

S O M O N I N O

# smakuj Kaszuby



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



Publikacja wydana dla **GMINY SOMONINO**  
ul. Ceynowy 21, 83-314 Somonino  
www.somonino.pl

Integralną część publikacji stanowi foremka

©**PROJEKT FOREMKI / OKŁADKI**  
BERDA MAŁGORZATA WALKOSZ- LEWANDOWSKA

**ZDJĘCIA I TEKST**  
UCZESTNICY KONKURSU

**WYDAWCA**  
BERDA MAŁGORZATA WALKOSZ-LEWANDOWSKA  
BOROWO, UL. DĘŁUGA 3, 83-332 DZIERŻĄŻNO  
TEL. 58 694 00 94

**OPRACOWANIE GRAFICZNE  
I PRZYGOTOWANIE DO DRUKU**  
WWW.BERDA.PL

**WYDANIE I**  
NAKŁAD 1000 szt.  
2023 r.

ISBN: 978-83-967622-0-7

# smakuj Kaszuby



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

Publikacja opracowana przez Gminę Somonino jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.  
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

# Szanowni Państwo!

Z wielką radością oddajemy w Wasze ręce książkę kucharską z przepisami kaszubskich potraw. Powstała ona jako rezultat konkursu pt. „Posmakuj Kaszuby”, w którym, mieszkańcy powiatu kartuskiego oraz członkowie lokalnych KGW mieli okazję podzielić się swoimi ulubionymi, tradycyjnymi potrawami kaszubskimi. To nie tylko konkurs kulinarny, to również okazja do opowiedzenia historii rodzinnych przepisów, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie, zachowując niezmiennie smaki oraz ciepłe wspomnienia o naszych bliskich. Publikacja jest podzielona na trzy części: SŁODKIE, SŁONE, LOKALNI PRODUCENCI. Nie jest to przypadek, ale ukłon w stronę kaszubskiej gościnności, która każe witać przybyłych KŪCHEM i kawą. Celem naszej publikacji jest rozpowszechnienie wiedzy o tradycji kulinarnej Kaszub i promocja przepisów kulinarnych charakterystycznych dla tego regionu, ale także podkreślenie roli lokalnych produktów żywnościowych i zachęcenie społeczności do wsparcia rodzimych producentów. **Zapraszamy do lektury i życzymy Smacznego :)**

Nasi laureaci:

**I miejsce:** Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich „Kiełpinianki”

Potrawa: Bùlwówé ceszónki ze sledzã (Ziemniaczane kieszonki ze śledziem)

**II miejsce ex aequo:** Koło Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Sławkach

Potrawa: Gãsi cęc z upiekłó kręszką (Pierś z gęsi z pieczoną gruszką)

Koło Gospodyń Wiejskich „Mezowscze Karno”, Potrawa: Gęś na bani

**III miejsce:** Koło Gospodyń Wiejskich w Miechucinie

Potrawa: Griz z kaszëbską malëną (Kasza manna z truskawkami)

**IV miejsce ex aequo:** Iwona Chlechowicz, Potrawa: Pulki babci Heleny

Mirosław Paczoska, Potrawa: Pstrąg bosmana

**V miejsce:** Marta Gleinert, Potrawa: Botwinka z „górką”

**Wyróżnienie przyznano następującym uczestnikom:**

Regina Szymańska, Potrawa: Chleb Wiejski

Emilia Maćkowska, Potrawa: Kaszubskie Orzechy z marchwi

Angelika Szulfer, Potrawa: Orzechy z marchwi Babci Anastazji



4	Wstęp	
5	Spis treści	
6-33	S Ł O D K I E	
8-9	Kaszubskie pierniczki witrażowe	
10-11	Babka piaskowa	
12-13	Chatka – deser bez pieczenia	
14-15	Ciasteczka lawendowe – amoniaczki	
16-17	Cytrynowiec	
18-19	Drożdźówka	
20-21	Griz z kaszëbską malëną	
22-23	Kaszubskie orzechy z marchwi	
24-25	Krymel – torta	
26-27	Miodownik	
28	Orzechy z marchwi Babci Anastazji	
29	Pascha	
30-31	Rogale drożdżowe	
32-33	Ślimaczki cynamonowe	
34-77	S Ł O N E	
36-37	Bigos	
38-39	Botwinka z „górką”	
40	Chleb wiejski	
41	Dynia w zalewie octowej	
42-43	Dzika kaczką w towarzystwie modrej kapusty	
44-45	Gęś na bani	
46-47	Gotowana szynka	
48-49	Karkówka w paście pomidorowej słodko-kwaśnej	
50-51	Klopsy ziemniaczane	
52-53	Kotleciki grzybowe	
54-55	Krokiety z kurczakiem i grzybami	
56	Ogórki kiszone	
57	Ogórki z octem do obiadu	
58-59	Gãsi cęc z upiekłó kręszką	
60-61	Placki ziemniaczane	
62-63	Plińce z leśnym zósem	
64-65	Połędwiczki w sosie kurkowym	
66-67	Pulki Babci Heleny	
68-69	Pulki ze śledziem i śmietaną	
70-71	Pstrąg Bosmana	
72	Salatka jarzynowa	
73	Śledzie z pulkami	
74	Ziemniaki zapiekane „Zapiekły Bólwe”	
75	Ziemniaczane kieszonki ze śledziem	
76	Zupa rybna	
77	Zupa ziemniaczana	
78-82	L O K A L N I P R O D U C E N C I	
80	Syrop z mniszka lekarskiego	
80	Ser Kozi	
81	Kaszubskie Przetwory	
81	Herbata Truskawkowa	
82	Domowa Wędzarnia	
82	Hydrolat z Lubczyku	



słodkie



# Kaszubskie pierniczki witrażowe

Autor przepisu: Małgorzata Walkosz-Lewandowska / Autorka foremki

Kaszubskie pierniki witrażowe powstały z inspiracji angielskimi ciasteczkami witrażowymi. Małe foremki do wycinania takich „cudów” otrzymałam dawno temu, w prezencie, od koleżanki Ani. Poręcznie jest jednak mieć foremkę kompletną, dzięki której za jednym ruchem ręki otrzymamy oczekiwany kształt. Na potrzeby tej publikacji powstała taka foremka – stylizowany tulipan, motyw z kaszubskiego haftu, o żółtym środku i niebieskich płatkach. Tym razem barwę kolorowej nici (*muliny*) zastąpią przeziernie landrynki. Taki witrażowy, transparentny kwiat można z przyjemnością zjeść lub cieszyć się jego widokiem zawieszając tam, gdzie światło doda naszym ciasteczkom koloru i magii, wówczas mogą nam towarzyszyć nie tylko w święta.

## SKŁADNIKI

- 175 g cukru Muscovado (cukier trzcinowy ciemny)
  - 175 g masła
  - 2 jajka
  - 450 g mąki
  - 2 łyżeczki proszku do pieczenia
  - 1-2 łyżeczki mielonego imbiru
  - 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- dodatkowo: ok. 400 g kolorowych landrynek

## PRZYGOTOWANIE

Posegregować landrynki kolorami, wkładając każdy kolor do oddzielnej torebki z grubej folii. Przy pomocy tłuczka do mięsa pokruszyć je – nie musi być bardzo drobno. Można też utłuc je w moździerzu. Za pomocą miksera utrzeć miękkie masło z cukrem na puszystą masę, dodać jaja, nadal ucierać do połączenia składników. Do miski przesiać mąkę, proszek do pieczenia, imbir i przyprawę do piernika, wymieszać składniki. Następnie połączyć suche składniki z mokrymi. Dodawać je po łyżce do miksowanej masy, kiedy masa będzie już bardzo gęsta, można wyłożyć ją na stolnicę/ blat i zarabiać dalej ręcznie, podsypując mąką. Wyrobite ciasto można podzielić na 3 części, owinąć folią spożywczą i włożyć na kilka godzin do lodówki. Po schłodzeniu, jedną część rozwałkować na grubość ok. 4 mm. Umoczną w mące foremką wykrawać „kaszubskie tulipany” i za pomocą szpatułki przenosić je na wyłożoną pergaminem blachę, i dopiero na blasze wyjmować miejsca, w których będą znajdować się witraże (inaczej kwiatki mogą się odkształcić.) Można też wykonać zdobienia grubszą stroną patyczka do szaszłyków oraz dziurkę do powieszenia, jeśli zamierzasz je powiesić. Między ciasteczkami należy zachować odstęp, bo będą rosły. Ułożone na blasze ciasteczka włożyć do piekarnika nagrzanego do ok. 180°C na 6 lub 7 min do wstępnego podpieczenia. Po wyjęciu z piekarnika w otworki nałożyć czubato pokruszone landrynki i wstawić na kolejne 4 min. Należy obserwować, kiedy landrynki się rozpuszczą i zaczną się lekko pnieć, wówczas trzeba wyjąć ciastka z piekarnika. Inaczej landrynki wykipią lub się przepalą. Tak należy postępować z każdą częścią ciasta.



DOBRA RADA: najlepiej przygotować od razu 2, 3 blachy ciasteczek, piec je kolejno. Kiedy podpiecze się pierwsza, wstawić drugą blachę ciastek a w międzyczasie na podpieczoną pierwszą, nakładać w otwory landrynki. Następnie dopiec blachę z nałożonymi landrynkami i tak dalej...



UWAGA: zbyt długo pieczone ciasteczka przepieką witraże





# Babka piaskowa

Autor przepisu: Dorota Klein

Przepis na tradycyjną babkę krąży i przekazywany jest z rąk do rąk, od domu do domu, w którym piecze się ciasta. Ja dostałam przepis od cioci, która nauczyła mnie piec ciasta. Ten przepis ciocia dostała od swojej koleżanki, która z kolei otrzymała go od swojej mamy. Ciasto jest lekkie i puszyste, dlatego często gości na naszym stole podczas uroczystości.

## SKŁADNIKI

- 40 dag cukru pudru
- 40 dag mąki ziemniaczanej
- 250 g masła
- 6 jajek
- 1 proszek do pieczenia

## PRZYGOTOWANIE

Należy zacząć od przygotowania dwóch foremek, najlepiej typu keksówki, (to podłużna forma używana zarówno do pieczenia ciast, jak i chleba), smarując je masłem lub wyścielając papierem do pieczenia. Rozgrzać piekarnik do 180° Celsjusza. W dużej misce lub w misie miksera umieścić jaja i cukier puder. Ubić je razem na puszystą, jasną masę. Stopniowo dodać mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Kontynuować ubijanie na niskich obrotach miksera lub delikatnie mieszać ręcznie. W międzyczasie w rondelku rozpuścić masło, wlać stopniowo do masy mączno-jajecznej, połączyć składniki. Przebrać ciasto do przygotowanych foremek, równomiernie je rozprowadzić.

Umieścić foremki w nagrzanym piekarniku i piec przez około 40 minut lub do momentu, gdy babka stanie się złota. Można sprawdzić gotowość, wkładając w nią drewniany patyczek – jeśli wyjdzie suchy, ciasto jest gotowe. Po wyjęciu z piekarnika poczekać kilka minut, a następnie wyjąć babki z foremek i pozwolić im ostygnąć na kratce. Gdy są już całkowicie wystudzone, można je posypać cukrem pudrem lub udekorować lukrem.





# Chatka – deser bez pieczenia

Autor przepisu: Iwona Hopa-Kedrowska

Deser wykonujemy od paru lat, przywędrował do nas od przyjaciół i został naszą ulubioną rodzinną słodką przekąską. Deser wykonujemy z twarogu, który sami mielimy używając do tego praski. Pod warstwami herbatników mieści się masa twarogowa, jedna jasna, druga z kakao. Całość jest polana czekoladą. Schłodzone pasuje idealnie do kawy czy herbaty. Zapraszamy do smakowania!

## SKŁADNIKI

- 0,5 kg twarogu w kostce
- 100 g masła
- 1 serek homogenizowany
- 1 cukier waniliowy
- 0,5 szklanki cukru
- 1 łyżka kakao
- ciastka (najlepsze Jutrzenka)

## PRZYGOTOWANIE

Zmieszać twaróg i masło na jednolitą konsystencję (dwa razy). Do masy dodać serek homogenizowany, cukier waniliowy i cukier, całość dokładnie wymieszać. Ułożyć ciastka w trzy równoległe pasy po 6 herbatników, nałożyć 3/4 masy twarogowej. Następnie ułożyć drugą warstwę herbatników i na nią rozprowadzić resztę masy twarogowej wymieszanej z łyżką kakao. Zwinąć całość w kształt trójkąta – „chatka”. Przechować w lodówce, aż stwardnieje. Po schłodzeniu, polać czekoladą i ponownie schłodzić. Gotowe do podania.



# Chruściki

Autor przepisu: Ludwika Gliwa

Przepis ten jest naszą rodzinną tradycją. Moja babcia Zuzanna zawsze je przygotowywała jak ją odwiedzaliśmy. Czekaliśmy na ciepłe i chrupiące, obsypane cukrem pudrem, bo tak smakują najlepiej. Moja rodzina nie wyobraża sobie ostatek bez chruścików.

## SKŁADNIKI

- 0,5 litra mleka
- 3 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy
- szczypta soli
- 2 jajka
- ½ kostki masła
- ok. 1 kg mąki
- 1 kostka drożdży (10 g)
- smalec do smażenia

## PRZYGOTOWANIE

Do podgrzanego mleka dodać cukier, cukier waniliowy, sól, drożdże i roztopione masło. Dodawać mąkę ciągle mieszając. Po wymieszaniu wszystkich składników, uformować kulę z otrzymanego ciasta i odstawić na 10 – 15 min w ciepłe miejsce. Po tym czasie wyłożyć ciasto na lekko posypaną mąką powierzchnię, podzielić na kilka części i każdą po kolei rozwałkować. Kroić na paski, a każdy pasek przekroić ukośnie na mniejsze kawałki. W każdym kawałku zrobić nacięcie i przełożyć przez nie jeden koniec. Smażyć w gorącym tłuszczu (ok. 180°C) obie strony na złoty kolor. Jeśli chruściki zbyt szybko się przypalą, zmniejszyć temperaturę, a jeśli za bardzo wchłaniają tłuszcz, to zwiększyć. Usmażone układać na papierowym ręczniku, żeby odsączyć nadmiar tłuszczu. Posypać cukrem pudrem i zjadać.





# Ciasteczka lawendowe - amoniaczki

Autor przepisu: Katarzyna Lampkowska

Przepis na te pyszne ciasteczka w mojej rodzinie przetrwał do dziś. Na święta piekła je moja babcia, mama a teraz ja dla swojej rodziny. Pamiętam, gdy mama to ciasto przygotowywała, to wszyscy czekaliśmy, aby wydrapywać resztki z miski. Mama ciasto wałkowała, a my dzieciaki wykrawaliśmy foremkami różne figurki. Ciastka po upieczeniu i wystudzeniu były lukrowane i ozdabiane suszonymi owocami. Teraz ozdabiamy je kolorowym lukrem i cukiereczkami. Każdy starał się jak najpiękniej ozdobić, aby znalazły się na choince, bo te najpiękniejsze zawieszane były na świątecznym drzewku. Pozostałe wkładało się do blaszanego pudełka, gdzie czekały na święta (ciastka były pieczone wcześniej).

Pamiętam pewną przygodę z tymi ciasteczkami. Ojciec przyniósł do domu choinkę, a starsze dzieci ją ozdabiały przygotowanymi ciasteczkami, cukierkami, jabłkami i kolorowymi papierowymi łańcuchami. Mój starszy brat zakradł się do pokoju, gdzie stało wystrojone drzewko i ponadgryzał ciasteczka. Tata zauważył, co się stało z ciasteczkami i pyta kto to zrobił? Braciszek odpowiada: to kot. Mama się śmiała i mówi, tak to kot, ale na dwóch nogach. Wszyscy zaczęli się śmiać, a historia ta rozbawia nas przy każdym świątecznym spotkaniu rodzinnym. Polecamy przygotowanie tych pysznych ciasteczek, tylko bądźcie uważni, bo kot na dwóch nogach potrafi otwierać nawet blaszane pudełka.

## SKŁADNIKI

- 2,5 kostki masła
- 1 łyżka smalca
- 0,5 kg cukru
- 8 żółtek
- 2 cukry waniliowe
- 4 łyżki śmietany (kwaśna 18%)
- 250 ml mleka
- 1 łyżeczka amoniaku
- 1,5 paczki proszku do pieczenia
- ok. 2,5 kg mąki (aż do wyrobienia ciasta – do wałkowania)

## PRZYGOTOWANIE

Masło i smalec roztopić. Dodać cukier, cukier waniliowy, żółtka, śmietanę i mąkę z proszkiem do pieczenia. Na koniec wlać mleko z amoniakiem. Wyrobić ciasto. Nie zapomnieć o cierpliwości i miłości. Wałkować i wykrawać foremkami ciastka. Posmarować białkiem i posypać grubym cukrem. Piec w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem w temperaturze 180°C. Piec tak długo, aż ciasteczka uzyskają piękny, złoty kolor.





# Cytrynowiec

Autor przepisu: Teresa Konkol

Od dzieciństwa lubiłam gotować i piec ciasta. Czasy były ciężkie, więc nie było wszystkich produktów w sklepie. Mama zawsze uczyła mnie jak z dostępnych składników ugotować coś pysznego. W związku z tym, że gotowanie stało się moją pasją, zaczęłam wraz z koleżanką dorabiać sobie, gotując na weselach, chrzcinach i komuniach. Właśnie podczas tej pracy poznałam przepis na cytrynowca. Od tamtego czasu ciasto przygotowuje dla mojej rodziny na wiele uroczystości. Ciasto jest orzeźwiające i idealne na ciepłe dni.

## SKŁADNIKI

### BISZKOPT:

- 140 g mąki pszennej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 7 większych jajek
- 150 g cukru

### MASA CYTRYNOWA:

- 1 ½ szklanki cukru
- 2 łyżki masła
- 4 jajka
- 4 duże łyżki kartoflanki
- sok z 3 cytryn
- 4 szklanki wody

### BITA ŚMIETANA:

- ½ litra kremówki
- 2 op. „Śnieżki” – bitej śmietany

### LUKIER CYTRYNOWY:

- 1/2 szklanki cukru pudru
- 3 łyżki soku z cytryny

## PRZYGOTOWANIE

### BISZKOPT:

W małej misce wymieszać ze sobą obie mąki. Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodawać partiami cukier, łyżka po łyżce, ubijając po każdym dodaniu. Dodawać po kolei żółtka, nadal ubijając. Do masy jajecznej wsypać przesianą mąkę. Delikatnie wymieszać, by składniki się połączyły. Ciasto biszkoptowe przełożyć do tortownicy. Biszkopt piec około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

### MASA CYTRYNOWA:

Wszystkie składniki włożyć do garnka i zagotować ciągle mieszając. Gdy masa będzie gęsta, ciepłą poleć na biszkopt.

### BITA ŚMIETANA:

Ubić ½ litra kremówki z 2 opakowaniami „Śnieżki” i położyć na zimnej masie cytrynowej. Następnie przykryć pozostałą warstwą biszkoptu i poleć lukrem cytrynowym.

### LUKIER CYTRYNOWY:

Cukier puder wsypać do miseczki. Dodać 3 łyżki soku z cytryny i ucierać łyżką, aż powstanie gładka masa. Jeśli jest za gęsty można dodać więcej soku z cytryny.





# Drożdźówka

Autor przepisu: Krystyna Cieślewicz

Przepis na drożdźówkę jest w mojej rodzinie od pokoleń. Wypiekana była zawsze na niedzielę z dużą ilością kruszonki. Niby zwykła drożdźówka, ale wyjątkowa – smak dzieciństwa. Bo smaki domu rodzinnego i dzieciństwa wiążą się z poczuciem miłości, opieki, błogości. A także ciepła, sielanki i bezpieczeństwa. Cały czas tworzymy smaki, przygotowując różne potrawy. To są właśnie smaki naszych domów, naszych rodzin, naszego poczucia miłości, wspólnoty i bliskości. Dzieci będą wspominać te smaki i również próbować je odtwarzać.

## SKŁADNIKI

### CIASTO:

- ½ kostki drożdży
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki cukru
- 5 żółtek
- 15 dag masła
- 50 dag mąki

### KRUSZONKA:

- ½ kostki masła
- ½ szklanki cukru
- ¾ szklanki mąki

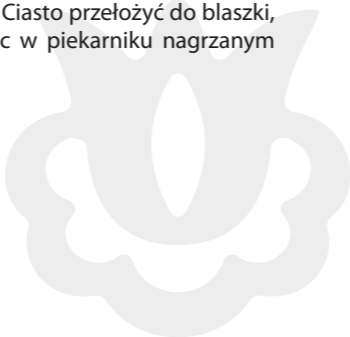
## PRZYGOTOWANIE

### KRUSZONKA:

Do miski włożyć zimne masło, wsypać cukier oraz mąkę. Składniki połączyć do momentu powstania kruszonki

### CIASTO:

Przygotowanie ciasta zaczynamy od zrobienia rozczyń. Przetworzone mleko w ilości 3 łyżek wlać do miski, dodać pokruszone drożdże, łyżkę cukru oraz 3 łyżki mąki. Odstawić na około 15 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie dodać do rozczyń resztę cukru, żółtka jaj, rozpuszczone masło oraz mąkę. Wszystkie składniki wymieszać i wyrabiać ciasto tak długo, aż nie będzie przyklejać się do miski. Wyrośnięte ciasto pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Ciasto przełożyć do blaszki, na wierzch ułożyć truskawki i posypać kruszonką, i pozostawić do ponownego wyrośnięcia. Upiec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez około 40 minut.





# Griz z kaszëbską malëną

Autor przepisu: KGW w Miechucinie

Kasza manna od bardzo dawna gości na kaszubskich stołach. Tereny dawnych Kaszub nie należały do bogatych ze względu na piaszczyste ziemie i górzyste tereny, a ich mieszkańcy głównie utrzymywali się z rolnictwa i rybołówstwa. Jak opowiadają nasze babcie i rodzice kasza manna była podawana jako deser również na imprezach rodzinnych: urodzinach, weselach i chrzcinach. Jest daniem bardzo szybkim i łatwym w przygotowaniu, a także sycącym i lekkostrawnym. Po dziś dzień kasza manna na mleku jest podawana na Kaszubach na kolację i jedzą ją nie tylko dzieci, ale również dorośli. Można ją podawać z różnymi dodatkami, jak kto lubi. Jest również przysłowiem nawiązujące do potrawy: „Chto je griz, ten żeje dzys”.

## SKŁADNIKI

- ½ litra mleka 3,2%
- 5-6 łyżek kaszy manny
- 2 łyżki cukru, szczypta soli
- 1 cukier waniliowy
- 1 łyżeczka masła
- ½ kg świeżych truskawek
- galaretka truskawkowa

Koło Gospodyń Wiejskich w Miechucinie  
83-334 Miechucino  
ul. Kościelna 1  
Nr tel. 661-796-229

## PRZYGOTOWANIE

Mleko wlać do garnka i zagotować. Do gotującego się mleka dodać sól, masło, cukier i cukier waniliowy. Na koniec powoli wsypać kaszę mannę cały czas (ok. 3-4 min) intensywnie mieszając trzepaczką, aby nie powstały grudki oraz nie przypalić. Mieszać, aż zgęstnieje. Talerze zwilżyć zimną wodą (kaszka łatwo oddzieli się od talerza) i wlać do nich gotową kaszkę. Przykryć folią spożywczą, aby nie powstał „kożuch”. Galaretkę rozrobić w 1 szklance wrzącej wody i mieszać, aż się rozpuści. Truskawki rozdrobnić blenderem bądź widelcem i połączyć z gęstniejącą galaretką. Po ostudzeniu kaszy manny zdjąć folię i udekorować masą truskawkowo-galaretową na wierzchu.





# Kaszubskie orzechy z marchwi

Autor przepisu: Emilia Maćkowska

Bardzo tradycyjny wyrób, przygotowywany na kaszubskiej wsi głównie w czasie Adwentu. Niekiedy był to jedyny przysmak dla dzieci na święta. Przechowywano je w płóciennej poszewce, aby zachowały walory smakowe, a przy okazji nie ulegały zepsuciu.

## SKŁADNIKI

- 0,5 kg startej marchwi
- ok. 0,7 kg mąki
- ¼ kostki drożdży
- ½ szklanki cukru
- płaska łyżeczka soli
- ¼ łyżeczka pieprzu
- 2 łyżeczki przyprawy korzennej do piernika

## PRZYGOTOWANIE

Umytą i obraną marchew zetrzeć na drobnych oczkach tarki kuchennej. W dużym naczyniu lub misce połączyć startą marchew z mąką. Jeśli używasz świeżych drożdży, trzeba je rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłej wody z odrobiną cukru. Pozostawić na chwilę, aż drożdże zaczną się pienić. Jeśli korzystasz z suchych drożdży, możesz dodać je bezpośrednio do mąki. Należy je dodać do mieszanki marchwi i mąki. Następnie dodać cukier, sól, pieprz i przyprawę korzenną do piernika. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, aby powstało jednolite ciasto. Można użyć drewnianej łyżki lub ręcznie wyrabiać ciasto. Po wyrobieniu ciasta należy uformować z niego wałeczek. Następnie pokroić go na kawałki, a z nich uformować kulki wielkości orzechów włoskich.

Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Ułożyć kulki z ciasta na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na natłuszczonym i posypanym mąką blacie. Piec kaszubskie orzechy w nagrzanym piekarniku przez 15-20 minut lub do momentu, gdy staną się lekko złociste. Po upieczeniu wyjąć kaszubskie orzechy z piekarnika i pozostawić je do ostygnięcia. Gdy będą już całkowicie wystudzone, można je przechowywać w płóciennej poszewce – zachowają świeżość i aromat.





# Krymel - torta

Autor przepisu: Donata Szymańska

Przepis przekazywany w rodzinie z pokolenia na pokolenie. Przepis mojej mamie przekazała teściowa. Od tamtego czasu ciasto jest podawane zgodnie z tradycją na rodzinnych uroczystościach i imprezach. To moje ulubione ciasto!

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki krupczatki
- ½ szklanki cukru pudru
- 1 kostka masła
- 6 jajek
- duży proszek do pieczenia
- 1 olejek migdałowy
- słoik drylowanych wiśni

## PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki, poza wiśniami, umieszczamy w dużej misce. Rozpoczynamy od mąki krupczatki, dodajemy cukier puder, roztopione masło, jajka, duży proszek do pieczenia oraz kilka kropel olejku migdałowego. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i zagniatamy ręcznie lub za pomocą miksera z odpowiednim końcówką. Powinniśmy uzyskać jednolite, elastyczne ciasto. Następnie dzielimy uzyskane ciasto na dwie części, co pozwoli nam stworzyć warstwy ciasta i nadzienie. Jedną część ciasta wkładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto rozprowadzamy równomiernie na dnie formy. Na rozłożonym cieście równomiernie rozmieszczamy drylowane wiśnie. Możemy też dodać odrobinę syropu wiśniowego dla dodatkowego smaku. Drugą część ciasta rozdrabniamy na kuleczki lub kruszonkę. Nakładamy ją równomiernie na wiśnie, tworząc warstwę chrupiącej kruszonki. Przygotowaną *tortę* wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 150°C. Pieczemy przez nieco ponad godzinę lub do momentu, gdy ciasto nabierze złocistego koloru i stanie się sprężyste w dotyku. Po wyjęciu z piekarnika pozostawiamy ciasto do wystygnięcia. W międzyczasie kruszonka zastygnie i stanie się chrupiąca.





# Miodownik

Autor przepisu: Grażyna Itrich

Kaszubi to ludzie bardzo pracowici, którzy starają się być samowystarczalni. Prowadzą gospodarstwa i hodują zwierzęta, w tym drób. Dawniej to przy każdym gospodarstwie był co najmniej jeden ul. Hodowano pszczoły, aby mieć własny miód na lekarstwa i do przygotowywania różnych potraw. Mój ojciec był zapalonym hodowcą, ale zawsze myślał o innych i lubił się wszystkim dzielić. A my dzieciaki czekaliśmy, kiedy nadejdzie dzień wyjmowania miodu z uli. Ojciec wyciągał ramkę z miodem i łał, znajdującą się w niej wędzę, na kawałki i rozdawał nam ten słodki poczęstunek. Był to dla nas słodki dzień, gdyż słodycze były kupowane na niedzielę i święta. Resztę miodu wlewał do słoiczek do wykorzystania w kuchni i do obdarowania przychodzących do naszego domu sąsiadów i gości. Pamiętam, gdy wręczał słoiczek, to mówił: Mam dla ciebie niespodziankę, słodkie serduszek. Choć nie było tego miodu w nadmiarze, to Ojciec został mi w pamięci jako Dobry Człowiek, który dzielił się tym, co miał i tym, co mu zbywało. A w kuchni mama wypiekała pysznego miodownika, który był w ten słodki dzień na kolację. Jeszcze dziś czuje ten zapach i smak pysznego ciasta mojej mamy. W mojej rodzinie też jest ta tradycja pieczenia miodownika według przepisu mojej mamy. Zapraszam do wykonania ciasta z tego przepisu, a zapewniam, że poczujecie w ustach przysłowiowe „niebo w gębie”.

## SKŁADNIKI

### KRUCHY SPÓD CIASTA:

- 35 dag mąki tortowej
- 15 dag cukru
- 2 duże żółtka
- 1/2 kostki margaryny
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 2 łyżeczki sody

### KREM:

- 1 kostka masła
- 2 szklanki mleka
- 1 budyń waniliowy
- 1 łyżka mąki tortowej
- 1 cukier waniliowy
- 20 dag cukru

### BISZKOPT:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 szklanki maki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki tortowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

### POLEWA:

- 1/2 kostki masła
- 1/2 szklanki cukru
- 3 łyżki wody
- 2 łyżki czubate kakao

### LUKIER:

- 1/2 szklanki cukry pudru
- 1 białko
- sok z połówki cytryny

## PRZYGOTOWANIE

### KRUCHY SPÓD:

Margarynę i cukier utrzeć z żółtkami. Do utartej masy dodać miód, przyprawę do piernika, sodę i mąkę. Wyrobić ciasto. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wylać na blachę i piec w nagrzanym piekarniku na 170 stopni od 15 do 20 minut.



### BISZKOPT:

Jajka, cukier i cukier waniliowy ubić do białości. Następnie dodać mąkę ziemniaczaną, mąkę tortową i proszek do pieczenia. Wszystkie składniki ze sobą dokładnie połączyć. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Następnie ciasto wylać na blachę i piec w nagrzanym piekarniku na 170 stopni od 15 do 20 minut.

### KREM:

1 1/2 szklanki mleka wlać do garnka dodać cukier i cukier waniliowy u zagotować. Pozostałe 1/2 szklanki mleka rozmieszać z budyniem waniliowym. Do gotującego mleka dodać ciągle mieszając do zgęstnienia budyń waniliowy. Po schłodzeniu dodać masło i utrzeć na jednolitą masę.

### POLEWA:

Wszystkie składniki połączyć ze sobą i zagotować.

### LUKIER:

Białko ubić na sztywno dodać cukier puder i sok z cytryny. Dobrze wymieszać i udekorować górę ciasta.

### ŁĄCZENIE WSZYSTKICH CZĘŚCI:

Na kruche ciasto równomiernie rozprowadzić przygotowany krem. Krem dodatkowo przesmarować cienką warstwą konfitury np. śliwkowej czy porzeczkowej, a następnie położyć biszkopt który ponownie przesmarować konfiturą (po to, aby przełamać troszkę słodycz). Kolejna warstwa kremu i porcja kruchego ciasta. Na samą górę polewamy przygotowaną na samym końcu polewę. Polewę należy dodatkowo udekorować białym lukrem.

Pracy może i dużo przy wykonaniu tego wypieku, ale późniejsza radość z wykonania zadania i degustacja rekompensuje wszystko.



# Orzechy z marchwi Babci Anastazji

Autor przepisu: Angelika Szulfer

Orzechy, które robiła moja Babcia i jej mama, które zawsze były na Boże Narodzenie. To nasz rodzinny tradycyjny smakołyk na Boże Narodzenie. Nie znam jego wcześniejszego pochodzenia jak to, że robiła to mama mojej Babci.

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki żytniej
- 1 kg mąki pszennej
- 1 słoik miodu 300 g
- 2 opakowania przyprawy do piernika
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 1 łyżka sody
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżka cynamonu
- szczypta soli
- 1 kg utartej marchwi
- 1 kostka masła
- pół szklanki cukru
- mleko według uznania co do gęstości ciasta

## PRZYGOTOWANIE

Umytą i obraną marchewkę utrzeć na tarce o dużych oczkach. W dużej misce zmieszać mąkę żytnią i pszenną, proszek do pieczenia, sodę, kakao, przyprawę do piernika, cynamon oraz szczyptę soli. W małym garnuszku rozpuścić kostkę masła miód oraz cukier. Podgrzać, mieszając, aż wszystkie składniki się połączą. Do suchych składników dodać mokre, łącznie z mlekiem. Wszystko składniki dobrze razem zagnieść, uformować wałeczki i pociąć w małe kawałki (podobnie jak robi się kopytka). Upiec w nagrzanym piekarniku 180°C ok 20-30 min. Upieczone orzechy posmarować pędzlem zamoczo- nym w rozpuszczonym cukrze pudrze.



# Pascha

Autor przepisu: Stowarzyszenie Hopobabki

Potrawa, a właściwie ciasto typowo wielkanocne. Przygotowanie raz do roku na święta. Ciasto wymaga czasu i serca, aby je przygotować, dlatego przygotowywane jest przeważnie raz do roku, na święta.

## Stowarzyszenie Hopobabki

83-312 Hopowo  
ul. Kościelna 5  
Nr tel. 665-228-878



## SKŁADNIKI

- 1 litr śmietany kremówki
- 1 litr mleka
- 6 jajek
- 1 kostka masła
- 2/3 szklanki cukru pudru
- 20 dag rodzzynek

## PRZYGOTOWANIE

Do garnka wbić jajka, zalać je wrzącym mlekiem energicznie mieszając. Dodać śmietanę. Całość podgrzewać na małym ogniu, aż oddzieli się twaróg od serwatki. Twaróg przełożyć na gęste sito, odsączyć i pozostawić do ostudzenia. Namoczyć rodzynki. Masło i cukier puder ucierać na gładko. Mieszać z twarogiem dodając go małymi porcjami, dodać odsączone rodzynki i wymieszać. Formę do gotowanej babki wyłożyć zwilżoną gazą. Napęlić masą serową. Mocno ugnieść. Schłodzić przez noc. Wyłożyć na talerz i udekorować migdałami i bukszpanem.



# Rogale drożdżowe

Autor przepisu: Ludwika Paczoska

Przepis poznałam od pani, która w 1955 roku prowadziła zajęcia kulinarne z młodzieżą wiejską w całym Powiecie Kartuskim. Ja uczestniczyłam w nich jako młoda dziewczyna w Węsiarach. Dzięki tym zajęciom zaczęłam nabywać różne umiejętności kulinarne i z czasem sama prowadziłam kursy gotowania dla kobiet wiejskich na terenie Powiatu Kartuskiego, które były organizowane na zlecenie Powiatowych Związków Kótek Rolniczych. W 1959 roku ukończyłam kurs instruktorek gospodarstwa domowego, który uprawniał mnie do prowadzenia takich zajęć na terenie województwa pomorskiego. Mój pierwszy kurs kulinarny przeprowadziłam w szkole w Stężycy. Dodatkowo, w 1969 roku ukończyłam w Bydgoszczy kurs kierowniczek Ośrodków „Nowoczesna Gospodyni”, który był organizowany przez Centralę Rolniczą Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”. Prowadzone przeze mnie warsztaty trwały od 60 do 100 godzin lekcyjnych. Na zakończenie kursu zawsze była we wsi degustacja i zabawa taneczna. Często na bazie tego kursu były zakładane w danej miejscowości Koła Gospodyń Wiejskich. Na tych zajęciach również uczyliśmy się przygotowywać wyżej wymienione rogaliki drożdżowe. Jest to przepis, który wykorzystuje od lat w swojej rodzinie na wyjątkowe okazje.

## SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 0,5 l mleka
- 10 dag drożdży
- 20 dag cukru
- 1 cukier waniliowy
- 6 żółtek
- 1 całe jajko
- szczypta soli
- 25 dag masła

### LUKIER:

- 3 białka jaj
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 cytryna

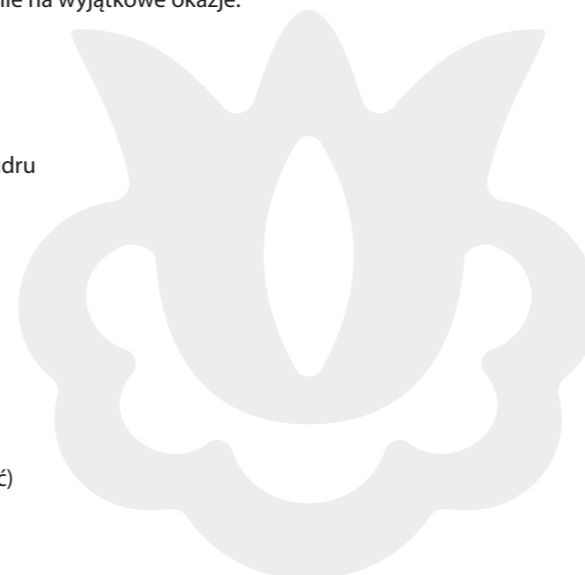
## PRZYGOTOWANIE

### LUKIER:

3 białka utrzeć ze szklanką cukru pudru i sokiem z 1 cytryny (skórkę zetrzeć, sok wycisnąć) Migdały w płatkach do posypania.

### CIASTO:

W letnim mleku rozmieszać drożdże z płaską łyżką cukru, dodać mniejszą połowę mąki, żeby ciasto miało rozczyn jak na naleśniki). Odstawić do podrośnięcia i przykryć ciepłym ręcznikiem. Pamiętajmy, że mąkę do ciasta przesiewamy na sitku. Jajka ubić z cukrem i cukrem waniliowym na pulchną masę. Masło należy roztopić. Do podrośniętych drożdży dodać ubite jajka, szczyptę soli, resztę przesianej na sitku mąki i na koniec roztopiony tłuszcz. Ręką ubijać ciasto aż przestanie błyszczeć i będzie odstawało od ręki. Odstawić do podrośnięcia (ciasto musi zwiększyć dwukrotnie swoją objętość). Stolnicę posypać mąką. Ciasto podzielić na 3 porcje. Kolejne części wyłożyć na stolnicę dodać trochę mąki, rozwałkować. Wycinać kwadraty. Na każdy kwadrat można dać łyżkę gęstego dżemu. Może być też gotowa masa makowa. Formować rogaliki. Odstawić do podrośnięcia. Piec w piekarniku w temperaturze 170°C i stopniowo zmniejszać temperaturę. Czas pieczenia 30-40 minut. W razie potrzeby z wierzchu przykryć sreberkiem. Po upieczeniu ciepłe lukrować i posypać płatkami z migdałów.





# Ślimaczki cynamonowe

Autor przepisu: Marta Skrzypkowska

W czasie pandemii i przymusowych izolacji popularne stały się domowe wypieki i eksperymenty z własnym chlebem i bułeczkami różnego typu. W naszym domu także. Przepis na bułki drożdżowe o pięknym wyglądzie i smaku otrzymałam od przyjaciółki. Wykorzystuję go na różne spotkania plenerowe, pikniki i wycieczki przyrodnicze po Kaszubach. Zawsze wtedy dobrze mieć w plecaku lub koszyku coś pożywnego, słodkiego i łatwego do konsumpcji.

## SKŁADNIKI

### CIASTO:

- 1 szklanka mleka
- 3-5 łyżek cukru
- 15 g świeżych drożdży
- 4 szklanki mąki
- 2 jaja
- 125 g miękkiego masła
- szczypta soli

### MASA:

- 8 łyżek cukru
- 2 łyżki cynamonu
- 2 łyżki miękkiego masła lub więcej  
(dużo masła - dużo smaku)

## PRZYGOTOWANIE

### MASA:

Cukier, cynamon i miękkie masło utrzeć ręcznie w garnuszku. Lekko podgrzać dla lepszego połączenia składników.

### CIASTO:

W letnim mleku rozetrzeć drożdże i dodać cukier. Zaczyn odstawić na chwilę. Do osobnego naczynia wsypać mąkę, dodać jajka, miękkie masło, szczyptę soli i wymieszać. Po wyrobieniu dolać mleko z drożdżami i zagnieść. Odstawić na godzinę. Po upływie czasu ponownie wyrobić ciasto. Rozwałkować na stolnicy na placek (grubość palca). Posmarować grubo masą, zostawić wolne miejsce z jednego brzegu. Zrolować, kroić w plastry i układać na blaszce. Piec 10-15 min w temperaturze 180°C.







stone





# Bigos

Autor przepisu: Teresa Kobiela

Bigos to tradycyjna, polska potrawa z kapusty oraz różnego rodzaju mięsa. Wyróżniamy kilka podstawowych rodzajów bigosu takich jak: bigos litewski, bigos hultajski, bigos węgierski, bigos myśliwski. Każdy swoją historię zapoczątkował w Polsce.

## SKŁADNIKI

- 4 kg świeżej kapusty
- 2 kg kapusty kiszzonej
- 1 kg żeberka
- 0,5 kg boczku
- 0,5 kg kielbasy np. Śląska
- 0,5 kg pieczarek
- 3-4 szt. cebuli
- 400 g dobrego koncentratu pomidorowego
- przyprawy do smaku (cukier, sól, majeranek, czosnek, pieprz)

## PRZYGOTOWANIE

Świeżą kapustę dokładnie poszatkować na cienkie paski. Kapustę kiszoną odsączyć z kwasu, pozostawić go do ewentualnego dalszego użycia, a kapustę również poszatkować. Ugotować świeżą kapustę, aż będzie miękka. To może zająć około 30-40 minut. Odsączyć i odłożyć. W osobnym garnku ugotować kapustę kiszoną z niewielką ilością osolonej wody przez około 15-20 minut, aż stanie się miękka. Żeberka ugotować w osobnym garnku z wodą, aż staną się miękkie i soczyste. Może to potrwać około 1-1,5 godziny. Mięso oddzielić od kości i pokroić na mniejsze kawałki, podobnie jak boczek i kielbasę, podsmażyć na patelni. Pieczarki kroimy w plastry, cebulę siekamy, a czosnek przeciskamy przez praskę. W dużym garnku lub rondlu łączymy wszystkie składniki: gotowaną świeżą kapustę, kapustę kiszoną, żeberka, podsmażony boczek, kielbasę, pieczarki, cebulę i czosnek. Dodajemy koncentrat pomidorowy. Starannie mieszamy, aby dobrze połączyć wszystkie smaki. Jeśli bigos wydaje się zbyt gęsty, można dodać trochę wody. Doprawiamy bigos do smaku, dodając cukier, sól, majeranek i pieprz według własnych upodobań. Gotujemy bigos na małym ogniu przez długi czas, najlepiej kilka godzin, aby smaki mogły się dobrze połączyć. Podczas długiego gotowania bigos staje się coraz smaczniejszy, a najlepiej, gdy odgrzewamy go i podajemy na drugi dzień, dlatego jest to idealna potrawa do przygotowania z wyprzedzeniem. Można go serwować z chlebem lub ziemniakami.





# Botwinka z „górką”

Porcja dla 4-6 osób, Czas przygotowania: 20 min, Czas gotowania: 1,5 godziny

Autor przepisu: Marta Gleinert

Kaszubi słyną z tego, że gotują prosto z tego, co mają. Potrawa narodziła się właśnie z potrzeby wykorzystania tego, co mieli. Po monotonii jedzenia rosółu w niedzielę i pomidorowej w poniedziałek, wiosną chętnie jadamy botwinę. Robimy ją na bazie wywaru z niedzielnego rosółu i dodajemy ziemniaki pozostałe po niedzielnym obiedzie. Wszyscy zachwalają „chłodnik litewski”, a ja jadam botwinę z wyhodowanych przeze mnie buraków, na własnym mięsku z własnym jajkiem, kierując się zasadą „zero waste” i nie marnując resztek. Jemy więc smacznie, zdrowo z naszych kaszubskich produktów, znaną, ale nieco zapomnianą botwinę.

## SKŁADNIKI

- 1 porcja rosółowa bądź kości na wywar
- 2,5 l wody
- 4 duże marchewki
- 0,5 głowy selera
- 1 duży korzeń pietruszki
- 0,5 szt. pora
- 1 duży pęczek młodych buraków z liśćmi (botwinka)
- 4 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2 łyżeczki soli
- 100 ml śmietanki 12%
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 pęczek kopru
- 2 łyżki smalcu lub oleju
- 1 duża cebula
- 100 g boczku lub wędzonej szynki
- 2 kg ziemniaków

Opcjonalnie: gotowane na twardo jajo 0,5 szt./osoba

## PRZYGOTOWANIE

### WYWAR:

Porcję rosółową należy umyć, oczyścić i poćwiartować. Włoszczyznę (bez kopru i buraków) umyć, oczyścić, pokroić na 3 części każdą. Do garnka wlać wody, włożyć porcję rosółową, włoszczyznę, zioła oraz sól. Ugotować wywar, zajmie to około 1 h. Gdy marchew będzie prawie miękka, do wywaru należy dorzucić uprzednio umyte i pokrojone w cienkie plasterki młode buraki z liśćmi. Należy odłożyć jednego większego buraka. Gotować około 15 min tak by wszystkie warzywa były miękkie. Po tym czasie zupę należy zagaęścić. Z 2 łyżek mąki z dodatkiem 100 ml wody należy przyrządzić zawieszynę, wlać do zupy i zagotować. Zupę wyłączyć i doprawić: dodając 2 duże garście drobno siekanego kopru, starty na najdrobniejszej tarce odłożony burak, 2 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz oraz należy dodać około 100 ml zahartowanej zupą słodkiej śmietanki.

### ZIEMNIAKI:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie.

Na patelni rozgrzać smalec, podsmażyć drobno posiekaną cebulkę i boczek.

Ugotowane, odsączone i utłuczone ziemniaki dodać na patelnię, lekko zasmażyć.

Na talerz wykładać porcję ziemniaków i zalać zupą. Udekorować słodką śmietanką bądź jajkiem.



### DODATKOWE INFORMACJE

Zupę można przyrządzić na rosolu, pominiąc należy wtedy etap gotowania bulionu a tylko zagotować rosół, dodać buraki z liśćmi i kontynuować dalszy etap wg przepisu. Z powrotem można wykorzystać wcześniej ugotowane ziemniaki.

### CIEKAWOSTKA

Starty na sam koniec procesu gotowania surowy burak pomaga zupie odzyskać piękny różowy kolor, który zupa utraci podczas gotowania. Taki trik można z powodzeniem stosować podczas gotowania barszczu czerwonego czy zupy buraczkowej.



# Chleb wiejski

Autor przepisu: Regina Szymańska

Chleb kiedyś był pieczony raz na dwa tygodnie. Prezentowany przepis przekazała mi babcia, która zazwyczaj piekła go na zaczynie z kartofli. Poniżej zaprezentowano przepis nieco zmieniony, ponieważ na ryżu.

## SKŁADNIKI

### ZACZYN:

- 1 szklanka ryżu
- 1,5 l wody
- 1 l mleka 3%
- ½ mąki żytniej
- kostka drożdży

### POZOSTAŁE SKŁADNIKI:

- garść soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2 kg mąki (według upodobań)
- sezam lub mak do posypania
- opcjonalnie: żurawina, słonecznik lub płatki owsiane

## PRZYGOTOWANIE

Wieczorem wsypać ryż do wody i dodać wszystkie składniki z zaczynu. Miskę zakryć ściereczką kuchenną i kocem, pozostawić do rana. Rano dodać resztę składników i wyrabiać ciasto przynajmniej przez 15 min. Zakryć ciasto i pozostawić do wyrośnięcia na około 30 min. Następnie włożyć ciasto do formy (3 sztuki). Można zrobić różne rodzaje chleba, wkładając do formy przed nałożeniem ciasta np.: słonecznik, żurawinę czy płatki owsiane. Ciasto posypać z góry makiem albo sezamem. Pozostawić w foremce do wyrośnięcia. Następnie wstawić do piekarnika rozgrzanego do 150°C na dwie godziny. Po wyjęciu z piekarnika zwilżyć wodą wierzch chleba.



# Dynia w zalewie octowej

Autor przepisu: Teresa Pytka

Małownicze Kaszuby, poza bogactwem jezior i lasów, a także unikalnego języka, posiadają oryginalne kaszubskie dania, z których słyną w całej Polsce oraz poza jej granicami. Kaszubi stawiają na prostotę – potrawy są smaczne, łatwe w przyrządzeniu i najczęściej owiane historyczną legendą, której warto wysłuchać przed przystąpieniem do jedzenia.

Dynia budzi we mnie wspomnienia dzieciństwa. Kiedyś na wsi w każdym ogródku rosła dynia. U mojej mamy też. Pora jesienna wszystkim kojarzy się z dynią, w moim domu odgrywała też ważną rolę. Mama i babcia gotowały dynię w zalewie octowej. Wlewały ją do kamiennego garnka i wystawiały do komórki, gdzie mogła stać dość długo. Ja i moje rodzeństwo bardzo lubiliśmy tę dynię. Traktowaliśmy ją jako kompot. Dynia była „wygodna”, bo można było ją przechowywać przez całą zimę.

## SKŁADNIKI

- 1 szklanka octu 10%
- 2 szklanki cukru
- 3 szklanki wody
- 3 goździki
- szczypta soli
- 1 średnia dynia

## PRZYGOTOWANIE

Na początek, należy przygotować zalewę octową. W garnku wymieszać szklankę octu, dwie szklanki cukru oraz trzy szklanki wody. Dodać do tego goździki oraz szczyptę soli. Całość zagotować, aż cukier całkowicie się rozpuści. Średnią dynię pokroić w kostkę. Kiedy zalewa octowa jest gotowa, wrzucić do niej pokrojoną dynię. Gotować dynię przez około 3-5 minut, tak aby stała się miękka, ale zachowała delikatną konsystencję *al dente*. Gotową dynię wraz z zalewą wlać do słoików, upewniając się wcześniej, że są odpowiednio wyparzone i suche. Następnie zakręcić dokładnie, odwrócić do góry dnem i pozostawić do całkowitego wystudzenia.





# Dzika kaczką w towarzystwie modrej kapusty

Autor przepisu: KGW Kamelanki

Potrawa jest bardzo znana na Kaszubach ze względu na położenie geograficzne terenu. Wśród malowniczych jezior i lasów Kaszub dziczyzna na stołach gościła od wieków. Jest specjalnością kuchni regionalnej, a pieczona kaczką to potrawa szczególnie popularna na Kaszubach. Prezentujemy tradycyjne, efektowne i niezwykle smaczne danie, które jest przy tym łatwe do przyrządzenia.

## SKŁADNIKI

- 1 dzika kaczką
- 1 l siadłego mleka
- garść suszonych grzybów
- 3 jabłka
- 3 suszone śliwki
- 3 suszone morele
- 3 ziarna jałowca
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- majeranek
- sól
- pieprz
- szklanka bulionu

Koło Gospodyń Wiejskich „Kamelanki”  
83-312 Kamela  
ul. Spacerowa 1  
Nr tel. 697-162-452

## PRZYGOTOWANIE

Rozpocznij od namaczania surowej kaczki w zsiadłym mleku przez około 24 godziny. To kluczowy krok, który sprawi, że mięso będzie delikatne i aromatyczne. Po namoczeniu, dokładnie obmyj kaczkę. Następnie przygotuj mieszankę przypraw: majeranek, sól, pieprz, czosnek, cebulę i jałowiec – natrzyj nimi dokładnie kaczkę. W misce połącz jabłka, suszone grzyby, śliwki, morele. Wypełnij kaczkę przygotowanym farszem, który nada mięsu niesamowity smak i aromat. Następnie podsmaż kaczkę z każdej strony na rozgrzanej patelni. Staraj się uzyskać złocistą skórę na zewnątrz, co doda potrawie wyjątkowej chrupkości. Po podsmażeniu, przenieś kaczkę do głębokiego naczynia i duś ją na małym ogniu, systematycznie podlewając bulionem. Ten proces potrwa około 1 godziny. Teraz czas na przygotowanie modrej kapusty. Pokrój czerwoną kapustę na drobno i podsmaż ją na smalcu. Dodaj na koniec rodzynki i odrobinę soku z cytryny, aby nadać kapuście wyjątkowego smaku i konsystencji.





# Gęś na bani

Autor przepisu: KGW „Mezowszcze Karno”

Rodzice członkini Koła Gospodyń Wiejskich „Mezowszcze Karno” kontynuują tradycje hodowlane, a przepis na farsz z wątróbki okryty jest tajemnicą rodzinną. KGW idąc w ślad za tradycją rodzinną i regionalną, prezentuje „Gęś na bani” i zachęca, aby gęś wróciła na stoły nie tylko dla podniebienia, ale również dla celów leczniczych, które (wieść niesie) posiada smalec z gęsiny.

## SKŁADNIKI

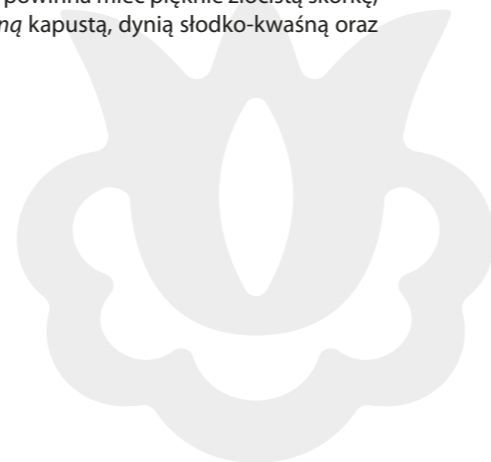
- 4 udka gęsie (wyjąć kość udową)
- 1/2 kg wątróbki drobiowej
- 4 jajka
- 1 szklanka bułki tartej
- 1 cebula drobno pokrojona
- 2-3 pęczki pietruszki
- sól
- pieprz grubo mielony

Koło Gospodyń Wiejskich „Mezowszcze Karno”  
83-332 Mezowo  
ul. Drobiarzy 11  
Nr tel. 693-870-427

## PRZYGOTOWANIE

Wyjmij kość udową z każdego z udek, a następnie posól i popieprz je obficie. Pozostaw na chwilę, aby przybrały smak przypraw. Przejdź do przygotowania farszu. Weź wątróbkę drobiową i pokrój ją w kostkę. W osobnym naczyniu roztrzep jajka. Następnie przygotuj drobno pokrojoną cebulę i posiekaną pietruszkę. W dużym naczyniu połącz pokrojoną wątróbkę, roztrzepane jajka, bułkę tartą, drobno posiekaną cebulę i pietruszkę. Całość dokładnie wymieszaj. Dopraw mieszankę solą i grubo mielonym pieprzem. Otwórz każde udko i napełnij je przygotowanym farszem. Staraj się równomiernie rozłożyć farsz wewnątrz każdego udka. Zepnij udka wykałaczkami, aby farsz nie wypłynął podczas pieczenia. Następnie umieść przygotowane gęsinie udka w naczyniu do pieczenia.

Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C. Włóż naczynie z gęsiną do piekarnika i piecz przez około 3 godziny. Co jakiś czas polewaj wytapiającym się tłuszczem z dna naczynia, aby zachować jej soczystość. Po upieczeniu gęś powinna mieć pięknie złocistą skórę, a mięso powinno być miękkie i aromatyczne. Podawaj „Gęś na bani” z czerwoną *szmórowaną* kapustą, dynią słodko-kwaśną oraz kopytkami lub ziemniakami.





# Gotowana szynka

Autor przepisu: Genowefa Turzyńska

Przepis ten bardzo wam polecam, gdyż szyneczka ma smak obłędny i jest zdrowa dla każdego (jak to mówią nawet dla żyda chorego). W domu moim zawsze była przygotowana na święta i dobrze to pamiętam. Najpierw było wielkie sprzątanie przed świętami, pieczenie ciast, chleba, a następnie szynkę marynowano. Gdy w zalewie poleżała, to dopiero zrobiła się doskonała. Pewnego razu, gdy mama tę szynkę przygotowywała, to przez pomyłkę zamiast soli cukru wsypała. Szyneczka dobrze przyprawiona została na stół wystawiona. Na świątecznym stole szynka pięknie się prezentuje, ale jakoś inaczej niż zwykle smakuje. Dopiero wtedy mama sobie przypomniała, dlaczego taka pomyłka zaistniała. Podczas wielkiego przygotowywania do świąt każdy chciał pomóc mamie i najmłodsza córeczka pozamieniała napisy na pudełeczkach. Wszyscy z tego mieliśmy wiele uciechy i życzę tym, którzy to czytają, aby ta smakowita szynka gościła na stole córki i synka. Aby przechodziła pokoleniowo, bo jest szynka smaczna i zdrowa. Przepisem tym się z wami dziele, powiem wam w skrytości, że chciałabym ją jeść w każdą niedzielę.

## SKŁADNIKI

- 1 szt. szynki wieprzowej tzw. kulki
- 2 ząbki czosnku

### ZALEWA:

- 3 litry wody
- ¼ szklanki soli
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka cukru
- 5 ziaren jałowca
- 2 łyżeczki majeranku

## PRZYGOTOWANIE

Wodę z przyprawami zagotować i odstawić pod przykryciem do całkowitego wystygnięcia. Najlepiej na całą noc. Oplukane i dokładnie osuszone mięso natrzeć dwoma roztartymi ząbkami czosnku. Włożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i przechować w lodówce całą noc. Po tym czasie należy obwiązać szynkę bawełnianym sznurkiem i włożyć do schłodzonej zalewy. Zagotować. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować jeszcze przez około 15 minut. Woda ma jedynie „pyrkotać / mrugać”, nie może gotować się na ostrym ogniu. Ugotowaną szynkę należy zostawić w wywarze do całkowitego wystudzenia, najlepiej na kolejną noc. Nie należy spieszyć się ze schładzaniem np. poprzez postawienie w chłodnym miejscu. Szynka ma stygnąć powoli w temperaturze pokojowej. Następnego dnia należy ponownie zagotować wodę z naszą kulką (szynką), zmniejszyć ogień i gotować jak poprzednio 15 minut. Po tym czasie kolejny raz odstawić jak wcześniej do powolnego wystygnięcia (polecam gotować w żeliwnym garnku, więc szynka powoli stygnie). Jeśli użyjemy innego garnka, to należy wydłużyć czas gotowania (tak, aby szynka nie była zylasta, a krucha). Podawać na zimno pokrojoną w plastry. Można serwować z sosem żurawinowo-chrzanowym.





# Karkówka w paście pomidorowej słodko-kwaśnej

Autor przepisu: Marzena Szwejkowska-Litke

Wybrałam tę potrawę, ponieważ wszyscy członkowie mojej rodziny bardzo ją lubią. Tradycją stało się, że króluje na naszym stole z okazji ważnych w naszym życiu wydarzeń np. jubileuszy, urodzin, świąt Bożego Narodzenia oraz świąt Wielkanocnych, które spędzamy razem. Przepis przechodzi z pokolenia na pokolenie. Do potrawy użyłam regionalnych produktów np. szczypiorku i cebulki z własnego ogródka. Natomiast do przystrojenia wykorzystałam przepyszne, słodkie truskawki pochodzące od okolicznego rolnika.

## SKŁADNIKI

- 1-1,5 kg karkówki
- ½ kg pieczarek
- 1-2 papryki czerwone
- 1 większa cebula
- 6-7 łyżeczek cukru
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki octu winnego
- 4 łyżki maggi w płynie
- szczypiorek lub natka pietruszki
- truskawki do ozdobienia

## PRZYGOTOWANIE

Karkówkę pociąć w plastry o szerokości ok. 1 cm i podsmażyć na patelni dodając niewielką ilość oleju (bez doprawiania i panierowania). Smażyć z każdej strony po ok. 3 min, aż mięso troszkę zbrązowieje. Odstawić do wystygnięcia. Przygotować pastę pomidorową. Do miseczki dodać 6-7 łyżeczek cukru, 4 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki octu winnego i 4 łyżki maggi w płynie. Wszystko razem wymieszać, do momentu powstania pasty. Podsmażone i wystudzone plasterki karkówki z obu stron posmarować otrzymaną pastą. W celu otrzymania większej ilości pasty należy proporcje składników odpowiednio zwiększyć. Karkówkę poukładać w naczyniu żaroodpornym. Cebulkę podsmażyć odrobinę z niewielką ilością oleju i dodać do karkówki. Dodać również pokrojoną w kostkę paprykę oraz pieczarki. Piec w piekarniku w temperaturze ok. 200°C przez 1,5 godziny. Po wyłożeniu na półmisek udekorować np. truskawkami i posypać szczypiorkiem lub natką pietruszki.





# Klopsy ziemniaczane

Autor przepisu: KGW w Sierakowicach „Sercem Podszyte”

Danie to pochodzi z domu rodzinnej przewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich „Sercem podszyte” w Sierakowicach – Agnieszki. Przepis na tę potrawę liczy sobie ponad 40 lat. To piękny przykład gospodarności Kaszubek, bo one od zawsze stosowały zasadę „zero waste”. W kaszubskiej kuchni nic się nie marnowało, a do jedzenia podchodziło się z ogromnym szacunkiem. Potrawa ta zrobiona jest z ziemniaków, które zostały z poprzedniego dnia. A jej dodatki zależą od sezonowości i tego, co aktualnie mamy w ogrodzie. Co ważne! Lokalność potrawy to nie tylko jej historia, ale również użyte składniki, które wydała kaszubska ziemia.

## SKŁADNIKI

- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka z wolnego chowu
- 1/2 pęczka koperku
- 1 cebula
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- szczypta chili
- 2 płaskie łyżeczki soli
- 2 łyżeczki majeranku
- olej (do smażenia)
- 5 łyżek bułki tartej

Koło Gospodyń Wiejskich w Sierakowicach  
„Sercem Podszyte”  
Adres: 83-340 Sierakowice  
ul. Ks. B. Łosińskiego 1  
Nr tel. 508-204-261

## PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki ugotować i zmielić dzień wcześniej (najlepiej odmiany *Gala*). Cebule pokroić w kostkę i podsmażyć ze słodką papryką i chili. Koperek drobno posiekać. Ziemniaki wymieszać razem z cebulą, koperkiem, jajami, solą i majerankiem. Następnie mokrymi dłońmi formować płaskie okrągłe klopsiki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju z dwóch stron, aż się zrumienią. Trzeba je bardzo delikatnie przekładać, żeby się nie rozpadły. Najlepiej smakują z sosem kurkowym lub ze skwarkami.





# Kotleciki grzybowe

Autor przepisu: Maria Byczkowska

Kaszubskie lasy dawniej były bardzo urodzajne w grzyby. Rosły różne gatunki grzybów trujących, które były ozdobą lasu. Wyobraźcie sobie mały czerwony kapelusik w białe kropczki wśród zielonej trawy lub kolorowych liści. Był to piękny widok, lecz dla grzybiarza lepszym widokiem był skromny w ubarwienie grzybek jadalny. Zbierano szczególnie prawdziwki na suszenie i maślaki do marynowania w słoiki. W mojej rodzinie nie wszyscy byli smakoszami grzybów. Mój dziadek bardzo lubił jeść klopsiki, więc babcia wpadła na pomysł, aby zamiast mięsa zmielić suszone grzyby. Upiekła z nich pyszne kotleciki i podała dziadkowi w piątek. Dziadek zdziwiony, że w piątek na stole jest potrawa mięsna, oburzył się, nie chciał jeść i powiedział, że woli już zjeść grzyby niż w piątek mięso. Babcia uradowana przytuliła się do dziadka i krzyknęła, aby dotrzymał słowa, które powiedział. Zdziwiony Dziadzio dowiedział się, że te pyszne kotlety są zrobione z suszonych grzybów. Nie miał więc biedaczek wyjścia i musiał zjeść grzybowe kotlety. I tak o to w piątki tradycyjnie na stole gościły grzyby, a szczególnie kotleciki grzybowe, które stały się przysmakiem dla wszystkich, a szczególnie dla Dziadka.

## SKŁADNIKI

- 70 – 80 g suszonych grzybów
- 3 podsuszone bułki kajzerki
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki masła
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- bułka tarta do panierowania
- tłuszcz do smażenia
- sól
- pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE

Suszone grzyby ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić i odłożyć do miski. Do odcedzonego wywaru dodać pokrojoną bułkę kajzerkę. Mieszmamy i odstawiamy, aby bułka wchłonęła wywar z grzybów. Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na złoty kolor, dodajemy ją do przygotowanych wcześniej grzybów. Wszystko mielimy w maszynce do mięsa lub rozdrabniamy blenderem. Do zmielonej masy dodajemy jajko, mąkę, sól, pieprz i starannie mieszmamy. Masa powinna być gęsta. Jeśli konsystencja jest za rzadka, należy dodać łyżkę bułki tartej. Po czym odstawiamy masę na pół godziny w chłodne miejsce, aby stężała. Kolejnym krokiem jest uformowanie małych kotlecików, które smażyemy na złoty kolor. Podajemy na gorąco do obiadu np. z zapieczonymi ziemniakami.





# Krokiety z kurczakiem i grzybami

Autor przepisu: Aneta Wiśniewska

Przepis ten jest w naszej rodzinie od dawna. Moja mama robiła krokiety z kapustą i grzybami. Ja trochę unowocześniłam ten przepis, zmieniając farsz na kurczaka (+ grzyby, + tarty ser). Moja rodzina uwielbia tą „nową odsłonę” tradycyjnych krokietów. Przepis jest prosty i łatwy do wykonania.

## SKŁADNIKI

### CIASTO:

- 1 szklanka + 2 czubate łyżki mąki
- 250 ml gazowanej wody
- 250 ml ciepłego mleka
- szczypta soli
- 3 jajka

### FARSZ:

- grzyby
- ser
- 1 łyżka majonezu
- sól
- pieprz
- pierś z kurczaka
- przyprawa do gyrosa

## PRZYGOTOWANIE

### CIASTO:

Do dużej miski wsypać mąkę i dodać szczyptę soli. Wlać gazowaną wodę i ciepłe mleko. Rozbić jajka i dodać do miski. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać do uzyskania gładkiego ciasta. Rozgrzać dobrze patelnię i smażyć cienkie naleśniki z ciasta. Pozostawić do ostygnięcia.

### FARSZ:

Grzyby wcześniej obgotować, a następnie pokroić je na drobne kawałki. Kurczaka pokroić w drobną kostkę, a następnie obsmażyć na patelni z przyprawą do gyrosa. Dodać pokrojone grzyby do kurczaka i chwilę podsmażyć razem. Wsypać tarty ser, dodać łyżkę majonezu, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać, aż ser się roztopi i farsz będzie kremowy.

### PIECZENIE:

Na każdym naleśniku rozłożyć porcję farszu. Złożyć naleśniki w kształt kwadratu, owijając farsz. Obtoczyć krokiety w jajku oraz w bułce tartej. Umieścić je na blasze do pieczenia. Piec krokiety w nagrzanym piekarniku do 180°C przez około 20-25 minut, aż staną się złocisto-brązowe i chrupiące.





# Ogórki Kiszzone

Autor przepisu: Ewa Puzdrowska

Przepis na ogórki kiszzone to sprawdzony przepis mojej babci. Na sukces przepisu składają się ogórki gruntowe uprawiane we własnym ogrodzie. Warzywa są uprawiane bez oprysków chemicznych. Takie ogórki świetnie nadają się do przygotowania innych tradycyjnych potraw przygotowywanych na rodzinne spotkania. Wśród nich można wymienić, chociażby sałatkę warzywną, śledzik po kaszubsku czy tradycyjną zupę ogórkową.

## SKŁADNIKI

- ok. 1 l wody
- 1 laska koperku
- 2-3 ząbki czosnku
- ogórki
- korzeń chrzanu
- sól
- 3 liście wiśni
- 3 liście czarnej porzeczki
- 3 liście dębu

## PRZYGOTOWANIE

Na dno litrowego słoika włożyć liście wiśni, czarnej porzeczki, dębu (po 3 sztuki każdego rodzaju), korzeń chrzanu 6 cm, 2-3 ząbków czosnku, Jedną długą wyrosniętą łodygę kopru. Następnie włożyć ogórki, tak aby zapełnić cały słoik. Zalać zimną wodą (zimna woda sprawi, że ogórki będą chrupkie) z dwiema łyżkami soli. Nakryć pokrywką od słoika, ale nie dokręcać. Przechowujemy w temperaturze pokojowej. Po 2-3 dniach, gdy pojawi się piana zakręcić nakrętkę. Na jeden dzień zostawiamy w temperaturze pokojowej, a następnie przechowujemy w chłodnej spiżarni. Ogórki są gotowe po dwóch tygodniach.



# Ogórki z octem do obiadu

Czas przygotowania: 15 min

Autor przepisu: Elżbieta Sikora

Wspólne posiłki jednoczą rodzinę. Latem, kiedy na grządkach pojawiają się ogórki, na rodzinnym stole do obiadu, jako napój podaje ogórki z octem. W moim dzieciństwie był to nieodłączny element letniego obiadu. Szybki i tani sposób na orzeźwiający dodatek.



## SKŁADNIKI

- 2-3 szt. świeżych ogórków
- 2-3 łyżki octu
- 1 l wody
- cukier
- sól

## PRZYGOTOWANIE

Należy zacząć od umycia i obrania ogórków ze skóry. W misce zetrzeć ogórki na tarce o dużych oczkach. Całość zostawiamy w misce i posypujemy szczyptą soli. Odstawić miskę na około 10 minut. Ten krok pozwoli ogórkom „puścić sok”. Po upływie 10 minut zlać nadmiar soku, który wydobył się z ogórków. Następnie dodać 2-3 łyżki octu. Wybór octu zależy od preferencji, ale ocet spirytusowy lub winny doskonale nadaje się do tego przepisu. Dodać cukier do smaku. Na koniec zalać ogórki około 1 litrem wody i gotowe! Ogórki z octem można podawać natychmiast jako orzeźwiający napój do obiadu. To proste danie może być doskonałym dodatkiem do letnich posiłków i przypomnieniem o tradycji rodzinnych obiadów. Smacznego!





# Gäsi cęc z upiekło krëszką

Autor przepisu: Kółko rolnicze – KGW w Sławkach

Na Kaszubach od zawsze był zwyczaj hodowania gęsi, gdyż był to najtańszy sposób na zarobek (sprzedaż) ale i na wyżywienie rodziny. Gęsi pasły się na trawie wokół domu i dokarmiane były ziemniakami i zbożem. Pomagały także w sprzątaniu owoców w sadach, a ich przysmakami były między innymi gruszki. Na jesieni w każdym gospodarstwie odbywał się ubój gęsi. Większe i okazalsze sprzedawano na rynku miejskim gospodyniom. Dla rodziny na Boże Narodzenie smażyono gąskę w piecu, w którym uprzednio wypieczono chleb. W domu Basi (jednej z członkiń koła) mama zawsze dodawała gruszkę, aby ten przysmaczek dodał jej aromatu. Pewnego razu podczas porcjowania gęsi jej młodszy brat zapytał, czy gęś ma cycki, wszyscy przy stole się zamyśliли nad odpowiedzią. Dziadek Basi powiedział, jeśli piersi to cycki to trzeba nazwać ten przysmak: Gäsi cęc z krëszką (gęsi cęc z gruszką). I właśnie tak to powstała ta smakowita i żartobliwa nazwa do tego przepisu.

## SKŁADNIKI

- 2 piersi z gęsi
- 3-4 gruszki
- 6 plasterów szynki parmeńskiej
- 2 sery pleśniowe niebieskie
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki cukru trzcinowego

## MARYNATA:

- 1 mała świeża papryczka chili
- 1 gałązka natki pietruszki
- 5 ząbków czosnku
- sól, pieprz do smaku
- 4 łyżki oliwy

Kółko Rolnicze - Koło Gospodyń Wiejskich  
w Sławkach  
Adres: 83-314 Sławki  
ul. Kolejowa 23  
Nr tel. 668-310-745

## PRZYGOTOWANIE

### PIERSI:

Wszystkie składniki na marynatę połączyć ze sobą i utrzeć na jednolitą masę. Natrzeć / zamarynować wcześniej umytą i przygotowaną pierś z gęsi. Odstawić do lodówki na całą noc. Na godzinę przed pieczeniem wyjąć z lodówki.

Pierś ułożyć w brytfannie lub naczyniu żaroodpornym i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec pod przykryciem w temperaturze 180°C przez 60-70 minut. Po 40 minutach pieczenia zdjąć pokrywkę, aby mięso ładnie się zrumieniło. Nie należy dopuścić do wysuszenia mięsa (więc w razie potrzeby podlać delikatnie przegotowaną wodą).

### PIECZONA GRUSZKA:

Gruszki myjemy i kroimy na dwie części. Usuwamy gniazda nasienne. Ser pleśniowy kroimy na mniejsze kawałki i napęlamy owoc (wgłębienia po usuniętych gniazdach nasiennych). Każdą połówkę owijamy szczelnie szynką i podsmażamy na patelni z obu stron lub zapiekamy w piekarniku ok. 15 minut w temperaturze 200°C tak, żeby szynka się zrumieniła.

### GRUSZKA KARMELIZOWANA:

Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki miodu oraz 2 łyżki cukru trzcinowego, kiedy się rozpuszczą, wkładamy pokrojone ćwiartki gruszki. Podgrzewamy gruszki przez około 5 minut z dwóch stron. Należy doprowadzić karmel pod owocami do wrzenia, aby zgęstniał i uzyskał złoto-brązowy kolor. Na talerzu wykładamy pokrojone ćwiartki pieczonej gruszki, pomiędzy nie kładziemy gruszki skarmelizowane i polewamy delikatnie słodkim sosem. Pierś z gęsi kroimy na mniejsze kawałki i polewamy zagęszczonym sosem pieczeniowym.



### DANIE DODATKOWO MOŻNA WZBOGACIĆ SAŁATKĄ ZE ŚWIEŻYCH WARZYW:

Salata rozponka, pomidorki koktajlowe, małe kuleczki mozzarelli, chipsy z szynki parmeńskiej (podsmażone wcześniej na patelni), podprażony słonecznik. Należy wszystkie składniki ze sobą połączyć i polać sosem winegret.

### SOS WINEGRET:

3 łyżki musztardy sarepskiej, 2 łyżki miodu, 2 łyżki oliwy, 20 ml octu gruszkowego, 1 ząbek czosnku, odrobina świeżej papryczki chili, gałązka posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz do smaku. Wszystkie składniki należy zetrzeć i połączyć ze sobą. Podobnie jak przy marynacie.



# Placki ziemniaczane

Autor przepisu: Edyta Kryszewska

Placki ziemniaczane to proste pożywne danie, podawane na słodko z cukrem oraz wytrawnie ze śmietaną. Pierwsze przepisy tej potrawy sięgają XVII wieku. To Polski wynalazek istniejący od dawna w tradycyjnej kuchni polskiej oraz w innych kuchniach europejskich.

## SKŁADNIKI

- 10 dag ziemniaków
- 1 cebulę
- 2 jajka
- 50 g mąki
- szczyptę soli
- szczyptę pieprzu
- olej rzepakowy

## PRZYGOTOWANIE

Najpierw należy obrać ziemniaki, umyć je a następnie zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Cebulę obrać i zetrzeć razem z ziemniakami na tarce (tę czynność można zrobić za pomocą robota kuchennego). Cebula doda smaku i aromatu. W dużej misce połączyć starte ziemniaki i cebulę. Następnie dodać do nich jajka, mąkę, szczyptę soli i pieprzu. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, aż uzyska się jednolitą masę. Placki należy nakładać na rozgrzaną patelnię około 2 łyżki masy na każdego placka. Smażymy na złoty kolor 2-3 minuty na każdej stronie. Można je podawać na różne sposoby. Tradycyjnie podaje się je na słodko, posypane cukrem, ale można podać je w wersji wytrawnej ze śmietaną. Równie smacznie smakują same. **SMACZNEGO!**





# Plińce z leśnym zósem

Autor przepisu: KGW Piotrowianie

Kaszubi słyną z prostych potraw i łatwo dostępnych produktów. Plińce – placki ziemniaczane to tradycyjna potrawa Kaszub. W proponowanym przepisie dodatkowo zaproponowano sos mięsno-grzybowy z dodatkiem zapomnianego zioła, jakim jest jałowiec. Sycące i niedrogie danie kuchni regionalnej w nieco podrasowanej wersji, czyli zamiast cukru i śmietany mięso i grzybowy sos.

## SKŁADNIKI

### SKŁADNIKI NA GULASZ:

- 1 kg szynki wieprzowej
- 20 g suszonych grzybów (najlepiej borowiki)
- 1 duża cebula
- 2 łyżki smalcu lub oleju
- 1,5-2 łyżeczki soli
- 4 liście laurowe
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 20 ziaren jałowca
- 1/3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu czarnego
- 150 ml śmietanki 12%
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej
- 1 garść siekanego świeżego kopru

### SKŁADNIKI NA PLACKI:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 płaska łyżeczka soli (ok 4 g)
- 1/3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu (ok 2 g)
- olej do smażenia

Koło Gospodyń Wiejskich „Piotrowianie”  
Piotrowo 1  
Nr tel. 797-423-010

## PRZYGOTOWANIE

### WYKONANIE GULASZU:

Mięso umyć, oczyścić, pokroić w kostkę 3x3cm.

W małej brytfance lub głębokiej patelni roztopić 2 łyżki smalcu i obsmażyć mięso na brązowo, następnie podlać taką ilością wody by ta je przykryła. Dodać sól, liść laurowy, ziele angielskie i jałowiec. Przykryć i na średnim ogniu dusić około 30 minut. W międzyczasie grzyby zalać 1 szklanką wody i odstawić do namoczenia. Po upływie około 30 minut do mięsa dodać cebulę pokrojoną w grubszą kostkę, namoczone grzyby i podlać wodą z moczenia grzybów do wysokości mięsa. Dusić do miękkości mięsa, co jakiś czas w miarę potrzeby, uzupełniając sos np. wodą po moczeniu grzybów. Gdy mięso będzie gotowe, z 150 ml śmietanki i mąki sporządzić zawiesinę, zagęścić sos, dodać świeżo mielony pieprz, koper, ewentualnie dosolić i zagotować.

### WYKONANIE PLACKÓW:

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce jarzynowej (drobne wiórka). Ten sposób tarcia sprawi, że placki są zawsze chrupiące z zewnątrz i miękkie w środku, ponadto masa jest łatwiejsza w smażeniu, a sam sposób tarcia nie wpływa na smak. Ziemniaki lekko odsączyć z nadmiaru wody, wodę odstawić na kilka minut. W tym czasie pokroić w drobną kosteczkę cebulę, dodać sól, pieprz, mąkę, jajko. Wylać wodę z ziemniaków z miseczki a osiadłą na dnie skrobię dodać do masy. Masę wymieszać. Placki smażyć na dobrze rozgrzanym, głębokim oleju. Placki układać i polewać sosem wedle uznania, można udekorować kleksem gęstej, kwaśnej śmietany.





# Polędwiczki w sosie kurkowym

Autor przepisu: Izabela Itrich-Hopa

Mama zawsze polędwiczkę gotowała. Ta bardzo wszystkim smakowała, ale raz się ta potrawa zmieniła. Tato z braćmi przynieśli z lasu pełne kosze grzybów - w większości kurek, więc mama powiedziała, że nie będzie takich maluszków na sznurek nawlekała. No i świetny pomysł miała, aby je w inny sposób wykorzystać. Grzybki umyła, pięknie wyczyściła i na patelnię wrzuciła. Razem z cebulką się podsmażyły a ile aromatu nam użyczyły. Na koniec śmietankę z mąką skłóciła i pyszny sosik zagęściła. Polędwiczki smacznie upieczone zostały z sosem połączone. Wszystkim to smakowało i wołali, że za mało! A ja to zapamiętałam i wszystkim ten przepis będę polecała. Was zachęcam do sprawdzenia smaku tego, więc zacznijcie od przeczytania przepisu mojego.

## SKŁADNIKI

- 1 polędwiczka wieprzowa ok. 500 g
- 400 g kurek
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 duża cebula
- ząbek czosnku (opcjonalnie)
- 200 ml śmietanki kremówki 30%
- sól, pieprz do smaku
- świeże liście pietruszki

## PRZYGOTOWANIE

### MIĘSO:

Polędwicę opłukać, osuszyć i pokroić w plastry o szerokości 1,5 cm. Delikatnie rozbić ją przy pomocy dłoni. Doprawić przed samym smażeniem solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać dwie łyżki masła. Mięso smażyć z obu stron przez około 1–2 minuty, aż do lekkiego zrumienienia. Podlać je szklanką wody i dusić pod przykryciem przez około 10 minut (aż skruszeje).

### KURKI:

W czasie, gdy mięso się dusi, zabieramy się za przygotowanie sosu. Kurki oczyścić przy pomocy pędzelka do grzybów lub opłukać pod bieżącą wodą. Mniejsze sztuki zostawić w całości, a większe pokroić. Cebulę obrać i posiekać na drobno. Podsmażyć ją na osobnej patelni z dodatkiem pozostałego masła, aż do zeszklenia. Następnie dorzucić do niej grzyby. Całość dusić przez około 10 minut do momentu, aż grzyby zmiękną. Dodać śmietanę, przeciśnięty przez praskę czosnek (opcjonalnie), sól oraz pieprz do smaku. Zagotować i poczekać aż sos będzie miał gęstą konsystencję. Na koniec dodać posiekaną pietruszkę. Gotowe polędwiczki podajemy polane sosem kurkowym w towarzystwie ulubionych dodatków.





# Pulki Babci Heleny

Autor przepisu: Iwona Chlechowicz

Jest to potrawa, która powstała z bardzo prostych produktów: śledzie, cebula, śmietana, woda, ocet, sól, pieprz, jarzynka, maggi. Składniki dostępne są nawet w najbiedniejszych rodzinach, a u babci się nie przelewało. Smak mojego dzieciństwa połączony z ogromną miłością do ukochanej babci Heleny z Bielaw. Danie jest takie proste, że można powątpiewać w jego smak.

## SKŁADNIKI

- 4 duże solone filety śledziowe a la matias
- 2 średniej wielkości cebule
- 100 ml śmietany kremówki 30%
- 9 kartofli na pulki
- 2 łyżki mąki
- zimna woda
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- cukier
- 1 łyżka maggi
- 1 łyżka jarzynki
- ocet
- klarowane masło
- olej do smażenia

## PRZYGOTOWANIE

Ugotować kartofle ze skórą do miękkości. W niewielkim garnku podsmażyć na łyżce masła klarowanego, jeden bardzo drobno posiekany filet śledziowy. Dodać dwie duże łyżki mąki i rozprowadzić ją z podsmażonym śledziem, robiąc zasmażkę, uważając, żeby nie przypaliła się mąka. Następnie wlać około 300 ml wody i energicznie mieszając, doprowadzić do wrzenia. Dodać szczyptę soli, pieprzu, 1 łyżkę maggi, 1 łyżkę jarzynki (najlepiej zrobioną samemu z mielonych suszonych warzyw) i wlać 100 ml śmietany, zagotować. Bardzo ważne, żeby sos śledziowy miał konsystencję gęstego, ale lejącego się kremu. Pozostałe filety opłukać lub delikatnie namoczyć. Obtoczyć mąką i smażyć na patelni, na rozgrzanym oleju, na złoty kolor. Przełożyć do głębokiego naczynia. Na tej samej patelni usmażyć dwie dowolnie pokrojone cebule, dodać szczyptę cukru, soli i pieprzu. Kiedy cebula się zeszkli, dolać wodę około 300-400 ml. Następnie wlać ocet i tu wedle upodobań, mogą być dwie trzy łyżki. Woda ma mieć lekko kwaśny smak, taki jak do śledzików w zalewie octowej. Powstałym wywarem zalać usmażone filety. Ugotowane pulki obrać ze skóry, polać obficie sosem śmietanowo-śledziowym, dołożyć upieczony filet śledziowy i polać zalewą octową z cebulą. Bardzo ważne. „Należy jeść *pogniotłe pulki* z sosami i śledziem a popijać maślanką”.





# Pulki ze śledziem i śmietaną

Autor przepisu: Honorata Splitt

Pulki to był tradycyjny, piątkowy obiad w domu. Dla taty przygotowywany był śledź solony, a dla dzieci marynowany. W wakacje u babci najpierw wykopywaliśmy ziemniaki na pulki. Babcia zbierała śmietaną ze swojego mleka, żeby była na piątek do obiadu. Młodsze dzieci jadły pulki z solą.

## SKŁADNIKI

- 6 średnich ziemniaków
- 2 filety śledzia marynowanego lub solonego
- 250 ml śmietany (najlepiej kwaśnej)
- 1 szt. cebuli
- pieprz

Opcjonalnie: ocet, kwaśne jabłko lub ogórek kiszony

## PRZYGOTOWANIE

### SOS:

Cebulkę drobno pokroić. Śmietaną, pieprz, trochę octu i jak ktoś lubi starte kwaśne jabłko lub starty ogórek kiszony wymieszać z cebulką. Pozostawić do przegryzienia.

### ZIEMNIAKI:

Pulki ze śledziem i śmietaną rozpoczynamy od mycia ziemniaków ze skórką. Następnie należy ugotować ziemniaki w mundurkach, obrać je ze skórki i doprawić solą do smaku. Połączyć je przygotowanym sosem.





# Pstrąg Bosmana

Autor przepisu: Mirosław Paczoska

W moim domu rodzinnym ryby przygotowywał mój ojciec, który przez 40 lat pływał po morzach i oceanach. W czasie swojej morskiej pracy pełnił również funkcję kucharza. Swoją pasję kulinarną przekazywał również swoim dzieciom. Przy różnych uroczystościach w gronie rodziny, potrawy z ryb przygotowywane przez ojca robiły wielką furorę. Ryby stanowiły danie główne nie tylko w czasie świąt, ale także przy różnych spotkaniach okolicznościowych w gronie rodziny. Moje danie „Pstrąg Bosmana” – zostało przygotowane z pstrąga tęczowego, który występuje w rzece Radunia. Wykonanie dania dla gości sprawia mi dużo radości i przyjemności. Biorąc udział w konkursie – uczymy się nowych doświadczeń – gotowanie to fajna zabawa.

## SKŁADNIKI

- świeży pstrąg
- paczka pieprzu cytrynowego
- pęczek koperku
- 1 cebula
- 1 cytryna
- 100 gram boczku wędzonego
- 15 gram masła
- paczka liści laurowych
- oliwa z oliwek
- 4 listki sałaty
- 8-10 sztuk truskawek
- folia aluminiowa

## PRZYGOTOWANIE

Świeżego pstrąga dokładnie umyć i obsuszyć ręcznikami papierowymi. Następnie położyć na blachę. Posypać pieprzem cytrynowym, wyciśniętym sokiem z cytryny, pokropić rybę i pozostawić w lodówce na 1-2 godzin. W tym czasie pokroić cebulę na grubsze kawałki, pokroić boczek na plasterki oraz przygotować kilkanaście kosteczek masła. Rybę kładziemy brzuszkiem do góry, następnie kładziemy do środka boczek i cebulę. Na rybę kładziemy 2 listki laurowe, pokrojony koperek i maselko – najlepiej w kilku miejscach. Aby ryba nie przylegała, folię aluminiową smarujemy oliwą i zawijamy szczelnie folią rybę. Rybę wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 40 minut, pieczemy w temperaturze 180-200° Celsjusza. Potrawę dekorujemy listkami sałaty, plasterkami cytryny oraz kaszubską truskawką.





# Sałatka jarzynowa

Autor przepisu: Barbara Stadnicka

Sałatka jarzynowa to sałatka, której bazę stanowią warzywa gotowane. Według licznych przekazów powstała około roku 1860, a jej twórcą był belgijski kucharz. Stała się ona stałym elementem polskiej kuchni i obecnie wciąż pozostaje jednym z najczęściej przygotowywanych dań na różne okazje.

## SKŁADNIKI

- 3 średnie ziemniaki
- 4 duże marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- korzeń selera
- 4 duże ogórki konserwowe
- 1 jabłko
- puszka groszku konserwowego
- 4 jajka
- 4 łyżki majonezu
- łyżka musztardy
- sól
- pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler oraz jajka ugotować. Kiedy składniki ostygną, obrać je i pokroić w kostkę. Do miski wsypać pokrojone jabłko (aby nie ciemniało spryskać sokiem cytryny) oraz wcześniej ugotowane i pokrojone warzywa wraz z jajkiem. Dodajemy ogórki konserwowe i puszkę groszku. Całość mieszamy wraz z majonezem oraz musztardą. Doprawiamy do smaku. SMACZNEGO!



# Śledzie z pulkami

Autor przepisu: Karolina Dampc

Co piątek Kaszubi na obiad jedzą pulki ze śledziem, czyli po prostu ziemniaki w mundurkach ze śledziem w śmietanie z cebulą.

## SKŁADNIKI

- 5 solonych filetów śledzonych
- 1 cebula
- 2 ogórki konserwowe
- 1 jabłko
- 1 opak. śmietany 18%
- odrobina octu
- pieprz oraz cukier do smaku

## PRZYGOTOWANIE

Śledzie namaczamy w zimnej wodzie. Kroimy cebulę, ogórki i jabłka w piórka. Łączymy ze śmietaną i doprawiamy do smaku. Odsączone i pokrojone w kawałki śledzie, podajemy z ugotowanymi ziemniakami w mundurkach – *pulkami*.





# Ziemniaki zapiekane „ZAPIEKŁY BÒLWE”

Autor przepisu: KGW w Staniszewie

Danie to było spożywane przez kaszubskich chłopów, naszych dziadków i pradziadków głównie na podwieczerek lub kolację. Do zrobienia tej potrawy wykorzystywane były często ziemniaki pozostałe z obiadu. Dodatkiem do dania było zsiadłe mleko i kiszone ogórki, a co niektórzy, tak jak mój dziadek, dodawali musztardę. Składniki wykorzystywane do zrobienia tej potrawy były produkowane przez kaszubskich chłopów we własnym zakresie. Najlepiej do przygotowania dania sprawdzała się tzw. „patelnia cygańska”, która była podgrzewana na piecu lub westfalce żywym ogniem. Potrawa ta nadal jest przygotowywana w wielu kaszubskich domach, zjadają ją też nasze dzieci, a podczas imprez, festynów i pikników odwiedzający nasze stoisko KGW nie mogą wyjść z podziwu prostoty przyrządzonego dania i chwalą jego walory smakowe.

## SKŁADNIKI

Ilość składników zależy od upodobań!

- ziemniaki
- boczek
- cebula
- smalec
- sól i pieprz
- koperek

Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich  
w Staniszewie  
Adres: 83-328 Staniszewo  
ul. Staniszewo 92  
Nr tel. 693-870-368

## PRZYGOTOWANIE

Obrać i pokroić ziemniaki, po czym ugotować je w lekko osolonej wodzie. Pokroić boczek (większa kostka), cebulę i usmażyć na patelni. Następnie zebrać boczek i cebulę (np. za pomocą cedzaka), pozostawiając wytopiony tłuszcz na patelni. Przestygnięte ziemniaki wrzucamy na patelnię i siekamy nożem lub ugniatamy widelcem. W zależności od konsystencji można dodać smalcu. Po zarumienieniu się ziemniaków dodajemy boczek z cebulką i wszystko mieszamy. Dopraviamy do smaku solą i pieprzem, opcjonalnie dodajemy posiekany koperek.



# Ziemniaczane kieszonki ze śledziem

Autor przepisu: KGW Kiełpinianki

Na Kaszubach w piątki od zawsze jada się rybę. Niezwykle popularnym daniem są pulki (ziemniaki w mundurkach) ze śledziem. Jednakże babcia jednej z naszych członkiń podawała ziemniaki w formie kieszzonek nadszawanych śledziowym farszem.

## SKŁADNIKI

- 1 kg młodych ziemniaków
- 3 filety śledziowe solone
- 1 cebula dymka
- 1 jabłko
- 4 ogórki kiszzone
- szczypiorek
- koperek
- majeranek
- sól
- pieprz
- czosnek
- oliwa/olej
- śmietana

Koło Gospodyń Wiejskich Kiełpinianki  
Adres: 83-307 Kiełpino  
ul. Osiedle Piotruś Pan 8  
Nr tel. 505-030-806

## PRZYGOTOWANIE

Młode ziemniaki myjemy i gotujemy w osolonej wodzie. Filety śledziowe, cebulkę dymkę, jabłko, ogórki kroimy w drobną kostkę. Szczypiorek i koperek siekamy i dodajemy do pozostałych składników. Przyprawiamy szczyptą soli, pieprzu i świeżego czosnku. Całość zalewamy kwaśną śmietaną. Po zalaniu farszu śmietaną odstawiamy na godzinę do lodówki. Ugotowane ziemniaki wykładamy na blachę, robimy w nich kieszonki i posypujemy majerankiem, polewamy oliwą/olejem. Pieczemy w piekarniku przez 15 minut na 200°C. Wyciągamy z piekarnika, nakładamy farsz i posypujemy koperkiem. Warzywa, jak i jabłka lokalne, śledzie również nasze bałtyckie.





# Zupa rybna

Autor przepisu: Agnieszka Renowska

Zupa rybna – rodzaj zupy, której podstawowym składnikiem jest wywar z mięsa i ości ryb, które nadają zupie charakterystycznego smaku i zapachu. Wywodzi się z kuchni francuskiej i tam pierwotnie była zupą rybaków.



## SKŁADNIKI

- 500 g różnego rodzaju ryb (płoci, okoni, karasi)
- 500 g świeżych filetów z ulubionych ryb (najlepiej karp, lin lub szczupak)
- 1 l wywaru rybnego z ości powyższych ryb
- 1 cebula
- 1 cytryna
- koperek
- 5 średnich ziemniaków
- przyprawy (sól i pieprz)

## PRZYGOTOWANIE

Ugotować wywar z ości. Do wywaru dodać pozostałe składniki: mięso z ryb, cebulę, sok z cytryny, koperek oraz pokrojone, obrane w kostkę i ugotowane ziemniaki.

# Zupa ziemniaczana

Autor przepisu: Alicja Kosowska

Zupa ziemniaczana to tradycyjny przepis od babci, którego później nauczyła mnie mama. Wyjątkowego aromatu zupie nadają warzywa z własnego, ekologicznego ogródka.

## SKŁADNIKI

- 4-5 szt. ziemniaków
- 1 szt. marchewki
- ¼ szt. selera
- liść laurowy
- ziele angielskie
- szczypta majeranku
- ½ łyżeczki pieprzu ziołowego
- sól do smaku
- 20 dag boczku wędzonego
- 2 cebule
- 1 płaska łyżka mąki
- ¼ szklanki śmietany

## PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki, marchewkę i seler kroimy w drobną kostkę. Zalewamy wodą i gotujemy. Następnie dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę majeranku, pieprz ziołowy i sól do smaku. Boczek podsmażamy z cebulą na patelni i dodajemy do wywaru. Mąkę mieszamy ze śmietaną i dodajemy do zupy. Na koniec dodajemy drobno posiekaną natkę pietruszki, koperek i lubczyk.







# lokalni pr**o**ducenci





## Syrop z mniszka lekarskiego

Waldemar Król, Kosy 28D, 83-300 Kartuzy, nr tel. 669-329-931, Nr tel. 665-229-486



W malowniczo położonej miejscowości Kosy, w otoczeniu lasów, znajduje się nasze ekologiczne gospodarstwo – rodziny Król. Położone jest na Zamkowej Górze, w powiecie kartuskim. W naszym gospodarstwie uprawiane są głównie rośliny zbożowe i paszowe do skarmiania drobiu, a także warzywa i owoce. Syrop z mniszka lekarskiego to nasz flagowy produkt. W 2017 roku uzyskał nagrodę „HIT TARGÓW” na XX Kaszubskiej Jesieni Rolniczej w Lubaniu. Produujemy go od kilku lat. Mniszek jest certyfikowany jak cała reszta naszych upraw. Jesteśmy rolnikami ekologicznymi. Sprzedaż prowadzimy w systemie RHD (Rolniczy handel detaliczny) czyli na bazarach, targach oraz w domu. Syrop ma wiele właściwości prozdrowotnych np. dla układu oddechowego, pokarmowego czy dróg moczowych. Jego skład jest dość prosty: kwiat mniszka, cukier, cytryna i woda. Nasza babcia leczyła swoje dzieci ziołami. Wracamy do tego sposobu ratowania swojego zdrowia, polepszenia samopoczucia, odporności czy wyleczenia dolegliwości, które nam dokuczają. Nadszedł czas gdy wiedza i mądrości naszych przodków są doceniane i wręcz kultywowane. Dlatego wraz z mężem w rozmowach z naszymi rodzicami staram się przechwytywać z ich opowieści „jak to się robiło kiedyś” i przekładać na receptury do naszych przetworów. W naszym gospodarstwie każdy znajdzie coś dla siebie. Robimy syropy (z mniszka, kwiatów czarnego bzu, maliny), octy (jabłka, malina i mirabelka), kisonki (pomidor, ogórek) oraz inne przetwory z pomidora (sos pomidorowy) i aronii (sok i syrop). ZAPRASZAMY!

## Ser Kozi

Paulina Turzyńska, Rybaki, ul. Spokojna 51, 83-315 Szymbark, nr tel. 608-248-723

Wspólnie mężem prowadzimy niewielkie gospodarstwo u podnóża góry Wieżyca, w którym zajmujemy się hodowlą kóz oraz produkcją serów. Produkty, które oferujemy (mleko, jogurt, sery, serwatka) wytworzone są wyłącznie z mleka pozyskanego od naszych kóz. Zwierzęta hodujemy w sposób ekologiczny, wypasane są na rozległych łąkach i w zagajnikach, mają możliwość dowolnego pobierania ziół, traw i krzewów, co wpływa na smak i jakość pozyskanego mleka. W warunkach domowych wytwarzamy sery podpuszczkowe świeże, sery twarogowe, sery wędzone o nazwie „kozycpek”, sery dojrzewające, sery z dodatkami ziół. Sprzedajemy świeże mleko oraz jogurt. Mleko pozyskujemy w okresie od kwietnia do października. Na zimę kozy są „zasuszane”, a potem mają możliwość w naturalny sposób odkarmić potomstwo. Nasze produkty cieszą się dużym powodzeniem, zarówno wśród okolicznych mieszkańców, jak i turystów odwiedzających Kaszuby.



## Kaszubskie Przetwory

Kaszubskie Przetwory Ludwika Wenta, ul. Lawendowa 3, 83-333 Chmielno, nr tel. 512-365-342



Działalność prowadzę trzeci rok. Wszystkie owoce i warzywa do wytwarzania przetworów, uprawiam we własnym gospodarstwie w Chmielnie. Przyjeżdżający klienci mogą zobaczyć nasze uprawy od wiosny aż po zbiory. Wszystko wykonuję sama i pod każdym słoiczkiem mogę się podpisać, bo wkładam tam serce i to co w sercu Szwajcarii Kaszubskiej mamy najlepszego, a najsmaczniejszego to mamy truskawki. Przedstawiam nasz dżem truskawkowy: zawiera 100% owoców, niewielką ilość cukru, cytrynę oraz pektynę, to cały skład wszystkich dżemów. Samych truskawkowych jest pięć smaków, do których skosztowania zachęcam. Wykonuję również przetwory warzywno-obiadowe, syropy na pochmurne dni, oraz przygotowuję zestawy upominkowe z przetworów. Zapraszam do smakowania tego co nasze – regionalne, co Polskie i co zdrowe.

## Herbata Truskawkowa

Dorota Hebel, Długi Kierz 21A, 83-335 Borzestowo, nr tel. 662-326-109

Historia truskawki Kaszubskiej zaczęła się w mojej rodzinie od ozdobnych krzaków w ogródku cici. Mijały lata, a truskawka dalej jest lecz teraz rośnie w moim ogródku. Zajmuje się zbieraniem ziół, więc robię herbaty z wielu roślin. Pewnego dnia zrobiłam herbatkę fermentowaną z liści truskawek z dodatkiem wysuszonych szypulek truskawkowych. Oto moja Herbatka Truskawkowa. Proces fermentacji polega na utlenianiu w słoikach do momentu uzyskania zmiany koloru liści i zapachu, następnie suszymy. Herbaty fermentowane dojrzewają jak wino. W swojej ofercie mam również herbaty utleniane „fermentowane” takie jak: liście maliny leśnej, liście winogron, liście brzozy wiśni dzikiej. Ponadto oferuje naturalne octy m.in.: truskawkowy, jabłkowy, wiśniowy, mniszkowi, pokrywowy, jeżynowy oraz z aksamitki. Dodatkowo do pysznych herbat polecam miód z mojej pasieki. Zapraszam do spróbowania!





# Domowa Wędzarnia

Adam i Lilianna Tomaszewscy, Kiełpino ul. Elizy Orzeszkowej 5, nr tel. 501-581-541

Od kilkunastu lat mieszkamy na Kaszubach. Biesiadując z sąsiadami Kaszubami poznaliśmy lokalne tradycje kulinarne. Od kilku lat prowadzimy małą działalność gastronomiczną. Prezentowana sielawka kaszubska jest przygotowana zgodnie z zasłyszaną recepturą. Świeże ryby dostarcza nam z jezior Ostrzyckich lokalny rybak, przyprawiamy je, smażymy i zalewamy aromatyczną zalewą octową. Oprócz sielawki proponujemy płótkę lub śledzia w occie. Ponadto w naszej ofercie znaleźć można szeroki wybór ryb wędzonych takich jak: pstrąg, sielawka, jesiotr.



# Hydrolat z Lubczyku

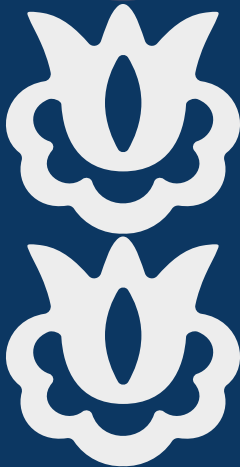
Chwastowe Pole Sylwia Piechowska, ul. Rzemieślnicza 7, 83-316 Gołubie, nr tel. 697-105-391



Z wykształcenia jestem fitoterapeutką-zielarką. Na co dzień zajmuję się hodowlą oraz przetworem ziół. Jednym z moich wyrobów jest hydrolat z lubczyku. Lubczyk pozyskuję z własnych upraw, a następnie poddaję go obróbce w miedzianym alembiku. Jest to proces destylacji wodno-parowej. Dzięki temu procesowi uzyskuję hydrolat, który jest doskonałym dodatkiem do dań, zup czy sosów. Jest to zamiennik tzw. Maggi, lecz nie zawiera glutaminianu sodu, 5'-rybonukleotydów disodowych oraz soli czy drożdży. Posiadam w ofercie także ziołowe susze, które można zaparzać i delektować się ich smakiem w zimowe wieczory. Ponadto oferuję także herbaty z nagietka, Ivan Czaj (utleniana wierzbowka kiprzyca), mięty, melisy, tymianku, szalwii oraz sole ziołowe np. Sól św. Hildegardy, oraz sól lubczykową.

SKŁAD: 100% hydrolat z ziela lubczyku.





Publikacja opracowana przez  
Urząd Gminy Somonino  
Gmina Somonino

ul. Ceynowy 21  
83-314 Somonino  
tel. 58 684 11 21

Referat Rozwoju i Promocji Urzędu Gminy Somonino,  
tel. 58 743 23 54,  
e-mail: [promocja@somonino.pl](mailto:promocja@somonino.pl)

[www.somonino.pl](http://www.somonino.pl)  
 [www.facebook.com/gminasomonino](https://www.facebook.com/gminasomonino)  
 [www.instagram.com/gminasomonino](https://www.instagram.com/gminasomonino)

ISBN: 978-83-967622-0-7