

MUZEUM WSI KIELECKIEJ

# Świątokrzyskie Smaki







**K**uchnia świętokrzyska łączy w sobie tradycyjną kuchnię chłopską i szlachecką z domieszką tradycji żydowskich. Najpopularniejszymi jej składnikami są: kapusta, ziemniaki, kasza oraz mleko. Potrawy szykowane przez tutejsze gospodynie mają nierzadko zagadkowe nazwy, takie jak: pokrzywianka, kugiel, parzybroda świętokrzyska, zmiocorz.

Najbardziej charakterystyczna dla regionu kieleckiego jest zupa nazywana zalewajką. Jak wskazuje nazwa, jest to barszcz, którym zalewa się ugotowane i pokrojone ziemniaki. Równie charakterystycznym daniem jest barszcz biały z kiszanej kapusty podawany głównie w menu wielkanocnym, natomiast na codzienny obiad często podawana jest

potrawa zwana parzybrodą, czyli gotowane ziemniaki z gotowaną kiszoną kapustą, polane skwarkami ze słoniny.

Najciekawszym, niezwykle smakowo daniem jest zupa owocowa, najczęściej wiśniowa lub jagodowa. Podawana jest z ziemniakami i zabieloną śmietanką.

Koniecznym jest spróbować pasternoczka, kaszy ze śliwkami i lokalnych trunków: nalewki z pędów sosny lub bżówki. Dania przygotowywane są wg dawnych receptur z produktów z własnych gospodarstw rolnych. Dlatego aby rozsmakować się w świętokrzyskiej kuchni najlepiej odwiedzić jedno z wielu gospodarstw agroturystycznych.





## ZAGRYCHA PO BIELIŃSKU

### Składniki

- 0,5 kg wątróbki drobiowej,
- 0,5 kg ziemniaków,
- 0,2 kg cebuli,
- 4 jajka,
- pieprz, sól,
- 200 g mąki pszennej,
- olej.

### Przygotowanie

Wątróbkę z gęsi mielimy, ziemniaki ścieramy jak na placki ziemniaczane, łączymy składniki z przyprawami dodając jajka i mąkę. Smażymy jak placki ziemniaczane.



## „KUGIEL”

### Składniki

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| - 2 kg ziemniaków, | - 15 g smalcu,        |
| - 4 cebule,        | - 7 g bułki tartej,   |
| - 0,5 kg kielbasy, | - 15 g tłuszczu,      |
| - 1 bułka pszenna, | - mleko, sól, pieprz. |

### Przygotowanie

Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Odcisnąć z wody. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na tłuszczu. Bułkę namoczyć w mleku, po czym wycisnąć. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać i przyprawić solą i pieprzem. Kielbasę pokroić i dodać do masy. Masę wyłożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i posypać tartą bułką. Piec 2 godziny do zarumienienia. Podawać z surówką z białej i czerwonej kapusty oraz z ubitą kwaśną śmietaną.





**M**archewka najlepiej smakowała dawnym mieszkańcom wsi na surowo, ale dodawano ją także do zup i kiszonej kapusty. Była dodatkiem do świątecznych i weselnych obiadów. Marchew przechowywano w piwnicach, przysypana piaskiem długo zachowywała świeżość. Popularny był także placek z marchwi. Mak był powszechnym dodatkiem do ciast, posypywano nim także wypieczony chleb. Płaczliwe dzieci otrzymywały wywar z maku na uspokojenie.

Ulubionym przysmakiem najmłodszych był bób. Jedzono go zaraz po ugotowaniu lub zabierano „w pole”. Jadano także zupę fasolową. Namoczoną wcześniej fasolę gotowano do miękkości z pokrojonymi w kostkę ziemniakami, dwoma pomidorami i usmażoną cebulką. Doprawiano do smaku, „pod-

bijano” śmietaną, dodawano dużo siekanej natki pietruszki.

Na świątecznych i weselnych stołach wiejskich królowała kapusta z grochem. Kiszoną kapustę wyciskano nad beczką, płukano i gotowano. Groch moczono przez całą noc, gotowano, przecierano przez sito i dodawano do kapusty. Danie wzbogacano cebulą smażoną na maśle i doprawiano przyprawami. Kapusta, obok ziemniaków i kaszy była podstawą żywienia mieszkańców na dawnej wsi. Aby uchronić rozsądę przed robakami posypywano młode rośliny popiołem, solą lub wysiewano wzdłuż zagonu konopie. Przed urokami natomiast chroniły młodą kapustę: zatknięta w zagonie na kiju końska czaszka, stara miotła brzoza lub zielone gałązki brzoź zebrane z ołtarzy w czasie Bożego Ciała.





## CHRZANICA

### Składniki

- 250 g kielbasy wędzonej lub pieczonej,
- 250 g boczku gotowanego lub pieczonego,
- 250 g piersi wędzonej z gęsi,
- 250 g kielbasy szynkowej lub szynki,
- 6 łyżek chrzanu startego i sparzonego gorącą wodą z octem,
- 10 jaj ugotowanych na twardo,
- 1 szkl. wywaru lub wody,
- sól, pieprz.

### Przygotowanie

Wszystkie wędliny pokroić w kostkę, dodać pokrojone jaja. Wymieszać z chrzanem i przygotowanym wywarem lub wodą, dodać przyprawy. Podawać z pieczywem na pierwsze śniadanie.

## GĘŚ Z GRUSZKAMI I MORELĄ

### Składniki

- gęś (ok. 3 kg),
- 4 gruszki,
- ząbek czosnku,
- majeranek,
- sól, pieprz.



### Farsz

- kasza gryczana,
- 100 g moreli,
- mała cebula,
- 1 jajo,
- łyżka masła,
- goździki,
- sól, pieprz,
- szczypta cynamonu.

### Przygotowanie

Sprawioną gęś umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem, majerankiem i rozgniecionym ząbkiem czosnku. Następnego dnia przygotowujemy farsz: cebulę obrać, posiekać, przesmażyć na maśle. Dodać gruszki obrane i pokrojone w ćwiartki oraz morele. Dodać wcześniej ugotowaną kaszę, przyprawić goździkami, solą i pieprzem. Wymieszać, ostudzić. Jajo roztrzepać, wlać do masy i wymieszać. Farszem nadziać gęś, otwór spiąć wykalaczkami.

Tak przygotowaną gęś wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 160°C, pieczemy 2 godziny i 20 minut. Podlewać wytwarzającym się sosem. Upieczoną gęś wyjmujemy z brytfanny i dekorujemy blanszowanymi gruszkami i morelami.





Owoce miały wielką wartość dla mieszkańców dawnej wsi kieleckiej. Były urozmaiceniem dla skromnych posiłków i źródłem witamin, cennych zwłaszcza dla dzieci. Ze świeżych owoców gotowano polewki, kompoty, nadziewano nimi knedle i pierogi. Świeże jabłka kiszone z kapustą. Dżemy i konfitury nie były tak powszechne jak dziś, ze względu na wysoką cenę cukru. Na wsiach, potrawą niemal codzienną był garus – zupa z suszonych lub świeżych owoców. Ugotowane owoce przecierano przez sito, mieszano z wywarem, dosładzano do smaku. Podawano z ugotowaną na sypko kaszą jaglaną.







## GĘSIE MAZIDŁO

### Składniki

- 0,5 kg wątróbki z gęsi,
- 0,5 kg tłuszczu z gęsi,
- 0,5 kg cebuli,
- sól, pieprz, majeranek,
- 100 g śliwki wędzonej.

### Przygotowanie

Tłuszcz roztopić, podsmażyć na nim cebulę z wątróbką, dodać przyprawę. Zmieszać dwukrotnie przez maszynkę, dodać śliwki pokrojone w kostkę, dokładnie wymieszać i wystudzić.



## KURA W TOWARZYSTWIE KUREK

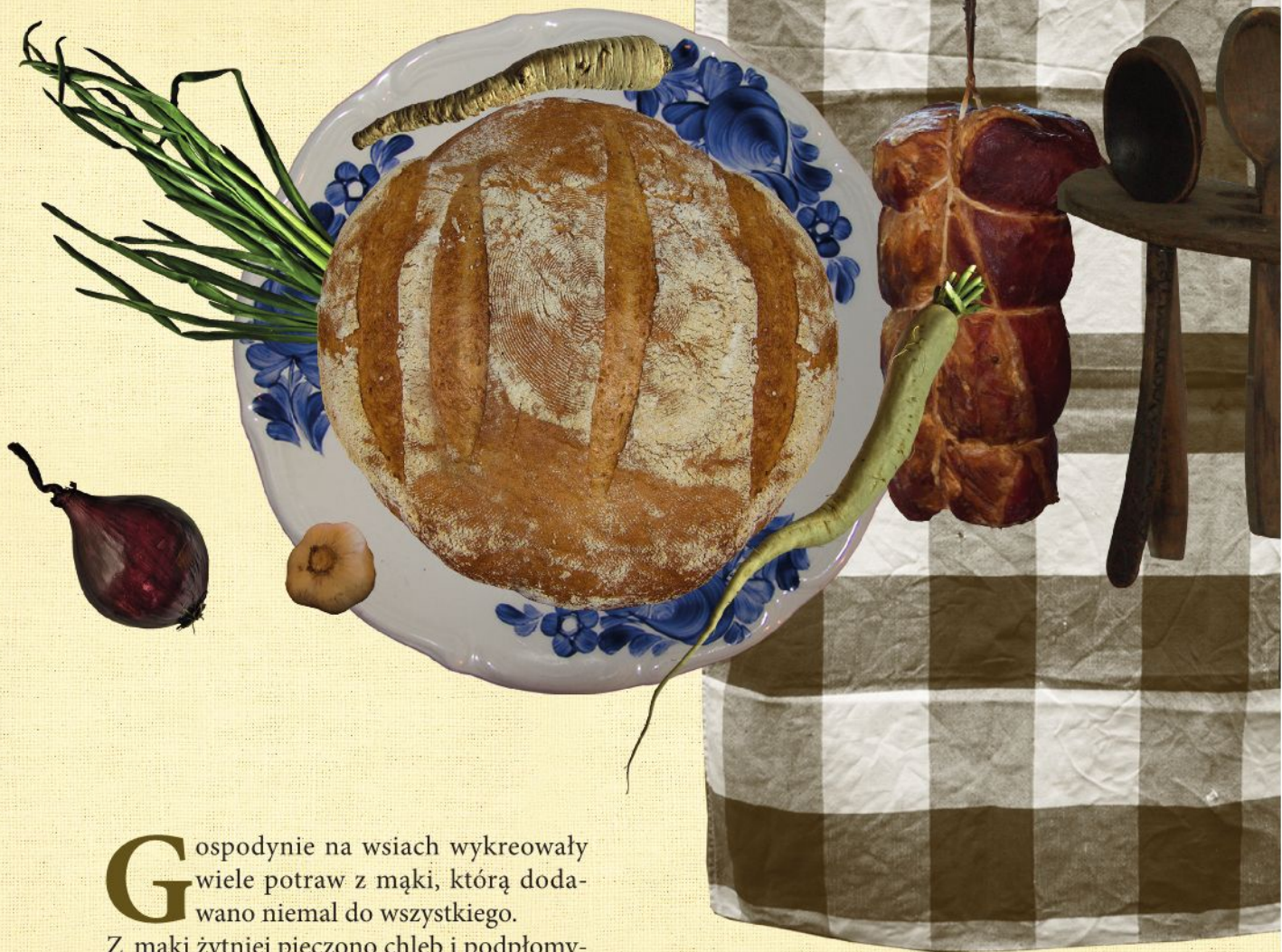
### Składniki

- 2 duże kurczaki,
- 2 cebule,
- kurki,
- 2 jaja,
- papryka mielona,
- papryka świeża,
- natka pietruszki,
- sól, pieprz,
- czerstwa bułka.

### Przygotowanie

Kurczaka delikatnie wytrybować (oddzielić mięso od kości). Kości należy wyjąć nie uszkadzając skóry kurczaka. Przyprawiamy i pozostawiamy na 3 godziny. Drugiego kurczaka trybujemy w całości i mielimy mięso. Dodajemy bułkę namoczoną w mleku i zmieszaną, przyprawę, warzywa, podsmażoną cebulkę, uduszone kurki, jaja i wyrabiamy farsz. Gotowym farszem napychamy wytrybowanego kurczaka, zaszycamy i układamy w brytfance. Obkładamy masłem i pieczemy około 2 godziny w temperaturze 180° C. Podajemy na gorąco lub na zimno z sosem kurkowym.





**G**ospodynie na wsiach wykreowały wiele potraw z mąki, którą dodawano niemal do wszystkiego.

Z mąki żytniej pieczono chleb i podpłomyki, a z pszennej wyrabiano kluski, makaron i ciasta na święta. Dodawano mąkę do zup: barszczu, żuru, wodzianki, czerniny, zalewajki, parki i lemieszki. Lemieszka to potrawa już dziś całkowicie zapomniana. Na gotującą się wodę wrzucano mąkę pszenną, ciągle mieszając. Otrzymaną masę wykła-

dano na talerze i jedzono razem z mlekiem lub słoniną. Bardziej bogata w składniki była gamrota, oprócz mąki pszennej do gotującej się wody dodawano śmietanę, jaja, mleko i sól.





## ZMIOCORZ (paszтет z ziemniaków)

### Składniki

- 10 średniej wielkości ziemniaków,
- 100 g żółtego sera,
- 1 cebula,
- 3 jajka,
- 3 łyżki śmietany,
- szczypiorek i koper,
- sól i pieprz.

### Przygotowanie

Ziemniaki po ugotowaniu przekręcić przez maszynkę do mielenia, dodać starty na tarce żółty ser, żółtka jajek, drobno pokrojoną i podsmażoną cebulę.

Te składniki wymieszać i na koniec dodać do nich białka ubite na pianę. Włożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i piec przez ok. 40 minut.





**M**ieszkańcy wsi korzystali z darów lasu. Dzieci pasące gęsi i krowy zjadały się bukwią, orzechami laskowymi, malinami i jeżynami. Zimą mieszkańcy wsi pili napary z wysuszonych latem kwiatów lipy i liści poziomek. W dużych ilościach zbierali grzyby i dodawali je do wielu potraw: zup, sosów, pierogów. Zimą przyrządzali potrawy z grzybów suszonych i marynowanych.

Zioła i owoce dziko rosnących drzew były podstawą ludowej medycyny. Zbierano orzeszki bukowe na olej, a jagody leśne suszono i stosowano w leczeniu biegunki. Su-

szono kwiaty czarnego bzu i parzono z nich herbatki, które pomagały wyleczyć się z przeziębienia. Na infekcje górnych dróg oddechowych pomagał też sok z dojrzałych owoców czarnego bzu. Za lek wzmacniający cały organizm uważano sok z owoców dzikiej róży, dlatego pito go codziennie. Dorośli leczyli się także nalewkami: czosnkówką, pieprzówką, pigwówką, orzechówką. Na przeziębienie dobrze było napić się chabrowki. Płatki chabrowy zalewano wodą przegotowaną z cukrem. Po dwóch tygodniach dolewano do wyciągu spirytus. Z kwiatów chabra przygotowywano także wino.





## MIĘCHO Z POKRZYWĄ

### Składniki

- kawał mięcha (ok. 1,5 kg, najlepiej karczek),
- zioła i przyprawy (pokrzywa, czosnek, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie).

### Przygotowanie

Mięcho nacieramy ziołami na noc. Rano umieszczamy w dużym garnku pełnym zimnej, źródlanej wody (tak, ażeby pływało). Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, 2 ząbki czosnku, garść pokrzywy, pół garści soli i garść cukru. Od momentu zagotowania, gotujemy 15 minut. Zdejmujemy garnek na 10 minut z ognia i ponownie gotujemy przez 10 minut. Odstawiamy całość (razem z wodą) na 4 godziny. Można podawać na zimno z pajdą świeżego chleba.





**N**a dawnej wsi mieszkańcy potrafili przygotować zdrowe napoje orzeźwiające. Kwaski buraczane leczyły z anemii. Orzeźwiający napój przygotowywano z pokrojonych czerwonych buraków, które zalewano wodą i lekko słodzono. Po pięciu dniach kwaski zlewano do butelki.

Napój pito także w czasie ciężkiej pracy w polu podczas żniw, orzeźwiał i wzmacniał organizm. Czasem do napoju dodawano skórkę chleba razowego, aby sfermentował, był to rarytas w czasie upałów.





## SOCZEWIOKI

### Składniki

#### Ciasto

- 1 kg mąki pszennej,
- ciepła woda.

#### Farsz

- 500 g zielonej soczewicy,
- 3 małe cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki masła,
- 100 g grzybów suszonych lub świeżych,
- sól, pieprz,
- zioła według uznania np. majeranek, tymianek.

### Do gotowania

- woda, sól, olej

### Przygotowanie

Grzyby namoczyć, odlać wodę i gotować w nowej wodzie przez około 15 minut. Następnie odsączyć grzyby, pozostawiając wodę. W tej wodzie ugotować soczewicę z dodatkiem soli i masła.

Cebulę pokroić i usmażyć na złoty kolor. Grzyby razem z cebulą przepuścić przez maszynkę do mięsa, wymieszać z soczewicą, doprawić farsz solą i pieprzem, dodać zioła.

Z mąki i ciepłej wody zagnieść elastyczne ciasto. Rozwałkować, wycinać kwadraty i nakładać farsz. Gotować przez 5-6 minut w wodzie z dodatkiem soli i oleju.

Soczewioki podawać z cebulką usmażoną na złoto lub z tartą bułką przyrumienioną na maśle. Soczewioki można piec w piekarniku i podawać do czerwonego barszczu.





**S**kąd się wzięła żenicha?  
Żenicha to nalewka zwana swatką, przyrządzana z owoców dzikiej róży (babichy). Popularna zwłaszcza na dworach szlacheckich, tam gdzie było wiele panien na wydaniu. Warunkiem dobrego ożenku było, aby panna sama zebrała jesienią owoce dzikiej róży. Nalewką częstowano gości, kawalerów oraz wznoszono toasty za zdrowie panny. Trunek pito w małych kieliszkach, ze względu na fakt, że był bardzo mocny. Jeśli dziewczyna była urodziwa i miała przyjemny charakter pojemność kieliszka można było zwiększyć.

Sok z dzikiej róży uważano za lekarstwo, które wzmacnia cały organizm i pito jedną szklankę dziennie.

Ludowe rady na przyrządzenie smacznych i zdrowych nalewek:

- używaj spirytusu i wódki najlepszego gatunku,
- zbyt gęsty syrop odbiera nalewce klarowność,
- owoce i zioła nie mogą leżeć w wódce zbyt długo,
- zrobioną nalewkę należy odstawić w spokojne miejsce co najmniej na 6 miesięcy, aby dojrzała i nabrała szlachetnego smaku,
- należy pić tylko w dobrym towarzystwie.





## **BARSZCZ CHŁOPSKI Z FASOLĄ**

### **Składniki**

- 1 kg buraków czerwonych,
- 3 cebule,
- 3 kwaśne jabłka,
- barszcz – zakwas,
- 300 g ugotowanej fasoli średniej wielkości,
- 100 g boczku wędzonego.

### **Przygotowanie**

Cebulę obrać, posiekać w grubą kostkę. Jabłka umyć i bez obierania pokroić w kawałki. Zalać cebulę i jabłka szklanką wody. Rozgotować. Przetrzeć przez sito. Buraki umyć, ugotować, obrać, zetrzeć na tarce i dodać do przecieru z cebuli i jabłek. Zalać wrzątkiem i zostawić na kilka godzin (ok. 3-4). Odcedzić, doprawić solą, mielonym pieprzem i zakwasem, zagotować. Na każdy talerz wyłożyć porcję ugotowanej fasoli, zalać zupą i okrasić boczkiem podsmażonym na rumiano. Na koniec posypać posiekanym szczypiorkiem.





„**B**iedna to kraina, gdzie się chleb kończy, a kamień zaczyna”.

Na dawnej wsi (jeszcze do lat 70. XX wieku) raz w tygodniu wypiekano w domu od czterech do dziewięciu bochnów chleba. Ich liczba była uzależniona od liczebności, zamożności rodziny, a także od wielkości pieca. Chleb piekło się zwykle w sobotę lub w środę, czyli w dni poświęcone Matce Boskiej.

Piece chlebowe wykonane były z cegły. Rozpalano w nich na godzinę przed włożeniem chleba. Wypiekano chleb żytni, razowy na

zaczynie, w późniejszych latach żytni biały z dodatkiem drożdży. Do razowego dodawano otręby. Dzień przed wypiekiem sporządzano zaczyn tzw. naciastek, mieszano z ciepłą wodą i zostawiano na noc w ciepłym miejscu. Następnego dnia wyrabiano ciasto w dzieży zwanej dziszką dodając mąkę żytnią, razową, zsiadłe mleko oraz sól, czasem gotowane ziemniaki. Ciasto wyrabiano tak długo, aż zaczęło odchodzić od brzegów dzieży, a następnie zostawiano do wyrośnięcia. Następnie wykładano na drewnianą stolnicę i formowano okrągłe chleby.





## KRUPNIK BABUNI

### Składniki

- 0,5 kg wołowiny,
- 0,5 kg boczku,
- włoszczyzna, ziele angielskie, cebula, sól, pieprz, liście laurowe,
- 1 szkl. kaszy jaglanej,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżka przyprawy lubczyku.

### Przygotowanie

Z mięsa odkroić tłuste części, pokroić w kostkę, oprószyć mąką. Pokrojony w kostkę boczek stopić, wrzucić tłuste odkrojone mięso i zarumienić. Pozostałe chude mięso wrzucić do wrzątku, dodać łyżkę soli i pieprzu, ziele angielskie oraz listki laurowe. Gotować, aż będzie miękkie i wyjąć. Do wywaru włożyć pokrojoną włoszczyznę i cebulę. Gotować do miękkości. Kaszę ugotować w posolonej wodzie z masłem. Połączyć wywar z jarzyn z kaszą i wcześniej przygotowanym mięsem oraz boczkiem. Doprawić do smaku.





## DAWNE PRZEPISY NA CHLEB

**W**około 3 litrach kwaśnego mleka rozpuszczano drożdże, dodawano trochę mąki żytniej i garnek ugotowanych, utłuczonych na gładką masę ziemniaków, mieszano. Tak przygotowany roztwór zostawiano na noc, aby zakisł i podrośł. Następnego dnia dodawano dużo mąki żytniej i sól. Ciasto wyrabiano w niekach, nakrywano je lnianym płótnem i odstawiano w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Jeżeli mąka była ciepła, ciasto lepiej rośło. Następnie formowano okrągłe bochny i pieczono w rozgrzanym piecu około dwóch godzin. Czasem zamiast drożdży do roztworu dodawano żur.

**I**

Mąkę przesiewano przez sito do dzieży, w ciepłej wodzie, mleku lub serwatce zarabiano zaczyn z drożdży, przykrywano płótnem i zostawiano na noc w ciepłym miejscu. Następnego dnia wyrabiano ciasto z pozostałą mąką. Czasem dodawano ugotowane, dobrze ugniecione ziemniaki. Ciasto nie mogło być rzadkie i musiało być dobrze „wyrobite”. Następnie nakrywano je płótnem i pozostawiano do wyrośnięcia.

**II**

### Przysłowia

„Aby chleb, to i zęby będą”  
„Bez chleba smutna biesiada”  
„Chciałoby mi się ciebie, ale na cudzym chlebie”.





## ŻEBERKA DUSZONE W ZIEMNIAKACH – CHŁOPSKIE JADŁO

### Składniki

- 5 kg ziemniaków,
- 2 kg żeberek,
- 4 duże cebule,
- pieprz, sól.

### Przygotowanie

Cebule kroimy w kostkę, dusimy, dodajemy żeberka. Razem dusimy dodając sól i pieprz do smaku (ok. 1 godziny). Ziemniaki obieramy i trzemy na drobnych oczkach. Udu-szone żeberka z cebulą mieszamy z ziemniakami, przyprawiamy solą i pieprzem. Danie wykładamy na dużą blachę, szczelnie nakrywamy i pieczemy w piekarniku ok. 4 godzin w temperaturze 180 stopni.



## PYZY Z NADZIENIEM GĘSIM I KASZĄ GRYCZANĄ

### Składniki

- 3 kg ziemniaków (1/2 porcji ugotować;  
1/2 porcji zetrzeć na tarce),
- sól, pieprz, zioła.

### Farsz

- 500 g udek z gęsi,
- 200 g kaszy gryczanej,
- 1 cebula,
- zioła, pieprz, sól.

### Przygotowanie

Ugotowaną kaszę połączyć z uduszonym mięsem z udek gęsi i cebulą. Całość doprawić przyprawami.

Ugotowane ziemniaki połączyć z odsączoną tarciną (starte ziemniaki), zagnieść ciasto, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Napełnić farszem i ukształtować pyzy.





**„K**to się naje rzepy, to ma brzuch jak cepy” – mówi dawne ludowe przysłowie. Warzywa były chętnie jedzone przez mieszkańców dawnej wsi kieleckiej. Przysłowiomą rzepę spożywano na surowo w czasie wypasania krów lub pieczono razem z ziemniakami w ognisku. Z czerwonych buraków gospodynie przygotowywały barszcz. Gotowane warzywa ucierały na tarce i podawały je z dodatkiem śmietany, soli, chrzanu i gotowanych ziemniaków. Dynie zaś gotowano w mleku, dodawano przyprawy (sól, pieprz lub cukier). W osolonej wodzie gotowano także ich miąższ razem z kaszą jaglaną, które na

koniec zalewano mlekiem. Wykorzystywano także pestki z dyni, które jedzono świeże i suszone. Miały zbawienny wpływ na zdrowie, leczyły bowiem robaczycę i schorzenia prostaty. Wykorzystanie w kuchni ogórków niewiele zmieniło się od minionych czasów. Także na chłopski stół podawano mizerię, kiszono ogórki w kamiennych garnkach lub beczkach, gotowano „ogórkową”. Weselnicy potrafili zjeść podczas imprezy całą beczkę kiszonych ogórków, które były prawdziwym rarytasem.





## ZARZUCKA ŚWIĘTOKRZYSKA

### Składniki

- 4-5 litrów wody,
- 1 kg kwaszonej kapusty,
- 5-6 ziemniaków,
- 2 cebule, 1 marchew, 1 pietruszka,
- kawałek słoniny,
- 5-6 łyżek maki pszennej,
- majeranek, kminek, sól, pieprz, natka pietruszki, liście laurowe, ziele angielskie.

### Przygotowanie

Ziemniaki kroimy w kostkę i gotujemy. Jednocześnie w drugim garnku gotujemy kapustę na wolnym ogniu. Gdy ziemniaki

będą prawie miękkie, dodajemy do nich starte na dużych oczkach: marchew, pietruszkę, 1 cebulę oraz 3 liście laurowe i kilka ziaren ziela angielskiego. Wszystko gotujemy przez kilka minut (do 10). W tym czasie drugą cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy ją na słoninie, a następnie wlewamy do zupy. Robimy również zasmażkę z mąki i tłuszczu (smalec lub masło). Zasmażkę małymi łyżeczkami dodajemy do zupy ciągle mieszając, na koniec dodajemy do smaku sól, pieprz, kminek i majeranek oraz wedle upodobania natkę pietruszki.

Zarzucka jest również smaczna na drugi dzień, ale należy ją podgrzewać tak, aby jej nie zagotować, gdyż w zagotowanej twardnieją ziemniaki.





## FLAKI GĘSIE Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

### Składniki

- 1 kg żołądków gęsich,
- 100 g soczewicy,
- 200 g warzyw (marchewka, pietruszka, seler, por),
- 150 g masła,
- 300 g udek z gęsi,
- 2-3 łyżki mąki pszennej,
- pieprz, sól, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka.

### Przygotowanie

Żołądki wypłukać 2-3 razy w ciepłej wodzie, zalać wodą i ugotować do miękkości razem z udkami. Po ugotowaniu pokroić w paski. Zrobić zasmażkę: 150 g tłuszczu stopić, dodać zrumienioną na jasnobrązowy kolor mąkę.

Ugotowane i odcedzone flaki połączyć z wywarem, warzywami i soczewicą. Doprawić do smaku, dodać zasmażkę z masła i mąki. Zagotować jeszcze kilka minut.





## KAROLOWA FASOLA

### Składniki

- 2 kubki dorodnej fasoli,
- warzywa: 2 duże marchewki,  
1 duża pietruszka, 1 średni seler, 1 duży  
por, 2 pomidory,
- kawał dobrze uwędzonej, wiejskiej kielbasy.
- osełka masła i dwie łyżki mąki,
- majeranek, zioło macierzanki, pieprz, sól.

### Przygotowanie

Fasolę moczymy 12 godzin w wodzie źródlanej. Gotujemy w tej samej wodzie do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy wszystkie warzywa pokrojone w kostkę, a por w talarki. Zaprawiamy zasmażką z masła i dwóch łyżek mąki. Dodajemy zioła i przyprawę.





## GRZYBANIEC

### Składniki

- 5 dużych ziemniaków,
- 1 duży pęczek pietruszki (natka),
- 1 cebula,
- 2 marchewki,
- kilkanaście grzybów najlepiej leśnych (mogą być mrożone lub suszone),
- sól, pieprz,
- słonina do okrasy,
- 2-3 łyżki śmietany,
- kluski grubo rwane (ciasto jak na pierogi, powinno być bardziej tępe).

### Przygotowanie

Ziemniaki, marchew obrać i pokroić w kostkę. Gotujemy do miękkości, w międzyczasie kroimy grzyby w paski i wrzucamy do gotujących się warzyw (jeżeli są to grzyby suszone należy je wcześniej namoczyć). Pod koniec gotowania wrzucamy ręcznie rwane kawałki (nieduże) ciasta oraz trochę pokrojonej pietruszki. Gotujemy do momentu aż będą miękkie wszystkie składniki. Na koniec wlewamy wcześniej przygotowaną okrasę i dodajemy śmietanę. Doprawiamy do smaku.





## „MĘCYBUŁY”

### Składniki

- 2 kg ziemniaków,
- 200 g mąki ziemniaczanej,
- 1 jajo,
- sól.

Farsz – stosujemy taki jak do pierogów.

### Przygotowanie

Ugotować ziemniaki, skrócić na maszynie, dodać pozostałe składniki i razem wymieszać. Uformować wałek, pokroić na plastry. Każdy plaster spłaszczyć, dodać farsz. Sklejać formując podłużny kształt. Gotować w osolonej wodzie 2-3 min. aż wypłyną.

Podawać z sosem mięsny, grzybowym lub okraszone słoniną z surówką.

Teksty do książki zostały opracowane na podstawie wydawnictwa Muzeum Wsi Kieleckiej „Lemieszka, siemieniec, gamrota... Zapomniane potrawy ludowe Kielecczyny” autorstwa Elżbiety Szot-Radziszewskiej oraz materiałów szkoleniowych autorstwa mistrzów kuchni: Mirosława Ciołka i Sławomira Kowalczyka, przygotowanych w ramach projektu „Góry Świętokrzyskie – Smak Tradycji” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi, realizowanego przez Muzeum Wsi Kieleckiej w 2016 roku.





## WĄTRÓBKA PO ŻYDOWSKU

### Składniki (porcja dla 2-3 osób)

- 0,5 kg wątróbki drobiowej
- 0,5 kg pieczarek
- 150 – 200 ml czerwonego wina
- 2 – 3 łyżki świętokrzyskiego miodu
- 2 – 3 łyżki gęsiego smalca do smażenia
- 1 duża czerwona cebula
- Pieprz
- Sól (solimy na samym końcu przygotowywania)

### Do podania:

Natka pietruszki do posypania, Chalka

### Przygotowanie

Wątróbki myjemy, osuszamy i oczyszczamy z błonek. Przecinamy na pół.

Cebulę należy drobno posiekać. Pieczarki myjemy, obieramy i kroimy na połówki, a duże grzyby na ćwiartki. Na jednej patelni rozpuszczamy łyżkę gęsiego smalca i szklimy cebulę. Dodajemy pieczarki. Na drugiej patelni smażymy wątróbkę z obu stron po ok. 2 minuty. Łączymy zawartość obu patelni, wlewamy 150 – 200 ml czerwonego wina oraz dodajemy dwie duże łyżki miodu. Przyprawiamy świeżo mielonym pieprzem i wszystko razem smażymy, aż sos się zredukuje. Pod koniec smażenia solimy do smaku. Danie powinno być słodkie z delikatnie wyczuwalną nutką pieprzu.

Wątróbkę ułożyć na talerzu, polać słodkim sosem z patelni, posypać posiekaną natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem. Podajemy razem z chalką.

Przepis nadesłany przez Ośrodek Edukacyjno-Muzealny „Świętokrzyski Sztetl” na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## NALEWKA MIODOWA

### Składniki

- 100 g miodu
- 0,25 l wody
- 0,5 l spirytusu
- Cytryna do smaku

### Przygotowanie

Do nalewki na miodzie najlepiej używać miodu akacjowego lub wielokwiatowego. Woda również powinna być dobra – najlepiej wybrać mineralną niegazowaną i wcześniej przygotować. Spirytus również powinien być najwyższej próby, czyli jak najmocniejszy. Miód rozpuszczamy w wodzie. Można ją lekko podgrzewać, ale tylko na tyle by miód się mógł rozpuścić. Jeśli na wierzchu pojawi się piana, to ją zbieramy. Następnie rozpuszczony już miód wlewamy do słoja, dolewamy spirytus, dodajemy sok z cytryny do smaku, szczelnie zamykamy i odstawiamy na 2-3 dni. Po tym czasie nalewkę na miodzie przelewamy do butelek. Od razu też można ją kosztować.

Nalewka na miodzie grzeje, leczy i smakuje. Przygotowuje się ją szybko. Nie musi też leżakować miesiącami w piwnicy. Jednym słowem miód jako główny składnik nalewki spisuje się znakomicie.

Przepis nadesłany przez KGW Kowalanki na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## „Grzyby marynowane w śledziu zakochane”

### Składniki

- pół kg marynowanych grzybów (rydze)
- 1kg matiasów
- 4 łyżki musztardy kieleckiej
- 4 łyżki majonezu kieleckiego
- majeranek

### Przygotowanie

Gospodyni droga jesienią idź na grzyby do naszego lasu. Na Górze Otrocz znajdziesz idealne okazy. Nazbieraj dużo rydze i zamarynuj je wg przepisu Babci Anelci. Schowaj je do komórki niech nabierają mocy i poczekają do konkursu kulinarnego-tam się przydadzą. Konkurs ogłoszony.

Do dzieła !!!

## Grzyby marynowane w śledziu zakochane

Matiasy zalej mlekiem i pozostaw je na całą noc – taka mleczna kąpiel dobrze im zrobi. Weź rydze ze spiżarni i pokrój je w drobną kosteczkę. Odsącz śledzie z mleka. O każdy płat śledzia musisz się Gospodyni odpowiednio zatroszczyć, powiem Ci jak: musztardą posmaruj brzuszki śledzia, a plecki majonezem.

Układaj wysmarowane matiasy na półmisku. I teraz najważniejszy moment zasyp nasze śledzie marynowanymi rydzami. Na wierzchu posyp majerankiem – niech się dobrze prezentują. Odstaw na noc w zimne miejsce. Na rano będą idealne, bo w nocy połączy ich wielkie uczucie tak powstają grzyby marynowane w śledziu zakochane.

Zgłaszający: KGW Niestachów – Karolina Mazurczak

Przepis nadesłany przez Koło Gospodyń Wiejskich Niestachów na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## KAPUŚNIAK

### Składniki

- kapusta kiszona
- żeberka wędzone
- boczek wędzony
- kielbasa
- ziemniaki
- marchew
- pietruszka
- por
- seler
- cebula
- kasza pęczak
- pomidory
- liść laurowy
- ziele angielskie
- majeranek
- pieprz ziarnisty
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie

Wyflukać i obgotować kapustę. Osobno ugotować żeberka z warzywami i kaszą pęczak. Uduścić cebulę, dodać pokrojoną w kostkę kielbasę i boczek. Połączyć z kapustą i żeberkami. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Dodać podduszone pomidory.

Przepis nadesłany przez KGW Skalczanki na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## KACZKA PO DWORSKU

### Składniki

- 2 filety z kaczki
- duża gruszka
- garść żurawiny
- tymianek
- rozmaryn
- majeranek
- sól, pieprz

### Przygotowanie

Filet delikatnie ponacinać, posypać solą i pieprzem oraz przyprawami. Skropić oliwą. Wstawić na 12 godz. do lodówki. Gruszkę pokroić w plastry, ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego. Na gruszkę położyć filety z kaczki, posypać żurawiną. Piec w temp. 180°C przez 40 min. Filety podawać pokrojone w plastry z gruszkami, żurawiną, ewentualnie z plasterkami pomarańczy.

Przepis nadesłany przez EKO BABKI z Cedzyny na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## GOMÓŁKI Z KOWALI

### Składniki

- ser wiejski
- jajka wiejskie
- sól
- mięta świeża lub suszona

### Przygotowanie

Ser pokruszyć dodać jajka ,sól i miętę – wymieszać. Formować z masy kulki i układać na blasze. Suszyć ok. 1 godziny aż będą na wierzchu sztywne.

Przepis nadesłany przez KGW Kowalanki na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## PIGOŁY

### Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki maki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 40 dag mięsa mielonego
- 100 g boczku
- koperek lub natka do dekoracji
- łyżka oleju do smażenia
- sól, świeżo zmielony pieprz

### Przygotowanie

Na patelni podsmażamy 1 cebulę, czosnek, i według upodobań: boczek, mięso mielone, doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy. Ziem-

niaki dzielimy na 2 części. Pierwszą połowę ziemniaków obieramy i gotujemy, mielimy w maszynce do mięsa lub przepuszczamy przez praskę. Resztę surowych ziemniaków obieramy i ścieramy na drobnej tarce lub mielimy w maszynce. Pozostawiamy na kilka minut. Odciskamy sok z tartych ziemniaków i łączymy z masą z ugotowanych ziemniaków, mąką pszenną i jajkiem. Doprawiamy solą, pieprzem i całość wyrabiamy. Z masy formujemy ok. 4-5 centymetrowe kulki, spłaszczamy i na środek każdej nakładamy porcję farszu. Wyrabiamy okrągłe lub owalne pigoły. We wrzątku jednocześnie gotujemy tyle pigół, aby mogły swobodnie pływać. Gotowane na małym ogniu powinny być gotowe w 15 minut. Odcedzamy i serwujemy, polane zrumienioną cebulką i udekorowane zieleniną.

Przepis nadesłany przez KGW Występy na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie Województwa Świętokrzyskiego”.





## ŚWIĘTOKRZYSKI KRÓL NA MACIE

### Składniki

#### Maca:

- Mąka pszenna,
- jajko,
- odrobina wody

#### Nadzienie:

- Cąber z królika,
- buraczki,
- czosnek,
- cebula,
- rukola,
- natka pietruszki,
- szczypiorek,
- sól i pieprz,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- utarty chrzan.

### Przygotowanie

Z mąki, jajka, soli i wody zrobić ciasto. Uformować okrągłe placuszki na macie. Upiec na blasze kuchennej. Cąber króliczy udusić z cebulą, dodać czosnek, przyprawy. Gotowe mięso pokroić w plastry. Na macy ułożyć rukolę, łyżeczkę gotowych buraczków, na wierzch dodać utarty chrzan, położyć królika.

Przepis nadesłany przez KGW Skalczanki na konkurs kulinarny "20 potraw na 20-lecie województwa świętokrzyskiego".





### Przygotowanie

## PRZEKŁADANIEC Z TARCIZNY

### Składniki

Ciasto:

- mąka pszenna
- jajko
- szczypta soli
- woda

Tarcina ziemniaczana:

- ziemniaki
- cebula duszona
- sól,
- pieprz ziołowy
- zioła do smaku

Zagniatamy ciasto z podanych składników, rozwałkowujemy na placek o grubości około 5 mm. Na placek równomiernie rozkładamy przygotowaną tarcinę, czyli drobno starte ziemniaki i skrobię uzyskaną poprzez odcisnięcie ich w woreczku płóciennym. Tarcina powinna mieć konsystencję ciasta. Placek zwijamy i kroimy skośnie na małe kawałki. Wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy 15-20 minut. Po wyjęciu z wody polewamy okrasą i dekorujemy ziołami. Tarcinę możemy wzbogacić duszonymi, drobno pokrojonymi prawdziwkami.

Przepis przesłany przez KGW Występy na konkurs kulinarny „20 potraw na 20-lecie województwa świętokrzyskiego”.





## BORSC BLOLY – JAKO ZAKIS UCYNIĆ?

Nojpierw przygotować: 1 kworte wystudzonego woru, 1 kwoterke zytni razowy moki, i pazurek cosku, skórke chleba.

Niech gosposia w garcyńie rozczyni wodę z moko, włoży cosnek i skórke chleba. Garcyńie nakryje lniociekim, a zostawi na murku lo ciepła. Zakis cynieł sie bedzie śtery, pińć dni. Co roz trza zamiessać kopystko. Skórke chleba kładzie sie ino do piersego zokisu. Po wybraniu zokisu garcyńki nie płukać, ino włoc wodę, dodać moki, cosnku i tak kisić borsc.

## BORSC BLOŁY ZE ŻMIOKAMI

Usykować: borsc, 1 kwoterke oliju abo troche słoniny, 1 cebule, źmioki, sól.

Na wor gosposia borsc zaleje jako lubio domowe: kwaśńiejsy abo łaskawsy. Óno niek ciutke worzy i posoli. Na tłuszczu ześkli cebulke, a źmioki uworzy na suche w łosolony wodzie. Do dónicy wyłoczy umascone źmioki, a uklepie na połowie, do nich wleje borsc, a wsytko łomaści tłuszczem.

Kielce, Stanisław Cygan, *Z gwary świątokrzyńskiej*, 2009, MWK, KTN





## Bycki

Wziąć: tela ta umosonych źmioków (wedle domowych), tela tyz moki, 2 jorka, gómółke sera biołego, 1 średnio cebule, 2 kwoterki oliju abo słonine, scypiór, pieprz, sól.

Wyrobić źmioki z moko i jorkami w dziezce az sie umieści goła. Usmażyć tłuszcz z cebulko, rozmaścić ser. Do sera włożyć polowe tłuszczu, dołożyć usiekany scypiór, pieprzem i solo doprawić. Z ciasta niech gospodyni robi placuski, nadziewo serem jako pyzy sie nadziewo, ino wiekse. Bycki muso wyglodać tak jak racuski nadziewane, splascone, polepione. Wkłado się je na łosolony wor i worzy. Jak już bedo zdadne, wyłoży się do misy, łomaścić resćto tłuszczu.

## KAPUSTA Z ZIELONYM GROSKIEM

Niech gosposia weźnie: 1 główke kapusty, 2 kwoterki grosku zielonego, 2 kwoterki oliju, 1 cebule, 1 kwoterke śmietany, 1 kwoterke wody, 3 łyżki moki, sól.

Nojpierw trza łocyścić kapuste, późni jo skrajać. Do łosolony wody wrzucić kapuste i grosek. Potym uworzyć na półmietko i łodłoć wode, na oliju ześklić cebulke, włożyć tłuszcz do pukłoka z kapusto i dusić. Do śmietonki dołocć wode, wyspać moki i rozczynić. Do dusony kapusty włożyć rozczyn, wymiessać, dosolić i jesce trochy worzyć. Kapuste podawać ze źmiokami na sucho aboz chlebem.

Kielce, Stanisław Cygan, *Z gwary świętokrzyskiej*, 2009, MWK, KTN





[www.mwk.com.pl](http://www.mwk.com.pl)

