



DZIEDZICTWO KULINARNE GMINY BUKOWSKO



Bukowsko 2021

Opracowanie redakcyjne:

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Bukowskiej w Bukowsku

Korekta:

Joanna Olchawa

Przepisy kulinarne: KGW „Bukowianki” z Bukowska, KGW Nagórzany, KGW Nadolany, KGW Nowotaniec, KGW Pobiedno, KGW Zboiska, KGW Wola Sękowa, KGW „Wolioczanki” z Wolicy

Zdjęcia:

Joanna Olchawa, Sabina Tworek, Nina Dąbrówka, Kamil Radożycki, archiwum Kół Gospodyń Wiejskich

Wydawca:

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Bukowskiej w Bukowsku
Bukowsko 290, 38-505 Bukowsko
e-mail: tpzb@bukowsko.pl

przy współpracy

Urzędu Gminy w Bukowsku
Bukowsko 290, 38-505 Bukowsko
tel.: 13 46 74 015, 13 46 74 024
e-mail: sekretariat@bukowsko.pl



Copyright by Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Bukowskiej w Bukowsku, 2021

Opracowanie graficzne i skład:

IPRESS STUDIO, www.ipress.pro

ISBN 978-83-952053-4-7

DZIEDZICTWO KULINARNE GMINY BUKOWSKO

Gmina Bukowsko położona jest w południowo-wschodniej części Polski, na pograniczu Bieszczadów, u stóp pasma Bukowicy w Beskidzie Niskim i Pogórza Bukowskiego, w województwie podkarpackim. To miejsce pełne kresowego kolorytu, które zachwyca pięknem krajobrazu, wielokulturowością, gościnnością, mieszkańców oraz wyjątkowym smakiem lokalnych potraw. Gmina Bukowsko i jej okolice to magiczna, pełna podgórskiego klimatu i kształtu kraina. Miejsce, które wabi smakami wy-

śmienitych miodów u licznych miejscowych pszczelarzy i potraw przenikającymi się polskimi, rusińskimi i żydowskimi tradycjami kulinarnymi.

Nie uświadamiamy sobie do końca, jak ważne dla naszej tożsamości jest dziedzictwo i jak wpływa na otaczający nas krajobraz kulturowy. Jedną z dziedzin niematerialnego dziedzictwa kulturowego, którą doceniamy każdego dnia, jest dziedzictwo kulinarne. Czyli umiejętności, które przetrwały do dnia dzisiejszego w zakresie przetwarzania mięsa, mleka,





przygotowanie wypieków (pieczywa, ciasta), tłoczenia olejów, przygotowania przeróżnych przetworów, nalewek, warzenie piwa, są wykorzystywane nie tylko od święta, ale w codziennym życiu. Większość potraw i napojów regionalnych ulega jednak ciągłej ewolucji. Są jednak i takie potrawy, które, pomimo nieustannych zmian wokół nas, nie uległy obowiązującym trendom i nadal są wytwarzane według dawnych przepisów, a przede wszystkim – wciąż tak samo dobrze smakują. To są jedne z największych skarbów dziedzictwa narodowego, przechowywane i kultywowane przez współczesne strażniczki tradycji – kobiety z Kół Gospodyń Wiejskich i innych stowarzyszeń kobiecych na polskiej wsi.

Podtrzymywane przez KGW dziedzictwo kulinarne dostarcza nam informacji nie tylko o historii kuchni, lecz także o życiu naszych przodków i ich obyczajach. Przekazywane z pokolenia na pokolenie przepisy często

zabierają nas w sentymentalną podróż po smakach dzieciństwa, przywołują magię rodzinnego stołu, odtwarzają dawno zapomniane smaki i zapachy.

Tradycje kulinarne są niezwykłym źródłem wiedzy o minionych czasach i pokoleniach, które dawno już odeszły. Tradycyjna kuchnia ma swoją, często zawiłą historię, nie rzadko związaną z tragicznymi dla narodu wydarzeniami. Niegdyś o jej kształcie decydowały między innymi najazdy nieprzyjacielskie, zabory czy emigracja – każde z tych zjawisk społecznych wzbogacało miejscową tradycję o nowe, obce dotąd elementy, które asymilowały się, często tworząc enklawy sprzyjające przetrwaniu wielu zwyczajów, a zwłaszcza tych kulinarnych.

Niewątpliwie na obecny charakter kuchni naszego regionu największy wpływ miał zabór austriacki. Ówczesna Galicja była częścią wielonarodowego imperium. Również nasza gmina bogata jest w ślady po mieszkańcach narodowości rusińskiej, łemkowskiej i żydowskiej, którzy niegdyś żyli tu i tworzyli naszą państwowość. Sytuacja ta wpływała na wzajemne przenikanie się tradycji, nie wyłączając kulinarnych. To właśnie wtedy zadomowiły się w naszej kuchni gulasz węgierski, konfitury z róży, kutia czy łemkowskie proziaki.

Wszyscy mieszkańcy wiejskich osad naszego regionu, niezależnie od narodowości, jadali podobnie, bo biednie. Mięso w ich jadłospisie gościło rzadko, za to na stołach królowały produkty zbożowe: kasze i chleb, uzupełniane przez rośliny strączkowe (a od poł. XIX w. ziemniaki), warzywa oraz owoce runa leśnego. Stąd – znane pod różnymi nazwami – pierogi, gołąbki, kapuśniaki, zalewajki... U najbiedniejszych na przednówku za całe menu musiała nieraz starczyć rozwodniona zupa ze szczawiu, pokrzyw albo lebiody. Bogatsi chłopi posiadając krowy albo przynajmniej kozy lub owce mogli sobie pozwolić na uzupełnienie jadłospisu nabiałem. Wypasanie owiec i bydła to stara karpacka

tradycja, związana z dawnym osadnictwem wołoskim, dlatego również w Gminie Bukowsko można skosztować wspaniałe domowe sery podpuszczkowe i bundze.

Obecnie na terenie Gminy Bukowsko aktywnie działa 8 kobiecych organizacji, które stanowią integralną część tradycji i kultury gminy. Należą do nich nie tylko babcie i mamy, ale również córki i wnuczki. Dzięki mądrym, zaradnym i zdolnym Paniom z Kół Gospodyń Wiejskich poznajemy smak, zapach i wyjątkowy charakter naszego regionu. Smakując tradycyjnej lokalnej kuchni, dotykamy prawdzi-

wej, barwnej kultury wciąż żywej na terenie naszej gminy.

Idąc z duchem czasu, widziana oczami gospodyń tradycja nie jest jednak zamkniętym skansenem ludowych form, ale dynamicznym źródłem inspiracji, z którego można czerpać, mieszając i dodając nowe elementy. Bogactwo tradycji – kulinaria, rękodzieło, działania artystyczne – stanowią niejako gotowe „menu” działań kół. Priorytetem jest jednak aktywność sama w sobie – chodzi tylko o dobranie do niej odpowiedniej formy, która się przyjmie i pozwoli się realizować członkiniom



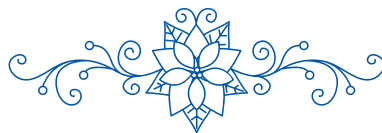


Koła. Dlatego koła skutecznie integrują i aktywizują lokalne społeczności, budując jednocześnie nowy obraz nowoczesnego społeczeństwa. Wokół nich skupia się wiejskie życie społeczne i towarzyskie. Dzięki dobrej współpracy z władzami samorządowymi, sołectwami oraz innymi organizacjami pozarządowymi, panie organizują ważne dla społeczności wydarzenia: biesiady, dożynki, kiermasze.

Członkinie KGW uczą, że aktywność społeczna i bezinteresowna praca na rzecz swojego środowiska daje prawdziwą satysfakcję. Działania KGW mają na celu polepszenie warunków życia na wsi, pogłębianie wiedzy o regionie. Panie promują swoje miejscowości oraz Gminę Bukowsko podczas konkursów i uroczystości zarówno lokalnych, wojewódzkich jak i ogólnopolskich. Dzięki zachowanym kronikom i archiwalnym zdjęciom panie z Kół Gospodyń ocaliły od zapomnienia historie o tym, jak żyli i gospodarzyli nasi przodkowie.

Do zmian w działalności kół na naszym terenie, przyczyniła się niewątpliwie ustawa z dnia 9 listopada 2018 o kołach gospodyń wiejskich, która zmieniła ich status prawny, jednocześnie podnosząc ich rangę. Wcześniej KGW wyrastały z kółek rolniczych, działając na podstawie ustawy o społeczno-zawodowych organizacjach rolników. Nie były zatem oddzielnymi jednostkami, chyba, że były powoływane na zasadach stowarzyszenia zwykłego. Oczywiście, KGW powstałe przed wprowadzeniem nowej ustawy nadal mogą funkcjonować i funkcjonują.

Nie sposób w jednym wydawnictwie zmieścić opisy i ilustracje przedstawiające wszystkie aspekty tradycji kultywowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich. Stąd też w tej publikacji ograniczyliśmy zakres tematyczny do tradycji kulinarnych występujących w naszym mikroregionie. Wierzmy, że zaprezentowane potrawy przypadną Państwu do gustu.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH BUKOWIANKI Z BUKOWSKA



Koło Gospodyń Wiejskich działało w Bukowsku już w czasach PRL-u, ale w latach 90' jego działalność wygasła. Pomysł reaktywacji Koła pod nazwą „Bukowianki”, pojawił w 2018 r., kiedy to stowarzyszenie zostało wpisane do Krajowego Rejestru Sądowego. W chwili obecnej liczy 31 kobiet. Podczas cotygodniowych spotkań w remizie OSP, szczególnie w okresie przedświątecznym tworzą piękne rękodzieło. Obecne działania „Bukowianek” wiążą się głównie z kultywowaniem tradycji kulinarnych naszego regionu. Na podstawie dawnych przepisów swoich mam i babć Koło zaczęło reaktywować dawno zapomniane potrawy, wprowadzając do każdego z nich coś od siebie. Członkinie Koła ze swoimi potrawami biorą udział w licznych festiwalach i imprezach kulinarnych i odnoszą wiele sukcesów. W konkursie „Najlepszy produkt podkarpacki” zdobyły I miejsce za zupę krem z kukurydzy. Organizują również wydarzenia na terenie własnego sołectwa: Dzień Seniora, Dzień Rodziny, Dzień Wojska Polskiego, Wigilia dla osób samotnych. „Bukowianki” starają się również aktywnie spędzać czas, organizując wycieczki, wyjazdy do kina, teatru, na basen.





PIECZONE PIEROGI Z KAPUSTĄ

Składniki:

- 1 kg mąki
- 0,5 l mleka
- 5 dkg drożdży
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 jajka

Wykonanie:

Drożdże posypujemy cukrem. Gdy się rozpuszczą, wlewamy letnie mleko, mąkę, olej i sól.

Wyrabiamy ręką ok. ½ godziny do momentu, aż ciasto będzie odchodzić od dłoni. Pozostawiamy do wyrośnięcia pod przykryciem, w ciepłym miejscu. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

Farsz: Ugotowaną kapustę przyprawiamy masłem, cebulą, solą, pieprzem.

Robimy małe bułeczki z ciasta i zawijamy kapustę do środka. Blachę z ciastem odstawiamy do wyrośnięcia.

Wyrośnięte pierożki smarujemy roztrzepanym jajkiem i pieczemy 45 minut w temperaturze 180 °C.

GOŁĄBKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

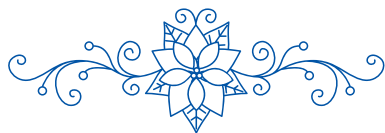
- 2 główki kapusty
- 1 ½ kg obranych ziemniaków
- 1 łyżka kaszy manny
- sól
- pieprz ziołowy

Wykonanie:

Kapustę sparzyć, oddzielić liście. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Dodać ugotowaną kaszę, pieprz i sól. Dobrze wszystko wymieszać i robić gołąbki. Zwilżoną ręką formować z masy ziemniaczanej kule i zawijać je w ostudzone liście kapusty.

Brytwankę wysmarowaną masłem lub margaryną wypełnić gołąbkami ułożonymi warstwowo. Gołąbki piec w piekarniku nagrzanym do temp. 180 °C ok. 2 godz.





KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH NAGÓRZANKI Z NAGÓRZAN



KGW w Nagórzanach powołane było do życia w latach 60', natomiast KGW „Nagórzanki” w Nagórzanach reaktywowało swoją działalność w 2018 roku. Obecnie liczy 32 panie. Siedzibą Koła oraz miejscem jego spotkań jest Dom Ludowy w Nagórzanach. Koło podejmowało wiele inicjatyw mających na celu integrację środowiska wiejskiego, pielęgnację tradycji i lokalnych potraw. Bardzo owocna współpraca z sołectwem wsi Nagórzany oraz druhami Ochotniczej Straży Pożarnej przynosi wymierne korzyści poprzez wspólną organizację imprez kulturalnych np. Dnia Kobiet, zabaw dla dzieci, wycieczek krajoznawczych, zabaw i festynów tanecznych w lokalnej altanie ogrodowej. W okresie zimowym organizowane są kuligi saneczkowe z udziałem dzieci, zakończone wspólnymi ogniskami i pieczeniem kiełbasy. Członkinie Koła z dumą występowały na dożynkach gminnych, okolicznościowych imprezach rolniczych podtrzymując tradycję przygotowania wieńca dożynkowego oraz prezentując lokalne produkty żywnościowe. Misterny wieniec zrobiony własnoręcznie z wielkim poświęceniem członkiń koła z Nagórzan, zdobył I miejsce w konkursie gminnym na Najładniejszy Wieniec Dożynkowy podczas Dożynek w 2021r.



RGW
W NAGÓRZANACH



MARCHEWKOWE GNIAZDKA

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej tortowej
- ok. 2 szklanki drobno startej marchewki
- pół szklanki drobnego cukru
- niecałe pół szklanki oleju roślinnego
- 4 jajka
- 1 saszetka cukru wanilinowego
- łyżeczka sodu i proszku do pieczenia
- pół łyżeczki cynamonu
- pełna garść orzechów włoskich lub pekan (można pominąć)
- szczypta soli

Wykonanie:

Jajka oraz marchewki wyjmujemy wcześniej z lodówki, by miały temperaturę pomieszczenia. Obieramy kilka marchewek i ścieramy je na tarce, na drobnych oczkach. Potrzebujemy zetrzeć około dwie pełne szklanki marchewki.

Do osobnej miski przesiewamy razem: dwie szklanki mąki pszennej tortowej, płaską łyżeczkę sody oczyszczonej, płaską łyżeczkę proszku do pieczenia oraz pół łyżeczki cynamonu.

Orzechy włoskie lub pekan najlepiej przejrzyć wcześniej usunąć ewentualne fragmenty skorupki, a następnie siekamy orzechy nożem. Wystarczy około 50-60 gramów orzechów.

Do większego szklanego lub metalowego naczynia wsypujemy trochę ponad pół szklanki drobnego cukru, saszetkę cukru wanilinowego i szczyptę soli. Wbijamy cztery średnie jajka. Cukier z jajkami ubijamy mikserem na wysokich obrotach tak długo, aż cukier całkowicie rozpuści się w jajkach. Pod koniec ubijania ma powstać puszysta i jasna masa. Ubijanie może trwać nawet 10 minut.

Po tym czasie zmniejszamy obroty do średnich i cien-

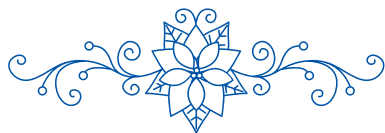


ką strużką wlewamy niecałe pół szklanki oleju – np. rzepakowego lub ryżowego. Dodawanie oleju powinno trwać chwilę, nie dłużej niż 15 sekund.

Do gotowego puchu jajecznego dodajemy wszystkie pozostałe składniki: mieszankę sypkich składników (miska z mąką, proszkiem, soda i cynamonem); startą marchewkę; posiekane orzechy.

Całość delikatnie mieszamy przy pomocy szpatułki, do momentu, gdy ciasto robi się jednolicie gładkie. Trzeba to jednak zrobić sprawnie, by ciasto zachowało puszystość. Ciasto wkładamy do rękawa i formujemy gniazdko na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Blaszkę z gniazdkami umieszczamy na środkowej półce w piekarniku nagrzanym do 175 stopni na 25-30 min. Opcja pieczenia: góra/dół bez termoobiegu.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH Z NOWOTAŃCA



Początkiem kwietnia 2016 r. odbyła się uroczysta reaktywacja działalności Koła. Obecnie koło liczy 16 członkiń i działa prężnie pod przewodnictwem Pani Józefy Kowalczyk. Na przestrzeni ostatnich lat panie z Koła organizowały wiele imprez integracyjnych dla mieszkańców sołectwa m.in. Dzień Kobiet, spotkania integracyjne dla seniorów połączone z muzyką i tańcem oraz spotkanie oplatkowe. Panie odnoszą duże sukcesy w dziedzinie kulinarnej. Udział w „Pikniku wołowym” w Szczawnem przyniósł im wyróżnienie, natomiast podczas „Dni Otwartych Drzwi” w Boguchwale zostały docenione ich pieczone pierogi. Brały udział w XIX Dożynkach Województwa Podkarpackiego w Markowej, reprezentując powiat sanocki. Nie odmawiają swojej pomocy przy licznych gminnych inicjatywach lokalnych np. „Serca nakręcone zakrętkami na pomaganie”, „Szklany wyścig szkół”, „Zobacz różnicę. Posprzątaj z nami okolicę” oraz wieczorkach patriotycznych w ramach projektu „Gmina Bukowsko na szlaku niepodległej”. Panie również stawiają na rozwój osobisty, dzięki czemu sześć z nich bierze udział w projekcie ekologicznym „Eko-Szansa” organizowanym przez ULRA w Woli Sękowej, a pozostałe w kursie komputerowym.





SER JAJECZNY Z NATKĄ PIETRUSZKI

Składniki:

- 1l świeżego niepasteryzowanego mleka
- 0,25 l kwaśnej śmietany
- 10 jaj
- 1 łyżka soli
- drobno posiekana natka pietruszki

Wykonanie:

Całe jaja dokładnie roztrzepujemy (cedzimy przez sito, by nie było odrobiny skorupki). Mleko powoli podgrzewamy, dodając sól i śmietanę. Do gotującego się mleka powoli wlewamy masę jajeczną, ciągle mieszając, aby się nie przypaliła.

Gotujemy do czasu, aż z masy zacznie oddzielać się serwatka – wówczas wsypujemy natkę pietruszki i dokładnie mieszamy. Gorącą masę przelewamy do woreczka, dociskając, aby się dokładnie uformowała. Woreczek przyciskamy czymś ciężkim, by odsączyć serwatkę i otrzymać twarde ser. Po około godzinie wyjmujemy ser z woreczka, lekko schładzamy. Schłodzona serwatka jest świetnym napojem.

Zamiast natki pietruszki możemy dodać inne dodatki np. kminek, koperek, kurkumę, sodę – wówczas ser będzie z dziurkami. Gotowy ser możemy posmarować jajkiem lub olejem i zapiekać około 20-minut w piekarniku w temperaturze 180 stopni.

SZARLOTKA Z ORZECHAMI

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 5 jaj
- 1 kostka masła
- 25 dag cukru
- 1 szklanka orzechów włoskich
- duży stoik prażonych jabłek (najlepiej szarej renety)
- cynamon

Wykonanie:

Do miski wsypujemy mąkę, 5 dag cukru, proszek do pieczenia, drobno posiekane masło i 5 żółtek i zagniatamy ciasto. 1/4 ciasta zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do zamrażalnika.

Pozostałym ciastem wykładamy blachę i pieczemy w temperaturze 180 stopni do zarumienienia.

Następnie na upieczony spód wykładamy przesmażone z odrobiną cukru i cynamonem jabłka.

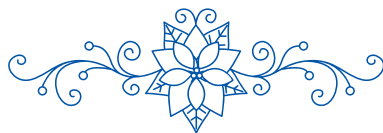
Całość posypujemy posiekanymi orzechami.

5 białek ubijamy na sztywną pianę z pozostałym cukrem. Tę masę wylewamy na jabłka z orzechami.

Ciasto z zamrażalnika trzemy na tarce o dużych oczkach i delikatnie wykładamy na pianę.

Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni bez termoobiegu do uzyskania złotego koloru.





KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W POBIEDNIE



Jeszcze w latach 80' dało się zauważyć działalność Koła Gospodyń Wiejskich w Pobiednie. Niestety w latach 90' ta aktywność całkiem ustała. W roku 2018 panie postanowiły stworzyć przestrzeń do wymiany doświadczeń, dlatego powołały ponownie do życia KGW. Członkiniami Koła jest 35 pań – mieszkanek Pobiedna oraz Dudyniec. Realizują się najlepiej w rękodzielniczych działaniach twórczych. Co wynika z zainteresowań przewodniczącej Koła, Marty Terrier oraz innych pań. Panie na spotkaniach poznają i doskonalą techniki tradycyjne oraz bardziej współczesne m.in. tworzą koralikowe sylanki, krywulki, które są nieodłącznym elementem ich stroju. Stroju ludowego łączącego elementy 20 grup etnicznych zamieszkujących nasz teren. Zrobiona przez Panie palma z bibuły zdobyła trzecie miejsce w konkursie powiatowym na „Palmę Wielkanocną współczesną”. Uczestniczą w lokalnych wydarzeniach plenerowych, kiermaszach i dożynkach, przygotowując tradycyjne dania podkarpackiej kuchni regionalnej, wykorzystując przy tym własne ekologiczne produkty. O kolejnych działaniach i inicjatywach Koła decyduje naturalny cykl pór roku oraz święta.





PROZIAKI

*Mąka pszenna, kwaśne mleko, z prozą wymieszane
– proste bardzo to pieczywo od pradziadów znane.
Posmaruj je masłem z czosnkiem, dziewczyno, chłopaku.
I już – zamiast prozy życia – masz poezję smaku.*

Weź **kilogram pszennej mąki i łyżeczkę sody** (słowo proza już, niestety, dzisiaj wyszło z mody).
Na stolnicę przesiej zgrabnie, daj **łyżeczkę soli, 2 szklanki kwaśnego mleka** dolewaj powoli.
Te **składniki** to podstawa, ale dla odmiany
możesz dodać **2 jajeczka**, kucharzu kochany.
1 lub 2 łyżki cukru możesz także dodać.
Mleko kwaśne zaś **maślanką** lub **kefirem** zastępować.

Wyrobite ciasto możesz w rulon uformować,
potem go pokroić w plastry. Plastry – rozwałkować
na placuszki o grubości blisko centymetra
(mierz na oko, niepotrzebny tutaj geometra).
Możesz z rozwałkowanego ciasta wyciąć koła
albo pociąć je w kwadraty – dobra każda szkoła.
Smaż z obu stron na patelni, tłuszczu tu nie trzeba
(jeśli piec masz stary, z blachą – mają smak, jak z nieba...)

Kiedyś, nasze miłe babcie, by placki dojrzały
– usmażone poduszkami czule otulały.
Dzisiaj – można je w ściereczkę i kocyk owinąć
(niecierpliwi oraz głodni mogą ten krok minąć).

Jeść je można – jak kto woli – postne lub z masłem,
jeszcze ciepłe lub schłodzone, z szyneczki plasterkiem
lub na słodko – z dżemem, miodem czy konfiturami.

Jakie dla Was najsmaczniejsze (???) – zdecydujcie sami (!!!)

PAMPUSZKI DROŹDŹOWE (PYSZNE I ZDROWE)

Od dawien dawna nasze babuszki piekły drożdżowe pyszne pampuszki. Latem, jesienią, zimą i wiosną (nucąc pod nosem piosnkę radosną). I dzisiaj – cała gmina Bukowsko piecze pampuszki – wioska za wioską. Chętnie przepisem się podzielimy, marząc, że przysmak nasz rozstawimy.

Najpierw ugotuj **jeden litr mleka**; potem je odstaw. Na letnie czekaj. Weź **drożdży** kostkę (to **10 dkg**). Wkrusz je uważnie w przestygłe mleko. Dodaj **garść cukru, soli tyżeczkę** – mieszaj dokładnie dłuższą chwileczkę. Wbij jajko całe (od wiejskiej kury są doskonałe).

Potem, do pełnej składników miski, dolej **oleju dwie lub trzy łyżki**.

Zmieszaj składniki wszystkie dokładnie, a gdy się z sobą połączą ładnie – dosypuj do nich mąkę wybraną, z troską, przez sito, wcześniej przesianą.

Mąkę syp wolno, bo – mówiąc szczerze – ciasto jej **tyle, ile** chce, **bierze**.

Wyrabiać trzeba czasu niemało, by ciasto od rąk nam odstawało.

Znajdź ciepłe miejsce dla swego ciasta. Odstaw przykryte, niechaj podraستا.

Podczas czekania – wypij kaweczkę. Po półgodzinie odkryj miseczkę.

Ciasto wyrosło – działaj, nie zwlekaj; gdy nie wyrosło – kwadrans odczekaj.

Jeżeli ciasto wyrosło ładnie – nożem je „podziób” – niechaj opadnie i znów okryte czule ściereczką odstaw – by w ciepłe urosło deczko.

Czekając, szykuj watek, półmiski, bo czas wypieku już bardzo bliski.

Podsyp stolnicę mąką równiutko, rozwałkuj ciasto – nie za grubiutko.

Na zgrabne pokrój je kwadraciki, nałóż **nadzienie**, zwiń rogaliki.

Możesz formować także pierożki lub poduszeczki – sklejaając rożki.

Farsz – marmolada, ser lub jabłuszka, kiedy chcesz słodkie wrzucić do brzuszka; na „słono” – kwaśną dodaj kapustę. Smaczne są nawet pampuszki „puste”.

Gotowe – luźno ułóż na blasze. Niech chwilę rosną, a Ty tymczasem całutkie **jajko** wbij do miseczki, rozkłóć, posmaruj – dla lśniącej skóreczki.

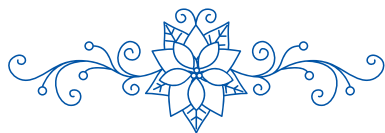
Piekarnik – dobrze gdy z termoobiegiem – na 180 ustawiaj już biegiem.

Za 20 minut (lub troszeczkę więcej) nałóż rękawice kuchenne na ręce i wyciągnij blachę, a na niej pampuszki – rumiane, pachnące, radujące brzuszki.

Ułóż na półmisku, spójrz na nie z zachwytem...

i... zającą z apetytem – wspominając Babcię przy tem!





KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W WOLI SĘKOWEJ



Już w latach 70' i 80' Panie z Woli Sękowej organizowały się w Kole Gospodyń Wiejskich, działając na rzecz społeczności lokalnej. Koło w obecnym składzie wznowiło działalność w 2019 roku, czerpiąc z doświadczeń swoich mam i babć. Przekazywane z pokolenia na pokolenie dziedzictwo kulinarne i tradycja regionu leży u podstaw działalności koła. Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Sękowej realizuje szereg działań skierowanych bezpośrednio tylko do swoich członkiń, ale również do całej społeczności wsi. Panie z zaangażowaniem organizują Dzień Kobiet, Dzień Dziecka, opłatek, dzień ziemniaka oraz spotkania integracyjne.

Niezmiennie ważne na członkiń koła jest dbałość o zachowanie również dziedzictwa materialnego wsi. W najbliższym czasie planują w własnym zakresie odnowić schody prowadzące do dzwonnicy, która pozostała po istniejącej w tym miejscu cerkwi.





GRYCZAKI

- 2 worki kaszy gryczanej
- 10 dkg sera białego
- 1 jajo
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka masła
- 1 szt. cebula
- sól, pieprz

Kaszę ugotować, dodać ser, jajko, mąkę, sól i pieprz. Cebulę udusić na maśle i dodać do kaszy. Formować placuszki, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na oleju.

Można podawać z sosem grzybowym i surówką.

PIEROGI PO BIESZCZADZKU

Ciasto:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 3 jajka
- 20 dkg mąki tortowej
- sól do smaku

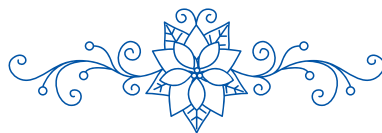
Farsz:

- 1/2 kg mięsa gotowanego, zmielonego
- 2 cebule
- 1 jajko
- 1 łyżka smalcu
- magi i pieprz

Ziemniaki przemielić na maszynie i zamiesić ciasto. Cebulę udusić na maśle i wymieszać z mięsem i pozostałymi składnikami. Formować małe placuszki z ciasta. Na środek nakładamy farsz, zamykamy ciastem i spłaszczamy. Tak uformowane pierogi można otoczyć w jajku i bułce tartej

Pierozki smażyć na głębszym oleju. Doskonałe z sosem grzybowym.





KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH WOLICZANKI Z WOLICY



Koło Gospodyń Wiejskich „Woliczanki” z Wolicy stanowi przykład młodego koła zarówno stażem jak i wiekiem. Koło powstało pod koniec 2018 i większość członkiń ma między 30 a 45 lat. Panie w swojej działalności skupiają się na podtrzymywaniu tradycji regionalnych. Podczas wspólnych spotkań robią palmy wielkanocne, stroiki świąteczne itp. Kultywują również tradycje kulinarne, przygotowując dania regionalne, które prezentują na wydarzeniach plenarnych w regionie. Najbardziej dumne są ze zdobycia I miejsca w konkursie „Produkty zbożowe w tradycji podkarpackiej” za pierogi z kaszą i serem kozim. Panie często angażują się w życie kulturalne wsi Wolica. Uczestniczą w uroczystościach świątecznych w kościele, a także organizują imprezy plenerowe i kulturalne we współpracy z druhami OSP w Wolicy oraz sołtysiem wsi. Z sukcesem nagrały filmik #Gaszynchallenge dla dzieci z SMA, który zdobył ogromną popularność, a co za tym idzie, przyczynił się do pobudzenia świadomości społecznej o tej chorobie. Wspólne spotkania i wyjazdy, dają im możliwość oderwania się od codziennych obowiązków, rozwijania pasji oraz zdobywania nowych umiejętności.





FUCZKI

Składniki:

- 30 dkg dobrze odcisniętej kiszzonej i surowej kapusty
- 1 mała cebula
- 1 jajo
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mleka, wody lub mleka roślinnego
- sól, pieprz, kminek, majeranek
- olej do smażenia

Kapustę kroimy (nie musi być bardzo drobno), siekamy cebulę. Cebulę szklimy na oleju i dodajemy kapustę.

W misce dokładnie mieszamy mleko, jako, mąkę i przyprawę. Przesmażoną kapustę i cebulę mieszamy z powstałym ciastem -masa powinna być gęsta.

Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i łyżką nakładamy ciasto. Smażymy z każdej strony przez ok. 3 min., aż placki będą rumiane.

BUŁKI DROŻDŻOWE PANI MARYSI

Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 5 łyżek cukru
- ponad 3/4 szklanki mleka – około 200 ml
- 50 g świeżych drożdży
- pół kostki masła – 100 g
- 2 żółtka dużych jajek
- szczypta soli

Mleko lekko podgrzewamy a masło roztopiamy w rondelku na małej mocy palnika i odkładamy do przestudzenia. Drożdże świeże można zastąpić dwiema saszetkami drożdży suchych, łącznie 14 gramów drożdży suchych. Do miseczki wsypujemy dwie saszetki drożdży suchych lub rozkruszamy 50 gramów drożdży świeżych (w zależności



od tego, jakich drożdży używamy). Dodajemy też pięć łyżek cukru oraz cztery łyżki mąki pszennej z odważonych 500 gramów mąki. Do miski wlewamy również całe mleko. Przy pomocy łyżki mieszamy wszystkie składniki. Mąkę i drożdże rozcieramy by powstał jednolity, rzadki płyn.

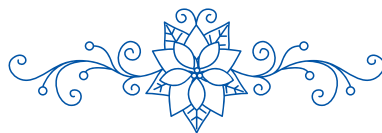
Miskę z zaczynem przykrywamy ściereczką lub folią przezroczystą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 minut. Zaczyn powinien urosnąć, zgęstnieć i bardzo się spenić (w razie czego czekamy jeszcze 10 minut). Miskę można też od razu włożyć do lekko nagrzanego piekarnika – temperatura nie wyższa niż 35 stopni. Wówczas zaczyn szybciej zacznie pracować.



Do miski z pniącym się zaczynem dodajemy niecałe 500 gramów mąki (bez 4 łyżek), roztopione i przestudzone masło, szczyptę soli oraz dwa żółtka jajek. Uwaga – masło można w ostateczności, zastąpić też olejem roślinnym w tych samych proporcjach. Ciasto dokładnie mieszamy i zaczynamy wyrabiać.

Ciasto przykrywamy ściereczką bawełnianą lub folią i odstawiamy do wyrastania na pełną godzinę. Najlepiej włożyć je do lekko nagrzanego piekarnika – temperatura nie wyższa niż 35 stopni. Po godzinie ciasto powinno urosnąć nawet trzykrotnie.

Wyrośnięte ciasto na drożdżowe bułeczki układamy na czysty blat i dzielimy na dwanaście równych kawałków. Ciasto nie powinno się kleić, więc nie ma potrzeby podsypywania mąką. Z każdego kawałka formujemy kulkę i kładziemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Zachowujemy między bułeczkami spore odstępy. Bułeczki drożdżowe już po uformowaniu zaczynają ponownie rosnąć. Blaszkę z przygotowanymi do pieczenia bułeczkami drożdżowymi można od razu umieścić w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Bułeczki pieczemy około 22 minut.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W NADOLANACH



Przy okazji skubania pierza, czy przedzenia wełny na kołowrotkach, już przed wojną odbywały się pierwsze spotkania Koła Gospodyń Wiejskich w Nadolanach. Oficjalne reaktywowanie koła w obecnej postaci, nastąpiło 6 marca 2016 roku. Obecnie działające koło skupia 34 osoby. Panie uświetniają swoimi potrawami i pozytywnym usposobieniem m.in. Dzień Kobiet czy też opłatek dla seniorów. Członkinie znane są ze swoich kabaretowych zdolności, dlatego prezentują swoje skecze także w okolicznych miejscowościach. Ich silny temperament urozmaica kulturalny krajobraz gminy Bukowsko. Same również od lat organizują Święto Ziemniaka, które na stałe wpisało się już w kalendarz imprez gminnych. Zarówno działalność na scenie jak i w kuchni ma na celu kultywowanie tradycji, dlatego specjalnością KGW z Nadolan są regionalne potrawy, które członkinie odtwarzają, na podstawie swoich wspomnień. Biorą udział rokrocznie w kulinarnych konkursach regionalnych i wojewódzkich, stając na podium i zdobywając nagrody. Panie realizują również z sukcesem projekty rękodzielnicze. Zdobyły zaszczytne I miejsce za najpiękniejszą kompozycję florystyczną z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości.





PIECZONE PIEROGI Z KAPUSTĄ

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- ½ l kwaśnego mleka
- ½ szkl. gęstej śmietany + płaska łyżeczka sody (wymieszać razem)
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko

Farsz:

- 1 duża główka świeżej kapusty, poszatковать i ugotować
- masło
- cebula
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie farszu:

Cebulę pokroić drobno i przypiec na maśle, a następnie połączyć z odcisniętą kapustą, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Wykonanie pierogów:

Ze składników zagnieść luźne ciasto. Następnie rozwałkować je na cienki placek, wykrawać krążki szklanką. Zrobić pierogi, które układamy na blaszce wysmarowanej tłuszczem. Pieczemy w piekarniku przez 20 minut w tem-

peraturze 200°C. Po upieczeniu pierogi dajemy do pojemnika i polewamy roztopionym ½ kostki masła, pojemnik przez chwilę przykrywamy. Następnie odkrywamy i podajemy ciepłe. Świetnie smakują też zimne.

PLACKI DO ROSOŁU

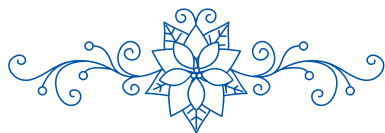
- 0,5 kg maki pszennej
- 1 jako
- 1/3 łyżeczki sody
- 1 płaska łyżeczka soli
- śmietana

Wykonanie:

Połączyć wszystkie składniki. Śmietany dajemy tyle, aby wyszło nam luźne ciasto. Dzielimy je na małe kawałki, taczamy cienko. Pieczemy na płycie kuchennej z obu stron.

Gotowe placki łamiemy na kawałki i zalewamy gorącym domowym rosółem. Można też jeść suche – smakują trochę jak chipsy.





KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W ZBOISKACH



Koło Gospodyń Wiejskich w Zboiskach działa nieprzerwanie od lat 60'. Po rejestracji, w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich w ARiMR w roku 2018, Koło wzmocniło swoją działalność, zrzeszając dziś 35 osób, w tym również mężczyzn, głównie druhów Ochotniczej Straży Pożarnej. Działania podejmowane przez koło popularyzują zarówno kulturę regionalną, potrawy, jak i rękodzieło. Wspólnie z OSP i radą sołecką, podejmują ciekawe inicjatywy, dzięki którym wieś tętni życiem. Z myślą o mieszkańcach swojej społeczności organizują wydarzenia kulturalne, festyny, imprezy okolicznościowe m.in. opłatek, Dzień Kobiet, ostatki, andrzejki. W ramach koła działa zespół muzyczny angażujący również młodzież. Panie są świadome, że jedynie tętniąca życiem organizacja jest w stanie zainteresować młode pokolenie pomysłami, które ukształtują w nich poczucie regionalnej tożsamości i społecznej przynależności. Dzięki wspólnej inicjatywie Koła i OSP oraz przy współpracy samorządu gminnego, w budynku Domu Strażaka w Zboiskach powstała Izba Pamięci, gdzie ocalono od zapomnienia część niematerialnego dziedzictwa wsi Zboiska.





HRECZANYKI

Składniki:

- 300 dkg mięsa mielonego (wieprzowo-wołowego)
- 300 dkg kaszy gryczanej (wag przed ugotowaniem)
- 3 jajka
- 4 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

Wykonanie:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić i przestudzić. Do miski przełożyć kaszę, dodać mięso, jajka, czosnek przeciśnięty przez praskę i posolić. Dodać niecałą łyżeczkę świeżo zmielonego pieprzu. Całość dobrze wyrobić w jednolitą masę. Zwilżonymi dłońmi formować niewielkie, spłaszczone kotleciki. Smażyć na patelni do zarumienienia, na rozgrzanym oleju. Przed podaniem odsączyć z nadmiaru tłuszczu, kładąc hreczanyki na papierowym ręczniku.

Hreczanyki należy podawać z sosem grzybowym lub pieczarkowym.



GOŁĄBKI Z GRZYBAMI

- 1 szklanka ryżu
- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- główka kapusty
- 5 średniej wielkości cebul
- 1 szklanka suszonych prawdziwków
- ½ kg pieczarek
- masło do smażenia pieczarek
- słonina (30-40 dkg. według uznania)
- sól, pieprz

Wszystkie rodzaje kaszy gotujemy oddzielnie, następnie łączymy je, dodając wcześniej usmażone pieczarki. Słoninę kroimy w drobną kostkę i smażymy razem z cebulą. Usmażoną cebulkę ze skwarkami dodajemy do kaszy. Cześć usmażonej cebuli pozostawiamy do okraszenia gotowych już gołąbków.

Mieszmą dokładnie farsz, doprawiając solą i świeżo mielonym pieprzem. Liście kapusty parzymy w lekko osolonej wodzie. Po wystudzeniu składników zawijamy gołąbki, układając je równo i dosyć ciasno w naczyniu żaroodpornym. Pieczemy w piekarniku w temp. 180 -190 C około 1,5 godz.

Podajemy okraszone wcześniej usmażonymi skwarkami z cebulą.