Dodać namoczoną 5 minut wcześniej żelatynę.
5. Wymieszać porządnie aż żelatyna się rozpuści i odstawić do wystygnięcia (nie do lodówki).
6. Wyłożyć na spódzie tarty krem z mascarpone i rajskich jabłuszek i wyrównać. Pozostawić około 2 mm na owocową warstwę.
7. Wyłożyć wystudzone karmelizowane borówki z konfiturą na wierzch tak by równomiernie zakrywały krem z mascarpone.
8. Udekorować świeżymi borówkami i schłodzić w lodówce przez około 2 godziny do stężenia kremu.



SERNIK

z białą czekoladą,
truskawkami i agrestem


**SKŁADNIKI
NA TORTOWNICĘ
24 CM (16 PORCJI)**

NA POLEWĘ

- 180 g białej czekolady
- 100 g śmietanki 30%
- płatki różane suszone


NA MASĘ SEROWĄ

- 1 kg twarogu zmielonego
- 250 g sera mascarpone
- 150 g cukru pudru
- 250 ml śmietanki 36%
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej tortowej
- 6 jaj
- 1 cukier waniliowy z prawdziwą wanilią
- 120 g białej czekolady

NA SPÓD

- 120 g herbatników
- 80 g masła
- 70 g orzechów laskowych (lub herbatników)


MUS TRUSKAWKOWO-AGRESTOWY

- 50 g miodu malinowego
- 50 g syropu truskawkowego
- 250 g truskawek
- 100 g konfitury z truskawek i agrestu

SPÓD

1. Do naczynia miksującego włożyć prażone orzechy, herbatniki i masło. Miksować, aż do uzyskania piaskowej konsystencji.
2. Tak powstałą masę wyłożyć na spód blachy z papierem do pieczenia i dokładnie spłaszczyć.



MASA SEROWA-SERNIK

1. Wszystkie składniki miksować razem przez ok. 3 min, pozostawiając jedynie białą czekoladę, którą należy rozpuścić w kąpieli wodnej i dodawać stopniowo pod koniec miksowania.
2. Wylać masę na spód herbatnikowy i włożyć do piekarnika na godzinę.

Co ważne! Sernik nie lubi wysokich temperatur, więc utrzymujemy ją na poziomie 160°C i absolutnie nie używamy termobiegu. Tylko grzanie góra/dół na 65 minut.

3. Po godzinie wyłączyć piekarnik i uchylić lekko drzwi.
4. Dobrze gdyby sernik mógł tak poleżeć jeszcze 30 min.

MUS TRUSKAWKOWO-AGRESTOWY

3. Gotować umyte, pokrojone w kostki truskawki razem z syropem, miodem i konfiturą przez około 10 minut na średnim ogniu i zmiksować do gładkiej konsystencji.
4. Jeśli będą za rzadkie, odparować nadmiar wody do uzyskania gęstej konsystencji. Mus powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

Podawać sernik z dodatkiem musu na talerzu i gotowe!

POLEWA

1. Do przygotowania polewy, należy roztopić czekoladę i śmietankę w kąpieli wodnej do uzyskania jednolitej konsystencji. Polać sernik jeszcze ciepłą polewą, zaczynając od środka i rozprowadzając dookoła.
2. Udekorować polewę truskawkami i płatkami róży. Odstawić do wystygnięcia.



EKSPRESOWA „LEMONIADA”

z pigwowcem, malinami
i miętą



SKŁADNIKI NA OK. 2 LITRY

- 150 ml soku z malin
- 150 ml syropu z pigwowca
- 100 ml soku z pigwowca
- 150 ml syropu malinowego
- 50 g miodu lipowego
- kilka listków mięty suszonej,
lub 1 gałązka mięty
- 1,5 litra zimnej wody
gazowanej/niegazowanej (do wyboru)
- kilka kostek lodu
- świeże maliny do ozdoby



PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszać dokładnie soki, syrop i miód, aż się dokładnie rozpuszczą. Wlać zimną wodę i mieszaninę malinową z pigwowcem do dzbanki, dodać miętę i schłodzić dokładnie.
2. Podawać z kostkami lodu. Dodać kilka świeżych malin do szklanek. Gotowe!



WYKAZ LOKALNYCH PRODUCENTÓW, którzy otrzymali certyfikaty Marki Lokalnej „Zielony Pierścień” na produkty spożywcze:



**ELIGIUSZ PECIO,
GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE
„SKARBY NATURY”**
www.skarbynatury.eu
e-mail: **kontakt@skarbynatury.eu**



**JOLANTA MAZURKIEWICZ
„MANUFATURA RÓŻANA”**
www.smakirozy.pl
e-mail: **manufakturarozana@wp.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: przetwory z płatków i owoców róży oraz pigwowca (konfitura różana, konfitura z owoców róży, sok z owoców dzikiej róży, syrop z owoców dzikiej róży, syrop z pigwowca), przetwory z owoców i kwiatów (suszone płatki dzikiej róży, sok z czerwonej porzeczki, sok z czarnej



porzeczki, syrop z kwiatu bzu czarnego, syrop z malin, żelki z dyni, napój „letnie orzeźwienie” z owoców dzikiej róży i mięty, sok z pigwowca z Końskowoli, mus z owoców dzikiej róży z dodatkiem pigwowca, dżem z czarnej porzeczki i syrop z mniszka lekarskiego

**RADOŚLAW KISIELEWSKI
GOSPODARSTWO ROLNE KISIELEWSKICH
„OLEJOWNIA”**
www.olejownia.pl
e-mail: **rkisiel@autograf.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: olej lniany-czarnuszkowy, olej rzepakowy, olej lniany

ADAM BOGUTA „PASIEKA WĘDROWNA”
e-mail: **boguta.adam@wp.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: miody i pyłek pszczeli (w tym miód: spadziowo-nektarowy, rzepakowy, lipowy, wielokwiatowy, malinowy, mniszkowy, nawłociowy, faceliowy, akacjowy, fasolowy, gryczany, nostrykowy i pyłek pszczeli)



**ROMAN WOLNY
„PASIEKA AMATORSKA”**
tel. 888 924 356

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: miody i produkty pszczele (w tym miód: wielokwiatowy, lipowy, akacjowy, borówkowy, faceliowy, gryczany, malinowy, nawłociowy, rzepakowy, spadziowy liściasty, spadziowy z drzew iglastych, szalwiowy, wrzosowy, ziołowy, pyłek kwiatowy, pierzga, kit pszczeli)

**ANDRZEJ KOZŁOWSKI
„RESTAURACJA BAJGIEL”**
www.bajgiel-kazimierz.pl
e-mail: **gugin@wp.pl**

CERTYFIKOWANY PRODUKT: bajgiel kazimierski Jeremiego

**MARIA KRUK
RODZINNA MASARNIA
„SWOJSKIE WĘDLINY-MZ KRUK”**
www.swojskie-wedliny.pl
e-mail: **mzkruk@onet.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: wędliny brońskie (schab wędzony, kielbasa wiejska, szynka wędzona, golonka pieczona, kielbasa szynkowa, boczek wędzony, baleron wędzony, salceson biały, kaszanka, pasztet, smalczyk, salceson czarny, pasztetowa)



**GRZEGORZ SZYMANEK
GOSPODARSTWO ROLNE
„Z POLA I LASU”**
www.zpolailasu.pl
e-mail: **kontakt@zpolailasu.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: syropy i sok z owoców (syrop z owoców bzu czarnego, syrop z ciemnych winogron, syrop z rajszych jabłuszek z rumem i wanilią, syrop z pigwowca, syrop z kwiatów bzu czarnego, syrop z białych winogron, syrop truskawkowy, syrop śliwkowy, syrop mirabelkowy, syrop malinowy, syrop jeżynowy, sok z pigwowca, syrop z płatków róży, syrop z pigwowca na miodzie, syrop z rokitnika na miodzie, sok z aronii, sok z wiśni, sok z jagody kamczackiej, sok z świdośliwy, syrop z derenia, sok z czerwonej porzeczki, sok z czeremchy, syrop sosnowy, syrop imbir z pigwowcem, syrop z zielonych orzechów włoskich), konfitura z pigwowca

**MARIA RODAK
GOSPODARSTWO ROLNE
„Z LASU, ŁĄK, PÓL I OGRODU”**
e-mail: **maria.rodak.wola@wp.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: ciasta oraz sok i syropy (ciasto marchwiak, konfitura z jarzębiny, pieguskowy racuszek, ciasto miodownik, syrop z mniszka lekarskiego, syrop z młodych pędów sosny, syrop z kwiatów bzu czarnego, jagły z żurawiną, sok z owoców bzu czarnego), ciasto „szarlotka”, sos pomidorowy, kompot owocowo-miętowy, zupa grochowa i pieczona dynia



**KATARZYNA SIWIEC
AGROTURYSTYKA „POD JABŁONIĄ”**
www.podjablonia.pl
e-mail: **agropodjablonia@gmail.com**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: lokalne wypieki (szarlotka celejówka, babeczki renetki, piwoszki jabłkowe, talarki celejowskie)

**URSZULA WOJDA
PIEKARNIA „ALKIERZ”**
www.alkierz.eu
e-mail: **urszula.wojda@alkierz.eu**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: chleb śniadowski, drożdżówki, chleb żytni razowy z ziarnami, chleb żytni pytlowy, bucht drożdżowy, serduszek malinowy

**ŁUKASZ FALBA
„LESSOWA PIĘCIOLINIA TURYSTYCZNA”**
e-mail: **lukasfalba@o2.pl**

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: barszcz z białym pieprzem i krajanką żytnio-gryczaną; ocet z soku jabłkowego, zakwas czwikłowy / czerwony / z suszonką buraczną; drożdżówka ziemiańska; żur ziemiański z czosnkiem niedźwiedzim i jałowcem



JOLANTA HAWAJSKA
GOSPODARSTWO OGRODNICZE
„SLOWBERRY”
e-mail: info@hawajski.eu

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: konfitura klasyczna z owoców borówki wysokiej, konfitura borówkowo-wisniowa, mus borówkowy naturalny /bez cukru/, konfitura z owoców borówki wysokiej i malin, konfitura z owoców borówki wysokiej, malin i jeżyn; owoce borówki wysokiej oraz przetwory owocowe (konfitura „Letni Ogród”, konfitura z czarnej porzeczki, konfitura z jeżyny, konfitura malinowa, konfitura truskawkowo-agrestowa); sok z jagody kamczackiej bez cukru, sos orientalny, sok bez cukru „Dwie jagody”/świdośliwa i jagoda kamczacka/, syrop z kwiatów czarnego bzu, sok z czerwonej porzeczki, konfitura agrestowa

JAN KĘSKA
WĘDLINY I PRZETWORY MIĘSNE
Z DOBROŚLAWOWA
„SWOJSKIE WYROBY OD JASIA”
e-mail: g.keska@interia.pl

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: boczek, kielbasa wiejska, polędwica, baleron, szynka, salceson biały, pasztetowa, salceson czarny, polędwica łososiowa, smalec z mięsem, kaszanka, kielbasa z dziczyzną, pasztet z dziczyzną, smalec;

WINNICA „KAZIMIERSKIE WZGÓRZA”
MAREK I BOGUSŁAWA RAK S.C.
www.kazimierskiewzgorza.pl
e-mail: winnica@kazimierskiewzgorza.pl

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: wina produkowane z owoców z lokalnej Winnicy „Kazimierskie Wzgórze”

MICHAŁ GIERMASIŃSKI
„WINNICA GIERMASIŃSKICH”
www.winnicagiermasinskih.pl
e-mail: info@winnicagiermasinskih.pl

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: wina wyprodukowane z owoców z lokalnej winnicy „Winnica Giermasińskich”

WIOLETA MICHALSKA
PRZETWÓRNIA „SŁOŃCEM POSŁODZONE W SŁOIKU ZAKRĘCONE”
www.facebook.com/slonecposlodzone
e-mail: slonecposlodzone@op.pl

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: świeże owoce (śliwki, moreli, borówki amerykańskiej, truskawki, maliny i porzeczki), mus jabłkowo-dyniowy, orzechy włoskie łuskane, powidła śliwkowe, suszone jabłka, suszone gruszki, pestki dyni, suszone liście mięty, sok śliwkowy, syrop z czarnego bzu, dżem i mus morelowy, połówki moreli w syropie, dżem borówkowy, dżem gruszkowy, suszone śliwki, orzechy laskowe łuskane, sok z czerwonych pomidorów (łagodny i pikantny), dżem truskawkowy, przecier morelowy, dżem z jarzębiny, sok z żółtych pomidorów (łagodny i pikantny), sok z ciemnych winogron, (z cukrem i bez), dżem z dyni

RAFAŁ ADAMCZYK
WINNICA RZECZYCA
www.facebook.com/WinnicaRzeczycza
e-mail: winnicarzeczycza@gmail.com

CERTYFIKOWANE PRODUKTY: wina gronowe z Winnicy Rzeczycza.

WYDAWCA:
Lokalna Grupa Działania „Zielony Pierścień”

TEKST WSTĘPU:
Zbigniew Pacholik

PRZEPISY KULINARNE:
Miguel Angel Gonzales Bravo

ZDJĘCIA:
Mateusz Orzeł – WhitePenStudio oraz archiwum Wydawcy

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Konrad Rządowski

ISBN-978-83-63571-16-0

Lipiec 2023

Publikacja została wydana przez Lokalną Grupę Działania „Zielony Pierścień” w ramach operacji własnej pn. „Wydanie dwu publikacji prezentujących wzory lokalnego rękodzieła i promujących lokalne produkty”.

Wydawnictwo jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Egzemplarz bezpłatny



*Najlepsze
powstaje blisko*