PRZEPISY KUCHNI REGIONALNEJ

DAWNE SMAKI ZIEMI KARCZMISKIEJ

Dawne Smaki
Ziemi Karczmiskiej

Publikacja opracowana przez Klub Seniora w Karczmiskach w ramach realizacji zadania publicznego „Aktywność i integracja jako sztuka przeżywania jesieni życia".

Przepisów na dawne potrawy dostarczyli:
*Panowie – **Marek Mokijewski** i **Kazimierz Ganiec***
*Panie – **Anna Bochra**, **Renata Gronowska**, **Jadwiga Karaś**, **Irena Krawczyk**, **Barbara Ganiec**, **Maria Wciseł**, **Barbara Rudnicka**.*
*Przepisy zebrała i opatrzyła komentarzem **Barbara Rudnicka**.*
Zdjęcia: archiwum GBP w Karczmiskach.
Skład i druk: Zakład Poligraficzny WISŁA

SPIS TREŚCI

Potrawy z bobu **6**
Zupa z bobu (bobru) 7
Pierogi z bobu (bobru) 7
Potrawy z ziemniaków **8**
Młode ziemniaki ze zsiadłym mlekiem 8
Zawijańce kartoflane (kartofloki) 8
Pyzy ziemniaczane (pyzioki) 9
Gołąbki z kartofli 9
Lomięska 10
Barszcze i zupy **11**
Barszcz z kiszonej kapusty 11
Barszcz z czerwonych buraków 11
Zupa kartoflana z rwanymi kluskami 12
Zupa z kiszonej sałaty 12
Potrawy zbożowe – wypiek chleba **13**
Piróg z kapustą 14
Buraczak (burocok) 14
Ciasto drożdżowe „Leniuch” 15
Szczodroki (scodroki) 15
Dawne szczodroki (scodroki) 16
Placki na sodzie „Sodzioki” 16
Racuchy drożdżowe 17
Kasza gryczana (tatarczana) ze skwarkami 17
Kasza jaglana z dynią 18
Kasza jaglana z grochem lub fasolą 18
Potrawy z kapusty **19**
Parzybroda 20
Gołąbki z kaszy gryczanej 20
Kapusta z grochem 21
Tłoczenie oleju 21
Potrawy z mięsa **22**
Mięso w wekach 22
Kiełbasa domowa 23
Kiełbasa dziadunia palcem napychana (palcówka) 23
Salceson domowy 24
Kaszanka z kaszy gryczanej 24
Pasztetowa 25
Galareta z nóżek wieprzowych 25
Słonina solona do chleba 26
Karmelówka karczmiska **26**

DAWNE SMAKI ZIEMI KARCZMISKIEJ

Ziemia Karczmiska to obszar położony w zachodniej części województwa lubelskiego. Był to region typowo rolniczy, a jego cechą charakterystyczną były niewielkie wielotowarowe gospodarstwa. Podstawą pożywienia zamieszkujących tu ludzi było więc to, co wyrosło w polu lub zagrodzie. Potrawy były proste, oszczędne i zdrowe, bo przygotowywane z naturalnych składników. Obecnie kuchnia jest bardzo różnorodna oparta w dużej części na przemysłowo przetworzonych produktach, a często też zagranicznych smakach i recepturach. Trzeba żałować, że w pogoni za modą kulinarną te zdrowe, oryginalne i charakterystyczne dla danego regionu smaki odchodzą w zapomnienie.

Celem tej publikacji jest przedstawienie przez seniorów, młodszym pokoleniom, wybranych spośród wielu, potraw prawie zapomnianych. Stanowią one jednakże naszą tradycję, obyczaje, wiedzę i mądrość przeszłych pokoleń. Zasługują na przetrwanie w formie czynnej lub chociażby opisanych receptur. W publikacji nazwy niektórych potraw zapisano w dawniej występującej gwarze karczmiskiej. Wszystkim, którzy zechcą coś przygotować z podanych przepisów życzymy smacznego!

Potrawy z bobu

Bób to roślina strączkowa o wysokiej zawartości składników odżywczych, a zwłaszcza białka roślinnego. Wykorzystywana nie tylko w diecie ludzi, lecz także jako pasza dla zwierząt, zwłaszcza koni. Na ziemi karczmiskiej uprawiana od dawna w wielu gospodarstwach. O popularności uprawy tej rośliny świadczy fakt, że karczmiacy nazywani są przez mieszkańców z sąsiednich miejscowości „Bobry Karczmiskie". Bober w gwarze regionu oznacza bób.

Bób sadziło się na początku maja razem z ziemniakami na poletkach przydomowych. Ziemniaki jak i bób sadzono ręcznie idąc za osobą prowadzącą konia z pługiem przeorującym skiby ziemi.
W lipcu zrywało się zielone strączki wypełnione ziarnami bobu. Po wyłuskaniu ze strąków gotowano ziarna w osolonej wodzie. Bób można spożywać bezpośrednio po ugotowaniu popijając mlekiem lub przygotowywać z niego różne potrawy.

Składniki:

- 1 kg ugotowanego młodego bobu
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 litry wywaru z jarzyn lub rosołu
- 4 średnie ziemniaki
- sól, pieprz do smaku
- śmietana
- listki mięty

ZUPA Z BOBU (Z BOBRU)

Wykonanie:

Przygotować 2 litry wywaru z jarzyn lub rosołu. Bób ugotować w osolonej wodzie odcedzić. Na patelni podsmażyć na tłuszczu pokrojoną w kostkę cebulę, przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek oraz pokrojone ziemniaki. Do rosołu dodać bób oraz podsmażone na patelni ziemniaki z cebulą i czosnkiem. Gotować około 10 minut. Całość po ugotowaniu rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków lub zmiksować blenderem na krem. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać śmietanę i posiekane listki mięty.

Składniki:

Ciasto na pierogi:

- 0,5 kg mąki
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 żółtko
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli

Farsz do pierogów:

- 1 kg ugotowanego i zmielonego młodego bobu
- 30 dkg ugotowanych i zmielonych ziemniaków
- cebula
- tłuszcz ze stopionego boczku lub słoniny
- sól
- pieprz

PIEROGI Z BOBU (Z BOBRU)

Wykonanie:

Zagnieść ciasto o dość luźnej konsystencji. Pozostawić na kilka minut w cieple przykryte ściereczką by nabrało elastyczności. Bób i ziemniaki przekręcić przez maszynkę o gęstym sitku. Dodać podsmażoną cebulę, sól i pieprz do smaku. Wymieszać. Ciasto rozwałkować na placki grubości 2-3 mm. Wykrawać odwróconą szklanką krążki. Na każdy nakładać farsz z bobu i zlepiać brzegi formując pierogi. Gotować w osolonej wodzie około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia pierogów na powierzchnię wody w garnku. Podawać polane stopioną słoniną lub boczkiem.

Potrawy z ziemniaków

Ziemniaki uprawiano w każdym gospodarstwie gdyż stanowiły istotny składnik żywienia zwierząt. Były również ważną częścią pożywienia ludzi jako składnik wielu potraw. W mowie potocznej na ziemniaki mówiono kartofle.

MŁODE ZIEMNIAKI ZE ZSIADŁYM MLEKIEM I SOSEM KOPERKOWYM

Składniki:

- 1 kg młodych ziemniaków
- 1 łyżka masła lub smalcu
- ½ szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 litr zsiadłego mleka

Wykonanie:

Ziemniaki opłukać w wodzie. Obrać z cienkiej skórki. Ugotować w osolonej wodzie. Roztopić tłuszcz, dodać mąkę, lekko podsmażyć, dodać posiekany koper i śmietanę. Całość wymieszać i zagotować. Jeśli sos jest zbyt gęsty dodać trochę wody. Ziemniaki jeszcze ciepłe polać sosem, podawać ze zsiadłym mlekiem.

ZAWIJAŃCE KARTOFLANE (KARTOFLOKI)

Składniki:

- 0,5 kg mąki
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- żółtko
- 1 łyżeczka soli
- 6 obranych i startych na tartce o drobnych oczkach ziemniaków
- 20 dkg boczku lub słoniny
- cebula
- sól i pieprz

Wykonanie:

Z mąki, wody, oleju, żółtka i soli zagnieść ciasto jak na pierogi. Przykryć i odstawić na parę minut. Na patelni roztopić słoninę lub boczek dodać przetarte i odsączone ziemniaki oraz podsmażoną cebulę. Dodać pieprz i sól do smaku. Ciasto rozwałkować na placki grubości 3 mm (dość cienkie). Gorącą masę ziemniaczaną rozsmarować na placki i zwijać jak roladę. Z powstałego wałka ciasta odcinać kawałki szerokości 2 cm. Wrzucać na wrzącą, osoloną wodę
i gotować 3-4 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową na półmisek. Można podawać na ciepło polane tłuszczem z podsmażoną cebulą, lub odgrzewane i przysmażone na rumiano na patelni.

PYZY ZIEMNIACZANE (PYZIOKI)

Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- sól
- 20 dkg wędzonego boczku lub słoniny

Wykonanie:

Około 0,5 kg ziemniaków ugotować w łupinach, obrać i przepuścić przez maszynkę. Pozostałe obrać, opłukać, zetrzeć na tartce, odcisnąć z nich wodę. Miazgę połączyć z ugotowanymi ziemniakami. Dodać jajko, mąkę ziemniaczaną i sól. Zagnieść ciasto. Wilgotnymi dłońmi formować kulki wielości włoskiego orzecha. Kłaść do wrzącej osolonej wody. Gotować bez przykrycia do momentu aż wypłyną na wierzch i będą szkliste w przekroju. Odcedzić, polać stopionymi boczkiem lub słoniną.

GOŁĄBKI Z KARTOFLI

Składniki:

- Duża główka kapusty
- 1,5 kg ziemniaków
- 2 łyżki kaszy manny
- 2 cebule
- 15 dkg boczku lub słoniny
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Z kapusty wyciąć głąb nie uszkadzając liści. W dużym garnku zagotować wodę, włożyć kapustę i parzyć liście odcinając pojedynczo jak będą miękły. Grube nerwy liściowe ściąć powierzchownie nie kalecząc liści.
Ziemniaki zetrzeć na tartce, lekko odcisnąć. Cebulę pokroić w drobną kostkę, zrumienić na boczku lub słoninie. Dodać do utartych ziemniaków, łącznie z kaszą manną oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszać, kłaść na liście kapusty i zwijać gołąbki. Spód rondla wyłożyć liśćmi kapusty, wlać szklankę osolonej wody i 2 łyżki oleju. Układać gołąbki warstwami. Gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kapusta będzie miękka. Podawać polane sosem pomidorowym lub grzybowym.

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1,5 szklanki mąki
- 20 dkg słoniny lub boczku
- 2 cebule

LOMIĘSKA

Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie aż będą miękkie. Pod koniec gotowania wsypujemy mąkę i zaparzamy około 3 min. Następnie intensywnie ugniatamy i mieszamy żeby się nie przypaliło. Gdy masa będzie jednolita, wykładamy na talerze, posypując obficie skwarkami i polewając tłuszczem. Smakuje również odgrzewana na tłuszczu i zrumieniona, podawana ze zsiadłym mlekiem.

Barszcze i zupy

Barszcz gotowany był zazwyczaj rano i podawany na śniadanie. Przedstawiamy tu najpopularniejsze rodzaje barszczu podawane zazwyczaj z ziemniakami lub chlebem.

Składniki:

- 0,5 kg kapusty kiszonej
- 2 litry wody lub bulionu warzywnego
- skórka ze słoniny lub kość
- 1 łyżka mąki
- 1 szklanka śmietany
- 1,5 kg ziemniaków ugotowanych ze skórką
- 10 dkg słoniny
- cebula, sól

BARSZCZ Z KISZONEJ KAPUSTY

Wykonanie:

Kapustę odcisnąć, jeśli jest zbyt kwaśna przepłukać wodą. Zagotować wodę ze skórką słoniny lub kością dodać ewentualnie ziele angielskie i liść laurowy. Włożyć kapustę i gotować aż będzie miękka. Śmietanę rozmieszać z łyżką mąki. Wlać do barszczu, zagotować. Doprawić do smaku solą. Ziemniaki obrać ze skórek, pokroić na plastry. Polać stopioną słoniną i podsmażoną pokrojoną w kostkę cebulą. Podawać razem z barszczem.

Składniki:

- 4-5 buraków średniej wielkości
- 2 litry wody lub bulionu warzywnego
- skórka z wędzonego boczku lub kość
- 25 dkg kiełbasy
- 3 jajka gotowane
- 1 łyżka octu
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżka mąki
- ziele angielskie, liść laurowy
- sól
- ok. 1,5 kg ziemniaków ugotowanych i utłuczonych

BARSZCZ Z CZERWONYCH BURAKÓW

Wykonanie:

Wodę lub bulion zagotować dodać skórkę z boczku lub kość, ziele angielskie i liść laurowy i gotować chwilę. Buraki obmyć, obrać ze skóry. Pokroić w plastry i dodać do gotującego się wywaru. Gotować aż buraki będą miękkie. Łyżką cedzakową wyjąć kość lub skórkę oraz buraki. Do wywaru dodać łyżkę octu oraz śmietanę rozmieszaną z mąką. Zagotować, doprawić solą do smaku. Kiełbasę pokroić w plastry dodać do barszczu. Na środku talerza zrobić kopczyk z ziemniaków. Polać barszczem wokół, dodać pokrojone na ćwiartki jajko. Zamiast barszczu z ziemniakami można serwować barszcz z chlebem.

Składniki:

- 1,5 litra wywaru z warzyw
- 0,5 kg ziemniaków
- 10 dkg kiełbasy lub chudego boczku
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- liść laurowy i 2,3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 łyżki tłuszczu
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- ½ szklanki wody

ZUPA KARTOFLANA Z RWANYMI KLUSKAMI

Wykonanie:

Do gotującego się wywaru z warzyw dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ugotować do miękkości. W międzyczasie zagnieść z mąki, wody i jajka ciasto jak na kluski. Rozwałkować na cienki placek. Placek wziąć w dłonie i odrywać kęsy ciasta wrzucając je do gotującej się zupy. Na tłuszczu podsmażyć kiełbasę pokrojoną w kostkę lub boczek z przetartym czosnkiem oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Gdy kluski zaczną wypływać na wierzch, dodać do zupy podsmażoną kiełbasę z cebulą i czosnkiem. Zagotować, doprowadzić do smaku solą i pieprzem.

ZUPA Z KISZONEJ SAŁATY

Zupę tę gotowano najczęściej wiosną i latem, aby zagospodarować nadwyżki sałaty z przydomowego ogrodu. Najpierw sałatę należało zakisić tak jak ogórki to jest: główki sałaty przekładano w garnku koperkiem, czosnkiem i chrzanem i zalewano osoloną przegotowaną i wystudzoną wodą. Po 3-4 dniach kiszona sałata była gotowa.

Składniki:

- 2 litry wywaru z kości lub warzyw
- 3-4 ziemniaki
- 1 szklanka kiszonej sałaty
- ziele angielskie, liść laurowy
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżka mąki
- 3 ugotowane na twardo jajka

Wykonanie:

Ugotować wywar z kości lub warzyw. Dodać pokrojone w kostkę obrane ze skórki ziemniaki oraz kilka ziaren ziela angielskiego i liść laurowy. Podgotować aż ziemniaki będą miękkie. Dodać pokrojoną sałatę kiszoną (ok. 1 szklanki) jeszcze chwilę podgotować. Zaprawić śmietaną wymieszaną z mąką. Dosolić do smaku. Jeśli trzeba dokwasić, dodać kwas z kiszonej sałaty. Rozlewać na porcje, dodać pokrojone jajko.

Po zebraniu i wymłóceniu ziarna ze zbóż uprawianych w gospodarstwie, gospodarz furmanką pełną worków ze zbożem jechał do pobliskiego młyna. Tam z ziaren pozyskiwało się mąkę lub kasze (najczęściej jaglaną lub gryczaną zwaną w Karczmiskach kaszą tatarczaną bo na grykę mówiono tatarka). Mąka i kasze to była podstawa wyżywienia rodziny przez cały rok. Najważniejszy był wypiek chleba. Mówi się że „nie samym chlebem człowiek żyje", ale czy można żyć bez chleba? Na pewno w dzisiejszych czasach byłoby łatwiej, ale kiedyś chyba nie.

Chleb był podstawowym produktem w naszym jadłospisie, a jaki szacunek był do niego. Nikt nie ważył się wyrzucić nawet najmniejszego kawałka. Przygotowanie do pieczenia rozpoczynano już poprzedniego dnia wieczorem. W drewnianej dzieży zawsze znajdował się zakwas, który zostawał z poprzedniego wypieku, posypany mąką aby nie wysechł. Dodawano do niego wodę i w ten

WYPIEK CHLEBA

sposób powstawał zaczyn. Dzieżę stawiano w ciepłym miejscu aby przyspieszyć fermentację. Na drugi dzień dodawano mąkę żytnią, sól i drożdże wyrabiano tak długo, aż odchodziło ciasto od ręki. Przykrywano dzieżę, stawiano w cieple, czasami w pierzyny i czekano aż wyrośnie. W tym czasie palono w kamienno-glinianym piecu. Taki piec znajdował się prawie w każdym domu. Jego mniejsza wersja nazywana była duchówką i umieszczana obok paleniska w kuchni węglowej. Duży gliniany piec był jednak niezastąpiony. Palenie w takim piecu było nie lada sztuką. Trzeba było mieć wyczucie ile drzewa spalić i kiedy wygarnąć żar, by uzyskać odpowiednią temperaturę. Gdy wygarniany żar iskrzył wtedy można było wkładać brytfanny z chlebem. Do obsługi pieca służyły: pomietło, kosiór i łopata. Kosiorem wygarniano żar, a pomietłem popiół, łopatą wkładano i wyjmowano wypieki z pieca. Chleb trzymano w piecu ok. 2 godzin Po wyciągnięciu bochenka z pieca pukano w jego spód. Gdy dudnił była pewność że jest dobrze wypieczony. Po wyjęciu chleba pieczone były placki i pirogi a na końcu suszono owoce lub grykę (tatarkę.)

Cały piec chleba był zbyt dużą ilością na rodzinę, dlatego dzielono się z sąsiadami, a gdy sąsiedzi piekli wtedy oddawano sobie. Często i tak jadło się czerstwy, choć zachowywał świeżość dłużej niż dzisiejszy nafaszerowany środkami chemicznymi poprawiającymi jakość. Przed pokrojeniem chleba na spodzie robiono nożem znak krzyża, a gdy komuś upadła kromka podnosił ją i całował z wielkim szacunkiem.

PIRÓG Z KAPUSTĄ

Składniki:

– ciasto drożdżowe

- 3 szklanki mąki
- 1 jajo
- 1 ½ szklanki ciepłej wody
- 3 dkg drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczka soli

– nadzienie do piroga

- 70 dkg kiszonej kapusty odciśniętej z soku
- 2 cebule
- 7 łyżek oleju rzepakowego
- sól
- pieprz mielony

Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść wolne ciasto i odstawić do wyrośnięcia. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Dodać kapustę i jeszcze chwilę podsmażyć. Doprawić solą i pieprzem do smaku.
Wyłożyć ciasto na stolnicę, przesypać mąką i rozwałkować placek grubości około centymetra. Ciasto przenieść na wysmarowaną tłuszczem brytfankę. Na środek wyłożyć kapuściany farsz. Brzegi zlepić nad farszem. Posmarować ciepłą wodą i piec około godziny w temp. 180^0 C.

BURACZAK (BUROCOK)

Składniki:

- 2 większe buraki cukrowe
- 5 dkg drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka cukru
- 3 szklanki mąki

Wykonanie:

Ugotowane w skórce buraki obrać, zetrzeć na tartce o dużych oczkach. Dodać drożdże pokruszone i wymieszane z cukrem, mąkę, sól i wyrobić ciasto średniej miękkości. Całość pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Rozwałkować do wielkości brytfanki. Brytfankę wysmarować tłuszczem i obsypać mąką, włożyć ciasto i posmarować po wierzchu śmietaną lub jajkiem. Piec na rumiano w piecu lub piekarniku, w temp. 180^{0}C.

CIASTO DROŻDŻOWE – „LENIUCH"

Składniki:

- 10 dkg drożdży
- 1 szklanka cukru
- 4 całe jaja
- ¾ szklanki oleju
- ¾ szklanki mleka
- 5 szklanek mąki
- cukier waniliowy lub otarta skórka z cytryny

Wykonanie:

W misce rozkruszyć drożdże posypać cukrem dodać pozostałe składniki. Pozostawić w cieple na 3-4 godziny. Po tym czasie wymieszać, wyłożyć na prostokątną brytfannę. Posmarować wierzch śmietaną lub posypać kruszonką. Piec 45 minut w temp. 190^{0}C. Na wierzch placka można ułożyć owoce lub dodać rodzynki według uznania.

SZCZODROKI (SCODROKI)

Danie powstało razem z tradycją na tym terenie. Nigdzie w okolicy nie ma takiego zwyczaju, który prawdopodobnie wziął się z biedy. Dawniej, jeszcze w okresie przedwojennym w Karczmiskach był dwór, ale też chłopi, którzy posiadali ziemię na własność. Byli także tzw. komornicy i wyrobnicy, którzy nie posiadali ziemi, a często też nawet domu. Pracowali jako siła najemna w gospodarstwach włościan. W okresie zimowym, kiedy zgromadzone zapasy kończyły się i groził głód trzeba było zwracać się do bogatszych po pomoc. Początkowo chodzono do dworu, a później do bogatszych gospodarzy i proszono o żywność. Powstała na tę okoliczność specjalna przyśpiewka, w podziękowaniu za wsparcie śpiewano pod oknami domów kolędy. Z czasem zwyczaj ulegał ewolucji i z przyśpiewkami oraz kolędami odwiedzano się nawzajem. Z tej okazji w każdym domu przygotowywano poczęstunek. Najpierw były to pieczone specjalnie na tą okazję ciastka zwane szczodrokami od słów przyśpiewki „szczodry dzień, dobry dzień, dojcie scodroków na tydzień", a później „szczodro pani, miło pani dojże i ty nam, a jak ni mos scodrocka to doj chleba gram". Jeszcze później do poczęstunku włączyły się inne potrawy, a nawet trunki. Zwyczaj przetrwał do dziś i odbywa się w wigilię święta „Trzech Króli" tj. 5 stycznia. Niestety coraz rzadziej można usłyszeć za oknami przyśpiewki i kolędy w wykonaniu „szczodrocorzy".

DAWNE SZCZODROKI (SCODROKI)

Składniki:

- 1 kg mąki żytniej lub pszennej (tzw. chlebowej)
- ½ szkl. cukru
- ¼ szkl. miodu
- ½ kg marchwi lub buraków czerwonych
- 1 łyżeczka sody i łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki tłuszczu i mąka do posypania blachy

Wykonanie:

Marchew lub buraczki ugotować i utrzeć na tartce o drobnych oczkach. Przesiać mąkę na stolnicę, dodać cukier, tłuszcz, miód, marchew lub buraczki, sodę i pieprz. Wszystko wymieszać i zagnieść ciasto. Ciasto uformować w walec o grubości 2-3cm. Odkrawać kawałki jak na kopytka. Układać na wysmarowanej tłuszczem i posypanej mąką blasze. Piec na złoty kolor w 200^{0}C około 40 min. Ciastka są początkowo twarde, ale po kilku dniach miękną.

PLACKI NA SODZIE (SODZIOKI)

Składniki:

- 4 szkl. mąki
- 1 szkl. zsiadłego mleka
- szczypta soli (ok. ½ łyżeczki)
- 1 łyżeczka sody
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru
- 1 cukier waniliowy

Wykonanie:

Mąkę przesiać na stolnicę. Dodać cukry, wymieszać, dodać sól. Zsiadłe mleko wymieszać z jajkiem i łyżeczką sody. Zagnieść ciasto dość wolne. Rozwałkować na placek. Kroić na prostokąty lub kwadraty. Smażyć na smalcu z obu stron rumieniąc. Po usmażeniu można posypać cukrem pudrem.
Można przygotować wytrawną wersję placków. Nie dodawać wówczas cukrów, a zwiększyć nieco ilość soli do ok. 1 łyżeczki. Sodzioki najlepiej smakowały ze świeżym mlekiem i powidłami ze śliwek. W wersji wytrawnej zastępowały często chleb.

RACUCHY DROŻDŻOWE

Składniki:

Rozczyn

- 4 dkg drożdży
- 3 łyżki mleka
- 1 łyżeczka cukru

Ciasto

- 4 jaja
- 6 łyżek cukru
- ½ szkl. mleka
- 3 szkl. mąki
- ½ szkl. oleju
- szczypta soli

Wykonanie:

Drożdże rozmieszać z mlekiem i łyżeczką cukru. Rozczyn pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Jaja utrzeć z cukrem dodać resztę mleka, mąkę, szczyptę soli, olej i rozczyn. Wyrabiać ciasto aż na powierzchni ukażą się pęcherzyki powietrza. Pozostawić w ciepłym miejscu aby wyrosło powiększając objętość o 100 %. Na patelni rozgrzać olej, kłaść łyżką porcję ciasta. Smażyć racuchy na rumiano z obu stron. Osączyć z tłuszczu i posypać cukrem pudrem zmieszanym z cukrem waniliowym.

KASZA GRYCZANA (TARTACZNA) ZE SKWARKAMI

Składniki:

- 1 szkl. kaszy gryczanej
- 1,5 szkl. wody
- 1 łyżeczka smalcu lub masła
- 1 łyżeczka soli
- 30 dkg słoniny lub boczku

Wykonanie:

Odmierzyć wodę, dodać smalec lub masło i sól, zagotować. Do wrzątku wsypać odmierzoną i przepłukaną kaszę, zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować często mieszając aż wchłonie wodę. Zdjąć z ognia. Garnek owinąć w ściereczkę. Włożyć do woreczka foliowego. Szczelnie zawiązać i owinąć kocem. Zostawić na 2-3 godziny. Słoninę lub boczek pokroić w kostkę, usmażyć na chrupko. Wyjąć kaszę polać stopionym tłuszczem i posypać skwarkami. Można podawać także z sosami jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięs ewentualnie jako składnik farszu.

KASZA JAGLANA Z DYNIĄ

Składniki:

- 1 szkl. kaszy jaglanej
- 1 szkl. mleka
- 1 szkl. wody
- 1 łyżeczka soli
- 2 szkl. pokrojonej w kostkę oczyszczonej dyni
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki tłuszczu
- szczypta soli i pieprzu

Wykonanie:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać. Odlać wodę. Zagotować mleko z wodą i solą. Dodać wypłukaną kaszę i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować często mieszając aż kasza wchłonie płyn. Dodać dynię podsmażoną do miękości na tłuszczu z cebulką i czosnkiem, przyprawioną solą i pieprzem do smaku. Całość wymieszać. Zdjąć z ognia. Garnek owinąć w ściereczkę i włożyć do woreczka foliowego. Szczelnie obwiązać i zawinąć w koc lub kołdrę. Zostawić na 2 godz. Po tym czasie wyjąć i spożywać jako samodzielne danie lub dodatek do mięsa. Kaszę można przygotować w wersji na słodko. Dynię podsmażamy wówczas na maśle, bez cebuli i czosnku, a do kaszy dodajemy mniej soli i 2 łyżki cukru.

KASZA JAGLANA Z GROCHEM LUB FASOLĄ

Składniki:

- 1 szkl. kaszy jaglanej
- 1 szkl. mleka
- 1 szkl. wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 szkl. grochu lub drobnej
- fasoli
- woda, sól
- 30 dkg boczku lub słoniny

Wykonanie:

Groch lub fasolę namoczyć w wodzie najlepiej poprzedniego dnia wieczorem. Po kilku godzinach moczenia ugotować do miękkości w tej samej wodzie z dodatkiem soli. Odcedzić.
Kaszę przepłukać. W garnku zagotować wodę z mlekiem i solą. Wsypać kaszę i gotować na małym ogniu dość często mieszając. Gdy kasza wchłonie wodę dodać groch lub fasolę, zamieszać. Zdjąć z ognia. Garnek zawinąć w ścierkę i włożyć do foliowego worka, zawiązać. Zawinąć w koc i zostawić na 2 godz. Boczek pokroić w kostkę usmażyć, aż skwarki staną się chrupkie. Wyjąć kaszę. Podawać polaną tłuszczem i posypaną skwarkami.

Potrawy z kapusty

Kapusta obok marchwi, pietruszki i buraczków czerwonych była uprawiana w każdym gospodarstwie. Spożywana zarówno na słodko, jak też zakiszona. Kiszenie kapusty było tradycją w każdym domu. Najczęściej kiszono dużą beczkę kapusty, która służyła za jeden z podstawowych składników pożywienia przez cała zimę i wczesną wiosnę. Dostarczała niezbędnych witamin i soli mineralnych w okresie, gdy nie było świeżych warzyw i owoców.

Najpierw trzeba było poszatkować kilkanaście dużych główek kapusty. Następnie ubijać soląc, aż puściła sok. Dodawano dla polepszenia smaku kminek lub marchew. Często układano warstwę całych główek kapusty. Tak ugniecioną kapustę przykrywano wygotowaną lnianą ścierką, nakrywano drewnianym denkiem i obciążano kamieniem by sok cały czas przykrywał kapustę. Beczka stała w cieple przez kilka dni. Jak kapusta ukisła przenoszono ją do piwnicy lub spiżarni. Gotowano z niej wiele potraw. Najczęściej w tym regionie: wspomniany wcześniej barszcz, bigos lub kapuśniak. Kiszoną kapustę jadano także w postaci surówki. Przedstawiamy tu potrawy często dawniej gotowane z dodatkiem kapusty, a dziś prawie zapomniane.

PARZYBRODA

Składniki:

- 1 główka kapusty
- 8-10 szt. ziemniaków
- 10 dkg słoniny lub boczku
- 3 łyżki smalcu
- 3 łyżki mąki
- 1 cebula
- 1 szkl. śmietany, sól, pieprz

Wykonanie:

Kapustę pokroić w grubą kostkę. Ziemniaki także pokroić w kostkę dodać do kapusty. Całość gotować do miękości. Odcedzić. Zrobić zasmażkę ze smalcu i mąki. Dodać do kapusty z ziemniakami. Energicznie wymieszać. Słoninę lub boczek pokroić w kostkę, podsmażyć. Dodać pokrojoną cebulę i jeszcze chwilę podsmażyć. Dodać do kapusty. Wlać śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać i podawać na gorąco.

GOŁĄBKI Z KASZY GRYCZANEJ

Składniki:

- 1 główka ukiszonej kapusty
- 2 szkl. ugotowanej na sypko kaszy gryczanej
- 1 cebula
- 3-4 łyżki oleju rzepakowego
- 1 szkl. ugotowanych i posiekanych dowolnych grzybów
- sól, pieprz

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę. Usmażyć na oleju. Dodać grzyby i chwilę podsmażyć. Grzyby wymieszać z kaszą. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Z główki kapusty odrywać pojedyncze liście i nakładać czubatą łyżkę farszu gryczano-grzybowego. Zawijać gołąbki. Układać w garnku warstwami skrapiając każdą warstwę olejem. Na dno garnka wlać wodę. Dusić na małym ogniu lub zapiekać około 1 godz.
Ta potrawa serwowana była najczęściej na wigilię. Miała swój specyficzny smak i zapach, który zawdzięczała dodatkowi oleju rzepakowego tłoczonego w wiejskiej olejarni.

Składniki:

- ¾ szklanki grochu
- 4 ziemniaki
- 25 dkg kiszonej kapusty
- 1 cebula
- 2-3 łyżki oleju
- sól, pieprz

KAPUSTA Z GROCHEM

Wykonanie:

Groch zalać 1,5 szklanki wody i pozostawić na noc do namoknięcia. Następnego dnia ugotować go w tej samej wodzie. Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, jeśli jest zbyt kwaśna to przepłukać wodą. Włożyć do garnka, zalać wodą, podgotować. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, sól, pieprz. Ugotować do miękości. Kapustę wymieszać z grochem. Na oleju podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać do kapusty. Całość wymieszać i jeszcze trochę poddusić, aż groch i ziemniaki trochę się rozpadną. Ta potrawa również serwowana była na wigilię. W wersji niepostnej zamiast oleju okrasić stopioną słoniną lub boczkiem.

TŁOCZENIE OLEJU

Wykonanie:

Na jedną załogę (miara jednej porcji) trzeba było użyć 5-6 kg rzepaku. Ziarna przeznaczone na olej trzeba było najpierw rozdrobnić np. za pomocą specjalnego młynka. Na specjalnie umurowanym palenisku był umieszczony kociołek metalowy, pod którym palono ogień. W palenisku palono drewnem liściastym. Do kociołka wsypywano 1 załogę ziaren rzepaku. Kociołek był obracany ręcznie, aż ziarno się uprażyło. Znakiem uprażenia była wydobywająca się z kociołka para. Ziarno po uprażeniu zsypywało się na lnianą płachtę szczelnie ją zawijając. Następnie wkładano płachtę do sępy (prasa do wyciskania oleju). Płachta z ziarnem umieszczona była w specjalnym pojemniku z otworem na spodzie. Od góry pojemnika był tłok, który przykręcało się ręcznie, aż z ziaren zaczął wyciekać olej. Olej zbierany był do naczynia, a ze sprasowanych ziaren powstał „makuch". Makuch wykorzystywany był jako pasza dla bydła. Tak wyciśnięty olej był bardzo zdrowy i służył jako dodatek do wielu potraw.

Potrawy z mięsa

W każdym gospodarstwie hodowane były zwierzęta, które dostarczały wełny, pierza, mleka, nawozu, a co najważniejsze mięsa. Najczęściej hodowano drób i świnie oraz krowy. Niewielkie gospodarstwa nie pozwalały na hodowlę dużych ilości zwierząt, lecz tylko na własne potrzeby. Nic nie mogło się zmarnować, dlatego znane były sposoby konserwacji np. mięsa i jego przetwarzanie na różne wyroby wędliniarskie. Świniobicie w gospodarstwie odbywało się najczęściej z ważnych potrzeb np. przed świętami Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Mięso z całej świni to byłoby za dużo na jedną rodzinę, więc pożyczano sobie lub odsprzedawano ćwiartki lub połówki tuszy. Z tego co zostało przetwarzano na różne wyroby. Z okazji świniobicia można było z sąsiadem popróbować świeżyzny i zapić karmelówką.

MIĘSO W WEKACH

Wykonanie:

Mięso z szynki lub inne kawałki mięsa przeznaczonego na konserwowanie obsmażyć na tłuszczu z dodatkiem soli i pieprzu. Nakładać, w słoiki wcześniej umyte i wyparzone, dodać ziele angielskie, liść laurowy oraz ząbek czosnku na słoik. Zamiast czosnku, można dodać pokrojoną cebulę. Zakręcić słoiki i wekować. Słoiki litrowe ok. 1 godz. 45 min. Słoiki 0,5 litrowe ok. 1 godz. 35 min. Czas gotowania liczy się od momentu zagotowania wody, w której umieszczone są słoiki. Dla lepszego efektu konserwacji słoiki z mięsem można gotować powtórnie następnego dnia ok. 45 min.

KIEŁBASA DOMOWA

Składniki:

- 5 kg wieprzowiny (łopatka, karkówka)
- 0,5 kg słoniny
- 5 g saletry do peklowania mięsa
- 4-5 ząbków czosnku
- sól, pieprz
- oczyszczone jelito cienkie

Wykonanie:

Mięso pokroić w drobną kostkę, słoninę w cienkie słupki. Całość wymieszać z solą, saletrą i przyprawami. Ułożyć w misce emaliowanej i pozostawić do następnego dnia. Na drugi dzień wlać do mięsa szklankę przegotowanej zimnej wody, dodać utarty czosnek i dobrze wymieszać. Napełniać mięsem jelita dość ściśle, by w środku nie tworzyły się puste przestrzenie. Kiełbasę osuszyć, a następnie uwędzić dymem z drzew liściastych.

KIEŁBASA DZIADUNIA PALCEM NAPYCHANA (PALCÓWKA)

Składniki:

- 2,5 kg łopatki wieprzowej
- 25 dkg słoniny
- 1 główka czosnku
- 1 łyżeczka gorczycy
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1 łyżka cukru
- sól do smaku
- kawałek miękkiego kijka
- jelito cienkie oczyszczone

Wykonanie:

Łopatkę i słoninę pokroić w kostkę, czosnek obrać, posiekać i rozetrzeć z solą. Dodać do mięsa wraz z resztą przypraw. Wyrabiać mięso około 30 min. Patyczek wygiąć w pętelkę. Włożyć na niego jelito i za pomocą palca napychać mięsem dość ściśle. Kiełbasę można uwędzić w zimnym dymie lub upiec na brytfannie. Trzeba ją wtedy ponakłuwać, aby nie pękła podczas pieczenia. Piec 1 godzinę w 220^{0}C.

SALCESON DOMOWY

Składniki:

- połowa ryja z uchem
- ozorek
- 0,5 kg skórek ze słoniny
- noga wieprzowa
- golonka, oczyszczony żołądek wieprzowy
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- przyprawy (sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)

Wykonanie:

Mięso i warzywa zalać w garnku zimną wodą tak, aby woda przykryła mięso. Gotować na wolnym ogniu, aż mięso będzie odstawać od kości. Wyjąć mięso obrać z kości i pokroić w grubą kostkę. Rosół przecedzić i doprawić solą i pieprzem. Przygotowany oczyszczony żołądek wieprzowy napełnić mięsem i wlać trochę rosołu. Żołądek dokładnie zaszyć. Gotować na wolnym ogniu 1 godz. 30 min. Pozostawić do wystygnięcia. Salceson wyjąć z wody i obciążyć między deseczkami, pozostawiając do następnego dnia w chłodnym miejscu.

KASZANKA Z KASZY GRYCZANEJ

Składniki:

- 1,20 kg kaszy gryczanej
- płuca wieprzowe
- serce
- ozorek
- 0,5 kg podgardla
- 0,5 kg skórek ze słoniny, ewentualnie trochę skwarek
- sól, pieprz
- oczyszczone grube jelito

Wykonanie:

Wszystkie podroby ugotować do miękkości. Wyjąć z garnka. Do powstałego rosołu wsypać kaszę (pamiętając o proporcjach) i uprażyć na sypko. Około 1 szklanki krwi obgotować aby się ścięła (ok. 10 min). Trzeba uważać aby krwi nie przypalić. Podroby i krew przepuścić przez maszynkę. Dodać do kaszy i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, a w miarę potrzeby dolać troszkę wody. Napełniać jelito dość luźno. Układać w brytfannie, ponakłuwać i piec około 1 godziny w 200^{0}C. Można też ugotować na wolnym ogniu około 40 min.

PASZTETOWA

Składniki:

- 1-1,5 kg podgardla
- 1/2 kg mięsa wieprzowego chudego
- 15 dkg wątroby
- 2-3 skórki ze słoniny
- 2 szkl. kaszy manny
- 4 jaja
- 1 cebula
- sól, pieprz
- oczyszczane jelito grube

Wykonanie:

Podgardle, mięso i skórki ugotować na miękko. Wątrobę sparzyć aby straciła krwistość. Kaszę manną rozprowadzić wodą przegotowaną na gęstość kwaśnej śmietany. Cebulę zetrzeć na tartce do pyzów. Ugotowane składniki przekręcić przez maszynkę dwa razy. Dodać pozostałe składniki, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać. Nakładać w jelito grube dość krótkie odcinki. Gotować na wolnym ogniu 20-30 min. Delikatnie wyjąć z wody i pozostawić do wystygnięcia.

GALARETA Z NÓŻEK WIEPRZOWYCH

Składniki:

- 75 dkg nóżek wieprzowych
- 25 dkg chudej wieprzowiny
- 15 dkg włoszczyzny (marchew, pietruszka, cebula)
- 1-2 szt liści laurowych
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1-3 ząbki czosnku
- sól

Wykonanie:

Nóżki pociąć na mniejsze kawałki i opłukać. Mięso, warzywa i nogi zalać wodą. Dodać przyprawy i gotować powoli około 4 godzin, aż mięso będzie odchodzić od kości. Pod koniec gotowania wywar osolić. Mięso wyjąć, a wywar przecedzić. Mięso pokroić na małe kawałki. Do wywaru dodać czosnek utarty z solą oraz pieprz do smaku. W salaterkach układać kawałki mięsa i kawałki warzyw. Zalewać wywarem. Pozostawić do ostygnięcia i skrzepnięcia.

SŁONINA SOLONA DO CHLEBA

Składniki:

- 2 kg świeżej grubej słoniny bez skóry
- liść laurowy
- ziele angielskie
- główka czosnku
- sól

Wykonanie:

Słoninę ugotować w wodzie z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Wyjąć z wody i schłodzić. Pokroić na dość duże kawałki. Każdy kawałek natrzeć utartym czosnkiem. Słoninę układać w kamiennym garnku przesypując solą. Odstawić na 2-3 tygodnie. Wyjmować kawałki i kroić w cienkie plastry obcierając z nadmiaru soli. Najlepiej smakuje z ciemnym razowym chlebem.

KARMELÓWKA KARCZMISKA

Składniki:

- 1 litr dobrego wysokoprocentowego alkoholu
- 4 łyżki cukru
- 1 szkl. wody
- szczypta soli

Wykonanie:

Cukier wsypać na suchą patelnię. Podgrzewać aż utworzy się złocisto-brązowy karmel. Wlać szklankę wody i dodać szczyptę soli. Mieszać, aż wszystko ładnie się rozpuści. Po wystudzeniu połączyć z alkoholem. Wymieszać i odstawić, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą.

Zadanie współfinansowane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie ze środków Województwa Lubelskiego, przeznaczonych na realizację działań wynikających z Wojewódzkiego Programu na rzecz Osób Starszych na lata 2013-2015.
We współpracy z Towarzystwem Rozwoju Ziemi Karczmiskiej.

REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ
W LUBLINIE

Towarzystwo Rozwoju Ziemi Karczmiskiej

Publikacja współfinansowana ze środków Województwa Lubelskiego