

Józefa Kuchta · Jozef Kopkáš · Marcin Jagła

**PODRÓŻ KULINARNA
Z NOWEGO TARGU DO KIEŻMARKU**
MEANDRY SMAKÓW POGRANICZA POLSKO-SŁOWACKIEGO



**KULINÁRSKA CESTA
Z NOWEHO TARGU DO KEŽMARKU**
TAJOMSTVÁ CHUTÍ POĽSKO-SLOVENSKEHO POHRANIČIA

**PODRÓŻ KULINARNA
Z NOWEGO TARGU DO KIEŻMARKU**

MEANDRY SMAKÓW POGRANICZA POLSKO-SŁOWACKIEGO



**KULINÁRSKA CESTA
Z NOWEHO TARGU DO KEŽMARKU**

TAJOMSTVÁ CHUTÍ POLSKO-SLOVENSKÉHO POHRANIČIA

Józefa Kuchta, Jozef Kopkáš, Marcin Jagła

PODRÓŻ KULINARNA Z NOWEGO TARGU DO KIEŻMARKU

MEANDRY SMAKÓW POGRANICZA POLSKO-SŁOWACKIEGO



KULINÁRSKA CESTA Z NOWEHO TARGU DO KEŽMARKU

TAJOMSTVÁ CHUTÍ POLSKO-SLOVENSKÉHO POHRANIČIA



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu „Tatry” w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Rzeczpospolita Polska-Republika Słowacka 2007-2013.

Publikácia je spolufinancovaná Európskou úniou z prostriedkov Európskeho fondu regionálneho rozvoja a štátneho rozpočtu prostredníctvom Euroregiónu „Tatry” v rámci Programu cezhraničnej spolupráce Poľská republika - Slovenská republika 2007-2013.

Nowy Targ 2010

Autorzy przepisów/Autori receptov: Józefa Kuchta, Jozef Kopkáš

Autorzy fotografii/Autori fotografií: Robert Szcząchor. Współpraca/Spolupráca Adek Dyba, Piotr Rayski-Pawlik (str. 101)

Redaktor: Marcin Jagła

Tłumaczenie/Preklad: Petra Gemzová. Współpraca/Spolupráca: Sylvia Galajda

Korekta/Korektúra: Sylvia Galajda, Mira Kováčiková

Koordinator projektu/Koordinátor projektu: Katarzyna Put

Projekt okładki/Návrh obálky: Marcin Ozorowski

Opracowanie graficzne i redakcja techniczna/Grafické spracovanie a technická redakcia:
Ryszard Urbańczyk

© Copyright by Burmistrz Miasta Nowy Targ, Nowy Targ 2010

ISBN: 978-83-927944-8-6

Wydawca/Vydavateľ: Burmistrz Miasta Nowy Targ, ul. Krzywa 1, 34-400 Nowy Targ, www.nowytarg.pl

Skład komputerowy i druk/Počítačová sadzba a tlač: Drukarnia Narodowa S.A. Półnanki 18, 30-740 Kraków

Egzemplarz bezpłatny/Bezplatný výtlačok





Kuchnia łączy ludzi, miasta i narody

*P*artnerskie miasta pogranicza Nowy Targ i Kieżmark obchodzą w tym roku 15 – lecie swojego partnerstwa. W ciągu tych lat udało się nam bliżej poznać, zaktywizować wiele grup i stowarzyszeń, zainteresować historią i teraźniejszością naszych miast. Podmiotem który nam to ułatwia jest Euroregion „Tatry”, którego polska i słowacka siedziba znajdują się właśnie w Nowym Targu i Kieżmarku. Wspólnie realizowane projekty dofinansowane przez Euroregion „Tatry” ze środków Unii Europejskiej, przeznaczonych na współpracę transgraniczną, przyczyniają się również w znacznym stopniu do umocnienia i rozwoju naszych partnerskich kontaktów. Właśnie na jubileusz 15 – lecia tych kontaktów realizowany będzie program w ramach projektu pt. „Nowy Targ – Kieżmark – transgraniczna prezentacja kuchni regionalnej”. Jest to bardzo ciekawa inicjatywa, bo od czasu otwarcia granic nasi mieszkańcy pogranicza wiedzą coraz więcej o sobie, ale są jeszcze obszary nie do końca poznane i w tym przypadku „rozsmakowane” jeśli chodzi o regionalne potrawy, z których słyną nasze regiony Podhala, Spisza i Orawy.

Mam nadzieję, że jak wyraziła to nasza nowotarska poetka, ale i goździna znająca region i jego przysmaki nie tylko od teoretycznej strony Wanda Szado – Kudasikowa, projekt ten przyczyni się do tego, że zgodzimy się z Jej słowami „w góralskim jodle serce jest zamknięte”. Nie wątpię też, że po degustacji tych potraw powtórzmy też za nią: „po góralskim jodle ciek wiy, ze zyje!”

Nowy Targ, 8 czerwca, 2010 r.

Wydanie tych przepisów drukiem zachęci też z pewnością nie tylko naszych mieszkańców do samodzielnego spróbowania przyrządzenia tych smakowitych i oryginalnych potraw. Będą to z pewnością przepisy sprawdzone praktycznie przez jej autorkę Józefę Kuchtę, w trakcie 38 już edycji Konkursu Potraw Regionalnych odbywającego się tradycyjnie w Łopusznej w Gminnym Ośrodku Kultury, tak bardzo związanym z osobą ks. Prof. Józefa Tischnera, który był nie tylko księdzem, filozofem i myślicielem, ale i znawcą i smakoszem kuchni góralskiej. Z pewnością przepisy na jego ulubione regionalne potrawy również znajdują się w tej książce kucharskiej.

Dziękując wszystkim którzy przyczynili się do tego, że projekt ten zostaje zrealizowany: inicjatorowi Marcinowi Jagle, wszystkim realizatorom na czele z Józefą Kuchtą oraz wspierającym go Euroregionowi „Tatry” z Dyrektorem Antonim Nowakiem, życzę dalszych tak udanych i zrealizowanych pomysłów i inicjatyw. Podziękowanie te kieruję również na słowacką stronę Tatr do zaprzyjaźnionego z Miastem Kieżmarku z jego Primatelem Igorem Šajtlavą. Dziękuję także p. Katarinie Stankovič dyrektor Hotelowej Akademii Otto Brucknera za przygotowanie przepisów słowackiej kuchni i Józefowi Kopkášovi za ich praktyczną realizację.

Marek Fryźlewicz
Burmistrz Nowego Tagu

Kuchyňa spája ľudí, mestá a národy

*P*artnerské pohraničné mestá Nowy Targ a Kežmarok oslávia v tomto roku 15. výročie partnerstva. Počas týchto rokov sa nám podarilo nielen bližšie sa spoznať, aktivizovať množstvo skupín a spolkov, zaujať ľudí históriou a súčasnosťou našich miest. Inštitúciou, ktorá nám partnerstvo uľahčuje, je Euroregión Tatry, ktorého poľské a slovenské sídlo je práve v Nowom Targu a Kežmarku. Spoločne zrealizované projekty, ktoré spolufinancoval Euroregión Tatry z prostriedkov Európskej únie, určených na cezhraničnú spoluprácu, sa tiež vo veľkej miere pričínili o posilnenie a rozvoj našich partnerských vzťahov. Práve počas jubilea 15-ročných kontaktov bude zrealizovaný program v rámci projektu pod názvom Nowy Targ – Kežmarok – cezhraničná prezentácia regionálnej kuchyne. Ide o veľmi zaujímavú iniciatívu, lebo od čias otvorenia hranice naši obyvatelia vedia o sebe čoraz viac, ale sú ešte oblasti nepreskúmané, či v tomto prípade “nevychutnané” – pokiaľ ide o regionálne jedlá – vďaka ktorým sú slávne naše regióny Podhalie, Spiš a Orava.

Dúfam, že tak ako to vyjadrila naša nowotargská poetka, ale aj gazdiná, ktorá pozná región a jeho chute nielen teoreticky, Wanda Szado – Kudasiková, tento projekt sa pričíní o to, že budeme súhlasiť s jej slovami „v goralskom jedle je ukryté srdce”. Nepochybujem, že po ochutnávke týchto jedál budeme tiež opakovať: „Po goralskom jedle človek až vyje, že žije!”

Nowy Targ, 8. júna 2010

Vydanie týchto receptov v knižnej podobe osloví nielen našich obyvateľov, aby sami skúsili pripraviť tieto chutné a originálne jedlá. Budú to recepty, ktoré prakticky vyskúšala ich autorka Józefa Kuchtová počas už 38. vydania Súťaže regionálnych jedál, ktorá sa tradične koná v Łopusznej v Obecnom kultúrnom stredisku, a ktorá je tak veľmi prepojená s osobou kňaza Prof. Józefa Tischnera. Ten nebol len kňazom, filozofom a mysliteľom, ale aj znalcom a degustátorom goralskej kuchyne. V tejto kuchárskej knihe nájdete určite tiež recepty na jeho obľúbené regionálne jedlá.

Ďakujem všetkým, ktorí sa pričínili o to, že projekt zrealizujeme: iniciátorovi Marcinowi Jagłowi, všetkým realizátorom na čele s Józefou Kuchtovou a tiež Euroregiónu Tatry na čele s riaditeľom Antoninom Nowakom, ktorý ho podporoval. Želám ďalšie tak úspešné a zrealizované nápady a iniciatívy. Poďakovanie smerujem aj na slovenskú stranu Tatier, do partnerského mesta Kežmarku s jeho primátorom Igorom Šajtlavom. Ďakujem aj Kataríne Stankovičovej, riaditeľke Hotelovej akadémie Otta Brucknera, za prípravu receptov slovenskej kuchyne a Jozefovi Kopkášovi za ich praktickú realizáciu.

Marek Fryźlewicz
Primátor Noweho Targu

Publikacja, którą oddajemy do Państwa rąk jest kolejnym owocem współpracy partnerskiej miast Nowy Targ i Kieżmark. Miasta partnerskie podjęły się wspólnej realizacji projektu „Nowy Targ – Kieżmark transgraniczna prezentacja kuchni regionalnej”, którego jednym z elementów jest wydanie drukiem przepisów kulinarnych charakteryzujących kuchnię regionalną pogranicza polsko-słowackiego.

Każdy region ma swoje charakterystyczne i niepowtarzalne potrawy. Receptury tych potraw zachowały się dzięki kultywowaniu tradycji pielęgnowanych z pokolenia na pokolenie w zaciszu domowych kuchni. Dzięki temu możemy poznać najstarszą sztukę kulinarną i chronić to co dla nas jest swojskie oraz odkrywać na nowo smaki kuchni regionalnej zarówno naszej jak i słowackiej.

Najważniejszy wpływ na obie kuchnie miały warunki naturalne czyli: uboga gleba, górzysty teren, ostry klimat jak również wpływy kultury ruskiej, węgierskiej, niemieckiej słowackiej i wołoskiej. Receptury tych kuchni są bardzo podobne, ponieważ podstawę jadłospisu stanowiły produkty pochodzące z własnych gospodarstw czyli to co się urodziło w polu (ziemniaki, zboże, kapusta, buraki, groch, bób, fasola, jarzyny) i to co się uchowało (drób, trzoda chlewna). Wszystko to musiało starczyć na cały rok. Jedzenia się nie kupowało. Dwa razy w roku (u bogatszych gospodarzy) przed świętami odbywało się świniobicie. Wyrabiano własną kaszanke, salceson, pasztetową, kielbasę, wytapiano smalec, marynowano mięso i słoninę. Obowiązkowo w każdym domu kisiło się beczkę kapusty. Do gotowania służyła kuchnia z blachami z piecem do pieczenia chleba. Potrawy ugotowane na blachach i chleb upieczony w piecu miały swoisty smak. Takiego smaku nie mają potrawy przyrządzone na kuchni gazowej czy elektrycznej.

Dawniej gospodynie nie miały dokładnych przepisów na przyrządzenie potraw a wszystkie proporcje składników dawały „na oko”, kierując się własnym wyczuciem i wprawą. Potrawy były bardzo proste, a przez to zdrowe i smaczne. Zawierały dużo warzyw, a do przyprawiania wykorzystywano zioła, które zbierano i suszono. Podhalańskie i spiskie gospodynie potrafią z prostych produktów wyczarować kulinarne cudeńka o niepowtarzalnym smaku: groch z kapustą, kwaśnica, moskol, bufty, kołacz, dziatki ze skwarkami, kluski ziemniaczane z bryndzą, kasza z baraniną to tylko kilka smacznych potraw spośród wielu.

Promocja produktów regionalnych i tradycyjnych oraz zdrowa kuchnia chroni nasze dziedzictwo kulturowe i w dużym stopniu przyczynia się do atrakcyjności obu regionów. Dania regionalne to bardzo ważny element promocji turystyki oraz rozwoju agroturystyki. Coraz częściej restauracje i karczmy – których w Nowym Targu i Kieżmarku nie brakuje – sięgają do starodawnych przepisów kulinarnych uatrakcyjniając swoje menu. Są one także wykorzystywane w szkołach gastronomicznych i przekazywane młodemu pokoleniu.

W niniejszej książce prezentujemy receptury zebrane przez gospodynie regionu nowotarskiego oraz uczniów i nauczycieli Hotelowej Akademii Otto Brucknera w Kieżmarku. Przepisy słowackiej kuchni opracował nauczyciel tej szkoły p. Jozef Kopkáš za co składam mu uprzejme podziękowania.

Józefa Kuchta

Publikácia, ktorú ste dostali do rúk, je ďalším plodom partnerskej spolupráce miest Nowy Targ a Kežmarok. Tie sa podujali spoločne realizovať projekt “Nowy Targ – Kežmarok cezhraničná prezentácia regionálnej kuchyne”. Jednou z častí tohto projektu je aj vytlačenie a vydanie kulinárskych receptov, charakteristických pre regionálnu kuchyňu poľsko-slovenského pohraničia. Každý región má svoje charakteristické a neopakovateľné jedlá. Recepty na ich prípravu sa zachovali vďaka uchovávaniu tradícií, o ktoré sa starali obyvatelia tohto regiónu v ústraní kuchýň domov. Vďaka tomu môžeme poznať najstaršie kulinárske umenie a chrániť to, čo nám je vlastné, ako aj znovuobjavovať chute regionálnej kuchyne – ako našej, tak aj slovenskej. Najdôležitejší vplyv na obe kuchyne mali prírodné podmienky, teda: chudobná pôda, horský terén, drsná klíma ako aj vplyv ruskej, maďarskej, nemeckej, slovenskej a valašskej kultúry. Recepty týchto kuchýň sú veľmi podobné, pretože základ jedálneho stola tvorili produkty z vlastných hospodárstiev, teda to, čo sa urodilo na poli (zemiaky, obilie, kapusta, cvikla, hrach, bôb, fazuľa, zelenina) a to, čo sa dochovalo (hydina, bravčový dobytok). Všetko to muselo postačiť na celý rok. Jedlo sa nekupovalo. Dvakrát do roka sa pred sviatkami (u bohatších gazdov) robila zabíjačka. Vyrábali sa vlastné jaternice, tlačienka, paštéta, klobásy, topila sa masť, marinovalo sa mäso a slanina. V každom dome sa nakladala kyslá kapusta. Na varenie slúžila kuchyňa s platňou a pecou na pečenie chleba. Jedlá uvarené na platni a chlieb upечený v peci mali svojskú chuť. Takúto chuť už nemajú jedlá pripravované na plynovom či elektrickom sporáku.

Kedysi gazdiné nemali presné recepty na prípravu jedál a všetky množstvá jednotlivých surovín dávali “od oka”, pričom sa riadili vlastným inštinktom a praxou. Jedlá boli veľmi jednoduché, a napriek alebo vďaka tomu zdravé a chutné. Obsahovali veľa zeleniny a na ochucovanie sa používali sušené byliny, ktoré si sami zbierali a sušili. Gazdiné z Podhalia a Spiša dokážu z jednoduchých surovín vyčarovať kulinárske zázraky neopakovateľnej chuti: hrach s kapustou, kyslá kapusta, moskol, buchty, koláč, džadky so škvarkami, halušky s bryndzou, krúpy s baraninou – to je len niekoľko chutných jedál spomedzi mnohých.

Ponuka regionálnych a tradičných výrobkov, ako aj zdravá kuchyňa, chránia naše kultúrne dedičstvo a vo veľkej miere vplývajú na zvyšovanie atraktivity oboch regiónov. Regionálne jedlá sú veľmi dôležitým prvkom propagácie turizmu a tiež rozvoja agroturizmu. Čoraz častejšie reštaurácie a krčmy – ktoré nechýbajú ani v Nowom Targu, ani v Kežmarku – siahajú po starodávnych kulinárskych receptoch, aby zatraktívili svoje menu. Tieto recepty sa využívajú aj v školách so stravovacím zameraním, aby sa s nimi zoznámili mladé generácie.

V tejto knihe prezentujeme recepty zozbierané gazdinami z nowotargského regiónu a tiež žiakmi a učiteľmi Hotelovej akadémie Otta Brucknera v Kežmarku. Recepty slovenskej kuchyne spracoval učiteľ z tejto školy, Jozef Kopkáš, za čo mu láskavo ďakujem.

Józefa Kuchta

Lupy

Polievky



Zupa dziadowaska ~ Łobrácka polievka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 2 litry wywaru jarzynowego
- ♦ 1 kostka bryndzy owczej
- ♦ makaron łazankowy

POČET PORCÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 2 litre zeleninového vývaru
- ♦ 1 kocka ovčej bryndze
- ♦ široké cestoviny

Do gorącego wywaru jarzynowego wrzucić roztartą kostkę bryndzy owczej. Oddzielnie ugotować makaron łazankowy i włożyć go do przygotowanego wywaru.

Do horúceho zeleninového vývaru vhodíť postrúhanú kocku ovčej bryndze. Samostatne uvariť široké cestoviny a vložiť do pripraveného vývaru.



**WIERSZE I PRZYŚPIEWKI
O POTRAWACH**

W tych naszych potrawach
Same witaminy
Kapusta, buraki
Grule i wszystkie jarzyny

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

V tom našom jedle
Samé vitamíny
Kapusta, cvikla
Zemiaky a zeleniny

Zoprostka ~ Zapražená polievka



*P*okrojoną w kostkę marchew i pietruszkę zalać wodą dodać kminek, liść laurowy, czosnek i razem ugotować. Ze słoniny i mąki zrobić zasmażkę i połączyć z wywarem z jarzyn. Doprawić solą i pieprzem. Oddzielnie ugotować ziemniaki. Zoprostkę podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Posypać zieloną pietruszką lub suszoną miętą.

*N*a kocky nakrájanú mrkvu a petržlen zaliat vodou, pridať rascu, bobkový list, cesnak a spolu povariť. Zo slaniny a múky urobiť zápražku a pridať do vývaru zo zeleniny. Dochutiť soľou a čiernym korením. Samostatne uvariť zemiaky. Podávať s uvarenými zemiakmi.

Posypať petržlenovou vňaťou alebo sušenou mäťou.



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ marchewka, pietruszka, kminek, liść laurowy, 2–3 ząbki czosnku,
- ♦ 10 dkg słoniny
- ♦ 1 kg ziemniaków
- ♦ 3 łyżki mąki
- ♦ natka zielonej pietruszki

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ mrkva, petržlen, rascu, bobkový list, 2–3 strúčiky cesnaku,
- ♦ 10 dkg slaniny
- ♦ 1 kg zemiakov
- ♦ 3 lyžice múky
- ♦ petržlenová vňať

POWIEDZONKA KUCHENNE

CÓRKA DO MATKI

- Nie chcę tego Jędrka
- on taki oscypek

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

- DCÉRA MATKE
- Nechcem Jędrka
- on je taký oštiepok



Barszcz czerwony & Červený boršč

na serwatce

so srvátkou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 1 kg buraków ćwikłowych
- ◆ 1 litr serwatki
- ◆ 1 kg ziemniaków
- ◆ przyprawy: pieprz, sól, łyżka octu, 3 łyżki śmietany

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 1 kg červenej repy
- ◆ 1 liter srvátky
- ◆ 1 kg zemiakov
- ◆ Prísady: čierne koreníe, soľ, lyžica octu, 3 lyžice smotaný

*P*okrojone buraki ugotować z łyżką octu. Do soku buraczanego dodać serwatkę. Doprawić solą i pieprzem, podbić śmietaną. Ziemniaki ugotować, wyłożyć na talerz i zalać barszczem.

*N*akrájanú repu variť s lyžicou octu. Do šťavy z červenej repy pridať srvátku. Dochutiť solou a čiernym korením, zaliať smotanou. Zemiaky uvariť, dať na tanier a zaliať borščom.



POWIEDZONKA KUCHENNE
SĄSIADKA DO SĄSIADKI
W ZŁOŚCI

– Wpadła jak śliwka w kompot

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
SUSEDKA SUSEDKE V ZLOSTI

– Vbehla ako slivka do kompótu

Zupka ~ Zupka

z gruszkami i śliwkami suszonymi so sušenými hruškami a šlivkami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 litr serwatki
- ♦ 1 litr wody
- ♦ 1 litr mleka
- ♦ 15 dkg suszonych śliwek
- ♦ 15 dkg suszonych gruszek
- ♦ 1 szklanka śmietany
- ♦ 1 łyżka mąki
- ♦ sól i cukier do smaku

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 liter srvátky
- ♦ 1 liter vody
- ♦ 1 liter mlieka
- ♦ 15 dkg sušených šliviek
- ♦ 15 dkg sušených hrušiek
- ♦ 1 pohár smotany
- ♦ 1 lyžica múky
- ♦ soľ a cukor na ochutenie

Gruszki i śliwki zalać wodą na noc i ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyły. Gdy są miękkie dodać serwatkę i mleko – zagotować. Podbić śmietaną wymieszaną z mąką, a następnie dodać sól i cukier do smaku.

Konsystencją powinno przypominać budyn.

Hrušky a šlivky zaliať vodou na noc a variť v tej istej vode, v ktorej v noci stáli. Keď sú mäkké, pridať srvátku a mlieko – priviesť do varu. Pridať smotanu zmiešanú s múkou, potom soľ a cukor pre chuť.

Konzistencia by mala pripomínať puding.



POWIEDZONKA KUCHENNE DO DZIECKA

– Okrągłutki jak pączek w masle

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

DIEŤAŤU

– Okrúhlučký ako pampúch
v masle

Śliwconka z łazankami ~ Polievka

zupa z suszonych śliwek z łazankami

z osušených sliviek so širokými rezancami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 30 dkg śliwek suszonych
- ♦ makaron łazankowy
- ♦ 2 łyżki cukru
- ♦ 1 szklanka śmietany słodkiej

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 30 dkg osušených sliviek
- ♦ široké rezance
- ♦ 2 lyžice cukru
- ♦ 1 pohár sladkej smotany

Śliwki namoczyć na noc, ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyły posłodzić i połączyć ze śmietaną. Osobno ugotować makaron łazankowy, odcedzić, przepłukać zimną wodą i włożyć do zupy.

Slivky namočiť na noc, uvariť v tej istej vode, v ktorej sa močili, osladiť a pridať smotanú. Zvlášť uvariť široké rezance, scediť, prepláchnuť studenou vodou a vložiť do polievky.



POWIEDZONKA KUCHENNE

BABA DO CHŁOPA

- Coś ty taki niedosolony
- Czerwonyś jak burak

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

ŽENA MUŽOVI

- Červený si ako cvikla
- Čo si taký neslaný



Zupa chłopska ~ Sedliacka polievka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 30 dag białej fasoli
- ♦ 50 dag ziemniaków
- ♦ 10 dag boczku i 5 dag słoniny
- ♦ 1 cebula
- ♦ Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, natka pietruszki
- ♦ zacierka z 1 jajka i 30 dag mąki (połączyć oba składniki i dobrze wyrobić)

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 30 dkg bielej fazule
- ♦ 50 dkg zemiakov
- ♦ 10 dkg bôčika a 5 dkg slaniny
- ♦ 1 cibuľa
- ♦ Prísady: soľ, čierne korenje, majoránka, petržlenová vňať
- ♦ mrvenica z 1 vajička a 30 dkg múky (dobře zmiešať obe suroviny)

Fasolę namoczyć i ugotować w tej samej wodzie na sypko. Pokrojone ziemniaki i pokrojony boczek ugotować do miękkości dodając ugotowaną fasolę. Przygotowaną zacierkę wrzucać małymi kawałkami do gotującej się zupy. Dodać do tego podsmażoną słoninę z cebulką. Doprawić przyprawami. Posypać natką pietruszki.

Fazuľu namočiť a uvariť v tej istej vode do sypka. Nakrájané zemiaky a bôčik uvariť do mäkka, pridať uvarenú fazuľu. Pripravenú mrvenicu po malých kúskoch vhadzovať do polievky, ktorá sa varí. Pridať usmaženú slaninu s cibuľkou. Dochutiť korením. Posypať petržlenovou vňaťou.



POWIEDZONKA KUCHENNE
CHŁOP DO BABY
– Masz oczy jak cebule

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
MUŽ ŽENEI
– Oči máš ako cibule

Kwaśnica na żebertku ~ *Kyslá kapusta s rebierkom*

może być również mięso z kaczki, indyka

môže byť tiež mäso z kačky alebo moriaka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ ½ kg żeberek
- ♦ marchew, pietruszka, cebula, czosnek
- ♦ ½ kg kiszonej kapusty
- ♦ przyprawy: ziele angielskie, listek laurowy, sól, pieprz
- ♦ 6–7 ziemniaków

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ ½ kg rebierok
- ♦ mrkva, petržlen, cibula, cesnak
- ♦ ½ kg kyslej kapusty
- ♦ Prísady: nové korenje, bobkový list, soľ, čierne korenje
- ♦ 6–7 zemiakov

Mięso zalać wodą, ugotować do miękkości z jarzynami i przyprawami. Osobno ugotować kapustę kiszoną i połączyć z wywarem mięsno-jarzynowym. Ziemniaki ugotować i podawać z kwaśnicą.

Mäso zaliať vodou, uvariť do mäkka so zeleninou a prísadami. Zvlášť uvariť kyslú kapustu a pridať k mäsovo – zeleninovému vývaru. Zemiaky uvariť a podávať s kapustou.



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Ej dobra ona dobra
Chłopu po przepiciu
Pragnienie ukoi
Kiedy w gardle pali

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Ej dobrá je, dobrá
Sedliakovi po opici
Túžbu po smáde
Utíši

Polewka na gęsinie ~ Husacia polievka

– rosół – vývar



Do gotującej się wody wkładamy porcję mięsa z gęsi i gotujemy. Następnie dodajemy jarzyny i solimy, gotujemy razem aż mięso będzie miękkie. Na końcu doprawiamy do smaku pieprzem, lubczykiem lub maggą oraz posypujemy natką pietruszki. Podajemy z ugotowanymi oddzielnie ziemniakami.

Do przyrządzenia takiego rosółu można użyć także inne mięso np: wołowe, baranie, wieprzowe i drobiowe (kura, kaczką, indyk).

Do vriacej vody pridávame mäso a varíme. Následne pridávame zeleninu a osolíme, varíme spolu, pokiaľ nie je mäso mäkké. Na konci pridávame pre chuť čierne korenje, amarant alebo maggi a posypeme petržlenovou vňaťou. Podávame so samostatne uvarenými zemiakmi.

Na prípravu takéhoto vývaru môžete použiť aj iné mäso, napr.: hovädzie, baranie, bravčové a hydinu (kurča, kačka, morka).



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg mięsa z gęsi
- ♦ marchew, pietruszka, seler, cebula, ząbek czosnku
- ♦ przyprawy: pieprz, sól, magga lub lubczyk, natka pietruszki
- ♦ 1 kg ziemniaków

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg husaciny
- ♦ mrkva, petržlen, zeler, cibula, strúčik cesnaku
- ♦ Prísady: čierne korenje, soľ, maggi alebo amarant, petržlenová vňať
- ♦ 1 kg zemiakov

WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Popróbujcie wszyscy
Gęsiny z kwaśnicy
Bo ją gotowały
Z Łopusznej dziewice

BÁSNĚ A POPEVKY O JEDLE

Ochutnajte všeci
Husaciny z polievky kyslej
Lebo ju varili
Dievčatá z Łopusznej

Marchwianka & Mrkvianka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg marchwi
- ♦ 1 kg ziemniaków
- ♦ masło na zasmażkę
- ♦ 1 cebula
- ♦ 1 łyżka mąki
- ♦ przyprawy: sól, pieprz, cukier

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg mrkvy
- ♦ 1 kg zemiakov
- ♦ maslo na zapražku
- ♦ 1 cibula
- ♦ 1 lyžica múky
- ♦ Prísady: soľ, čierne korenje, cukor

Marchew z ziemniakami pokrojone w grubą kostkę ugotować a gdy będą miękkie dobrze rozgnieść.

Na masle zeszklić drobno pokrojoną cebulę i przełożyć do marchwi z ziemniakami a na pozostałym maselku zrobić zasmażkę i wlać do zupy. Doprawić do smaku przyprawami.

Marchwiankę można również ugotować kawałkiem mięsa drobiowego (gęś, indyk, kaczka), który po ugotowaniu kroimy drobno i wkładamy do zupy.

Na veľké kocky pokrájajú mrkvu a zemiaky uvaríť a keď budú mäkké, rozpučiť. Na masle do sklovita opražiť nadrobno pokrájajú cibulu a pridať k mrkve so zemiakmi a na zvyšnom masielku urobiť zapražku a vliať do polievky. Ochutiť prísadami. Mrkvianku možno variť aj s kúskom hydínového mäsa (hus, morka, kačka), ktorý po uvarení nadrobno pokrájame a vložíme do polievky.



POWIEDZONKA KUCHENNE
KIEDY SIĘ COŚ NIE UDAJE
WTEDY MÓWIMY
– No to masz babo placek

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
KEĎ SA NIEČO NEPODARÍ,
VTEDY HOVORÍME
– Tu máš, čertisko

Chrzanica ~ Chrenová

potrawa wielkanocna veľkonočná polievka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 15 dag kielbasy swojskiej
- ♦ 15 dag boczku
- ♦ 20 dag mięsa wieprzowego wędzonego
- ♦ 1 szklanka kwaśnej śmietany
- ♦ 2 łyżki mąki
- ♦ 3 łyżki tartego chrzanu
- ♦ 3 jajka ugotowane na twardo
- ♦ sól, pieprz

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 15 dkg domácej klobásy
- ♦ 15 dkg bôčika
- ♦ 20 dkg údeného bravčového mäsa
- ♦ 1 pohár kyslej smotany
- ♦ 2 lyžice múky
- ♦ 3 lyžice strúhaného chrenu
- ♦ 3 na tvrdo uvarené vajička
- ♦ soľ, čierne korenin

Kielbasę, boczek i mięso gotujemy w 2 litrach wody a następnie wyjmujemy z wywaru. Do wywaru dodajemy śmietanę z rozartą mąką i tarty chrzan. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Następnie kroimy w kostkę ugotowane wędlinę, mięso, boczek i wrzucamy do zupy. Podajemy z gotowanymi jajkami.

Klobásu, bôčik a mäso varíme v dvoch litroch vody a následne vyberieme z vývaru. Do vývaru pridáme smotanú s rozhabarkovanou múkou a nastrúhaný chren. Ochutíme soľou a čiernym korením. Potom na kocky pokrájame údeninu, mäso a bôčik a vložíme do polievky. Podávame s varenými vajičkami.



POWIEDZONKA KUCHENNE

SĄSIADKA DO SĄSIADKI
W ZŁOŚCI

– Teraz to taka słodziutka
jak cukierek

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

SUSEDKA SUSEDKE V ZLOSTI

– Teraz si sladučka ako cukor

Salata na żętycy ~ Šalát na žinčici



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 2 główki sałaty
- ◆ kość wędzona wieprzowa
- ◆ marchew, pietruszka, cebula
- ◆ 2 litr wody
- ◆ ok. ½ litra żętycy (można również użyć kwaśnego mleka lub serwatki)
- ◆ 10 dag słoniny lub boczku na zasmażkę
- ◆ sól
- ◆ 1 kg ziemniaków

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 2 hlávky šalátu
- ◆ údená bravčová košť
- ◆ mrkva, petržlen, cibula
- ◆ 2 litre vody
- ◆ pribl. ½ litra žinčice (môžeme tiež použiť kyslé mlieko alebo srvátku)
- ◆ 10 dkg slaniny alebo bôčika na zaprážku
- ◆ soľ
- ◆ 1 kg zemiakov

Sałatę oplukać, poszarpać rękami i wygnieść. Oddzielnie ugotować wywar z kości i jarzyn a następnie dodać żętyce. Na słonince zrobić zasmażkę i wlać do wywaru. Dodać sałatę, zagotować a na koniec podbić śmietaną. Podawać z ugotowanymi oddzielnie ziemniakami.

Šalát opláchnuť, natrhať rukami a uhnietiť. Zvlášť uvariť vývar z kostí a zeleniny a následne pridať žinčicu. Na slanine urobiť zaprážku a vliať ju do vývaru. Pridať šalát, priviesť do varu a na koniec pridať smotanu. Podávať so samostatne uvarenými zemiakmi.



„Ferlanka” ~ Ferlanka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Woda	1000 ml
◆ Sól	50 g
◆ Mąka pszenna	300 g
◆ Mleko	500 ml

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Suroviny:	1000 ml
◆ Voda	1000 ml
◆ Soľ	50 g
◆ Hladká múka	300 g
◆ Mlieko	500 ml

*D*o wrzącej osolonej wody wsypać mąkę i od spodu rytmicznie wymieszać rogalką tak by nie powstały krupy. Całość gotować ok. 5 minut, następnie ostudzić zimną wodą – powstałe kluski odcedzić, do połowy objętości wody wlać mleko. Podgrzać.

*V*riacu vodu osolíme zasypeme múkou a mútvicou – habarkou od spodu rýchle rozhabarkujeme tak, aby vznikli hrudky. Tie povaríme cca 5 minút. Schladíme studenou vodou – halušky scedíme vodu zlejeme do polovici objemu prílejeme sladké mlieko. Prehrejeme.



WIERZSE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Kiedy nie masz zębów
Najlepsza jest bryjka
Łagodna dla żołądka
Nie musisz jej gryźć

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Keď nemáš zuby
Najlepšia je kaša
Nemusíš ju hryzť
Pre žalúdok ľahká

Božionarodzeniowa ~ Vianočná

zupa ze śliwkami

slivková polievka



Z cukru przygotować jasny karmel, który następnie należy zalać wodą i przez chwilę gotować. Dodać czerwone wino i drobno pokrojone suszone śliwki, które należy pozostawić w zupie aż zmiękną. Do gotującej się zupy dodać cynamon i jeszcze przez chwilę gotować. Z pozostałych składników przyrządzić ciasto na kluski, wrzucić do gotującej się zupy. Zupę można doprawić cukrem, solą. Do smaku skropić cytryną.

Z cukru pripravíme svetlejší karamel, ktorý zalejeme vodou a rozvaríme. Pridáme červené víno a na drobnejšie pokrúpané sušené slivky. Necháme odstať aby zmäkli. Dáme variť. Pridáme škoricu a uvaríme. Do hotovej zavaríme trhance z rezancového cesta. Uvaríme a ochutíme cukrom a soľou. Môže sa dochutiť citrónom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Suszone śliwki wędzone	200 g
◆ Czerwone wino	200 g
◆ Woda	1300 ml
◆ Sól	20 g
◆ Cukier	100 g
◆ Cynamon mielony	3 g
◆ Mąka razowa	100 g
◆ Jajko 1 szt.	40 g
◆ Woda	50 ml

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Sušené údené slivky	200 g
◆ Červené víno	200 g
◆ Voda	1300 g
◆ Soľ	20 g
◆ Cukor	100 g
◆ Škorica mletá	3 g
◆ Hrubá múka	100 g
◆ Vajce 1 ks	40 g
◆ Voda	50 g
◆ Soľ	20 g

POWIEDZONKA KUCHENNE

JAK PRZYJDZIE PODPITY

– Jużeś podchmielony

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

KEĎ PRÍDE PODNAPITÝ

– Už si namazaný

Rosól z kuropatwy ~ Vývar z jarabice

z owocami leśnymi i plackami chlebowymi ~ s leśným ovocím a poškrôbkom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Kuropatwa	450 g
♦ Sól	40 g
♦ Jałowiec	5 g
♦ Ziele angielskie	5 g
♦ Marchew	100 g
♦ Jagody, maliny, truskawki	100 g
♦ Wino deserowe	200 ml
♦ Placki chlebowe	200 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Jarabica	450 g
♦ Soľ	40 g
♦ Borievka-jalovec	5 g
♦ Nové korenie	5 g
♦ Mrkva	100 g
♦ Čučoriedky, maliny, jahody	100 g
♦ Dezertné víno	200 g
♦ Poškrôbok	200 g

POWIEDZONKA KUCHENNE

SĄSIADKA DO SĄSIADKI
W ZŁOŚCI

– Z niej to dobre ziółko

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

SUSEDKA SUSEDKE V ZLOSTI

– Z nej je dobrý kvietok

Na kuropatwie z dodatkiem, soli, mąrchwi ugotować rosól, który następnie należy przecedzić. Powstały wywar rozcieńczyć winem, dodać świeże owoce leśne, przez chwilę gotować. Pod koniec gotowania zupę doprawić do smaku solą. Ugotowaną zupę podawać z suchymi plackami chlebowymi, lub z drobno pokrojonymi kawałkami mięsa. Zamiast kuropatwy można wykorzystać: bażanta, przepiórkę lub inne dzikie ptactwo...

Przepis na placek chlebowy:

Z ciasta chlebowego należy uformować placki o grubości 1 cm, a następnie upiec w piekarniku. Placki można tamać i maczać w rosole.

Przepis slovacik.



Grzybowa maczanka & Hubová máčanka



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Leśnie grzyby	300 g
◆ Ślónina	100 g
◆ Cebula	100 g
◆ Sól	40 g
◆ Kminek	5 g
◆ Pieprz mielony	g
◆ Masło	100 g
◆ Mąka pszenna	100 g
◆ Woda	1000 ml

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Zmes lesných húb čerstvých	300 g
◆ Slanina	100 g
◆ Cibula	100 g
◆ Soľ	40 g
◆ Rasca	5 g
◆ čierne ml. korenje	3 g
◆ Prepražené maslo	100 g
◆ Hladká múka	100 g
◆ Voda	1000 g

Umyte grzyby pokroić. Na patelni roztopić słoninę podgrzać cebulę, dodać pokrojone grzyby, posolić, dodać kminek i pieprz, chwilę podsmażyć a następnie zalać wodą, ugotować. Z masła i mąki zrobić zasmażkę i zasmażką zagęścić zupę. Doprawić do smaku solą.

Umyté huby narežeme na drobno a dáme na slaninovo – cibulový základ, osolíme, pridáme rascu a korenje, popražíme a zalejeme vodou. Uvaríme. Z 2 masla hladkej múky pripravíme tmavú zápražku ktorou zahustíme polievku. Prevaríme a dochutíme soľou a korením.



Kwaśnica Wielkanocna ~ Velkonočná kapustová

ze domowym makaronem

polievka s domácimi rezancami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ Wywar z wędlin (szynka, kielbasa...) 1000 ml
- ♦ Warzywa (marchew, seler, pietruszka) 150 g
- ♦ Kapusta kiszona 250 g
- ♦ Chrzan świeży 70 g
- ♦ Sól 10 g
- ♦ Mąka razowa 100 g
- ♦ Jajko 40 g
- ♦ Woda 50 ml

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ Vývar z údenín (šunka, klobása...) 1000 ml
- ♦ Koreňová zelenina (mrkva, zeler, petržlen) 150 g
- ♦ Kapusta kyslá 250 g
- ♦ Chren čerstvý 70 g
- ♦ Soľ 10 g
- ♦ Hrubá múka 100 g
- ♦ Vajce 1ks 40 g
- ♦ Voda 50 ml
- ♦ Soľ 10 g

Wędliny zalać wodą ugotować do miękkości z warzywami i przyprawami. Do ugotowanych wędlin dodać kapustę kiszoną i jeszcze chwilę gotować. Do ugotowanej zupy dodać domowy makaron, który należy przygotować z mąki, jajka, wody oraz soli. Całość gotować ok 10 min. Do tak ugotowanej zupy dodać świeży chrzan i do smaku doprawić solą.

Počas varenia mäsa pridáme nadrobno narezanú zeleninu a varíme. Mäkké údeniny vyberieme, pridáme preseknutú kyslú kapustu a varíme. Do hotovej zavaríme domácu cestovinu, ktorú pripravíme z múky, vajcia vody a soli. Rezance sú hrubšie, varia sa preto dlhšie cca 10 min. Hotovú polievku dochutíme čerstvým chrenom a solou.



Zupa ze Łdzianu & Demikát ždiarskej gazdinej

z bryndzy i czosnku



Do gorącego wywaru z klusek wrzucić roztartą kostkę bryndzy wymieszać i chwilę gotować. Ser pokroić w kostkę i podgrzać na maśle. Podgrzany ser dodać do wywaru. Potrawę posypać szczypiorkiem. Zupę można podać z grzankami.

Do vývaru z halušíek pridáme bryndzu, rozmiešame a pridáme na kocky narezaný na masle prehriaty syr. Posypeme nadrobno nasekanou pažitkou premiešame a podávame s opečeným chlebom, ktorý sme narezali na kocky.



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Wywar z klusek ziemniaczanych	1000 ml
♦ Sól	15 g
♦ Masło	20 g
♦ Ser owczy	80 g
♦ Bryndza	100 g
♦ Szczypiorek	20 g
♦ Chleb	200 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Vývar zo zemiakových halušíek	1000 ml
♦ Soľ	15 g
♦ Maslo	20 g
♦ Ovčí syr	80 g
♦ Bryndza	100 g
♦ Pažitka	20 g
♦ Chlieb	200 g

POWIEDZONKA KUCHENNE

CHŁOP DO BABY

– Nadęta jesteś jak dynia

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

MUŽ ŽENIE

– Urážaš sa ako dynia

Kremowa zupa dyniowa *↔* Tekvicová krémová

z brukwiami smażonymi na maśle

polievka s pečenou maslovou kvakou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Dynia	400 g
♦ Woda	1000 ml
♦ Sól	30 g
♦ Masło 100 g	
♦ Brukiew – kalarepa	300 g
♦ Koperek świeży	20 g
♦ Mleko	500 ml
♦ Kwaśna śmietana	100 g
♦ Mąka pszenna	100 g
♦ Jałowiec	1 g
♦ Ziele angielskie	1 g
♦ Kminek	1 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Tekvica	400 g
♦ Voda	1000 ml
♦ Soľ	30 g
♦ Prepražené maslo	100 g
♦ Kvaka- karpel'	300 g
♦ Kôpor čerstvý	20 g
♦ Mlieko	500 ml
♦ Kyslá smotana	100 g
♦ Hladká múka	100 g
♦ Borievka- jalovec	1 g
♦ Nové korenje	1 g
♦ Rasca	1 g

*D*ynie oczyścić z pestek, utrzeć, posolić, posypać tłuczonym jałowcem, zielem angielskim, kminkiem i uotować w wodzie. Oczyszczoną i pokrojoną w drobną kostkę brukiew podsmażyć na maśle, a następnie dodać do gotującej się dyni.

Kiedy składniki będą miękkie zupę zagęścić mąką wymieszaną w mleku. Dodać delikatnie pokrojony koperek i kwaśną śmietanę, zagotować. Podawać z precl'em. Brukiew można zastąpić kalarepą.

*T*ekvicu očistíme, nastrúhame, osolíme, okoreníme drvenou borievkou, novým korením a rascou a rozvaríme. Počas varu pridáme kvaku, ktorú sme očistili a narezali na drobné kocky. Kvaku sme opražili na masle. Varíme ju spolu s tekvicou.

Ak sú suroviny mäkké polievku zahustíme múkou rozrobenou v mlieku. Pridáme jemne sekany kôpor, pochúťkovú smotanu prevaríme a prechutnáme. Ako prílohu odporúčame praclíak. Ak nemôžeme zohnať karpel' môžeme ho nahradiť kalerábom.

Przepis słowacki.



Potrawy z kaszy

Jedlá z krúip



Krupy ze śliwkami ~ Krúpy so slivkami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 30 dag pęczaku (kasza)
- ◆ 0,75 litra wody
- ◆ 8 łyżek masła
- ◆ 25 dag suszonych śliwek (bez pestek)
- ◆ cukier, sól, cukier waniliowy

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 30 dkg krúp (kaše)
- ◆ 0,75 litra vody
- ◆ 8 lyžíc masla
- ◆ 25 dkg sušených sliviek (bez kôstok)
- ◆ cukor, soľ, vanilkový cukor

*P*ęczak zalać wodą na noc. W drugim naczyniu namoczyć śliwki. Pęczak ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyły dodając 2 łyżki masła i odrobinę cukru. Gdy pęczak będzie ugotowany (gęsty) odstawiamy. Smarujemy masłem dno rondla, układamy warstwę kaszy, na niej układamy odcedzone śliwki, posypujemy cukrem wymieszanym z cukrem waniliowym. Nakładamy następną warstwę (jak poprzednio) tak aby na wierzchu była kasza. Po niej rozprowadzamy masło, posypujemy cukrem i zapiekamy w piekarniku. Po zapieczeniu dajemy porcje na talerzyki.

*K*rupy zaliať na noc vodou. V ďalšej nádobe namočiť slivky. Krúpy variť v tej istej vode, v ktorej boli namočené, pridať do nich 2 lyžice masla a trochu cukru. Keď budú krúpy uvarené (husté), odstavíme ich. Dno kastróla vymastíme maslom, uložíme vrstvu krúp, na ňu uložíme scedené slivky, posypeme cukrom zmiešaným s vanilkovým cukrom. Vrstvíme opäť tak ako predchádzajúcu vrstvu a ukončíme krúpami. Na to rozlejeme maslo, posypeme cukrom a zapečieme v rúre. Po zapečení dávame porcie na tanieriky.



~
POWIEDZONKA KUCHENNE
KIEDY SIĘ COŚ NIE UDAJE
WTEDE MÓWIMY
– Ale się narobiło bigosu
KUCHYNSKÉ AFORIZMY
KEĎ SA NIEČO NEPODARÍ,
WTEDE HOVORÍME
– Ale sa narobil chaos
~

Krupy ~ Krúpy

z sosem grzybowym

s hribovou omáčkou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 30 dag kaszy
- ♦ garść suszonych grzybów
- ♦ ½ cebuli
- ♦ 1–2 łyżek smalcu
- ♦ ½ litra wody
- ♦ 2 łyżki śmietany
- ♦ 1 łyżka mąki
- ♦ przyprawy: sól, pieprz, natka pietruszki

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 30 dkg krúp
- ♦ hrst sušených hribov
- ♦ ½ cibule
- ♦ 1 – 2 lyžice masti
- ♦ ½ litra vody
- ♦ 2 lyžice smotany
- ♦ 1 lyžica múky
- ♦ Prísady: soľ, čierne koreníe, petržlenová vňať

Namoczone w wodzie przez noc grzyby ugotować, wyjąć i drobno pokroić.

Na smalcu zeszklić cebulkę, dodać pokrojone grzyby dolać wodę, dopełnić wodą spod gotowanych grzybów i chwilę razem gotować. Śmietanę rozetrzeć z mąką i połączyć z grzybami. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Oddzielnie ugotować pęczak w osolonej wodzie. Podawać kaszę polaną sosem a po wierzchu posypać natką pietruszki.

Cez noc vo vode namočené hríby uvariť, vybrať a nadrobno pokrájať.

Na masti oprážať do sklovita cibulku, pridať pokrájané hríby, priliať vodu, doplniť vodou z varených hríbov a chvíľu spolu variť. Smotanu rozhabarkovať s múkou a vliať do hríbov. Ochutiť soľou a čiernym korením. Zvlášť uvariť v slanej vode krúpy. Podávať kašu poliatu omáčkou a na vrchu posypanú petržlenovou vňaťou.



POWIEDZONKA KUCHENNE

KIEDY SIĘ WSZYSTKO
DOBRZE KOŃCZY
– Poszło jak po masle

KUCHYŃSKÉ AFORIZMY
KEĎ SA VŠETKO DOBRE
SKONČÍ

– Išlo to ako po masle

Gołąbki ~ Holúbky

z kaszą gryczaną

s pohánkovou kašou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ główka białej kapusty
- ♦ ½ kg kaszy gryczanej (może być jęczmienna)
- ♦ ½ kg mięsa mielonego wieprzowego lub baraniego
- ♦ 2 łyżki smalcu
- ♦ 1 cebula
- ♦ bulion lub kostka rosółowa
- ♦ przyprawy: sól, pieprz

POCET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ hlávka bielej kapusty
- ♦ ½ kg pohánkovej kaše (môže byť jačmenná)
- ♦ ½ kg mletého mäsa bravčového alebo baranieho
- ♦ 2 lyžice masti
- ♦ 1 cibuľa
- ♦ bujón alebo kocka vývaru
- ♦ Prísady: soľ, čierne korenie

Zaparzyć kaszę, cebulkę zeszklić na smalcu. Połączyć mięso, kaszę, cebulkę i przyprawy. Wszystko dobrze wymieszać. Z kapusty wykroić głąb a główkę wsadzić do osolonej, wrzącej wody. Parzyć a gdy liście zmiękną zdejmować je pojedynczo widelcem. Nakładać farsz do liści i zwinąć gołąbki układać w przygotowanym garnku wyścielonym liśćmi kapusty. Po wypełnieniu garnka gołąbkami zalać je bulionem (można kwaśnicą), przykryć liśćmi kapusty i gotować pod przykryciem ok. 1.5 godziny.

Podawać z sosem grzybowym, pomidorowym albo obsmażone na boczku.

Spariť kašu, cibuľku do sklovita opariť na masti. Dobre spolu vymiešať mäso, kašu, cibuľku a prísady. Z kapusty vyrezať vnútro a hlávku vložiť do osolenej vriacej vody. Pariť a keď listy zmäknú, vybrať a po jednom ich oddeľovať vidličkou. Na každý list uložiť plnku, zavinúť a holúbky vkladať do hrnca, zavinúť a holúbky vkladat do hrnca, zavinúť celý vystlali kapustnými listami. Po naplnení hrnca holúbkami ich zalejte bujónom (môžete aj vodou z kyslej kapusty), prikryť listami kapusty a variť pod pokrievkou približne 1,5 hodiny.

Podávať s hríbovou omáčkou, paradajkovou omáčkou alebo opečené na bôčiku.



POWIEDZONKA KUCHENNE
W ZŁOŚCI DO KOGOŚ
– Ty pierniku jeden

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
V ZLOSTI NIEKOMU
– Ty jeden pierník

Krupy z flakami ~ Krupy s drčkami



Ugotować pęczak z jarzynami. Osobno ugotować flaki (trzy razy zmieniać wodę do gotowania flaków) i pokroić w drobne paseczki. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Połączyć wszystkie składniki razem i doprawić do smaku przyprawami.

Uvariť krúpy so zeleninou. Zvlášť uvariť drčky (trikrát meniť vodu počas ich varenia) a pokrájať na drobné pásiky. Zvlášť uvariť na kocky nakrájané zemiaky. Zmiešať všetky suroviny a ochutiť ich prísadami.



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 szklanka pęczaku (kaszy)
- ♦ 1 kg flaków wołowych
- ♦ 1 kg ziemniaków
- ♦ jarzyny
- ♦ przyprawy: sól, pieprz

POČET PORCÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 pohár krúp (kaše)
- ♦ 1 kg hovädzích drčiek
- ♦ 1 kg zemiakov
- ♦ zelenina
- ♦ Prísady: soľ, čierne korenje

~ CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Świeże mięso przechowywano w liściach chrzanu lub w pokrzywach owinięte ścierką

~ ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Čerstvé mäso sa uskladňovalo v chrenových alebo žihľavových listoch, ovinuté utierkou



„Grišanka” ∞ Grišanka

– kasza kukurydziana zapieczona
w słoninie na maśle

– kukuričná kaša s praženým maslom
zapečená v plátkoch slaniny



*W*odę posolić i doprowadzić do wrzenia. Kaszę kukurydzianą rozmieszać z mąką i masłem. Tak przygotowaną masę wsypać do gotującej się wody. Ugotowaną kaszę rozsmarować na desce do grubości ok. 2 cm. Zostawić do ostudzenia. Następnie pokroić na prostokąty, zawinąć w cebulę, ułożyć na blasze i upiec w piekarniku. Podawać z mlekiem.

*V*odu privedieme do varu, osolíme. Kukuričnú krupicu zmiešame s múkou. Túto zmes sypeme za stáleho miešania do vody uvaríme hustú kašu. Pred dovarením pridáme maslo, ktoré vymiešame do kaše. Kašu vyvalíme na dosku a roztrieme do hrúbky 2 cm. Necháme vychladnúť. Z vychladnutej režeme obdĺžniky, ktoré zabalíme do plátkov slaniny, dáme na plech a upečieme v rúre. Podávame s mliekom.



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Kasza kukurydziana	1000 g
◆ Woda	2000 ml
◆ Sól	70 g
◆ Gruba mąka	100 g
◆ Masło	200 g
◆ Słonina	200 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Kukuričná krupica	1000 g
◆ Voda	2000 g
◆ Soľ	70 g
◆ Hrubá múka	100 g
◆ Maslo	200 g
◆ Slanina	200 g

WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Moskolicek z masłem
Tak bardzo smakuje
Że aż ślinka cieknie
Kiedy go próbujesz

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Moskolíček s maslom
Dobrota taká
Až ti slinky tečú
Keď ho papáš

Kasza *~* Krúpová kaša

z wędzoną baraniną *z údenou baraninou*



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Wędzona baranina	500 g
♦ Kasza	500 g
♦ Sól	50 g
♦ Majeranek	10 g
♦ Czosnek	100 g
♦ Masło	100 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Údené baranie	500 g
♦ Krúpy	500 g
♦ Soľ	50 g
♦ Majorán	10 g
♦ Cesnak	100 g
♦ Pražené maslo	100 g

*W*ędzone mięso ugotować i odcedzić.
W wywarze z mięsa ugotować kaszę
aż zmięknie. Gotowane mięso pokroić
w kostkę, podsmażyć na maśle
z dodatkiem czosnku i majeranku.
Dodać do kaszy i wymieszać.

*Ú*dené mäso uvaríme a vo vývare
uvaríme krúpy do mäkka. Vznikne kaša,
do ktorej vmiešame na kocky narezané,
uvarené mäso, ktoré sme opražili
na masle s cesnakom a majoránom.
Spolu to premiešame a podávame



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Kasza z grzybeczkami
Potrawa kochana
Bo po niej się bierze
Siła nieprzebrana

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Kaša s hríbmi
Jedlo milované
Po nej má človek
Silu nevyčerpatelnú

Potrawy z kapusty

Jedlá z kapusty



Kapusta z grochem ~ Kapusta s hrachom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 litr kapusty kiszonej
- ♦ 25 dkg grochu
- ♦ 10 dkg słoniny lub boczku
- ♦ 2 łyżki mąki
- ♦ marchew, pietruszka (do grochu)
- ♦ przyprawy: ząbek czosnku, listek laurowy, angielskie ziele, cebula, sól i pieprz

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 liter kyslej kapusty
- ♦ 25 dkg hrachu
- ♦ 10 dkg slaniny alebo bôčika
- ♦ 2 lyžice múky
- ♦ mrkva, petržlen (do hrachu)
- ♦ Prísady: strúčik cesnaku, bobkový list, nové korenie
- ♦ cibuľa, soľ a čierne korenie

Groch zalać wodą i odstawić na noc, ugotować w tej samej wodzie wraz ze skórką od słoniny. Jarzyny zetrzeć na tarce dodać do podgotowanego grochu. Osobno ugotować kapustę (jeżeli jest zbyt kwaśna odcedzić i uzupełnić wodą) wraz z przyprawami. Gdy groch i kapusta są miękkie połączyć razem. Słoninę kroimy w kostkę i smażymy z pokrojoną cebulą dodajemy mąkę i taką zasmażką zagęszczamy kapustę z grochem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Można posypać pietruszką i majerankiem.

Hrach zalia tvodou a nechať stáť v noci, variť v tej istej vode spolu s kožou zo slaniny. Zeleninu postrúhať na strúhadle a pridať do povareného hrachu. Zvlášť variť kapustu (ak je kapusta priveľmi kyslá, scedíme ju a premyjeme vodu) s korením. Keď sú hrach aj kapusta mäkké, zmiešame ich. Slaninu nakrájame na malé kocky a opražíme s nakrájanou cibuľou, pridáme múku a touto zápražkou zahustíme kapustu s hrachom. Ochutíme soľou a čiernym korením. Môžeme posypať petržlenom a majoránkou.

W ten sam sposób przyrządzamy kapustę z bobem, fasolą lub suszonymi grzybami.



Takým istým spôsobom pripravujeme kapustu s bôbom, fazulou alebo sušenými hriľmi.

POWIEDZONKA KUCHENNE

BABA DO CHŁOPA

– Ty kapuściany głąbie

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

ŽENA MUŽOVI

– Ty kapustná hlava

Kapusta z żeberkami ~ Kapusta s rebierkami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg kapusty kiszonej
- ♦ 1 kg żeberek wieprzowych
- ♦ 10 dkg śliwek suszonych (bez pestek)
- ♦ 2 łyżki miodu
- ♦ przyprawy: pieprz, sól, kminek, ziele angielskie, jałowiec

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg kyslej kapusty
- ♦ 1 kg bravčových rebierok
- ♦ 10 dkg sušených sliviek (bez kôstok)
- ♦ 2 lyžice medu
- ♦ Prísady: čierne korenje, soľ, rasca, nové korenje, jalovec (borievka)

Z kapusty wycisnąć sok i włożyć ją do garnka na roztopione wcześniej 2 łyżki margaryny lub smalcu. Dodać miód, śliwki, przyprawy, trochę wody i całość dusić ciągle mieszając. Na patelni usmażyć poporcjowane żeberka, po chwili dodać pokrojoną cebulę i dusić do miękkości a następnie przełożyć do kapusty. Razem dusić jeszcze ok. 10 minut.

Podawać z ziemniakami lub chlebem.

Kapustu scedit' a vložit' do hrnca, kde sme predtým roztopili 2 lyžice margarínu alebo masi. Pridať med, slivky, korenje, trochu vody a všetko dusíme za stáleho miešania. Na panvici usmažiť nakrájané rebierka, po chvíli pridať nakrájanú cibuľu a dusiť do mäkka a následne to celé pridať do kapusty. Spolu ešte dusiť približne 10 minút.

Podávať so zemiakmi alebo chlebom.



POWIEDZONKA KUCHENNE

KIEDY SIĘ COŚ NIE UDAJE
WTEDY MÓWIMY
– Tak namieszałaś jak groch
z kapustą

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
KEĎ SA NIEČO NEPODARÍ,
VTEĎY HOVORÍME
– Si namiešala ako hrach
s kapustou

Potrawy z ziemniaków

Jedlá zo zemiakov



Placki ziemniaczane *~* Zemiakové placky

z kapustą

s kapustou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ ¼ główki świeżej kapusty
- ♦ 3 duże ziemniaki
- ♦ 2 jajka
- ♦ szklanka mleka
- ♦ 2 cebule
- ♦ 2 łyżki mąki
- ♦ sól, pieprz do smaku

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ ¼ hlávky čerstvej kapusty
- ♦ 3 veľké zemiaky
- ♦ 2 vajíčka
- ♦ pohár mlieka
- ♦ 2 cibule
- ♦ 2 lyžice múky
- ♦ soľ, čierne koren timer na ochutenie

Kapustę drobniutko poszatkować dodać do niej: starte na drobnej tarce surowe ziemniaki, drobno pokrojoną cebulę, jajka, mleko, mąkę, pieprz i sól. Wszystko dobrze wymieszać. Smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z obydwu stron na złoty kolor.

Można podawać same, z sosem grzybowym lub śmietaną.

Kapustu nadrobno nakrájať a pridať do nej na jemnom strúhadle postrúhané surové zemiaky, nadrobno nakrájanú cibuľu, vajíčka, mlieko, múku, čierne koren timer a soľ. Všetko dobre premiešať. Pražiť na dobre rozohriatom tuku z oboch strán do zlatista.

Môžeme podávať samostatne, s hríbovou omáčkou alebo smotanou.

CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Zebrane na łąkach zioła suszyły się powoli w przewiewnym i zacienionym miejscu

ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Na lúkach nazbierané byliny sa sušili pomaly na vetranom a tienistom mieste



Kluski tarciki & Halušky



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg ziemniaków
- ♦ masło lub boczek
- ♦ sól

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg zemiakov
- ♦ maslo alebo bôčik
- ♦ soľ

Ziemniaki obrać zetrzeć na gęstej tarce, odcisnąć sok przez ścierkę. Z masy ziemniaczanej formować małe kluseczki i wrzucać na wrzącą, osoloną wodę. Odcisnięty sok odlać a powstały krochmal wlać do gotujących się klusek i zagotować mieszając.

Można podawać z usmażonym boczkiem, masłem lub mlekiem.

Zemiaky očistiť, postrúhať na hustom strúhadle, vytlačiť šťavu cez utierku. Zo zemiakovej hmoty formovať malé halušky a vhadzovať do vriacej a osolenej vody. Scedenú šťavu odliat a škrob, ktorý vznikol, vliat do variacich sa halušiek a za miešania príviesť do varu.

Môžeme podávať s praženým bôčikom, maslom alebo mliekom.



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Kiedy jesteś głodny
Kiszki marsza grają
Pojedz sobie klusek
One cię zatkają

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Keď si hladný
Črevá pochod hrajú
Najedz sa halušiek
Tie Ťa zapchajú

„Dziatki” & „Džadky”

kluski ziemniaczane z bryndzą

s bryndzou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 1,5 kg ziemniaków
- ◆ 30 dag mąki
- ◆ 10 dag słoniny
- ◆ 20 dag bryndzy owczej
- ◆ sól

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 1,5 kg zemiakov
- ◆ 30 dkg múky
- ◆ 10 dkg slaniny
- ◆ 20 dkg ovčej bryndze
- ◆ soľ

Z ugotowanych ziemniaków odcedzić połowę wody. Do reszty dodać mąkę i ubijać na piecu aby cała masa się zagotowała. Z powstałej masy robimy łyżeczką kluski wrzucamy na roztopioną wcześniej słoninę. Kluski należy obsmażyć i posypać bryndzą.

Tak przygotowane „dziatki” przekładamy na talerz i podajemy.

Z uvarených zemiakov scediť polovicu vody. Do zvyšku pridať múku a uhnetiť na peči, aby sme celú hmotu priviedli do varu. Zo vzniknutej hmoty robíme lyžičkou halušky a vhadzujeme ich na predtým roztopenú slaninu. Halušky treba opražiť a posypať bryndzou.

Takto pripravené „džadky” preložíme na tanier a podávame.

CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Masło wrzucano do studni owinięte w pergamin lub zalewano słoną wodą aby całe było w wodzie

ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Maslo sa vhadzovalo do studne zabalené do pergaminu alebo sa zalievalo slanou vodou tak, aby bolo celé vo vode



Ziemniaki maszczone ~ Omastené zemiaky



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 1 kg ziemniaków
- ◆ 10 dag boczku lub słoninki
- ◆ 1 mała cebula
- ◆ sól
- ◆ kefir lub maślanka

POCET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 1 kg zemiakov
- ◆ 10 dkg bôčika alebo slaninky
- ◆ 1 malá cibula
- ◆ soľ
- ◆ kefir alebo podmaslie

Ugotowane w osolonej wodzie ziemniaki rozgnieść. Oddzielnie usmażyć pokrojony boczek dodając pod koniec smażenia drobno pokrojoną cebulkę a następnie przełożyć do ziemniaków i dobrze wymieszać.

Podawać z kefirem lub maślanką.

V slanej vode uvarené zemiaky rozpučíme. Samostatne opražiť nakrájaný bôčik a pred koncom pridať nadrobno pokrâjanú cibulku a následne to celé pridať k zemiakom a dobre premiešať.

Podávať s kefirom alebo podmaslím.



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Groch z kapustą dobry
Maszczony słoninką
Czasem po nim puczny
I po flakach burczy

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Hrach s kapustou dobrý
Mastený slaninkou
Niekedy po ňom pučí
A po črevách krút

Naleśniki chłopskie ~ Sedliacke palacinky



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ ½ kg ugotowanych ziemniaków
- ♦ 4 jajka
- ♦ 1 i ½ szklanki mleka
- ♦ 1 szklanka mąki
- ♦ sól, gałka muszkatołowa

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ ½ kg uvarených zemiakov
- ♦ 4 vajíčka
- ♦ 1 a ½ pohára mlieka
- ♦ 1 pohár múky
- ♦ soľ, muškátový orech

Ugotowane ziemniaki zmielić, dodać jajka, mleko, mąkę, sól, trochę gałki muszkatołowej. Wyrobić masę, formować kotleciki i smażyć na patelni z obydwu stron.

Podawać z sosem pieczarkowym lub grzybowym.

Uvarené zemiaky popučiť, pridať vajíčka, mlieko, múku, soľ, trochu muškátového orechu. Spracovať hmotu, vyformovať rezne a vypražiť na panvici z oboch strán.

Podávať so šampiňónovou alebo hríbovou omáčkou.



Kluski ziemniaczane *~* Zemiakové halušky

z bryndzą i kwaśną śmietaną

s bryndzou, kyslou smotanou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Ziemniaki	700 g
♦ Mąka pszenna	100 g
♦ Mąka razową	100 g
♦ Sól	30 g
♦ Woda do ugotwania klusek	
♦ Bryndza	200 g
♦ Kwaśna śmietana	100 g
♦ Skwarki – słonina	100 g

POCET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Zemiaky	700 g
♦ Hladká múka	100 g
♦ Hrubá múka	100 g
♦ Soľ	30 g
♦ Voda na varenie	
♦ Bryndza	200 g
♦ Kyslá smotana	100 g
♦ Škvarky – slanina	100 g

Ziemniaki obrać i ugotować. Dodać sól, mąkę razową, wymieszać i odstawić, aby wystygły. Po 5 minutach dodać mąkę pszenną. Wyrobić ciasto i przetrzeć przez sito w celu zrobienia klusek ziemniaczanych a następnie wrzucić na osoloną wodę. Ugotować i odcedzić (nieprzelewać zimną wodą). Dodać bryndzę i odgrzane skwarki. Podawać wraz z kwaśną śmietaną.

Zamiast bryndzy można dodać topiony ser twarogowy, wcześniej rozmiksowany.

Zemiaky očistíme a uvaríme. Pridáme soľ, hrubú múku, zamiešame a necháme odstáť. Po 5 minútach primiešame hladkú múku. Vypracujeme cesto a cez haluškár dávame do osolenej vriacej vody. Uvaríme, vyberieme (nepreplachujeme). Pridáme bryndzu, zohriate škvarky. Podávame spolu s kyslou smotanou, ktorú dáme pod halušky.

Namiesto orginál bryndze môže byť i tavený tvarohový syr, ktorý rozmixujeme.



POWIEDZONKA KUCHENNE
BABA DO CHŁOPA
– Gadasz jakbyś miał kluski
w gardle

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
ŽENA MUŽOVI
– Hundreš akoby si mal halušky
v hrdle

„Gomborve” – kluski & Gomborve – kluskry

ze słoniną i cebulą i smażonym masłem

so slaninou a cibulou a praženým maslom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Ziemniaki	3000 g
◆ Sól	50 g
◆ Słonina	200 g
◆ Cebula	100 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Zemiaky	3000 g
◆ Soľ	50 g
◆ Slanina	200 g
◆ Cibula	100 g

Obrane ziemniaki utrzeć. Masę startych ziemniaków wycisnąć prawie do sucha i odstawić. Wodę z wyciskanych ziemniaków zostawić, a osad z dna garnka wraz z wodą dodać do ciasta, posolić i uformować kulki ok. 2 cm, które następnie należy ugotować w gorącej osolonej wodzie przez ok. 10 min. Kulki odcedzić, omaszczyć cebulą usmażoną ze słoninką. Wywar może być podstawą dla zupy, „mačanki”, bryndzowej, ziemniaczanej lub kapuśniaku.

Zemiaky si očistíme a utrieme. Zmes trených zemiakov odšťavíme skoro do sucha a necháme odstať. Vodu necháme odstať a usadený škrob, na dne nádoby s vodou, dáme do cesta to osolíme a tvarujeme malé gulky o priemere 2 cm. Tie uvaríme v osolenej horúcej vode. Varíme cca 10 min. Gulky vyberieme a omasťme s cibulkou upraženou so slaninou. Vývar môže byť ako základ na polievky, mačanku, bryndzovú a zemiakovú, kapustovú.



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Jak chłop głodny to zły
Nie podchodź bez kija
I wtedy go trzeba
Z daleka omijać

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Keď je chlap hladný, je zlý
Nechoď k nemu bez palice
Najlepšie je vyhnúť
Sa mu z ulice

Placki ziemniaczane *~* Zemiakové placky

~ niespodzianka

plnené rôznymi plnkami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ Ziemniaki 2000 g
- ♦ Mąka pszenna 500 g
- ♦ Jajka 2 szt. 80 g
- ♦ Mąka półgruba 200 g
- ♦ Sól 40 g
- ♦ Mielony pieprz czarny 5 g
- ♦ Majeranek 2 g
- ♦ Kminek kruszony 3 g
- ♦ Smalec – olej 200 g
- ♦ Farsz – bryndza, ser, kapusta kiszona, mięso, słonina...

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ Zemiaky 2000 g
- ♦ Múka hladká 500 g
- ♦ Vajcia 2 ks 80 g
- ♦ Polohrubá múka 200 g
- ♦ Soľ 40 g
- ♦ Čierne mleté korenje 5 g
- ♦ Majorán 2 g
- ♦ Rasca drvená 3 g
- ♦ Masť- olej 200 g
- ♦ Plnky – bryndza, syr, kyslá kapusta, mäso, slanina...

Obrane ziemniaki utrzeć na tarce, dodać mąkę, sól, mielony pieprz czarny, majeranek i kminek. Z wymieszanego ciasta usmażyć na patelni placki, następnie napęlnić farszem według uznania i zawinąć.

Očistené zemiaky si nastrúhame na jemnom strúhadle pridáme múky, soľ, ČMK, majorán, rascu. Z vymiešaného cesta pečieme na panvici placky ktoré naplníme a zrolujeme.



Babka ziemniaczana *~* Zemiaková baba

– placek – harula



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Ziemniaki	2000 g
♦ Sól	30 g
♦ Czosnek	80 g
♦ Majeranek	5 g
♦ Kminek	5 g
♦ Pieprz mielony	5 g
♦ Śłonina	300 g
♦ Jajko 1szt.	40 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Zemiaky	2000 g
♦ Soľ	30 g
♦ Cesnak	80 g
♦ majorán	5 g
♦ Rasca	5 g
♦ Čierne mleté korenje	5 g
♦ Slanina	300 g
♦ Vajcia 1ks	40 g

Ziemniaki obrać, utrzeć, posolić, dodać przyprawy korzenne i tarty czosnek. Do tego dodać jajko i włożyć do brytfany, wyłożonej ½ porcji pokrojonej w plasterki słoniny. Na wierzch położyć drugą część słoniny i piec w rozgrzanym piekarniku ok. 45 minut.

Zemiaky očistíme, nastrúhame, ochutíme solou, korením, treným cesnakom. Pridáme vajcia, premiešame a dáme do pekáča, ktorý je vyložený ½ dávkou plátkami slaniny. Vrch zarovnáme a obložíme druhou polovicou slaniny a dáme na 45 minút piecť do rúry.



POWIEDZONKA KUCHENNE

JAK PRZYJDZIE PODPITY

– Aleś nagrany

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

KEĎ PRÍDE PODNAPITÝ

– Ale si zahriaty

„Dziatki” z Lendaku ~ Lendacké džadky



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Ziemniaki	2000 g
◆ Mąka razowa	800 g
◆ Sól	80 g
◆ Masło	200 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Zemiaky	2000 g
◆ Polohrubá múka	800 g
◆ Soľ	80 g
◆ Maslo	200 g

Ziemniaki obrać, pokroić, posolić, zalać wodą i gotować do półmiękkka. Gotować w większym i wyższym garnku. Miękkie ziemniaki ugnieść i zasypać mąką. Garnek przykryć i podgrzać na słabym ogniu. Masło podsmażyć i wymieszać z wcześniej przygotowaną masą ziemniaczaną, z której formujemy kluski. Tak przygotowane kluski polać masłem.

Zemiaky očistíme, narežeme, osolíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Varíme vo väčšej vyššej nádobe. Ak sú zemiaky mäkké, popučíme ich a zasypeme múkou. Hrnec prikryjeme a múku necháme prehriať na miernom ohni. Maslo sprážime. Múku so zemiakmi dôkladne prepučíme a premiešame. Hotovú kašu môžeme ešte prelisovať. Z takto upravenej kaše štikáme halušky, ktoré mastíme s maslom.



CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Warzywa przechowywano całą zimę i wiosnę w małych kopczykach koło domu w piwnicy w piasku

ZAJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Zelenina sa počas celej zimy a jari uskladňovala v małych kôpkach okolo domu, v pivnici v piesku

Pierogi & Pirohy

- z bryndzą i ziemniakami
- z ziemniakami i kapustą

- s bryndzovo zemiakovou plnkou
- zemiakovo kapustovou plnkou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

Farsz	
♦ Ziemniaki	1000 g
♦ Bryndza/kapusta kiszona	100 g
♦ Sól	20 g
♦ Szczypiorek	50 g

Ciasto

♦ Mąka razowa	800 g
♦ Jajko 1 szt.	40 g
♦ Kwaśne mleko	300 ml
♦ Sól	30 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

Plnka	
♦ Zemiaky	1000 g
♦ Bryndza/kyslá kapusta	100 g
♦ Soľ	20 g
♦ Pažitka	50 g

Cesto

♦ Polohrubá múka	800 g
♦ Vajcia 1ks	40 g
♦ Acidofilné- kyslé mlieko	300 g
♦ Soľ	30 g

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie, ugnieść. Po wystudzeniu wymieszać z bryndzą i szczypiorkiem. Z mąki, jajka, mleka i soli przygotować ciasto, następnie spłaszczyć wałkiem do grubości 1 – 2 mm. Z ciasta należy wyciąć kółka, które nadziewamy farszem, zlepiamy i gotujemy w osolonej wodzie ok. 5 – 7 min. Gotowe pierogi, maścimy pokrojoną i usmażoną słoniną. Pierogi z farszem ziemniaczano – kapustowym przygotować tak samo, tylko do farszu zamiast bryndzy dodajemy smażoną kapustę kiszoną.

Zemiaky očistíme, uvaríme v slanej vode, popučíme, necháme prechladnúť, premiešame s bryndzou a pažítkou. Z múky, vajca, mlieka a soli pripravíme cesto, ktoré vyvalkáme o hrúbke 1–2 mm. Vykrájajeme kolieska, ktoré plníme plnkou, zlepíme a varíme v osolenej vode cca 5–7 min. Omastíme s narezanou spráženou slaninou. Zemiakovo kapustová plnka je to isté, len do zemiakov pridáme opečenú kyslú kapustu.



Pierogi z Lendaku ~ Lendacké pirohy

z ciasta ziemniaczanego zemiakového cesta



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

Ciasto	
♦ Ziemniaki	1500 g
♦ Mąka gruba – grysik	1000 g
♦ Sól	20
♦ Jajka 2 szt.	80 g

Farsz	
♦ Ziemniaki	1000 g
♦ Sól	30 g
♦ Szczypiorek	100 g
♦ Ser owczy	300 g
♦ Olej	400 ml

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

Cesto	
♦ Zemiaky	1500 g
♦ Múka hrubá -krupica	1000 g
♦ Soľ	20 g
♦ Vajcia 2ks	80 g

Plnka	
♦ Zemiaky	1000
♦ Soľ	30
♦ Pažitka	100
♦ Ovčí syr	300
♦ Olej	400

Ciasto: Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie a następnie odcedzić i ostudzić. Przetrzeć, dodać jajka, mąkę i wyrobić ciasto.

Farsz: Obrane ziemniaki, pokroić, ugotować w osolonej wodzie. Przepędzić, ugnieść i dodać ser starty na grubej tarce, szczypiorek, całość wyrobić.

Ciasto rozwałkować i wykrawać kółka, które następnie nadziewamy farszem, delikatnie zlepimy i smażymy na oleju. Podajemy z kwaśnym lub słodkim mlekiem. Można podać także ze śmietaną.

Cesto: Zemiaky očistíme, uvaríme v osolenej vode a necháme vychladnúť. Prelisujeme ich a pridáme vajcia, múku a spravíme polotuhé cesto.

Plnka: Zemiaky očistíme, narežeme a uvaríme v slanej vode. Scedíme, popučíme a pridáme nahrubo nastrúhaný syr, nasekanú pažitku a spracujeme.

Cesto si rozvalkáme do užšieho obdĺžnika tak, aby bolo na preloženie.

Naložíme plnkou, preložíme a vypichujeme formičkou na pirohy polkruhové tvary. Jemne rukami cesto zlepíme, aby sa neroztvorilo a rýchle vypražíme v oleji. Podávame s kyslím či sladkým mliekom alebo smotanou. Už sa nemastia.

Przepis słowacki.



Plasterki ziemniaków ~ Pečené zemiakové kolieska

smażone na blasze – z serem,
twarogiem, bryndzą...

na blasze – płatni so syrom, tvarohom, bryndzou...



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Ziemniaki	400 g
◆ Sól	30 g
◆ Ser owczy	100 g
◆ Twaróg	100 g
◆ Masło	50 g
◆ Bryndza	100 g
◆ Szczypiorek	30 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Zemiaky očistené	400 g
◆ Soľ	30 g
◆ Ovčí syr	100 g
◆ Tvaroh	100 g
◆ Maslo	50 g
◆ Bryndza	100 g
◆ Pažitka	30 g

Obrane ziemniaki pokroić na plasterki o grubości 5 mm. Osolić, smażyć na blasze dopóki nie będą miękkie, udekorować kostkami sera, twarogiem wymieszanym z masłem, szczypiorkiem i bryndzą.

Očistené zemiaky narežeme na kolieska o hrúbke 5 mm. Osolíme a na platni pečieme do mäkka, obkladáme kockami syra, vymiešaným tvarohom s maslom, pažitkou a bryndzou.



~ CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– W osolonej wodzie nie pękają gotujące się jajka

ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Vajíčka varené v slanej vode nepraskajú



„Burdla” & Burdla

– ziemniaki duszone z główką kapusty

– dusené zemiaky s hlávkovou kapustou



Kapustę obrać, umyć, pokroić, cebulę obrać i pokroić. Cebulę usmażyć na tłuszczu, do tego dodać kapustę, sól i wszystkie dodatki (kminek, paprykę, czosnek) i na koniec pokrojone ziemniaki. Wszystko razem dusić. Kiedy ziemniaki będą już miękkie całość ugnieść.

Tak powstałą masę ziemniaczaną, można podawać jako danie główne (polane smażoną słoniną) lub jako dodatek do mięs.

Kapustu umyć, očistiť, nakrájať, cibuľu očistiť a nakrájať nadrobno. Cibuliu upražiť na tuku, vmiešame do toho nakrájanú kapustu, soľ a všetky ostatné korenia a nakoniec aj nakrájané zemiaky. Všetko spolu podusíme a keď sú zemiaky mäkké všetko spolu popučíme. Vznikne nám zemiaková kaša s cibuľou a kapustou. Ak ju podávame ako hlavné jedlo, kašu ešte omastíme opraženou slaninkou. Ak kašu podávame ako prílohu k mäsu, tak ju neomastíme.



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Ziemniaki	1500 g
♦ Świeża główka kapusty	500 g
♦ Cebula	300 g
♦ Czosnek	50 g
♦ Papryka mielona	10 g
♦ Słonina	200 g
♦ Kminek	3 g
♦ Sól	40 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Zemiaky	1500 g
♦ Hlávková kapusta čerstvá	500 g
♦ Cibula	300 g
♦ Cesnak	50 g
♦ Paprika mletá	10 g
♦ Slanina	200 g
♦ Rasca	3 g
♦ Soľ	40 g

CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Patelnia posypana solą nie
przypala potraw

ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKIEJ KUCHYNE

– Na panvici posypanej soľou sa
nepripaľuje jedlo

Ziemniaki z duszonymi grzybami ~ Hubový Kubo



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Ziemniaki	1500 g
◆ Mieszanka świeżych grzybów	300 g
◆ Cebula	200 g
◆ Czosnek	50 g
◆ Słonina	300 g
◆ Kminek	3 g
◆ Jałowiec	5 g
◆ Sól	40 g
◆ Ziele angielskie mielone	3 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Zemiaky	1500 g
◆ Huby čerstvá zmes	300 g
◆ Cibula	200 g
◆ Cesnak	50 g
◆ Slanina	300 g
◆ Rasca	3 g
◆ Jalovec borievka	5 g
◆ Soľ	40 g
◆ Mové koreníe ml.	3 g

*S*łonię z cebulą pokroić w kostkę, obsmażyć, a następnie dodać umyte pokrojone grzyby, czosnek, kminek, jałowiec oraz mielone ziele angielskie. Do duszonych grzybów dodać obrane i w kostkę pokrojone ziemniaki. Wszystko razem dusić do miękkości.

*H*uby umyjeme nasekáme a dáme dusiť na základ, ktorý pripravíme z praženej slaniny narezanej na kocky, cibule, cesnaku, rasce, jalovca, ml. papriky. Do podusených húb dáme očistené na kocky narezané zemiaky. Podusíme, mäkkú zmes prepučíme na kašu.



Potrawy mączne

Mięcne jedlá



Bryjka z mąki razowej ~ Kaša zo žitnej múky



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1/2 kg mąki razowej
- ♦ 1 litr wody
- ♦ sól

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1/2 kg žitnej múky
- ♦ 1 liter vody
- ♦ soľ

Do wrzącej, osolonej wody wsypywać mąkę ciągle mieszając rogalką, chwilę gotować na wolnym ogniu uważając aby bryjka się nie przypaliła. Po ugotowaniu wylać na opłukany zimną wodą talerz. Bryjkę można podawać z mlekiem, słodką śmietanką, z roztopionym masłem albo z usmażonym boczkkiem lub słoninką. Można też podać z roztopionym masłem i gotowanymi suszonymi śliwkami.

Do przyrządzenia bryjki można użyć także mąki jęczmiennej lub mąki pszennej połączonej w równej proporcji z otrębami pszennymi.

Do vriacej, osolenej vody, vsypovať za stáleho miešania múku, chvíľu variť na otvorenom ohni, pričom pozor, aby sa kaša nepripálila. Po uvarení vyliať na tanier, ktorý sme opláchlí studenou vodou. Kašu môžeme podávať s mliekom, sladkou smotanou, roztopeným maslom alebo s praženým bôčikom alebo slaninkou. Tiež je možné podávať ju s roztopeným maslom a uvarenými sušenými slivkami.

Na prípravu kaše možno použiť aj jačmennú múku alebo pšeničnú múku v rovnakom pomere zmiešanú s pšeničnými otrubami.



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Jak chłop dobrze poje
Zaraz inna mina
Przymila się do mnie
Mój ślubny chłopina

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Keď sa dobre naje
Hneď sa inak tvári
Túli sa ku mne
Môj chlap vyvolený

Pierogi z borówkami ~ Pirohy s brusnicami



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ ½ kg mąki
- ♦ 1 jajko
- ♦ ciepłą wodę (ile zabierze ciasto)
- ♦ 1 łyżka oleju
- ♦ sól (szczypta do ciasta i 1 łyżeczka do gotowania)
- ♦ 25 dag posypanych cukrem borówek jako ♦ nadzienie

POCET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ ½ kg múky
- ♦ 1 vajíčko
- ♦ teplá voda (koľko vsaje cesto)
- ♦ 1 lyžica oleja
- ♦ soľ (štipka do cesta a 1 lyžička na varenie)
- ♦ 25 dkg cukrom posypaných brusníc – ako náplň

Z podanych składników wyrobić ciasto i cienko rozwałkować a następnie wykrawać krążki szklanką. Borówki nakładać na krążki i dokładnie zlepiać. Wrzucać na wrzącą osoloną wodę i gotować ok. 10 minut. Podawać ze słodką śmietaną lub roztopionym masłem i posypane cynamonem.

Z uvedených surovín spracovať cesto a na tenko ho rozvalkať, potom vykrajovať pohárom krúžky. Brusnice ukladať na krúžky a presne zlepiať. Vhadzovať do vriacej osolenej vody a variť približne 10 minút. Podávať so sladkou smotanou alebo roztopeným maslom a posypané škoricou.

Borówki można zastąpić innym nadzieniem np.: truskawkami, czereśniami, poziomkami, farszem z białej i kiszonej kapusty, farszem z mięsa, z grzybów, itp.

Brusnice je možné nahradiť inou plnkou napr.: jahodami, čerešňami, lesnými jahodami, plnkou zo sladkej a kyslej kapusty, plnkou z mäsa, z hribov atď.



POWIEDZONKA KUCHENNE
W ZŁOŚCI DO KOGOŚ
– Figę z makiem
KUCHYNSKÉ AFORIZMY
V ZLOSTI NIEKOMU
– Figu s makom

Bufty (kluski na parze) ~ Buchty na pare



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg mąki
- ♦ 3 dag drożdży
- ♦ sól, cukier do smaku
- ♦ 2 jajka
- ♦ 1 szklanka mleka
- ♦ 1 łyżka masła

POCZET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg múky
- ♦ 3 dkg droždja
- ♦ soľ, cukor na ochutenie
- ♦ 2 vajíčka
- ♦ 1 pohár mlieka
- ♦ 1 lyžica masla

Drożdże rozpuścić w mleku, dodać cukier, mąkę, jajka, szczyptę soli, 1 łyżkę masła i zostawić do wyrośnięcia. Przełożyć na stolnicę i wyrabiać jak drożdżowe ciasto. Rozwałkować na grubość 1,5 cm i pozostawić do wyrośnięcia. Wykrawać krążki szklanką maczaną w mące. Na garnek z gotującą się wodą naciągnąć białą ściereczkę, ułożyć na niej bufty i przykryć przykrywką (wrząca woda wydziela parę, w której gotują się bufty), nie odkrywać. Gdy bufty są miękkie przełożyć na talerz, polać roztopionym masłem, posypać pudrem, cynamonem, gęstym sokiem lub makiem. Bufty można nadziewać np.: borówkami lub makiem (jak do makowca).

Droždje rozpustiť v mlieku, pridať cukor, múku, vajíčka, štipku soli, lyžicu masla a nechať vykysnúť kvások. Preložiť na kuchynský stôl a spracovať ako kysnuté cesto. Rozvalkať na 1,5 cm hrubé cesto a nechať vykysnúť. Vykrajovať krúžky pohárom, ktorého okraje sme namočili do múky. Na hrniec s vriacou vodou natiahnuť bielu utierku, uložiť na ňu buchty a prikryť pokrievkou (vriaca voda tvorí paru, v ktorej sa buchty varia), neodkrývať. Keď sú mäkké, preložiť ich na tanier, poliať roztopeným maslom, posypať práškovým cukrom, škoricoou, hustou šťavou alebo makom.



Môžeme ich plniť napr.: brusnicami alebo makom (ako do makovníka).

WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

Nie pij gorzałeczki
Ona cię wykończy
Napij się zętycy
Ona ciebie wzmocni

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Pálenôčku nepi
Zloží ťa ona
Napi sa zinčice
Tá ťa narovná

Koloc na słodko ~ Koláč na sladko



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 1 kg mąki
- ◆ 1 kg białego sera
- ◆ 25 dag ziemniaków gotowanych
- ◆ szklanka mleka
- ◆ 2 łyżki cukru
- ◆ 5 dag drożdży
- ◆ trochę ciepłej wody
- ◆ 3 łyżki śmietany
- ◆ 1 szklanka cukru
- ◆ 2 jajka
- ◆ szczypta soli

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 1 kg mýky
- ◆ 1 kg tvarohu
- ◆ 25 dkg varených zemiakov
- ◆ pohár mlieka
- ◆ 2 lyžice cukru
- ◆ 5 dkg droždia
- ◆ trochu teplej vody
- ◆ 3 lyžice smotany
- ◆ 1 pohár cukru
- ◆ 2 vajčička
- ◆ štipka soli

Ciasto:

drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać 2 łyżki cukru, część mąki wyrobić i odstawić do wyrośnięcia. Wlać rozczyzn do mąki, dodać szczyptę soli i zagnieść ciasto dobierając mleka w ilości takiej by ciasto nie było zbyt luźne ani za twarde. Zostawić do wyrośnięcia.

Masa serowa:

ser i ugotowane ziemniaki zemleć w maszynce, dodać cukru, utrzeć na gładko ze śmietaną i jajkami. Z ciasta uformować krągłe placki, nałożyć na nie masę serową i piec w piecu chlebowym na liściu kapusty.

Cesto:

drożdże rozpustiť v teplom mlieku, pridať 2 lyžice cukru, časť múky a odstaviť na vykysnutie. Kvások vliat do múky, pridať štipku soli a uhnietiť cesto pridávajúc mlieko v takom množstve, aby cesto nebolo ani nekompaktné ani príliš tvrdé. Nechať vykysnúť.

Tvarohová hmota:

tvaroh a uvarené zemiaky pomlieť v mlynčeku, pridať cukor, vymiešať do hladka so smotanou a vajčičkami. Z cesta vyformovať okrúhle placky, naložiť na ne tvarohovú masu a piecť v pekární na chlieb na kapustnom liste.



Faworki z cukrem ~ Fánky s cukrom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Sól	10 g
◆ Mąka gładka	800 g
◆ Mleko	300 ml
◆ Cukier	200 g
◆ Drożdże	40 g
◆ Jajka 2 szt.	80 g
◆ Wanilia	50 g
◆ Skórka z cytryny	10 g
◆ Cukier puder	100 g
◆ Masło	400 g
◆ Cynamon	2 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Soľ	10 g
◆ Hladká múka	800 g
◆ Mlieko	300 g
◆ Cukor	200 g
◆ Droždie	40 g
◆ Vajcia 2ks	80 g
◆ Vanilka	50 g
◆ Citrón kôra	10 g
◆ Práškový cukor	100 g
◆ Pražené maslo	400 g
◆ Škorica	2 g

Z części mleka, cukru, drożdży i mąki przygotować rozczyń. Do wyrośniętego rozczyńnu dodać pozostałe mleko, mąkę, jajka, sól, cynamon, wanilię, skórkę cytryny i wyrobić ciasto, które zostawiamy do wyrośnięcia. Ciasto rozwałkować na grubość 5 mm. wykroić kwadraty 10 x 10 cm środek przekroić i przełożyć ciasto. Smażyć na głębokim tłuszczu. Gotowe posypać cukrem pudrem.

Z časti mlieka, cukru, droždia, múky si pripravíme kvások. Do vykysnutého kvásku pridáme zvyšné mlieko, múku, vajcia, soľ, škoricu, vanilku, citrónovú kôru a všetko vypracujeme na cesto a necháme vykysnúť. Cesto po vykysnutí vyvalkáme na hrúbku 5 mm. Z cesta vyrezávame štvorce 10 x 10 cm v strede párkrát narežeme, prudko vypražíme a pocukrujeme.



Bufty nadziewane & Buchty s rôznymi plnkami

– powidlami, tvarogiem...

– lekvár, tvaroh...



LICZBA PORCJI: 4

Skladniki:

♦ Sól	10 g
♦ Mąka gładka	800 g
♦ Mleko	300 ml
♦ Cukier	200 g
♦ Drożdże	40 g
♦ Jajka 2 szt.	80 g
♦ Wanilia	50 g
♦ Skórka cytrynowa	30 g
♦ Cukier puder	100 g
♦ Masło	500 g
♦ Cynamon	3 g
♦ Twaróg	100 g
♦ Powidła	100 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Soľ	10 g
♦ Hladká múka	800 g
♦ Mlieko	300 g
♦ Cukor	200 g
♦ Droždie	40 g
♦ Vajcia 2ks	80 g
♦ Vanilka	50 g
♦ Citrón kôra	30 g
♦ Práškový cukor	100 g
♦ Pražené maslo	500 g
♦ Škorica	3 g
♦ Tvaroh	100 g
♦ Lekvár	100 g

P Przygotować ciasto jak na faworki. Wykroić kwadraty 8 x 8 cm, na środku ułożyć farsz z powideł zmieszanych z tvarogiem. Rogi ciasta połączyć ze sobą i piec w piekarniku.

P Pripravíme si cesto ako na fánky. Štvorce sú menšie 8 x 8 cm, neprerezujeme ale naplníme plnkou z džemu, do ktorého sme vmiešali hrudkovitý tvaroh. Rohy spojíme a v rúre upečieme. Pred upečením môžeme potrieť vajčkom.



Paczki & Šišky

nadziejwane twarogiem i powidłami s tvarochom a lekvárom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Jajka - białka 4 szt.	80 g
♦ Mąka gładka	800 g
♦ Mleko	300 ml
♦ Cukier	200 g
♦ Drożdże	40 g
♦ Cynamom	3 g
♦ Sól	10 g

Farsze:

♦ Powidła	100 g
♦ Twaróg	150 g
♦ Żółtka 4 szt.	80 g
♦ Cukier	50 g
♦ Masło	300 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Vajcia- bielka 4ks	80 g
♦ Hladká múka	800 g
♦ Mlieko	300 g
♦ Kukor	200 g
♦ Droždzie	40 g
♦ Škorica	3 g
♦ Soľ	10 g

Plnky:

♦ Lekvár	100 g
♦ Tvaroh	150 g
♦ Žĺtky 4ks	80 g
♦ Cukor	50 g
♦ Pražené maslo	300 g

Z części mleka, cukru, drożdży i mąki przygotować rozczyn. Białka ubić na sztywno, dodać do wyrośniętego rozczyntu, następnie dodać sól, pozostały cukier, mąkę i wyrobić ciasto. Do ciasta dodać mielony cynamon i pozostawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić na dwie części. Uformować walek, który należy w delikatny sposób rozwałkować i pokroić. Zostawić, żeby jeszcze wyrosło. W pokrojonym cieście wydrążyć dziurę i wypełnić powidłami lub twarogiem zmieszany z żółtkami i cukrem.

Dve časti mlieka, cukru, droždí a múky spravíme kvások, necháme vykysnúť. Z bielok vyšľaháme sneh, ktorý pridáme do vykysnutého kvásu, zmiešame, pridáme soľ, ostatný cukor, múku a vypracujeme na cesto. Do cesta sme pridali mletú škoricu, cesto necháme vykysnúť. Po vykysnutí cesto rozdělíme na časti. Urobíme tvar valca, ktorý jemne vyvalkáme do tvaru placky. Necháme podkysnúť. Pred vyprážením cesto predierkujeme a vypražíme. Do dierok plníme lekvár a tvaroh vymiešaný so žĺtkami a cukrom.



Kolacze *~* Koláče

ze słodką kapustą

so sladkou hlávkovou kapustou



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Mąka razowa	400 g
♦ Drożdże	20 g
♦ Cukier	100 + 100 g
♦ Sól	30 g
♦ Masło	100 g
♦ Mleko	100 g
♦ Głowka kapusty	1000 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Polohrubá múka	400 g
♦ Droždie	20 g
♦ Cukor	100 + 100 g
♦ Soľ	30 g
♦ Maslo	100 g
♦ Mlieko	100 g
♦ Pražené maslo	100 g
♦ Hlávková kapusta	



Mleko podgrzać do naturalnej ciepłoty ciała. Następnie dodać Cukier (150), wymieszany z pokruszonymi drożdżami i częścią mąki. Zostawić w ciepłym miejscu żeby wyrosło. Kiedy wyrośnie, dodać pozostałą część mąki i wyrobić ciasto. Podczas wyrabiania dodać rozpuszczone masło, i zostawić do ponownego wyrośnięcia. Kapustę obrać i pokroić. Z cukru zrobić karmel następnie wymieszać z kapustą i ugotować. Po upieczeniu kapusta będzie ciemna i miękka. Podczas gotowania lekko podlewamy wodą. Ciasto włożyć do okrągłej formy z perforowanym brzegiem, na wierzch położyć kapustę, skleić boki i upiec.

Mlieko zohrejeme na teplotu tela. Pridáme cukor (150), zamiešame, rozdrobené droždzie premiešame a zasypeme časťou múky. Na teplom mieste necháme vykysnúť. Ak je kvások vykysnutý, pridáme ostatnú múku, vypracujeme cesto. Počas miesenia pridáme roztopené maslo, cesto vypracujeme a necháme vykysnúť. Kapustu očistíme, nasekáme najemno. Z cukru spravíme karamel, do ktorého vmiešame kapustu a upečieme. Kapusta je tmavá a mäkká po úprave. Počas pečenia jemne podlievame. Cesto vyložíme do okrúhlej vrúbkovanej formy, na vrch dáme kapustu, okraje preložíme a upečieme.

Przepis słowacki



CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Piana z białek ubija się szybciej z dodatkiem szczypty soli

ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Pena z bielka sa vyšľahá skôr s pridaním štipky soli

Kopytka z masłem & Šušance s maslom

podsmażoną bułką tartą
i tartym kokosem

opraženou strúhankou
a strúhaným kokosom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Ziemniaki	1500 g
♦ Mąka gruba – grysik	1000 g
♦ Sól	30 g
♦ Jajka 2 szt.	80 g
♦ Cukier puder	100 g
♦ Masło	200 g
♦ Bułka tarta	50 g
♦ Kokos tarty	50 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Zemiaky	1500 g
♦ Múka hrubá – krupica	1000 g
♦ Soľ	30 g
♦ Vajcia 2 ks.	80 g
♦ Práškový cukor	100 g
♦ Maslo	200 g
♦ Strúhanka	50 g
♦ Strúhaný kokos	50 g

Umyte ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Kiedy będą miękkie należy je obrać, ugnieść tłuczkiem do ziemniaków, dodać mąkę, jajka, zagnieść ciasto, następnie podzielić na mniejsze części. Z ciasta uformować wałek o średnicy ok. 1 cm. Pokroić na kopytka o długości 3 cm. Tak przygotowane wrzucić do gotującej się i lekko osolonej wody. Po wypłynięciu kopytek na powierzchnię wody całość przecedzamy i przelewamy zimną wodą. Podawać posypane cukrem pudrem lub tartym kokosem, albo polać bułką tartą podsmażoną na masle.

Výrobný postup: umyté zemiaky uvaríme v šupke v slanej vode. Teplé ošúpeme, popučíme na kašu, pridáme vajcia, múku, vypracujeme cesto, ktoré nadelíme na menšie časti, tie vyvalkáme na valček o priemere cca. 1cm. Z neho nasekáme 3 cm valčeky, ktoré uvaríme v osolenej vode. Ocedíme, prepláchneme, posypeme cukrom, opraženou strúhankou na sucho, strúhaným kokosom, prelejeme roztopeným maslom a podáme.



Miesa

Mäsa



Cielecina gospodarza ~ Telacie ždiarskeho gazdu

ze Ždiaru



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Mięso cielęce	800 g
◆ Sól	50 g
◆ Liść laurowy	5 g
◆ Jałowiec	5 g
◆ Marchew	300 g
◆ Seler	300 g
◆ Czosnek	100 g
◆ Cebula	300 g
◆ Masło	200 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Telacie mäso	800 g
◆ Soľ	50 g
◆ Bobkový list	5 g
◆ Jalovec	5 g
◆ Mrkva	300 g
◆ Zeler	300 g
◆ Cesnak	100 g
◆ Cibuľa	300 g
◆ Pražené maslo	200 g

Mięso cielęce pokroić na kawałki ugotować w osolonej i przyprawionej wodzie do półmiękkka. Warzywa obrać, marchew i seler pokroić na plasterki o grubości 3 mm. Cebulę pokroić na ćwiartki. Ugotowane mięso odcedzić, wymieszać z wcześniej przygotowanymi warzywami włożyć do brytfanny z masłem i na piecu lub w piekarniku smażyć do miękkka.

Telacie mäso narežeme na kúsky a dáme variť do solenej vody do polomäčka. Zeleninu očistíme, mrkvu a zeler narežeme na plátky a hrúbku 3 mm. Cibuľu na štvrtky. Mäso sa varilo i s koreninami. Mäso vyberieme, premiešame so zeleninou, dáme do pekáča s maslom a na peci pečieme za občasného obracania domäčka.



POWIEDZONKA KUCHENNE

SĄSIADKA DO SĄSIADKI
W ZŁOŚCI

– Z niej to taka mątwicka

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

SUSEDKA SUSEDKE V ZLOSTI

– Z nej je taká vareška

Jajecznica z rybą ~ Rybacia pražienica



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

♦ Kwaśna smietana	300 g
♦ Małe ryby – np. pstrągi	700 g
♦ Cebula	200 g
♦ Jajka 6 szt.	240 g
♦ Masło	100 g
♦ Szczypiorek	50 g
♦ Sól	30 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

♦ Kyslá smotana	300 g
♦ Malé ryby – pstruh, jalec	700 g
♦ Cibula	200 g
♦ Vajcia 6 ks	240 g
♦ Pražené maslo	100 g
♦ Pažitka	50 g
♦ Soľ	30 g

Ryby gotwać w osolonej wodzie. Z ugotowanych ryb wyciągnąć ości, następnie pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć na masle. Do tego dodać rybę i jajka. Pod koniec smażenia dodać śmietanę, posypać szczypiorkiem

Malé ryby uvaríme v slanej vode, vykostíme a posekáme. Cibulu očistíme, narežeme a na masle opražíme. Pridáme posekané ryby, vajcia. Opražíme. Pred dokončením pridáme smotanu. Prehrejeme a posypeme pažitkou. Vajcia osolíme.



POWIEDZONKA KUCHENNE
SĄSIADKA DO SĄSIADKI
W ZŁOŚCI

– Żółta na gębie jak jajecznica

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
SUSEDKA SUSEDKE V ZLOSTI

– Žltá na papuli ako pražienica

Duszona brukiew z mięsem ~ Dusená kvaka s mäsom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

◆ Mięso	500 g
◆ Brukiew – karpień	1000 g
◆ Sól	50 g
◆ Kminek	5 g
◆ Czarny pieprz mielony	3 g
◆ Śmietana	300 g
◆ Cebula	300 g
◆ Masło	200 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

◆ Mäso	500 g
◆ Kvaka- korpel'	1000 g
◆ Soľ	50 g
◆ Rasca	5 g
◆ Čierne mleté korenje	3 g
◆ Smotana	300 g
◆ Cibula	300 g
◆ Pražené maslo	200 g

Mięso i obraną brukiew pokroić w kostkę i ugotować w wodzie do półmiękką. Cebulę usmażyć na maśle, dodać kminek i czarny pieprz mielony a następnie dodać wcześniej obgotowane mięso i brukiew, zalać rosołem i dusić. Zagęścić śmietaną, zagotować i przecedzić. Można użyć również kwaśną śmietaną.

Mäso a očistenú kvaku narezeme na kocky, dáme variť do vody do polomäkka. Z cibule, masla spravíme základ, pridáme rascu, čierne mleté korenje. Obvarenú kvaku s mäsom opražíme, zalejeme vývarom a dodusíme, prihustíme smotanou. Prevaríme a precedíme. Smotana môže byť aj kyslá.



POWIEDZONKA KUCHENNE

KIEDY SIĘ COŚ NIE UDAJE
WTEDY MÓWIMY

– Nawarzyłaś piwa to sobie go
wypij

KUCHYNSKÉ AFORIZMY
KEĎ SA NIEČO NEPODARÍ,
VTEDY HOVORÍME

– Navarila si si pivo, tak si ho vypij

Wędzone udko & Údené kuracie stehno

z kurczaka z dresingiem Wielkanocnym

s Velkonočným dresingom



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ Wędzone udko z kurczaka 4 szt. 800 g
- ♦ Kwaśna śmietana 300 g
- ♦ Przyprawa uniwersalna 20 g
- ♦ Olej 70 ml
- ♦ Szczypiorek 50 g
- ♦ Koperek świeży 50 g
- ♦ Chrzan świeży 70 g

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ Údené kuracie stehno 4ks 800 g
- ♦ **Velkonočný dresing**
- ♦ Pochútková smotana kyslá 300 g
- ♦ Vegeta 20 g
- ♦ Olej 70 g
- ♦ Pažitka 50 g
- ♦ Kôpor čerstvý 50 g
- ♦ Chren čerstvý 70 g

Dresing:

Wymieszać kwaśną śmietanę z koperkiem, chrzanem, szczypiorkiem, dodać przyprawę uniwersalną.

Udka podgrzewamy i podajemy z dresingiem.

Výrobný postup:

Stehna prehrejeme a podávame s dresingom ktorý sme si pripravili z ostatných surovín posekaním a zamiešaním.



POWIEDZONKA KUCHENNE

W ZŁOŚCI DO KOGOŚ

– Kurcze pieczone

KUCHYNSKÉ AFORIZMY

V ZLOSTI NIEKOMU

– Pečené kura

Przysmaki kuchni regionalnej

Pochůtky regionalnej kuchyne





LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ ½ kg ugotowanych ziemniaków w osolonej wodzie
- ♦ ½ szklanki maślanki lub kefiru
- ♦ ok. ½ kg mąki

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ ½ kg v slanej vode uvarených zemiakov
- ♦ ½ pohára podmaslia alebo kefiru
- ♦ pribl. ½ kg múky

Ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub praskę do ziemniaków, dodać maślankę lub kefir oraz mąkę (tyle ile zabierze ciasto). Wyrobić ciasto, podzielić na części i formować małe placki o grubości 1 cm. Piec na blasze kuchennej na wolnym ogniu, co jakiś czas obracając na drugą stronę. Moskol można podawać z masłem, bryndzą, boczkiem.

Zemiaky prelisovať, pridať podmaslie alebo kefir a múku (kolko vsiakne do cesta). Spracovať cesto, rozdeliť na časti a formovať malé placky hrubé 1 cm. Pieť na kuchynskej platni na voľnom ohni, z času na čas obracajúc na druhú stranu. Moskol môžeme podávať s maslom, bryndzou, bôčikom.



WIERSZE I PRZYŚPIEWKI O POTRAWACH

O mój moskoliczku
Na blasze pieczony
Jeszcze nie upieczony
A już obgryziony

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

O mój moskoliczek
Na piecku pečený
Ešte nedopečený
A už ohryzený

Šmalec wiejski ~ *Vidiiecky „šmalec“*

do chleba *na chlieb*



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg białej słoniny
- ♦ 10 dag boczku
- ♦ 10 dag kielbasy swojskiej
- ♦ 2 duże cebule
- ♦ sól, pieprz, majeranek do smaku

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg bielej slaniny
- ♦ 10 dkg bôčika
- ♦ 10 dkg domácej klobásy
- ♦ 2 veľké cibule
- ♦ soľ, čierne korenje, majoránka na ochutenie

Słoninę i boczek zmielić przez maszynkę, usmażyć na złoty kolor (uważać aby nie przesmażyć słoniny bo będą twarde skwarki). Osobno podsmażyć drobno pokrojoną cebulę, dodać do usmażonej słoniny wraz z pokrojoną drobno kielbasą. Razem wymieszać i doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z chlebem i kiszonymi ogórkami.

Slaninu a bôčik zomlieť, upražiť do zlatista (pozor, aby sa neupražila slanina priveľmi, lebo budú tvrdé škvarky). Zvlášť opieť na drobno pokrújanú cibuľu, pridať do upraženej slaniny spolu s nadrobno pokrújanou klobásou. Spolu vymiešať a ochutiť soľou, čiernym korením a majoránkou. Podávať s chlebom a kyslými uhorkami.



**CIEKAWOSTKI
ZE STARODAWNEJ
KUCHNI GÓRALSKIEJ**
– Jabłka, gruszki, grzyby
suszyło się w stygnącym
piecu chlebowym a dosuszało
w zacienionym miejscu

**ZAUJÍMAVOSTI
ZO STARODÁVNEJ
GORALSKEJ KUCHYNE**
– Jablká, hrušky, huby sa sušili
v chladnúcej peci na chlieb
a dosúšali sa na tienistom mieste

Ciasto drożdżowe *z borówkami* & *s brusnicami* Kysnutý koláč

z borówkami *s brusnicami*



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg mąki
- ♦ 1 szklanka mleka
- ♦ 4 żółtka
- ♦ ½ kostki margaryny
- ♦ ½ szklanka cukru
- ♦ ½ szklanki cukru pudru
- ♦ 5 dag drożdży
- ♦ 1 cukier waniliowy
- ♦ 1 kg borówek

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg múky
- ♦ 1 pohár mlieka
- ♦ 4 žltka
- ♦ ½ kocky margarínu
- ♦ ½ pohára cukru
- ♦ ½ pohára práškového cukru
- ♦ 5 dkg drożdžia
- ♦ 1 vanilkový cukor
- ♦ 1 kg brusníc

*D*rożdże rozetrzeć z kilkoma łyżkami mleka, łyżką cukru, odrobiną mąki i pozostawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, wlać do niej rozczyln dodając mleko, żółtka utarte z cukrem i 1 cukrem waniliowym oraz szczyptę soli. Wyrobić ciasto dodać stopiony letni tłuszcz i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Blachę wysmarować tłuszczem, posypać bułką tartą i wyłożyć na niej rozwałkowane ciasto. Umyte i osuszone borówki rozłożyć na wierzchu ciasta i piec w nagrzanym piekarniku. Upieczone ciasto posypać cukrem pudrem.

*D*roždzie rozrobiť s niekoľkými lyžicami mlieka, lyžicou cukru, trochou múky a nechať vykysnúť. Múku preosiať, vliať do nej kvások pridávajúc mlieko, žltka vymiešané s cukrom a 1 vanilkovým cukrom a štipku soli. Vypracovať cesto, pridať roztopený vlašný tuk a odstaviť na teplom mieste, aby vykyslo. Plech vymastiť tukom, vysypať strúhankou a položiť naň rozváľkané cesto. Umyté a vysušené brusnice rozložiť na vrch koláča a piecť v rozohriatej rúre. Upečený koláč posypať práškovým cukrom.



Bób z wody ~ Bób



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ 1 kg bobu
- ♦ sól do smaku

POCZET PORCII: 4

Suroviny:

- ♦ 1 kg bobu
- ♦ sol na ochutenie

Bób ugotować w osolonej wodzie, wylać na sitko, przelać zimną wodą. Jest to przysmak prosty do przyrządzenia i bardzo smaczny.

Bób uvariť v slanej vode, precediť cez sitko a prepláchnuť chladnou vodou. Je to veľmi chutná a na prípravu jednoduchá pochúťka.



**WIERSZE I PRZYŚPIEWKI
O POTRAWACH**

Dobrze babie w mieście
Ale lepiej na wsi
Utnie świni ogon
Kapustu pomastí

BÁSNE A POPEVKY O JEDLE

Dobre je babe v meste
Lepšie ale na dedine
Chvostom zo svine
Kapustę omaści

Ziemniaki pieczone & Zemiaky pečené

na blachach

na plechu



LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ◆ 4–5 ziemniaków
- ◆ Masło
- ◆ Sól

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ◆ 4 – 5 zemiakov
- ◆ Maslo
- ◆ Soľ

Ziemniaki obrać i pokroić na talarki.
Piec powoli na blachach z obydwu stron.
Można jeść z masłem i solą, z bryndzą
albo tylko solone.

Zemiaky očistiť a pokrújať na kolieska.
Pomaly piecť na plechu z oboch strán.
Môžete ich jeść s maslom a solou,
s bryndzou alebo len posolené.

CIĘKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ

– Soki owocowe robione na surowo przechowywane w butelkach aby się nie psuły zabezpieczane były łyżeczką spirytusu wlewaną na powierzchnię soku

ZAUJÍMAVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE

– Ovocné šťavy zo surového ovocia, ktoré uskladňujeme vo fľašiach, zabezpečíme lyžičkou alkoholu na vrchu šťavy, aby sa nekazila



Herbaty ~ Bylinkové

z ziół i owoców

a ovocné čaje



Herbaty można robić używając ziół i owoców zebranych i zaszuszonych w odpowiednim czasie. Do zrobienia takich herbat można wykorzystać dziurawiec, lipowy kwiat, miętę, liście poziomek, liście borówek, słomę owsianą, owoce tarniny, owoce dzikiej róży, maliny, poziomki, itp. Można robić herbaty z jednego zioła czy owoców ale można je także łączyć po kilka składników.

Poszczególne zioła lub owoce zalać wrzątkiem, zagotować i odstawić żeby się zaparzyły i nabrały mocniejszego aromatu.

Herbatę ze słomy owsianej gotować 5 minut – działa leczniczo na nadciśnienie.

Čaje je možné pripravovať z bylín a ovocia, zbieraného a sušeného v správnom čase. Na prípravu takých čajov môžete použiť ľubovník, kvet lípy, mäta, listy lesných jahôd, listy brusnic, ovsenú slamu, plody trnky, plody divej ruže, maliny, lesné jahody, atď. Môžeme pripravovať čaje z jednej byliny, ale tiež môžeme spájať niekoľko bylín.

Jednotlivé byliny alebo ovocie zaliať vriacou vodou, povariť a odstaviť, aby sa nápoj sparil a získal silnejšiu arómu.

Čaj z ovsenej slamy variť 5 minút

– má liečivý účinok pri vysokom krvnom tlaku.

Przepis polski.



CIEKAWOSTKI ZE STARODAWNEJ KUCHNI GÓRALSKIEJ
– Aby mieć „świeże” grzyby w zimie, należy grzyby krótko pogotować w osolonej wodzie, odcedzić a następnie przesmażyć na margarynie i razem z nią wkładać do słoików. Zakręcić słoiki i pasteryzować do 25 minut. Na powierzchni grzybów tworzy się z tłuszczu swego rodzaju pokrywa. Przechowywać w chłodnym miejscu

ZAJÍMÁVOSTI ZO STARODÁVNEJ GORALSKEJ KUCHYNE
– Aby sme mali „čerstvé” huby v zime, treba huby krátko povariť v slanej vode, scediť a následne predsmažiť na margaríne a spolu s ním vkladať do pohárov. Uzatvoriť ich a pastemizovať do 25 minút. Na povrchu húb sa z tuku tvorí povlak. Uskladniť na chladnom mieste

Zabijaczka ~ Zabijačka



*C*alość przyrządzić (z każdego gatunku 30 – 50 g na porcję) i podać na gorąco. Można podawać z chlebem i kiszonymi warzywami.

Z każdego druhu 30–50g na porciu, do porucujemy chlieb a nakladanú zeleninu.

LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ Gotowane podgardle paprykowe
- ♦ Salceson
- ♦ Kielbasa wędzona
- ♦ Ślonina wędzona
- ♦ Szyńka wędzona
- ♦ Galareta mięsna

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ Varený paprikový lalok
- ♦ Tlačenuku
- ♦ Údenú klobásu
- ♦ Údenú slaninu
- ♦ Údenú šunku
- ♦ Huspeninu

LICZBA PORCJI: 4

Składniki:

- ♦ Podgardle smažone
- ♦ Smažona świeža kielbasa
- ♦ Gotowane podsmažone serca
- ♦ Gotowane podsmažone płucka
- ♦ Podosmažona wątróbka

POČET PORCIÍ: 4

Suroviny:

- ♦ Pečený lalok
- ♦ Pečenú čerstvú klobásu
- ♦ Varené opečené srdce
- ♦ Varené opečené plúca
- ♦ Opečenú peceň

*C*alość przyrządzić i podać na gorąco. Kapustę kiszoną usmażyć w wywarze z mięs.

*P*rehriatú kyslú kapustu (kapustu, ktorá sa opečie vo výpeku z pečených mias)



Oscypki

*Oscypek owcy
W całym świecie słynie
Przez baców wyrabiany
W tej nowotarskiej dziedzinie.*

*Możesz podawać go w plasterkach
Z patelni z żurawiną
Albo w panierce jak schabowy
Koniecznie skosztuj! – niech
Cię te smaki nie ominą.*

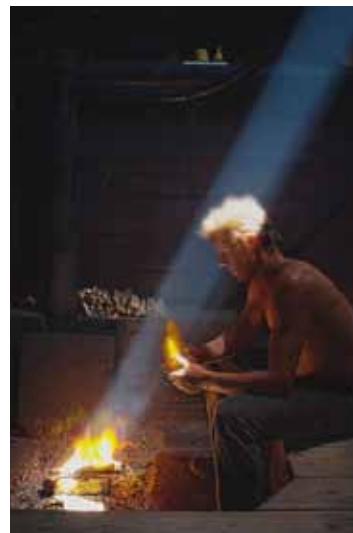
Okolice Nowego Targu słyną nie tylko z kozuchów, pysznych lodów, czy hokeja na lodzie, ale też z produkcji oscypków. Oscypek z Podhalem jest związany tak jak góry z kozicami. Nowy Targ to „Miasto ze smakiem” tym hasłem promuje się stolica Podhala jako górski region z lokalnymi smakołykami – rarytasami, które rozpoznaje każdy turysta. Takim rarytasem jest oscypek owczy wyrabiany przez baców podhalańskich mających bacówki wokół miasta. Oscypkowy szlak dookoła stolicy Podhala to osiem bacówek w stylu góralskim, gdzie można kupić oscypek, bundz, bryndze i skosztować żętycy. Rozmieszczone wokół Nowego Targu na polanach są żywym skansenem, w którym do dziś zachowały się umiejętności wyrabiania oscypków i serów. Oscypek jest najsłynniejszym produktem serowym który kojarzy się wszystkim z Tatrami i Podhalem. Jest bardzo starym wyrobem pasterzy wołoskich, którzy przywędrowali na Podhale ponad 600 lat temu razem z wołoskimi zwyczajami, organizacją wypasów, prowadzeniem bacówki, przerabianiem mleka i przechowywaniem wyrobów. Oscypek wyrabiany jest do tej pory ręcznie z mleka owczego pochodzącego od górskiej owcy. Można też wykorzystać mleko krowie, które może stanowić tylko 40% mleka zużytego do wyrobu oscypka.

Oryginalny owczy oscypek uważany jest za luksusowy przysmak, który ma kształt dwustronnego stożka w kolorze słomkowym, jasnobrązowym z delikatnym połyskiem. Środkowa jego część jest wałkowata i ozdobiona

wypukłym wzorem. Wzory ozdobne umieszczone na oscypku (które powstawały poprzez włożenie go do formy) są specyficzne dla każdego bacy czyli producenta.

Jest twardy, elastyczny o lekko słonym smaku i wyraźnym zapachu wędzonym. Od dawien dawna cieszy się niesamowitym powodzeniem i podawany jest na wszystkich uroczystościach. Nikt nie wyobraża sobie chrzcina, odpustu, wesela bez oscypków. Podaje się go w podhalańskich restauracjach, sprzedaje na jarmarkach. Można podawać go pokrojonego w plasterki, smażonego na patelni z żurawiną, panierowanego jak kotlet schabowy, z grilla a i można przyrządzić z niego wyśmienitą sałatkę.

Tradycja wyrobu oscypków jest pielęgnowana przez baców według receptur stosowanych od wieków i przekazywana z pokolenia na pokolenie. Regionalne produkty z mleka owczego cieszą się dużym powodzeniem, mają bardzo dobrą opinię co do jakości wyrobu, są zdrowe i chętnie kupowane zarówno przez miejscową ludność Podhala jak i turystów z Polski i zza granicy. Wysyłane są do różnych państw świata jako prezent od najbliższych. Najprościej przyjechać do Nowego Targu w sezonie od maja do września (wtedy owce pasą się na halach) i kupić go prosto od bacy. Oprócz oscypków można kupić wspaniałą bundz, bryndze, miniaturowe oscypki, zakosztować żętycy z czerpaka.



*Oštiepok ovčí
Čo bačovia
V nowotargskej dedine vyrábajú
Na celom svete poznajú.*

*Podávať ho môžeš nakrájaný na plátky
Na panvici s brusnicami
Alebo ako rezeň
Ochutnať ho musíš
Aj každý deň.*

Okolie Noweho Targu nie je slávne len vďaka kožušom, znamenitej zmrzline, ľadovému hokeju, ale tiež aj vďaka výrobe oštiepkov. Oštiepok je s Podhalím spojený ako hory s kamzíkmi. Nowy Targ je „Mesto s chuťou“, pod týmto heslom sa propaguje centrum Podhalia ako horský región s lokálnymi pochútkami – raritami, ktoré pozná každý turista.

Takouto raritou je ovčí oštiepok, ktorý vyrábajú podhalianski bačovia, ktorí majú salaše v okolí mesta. Oštiepková trasa okolo hlavného mesta Podhalia, to je osem salašov v goralskom štýle, kde je možné kúpiť oštiepok, kozí syr a ochutnať žinčicu. Stojace na poľanách okolo Noweho Targu sú živým skanzenom, v ktorom sa dodnes zachovali zručnosti výroby oštiepkov a syrov. Oštiepok je najslávnejším syrovým produktom, ktorý sa každému spája s Tatrami a Podhalím. Veľmi dávno ho vyrábali valašskí pastieri, ktorí privandrovali na Podhalie pred približne 600 rokmi a priniesli aj valašské zvyky, organizáciu pastvy, udržiavanie salaša, spracovanie mlieka a uskladňovanie výrobkov. Oštiepok je dodnes vyrábaný ručne, z ovčieho mlieka od ovce, ktorá sa pasie v horách. Tiež ho možno vyrobiť z kravského mlieka, ktoré môže tvoriť len 40% mlieka použitého na výrobu oštiepka.

Originálny ovčí oštiepok je považovaný za luxusnú pochúťku, ktorá má tvar dvojstranného kužela vo farbe slamy, svetlohnedú s jemným leskom. Jeho stredná časť je valcovitá a ozdobená vypuklým vzorom.

Ozdobné vzory na oštiepku (ktoré vznikli vložением do formy) sú špecifické pre každého baču, teda výrobcu.

Je tvrdý, elastický s ľahko slanou chuťou a silnou údenou vôňou.

Od pradávna sa teší veľkému úspechu a podávajú ho pri každej príležitosti. Nikto si nevie predstaviť krstiny, odpust, svadbu bez oštiepkov. Podáva sa v podhalienských reštauráciách, predáva sa na jarmokoch. Môžeme ho podávať nakrájaný na plátky, vypražený na panvici s brusnicami, panírovaný ako bravčový rezeň, grilovaný, alebo možno z neho pripraviť chutný šalát.


O tradíciu výroby oštiepkov sa bačovia starajú podľa receptúr používaných po stáročia a odovzdávaných z pokolenia na pokolenie. Regionálne produkty z ovčieho mlieka majú veľký úspech, sú vysoko hodnotené z pohľadu kvality výrobku, sú zdravé a kupujú ich nielen domáci obyvatelia z Podhalia, ale aj turisti z Poľska a zahraničia. Oštiepky sú zasielané do rôznych krajín sveta ako darček od blízkych. Najjednoduchšie je pricestovať do Noweho Targu počas sezóny od mája do septembra (vtedy sa ovce pasú na holiach)

a kúpiť ho priamo od baču. Okrem oštiepkov možno kúpiť výborný kozí syr, bryndzu, miniatúrne oštiepky, ochutnať žinčicu z čr páka.



*Nowy Targ, Nowy Targ
Z smacznych lodów słynie
Wieść się o nich niesie
Po całej dziedzinie*

*Kiedy jedziesz na Podhale
Nowego Targu nie omijaj
Anielski smak lodów niech Cię nie minie
W tej nowotarskiej dziedzinie*

 Nikt nie może sobie wyobrazić odwiedzin Nowego Targu – stolicy Podhala – bez spróbowania przepysznych lodów w centrum miasta. Na te delicje przyjeżdżają smakosze z całej kraju, ponieważ są najlepsze w całej południowej Polsce.

W połowie ubiegłego wieku wyrabiano je kręcąc ręcznie w naczyniach obłożonych lodem wykutym prosto z Dunajca i przechowywanym w piwnicach. Obecnie nowotarskie lody wytwarzane są w nowoczesnej aparaturze chłodniczej co nie wpłynęło na zmianę ich wybornego smaku dzięki pilnie strzeżonym tajemnicom produkcji i łączeniu naturalnych składników.

Są prawdziwą dumą Nowego Targu wyrabiane ze śmietany, owoców, jaj, mleka i cukru przez prywatne firmy rodzinne – państwa Żarneckich,

Lubieńskich i Jarkiewiczów – legitymujących się ponad 50-letnią tradycją i tajemnicą receptury oraz technologią wyrabiania.

Delektować się nimi można od maja aż do października natomiast w kawiarenkach Deja Vue przez cały rok.

Do wyboru jest zawsze kilkanaście smaków: śmietankowe, czekoladowe, pistacjowe, kawowe, orzechowe, truskawkowe, jagodowe, bakaliowe...

Podane w wafli, kubeczku czy w kawiarni w sposób wykwintny w szklanym pucharku z bakaliami, owocami, bitą śmietaną kuszą swoim niepowtarzalnym smakiem. Dzięki staraniom głównych producentów nowotarskich lodów i burmistrza miasta lody zostały wpisane na listę Produktów Tradycyjnych.

Warto przyjechać do Nowego Targu – stolicy Podhala – nie tylko po kozuszki ale także posmakować tych tradycyjnych lodów.



*Nowy Targ, Nowy Targ
Slávny vďaka zmrzline
Správa o nej sa nesie
Po celej dedine*

*Keď cestuješ na Podhalie
Nevynechaj Nowy Targ
Anjelskú zmrzlinu
Musíš ochutnať*

Návšteva Noweho Targu – hlavného mesta Podhalia – sa nedá ani predstaviť bez toho, aby návštevník neochutnal znamenitú, v centre mesta predávanú, zmrzlinu. Za touto pochúťkou prichádzajú gurmáni z celej krajiny, pretože táto zmrzlina je najlepšia v celom južnom Poľsku.

V polovici minulého storočia sa ručne krútila v nádobách obložených ľadom priamo z Dunajca, ktorý sa uskladňoval v pivniciach. Dnes je nowotargská zmrzlina vyrábaná v moderých chladiacich prístrojoch, čo ale nemá vplyv na zmenu jej výbornej chuti vďaka starostlivo uchovávaným a stráženým výrobným tajomstvám a využitiu prírodných surovín.

Sú skutočnou pýchou Noweho Targu – vyrábané zo smotany, ovocia, vajec, mlieka a cukru rodinnými firmami – rodín Źarneckej, Lubieńskiej a Jarkiewiczovej – ktoré majú vyše 50-ročnú tradíciu a uchovávajú tajomstvo receptov a výrobnéj technológie.

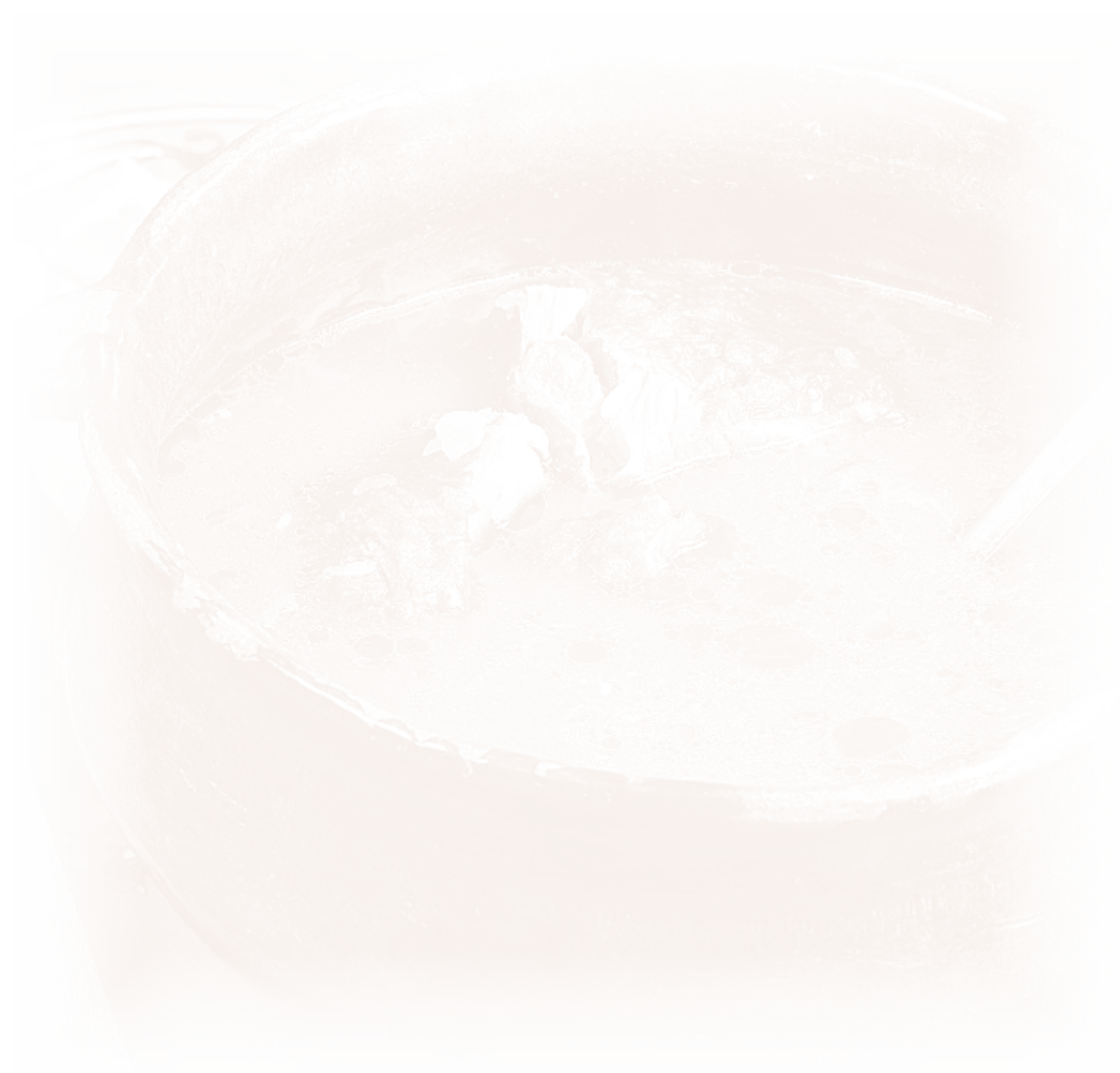
Vychutnávať si ju môžete od mája do októbra a v kaviarňach Deja Vue počas celého roka.

Na výber je stále niekoľko chutí: smotanová, čokoládová, pistáciová, kávová, orechová, jahodová, čučoriedková, mandľovo-hrozienková...

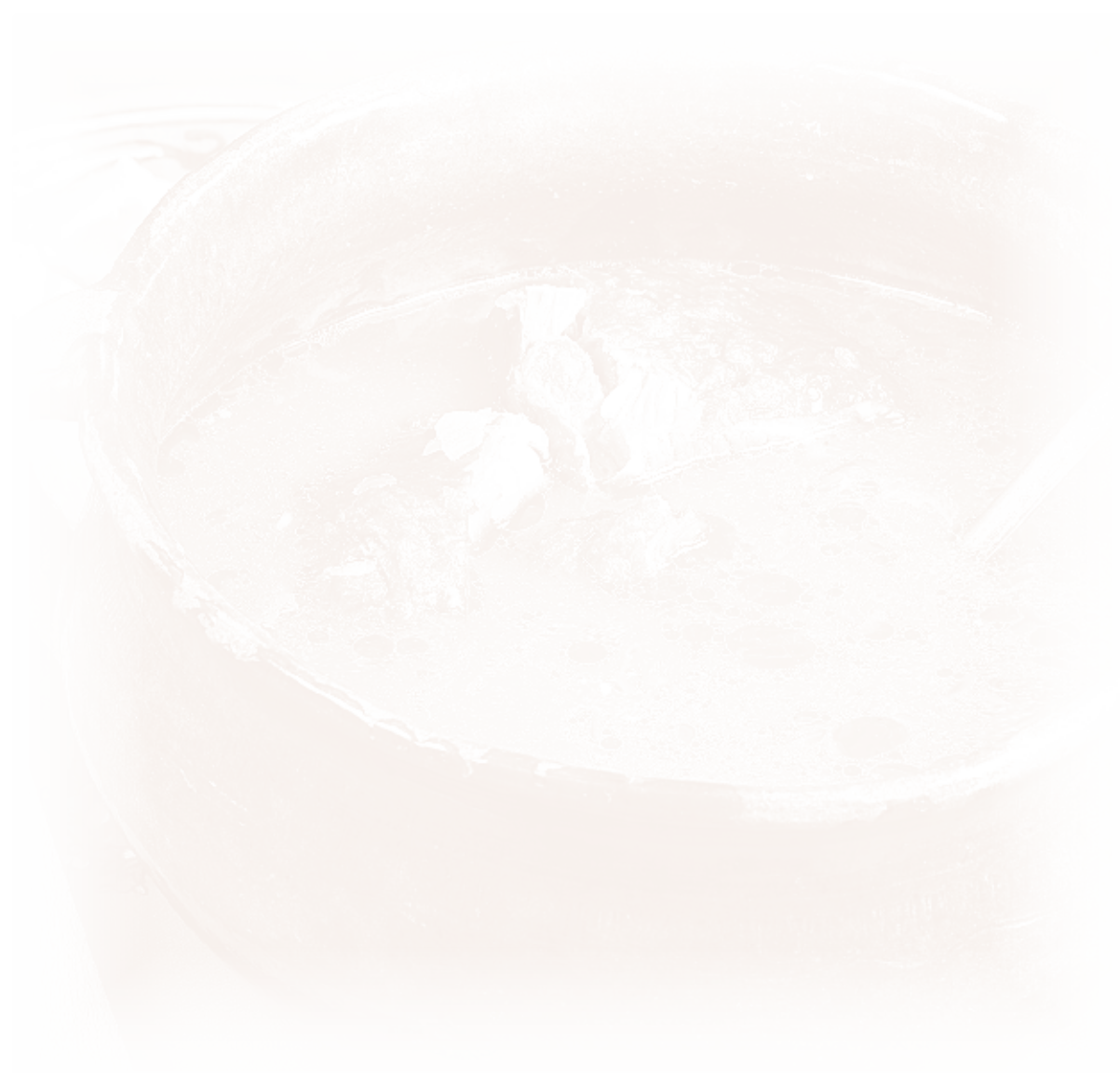
Podávané v oplátke, poháriku alebo v kaviarni v elegantnom sklenenom pohári s mandľami, ovocím, šľahačkou zvädzajú neopakovateľnou chuťou. Vďaka snahe hlavných výrobcov nowotargskej zmrzliny a primátora mesta bola zmrzlina zapísaná do zoznamu Tradičných výrobkov.

Stojí za to navštíviť Nowy Targ – hlavné mesto Podhalia – nielen kvôli kožušom, ale tiež ochutnať tradičnú zmrzlinu.

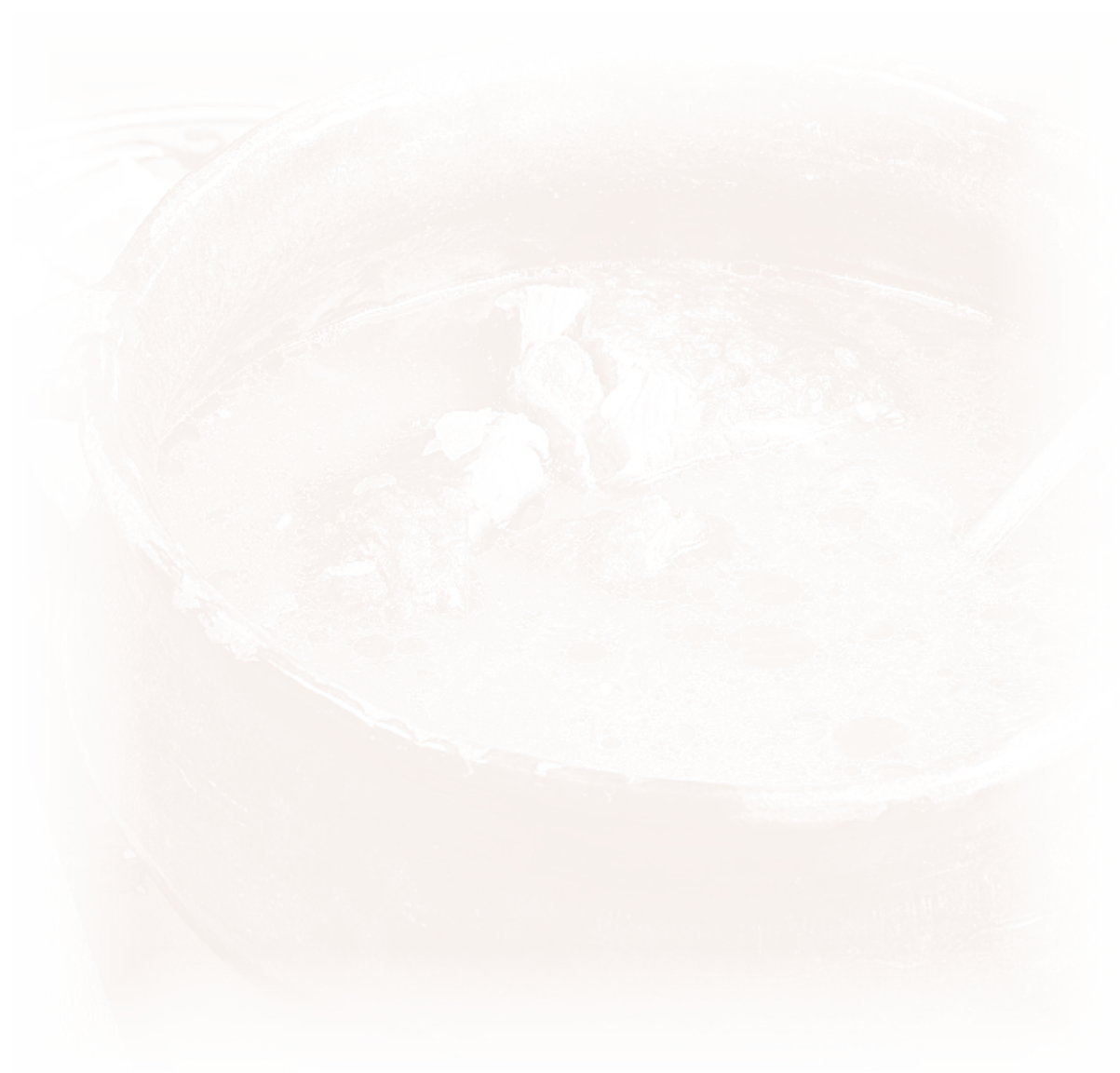




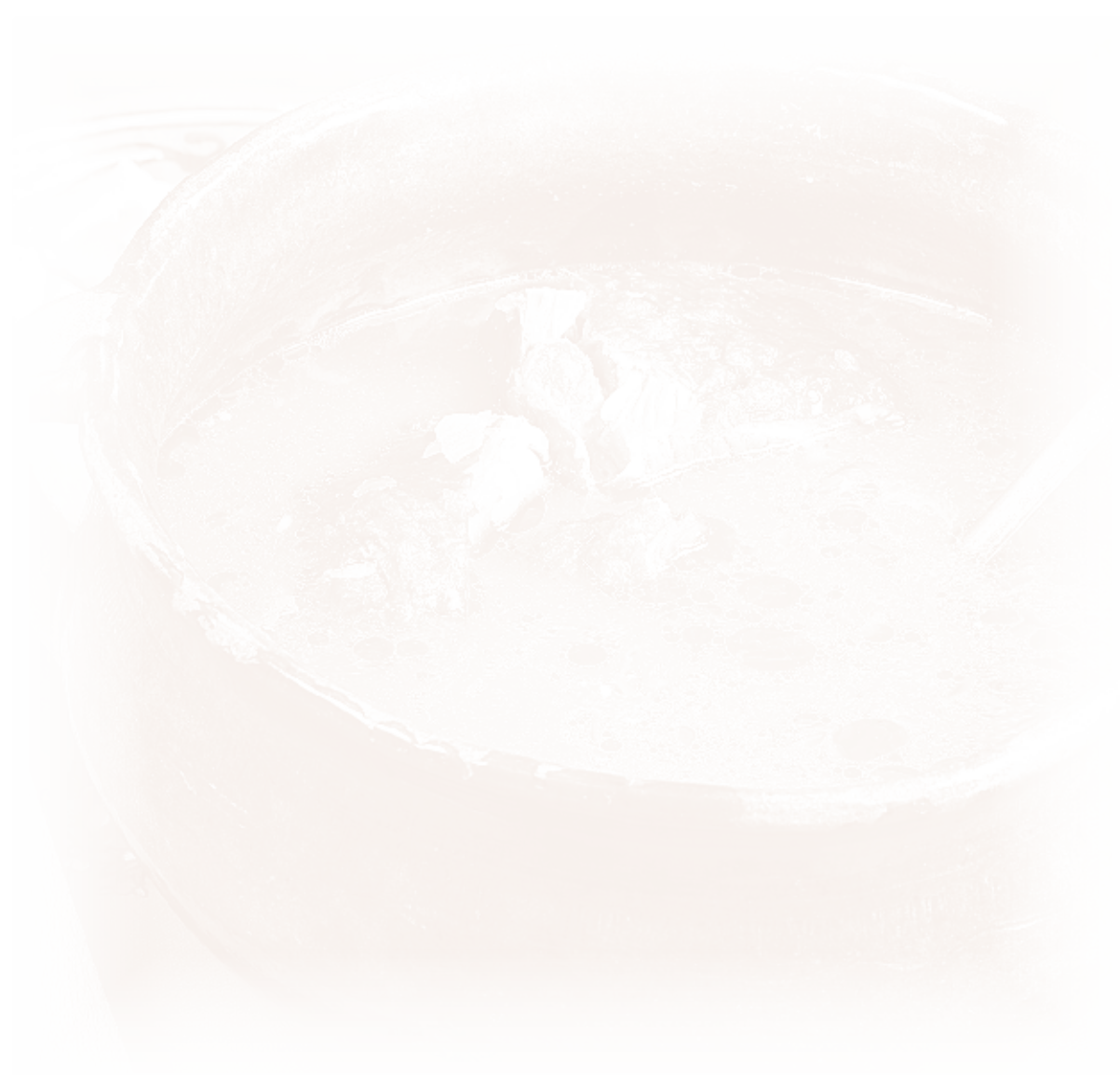














Spis potraw

ZUPY

- Zupa dziadowska • 16
- Zoproska • 17
- Barszcz czerwony na serwatce • 18
- Zufka z gruszkami i śliwkami suszonymi • 19
- Śliwconka z łazankami – zupa z suszonych śliwek z łazankami • 20
- Zupa chłopska • 21
- Kwaśnica na żeberku może być również mięso z kaczki, indyka • 22
- Polewka na gęsinie – rosół • 23
- Marchwianka • 24
- Chrzanica potrawa wielkanocna • 25
- Salata na zyntycy • 26
- Ferlanka • 27
- Bożonarodzeniowa zupa ze śliwkami • 28
- Rosół z kuropatwy z owocami leśnymi i plackami chlebowymi • 29
- Grzybowa maczanka • 30
- Kwaśnica Wielkanocna ze domowym makaronem • 31
- Zupa ze Żdziaru z bryndzy i czosnku • 32
- Kremowa zupa dyniowa z brukwiami smażonymi na maśle • 33

POTRAWY Z KASZY

- Krupy ze śliwkami • 36
- Krupy z sosem grzybowym • 37
- Gołąbki z kaszą gryczaną • 38
- Krupy z flakami • 39
- Griśanka – kasza kukurydziana zapieczona w słoninie na maśle • 40
- Kasza z wędzoną baraniną • 41

POTRAWY Z KAPUSTY

- Kapusta z grochem • 44
- Kapusta z żeberkami • 45

POTRAWY Z ZIEMNIAKÓW

- Placki ziemniaczane z kapustą • 48
- Kluski tarcioki • 49
- Dziatki kluski ziemniaczane z bryndzą • 50
- Ziemniaki maszczone • 51

- Naleśniki chłopskie • 52
- Kluski ziemniaczane z bryndzą i kwaśną śmietaną • 53
- Gombovce – kluski ze słoniną i cebulą i smażonym masłem • 54
- Placki ziemniaczane z niespodzianką • 55
- Babka ziemniaczana – placek • 56
- Dziatki z Lendaku • 57
- Pierogi – z bryndzą i ziemniakami, z ziemniakami i kapustą • 58
- Pierogi z Lendaku z ciasta ziemniaczanego • 59
- Plasterki ziemniaków smażone na blasze – z serem, twarogiem, bryndzą • 60
- Burdła – ziemniaki duszone z główką kapusty • 61
- Ziemniaki z duszonymi grzybami • 62

POTRAWY MĄCZNE

- Bryjka z mąki razowej • 66
- Pierogi z borówkami • 67
- Bufty (kluski na parze) • 68
- Kołoc na słodko • 69
- Faworki z cukrem • 70
- Bufty nadziewane – powidłami, twarogiem • 71
- Pączki nadziewane twarogiem i powidłami • 72
- Kołacz ze słodką kapustą • 73
- Kopytka z masłem podsmażoną bułką tartą i tartym kokosem • 74

MIĘSA

- Cielęcina gospodarza ze Ździaru • 78
- Jajecznica z rybą • 79
- Duszona brukiew z mięsem • 80
- Wędzone udko z kurczaka z dressingiem Wielkanocnym • 81

PRZYSMAKI KUCHNI REGIONALNEJ

- Moskol • 84
- Smalec wiejski do chleba • 85
- Ciasto drożdżowe z borówkami • 86
- Bób z wody • 87
- Ziemniaki pieczone na blachach • 88
- Herbaty z ziół i owoców • 89
- Zabijaczka • 90

Loxnam jedál

POLIEVKY

- Žobrácka polievka • 16
- Zapražená polievka • 17
- Červený boršč so srvátkou • 18
- Zufka so sušenými hruškami a slivkami • 19
- Polievka zo sušených sliviek so širokými rezancami • 20
- Sedliacka polievka • 21
- Kyslá kapusta s rebierkom môže byť tiež mäso z kačky alebo moriaka • 22
- Husacia polievka – vývar • 23
- Mrkvianka • 24
- Chrenová veľkonočná polievka • 25
- Šalát na žinčici • 26
- Ferľanka • 27
- Vianočná slivková polievka • 28
- Vývar z jarabice s lesným ovocím a poškrobkom • 29
- Hubová máčanka • 30
- Veľkonočná kapustová polievka s domácimi rezancami • 31
- Demikát ždiarskej gazdinej • 32
- Tekvicová krémová polievka s pečenou maslovou kvakou • 33

JEDLÁ Z KRÚP

- Krúpy so slivkami • 36
- Krúpy s hríbovou omáčkou • 37
- Holúbky s pohánkovou kašou • 38
- Krúpy s drčkami • 39
- Grišanka – kukuričná kaša s praženým maslom zapečená v plátkoch slaniny • 40
- Krúповá kaša s údenou baraninou • 41

JEDLÁ Z KAPUSTY

- Kapusta s hrachom • 44
- Kapusta s rebierkami • 45

JEDLÁ ZO ZEMIAKOV

- Zemiakové placky s kapustou • 48
- Halušky • 49
- Džadky s bryndzou • 50
- Omastené zemiaky • 51

-
- Sedliacke palacinky • 52
 - Zemiakové halušky s bryndzou, kyslou smotanou • 53
 - Gombovce – kľusky so slaninou a cibuľou a praženým maslom • 54
 - Zemiakové placky plnené rôznymi plnkami • 55
 - Zemiaková baba – haruľa • 56
 - Lendacké džadky • 57
 - Pirohy – s bryndzovo zemiakovou plnkou, zemiakovo kapustovou plnkou • 58
 - Lendacké pirohy zemiakového cesta • 59
 - Pečené zemiakové kolieska na bľahe – platni so syrom, tvarohom, bryndzou • 60
 - Burdľa – dusené zemiaky s hlávkovou kapustou • 61
 - Hubový Kubo • 62

MÚČNE JEDLÁ

- Kaša zo žitnej múky • 66
- Pirohy s brusnicami • 67
- Buchty na pare • 68
- Koláč na sladko • 69
- Fánky s cukrom • 70
- Buchty s rôznymi plnkami – lekvár, tvaroh • 71
- Šišky s tvarohom a lekvárom • 72
- Koláče so sladkou hlávkovou kapustou • 73
- Šúľance s maslom opraženou strúhankou a strúhaným kokosom • 74

MÄSA

- Teľacie ždiarskeho gazdu • 78
- Rybacia praženica • 79
- Dusená kvaka s mäsom • 80
- Údené kuracie stehno s Veľkonočným drezingom • 81

POCHÚTKY REGIONÁLNEJ KUCHYNE

- Moskol • 84
- Vidiecky „šmalec” na chlieb • 85
- Kysnutý koláč s brusnicami • 86
- Bób • 87
- Zemiaky pečené na plechu • 88
- Bylinkové a ovocné čaje • 89
- Zabíjačka • 90





ISBN 978-83-927944-8-6

Egzemplarz bezpłatny / Bezplatný výťahok



... partnerstwo dla wspólnego rozwoju ...



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu „Tatry” w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Rzeczpospolita Polska-Republika Słowacka 2007-2013.