

PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI

wielokulturowość kuchni Pomorza

Receptury tradycyjnych
i regionalnych potraw



PUBLIKACJA WYDANA NA ZLECENIE:

Fundacja Lokalna Grupa Działania – Naszyjnik Północy

ul. Ogrodowa 26, 77-310 Debrzno

tel. (59) 83 35 930

email: biuro@lgdnp.org.pl

www.lgdnp.org.pl

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Sandry Brdy

ul. 31 stycznia 56a, 89-600 Chojnice

tel. (52) 39 77 964

email: biuro@sandrybrdy.pl

www.sandrybrdy.pl

Lokalna Grupa Działania Małe Morze

ul. Przebendowskiego 12/2, 84-100 Puck

tel. (58) 35 06 141

email: biuro@lgd-malemorze.pl

www.lgd-malemorze.pl

Lokalna Grupa Działania Wrzeciono

ul. Dworcowa 29/15, 77-200 Miastko

tel (59) 32 11 221

e-mail: biuro@lgdwrzeciono.pl

www.lgdwrzeciono.pl

Lokalna Grupa Działania „Trzy Krajobrazy”

ul. Wojska Polskiego 30, 83-000 Pruszcz Gdański

tel. (58) 30 63 355

email: biuro@trzykrajobrazy.pl

www.trzykrajobrazy.pl

Lokalna Grupa Działania Żuławy i Mierzeja

ul. Sikorskiego 23, 82-100 Nowy Dwór Gdański

tel. (55) 24 68 066

email: biuro@zulawymierzeja.org.pl

www.zulawymierzeja.org.pl

Fundacja Partnerstwo Dorzecze Słupi

ul. Zjednoczenia 16A, 76-248 Dębica Kaszubska

tel. (59) 81 32 200

email: biuro@pds.org.pl

www.pds.org.pl

KOORDYNATOR WYDANIA:

Katarzyna Jankowska, Angelika Dębska

ZDJĘCIA:

Stefan Olszak

tel. 502 363 242

email: foto@stefanolszak.pl

www.stefanolszak.pl

PRZYGOTOWANIE POTRAW DO ZDJĘĆ:

Restauracja Stara Kaszarnia

ul. Dworcowa 13

77-300 Człuchów

tel. 604 509 947

email: restauracja@arbi.pl

www.starakasarnia.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I PROJEKT OKŁADKI:

Dariusz Owczarzak

WYKONAWCA:

Wydawnictwo & Studio Reklamy „OPTIMA”

ul. Witebska 1A, 85-759 Bydgoszcz

tel./ fax 52 320 07 02

e-mail: kontakt@optimastudio.pl

www.optimastudio.pl

ISBN: 978 - 83 - 60696 - 77 - 4

Rok wydania: 2014

Wstęp

Pomorze, które przez wieki było miejscem spotkań różnych narodów, o różnych tradycjach, religii i kulturze otrzymało w spadku po nich niezwykle bogate tradycje kulinarne.

Wpływ na rodzaj tutejszych smaków miało i ma również położenie regionu: z jednej strony morze i związane z nim kulinaria (rozmaite ryby, a przede wszystkim śledzie, łososie i dorsze), z drugiej – ubogie gleby kaszubskie, gdzie możliwa była uprawa tylko niektórych roślin (m.in. brukwi, ziemniaków, żyta) i hodowla mało wymagających zwierząt (kozy, kaczki, gęsi). Ponadto jeszcze żyzne tereny Żuław nadwiślańskich, ze wspaniałymi sadami owocowymi i Kaszuby południowe z terenami puszczańskimi (runo leśne) i jeziorami (ryby słodkowodne).

Tradycje i uwarunkowania przyrodnicze odnaleźć możemy w recepturach, nazewnictwie, historii produktów lokalnych i tradycyjnych. Są one z kolei nie tylko istotnym elementem naszego kulturowego dziedzictwa, lecz także czynnikiem inspirującym rozwój.

W ostatnich latach regionalne wyroby znajdują coraz więcej nabywców a społeczności lokalne coraz śміiej i aktywniej stawiają na tradycję. Budowane są silne marki lokalne, wokół których odbywa się masa zdarzeń promujących regiony i ich mieszkańców. Istotnym elementem tych działań jest kultywowanie tradycji kulinarnych.

W Państwa ręce oddajemy publikację, w której prezentujemy 35 przepisów tradycyjnych i regionalnych potraw charakterystycznych dla obszaru działania następujących pomorskich lokalnych grup działania: Lokalnej Grupy Działania Żuławy i Mierzeja, Lokalnej Grupy Działania „Trzy Krajobrazy”, Lokalnej Grupy Działania Małe Morze, Fundacji Partnerstwo Dorzecze Słupi, Lokalnej Grupy Działania Wrzeciono, Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Sandry Brdy i Fundacji Lokalna Grupa Działania – Naszyjnik Północy.

Partnerzy projektu współpracy
„Przeszłość dla przyszłości – Wielokulturowość kuchni Pomorza”





Wielokulturowość kuchni Pomorza

Zagadnienie kuchni, potraw, jedzenia codziennego i odświętnego, to interesujący, obecnie niezwykle popularny temat, rozpatrywany w różnorodnych aspektach. Tematyce tej poświęcane są konferencje, seminaria, publikacje, programy w mediach i fora internetowe.

Pożywienie ze względu na swoją wieloaspektowość, jest przedmiotem zainteresowania wielu dyscyplin społecznych i humanistycznych, w tym etnograficznego opisu i antropologicznych refleksji dotyczących m.in. znaczeń nadawanych jedzeniu w poszczególnych kulturach, jego symbolicznemu i religijnemu uzasadnieniu, społecznym uwarunkowaniom, kategorii „swojskości” i „obcości” kulturowej.

W perspektywie pomorskiej wielokulturowości, pożywienie może być jednym z symboli przynależności grupowej, istotnym wyznacznikiem tożsamości regionalnej, ale też wskazywać kulturowe różnicowanie regionów. Tradycje kulinarne Pomorza, podobnie jak i innych regionów, kształtowały przede wszystkim warunki środowiska naturalnego – położenie geograficzno-przyrodnicze oraz rodzaj gospodarki rolniczo-hodowlanej. Podkreśla się, że jeszcze w początkach wieku XX cechowała je, wywodząca się z przeszłości, swoista autarkia, czyli bazowanie przede wszystkim na produktach pochodzących z własnych upraw i hodowli, przerabianych we własnym gospodarstwie, a różnicowanie regionalne wyrażało się przede wszystkim w nazewnictwie potraw i sposobach ich przyrządzania. Uzupełnieniem pożywienia były produkty pozyskiwane z handlu oraz naturalnego środowiska (zbieractwo, łowiectwo). Istotny wpływ na specyfikę tradycji kulinarnych wywierały też czynniki historyczne, choćby osadnictwo, zabory i migracje ludności. Kuchnia pomorska, podobnie jak cała kultura, jest obszarem styku i przenikania wielu kultur i tradycji, przyjmując i modyfikując różne wpływy odzwierciedla doświadczenia i losy poszczególnych grup.





Przez wieki, rodzima tradycja - kaszubska, kociewska czy borowiacka, ulegała wpływom cywilizacyjnym zachodniej Europy, głównie kultury niemieckiej, a także miejscowo np. na Żuławach niderlandzkiej, czy skandynawskiej. Przyjmowana była część zdobyczy cywilizacyjnych, w tym np. nowe sposoby gospodarowania, stosowania nawozów mineralnych, uprawy ziemi i nowe rośliny. Niemieccy sąsiedzi, mieszkających od wieków obok Polaków w tych samych miastach, wsiach i osadach, wzbogacili pomorski inwentarz kulturowy np. o niektóre potrawy, sposoby ich przygotowania i zwyczaje kulinarne. Z tą grupą ludności związane jest m.in. wprowadzenie uprawy ziemniaków, pomidorów, niektórych odmian drzew owocowych np. śliw, czy kwiatów, zwyczaj robienia przetworów na zimę, przyrządzania „eintopów” - pożywnych dań jednogarnkowych, czy też słynnego w wielu rejonach Polski „szneka z glancem”.

Z kolei poprzez Bałtyk i dość liczne miasta, zwłaszcza silnie oddziaływający Gdańsk, czy też choćby Słupsk i Ustkę, dzięki międzynarodowym morskim kontaktom, na Pomorze, wcześniej niż do innych części Rzeczypospolitej, docierały towary i wpływy, które wzbogacały i urozmaicały rodzime zasoby kulinarne. Możliwości czerpania z zasobów kuchni mieszczańskiej, czy dworskiej uzależnione były przede wszystkim od stanu zamożności, ale i od dostępności do nowinek z zakresu kulinariów. Wiele dziewcząt z pomorskich wsi uzyskiwało wiedzę i praktykę kulinarną, pracując w dworach, domach mieszczańskich i patrycjuszowskich. Zdobyte umiejętności nierzadko wykorzystywały we własnych gospodarstwach, a potrawy adoptowały i zmodyfikowane wprowadzały do jadłospisów kuchni ludowej. W okresie międzywojennym znaczący wpływ na upowszechnianie wiedzy kulinarnej miał rozwój szkolnictwa rolniczego, kursy kulinarne, prasa i książki dla gospodyń wiejskich. A zwiększające się, zwłaszcza od połowy XX wieku, możliwości zakupu gotowych i nowych produktów w wiejskich i małomiasteczkowych sklepach, jak i większy kontakt mieszkańców wsi z miastem, poszerzały zakres dotychczasowych potraw.

Kuchnia pomorska to mnogość różnorodnych składników, receptur, potraw i całych ich zestawów. W proponowanych spisach „naszego kulinarnego dziedzictwa” odnajdujemy kilka warstw kulinarnej kultury. Obok potraw starszych, wspólnych poszczególnym regionom, występują nowsze, wprowadzane pod wpływem zapożyczeń (m.in. miejskich, dworskich, innych grup regionalnych i narodowych), z kolei obok potraw z obszarów mniej zamożnych takie, których przyrządzenie świadczy o nieprzeciętnym dostatku, czy też obok potraw codziennych, stosunkowo skromnych i w tygodniowym jadłospisie monotonnych, potrawy niedzielne i świąteczne często będące wyrazem „konsumpcyjnej ostentacji”.

Za podstawę pożywienia uznać można produkty roślinne, głównie zbożowe oraz rośliny strączkowe a także kapustę, marchew, rzepę i brukiew, a od XIX wieku ziemniaki. Ziarna zbóż przetwarzano na różnego rodzaju kasze przede wszystkim gryczaną, jęczmienną, owsianą. Z mąki, głównie żytniej, wypiekano chleb na zakwasie, a w późniejszym okresie również na serwatce i drożdżach. W niektórych regionach używano również mąki jęczmiennej, owsianej, tatarskiej, a nawet grochowej, tylko najbogatsi gospodarze do wypieku chleba stosowali mąkę pszenną, generalnie zarezerwowaną do wyrobów świątecznych.

Na bazie mąki i ziemniaków przyrządzano kluski, nie sposób wskazać na całe bogactwo ich regionalnych postaci i nazw np. kluski z mąki, czyli zacierka, z ziemniaków i mąki – „szadolce”, „golce”, „nadzi klusci”, „szade klusci”, „kuglonki”, „klinki”. Jadane były z mlekiem, gotowaną marchwią i grochem oraz w różnego rodzaju zupach. W wielu regionach szczególnie popularny był i jest nadal, pieczony placek ziemniaczany, największa ilość określeń na tę potrawę występuje w regionie borowiackim – „szandar”, „blacharz”, „bulwiarz”, „kugiel”, „pyzalc”, „szybrych”, jedzony z różnego rodzaju sosami lub z dodatkiem zasmażanej, kiszonej kapusty. W tradycyjnej kuchni pomorskiej występuje całe bogactwo zup (warzywnych, rybnych, mięsnych czy owocowych), dawniej podawanych nawet trzy razy dziennie.





Wśród nich pożywne i smaczne „eintopy” np. zupa z brukwi - przyrządzana praktycznie w całym naszym regionie, bardzo znana na Kaszubach pod nazwą zupy „z žěltěch wrěków”, wykonywana także na Żuławach czy Kociewiu, zupa „parzybroda” (na bazie ze świeżej kapusty), zupa „zagraj” (nazywana też „dziadowską zupą”), czyli wywar z ziemniaków z zacierką z dodatkiem gęsiej okrasy lub boczku. Co interesujące dopiero w okresie międzywojennym upowszechnił się, nie bez oporów, szerszy zestaw warzyw nazywany „włoszczyzną” jak również uprawa pomidorów i ogórków, co wpłynęło na jakość i asortyment jadalnych potraw.

Wśród mięs, będących dawniej artykułem luksusowym (może z wyjątkiem zasobnych Żuław), obok wieprzowiny i rzadziej wołowiny, szczególnie znaczenie miał drób a zwłaszcza gęsina. Do dziś wielkim przysmakiem jest gęś pieczona z dodatkami (jabłkami lub farszem z kaszy gryczanej z ziemniakami), wędzone półgęski czy gęsia okrasa - kaszubska „obona”, dodawana do zup, jajecznicy i placków ziemniaczanych. Podobnie jak gęsina, na świątecznych, szczególnie weselnych stołach, powinny pojawić się słynne „frėkasė”, czyli potrawka z kury w słodko-kwaśnym śmietanowym sosie. A z gęsiej lub kaczej krwi z dodatkiem podrobów i suszonych owoców gotowana jest czernina.

Za specyficzną cechę kuchni pomorskiej uważane jest bogactwo potraw rybnych. Możliwości przyrządzania ryb morskich i słodkowodnych są niezliczone. Najstarsze zapisy mówią o ich suszeniu, wędzeniu i soleniu, znajdujemy też informacje o prażeniu i gotowaniu ryb z różnymi dodatkami (kapustą, ziemniakami). Solone śledzie, moczone i przyrządzane ze śmietaną, podawane z gotowanymi „pulkami”, to tradycyjne danie postne i wigilijne. A jajecznica na zasolonym węgorku „prażnica z wăgòrziem”, to w nadmorskich osadach danie wielkanocne. Na odświętne okazje podawany jest szczególnie ceniony łosoś, czy lin, a drobniejsze gatunki ryb przyrządza się w postaci klopsów lub kotletów, gotuje i marynuje w occie. Do przysmaków należą wędzone „moreski”, czyli sielawy, łowione w głębokich śródlądowych wodach, natomiast najwięcej przepisów znajdujemy na przyrządzenie dorsza kaszubskiego „pomuchla”.

Z kolei przetwórstwo mleka szczególnie silnie rozwinięte było na terenie Żuław. Region słynął m.in. ze znakomitej jakości serów produkowanych na własne potrzeby w rodzinnych gospodarstwach a także, na większą skalę, w miejscowych przetwórnich. Rozwinięte przetwórstwo mleka (poza serami produkowano też doskonałe masło) możliwe było dzięki intensywnej hodowli bydła mlecznego na miejscowych pastwiskach. W ostatnich latach prowadzone są działania mające przywrócić i tę dziedzinę kulinarnych tradycji.

Dawne potrawy powoli wychodziły z użycia, modyfikowano je, wzbogacano o nowe składniki, inne z kolei odeszły w zapomnienie wraz ze zmianami, jakie zachodziły na Pomorzu w pierwszej połowie XX wieku.

Na dzisiejszy zakres różnorodności pomorskiej kuchni największy wpływ miały radykalne przemiany, do których doszło po II wojnie światowej. Ich skutkiem były przeobrażenia ludnościowe, ekonomiczne i społeczne. Obszar Pomorza opuściła ludność niemiecka, w powstałą pustkę napłynęły społeczności bardzo zróżnicowane etnicznie i kulturowo - ekspatrianci z Kresów, migranci z centralnej i południowo-wschodniej Polski, dawni Pomorzanie migrujący w obrębie regionu, Ukraińcy przymusowo przesiedleni w ramach Akcji „Wisła” w 1947 r. rozmieszczani nierównomiernie na terenach powiatu bytowskiego, miastecckiego, lęborskiego, człuchowskiego, nowodworskiego i elbląskiego.

Dzisiejsze Pomorze, to region zamieszkały przez zasiedziały wspólnoty długiego trwania: Kaszubów, Kociewiaków, Borowiaków, Powiślan, są też subregiony o zatartej już dziś tradycji wspólnotowej np. Ziemia Lęborska czy Krajna, ale są też takie, gdzie trwa proces kształtowania oblicza kulturowego, dotyczy to zwłaszcza Żuław i Ziemi Słupskiej. Na Pomorzu obecne są również mniejszości narodowe i etniczne – m. in. kilkutysięczna grupa Ukraińców i ludności łemkowskiej.

Tak więc, niektóre elementy dzisiejszego zróżnicowania kulinarnego Pomorza mają odległą genezę, inne są wynikiem XX wiekowych procesów. Grupy ludności przybyłe po II wojnie światowej przyniosły własne tradycje kulturowe, w tym tradycje kulinarne, współtworząc nowe zróżnicowanie regionalnej kuchni.





Na pomorskich stołach pojawiły się więc, kołduny, chłodnik litewski, bliny, kutia, kwas chlebowy, kulebiaki, kielecka czy środkowopolska zalewajka, gołąbki z przeróżnymi farszami, chleb pieczony według rodzinnych i lokalnych tradycji, obrzędowy korowaj, pierogi w całym bogactwie odmian, smaków i sposobów przyrządzania, czy barszcz (ukraiński) na macierzystym terenie występujący w ponad 30 odmianach.

W odniesieniu do kulinariów pomorskich pojawiają się też próby tworzenia „nowych tradycji” np. na Żuławch prowadzone są działania skierowane na poszukiwanie elementów kultury kulinarnej charakterystycznej dla przedwojennych, nieobecnych już dziś, mieszkańców tych terenów, które to potrawy, w połączeniu z tradycjami kulinarnymi powojennych osadników (przybyłych z różnych stron) wykreować mogą nowy obraz kuchni żuławskiej. Próby te mają za zadanie nie tylko wzmacnianie tożsamości, ale i identyfikację społeczności z zewnątrz.

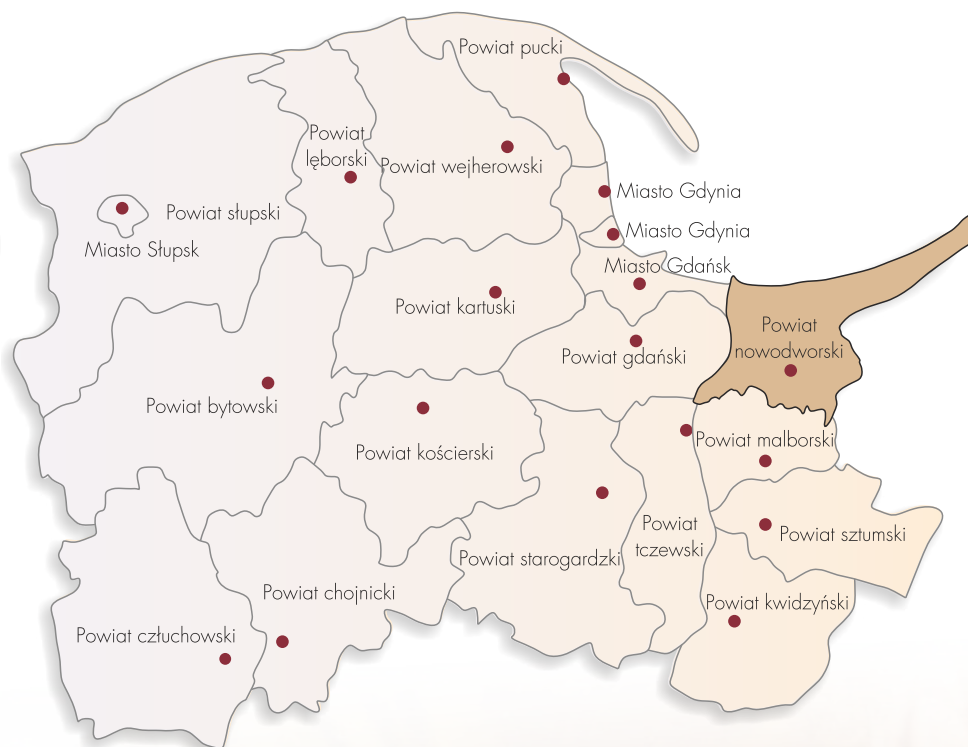
Zauważyć można, że tradycyjne potrawy najczęściej nie są już dziś potrawami codziennymi, kosztujemy ich ulegając „turystyce kulinarnej” w restauracjach, regionalnych karczmach i coraz liczniejszych gospodarstwach agroturystycznych. Ważną rolę w zachowaniu tradycji kulinarnych odgrywa obrzędowość doroczna (szczególnie wigilijna i wielkanocna) i związane z nią zwyczaje przygotowywania w określone święta specyficznych zestawów potraw. Choć z jednej strony świąteczne stoły są miejscem wprowadzania nowości kulinarnych z drugiej jednak, utrwalają kanon zestawu potraw przyjętych w danej rodzinie. Dokonujące się w tym zakresie zmiany wprowadzane są raczej stopniowo i mają charakter modyfikacji – trudne do zaakceptowania byłoby pojawienie się np. na wigilijnym stole pieczonej gęsi czy kutii nie występujących wcześniej w wigilijnym menu rodzinnego domu.

W ostatnich latach prowadzone są działania mające na celu identyfikację i rejestrację kulinarnych produktów tradycyjnych i lokalnych. Znaczny udział w realizacji tych projektów mają między innymi Koła Gospodyń Wiejskich, Ośrodki Doradztwa Rolniczego oraz lokalne Grupy Działania. Wzrost zainteresowania dziedzictwem kulturowym regionu i regionalnymi potrawami inspirowane do poszukiwań kulinarnych korzeni, zachęca również do publikacji różnorodnych wydawnictw pozwalających spopularyzować, a niejednokrotnie zachować, choćby część kulinarnych tradycji.

Ewa Gilewska
Muzeum Narodowe w Gdańsku - Oddział Etnografii

„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Lokalna Grupa Działania Żuławy i Mierzeja



Lokalna Grupa Działania Żuławy i Mierzeja obejmuje teren Gminy Nowy Dwór Gdański, Gminy Ostaszewo, Gminy Stegna, Gminy Sztutowo oraz Miasto Krynica Morska.

Lokalna Grupa Działania delty Wisły w dążeniu do aktywizacji potencjału regionu – władz samorządowych, przedsiębiorców i mieszkańców, podniesienia standardu życia, rozwoju i poprawy infrastruktury oraz zbudowania silnej pozycji Żuław i Mierzei Wiślanej, poprzez edukację, wzajemną pomoc, szeroki dostęp do informacji, promocję i pozyskiwanie środków zewnętrznych, buduje partnerstwo ponad podziałami przyjmując jako podstawę działania: uczciwość, wartości rodzinne, aktywność, szczerłość, tolerancję, wierność tradycji i otwartość.

Lokalna Grupa Działania Żuławy i Mierzeja wspiera projekty angażowania i rozwijania aktywności społeczności lokalnej, budowania kapitału społecznego i promujące powiat nowodworski, jako obszar realizacji lokalnej strategii rozwoju.

Kulinaria żuławskie to smakowita fuzja miejscowych i napływowych tradycji rodzinnych i kucharskich. Największy wpływ na ich wysoką jakość ma ogromne bogactwo tutejszych najwyższej jakości hodowli i upraw rolniczych, sadowniczych i warzywniczych. Ser żuławski, kiedyś produkowany przez osiadłych tu Szwajcarów, słynął daleko poza Żuławami. Stałą pozycją menu są ryby słodkowodne i morskie z Zatoki Gdańskiej i Zalewu Wiślanego. Umiejętności wykorzystania takiej mnogości produktów w przyrządzaniu potraw kształtowały się dawniej wg ówczesnych światowych wzorów mieszczańskich – gdańskich i elbląskich. Wraz z ludnością przybyłą po II wojnie światowej najlepsze tradycje kuchni polskiej są wzbogacane o dawne miejscowe zwyczaje kulinarne.

Znany od wieków sposób degustacji machandla jest dzisiaj znakiem rozpoznawczym wielu gdańskich i żuławskich ceremonii i wydarzeń.



ZUPA ŚLIWKOWA Z KLUSKAMI (PLUMENKIELKE)

Artur Wasielewski

Potrawa opracowana na podstawie bezpośredniego przekazu dawnych mieszkańców Żuław.

Składniki:

- 300 g śliwek suszonych
- 3 duże ziemniaki
- 1 jajko
- mąka
- 1 – 2 łyżki cukru
- 1 laska wanili
- szczypta cynamonu
- woda

Przygotowanie:

W garnku ugotować do miękkości ziemniaki w mundurkach i ostudzić. Gotować śliwki w 1,2 ltra wody. Po 30 minutach dodać cynamon, wanilię oraz cukier. Ziemniaki rozdrobnić w prasce, dodać jajko i mąkę. Wyrobić ciasto, następnie uformować z deski klinki (czyli kluski) i dodać do gotującej się zupy. Po wypłynięciu, gotować 3 minuty i podać kluski razem z zupą.

Ciekawostką jest sposób serwowania – ze smażoną rybą, np. dorszem.





SER DOMOWY RĘCZNY (HANDKÄSE)

Krzysztof Jaworski

Składniki:

- 2 litry mleka
- 10 ml podpuszczki
- kultura serowarska
- sól serowarska
- masło

Przygotowanie:

Podgrzewać mleko do temp. 32–34 stopni, dodać kultury serowarskiej (szczypta na ostrzu noża), 5 kropli soli serowarskiej i dokładnie wymieszać. Pozostawić tak przygotowane mleko serowarskie na około 30 minut, aż dodana mikroflora zacznie pracować i delikatnie ukwaszać nasze mleko. Dodać 10 ml podpuszczki i czekać około 20–30 minut, aż do uzyskania właściwego sernika. Sernik pokroić w kostkę 2 cm na 2 cm i odstawić na około 10 minut. Po tym czasie delikatnie rozpocząć dogrzewanie naszej gęstwy przez około 15 minut do temperatury 40 stopni, przez cały czas utrzymując ją w ruchu wirowym. Odsączyć serwatkę i przełożyć cały sernik do form serowarskich. Uciskać nasz ser korkiem serowarskim, aż do zupełnego zlepiania się ziarna i utworzenia jednolitego bloku sera.

Po wyjęciu z form, posolić ser metodą „na sucho” i pozostawić na około 1–2 godziny. Obmyć ser wodą lub kwaśną serwatką z soli i pozostawić do ocieknięcia. Roztopić masło w małym garnuszku i połączyć powierzchnię sera, a następnie posypać wybranymi przez nas przyprawami i dodatkami.

Tak przyrządzony ser można spożywać od razu, w postaci świeżej, bądź też odstawić do lodówki. W takich warunkach można prowadzić jego dojrzewanie całe tygodnie, a ser będzie coraz smaczniejszy i stanie się serem o ciekawym bukiecie smakowo-zapachowym. Będzie ozdobą i świetnym dodatkiem kulinarnym na każdym stole. Ser ten, również można pokroić w kostkę, zalać przyrządzoną zalewą olejowo-korzenną, umieścić w słoiku i wstawić do lodówki.



*Z*IELONE ŚLEDZIE W ZALEWIE OCTOWEJ

Artur Wasielewski

Składniki:

- 0,6 kg śledzi zielonych sprawionych
- mąka do panierowania
- sól, cukier
- olej i smalec do smażenia

Przygotowanie:

Zalewę zrobić w proporcji 1:6 (na jedną część octu dać sześć części wody) lub 1:8, z cebulą pokrojoną w piórka, liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem, jałowcem, 4 łyżeczkami cukru i 1 łyżką soli. Śledzie usmażyć a następnie przełożyć do naczynia razem z tłuszczem i zalać gorącą zalewą. Najlepiej smakują następnego dnia po przygotowaniu.



G

GOUDA FARMERSKA

Krzysztof Jaworski

Ser gouda pochodzi z Holandii, z miasta w pobliżu Rotterdamu, od której wziął swoją nazwę. Jest serem półmiękkim, o gładkiej konsystencji i wyrazistym smaku, łagodny smak zawdzięcza płukaniu ziarna serowarskiego.

Składniki:

- 2 litry mleka
- 10 ml podpuszczki
- kultura serowarska
- sól serowarska
- olej

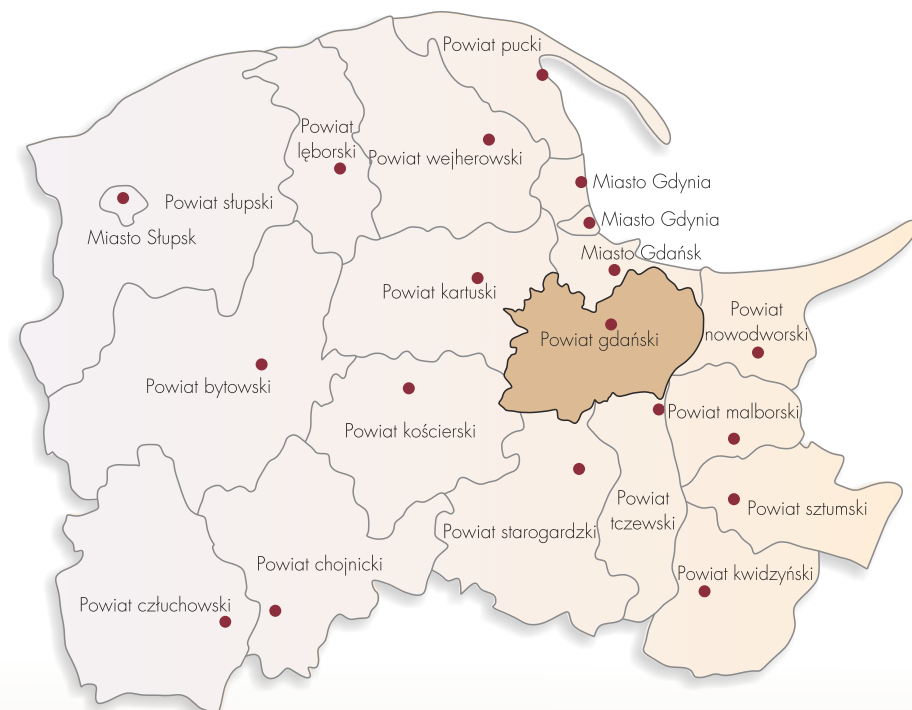
Przygotowanie:

Podgrzać 2 litry mleka do temp. 30–32 stopni, dodać kulturę serowarską (szczypta na ostrzu noża) oraz 5 kropel soli serowarskiej i dokładnie wymieszać. Pozostawić tak przygotowane mleko serowarskie na około 30 minut, aż dodana mikroflora zacznie pracować i delikatnie ukwaszać nasze mleko. Dodać 10 ml podpuszczki i delikatnie wymieszać ruchami z góry do dołu przez 1 minutę. Przykryć i odstawić na 30 minut, aż do zaistnienia tzw. złomu w serniku. Sernik pokroić w kostkę o boku 1 cm i odstawić na około 10 minut. Odsączyć 1/3 serwatki. Ciąggle mieszając, stopniowo dodać tyle samo wody o temperaturze 80 stopni. Ziarno odstawić na 10 minut. Odsączyć serwatkę do poziomu ziarna. Cały czas mieszając, stopniowo dodać tyle wody o temperaturze 80 stopni, aby temperatura ziarna podniosła się do 37–38 stopni. Utrzymać tę temperaturę przez 15 minut często mieszając, aby nie dopuścić do sklejenia ziaren. Odstawić ziarno na 30 minut do stężenia. Odać pozostałą serwatkę. Szybko przełożyć ciepłe ziarno do formy wyłożonej chustą i prasować pod ciśnieniem 5 kg na 1 kg masy sera przez okres około 10 godzin. Przygotować 20% roztwór soli w naczyniu szklanym, moczyć ser w solance przez 6 godzin. Wyciągnąć ser z solanki i osuszyć w temperaturze 10 stopni przez 5 dni. Ser pokryć olejem lub parafiną. Odstawić do dojrzewania na 3–4 miesiące w temperaturze 10 stopni. Ser może tak dojrzewać nawet do 1 roku. Gouda to ser, który poddaje się płukaniu podczas etapu podgrzewania. Po usunięciu serwatki, zastępuje się ją taką samą ilością wody. Wyplukuje ona z ziarna cukier mleczny, obniżając poziom kwasowości, co zmniejsza kwaśny smak sera. Ser ma cechy sera dojrzalego już po 6 tygodniach.



„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Trzy Krajobrazy”



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Trzy Krajobrazy” działa w północnej części Polski na obszarze 6 gmin skupionych wokół Gdańska (Pruszcz Gdański, Trąbki Wielkie, Suchy Dąb, Pszczółki, Cedry Wielkie i Kolbudy). Obszar ten obejmuje Żuławy Gdańskie i północną część Pojezierza Kaszubskiego.

Teren Żuław Gdańskich to urokliwy krajobraz polskiej wsi z sięgającymi po horyzont łąkami rzepaku i pszenicy, poprzecinany kanałami z rosnącymi rzędami wiekowych rzeźb. W żuławskich wsiach można zobaczyć autentyczne wnętrza domów podcieniowych o niespotykanej w innych częściach kraju architekturze. To wielokulturowy region, tworzony przez społeczność osadniczą z różnych stron Polski.

Pojezierze Kaszubskie z licznymi wzniesieniami i pięknymi jeziorami ma zupełnie inny charakter. Oferuje wspaniałe warunki do czynnej turystyki.

Nazwa Stowarzyszenia LGD „Trzy Krajobrazy” odzwierciedla również trzy zasadnicze obszary aktywności, inspiracji i inwestycji organizacji:

CZŁOWIEK – mając na uwadze budowanie kapitału społecznego, podnoszenie jakości życia na obszarze oraz rozwijanie tożsamości w wymiarze wspólnotowym LGD realizuje zadania w zakresie aktywizacji społeczności lokalnych poprzez m.in. organizowanie konkursu o Certyfikat Marki Lokalnej „Trzy Krajobrazy Ziemi Gdańskiej”,

KULTURA – chcemy wydobyć z „popiołów” specyfikę kulturową obszaru Żuław i promować to dziedzictwo w jak najszerszym zakresie poprzez:

- realizację spektaklu pt „Wesele Żuławskie z XVII w.”, który był inspiracją do stworzenia Przystanku Lądowo jak i Żywych Lekcji Historii oraz dla społeczności lokalnych, które szyjąc stroje historyczne i przygotowując tradycyjne potrawy promują region na zewnątrz,
- organizację wystaw, koncertów, inscenizacji,
- realizację i współrealizację wydarzeń kulturalnych,

NATURA – staramy się pokazać unikatowość i piękno krajobrazu obszaru poprzez:

- tworzenie i promocję turystyki w tym, opracowanie i oznakowanie ścieżek rowerowych,
- promocję obszaru, tworząc bazę atrakcji turystycznych,
- rajdy rowerowe przebiegające przez najpiękniejsze miejsca regionu



CHLEB ZIEMNIACZANY NA ZAKWASIE PIECZONY NA LIŚCIACH CHRZANOWYCH

Mokry Dwór



Składniki:

Ciasto:

- 300 g letniej wody
- 150 g gotowanych ziemniaków
- 300 g mąki pełnoziarnistej
- 200 g mąki żytniej razowej
- 2 łyżeczki soli
- 4 łyżki nasion dyni
- 4 łyżki siemienia lnianego
- 2 łyżki czarnuszki
- 4 łyżki słonecznika

Zakwas do chleba:

- 1 szklanka mąki żytniej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 15 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukru

Przygotowanie:

Wykonanie zakwasu: składniki potrzebne do zakwasu wymieszać i zostawić na 24 godziny w ciepłym miejscu.

W dużej misce wymieszać wszystkie składniki potrzebne do ciasta chlebowego, następnie dodać wcześniej wykonany zakwas. Wyrabiać przez 8-10 min, aż będzie gładkie, elastyczne.

Pozostawić na 10 godzin do wyrośnięcia. Po tym czasie uformować bochen, naciąć wierzch ciasta w kratkę. Piec około godziny.



PASZTET KACZKA STEBLEWSKA

KGW Steblewo



Składniki:

- 1 kaczka z podrobami
- 400 g wątróbki
- 100 g pieczarek (mogą być suszone grzyby)
- kawałek słoniny
- włoszczyzna
- 2 żółtka
- 3 jajka
- 2 suszone kajzerki
- ziele angielskie
- liść laurowy
- gałka muszkatołowa
- sproszkowany imbir

Przygotowanie:

Kaczkę z podrobami, warzywa i przyprawy zalewamy zimną wodą i powoli gotujemy. Gdy mięso trochę zmięknie dodajemy sól. Po ugotowaniu oddzielamy kości. Pieczarki lub namoczone suszone grzyby, cebulę i 200 g wątróbki zalewamy szklanką wrzącego wywaru i dusimy ok. 10 minut pod przykryciem. Butkę moczymy w zimnym wywarze.

Mięso z kaczki, grzyby z cebulą, 200 g wątróbki i butkę przepuszczamy pod maszynką. Pierwszy raz przez średnie sitko, drugi raz przez gęste. Dodajemy żółtka, jajka, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i imbir do smaku. Wszystko dokładnie wyrabiamy. Pozostałą wątróbkę (200 g) kroimy w kostkę i na koniec dodajemy do masy. Foremki smarujemy tłuszczem i wykładamy cienko pokrojoną słoninę. Tak przygotowane foremki wypełniamy pasztetem. Pieczemy w temperaturze 180 stopni do czasu gdy pasztet lekko się zarumieni i brzegi odejdą od foremki.





KOMMST BORSCHT

ZUPA Z KAPUSTY I POMIDORÓW

Hotel Chopin



Składniki (4 porcje):

- 0,25 kg wołowiny z kością
- mały pęzek włoszczyzny
- 0,2 kg białej kapusty
- 1 średnia cebula
- 0,2 kg ziemniaków
- 0,15 kg świeżych pomidorów
- 0,1 litra gęstej śmietany
- sól, pieprz
- 2 gwiazdki anyżu

Przygotowanie:

Na wołowinie, włoszczyźnie i cebuli ugotować bulion. Mięso oddzielić od kości, pokroić w małą kostkę. Przecedzony bulion nastawić na ogień, dodać gwiazdki anyżu, pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Po 10 minutach dodać kapustę pokrojoną w 1,5 cm kostkę i gotować kolejne 10 minut. Na koniec gotowania dodać obrane ze skórki i pokrojone w kostkę pomidory. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Serwować z gęstą śmietaną położoną na wierzchu zupy, można posypać posiekaną natką pietruszki.





KOŁDUNY

Jerzy Kraszewski



Składniki:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki
- 2/3 szklanki wody
- sól

Nadzienie:

- 20 dag polędwicy wołowej
- 20 dag baraniego łaju nerkowego
- 20 dag baraniny z udźca, czosnek
- sól, majeranek
- 2 - 3 łyżki rosółu

Gotowanie:

- 2 litry rosółu

Przygotowanie:

Z mąki i przegotowanej osolonej, ostudzonej wody zagnieść elastyczne ciasto i dokładnie wyrabiać przez pół godziny. Przykryć ściereczką i odstawić na pół godz. Mięso starannie obrać ze ścięgien i błon, łój wstawić na kilkanaście min. do zamrażalnika, aby był bardzo twardy. Polędwicę, łój i baraninę przekroić przez maszynkę, można na grubym sitku (oryginalnie, farsz na kołduny powinien być siekany). Połączyć z mięsem wymienione przyprawy, zmiażdżony czosnek i dobrze utarty majeranek oraz parę łyżek zimnego rosółu, aby uzyskać spoistą masę. Ciasto rozwałkować stopniowo, aby nie obsychało na cieniutkie placki (powinny mieć grubość lnianego płótna) nakładać rzędem kuleczki nadzienia wielkości orzecha laskowego, nakrywać ciastem zawijając je i obciskając palcami dookoła uważając, aby nadzienie nie dostało się między sklepane ciasto. Wykrawać kieliszkiem do wódki. Przygotowane kołduny wkładać do gotującego się lekko osolonego rosółu. Powinny swobodnie pływać, dlatego najczęściej wkłada się je partiami. Gotować na małym ogniu ok. 3-5 min. Od razu podawać na stół.



DUSZONA GOLEŃ WOŁOWA Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI I ZASMAŻANYMI BURACZKAMI

Restauracja Moja Weranda



Składniki:

- goleń wołowa około 1 kg pocięta w plastry
- pieprz młotkowany
- sól
- gałązka rozmarynu
- 5 ząbków czosnku
- 200 g marchewki
- 200 g pietruszki
- 300 g cebuli
- 200 g selera
- 4 liście laurowe
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- szklanka czerwonego wina
- 1 litr bulionu do podlania
- 100 g smalcu
- 100 g słoniny wędzonej
- 500 g młodych ziemniaków
- 500 g ugotowanych buraków
- 10 g mąki pszennej
- cukier
- ocet

Przygotowanie:

Marynowanie:

Mięso oprószyć solą oraz pieprzem, włożyć do naczynia, dodać grubo pokrojone warzywa, czosnek, rozmaryn, liść i ziele podlać winem i odstawić do lodówki na 12 godzin.

Pieczenie:

Zamarynowane kawałki mięsa obsmażyć na mocno rozgrzanym smalcu z każdej strony i poukładać w gęsiarce, zasypać pokrojonymi warzywami z marynaty i podlać bulionem, piec przez ok. godzinę, dorzucić umyte ziemniaki i piec bez przykrycia przez kolejne ok. 0,5 godziny, aż będą miękkie.

Buraczki zasmażane:

Słoninę pokroić w drobną kostkę, zasmażyć aż wytopi się tłuszcz dodać jedną pokrojoną w kostkę cebulę oraz mąkę i smażyć aż mąka zacznie się rumienić. Dodać starte buraczki, doprawić cukrem, octem i solą, podlać delikatnie bulionem i zagotować.



PRZEPIS NA TRADYCYJNE KULEBIAKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Restauracja Tabun



Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 125 g dobrze schłodzonego masła
- 125 g dobrze schłodzonego sera homogenizowanego
- 1 jajko do posmarowania ciasta

Składniki na farsz:

- 1 mała poszatkowana główka kapusty
- 5 stołowych łyżek masła
- sól, pieprz do smaku
- 2 średnie posiekane cebule
- 500 g namoczonych suszonych grzybów
- 2 jajka na twardo

Przygotowanie:

Ciasto:

Mąkę, sól i cukier wymieszać, posiekać z masłem, dodać ser i połączyć go (niespecjalnie dokładnie) czubkami palców z pozostałymi składnikami. Ciasto ma mieć marmurkową konsystencję. Ciasto uformować w wałek i chłodzić w lodówce przez 2 godziny.

Farsz:

Cebulę podsmażyć na maśle i na nią wrzucić poszatkowaną kapustę, gdy kapusta się poddusi i będzie już miękka, dodać pokrojone namoczone grzyby i dalej dusić razem z wodą z moczenia grzybów, przyprawić do smaku i dusić jeszcze do miękkości. Zdjąć z ognia, gdy farsz przestygnie dodać pokrojone w kostkę lub starte na grubej tarce jajko.

Ze schłodzonego ciasta z wałka odkrawać krążki ciasta grubości około 1 cm i rozwałkować lub rozgnieść pięścią, by miały średnicę około 10 cm. Nakładać farsz i formować pierogi wielkości pięści. Posmarować rozmażonym jajkiem i piec w temperaturze 180 stopni.





BABKA ZIEMNIACZANA

Restauracja Stara Wozownia



Składniki:

- 3 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 0,7 kg tłustego, wędzonego boczku
- 1 jajko
- 2 łyżki majeranku
- pieprz
- sól
- kwaśna śmietana
- natka pietruszki

Przygotowanie:

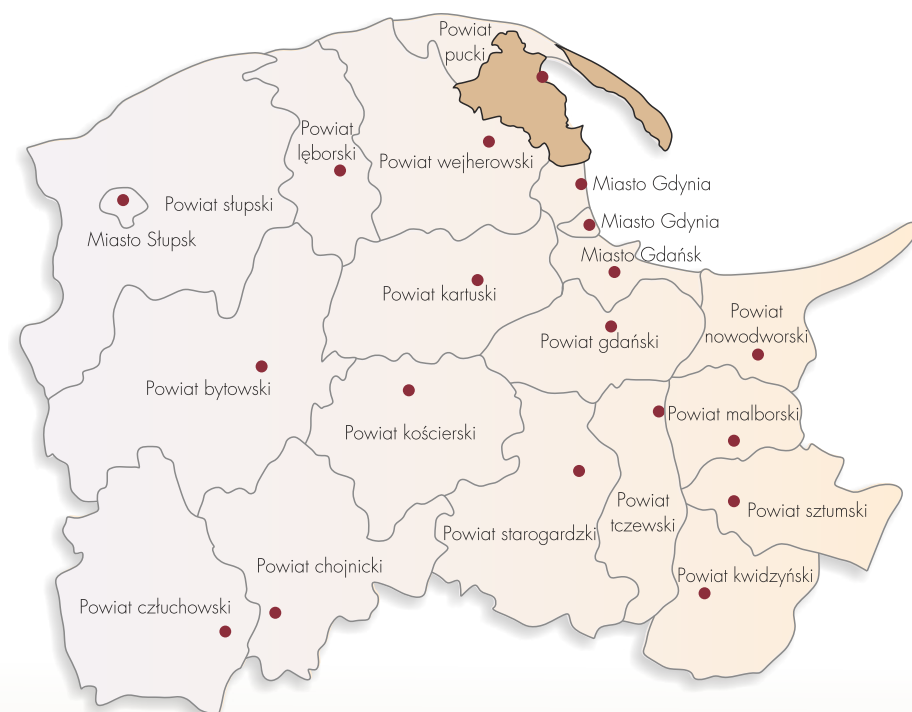
Ziemniaki obieramy i ścieramy na drobnej tarce. Odsączmy na drobnym sitku, zbierając płyn do miski. Po odstaniu zlewamy z góry wodę, a pozostały na dnie osad skrobi, dodajemy do ziemniaków. Boczek kroimy w kostkę i topimy na patelni. Kiedy wytopi się z niego tłuszcz, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy do czasu, aż będzie ona miękka i ładnie przyrumieniona. Wszystko razem łączymy, wbijamy jajko, wsypujemy majeranek, dodajemy sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie mieszamy i wlewamy do formy, w której wysokość masy będzie wynosiła ok. 4 centymetrów. Piekarnik nastawiamy na 180 stopni i pieczemy przez ok. 1,5 godziny. Po lekkim ostygnięciu kroimy w 2-3 centymetrowe kawałki i podajemy z kwaśną śmietaną i natką pietruszki.



Małe Morze
LOKALNA GRUPA
DZIAŁANIA

„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Lokalna Grupa Działania „Małe Morze”



Lokalna Grupa Działania Małe Morze powstała w 2008r. jako Stowarzyszenie samorządów, osób fizycznych i organizacji pozarządowych działających na terenie gminy Puck, Kosakowo, Hel oraz Jastarnia.

Obszar LGD zamieszkiwany jest przez Kaszubów, którzy do dziś zachowali własną odrębność kulturową opierając się germanizacji i polonizacji. Historyczno – kulturowe zasoby regionu stanowią m.in. ludowe rękodzieło artystyczne takie jak hafciarstwo, koronkarstwo oraz rzemiosło artystyczne - kowalstwo.

W wielu gminach funkcjonują zespoły ludowe, które wykonują utwory w języku kaszubskim. Starsi ludzie do dnia dzisiejszego posługują się codziennie językiem kaszubskim, w którym wydawane są książki oraz emitowane telewizyjne i radiowe programy regionalne (np. Radio Kaszëbë).

Dziedzictwo architektoniczne, zabytkowe obiekty budownictwa ludowego, zachowane układy ruralistyczne w połączeniu z układami zieleni tworzą krajobraz gmin i są ich znaczącym elementem identyfikacyjnym.

Ludność zamieszkująca tereny LGD ma poczucie odrębności gdyż jest to ludność Kaszubska, która posiada swoje godło, język i dziedzictwo kulturowe. Lokalne produkty są typowe dla regionu kulturowego Kaszub – do chwili obecnej nie zostały wpisane szczególne produkty bazujące na zasobach strictly lokalnych.

Duży potencjał występuje w tradycjach i obyczajach oraz kuchni kaszubskiej, która może być wykorzystana do rozwoju unikalnej i wyróżniającej się oferty turystycznej.

Turystyka na terenie LGD ma wielkie znaczenie ze względu na bliskość morza. Rozwój turystyki widoczny jest w każdej miejscowości mającej bezpośredni dostęp do morza. Występują dogodne warunki do uprawiania turystyki wodnej (żeglarstwa, kitesurfingu). Powiększająca się liczba ośrodków wczasowych, pensjonatów świadczy o tym, że zwiększa się zainteresowanie opisywanym obszarem, również w zakresie turystyki wypoczynkowej.

Ponadto obszar LGD znajduje się w bezpośredniej bliskości aglomeracji Trójmiejskiej, co sprzyja rozwojowi turystyki weekendowej i rekreacji. Szczególnie istotne w tym zakresie są dobre połączenia komunikacyjne (PKP, PKS) z Trójmiastem, bliskość obszarów leśnych Puszczy Darżlubskiej oraz położenie na trasie w kierunku na Półwysep Helski. Daje to dogodne warunki do rozwoju turystyki aktywnej, zwłaszcza rowerowej, szczególnie połączonej w pakiety „tramwajami wodnymi”. Ponadto duża powierzchnia obszarów chronionych potwierdza atrakcyjność przyrodniczą tego obszaru.

Miejscowości takie, jak Hel czy Jurata stanowią najbardziej rozpoznawalne marki polskiej turystyki wypoczynkowej i od lat cieszą się niestąnącą popularnością. Obecnie rozwija się również turystyka aktywna – związana z wodą (wind- i kitesurfing, nurkowanie, żeglarstwo, sporty motorowodne) oraz turystyka rowerowa, nordic walking, SPA/wellness oraz inne formy oparte na aktywności.



TRADYCYJNY KASZUBSKI ŻUR NA KWAŚNYM MLEKU

Restauracja Kutter

Składniki:

- 5 szt. białej kielbasy
- 200 g wędzonego boczku
- 3 szt. suszonych borowików
- 5 litrów wywaru
- liść angielski
- ziele angielskie
- 3 - 4 ząbki czosnku

Przygotowanie:

Gotujemy w garnku białą surową kielbasę oraz kawałek wędzonego boczku i suszone borowiki (3 szt.), liść laurowy i ziele angielskie oraz kilka ząbków czosnku ok. 15 min.

Wyjmujemy kielbasę i boczek, kielbasę kroimy w cienkie półksiężycy, a boczek w drobną kostkę.

Do wywaru dodajemy ziemniaki pokrojone w kostkę i gotujemy na średnio twarde, dodajemy kwaśne mleko wymieszane z odrobiną octu jabłkowego (na litr mleka, 20 ml octu) i wlewamy do gotującego wywaru, ciągle mieszając zagotowujemy. Dodajemy kielbasę i boczek, doprawiamy solą i pieprzem oraz chrzanem i majerankiem do smaku. Podajemy z jajkiem.



ŚLEDŹ W ŚMIETANIE Z PULKAMI (ZIEMNIAKI W MUNDURKACH)

Restauracja Maszoperia

Składniki:

- 3 kg śledzia solonego
- 1 litr wody
- 1 szklanka octu
- 3 łyżki cukru
- 0,5 kg kiszonych ogórków
- 6 jajek
- 6 jabłek
- 4 cebule
- 1 litr kwaśnej śmietany
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Śledzie solone moczymy 2 godziny w wodzie z octem i cukrem, odcedzamy i kroimy w paski.

Śmietanę łączymy z pokrojonymi: kiszonymi ogórkami, jajkiem ugotowanym na twardo, jabłkiem, cebulą. Doprawiamy solą, pieprzem, cukrem. Podajemy z jajkiem.





ZUPA RYBNA Z ŁOSOSIA

Restauracja Maszoperia



Małe Morze
LOKALNA GRUPA
DZIAŁANIA

Składniki:

- 0,5 kg filetu z łososia
- 0,5 kg korpusów łososia
- pęczek warzyw
- koper
- 3 cytryny
- pieprz, sól, cukier do smaku
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

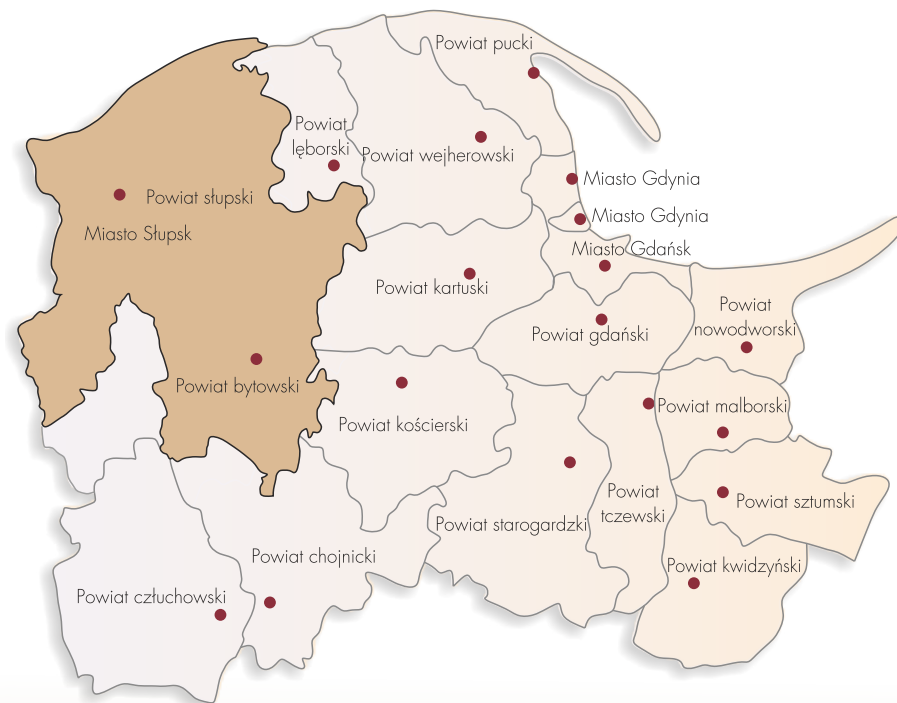
Filety i korpusy z łososia gotujemy razem z warzywami - jak wywar do rosółu.

Doprawiamy do smaku pieprzem, solą, sokiem z cytryny oraz cukrem. Cedzimy i podajemy z kawałkami łososia posypanego koprem.



„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Fundacja Partnerstwo Dorzecze Słupi



Fundacja Partnerstwo Dorzecze Słupi jest największą Lokalną Grupą Działania (LGD) w woj. pomorskim, skupiającą ok. 200 podmiotów z terenu 19 gmin Pomorza Środkowego. Obejmuje swym zasięgiem obszar ponad 4 tys. km, zamieszkały przez prawie 150 tys. osób i niezwykle zróżnicowany pod względem kulturowym i przyrodniczym. Występują tu liczne jeziora, w tym przybrzeżne i lobeliowe, malownicze rzeki – Słupia, Łupawa, Wieprza oraz ich dopływy, liczne formy ochrony przyrody, w tym Słowiński Park Narodowy – Światowy Rezerwat Biosfery. Spotka się na tych terenach rdzennych Kaszubów kultywujących tradycję swoich przodków oraz ludność napływową z obszaru Polski. Niewątpliwą atrakcją stanowią także zabytki kultury materialnej, które odzwierciedlają burzliwą historię obszaru, takie jak zamek krzyżacki w Bytowie.

LGD działa na rzecz wsi poprzez aktywizowanie społeczności wiejskich i zwiększanie ich udziału w procesie przemian zachodzących na wsi, a także promowanie zrównoważonego rozwoju terenów wiejskich. Inicjuje i pobudza nas mieszkańców do lepszego wykorzystania zasobów lokalnych, w tym działań związanych z rozwojem i promocją produktów turystycznych, usług turystyki wiejskiej oraz zachowaniem i promocją dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego. Aby wspomóc te działania LGD stworzyło markę lokalną Zielone Serce Pomorza, która identyfikuje i promuje różnorodne atrakcje turystyczne regionu cechujące się wysoką jakością, niepowtarzalnością i związkiem z regionem, w tym także kuchnią regionalną. W pięciu edycjach Konkursu o certyfikat marki lokalnej Zielone Serce Pomorza, które do tej pory zorganizowano (od 2009 roku), przyznano 13 certyfikatów w kategoriach produkty spożywcze i nalewki. Trzy z nich poznać Państwo w tej publikacji. Corocznie, imprezie Jarmark Pomorski w Bytowie, towarzyszy konkurs kulinarny – Kuchnia Dorzecza Słupi. Fundacja organizuje szkolenia związane z kuchnią regionalną, przygotowywaniem nalewek, czy z tzw. carvingiem – czyli sztuką rzeźbienia w owocach i warzywach. Niejednokrotnie także promuje „nasze smaki” na polskich i zagranicznych targach turystycznych – w tym m.in. na targach Grüne Woche, czyli największych światowych targach żywności, rolnictwa i ogrodnictwa.

Oferta turystyczna Zielonego Serca Pomorza, w tym także kuchnia regionalna, promowana jest za pośrednictwem portalu: www.zielonesercepomorza.pl



TRADYCYJNY CHLEB ŻYTNI Z GÓRY LEMANA

Gospodarstwo Agroturystyczne Góra Lemana



Składniki:

(na 20 bochenków po 1,5kg (jeden piec):

- 20 kg mąki żytniej
- 7 litrów mleka
- 7 litrów wody
- 5 kostek drożdży
- zakwas
- 10 łyżek cukru
- około 0,4 kg soli

Przygotowanie:

Na początku rozrabiamy drożdże na zaczyn. W misce rozkruszamy drożdże, dodajemy 10 łyżek cukru, 15 łyżek mąki, dolewamy około 0,5 litra mleka i mieszamy. Po dokładnym wymieszaniu odkładamy w ciepłe miejsce do rozmnożenia.

Do drewnianego koryta wsypujemy 15 kg przesianej mąki, mleko, wodę i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy rozmnożone drożdże i dzień wcześniej przygotowane 10 litrów zakwasu, po czym znów dokładnie wszystko mieszamy.

Tak przygotowany rozczyń odstawiamy pod przykryciem w ciepłe miejsce na 12 godzin.

Po tym czasie dodajemy sól oraz mąkę (po doprowadzeniu rozczyń do konsystencji podobnej do tej, jaką mieliśmy przed upływem 12 godzin - około 3-4 kg), wszystko ponownie mieszamy i odstawiamy na kolejne 2 godziny. Po tym okresie wygniatamy ciasto na bochenki wkładając je do wcześniej wysmarowanych smalcem foremek. Równolegle jest rozpalany ogień w piecu chlebowym. Po upływie około 2 godzin bochenki są wyrośnięte a piec nagrany. Bochenki wkładamy do pieca i pieczemy około 1 godziny.



BORÓWKA Z GRUSZKĄ DO MIĘS

Barbara Grocholska



Składniki:

(na 1 kg dokładnie przebranych i czystych owoców dojrzałej borówki brusznicy):

- 40 - 50 dag cukru (połowę cukru polecam zastąpić naturalnym miodem)
- gruszki bergamotki: twarde, aromatyczne – ilość zależy od wielkości owoców oraz upodobań smakowych

Przygotowanie:

Przebrać owoce z „leśnych” zanieczyszczeń a przede wszystkim z niedojrzałych owoców i starannie umyć, osączyć na sicie. Wsypać do szerokiej misy (najlepiej miedzianej), zasypać cukrem i „zamieszać” naczyniem, nie używając przy tym innych narzędzi, aby nie uszkodzić owoców. Odstawić na kilka godzin lub nawet na noc. Następnego dnia na wolnym ogniu podgrzewać do rozpuszczenia cukru osiadłego na dnie naczynia, znów odstawić na kilka godzin. Smażyć dotąd, aż owoce staną się szkliste, ale pozostaną w całości. W międzyczasie obrać gruszki, pokroić na ósemki, wyciąć gniazdka nasienne. Dodać je do szklistych borówek i całość dalej smażyć na małym ogniu, delikatnie mieszając nie dopuszczając do przypalenia. Gdy kropla przetworu spuszczone na zimny talerzyk zachowuje swój kształt, przełożyć do wyparzonych słoiczków, zakręcić i „pod kocik”. Nigdy nie odwracam wieczkiem do dołu ze względu na estetykę zakrętek jak i samych słoiczków.



ZUPA BRZADOWA Z KLUSECZKAMI

KGW Trzebiatkowa



Składniki:

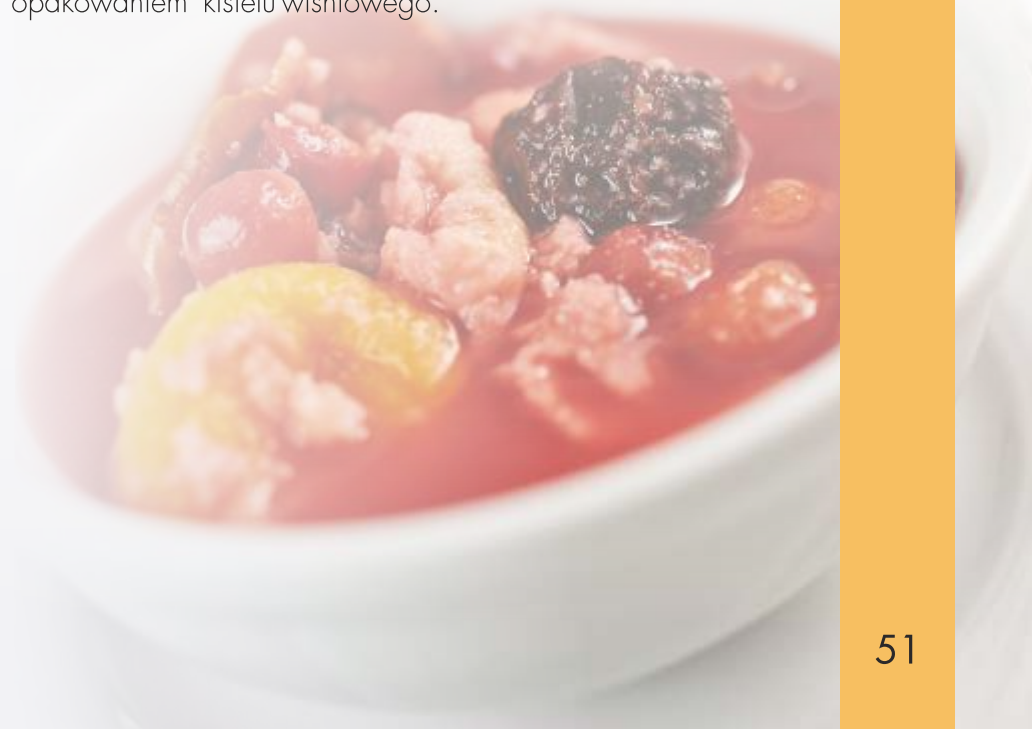
- woda (około 3 litry)
- suszone owoce (jabłka, śliwki, gruszki)
- świeże wiśnie

Kluseczki:

- 1,5 szklanki mąki tortowej
- 1 jajko
- szczypta soli

Przygotowanie:

Ugniatamy mąkę z jajkiem i solą.
Wlewamy do garnka 1 litr wody, wrzucamy kluseczki i gotujemy.
Następnie zalewamy resztę wodą i wrzucamy suszone owoce (owoców nie namaczamy wcześniej), następnie wiśnie (jeśli są z kompotu, można dodać też sok).
Całość można zagęścić 1 opakowaniem kisielu wiśniowego.





ŚLWKI SŁOWIŃSKIE

Pokoje Gościnne Renata Knitter



Składniki:

- schab
- suszone śliwki
- wędzony boczek
- trochę oleju
- trochę mąki ziemniaczanej
- przyprawy

Przygotowanie:

Schab myjemy, osuszamy i kroimy w plastry. Boczek kroimy w plastry. Na rozbity schab kładziemy plastry boczku oraz śliwki, a następnie zwijamy w wałek. Tak przygotowaną potrawę obsmażamy na oleju, a następnie podlewamy wodą i dusimy do miękkości. Sos zaprawiamy mąką ziemniaczaną i przyprawami. Do sosu można dodać także śliwkę.





KACZKA PIECZONA

Gospoda pod Wesołym Pomorzaninem w Swołowie



Składniki:

- 1 kaczka około 2,5 kg (mięsa)
- 5 ząbków czosnku pokrojonych w drobną kosteczkę
- papryka słodka
- pieprz biały
- sól
- majeranek
- gałązka świeżego tymianku
- 9 /10 kwaśnych jabłek (szara reneta)
- 10 sztuk goździków
- 100 g likieru pomarańczowego

Przygotowanie:

Kaczkę moczymy około 2 godzin w mleku, a następnie płuczemy w zimnej wodzie, osuszamy i nacieramy przyprawami wg smaku (około 1 łyżki każdej przyprawy poza pieprzem, którym delikatnie oprószamy kaczkę). Jabłka myjemy i w 5 z nich wbijamy po 2 goździki.

Jabłka wkładamy do kaczki i zszywamy ją.

Nafaszerowaną i zaszytą kaczkę polewamy likierem pomarańczowym i zostawiamy w chłodnym miejscu na noc.

Nazajutrz pieczemy ją w temperaturze 145 stopni w zamkniętym naczyniu przez 2,5 godziny. Pozostałe jabłka wydrążamy i nadziewamy żurawiną lub czarną porzeczką i pieczemy w piekarniku około 30 minut.

Kaczkę podzieloną na porcje układamy na półmisku dekorując jabłkami upieczonymi osobno, natomiast jabłka z kaczki układamy pod każdą porcją.







WYROBY WĘDZONE Z GĘSI

Gospodarstwo Agroturystyczne „Agroregina”



Składniki:

- świeża, podwójna pierś z gęsi ze skórą
- sól
- majeranek
- pieprz grubo mielony

Przygotowanie:

Mięso nacieramy od środka przyprawami i solą, następnie składamy tak, żeby skórka była na zewnątrz.

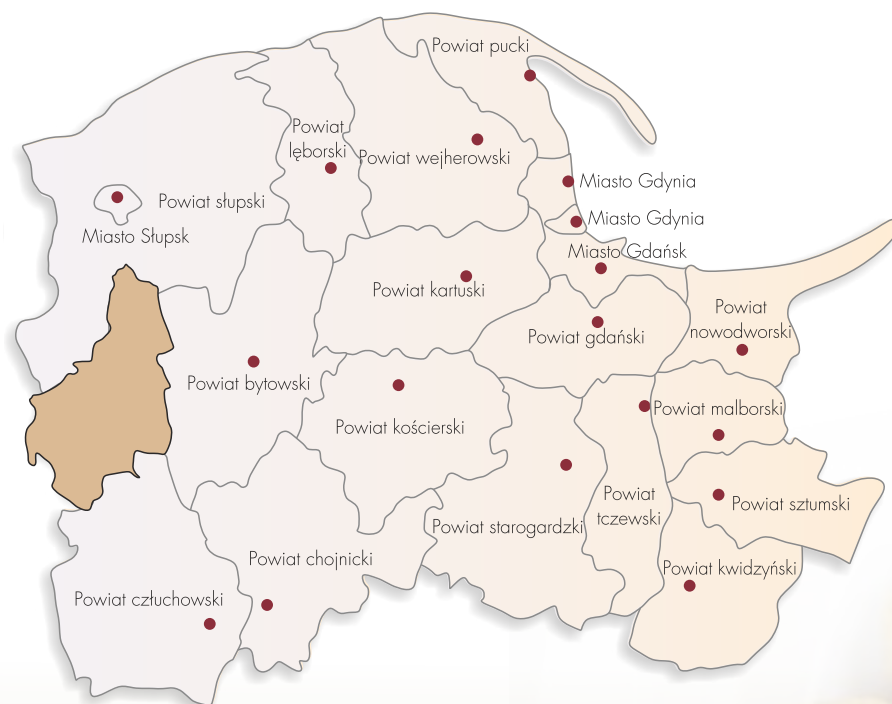
Pozostawiamy na około 3 dni w zimnym pomieszczeniu.

Po tym czasie obsuszamy i związujemy, żeby się ładnie trzymało. Wędzimy zimnym dymem przez około 8 godzin. Pod koniec wędzenia zwiększamy temperaturę z 40 do 70 stopni. Tak przygotowany wyrób można przechowywać nawet kilka miesięcy. Gęś podczas dojrzewania nabiera smaku.



„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Lokalna Grupa Działania Wrzeciono



Lokalna Grupa Działania Wrzeciono działa na terenie gmin Miastko i Trzebielino. Obszar ten charakteryzuje się wysokimi walorami kulturowymi i przyrodniczymi. Jest to region mocno zróżnicowany etnicznie i kutrowo ze względu na ludność, którą stanowią Kaszubi, mieszkańcy pochodzenia ukraińskiego i niemieckiego. Nie brak tu także przedstawicieli z różnych regionów Polski i nie tylko, m.in. z kielecczyny i z Litwy, którzy przyjechali na nasz piękny obszar za pracę lub z miłości.

Źródła historyczne podają, że początkowo był to obszar słowiański, na którym żyli posiadający własny język i tożsamość Kaszubi. W V wieku ziemie te zostały oddane w lenno rodzinie Von Massowów. Rodziny niemieckie zarządzały tym obszarem przez kilka stuleci i dopiero po zakończeniu II wojny światowej tereny te stały się częścią Polski. Większość mieszkających tu Niemców wyjechała za zachodnią granicę, część z nich jednak pozostała m.in. ludność mieszaną tj. polsko-niemiecka. W 1946 roku do grona mieszkańców tego regionu w ramach tzw. akcji "Wisła" dołączyli Ukraińcy.

Kaszubi, Niemcy i Ukraińcy, wszystkie te grupy etniczne kultywują własną tradycję i język, starają się, aby ich kultura nie została zapomniana. Można to zauważyć zarówno w zdobnictwie ubiorów, jak i w lokalnych potrawach.





PIERÓG GRYCZANY - JAWOROWSKI

Mirostawa Prychożdenko



Składniki:

Ciasto:

- 1,5 szklanki wody
- 550 - 600 g mąki pszennej
- 30 g świeżych drożdży
- 40 ml oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 1 łyżka cukru

Wypełnienie:

- 2 - 2,5 kg ziemniaków
- 150 g gryki
- 2 cebule
- olej
- sól
- zmielony pieprz czarny

Przygotowanie:

Wymieszać ciepłą wodę z drożdżami i cukrem z solą. Dodać mąkę i zagnieść miękkie ciasto, dodać olej.

Odstawić w ciepłe miejsce do rośnięcia. Ciasto ma podwoić swoją objętość.

Podczas gdy ciasto „rośnie”, gotujemy ziemniaki. Następnie smażymy na oleju cebulę i 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę do czosnku. Ugotowane ziemniaki należy dokładnie utłuc, aby nie było grudek. Do nich dodajemy usmażoną na złoty kolor cebulę i kaszę gryczaną. Przyprawić według smaku solą, pieprzem, itd. Ciasto rozwałkować i położyć farsz, a następnie zlepić i włożyć do przygotowanej, dobrze natłuszczonej formy prostokątnej. Z góry nakłuć widelcem, całość posmarować roztrzepanym żółtkiem i włożyć do rozgrzanego piekarnika. Piec 1 godzinę w temperaturze 170 stopni bez termo obiegu.

Po upieczeniu delikatnie wyłożyć z blaszki i przykryć drewnianą deseczką, którą obowiązkowo obciążyć z góry wypełnionym garnkiem wody.



CHŁODNIK LITEWSKI

Małgorzata Jurewicz



Składniki:

- 2 pęczki botwinki (takiej z buraczkami)
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 świeży ogórek gruntowy
- szczaw polny
- 4 ugotowane na twardo jajka
- śmietana
- sól
- sok z cytryny

Przygotowanie:

Obgotować w osobnych garnkach botwinę i szczaw. Ostudzić i dopiero wtedy połączyć. Dodać drobno pokrojony szczypiorek, koperek i ogórek. Dodać śmietanę (najlepsza jest 30%), sól, sok z cytryny do smaku.





W HRECZANYKI

Mirostawa Prychożdenko



Składniki:

- 1 kg kaszy gryczanej
- 1 kg mięsa mielonego
- 5 jajek
- 5 ząbków czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu

Przygotowanie:

Kaszę ugotować, zmieszać z mięsem, dodać jajka, przyprawy, czosnek. Dobrze wymieszać. Smażyć na gorącym oleju (jak kotlety mielone). Do tego sos na zimno: śmietana z czosnkiem i koperkiem.



KLUSKI ZIEMNIACZANE Z KAPUSTĄ SZMUROWANĄ

Krystyna Sieklucka



Składniki:

Kapusta szmurowana:

- główka świeżej kapusty
- 1 duża cebula
- kostka smalcu
- sól, pieprz, cukier
- 2 łyżki mąki do zasmażki
- ocet do smaku

Kluski ziemniaczane:

- 3 kg ziemniaków
- 1 kg mąki pszennej
- 1 kg boczku
- 2 duże cebule

Przygotowanie:

Kapusta szmurowana:

Kapustę należy poszatkować i ugotować z połówką pokrojonej cebuli do średniej miękkości, następnie odlać wodę. Przyrumienić pół cebuli na patelni, przygotować zasmażkę. Dodać to wszystko do kapusty i doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i octem według uznania. Wrzucić pół kostki smalcu i gotować ok. pół godziny.

Kluski ziemniaczane:

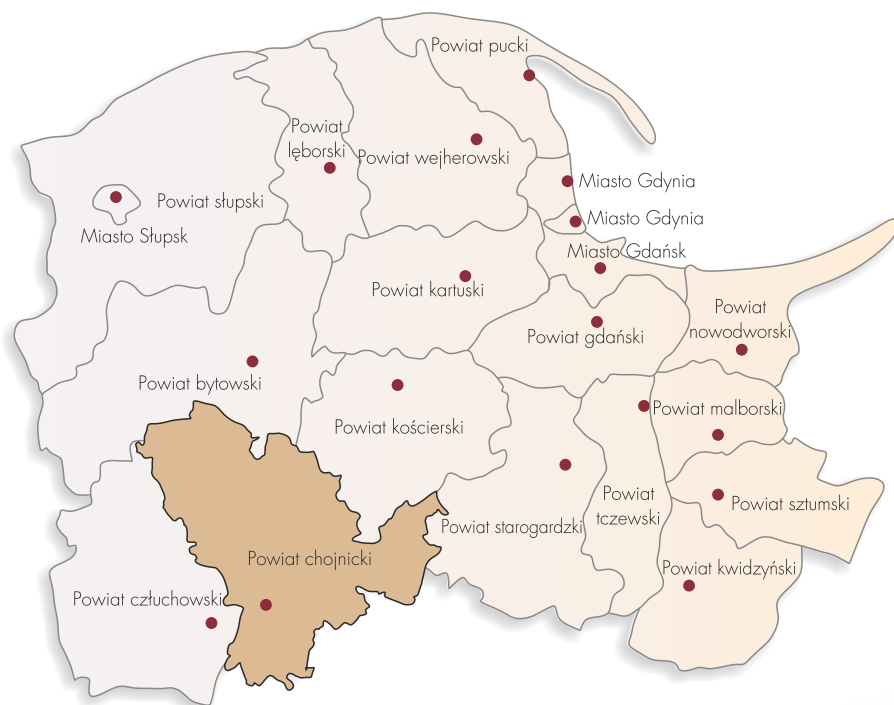
Ugotować 1 kg ziemniaków, utłuc i ostudzić. Pozostałe 2 kg ziemniaków obrać i zetrzeć na tarce. Lekko odcisnąć i odlać wodę. Wszystko wymieszać z 1 kg mąki. Przełożyć na płaskie naczynie, wygładzić i łyżką wrzucać kluski do osolonej wrzącej wody. Gotować ok. 3 minut ciągle mieszając. Odlać wodę, w której gotowały się kluski, przelać zimną wodą i odcedzić. Usmażyć pokrojony w kostkę boczek z cebulką i dodać do klusek do smaku. Kapusta szmurowana jest dodatkiem do klusek ziemniaczanych.





„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Sandry Brdy



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Sandry Brdy swym działaniem obejmuje południowo – zachodnią część województwa pomorskiego. W skład tego obszaru wchodzi pięć gmin, cztery z powiatu chojnickiego: Brusy, Chojnice, Czersk, Konarzyny oraz jedna z powiatu bytowskiego: Lipnica. Obszar LGD cechują wyjątkowe uwarunkowania przyrodnicze. Znaczna część terytorium LGD to tereny chronione, posiadające unikatową faunę i florę. Dowodem tego jest utworzony w 2010 roku Światowy Rezerwat Biosfery „Bory Tucholskie”, którego strefę rdenną stanowi Park Narodowy „Bory Tucholskie” będący jednym z największych kompleksów leśnych w Europie. Obszar LGD zamieszkuje w większości ludność Kaszubska, która wytworzyła bogatą kulturę podtrzymywaną poprzez język, literaturę, rękodzieło artystyczne oraz działalność zespołów folklorystycznych. Przejawem silnego przywiązania do kultury kaszubskiej oraz jej kultywowania jest m.in. powstanie w Brusach, pierwszego w Polsce Kaszubskiego Liceum Ogólnokształcącego oraz działalność znanego nie tylko w regionie, Kaszubskiego Zespołu Folklorystycznego Krėbane.

Obszar LGD posiada wysoką wartość przyrodniczą i doskonałe warunki do rozwoju różnorodnych form wypoczynku. Duża lesistość, łańcuchy jezior i liczne rzeki to główne walory przyciągające turystów. Dobrze czują się tu zarówno turyści przyjeżdżający na bierny wypoczynek, jak i osoby preferujące aktywny wypoczynek: żeglarze, kajakarze, wędkarze, grzybiarze oraz miłośnicy wycieczek pieszych i rowerowych. LGD Sandry Brdy kładzie główny akcent na wykorzystanie cennych zasobów dla rozwoju turystyki, przy jednoczesnym zachowaniu i promocji dziedzictwa kulturowego.





ZUPA ZAGRAJ

Teresa Kropidłowska z Łęga

Składniki:

- 1,5 litra wody
- 0,5 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki pszennej
- 15 dag boczku wędzonego lub okrasy z gęsi
- 1 liść laurowy
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- sól
- 1 cebula

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę, włożyć do garnka z wodą, osolić i ugotować do miękkości wraz z przyprawami. Z mąki i wody zrobić zacierki i wrzucić do zupy, chwilę razem pogotować. Boczek pokroić w kostkę i przesmażyć z cebulką. Wlać do zupy. Chwilę razem pogotować.



POTRAWKA Z WIEJSKIEJ KURY

Irena Dorawa z Krojant

Składniki:

Rosół z kury:

- kura wiejska
- włoszczyzna (seler, pietruszka, por, marchew)
- ziele angielskie (6 ziarenek)
- liście laurowe (3 sztuki)
- sól
- natka pietruszki

Sos potrawkowy:

- 2 łyżki masła
- 3 łyżki mąki
- 3 szklanki odcedzonego rosółu z kury
- sok z 1 cytryny
- 1 śmietana
- pół paczki cukru waniliowego
- 2 żółtka
- garść rodzynek
- agrest z kompotu
- cukier

Przygotowanie:

Ryż:

W garnku ugotować 2 szklanki ryżu z 5 szklankami wody, dodać sól do smaku oraz 1 łyżkę masła. Garnek owinąć w kocik i odstawić na 1 godzinę.

Rosół:

Mięso umyć, chwilę wymoczyć w wodzie. Włożyć do garnka z zimną wodą, dodać sól do smaku, zagotować, zdjąć szum z rosółu i gotować 20 minut na wolnym ogniu. Dodać włoszczyznę i przyprawy, gotować do miękkości.

Sos potrawkowy:

W garnku rozpuścić masło, dodać mąkę, trochę rosółu, zrobić zasmażkę; wlać odcedzony przez sitko rosół, zagotować, mieszając cały czas, aby nie dopuścić do powstania grudek. Dodać cukier do smaku, cukier waniliowy, śmietanę oraz roztrzepane żółtka. Na koniec dodać rodzynek (wcześniej zaparzone), agrest i sok z cytryny. Można wlać trochę soku z kompotu agrestowego, aby smak był słodko-kwaśny. Podawać ryż z sosem na półmisku, mięsem oraz rosółem.



PARZYBRODA

Teresa Kropidłowska z Łęga

Składniki:

- 1,5 kg białej kapusty
- 1 kg żeberka lub kości wieprzowych
- 1 kg ziemniaków
- 2 marchwie
- kawałek selera i pietruszki
- sól
- pieprz
- koperek

Przygotowanie:

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Żeberka zalać wodą, osolić, zagotować, zebrać szum i dodać pokrojoną w kostkę kapustę oraz pozostałe warzywa. Kiedy mięso będzie miękkie, włożyć obrane i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Doprawić pieprzem, solą i ugotować do miękkości. Podawać z posiekanym koperkiem.





PEKLÓWKA GOTOWANA SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA

Gabriela Babińska z Łęga

Potrawa wpisana na listę produktów tradycyjnych.

Na 5 kg mięsa z szynki, po uprzednim podzieleniu na mniejsze kawałki, przygotowujemy marynatę z następujących składników:

Składniki:

- 30 - 40 dag soli
- 1 dag saletry
- 2 dag cukru
- po 20 ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- 10 ziaren jałowca
- 4 listki laurowe
- 1 główka czosnku
- 1 łyżeczka nasion kolendry (według uznania)
- 2 łyżeczki gorczycy

Przygotowanie:

Z wody przegotowanej lub źródlanej, soli, cukru i saletry przygotowujemy zalewę. Wody dajemy tyle, żeby mięso było całkowicie zakryte. Solankę sprawdzamy wkładając surowy ziemniak lub jajko, jeśli wypłynie to jest dobra. Jest to stara metoda stosowana przez starsze gospodynie.

Do zalewy dajemy przyprawy i zalewamy nią szynki. Szynki ułożyć ciasno w kamiennym garnku. Wynieść w chłodne miejsce na 2-3 tygodnie, co 2 dni przewracać mięso. Po tym czasie wyjmujemy szynki z zalewy, oczyszczamy z przypraw i gotujemy w garnku na małym ogniu około

1 godziny na 1 kg mięsa. W miarę wygotowywania się wody uzupełniać ją. Gdy szynka jest miękka, odstawić z kuchenki i ostudzić w rosolu, w którym się gotowała. Wyjąć z zalewy, osączyć i kroić na plastry.





BOROWIACKA POLEWKA OWOCOWO-GRZYBOWA

Ewa Reszka z Łęga

Składniki:

- 1 garść owoców suszonych (jabłka, gruszki, śliwki)
- 1 garść grzybów suszonych (borowiki, podgrzybki)
- 1 śmietana
- 1 jajko
- 2 - 3 łyżki mąki pszennej
- sól, cukier

Przygotowanie:

Owoce i grzyby namoczyć oddzielnie na 2 godziny. Wstawić garnek z wodą, dodać namoczone grzyby i owoce, trochę osolić i ugotować do miękkości. Śmietanę, mąkę i jajko roztrzepać i wlać do gotującej się zupy, cały czas mieszając, aby się nie zwarżyła. Doprawić solą i cukrem. Pyszna zupa wigilijna. Kiedyś jadano ją z gotowanymi ziemniakami.







ROLMOPSY ZE ŚLEDZIA BAŁTYCKIEGO W ZALEWIE SŁODKO - KWAŚNEJ

Teresa Kropidłowska z Łęga

Składniki:

- śledzie bałtyckie solone uzyskane od rybaków ze wschodniego wybrzeża Bałtyku
- cebula
- ogórek kiszony przez gospodynie w domu, uprawiany w przydomowym ogródku bez nawozu, zalewa z wody ze studni lub źródlanej
- koper, chrzan i czosnek z ogródka
- woda
- musztarda
- pieprz
- sól
- cukier
- ocet 10%
- ziele angielskie
- liść laurowy
- gorczyca

Przygotowanie:

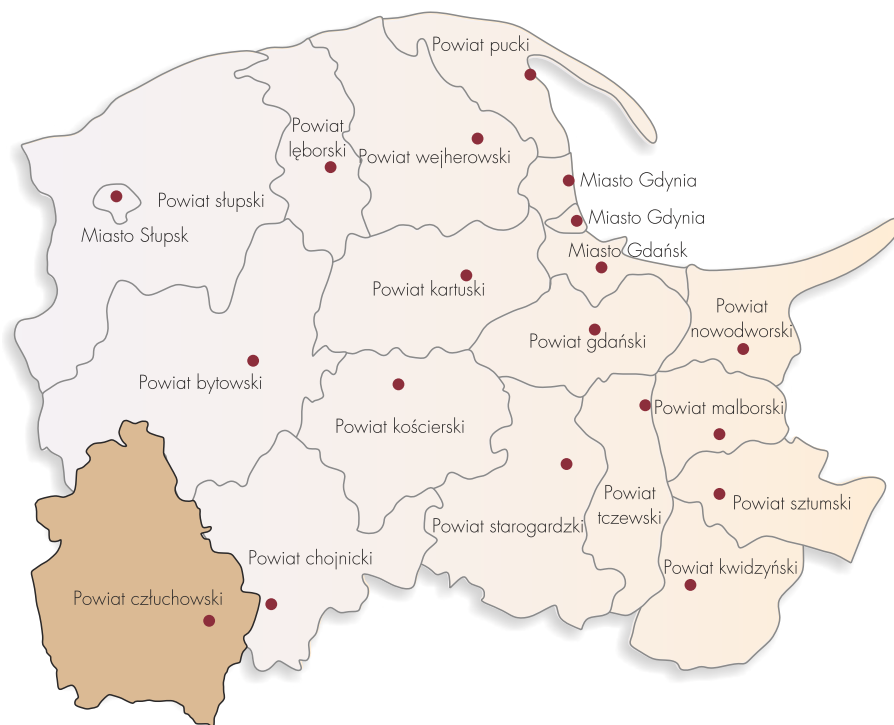
Śledzie wypatroszyć, odciąć łby i ogony, rozkładać wzdłuż i wyfiletować. Cebulę obrać i pokroić w ósemki. Ogórki pokroić na ćwiartki i przekroić w połowie, tak aby ogórek nie wystawał z rolmopsa. Każdy filet posmarować musztardą. Na przygotowane filety położyć po kawałku ogórka, cebuli i posypać pieprzem. Dobrze zwinąć i spiąć dwiema wykałaczkami. Cebulę do zalewy pokroić w plastry. Przygotować zalewę z wody i octu. Dodać cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, gorczycę, sól i cukier. Zagotować zalewę. Zalewę ostudzić i zimną zalać rolmopsy i odstawić w zimne miejsce na 2 dni.





„PRZESZŁOŚĆ DLA PRZYSZŁOŚCI - WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA”
Receptury tradycyjnych i regionalnych potraw

Fundacja Lokalna Grupa Działania - Naszyjnik Północy



Obszar Lokalnej Grupy Działania – Naszyjnik Północy usytuowany jest na pograniczu Pojezierza Krajeńskiego i historycznej Krajny, położony pomiędzy dolinami Gwdy i Brdy. W skład LGD wchodzi 11 gmin: Czarne, Człuchów, Debrzno, Jastrowie, Kamień Krajeński, Lipka, Okonek, Przechlewo, Rzeczenica oraz Zakrzewo, które administracyjnie należą do powiatów człuchowskiego (województwo pomorskie), sępoleńskiego (województwo kujawsko-pomorskie) i złotowskiego (województwo wielkopolskie).

Prezentowany obszar jest bardzo ciekawy pod względem etnicznym. Po zakończeniu II wojny światowej teren ten stał się domem dla Ukraińców, Łemków, Krajani, Wielkopolan, Kaszubów, Górali Czadeckich i ludności autochtonicznej. Takie bogactwo kulturowe musiało zaowocować różnymi formami kultury i tradycji. Przejawia się to w prezentacjach scenicznych, hańcie (łemkowski, kaszubski, krajeński), a także w gwarze, obrzędach czy zwyczajach.

Przebywając na obszarze LGD Naszyjnik Północy można kupić pamiątki rękodzielnicze, spróbować lokalnych potraw i produktów spożywczych oraz obejrzeć ważne społecznie inicjatywy nagrodzone Marką Lokalną Naszyjnik Północy. Opisujący region turystom oferuje bogactwo form krajobrazu polodowcowego, takich jak pagórki i równiny, uzupełnionych licznymi dolinami rzecznyymi i jeziorami.

Dominującą cechą obszaru są lasy (około 50 % powierzchni), głównie bory sosnowe, w których typowym runem są pola borówkowe i jagodowe oraz liczne skupiska grzybów jadalnych. Napotkać tu można również skupiska z malinami i jeżynami, a przy drogach poziomki.

Na pozostałym obszarze dominuje krajobraz polno-leśny, zbudowany z mniejszych kompleksów leśnych, rozsypanych na przestrzeni rozległych krajeńskich pól. Czyni to ten teren bardzo atrakcyjnym, o urozmaiconym przepięknym krajobrazie i sprzyjającym licznie bytującym dziko żyjącym zwierzętom (sarnom, jeleniom, dzikom, kuropatwom, bażantom).

Rzeki Brda i Gwda w pradziejach były potężnymi spływami wód polodowcowych, które z upływem czasu cofając się wydrążyły swym nurtem głębokie doliny, które dziś porośnięte są gęstym lasem. Niekiedy wyprawa tymi rzekami przypomina kajakarstwo górskie, gdzie wystające ponad lustro wody gązdy, małe kaskady i zwalone przez bobry drzewa są doskonałym wyzwaniem dla kajakarzy.

Na obszarze Lokalnej Grupy Działania - Naszyjnik Północy, nie tylko miłośnicy kajakarstwa odnajdą tu swoje miejsce, ale także fani innych sportów wodnych - żeglarstwa i windsurfingu.

Teren ten jest także doskonałym miejscem do uprawiania innych form aktywnego wypoczynku – wycieczek pieszych i rowerowych licznymi na naszym obszarze szlakami (w tym największym na Pomorzu – „Greenway – Naszyjnik Północy”), przy których odnaleźć można wiele atrakcyjnych miejsc noclegowych.



KISZKA KASZUBSKA

Przepis z Gminy Koczała

Przepis pochodzi z XIX wieku, podała go Pani Urszula Myca z Koczały (Gminy Koczała).



Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 10 dag kaszy gryczanej
- 5 jajek
- 1/2 kg słoniny wędzonej
- 4 cebule
- listek laurowy
- ziele angielskie
- pieprz, sól

Przygotowanie:

Sparzyć kaszę, ziemniaki zetrzeć na małych oczkach, odcedzić, dodać jaja, posiekaną cebulę, pieprz, sól. Wyrobić masę. Nakładać w specjalne woreczki uszyte z płótna. Gotować w osolonej wodzie z przyprawami około 20 minut. Wyjąć, zanurzyć w zimnej wodzie, pokroić na plasterki i obsmażyć na topionej słoninie. Podawać z duszoną kapustą.



GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SUSZONYMI GRZYBAMI

Przepis z Gminy Koczała

Przepis pochodzi z XIX wieku, podała go Pani Urszula Myca z Koczały (Gminy Koczała).



Składniki:

- główka włoskiej kapusty
- 20 dag kaszy gryczanej
- 1 średnia cebula
- grzyby suszone (trzy garście)
- jedno jajko
- masło (dwie łyżki – do smażenia)
- sól, pieprz, sok z cytryny do smaku

Sos:

- woda z namoczonych grzybów około 300 ml
- śmietana kremówka 75 ml
- mąka pszenna (jedna łyżka)
- sól, pieprz, sok z cytryny – do smaku

Przygotowanie:

Dzień wcześniej namoczyć suszone grzyby w około 300 ml gorącej wody. Zblanszować kapustę włoską. Oddzielić delikatnie liście. Ugotować kaszę gryczaną. Grzyby osączyć i posiekać, a wodę z grzybów przelać do garnka. Pokroić cebulę w kostkę i usmażyć na maśle. Dodać grzyby i smażyć kilka minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Przełożyć do kaszy i połączyć z ubitym jajkiem. Do każdego liścia nałożyć farsz i zawinąć gołąbki. Na dnie garnka wyłożyć pozostałe liście i układać na nich gołąbki. Wszystko zalać wodą i gotować 30 minut.

W tym czasie przygotować sos grzybowy. Zagotować wodę z grzybów, doprawić solą i pieprzem, można dodać łyżkę octu. W szklance połączyć wodę, kremówkę i mąkę, mieszać energicznie widelcem. Wlać powoli do garnka i mieszać energicznie do uzyskania konsystencji gęstego sosu.





ZUPA Z BRUKWI

Restauracja Angelika Debrzno



Zupa z brukwi to typowe pomorskie danie. Na Kaszubach nazywa się tę zupę z żółtych wreczi. Zupa z brukwi to jedno z dań, które robi szefowa firmy - Pani Teresa. Można ugotować ją na mięsie gęsim lub kaczym.

Składniki:

- 1 kg żółtej brukwi
- 1 kg gęsiny z kością
- 0,5 kg ziemniaków
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 3 l wody
- 3 łyżki majeranku
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Gęsinę gotować na wolnym ogniu przez około 1,5 godziny. Brukiew obrać i pokroić w paski o długości 5–7 centymetrów. Marchew, pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. Do podgotowanej gęsiny dodać brukiew. Wyjąć miękkie mięso i brukiew, oddzielić je od kości. Do wywaru dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Gdy ziemniaki się ugotują, dodać mięso, brukiew, marchew i pietruszkę. Rozetrzeć część majeranku i dodać do zupy. Całość należy gotować tak długo, aż wszystko będzie miękkie. Na koniec doprawić zupę resztą majeranku i solą.





STAROPOLSKA SZYNKA PIECZONA

Elżbieta Pisula z Czarnego



Składniki:

- 2 kg mięsa z szynki
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 10 ziaren jałowca
- pół łyżeczki kminku
- 4 łyżeczki dżemu malinowego
- 2 winne jabłka
- 1 cebula
- pół łyżeczki chili
- 1 łyżeczka pieprzu
- szczypta cynamonu
- 4 liście laurowe

Przygotowanie:

Zmiażdżyć ząbki czosnku, rozetrzeć z solą, rozgniecionymi ziarnami jałowca, dodać kminek. Naciąć ostrym nożem szynkę w kratkę (na tej stronie gdzie jest tłuszcz), nasmarować cały płat mięsa ziołowo-czosnkową pastą. Zasznurować szynkę mocną nicią, włożyć do salaterki, przykryć i odstawić na całą noc do lodówki.

Na następny dzień podgrzać lekko dżem malinowy do uzyskania płynnej konsystencji, posmarować nim mięso z obu stron, posypać pieprzem, cynamonem i chili.

Jabłka obrać, podzielić na ćwiartki, usuwając gniazda nasienne. Cebulę pokroić również na ćwiartki.

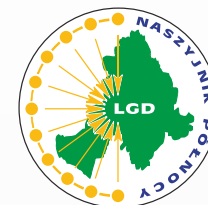
W naczyniu żaroodpornym z przykryciem ułożyć połowę jabłek i połowę cebuli, położyć na nich mięso. Na wierzchu mięsa rozłożyć liście laurowe oraz pozostałą cebulę i jabłka. Żaroodporne naczynie wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piec do miękkości, około 1,5-2 godziny.

Po całkowitym ostudzeniu usunąć nici. Podawać z dodatkami do mięs.



GOLONKA Z GRZYBAMI LEŚNYMI PO NASZEMU

Restauracja Canpol



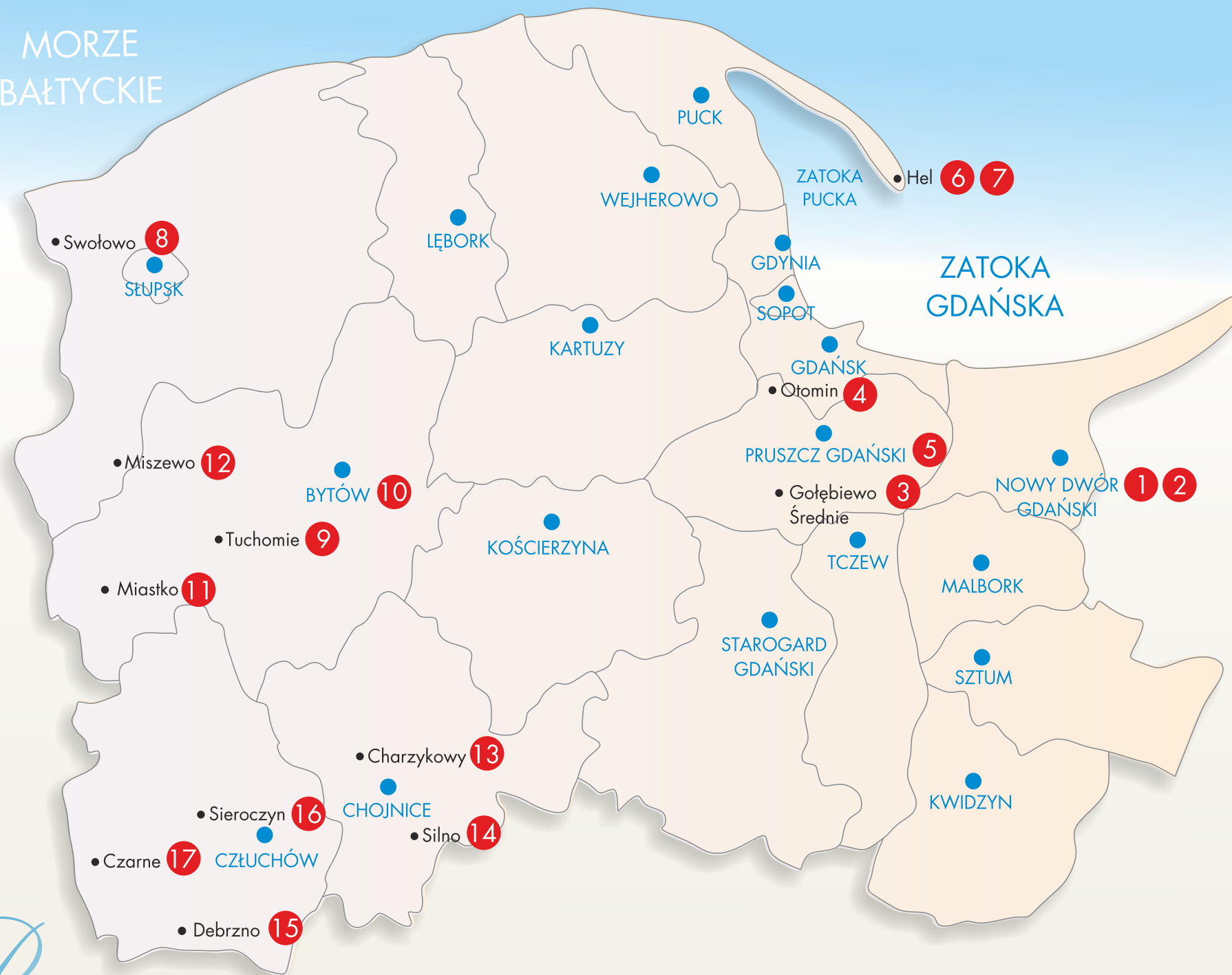
Składniki:

- 5 golonek z kością
- 80 dag podgrzybków świeżych lub mrożonych
- 20 dag cebulki
- 2 główki czosnku
- 5 dag pieprzu ziarnistego
- 5 dag ziela angielskiego
- 15 dag cukru
- 15 dag soli
- 20 dag masła
- 200 ml oleju rzepakowego
- 2 litry wody

Przygotowanie:

Golonkę z kością wkładamy do marynaty ziołowej na 24 godziny. Następnie ją trybujemy, czyli usuwamy kość. Cebulę, czosnek i grzybki leśne, kroimy na małe kawałki, podsmażamy na oleju i doprawiamy pieprzem czarnym mielonym i solą. Tak przygotowane grzybki wkładamy w golonki, które później podsmażamy na przygotowanym wcześniej karmelu z cukru. Gdy uzyskają złoty kolor zalewamy je małą ilością wody i gotujemy do miękkości przez około 2 godziny, na małym ogniu.

MORZE
BAŁTYCKIE



Punkty gastronomiczne na Szlaku Kulinarным Pomorza



Punkty gastronomiczne:

Lokalna Grupa Działania Żuławy i Mierzeja

1. Willa Restauracja Joker, Joanna Winniczek Przyborowska
ul. Sienkiewicza 2, 82-100 Nowy Dwór Gdański
2. Bar Kaper, Janusz Popielewski
ul. Sikorskiego 21, 82-100 Nowy Dwór Gdański

Lokalna Grupa Działania „Trzy Krajobrazy”

3. Restauracja „Moja Weranda”
Gołębiewo Średnie 54, 83-033 Sobowidz
4. Restauracja „Tabun” Agata Falkiewicz
ul. Konna 29, 80-174 Otomin
5. Hotel „Chopin”
ul. Chopina 28, 83-000 Pruszcz Gdański

Lokalna Grupa Działania Małe Morze

6. Restaurant & Cafe Kutter
ul. Wiejska 87, 84-150 Hel
7. Kawiarnia Restauracja Maszoperia
ul. Wiejska 110, 84-150 Hel

Fundacja Partnerstwo Dorzecze Słupi

8. Gospoda pod Wesołym Pomorzaninem w Swołowie, Tamara Jagodzińska Izdebska
Swołowo 8, 76-206 Słupsk
9. Gospodarstwo Agroturystyczne Góra Lemana
Piaszno 31, 77-133 Tuchomie
10. Przedsiębiorstwo Gastronomiczno – Handlowe „Jaś Kowalski”
Jarosław Rahn
ul. Zaulek Drozdowy 3, 77-100 Bytów

Lokalna Grupa Działania Wrzeciono

11. Firma Handlowo-Gastronomiczna IBIS
ul. Stolarska 3, 77-200 Miastko



12. Gospodarstwo Agroturystyczne „Nad Stawem”
Miszewo 16, 77-235 Trzebielino 2

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Sandry Brdy

13. Restauracja „Na Szlaku Smaku” w Hotelu „Na Skarpie”
ul. Bytowska 2, 89-606 Charzykowy
14. Bar Stokrotka
ul. Główna 7, 86-620 Silno

Fundacja Lokalna Grupa Działania - Naszyjnik Północy

15. Restauracja „Angelika”
Józef Berendt, ul. Jeziorna 7, 77-310 Debrzno
16. Restauracja Canpol
Sieroczyn 4a, 77-300 Człuchów
17. Restauracja „STUDIO 2000”
ul. Ogrodowa 26, 77-330 Czarne

INDEKS DAŃ



BABKA ZIEMNIACZANA 35



BOROWIACKA POLEWKA
OWOCOWO-GRZybowa 79



BORÓWKA Z GRUSZKĄ
DO MIĘS 49



CHLEB ZIEMNIACZANY
NA ZAKWASIE
PIECZONY NA LIŚCIACH
CHRZANOWYCH 23



CHŁODNIK LITEWSKI 63



DUSZONA GOLEŃ WOŁOWA
Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI
I ZASMAŻANYMI BURACZKAMI 31



GOŁONKA Z GRZYBAMI LEŚNYMI
PO NASZEMU 93



JUKI SŁOWIŃSKIE 53



GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ
I SUSZONYMI GRZYBAMI 87



KACZKA PIECZONA 55



GOUDA FARMERSKA 19



KISZKA KASZUBSKA 85



HRECZANYKI 65



KLUSKI ZIEMNIACZANE
Z KAPUSTĄ SZMUROWANĄ 67



KOŁDUNY

29



PEKLÓWKA GOTOWANA
SZYNKA WIEPRZOWA
GOTOWANA

77



KOMST BORSCHT
ZUPA Z KAPUSTY I POMIDORÓW

27



PIERÓG GRYCZANY
JAWOROWSKI

61



PARZYBRODA

75



POTRAWKA Z WIEJSKIEJ KURY

73



PASZTET KACZKA STEBLEWSKA

25



PRZEPIS NA TRADYCYJNE KULEBIAKI
Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

33



ROLMOPSY ZE ŚLEDZIA BAŁTYCKIEGO
W ZALEWIE SŁODKO - KWAŚNEJ

81



TRADYCYJNY CHLEB ŻYTNI
Z GÓRY LEMANA

47



SER DOMOWY RĘCZNY
(HANDKÄSE)

15



TRADYCYJNY KASZUBSKI ŻUR
NA KWAŚNYM MLEKU

39



STAROPOLSKA SZYNKA PIECZONA

91



WYROBY WĘDZONE Z GĘSI

57



ŚLEDŹ W ŚMIETANIE Z PULKAMI
(ZIEMNIAKI W MUNDURKACH)

41



ZIELONE ŚLEDZIE
W ZALEWIE OCTOWEJ

17



ZUPA BRZADOWA
Z KLUSECZKAMI

51



ZUPA RYBNA Z ŁOSOSIA

43



ZUPA ŚLIWKOWA Z KLUSKAMI
(PLUMENKIELKE)

13



ZUPA ZAGRAJ

71



ZUPA Z BRUKWI

89

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
WIELOKULTUROWOŚĆ KUCHNI POMORZA	4
LOKALNA GRUPY DZIAŁANIA ŻUŁAWY I MIERZEJA	10
STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „TRZY KRAJOBRAZY”	20
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „MAŁE MORZE”	36
FUNDACJA PARTNERSTWO DORZECZE SŁUPI	44
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA WRZECIONO	58
STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA SANDRY BRDY	68
FUNDACJA LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA NASZYJNIK PÓŁNOCY	82
PUNKTY GASTRONOMICZNE NA SZLAKU KULINARNYM POMORZA	94
DANIA	
ZUPA ŚLIWKOWA Z KLUSKAMI (PLUMENKIELKE)	13
SER DOMOWY RĘCZNY (HANDKÄSE)	15

ZIELONE ŚLEDZIE W ZALEWIE OCTOWEJ	17
GOUDA FARMERSKA	19
CHLEB ZIEMNIACZANY NA ZAKWASIE PIECZONY NA LIŚCIACH CHRZANOWYCH	23
PASZTET KACZKA STEBLEWSKA	25
KOMMST BORSCHT ZUPA Z KAPUSTY I POMIDORÓW	27
KOŁDUNY	29
DUSZONA GOLEŃ WOŁOWA Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI I ZASMAŻANYMI BURACZKAMI	31
PRZEPIS NA TRADYCYJNE KULEBIAKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI	33
BABKA ZIEMNIACZANA	35
TRADYCYJNY KASZUBSKI ŻUR NA KWAŚNYM MLEKU	39
ŚLEDŹ W ŚMIETANIE Z PULKAMI (ZIEMNIAKI W MUNDURKACH)	41
ZUPA RYBNA Z ŁOSOSIA	43
TRADYCYJNY CHLEB ŻYTNI Z GÓRY LEMANA	47
BORÓWKA Z GRUSZKĄ DO MIĘS	49
ZUPA BRZADOWA Z KLUSECZKAMI	51
JUKI SŁOWIŃSKIE	53
KACZKA PIECZONA	55

WYROBY WĘDZONE Z GĘSI	57
PIERÓG GRYCZANY JAWOROWSKI	61
CHŁODNIK LITEWSKI	63
HRECZANYKI	65
KLUSKI ZIEMNIACZANE Z KAPUSTĄ SZMUROWANĄ	67
ZUPA ZAGRAJ	71
POTRAWKA Z WIEJSKIEJ KURY	73
PARZEBRODA	75
PEKLÓWKA GOTOWANA - SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA	77
BOROWIACKA POLEWKA OWOCOWO-GRZYBOWA	79
ROLMOPSY ZE ŚLEDZIA BAŁTYCKIEGO W ZALEWIE SŁODKO - KWAŚNEJ	81
KISZKA KASZUBSKA	85
GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SUSZONYMI GRZYBAMI	87
ZUPA Z BRUKWI	89
STAROPOLSKA SZYNKA PIECZONA	91
GOŁONKA Z GRZYBAMI LEŚNYMI PO NASZEMU	93

