Mazowiecka Biblioteka
Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

Dziedzictwo stołu

– wędrówki kulinarne po obszarze mazowieckich lokalnych grup działania

The culinary heritage

a journey through the area of the mazovia local action groups

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie."
Przewodnik opracowany przez Lokalną Grupę Działania – Przyjazne Mazowsze
na zlecenie Samorządu Województwa Mazowieckiego
Przewodnik współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Pomocy Technicznej
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

ISBN: 978-83-63036-34-8

Mazowsze. serce Polski

Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich stanowi płaszczyznę porozumienia i wymiany doświadczeń dla osób i instytucji, zaangażowanych w rozwój obszarów wiejskich, przyczynia się do ożywienia współpracy w zakresie rozwoju obszarów wiejskich z wykorzystaniem instrumentów PROW na lata 2007-2013 i programów operacyjnych w ramach polityki spójności.
Sekretariat Regionalny Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich w Województwie Mazowieckim, realizując założenia Planu Działania, od 2008 roku wspiera lokalne inicjatywy na obszarach wiejskich oraz propaguje regionalną kulturę i historię, podejmuje szereg działań informacyjno-promocyjnych, których celem jest aktywizacja społeczności lokalnej, wspieranie wymiany doświadczeń i dobrych praktyk oraz poszukiwanie rozwiązań innowacyjnych dla rozwoju obszarów wiejskich.

Sekretariat Regionalny Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie
ul. Skoczylasa 4, 03-469 Warszawa
tel.: +48 22 59 79 701
e-mail: ksow@mazovia.pl

Zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej:
www.mazowieckie.ksow.pl
gdzie można znaleźć informacje o bieżących inicjatywach.

The National Rural Network is a platform for sharing ideas and exchanging experiences among individuals and institutions involved in the development of rural areas. The network contributes to stimulating cooperation in the field of rural development with the use of 2007-2013 RDP instruments and operational programmes within the cohesion policy.
By implementing the objectives of the Action Plan, since 2008 the Regional Network Unit in the Mazowieckie Voivodeship in Warsaw has supported local initiatives in rural areas and promoted regional culture and history. It has also carried out a number of information and promotion projects aimed at activating the local community, supporting the exchange of experiences and good practices, and seeking innovative solutions for the development of rural areas.

Regional Network Unit
Department of Agriculture and Rural Development
Office of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship in Warsaw
ul. Skoczylasa 4, 03-469 Warszawa
phone: +48 22 59 79 701
e-mail: ksow@mazovia.pl

We invite you to visit our website:
www.mazowieckie.ksow.pl
where you can find information on current projects.

Przewodnik „Dziedzictwo stołu – wędrówki kulinarne po obszarze mazowieckich lokalnych grup działania”, opracowany przez LGD – Przyjazne Mazowsze we współpracy z mazowieckimi lokalnymi grupami działania, to emocjonalna, subiektywna podróż, ukazująca bogate dziedzictwo kulturowe i kulinarne Mazowsza z perspektywy „Małych Ojczyzn”. Zawiera ciekawe informacje o miejscowych obyczajach i zwyczajach kulinarnych, wzbogacone o przepisy regionalnych potraw, charakterystycznych dla obszaru każdej z nich.
Przewodnik jest pierwszą publikacją nie tylko promującą mazowiecką regionalną kuchnię, lecz także ukazującą jej kulturowe i społeczne korzenie. Zachęcamy do lektury a także do odwiedzenia lokalnych grup działania i posmakowania zaprezentowanych specjałów kulinarnych.

Izabella Byszewska

“Our Cuisine Heritage – A Culinary Exploration of the Regions of the Masovian Local Action Groups”, a guide prepared by the Przyjazne Mazowsze LAG, in cooperation with other local action groups from Mazovia, is an emotional, subjective journey presenting the wealth of Mazovia’s cultural and culinary heritage, as seen from the perspective of “Small Motherlands”. It will provide the reader with fascinating information on the regional customs and cuisine traditions, supplemented with recipes for dishes unique to a given region. This guide is the first such publication to not only promote the Masovian cuisine, but also to reveal its cultural and social roots. We warmly invite you to read the guide, as well as to visit the local action groups to gain a true taste of the delicacies described within it.

Izabella Byszewska

MAZOWIECKA BIBLIOTEKA
KRAJOWEJ SIECI OBSZARÓW WIEJSKICH

Dziedzictwo stołu

– wędrówki kulinarne po obszarze
mazowieckich lokalnych grup działania

The culinary heritage

a journey through the area
of the mazovia local action groups

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie."
Przewodnik opracowany przez Lokalną Grupę Działania – Przyjazne Mazowsze
na zlecenie Samorządu Województwa Mazowieckiego
Przewodnik współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Pomocy Technicznej
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

Mazowsze. serce Polski

Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

DZIEDZICTWO STOŁU
WĘDRÓWKI KULINARNE PO MAZOWSZU

THE CULINARY HERITAGE
A JOURNEY THROUGH THE CUISINE OF MAZOVIA

Celem naszego wydawnictwa jest zachowanie w pamięci oraz popularyzacja kulinarnego dziedzictwa Mazowsza. Przewodnik opracowany został przez mazowieckie lokalne grupy działania i zawiera informacje o miejscowych zwyczajach kulinarnych a także przepisy regionalnych potraw, charakterystycznych dla obszaru każdej z nich. Publikacja ma charakter promocyjny i stanowi subiektywny wybór wiedzy o mazowieckich kulinariach, wiedzy przekazanej przez każdą z lokalnych grup uczestniczących w projekcie. Warto podkreślić, że jest to pierwsza publikacja dotycząca kuchni Mazowsza, w której znalazły się nie tylko przepisy kulinarne ale również pokazany został ich szerszy, kulturowy i społeczny kontekst.

Kulturę kulinarną społeczności określa całokształt zwyczajów, zakazów i nakazów związanych z przyrządzaniem i spożywaniem posiłków, jest to więc istotny system komunikacji i ekspresji. Dzięki kulinarnemu dziedzictwu i jego rewitalizacji manifestujemy swoją kulturową odrębność, a przekazywane z pokolenia na pokolenie zwyczaje związane ze spożywaniem posiłków stanowią ważną kulturową i społeczną wartość. Kultura jedzenia i towarzysząca jej tradycyjna polska gościnność są ściśle związane z naszą tożsamością kulturową. Spożywanie posiłków towarzyszy najważniejszym wydarzeniom w naszym życiu. Jakie wspomnienia i skojarzenia mamy ze stołem z naszego dzieciństwa, jakie tradycje i zwyczaje z nim związane przenieśliśmy lub chcielibyśmy przenieść do naszych własnych rodzin? Ta chwila refleksji, zatrzymana i utrwalona w czasie, ma istotne znaczenie dla zachowania i odtwarzania naszego kulturowego (i kulinarnego) dziedzictwa. Jest to szczególnie ważne w kontekście rozwoju lokalnego i budowania wspólnot lokalnych. Otwiera nas na głębsze rozumienie i uświadomienie sobie bogactwa lokalnych zasobów, zachęca do działań na rzecz lepszego ich wykorzystania. Pozwala nam nie tylko mocniej utożsamić się z miejscem zamieszkania, lecz także pokazać innym lokalną, kulturową odrębność, która spowoduje wzrost zainteresowania turystów naszym regionem.

Z prośbą o przesyłanie materiałów do naszego wspólnego, subiektywnego przewodnika zwróciliśmy się do wszystkich lokalnych grup działania z Mazowsza. Większość z nich odpowiedziała na nasz apel. Wszystkim, którzy udostępnili nam niezbędne materiały i podzielili się swoją wiedzą, rodzinnymi pamiątkami, przepisami czy wspomnieniami, własnymi pomysłami oraz zdjęciami, serdecznie dziękujemy! Dziękujemy przede wszystkim tym lokalnym grupom działania, które poświęciły swój czas, zebrały, przygotowały i przesłały nam swoje opracowania.

Dzięki pracy nad publikacją nawiązaliśmy mnóstwo cennych kontaktów a przede wszystkim uświadomiliśmy sobie, jak wiele dawnych przysmaków wciąż jeszcze pojawia się na naszych stołach. Można ich skosztować nie tylko na regionalnych targach czy imprezach promujących lokalne produkty, w gospodarstwach agroturystycznych lub re-

stauracjach, ale również w wielu rodzinnych domach, gdzie często skrzętnie przechowywane są zapiski naszych babć. Zachęcamy do ich popularyzacji a także do własnych poszukiwań i powrotów do „pamięci smaku".

Zarząd i Biuro Lokalnej Grupy Działania – Przyjazne Mazowsze

This publication is an attempt to preserve and popularise the culinary heritage of Mazovia. The guide has been developed by the local action groups operating in Mazovia and it contains information on the local culinary customs and recipes for regional dishes, characteristic of their respective localities. The publication is of a promotional nature and it constitutes a subjective selection of facts about Mazovian cooking, knowledge that has been shared with you by all local participants in the project. In is noteworthy that this is the first work on the Mazovian cuisine to present not only recipes but also their wider cultural and social contexts.

The culinary heritage of a community is determined by a combination of its customs and do's and dont's in respect of meal preparation and consumption, thus being a vital means of communication and expression. Our culinary heritage and its conservation allows us to manifest our cultural distinctiveness, and our table manners have a great cultural and social value. Our eating etiquette, coupled with the traditional Polish hospitality, are closely connected with our cultural identity, as sharing meals is an inseparable element of landmark events in our lives. What memories and associations for childhood dining, and what traditions and customs connected with it have you cherished or would like to cherish in our own family? This brief reflection on a fixed and unforgettable experience holds immense significance for sustaining and restoring our cultural (and culinary) heritage. This is of particular importance in view of local development and community building. It opens us to a deeper understanding and awareness of the richness of our local resources, encouraging us to actively using them better. Not only does it allow us to identify with the place we live in, but also to show the local cultural distinctiveness that will attract more tourists to our region.

We have asked all local action groups from Mazovia to send us materials for our collective and subjective guide. The majority of them took heed of our call. We owe a great debt of gratitude to all those who contributed the necessary content and shared with us their knowledge, family traditions, recipes and memories. We would like to express our sincere gratitude especially to the local action groups who devoted their time to collect, prepare and send us their input.

While working on this publication, we have made numerous valuable contacts, but, above all, we have realised how many delicacies of old still appear on our tables. You can taste them not only at regional fairs, events marketing local products, on agritourism farms and in restaurants, but also in a number of households which sedulously retain the scribbled notes of their housewives. We invite you to look for such treasures in your own kitchen drawer and to share them to help us bring back the "sensual experience of taste."

The Management and Office of the "Przyjazne Mazowsze" (Friendly Mazovia) Local Action Group

MAZOWIECKIE TRADYCJE KULINARNE DAWNIEJ I DZIŚ

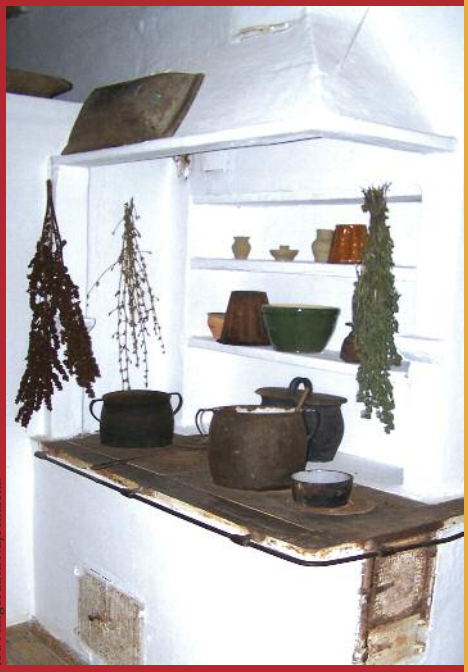
Pamięć naszych dziadków jest skarbnicą, do której warto zaglądać. Władysław Smoleński w roku 1885 tak pisał o posiłkach w rodzinach drobnoszlacheckich w okolicach Płońska: „Codzienny posiłek średniozamożnego szlachcica jest następujący: na śniadanie kluski ze słoniną, mlekiem i ziemniaki, na obiad barszcz, ziemniaki kasza jaglana lub ziemniaki z kapustą, groch; na podwieczorek: chleb z masłem (zwany „pomazaną", chleb z serem, jajecznica, czasami kawa z chlebem; na wieczerzę: kasza obrzednia z ziemniakami zacierki z ziemniakami lub kasza na gęsto".

W uboższych rodzinach spożywano tylko dwa posiłki dziennie, tj. późne śniadanie i wczesną kolację. W codziennym jadłospisie nie było odrębnych potraw, charakterystycznych dla poszczególnych posiłków w ciągu dnia. Takie same barszcze, żury i kapuśniaki spożywane były na śniadanie, obiad czy kolację, stosowano natomiast zasadę przemienności potraw w ciągu dnia. Niecodzienny charakter posiłków niedzielnych i świątecznych podkreślało mięso, spożywane zwykle jako odrębne danie obiadowe. Resztę potraw obficie kraszono. W dni postne nie jadano mięsa, a zamiast słoniny i boczku do kraszenia używano oleju roślinnego. Posiłki jedzono ze wspólnych misek stawianych na ławie, do stołu rodzina zasiadała jedynie w czasie najważniejszych świąt i uroczystości. Spożywanie posiłków w środowisku wiejskim było swoistym obrzędem, do którego podchodzono z godnością, skrupulatnie przestrzegając określonych norm zachowania, obowiązujących od pokoleń. W czasie posiłku mężczyźni zajmowali miejsca „od ściany" natomiast kobiety „od strony kotliny", co wiązało się z koniecznością ciągłego dokładania jadła z garnków stojących na trzonie kuchennym. Małe dzieci siedziały rodzicom lub dziadkom na kolanach, starsze posilały się ze wspólnej miski na stojąco lub klęcząc na podłodze. Nie wypadało zasiąść do miski przed gospodarzem, jeść zbyt łapczywie, grzebać w jedzeniu w poszukiwaniu lepszych kąsków. Dzieciom zabraniano wyrywać się z łyżkami przed starszymi, ale jednocześnie obowiązkiem rodziców i dziadków było podsuwanie lepszych kąsków jedzenia pod łyżki najmłodszych. Każdy posiłek poprzedzała i kończyła stosowna modlitwa, odmawiana wspólnie przez domowników zgromadzonych przy stole.

Podstawę pożywienia stanowiły produkty roślinne, a zwłaszcza mąka, różnego rodzaju kasze, kartofle, groch, pasternak, buraki czerwone i kapusta. Ważnym składnikiem było mleko i jego przetwory, słonina i olej roślinny. Do najstarszych gotowanych potraw należą polewki, obecnie nazywane zupami. W tradycyjnej kuchni chłopskiej na terenie całego kraju chłopi jadali kwaśne polewki roślinne, gotowane z dziko rosnącego barszczu i szczawiu oraz kiszonych buraków czerwonych, kapusty i mąki żytniej. Popularne były także polewki z produktów nie kwaszonych tzn. mąki, kaszy, mleka, świeżych lub suszonych warzyw, owoców, grzybów i mięsa. Specyficzną polewką jest rosół (rósoł) gotowany z mięsa wołowego, wieprzowego, baraniego lub drobiowego. Powszechnie jadane były polewki mleczne. Gotowane mleko zagęszczano kaszą, mąką, zacierkami lub dynią. Gorące polewki podawano z ziemniakami podawanymi w oddzielnym naczyniu lub zalanymi zupą na jednej misie. Popularne były również bryje, gęste potrawy gotowane z mąki, kaszy, nasion roślin strączkowych i niektórych warzyw, zagęszczonych mąką. Powszechnie jadano podpłomyki i placki a także kluski, zacierki i pierogi. Jednym z podstawowych składników pożywienia był chleb wypiekany najczęściej z mąki żytniej, razowej lub pytlowej na zakwasie i drożdżach. Kuchnia mazowiecka zna dużo potraw przyrządzanych z kartofli: placki, kluski kartoflane, pyzy, kołduny, kopytka, kartoflak czy kiszka kartoflana… Mięsa jedzono niewiele, najczę-

ściej wieprzowe, rzadziej baranie, wołowe i drobiowe. Gotowano je i spożywano z zupą lub jako odrębne danie, na ciepło lub zimno, z kartoflami lub chlebem. Większe kawały pieczone były w piecach chlebowych a okazją do przyrządzania pieczeni były święta i uroczystości rodzinne. Do kraszenia potraw służyła świeża, solona lub wędzona słonina, którą należało pokroić i przesmażyć, najczęściej z cebulą. W czasie świąt i uroczystości rodzinnych jadano takie same potrawy jak w pozostałe dni tygodnia i roku, tylko obficiej, bardzo tłusto i z mięsem. Niecodzienny charakter posiłków świątecznych podkreślały potrawy przygotowywane specjalnie na te okazje, jak szynka wielkanocna, rosół bożonarodzeniowy, niedzielny biały chleb i pszenny placek, kołacz weselny, itp. W porze posiłków nie wypadało składać wizyt i załatwiać sąsiedzkich interesów. Powszechny szacunek do jedzenia, a zwłaszcza chleba, nakazywał podnieść każdą, nawet najmniejszą okruszynę, która upadła na podłogę, ucałować i zjeść. Podczas posiłków opowiadano sobie dowcipne porzekadła i zagadki. Tusza, według norm wiejskich, była uosobieniem zdrowia i siły, a przede wszystkim dobrobytu; skoro ktoś był gruby, oznaczało to, że dobrze mu się powodzi. W pamięci mieszkańców Mazowsza przetrwały również przysłowia związane z jedzeniem, takie jak: „Za króla Sasa jedz, pij i popuszczaj pasa" (Tomasz Czerwiński „Pożywienie ludności wiejskiej na Północnym Mazowszu u schyłku XIX i XX wieku").

Mazowieckie dziedzictwo kulinarne to nie tylko tradycyjne receptury, ale także bogactwo lokalnych surowców, które sprawiają, że produkty są niepowtarzalne i unikatowe. Jako region w przeważającej części rolniczy, Mazowsze słynie z produkcji owoców i warzyw, hodowli bydła mlecznego czy drobiu. Wiele wartościowych lokalnych wyrobów i przepisów udało się odkryć i wypromować w czasie kolejnych mazowieckich edycji ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów", organizowanego od 13 lat przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego we współpracy z samorządami i ośrodkami doradztwa rolniczego. Wśród nagrodzonych w tym konkursie statuetką „Perła" są takie mazowieckie specjały jak sójki mazowieckie z Podcierni, kiełbasa palcem napychana z powiatu węgrowskiego, jałowcowa z powiatu sokołowskiego, mazowiecka podsuszana z powiatu ciechanowskiego, piwo miodowe Ciechan, „sery Honoraty" z Rososzy, kurpiowskie piwo kozicowe, obwarzanki odrzywolskie, likier i makaron z Radziwiłłowa, polędwiczki wędzone podsuszane z powiatu pułtuskiego. Unikatowość produktów często podkreślają regionalne i historyczne nazwy, jak np.: parzaki, fafernuchy, przyzucha, rejbak, parowańce, byśki, „nowe latko", miody: grycak i lipcak, chleb grycan, mięso „w kieńdziuku", podpłomyki, placki burocoki i wiele innych. Wysoko cenione są produkty, których surowce pochodzą z lokalnych odmian roślin, takich jak dawne odmiany owoców, zwłasz-



fot. Małgorzata Najechalska

cza jabłek i śliwek, stare odmiany zbóż (orkisz, płaskurka, lnianka) oraz rodzimych ras zwierząt gospodarskich: trzody chlewnej (świnia złotnicka), bydła (krowa polska czerwona) czy drobiu (kura zielononóżka, gęś biłgorajska).

CERTYFIKACJA, REJESTRACJA I PROMOCJA

Od 2004 roku polscy producenci zgłaszają swoje wyroby na listę europejskiej ochrony nazw geograficznych i tradycyjnych specjalności. Znak europejski Chroniona Nazwa Pochodzenia ma uprawiana w okolicach Lipska wiśnia Nadwiślanka, Chronione Oznaczenie Geograficzne – miód kurpiowski i jabłka grójeckie, a Gwarantowaną Tradycyjną Specjalność – wytwarzane również przez mazowieckich producentów kabanosy, kiełbasa myśliwska i kiełbasa jałowcowa.

Produkty regionalne o wyjątkowych cechach i właściwościach, wynikających ze stosowania tradycyjnych metod wytwarzania, rejestrowane są na krajowej Liście Produktów Tradycyjnych, prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wpis na Listę daje prestiż i promuje produkt. Ponad 50 produktów z Mazowsze jest wpisanych na LPT, m.in.: kozi ser twarogowy z Cegłowa, polędwiczki wędzone podsuszane, polędwica kurpiowska, pasztet i kiełbasa ojcowa z Sobień Jezior, kiełbasa nadbużańska jałowcowa sucha, kaszanka szydłowiecka z wątróbką w kostkę krojoną, pularda mazowiecka, kiełbasa palcówka, szynka pieczona w chlebie, konfitura wiśniowa zakroczymska, a także wyroby piekarnicze i cukiernicze, oleje i tłuszcze, napoje, gotowe dania i potrawy. Więcej informacji na temat Listy można znaleźć na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi (www.minrol.gov.pl).

fot. Małgorzata Najechalska

Promocję produktów regionalnych i tradycyjnych wspiera Samorząd Województwa Mazowieckiego, m.in. poprzez organizowany od 6 lat Konkurs o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego dla mazowieckich producentów żywności. W 2008 roku Mazowsze stało się członkiem Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarnego, zrzeszającej regiony, których głównym celem jest promocja regionalnej żywności opartej na lokalnych zasobach surowców. Również lokalne grupy działania z terenu Mazowsza mają w swoich strategiach wpisane działania na rzecz rozwoju i promocji produktów lokalnych – m.in. poprzez organizację konkursów, imprez lub targów, zamieszczanie informacji na stronach internetowych, w broszurach, biuletynach czy folderach. I tak, dzięki staraniom LGD Razem dla Radomki na Listę Produktów Tradycyjnych została wpisana papryka przytycka, mająca prawie 30-letnią tradycję w tym regionie. Znakomitą okazją do popularyzacji lokalnych wyrobów jest, organizowany przez LGD Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego Festiwal Sołectw, a LGD – Przyjazne Mazowsze od 2010 roku organizuje dla mieszkańców obszaru konkursy na produkty lokalne. To tylko wybrane przykłady aktywności na rzecz identyfikacji, ochrony i promocji mazowieckiego dziedzictwa kulinarnego. Dodatkowym wsparciem tej aktywności jest bezpośredni kontakt z mieszkańcami, dzięki czemu lokalne grupy mają dostęp do unikatowych informacji o produktach mało znanych i często zapomnianych, których nie ma jeszcze na listach rejestrach, w książkach czy w folderach. Wiele z nich znalazło się w naszym Przewodniku.

THE CULINARY TRADITION OF MAZOVIA TODAY AND IN THE PAST

The memory of our ancestors is a rich repository that is worth re-discovering. Take, for instance this 1885 account of dining in lesser-nobility households near Płońsk, by Władysław Smoleński – "The usual menu of a nobleman of moderate means is as follows – noodles with lard, milk and potatoes for breakfast, borscht, potatoes, millet groats, or potatoes with cabbage and peas for dinner; bread with butter (known as "pomazana"), bread with cheese, scrambled eggs, and sometimes coffee with bread for the afternoon tea; and runny groats with potatoes, grated noodles with potatoes or porridge for supper."

Poorer families had only two meals a day, i.e. a late breakfast and an early supper. There were no separate dishes on their everyday menu that would be characteristic of the individual meals throughout the day. Borscht, sour-rye and kapusniak (soup of sauerkraut and/or white cabbage) soups were served in the same form for breakfast, dinner and supper, although meals varied during the day. The extraordinary character of Sunday and holiday meals was emphasised with meat, usually served as a separate dinner dish. The other foods were generously garnished (e.g. with gravy). On fasting days, however, people restrained from eating meat, and used vegetable oil for greasing instead of bacon or lard. Meals were consumed from shared bowls put on a bench, as the table was reserved for the most important holidays and family gatherings. In rural communities, eating was a ritual, which was approached with dignity and strict adherence to the specific social etiquette passed down from generation to generation. During meals men were seated by the wall, and women by the hearth, which facilitated easy access to the kitchen range necessary for them to serve second helpings. Young children were seated on their parents' or grandparents' lap, while their older siblings ate from the common bowl, while standing or kneeling on the floor. It was considered bad manners to take the first bite before the host, to eat quickly, or rummage through the food for the best pieces. Children were not allowed to help themselves to the food before the senior members of the family, but parents and grandparents were, in turn, expected to put the best bites on the plates of the youngest. Each meal commenced and ended with all family members present saying Grace.

Their diet consisted mainly of vegetable products, particularly flour, various groats, potatoes, peas, parnsip, beetroot and cabbage. Milk and its preserves, lard and vegetable oil were also important its important elements. The oldest boiled dish is potage, today known as soup. The traditional peasant cuisine across the country served sour vegetable potage, cooked using wild-growing beet and sorrel, pickled beetroots, cabbage and rye flour. Potages made from non-pickled products, such as flour, groats, milk, fresh or dried vegetables, fruit, mushrooms and meat, were also popular. A special kind of potage is chicken soup (rosół), prepared using beef, pork, mutton or poultry. Milk soups were also widespread. Boiled milk was thickened with groats, flour, grated noodles or pumpkin. Hot potage was served with potatoes, either on separate plates or mixed in one bowl. Bryja, a thick dish made from flour, groats, legumes and some vegetables, with a flour-based roux, was also commonplace. Other common dishes include podpłomyk (a simple kind of flat bread, often made without yeast), pancakes, noodles, grated noodles and pierogi (dumplings of unleavened dough). One of the staple foods was bread, usually prepared by baking leavened rye, wholemeal, or pytlowa (ground and sifted several times to remove the husks) flour with yeast. Mazovian cuisine boasts a wealth of dishes made from potatoes, such as pancakes, potato noodles, dumplings,

kolduny (stuffed dumplings made of unleavened dough), kopytka (potato dumplings similar to gnocchi) and potato kishka (a type of stuffed intestine)... Meat was only eaten in small quantities and generally included pork, and less frequently mutton, beef or poultry. It was boiled and served with a soup or as a separate dish, either warm or cold, with potatoes or bread. Larger cuts were roasted in bread ovens in anticipation of holidays and family celebrations. Food was garnished with fresh, salted or cured lard, which was cut and then fried, usually with onion. The menu during holidays and family gatherings was the same as throughout the rest of the year, but the food was served in larger quantities, with a lot of fat and meat. The extraordinary character of holiday festivities was accentuated by dishes prepared specifically for those events, such as Eastern ham, Christmas chicken soup, Sunday white bread, rye flat bread, circular wedding bread (kalach), etc. Neighbourly visits or doing business were considered impolite during meal times. The common respect for food, and bread in particular, dictated that each, even the smallest, crumb that fell on the floor, should be kissed and eaten. Meals were also an occasion to share jocular stories and riddles. According to rural standards, corpulence was a symbol of good health, strength and, above all, well-being. Therefore, bulky individuals were considered to be well-off. Residents of Mazovia cherish some food-related sayings, such as "When the State by the House of Sas is held, drink, eat and loosen your belt" (Tomasz Czerwiński, "The food of rural residents in Northern Mazovia at the close of the 19th and 20th Centuries").

The culinary heritage of Mazovia goes beyond its traditional recipes to explore the wealth of local victuals, which make its cuisine unique and exquisite. As a predominantly agricultural region, Mazovia is famous for its fruit and vegetables, as well as dairy and poultry. A great many of these local products and recipes were discovered and marketed during the subsequent editions of the "Our Culinary Heritage – Tastes of the Regions" contest, which has been organised for 13 years by the Polish Chamber of Regional and Local Products (PIPRiL) in cooperation with local-government units and agricultural assistance centres. Among the "Pearl" Award-winning Mazovian delicacies you will find the Mazovian sójki (baked sour-dough pierogi with millet groats, sauercraut and mushrooms) from Podciernie, the hand-stuffed sausage from the Węgrowski District, the juniper sausage from the Sokołowski District, and the dried sausage from the Ciechanowski District, as well as the "Ciechan" honey beer, the "Honorata's Cheese" from Rososza, the Kurpie juniper beer, the Odrzywół bagle, the liqueur and pasta from Radziwiłłów, and the dried and cured fillet from the Pułtuski District. The exceptional nature of these products is often apparent in their regional and historical names, such as parzaki, fafernuchy, przyzucha, rejbak, parowańce, byśki, "nowe latko" ("the new summer"), meads: grycak (buckwheat mead) and lipcak (lime mead), chleb grycan (buckwheat bread), the "Kindziuk" (Skilandis) meat, podpłomyki, placki burocoki (beetroot pancakes) and many many more. Highly valued products are made of local plant species such as old types of fruit, especially apples and plums, cereals (spelt, emmer, camelina) and native livestock such as pigs (the "złotnicka" pig), cattle (Polish red cattle) and poultry (the "zielononóżka" chicken, the "biłgorajska" goose).

CERTIFICATION, REGISTRATION AND PROMOTION

Since 2004, Polish producers have been able to submit their products for protection under European schemes of geographical indications and traditional specialities known as protected designation of origin (PDO), protected geographical indication (PGI), and

traditional specialities guaranteed (TSG). The PDO marking protects the Nadwiślanka plum, grown near Lipsko, PGI – the Kurpie mead and Grójec apples, and TSG – kabanos, hunting and juniper sausages, produced in Mazovia.

Regional products of unrivalled quality and properties, achieved through traditional production methods, are registered with the Traditional Products List (TPL), maintained by the Minister of Agriculture and Rural Development. Products entered on the List enjoy prestige and increased publicity. Over 50 products from Mazovia are registered with the TPL, including the goat cottage cheese from Cegłów, the smoked & dried sirloin, the Kurpie sirloin, the father's pâté and sausage from Sobienie-Jeziory, the Bug juniper dry sausage, the Szydłowiec black pudding (kaszanka) with diced liver, the Mazovian poularde, the finger sausage (palcówka), the ham roasted in bread, and the Zakroczym cherry preserve, as well as pastry and confectionery, oils and fats, drinks, and ready-made dishes. To find out more on the List, please visit the Ministry of Agriculture and Rural Development's website (www.minrol.gov.pl).

The efforts to promote regional and traditional products are supported by the Mazowieckie Voivodeship Local Government i.a. through the Competition for the Laurel of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship, which has been organised for regional food producers for 6 years. In 2008, Mazovia became a member of the European Network of Regional Culinary Heritage, which brings together regions committed to spotlighting regional foods based on their local product range. Local action groups (LAG's) from Mazovia also have their policies aligned with measures oriented to the development and promotion of local products, including the organisation of contests, events and fairs, as well as publicity in leaflets, bulletins, portfolios and online. This way, through the efforts of the "Razem dla Radomki" (Together for Radomka) Local Action Group, the Przytyk paprika, with nearly 30-years' tradition in the region, has been entered on the Traditional Products List. Another opportunity for the popularisation of local products is the Village Festival, organised by the "Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego" (Partnership of the Zegrze Lake) LAG, and since 2010 the "Przyjazne Mazowsze" (Friendly Mazovia) LAG has organised contests for its members to reward excellence in local products. These are just a handful of efforts to identify, protect and promote the culinary heritage of Mazovia. These initiatives are supported via direct contact with residents to tap LAGs into unique information on obscure or long-forgotten products, which have yet to make it to the lists, registries, books and portfolios. Many of these are featured in our Guide…

fot. Małgorzata Najechalska

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ECHO PUSZCZY BOLIMOWSKIEJ”

THE “ECHO OF THE BOLIMÓW FOREST” LOCAL ACTION GROUP

fot. Małgorzata Najechalska

Adres

ul. Króla Jana Sobieskiego 1
96-330 Puszcza Mariańska
Tel./fax: 46 831 81 17
E-mail: echo.leader@puszcza-marianska.pl
Strona www: echo-puszczy.eu

Address

ul. Króla Jana Sobieskiego 1
96-330 Puszcza Mariańska
Phone/fax: +48 46 831 81 17
E-mail: echo.leader@puszcza-marianska.pl
Website: echo-puszczy.eu

Powstała z inicjatywy trzech sąsiadujących ze sobą gmin: Bolimów, Puszcza Mariańska i Wiskitki, w ramach programu Osi 4 LEADER. Gminy te połączyła przede wszystkim specyfika i położenie „na dalekich peryferiach aglomeracji łódzkiej i warszawskiej” – w otoczeniu Bolimowskiego Parku Krajobrazowego – a także wspólne cele. Obszar LGD obejmuje zachodnią część województwa mazowieckiego w powiecie żyrardowskim (gm. Puszcza Mariańska i gm. Wiskitki) oraz północną część powiatu skierniewickiego (gm. Bolimów), we wschodniej części województwa łódzkiego. Graniczy z gminami: Radziejowice, Mszczonów, Nowa Sucha, Teresin, Baranów, Jaktorów, miastem Żyrardów (woj. mazowieckie) oraz gminą Skierniewice i Nieborów (woj. łódzkie).

The group was established on the initiative of three neighbouring communes: Bolimów, Puszcza Mariańska and Wiskitki, under Axis 4 (“LEADER”). The most important common features of the communes include their specific location “on the far outskirts of the Łódź and Warsaw agglomeration”, in the neighbourhood of the Bolimów Landscape Park, and also their common goals. The LAG area includes the western part of the Mazowieckie Voivodeship in the Żyrardów District (the Puszcza Mariańska and Wiskitki communes) and the northern part of the Skierniewice District (the Bolimów Commune), in the eastern part of the Łódzkie Voivodeship. The area neighbours with the Radziejowice, Mszczonów, Nowa Sucha, Teresin, Baranów and Jaktorów communes, the town of Żyrardów (the Mazowieckie Voivodeship) and the Skierniewice and Nieborów communes (the Łódzkie Voivodeship).

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

KOGUTKI Z RADZIWIŁŁOWA

W środkowej Polsce w XIX wieku utrzymywano dużo inwentarza żywego *„kur, gęsi, kaczek, indyków (...) hodowane zwierzęta i drób zaspokajały w całości niskie wymagania konsumpcyjne"* (T. Sobczak „Konsumpcja żywnościowa chłopska w królestwie Polskim w 2 połowie XIX i w początkach XX w.", Warszawa 1986). *„Drobiu chowano dość dużo; spożywano zwłaszcza kury (...) W wypadkach (...) choroby, ewentualnie w pierwszym etapie rekonwalescencji przygotowywano specjalną dietę. Podstawą był rosół i mięso z kurczaka lub kury"* (B. Baranowski „Życie codzienne wsi między Wartą a Pilicą w XIX w.", Warszawa 1969). *„Jadło weselne było (...) obfite, dość urozmaicone. W XIX w. podawano na stół mięso wołowe, drób, flaki,"* (J. P. Dekowski „Z badań nad pożywieniem ludu łęczyckiego" w Prace i Materiały Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Seria Etnograficzna Nr 8, Łódź 1964).

Wśród kur hodowanych w Polsce przeważał typ zbliżony do kur wybrzeży Morza Śródziemnego. W początkach XX wieku *„doceniając wartość wspomnianych kur, polscy hodowcy wyprodukowali na tem podłożu rasy krajowe, do których w pierwszym rzędzie należą zielononóżki polskie (...) Zielononóżki są rasą miejscową polską"* (M. Trybulski „Kury, pochodzenie, rasy, hodowla", Warszawa 1925). W okresie międzywojennym zielononóżki były w Radziwiłłowie hodowane powszechnie. Kura zielononóżka kuropatwiana jest przystosowana do chowu w warunkach naturalnych. Nie nadaje się do chowu w zamkniętych pomieszczeniach. Jej tuszki, jak wykazały badania, charakteryzują się *„najmniejszym otłuszczeniem tuszki oraz najniższą zawartością tłuszczu surowego (...) w porównaniu do innych ras kur"* („Zielononóżka kuropatwiana rodzima rasa kur w gospodarstwach wiejskich", Wrocław 2003). Od kilku lat kury te są hodowane w gospodarstwie rolnym w Radziwiłłowie. Mają zapewnioną swobodę ruchu w zagrodach, wyposażonych w wybiegi i pastwiska obsiewane mieszanką roślin motylkowych takich jak koniczyna, lucerna, łubin, wyka, krwawnik. Na terenie pastwiska na jednego dorosłego ptaka przypada od 10 do 20 m^2. W obrębie pastwiska kury mogą się swobodnie poruszać, wybierając najlepsze dla siebie pożywienie. Zażywając ruchu na świeżym powietrzu, mają zwarte mięśnie, dzięki którym ich mięso jest bardzo smaczne. Kury karmione są wyłącznie naturalnymi paszami: otrębami pszennymi, ziarnami, ziemniakami, burakami, zielonkami itp. Szczególne walory mięsa kur zielononóżek kuropatwianych były wysoko cenione przez kucharzy mieszkających w pobliskim Nieborowie Radziwiłłów, a obecnie są poszukiwane przez warszawskich konsumentów.

ROOSTERS FROM RADZIWIŁŁÓW

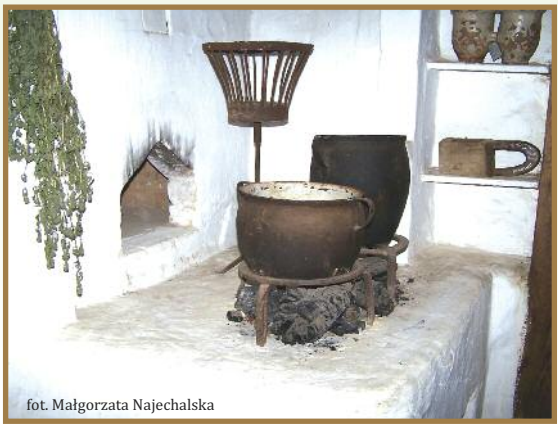
In the 19th Century in Poland farmers raised many livestock animals, *"hens, geese, ducks, turkeys (...). The locally-bred animals and poultry were completely sufficient for the low consumption requirements"* (T. Sobczak "Konsumpcja żywnościowa chłopska w królestwie Polskim w 2 połowie XIX i w początkach XX w." [Food consumption by peasants in the Kingdom of Poland in the 2nd half of the 19th and at the turn of the 20th Century], Warsaw 1986). *"Poultry was raised in large numbers, especially hens (...). When a person got sick, or possibly at the beginning of the recuperation*

process, a special diet was prepared, based on broth and chicken or hen meat” (B. Baranowski ”Życie codzienne wsi między Wartą a Pilicą w XIX w.” [Everyday life in the village in the region between the Warta and Pilica Rivers in the 19th Century], Warsaw 1969). *“Wedding food was (...) abundant and quite varied. In the 19th Century among the meat served were beef, poultry and tripe.”* (J. P. Dekowski “Z badań nad pożywieniem ludu łęczyckiego” [From the research on the nutritional patterns of people living in the Łęczyca region] in: Studies and materials of the Museum of Archaeology and Ethnography in Łódź. Seria Etnograficzna No. 8, Łódź 1964).

The hens raised in Poland were dominated by a type similar to the hens living on coast of the Mediterranean Sea. At the beginning of the 20th Century *“appreciating the value of the said hens, Polish breeders developed local breeds, the most characteristic of which was zielononóżka polska (...). Zielononóżka is a local Polish breed”* (M. Trybulski “Kury, pochodzenie, rasy, hodowla” [Hens, origin, breeds, raising], Warsaw 1925). In the inter-War period zielononóżka hens were commonly bred in Radziwiłłów. Zielononóżka kuropatwiana is suited for breeding in natural conditions, and cannot be kept in closed facilities. As studies have shown, the carcasses of this breed are characterised by *“the lowest fat content and the lowest proportions of raw fat (...) in comparison to other hen breeds”* (“Zielononóżka kuropatwiana: rodzima rasa kur w gospodarstwach wiejskich” [Zielononóżka kuropatwiana: a native hen breed in rural farms], Wrocław 2003). For several years this breed has been raised in the agricultural holding in Radziwiłłów. The hens can move freely within the enclosures, which are equipped in hen runs and pastures sown with a mix of legumes such as clover, lucerne, lupin, vetch and yarrow. There is from 10 to 20 m^2 of pasture per one adult hen. The hens can move around the pasture and pick the best bites. Thanks to being able to move freely in the open air they have dense muscles and their meat is delicious. Hens are fed only with natural forage: wheat bran, grain, potatoes, beets, green fodder, etc. The special properties of zielononóżka kuropatwiana hen meat have been highly valued by the cooks living in the nearby Nieborów Radziwiłłów, and are now gaining popularity among consumers from Warsaw.

BOLIMOWSKI GOŁĄB NADWORNY RYŚ

Gołębie rasy rysie polskie zaliczane są do typu najbardziej użytkowych gołębi w gospodarstwach. Wzorzec ich został ustalony na konferencji zwołanej przez klub hodowców gołębi opasowych w 1930 r.: *„Szyja krótka (...) pierś pełna, szeroka (w obwodzie winna posiadać najmniej 32 cm) (...) nogi, krótkie, silne nieopierzone (...) u niebieskich rysi białe pasy na skrzydłach winny być ciemno obrzeżone”* (Trybulski M. „Gospodarski chów ptactwa domowego”, Warszawa-Kraków 1948). Hodowanie gołębi w celach konsumpcyjnych powszechne było zarówno w miastach, jak i na wsiach. Ceniono je ze względu na walory smakowe: *„Młode gołębięta najpożyteczniejsze są. Mięso ich jest miękkie, smaczne, łatwe do strawienia, i mocno posilające”* (Kluk K., „Zwierząt domowych i dzi-



fot. Małgorzata Najechalska

kich, osobliwie krajowych, historyi naturalney początki i gospodarstwo", Warszawa 1779). Ponadto uważano, że: *„Doskonale smakują stare gołębie, jeżeli je się po starannem oskubaniu i oczyszczeniu dobrze stłucze i położy na 4 do 6 dni w marynatę z połowy octu i połowy wody z korzeniami, potem opłucze i piecze 1½ do 2 godzin ze słoniną i masłem, od czego stają się miękkie i smaczne"* („Kuchnia Polska, niezbędny podręcznik dla kucharzy i gospodyń wiejskich i miejskich", Toruń 1901). Mięso gołębie przyrządzano na wiele różnych sposobów, takich jak ten, zapisany w książce kucharskiej z ubiegłego wieku: *„Oczyścić 4 tłuste gołębie, przepołowić, włożyć do rondla, wlać ½ szklanki rosołu i dusić pod przykrywką na wolnym ogniu (...) dodać doń dwie pokrajane w plastry cebule i 4 pokrajane w cienkie plastry małe jabłka (...) zaprawić 1 szklanką śmietany z 1 łyżeczką mąki (...) i gotować 5-10 minut"* („Jak gotować dobrze, smacznie i tanio", Warszawa 1935). Mięso z gołębi podawane było najczęściej osobom chorym, osłabionym i rekonwalescentom, a także dzieciom, gdyż uważano, że taka dieta miała dobry wpływ na wzrost i rozwój młodych organizmów.

W okolicach Puszczy Bolimowskiej tradycja związana z hodowlą gołębi oraz przygotowywaniem potraw na bazie mięsa z tych ptaków przetrwała do dziś, o czym mogą świadczyć wspomnienia mieszkańców Radziwiłłowa Mazowieckiego i okolicznych wsi. Tuszki młodych gołębi pozyskiwane są obecnie z osobników hodowanych w tutejszych gospodarstwach, w gołębnikach z wolnym dostępem do nieograniczonej przestrzeni, gdzie mogą się swobodnie poruszać wybierając najlepsze dla siebie pożywienie z łąk, pól i lasów znajdujących się w otulinie rezerwatu przyrody rzeki Rawki i Puszczy Bolimowskiej. Przez cały rok korzystają z ruchu na świeżym powietrzu, co podwyższa ich walory smakowe i zdrowotne.

THE NADWORNY RYŚ PIGEON FROM BOLIMÓW

The polski ryś of pigeons is one of the breeds with the broadest range of applications on farms. The model was established at the conference organised by the Fattening Pigeons' Breeders Club in 1930: *"A short neck (...) full, wide breast (with a circumference of at least 32 cm) (...) short, strong, unfeathered legs (...) in the blue pigeons the while stripes on the wings should have dark tips"* (Trybulski M. "Gospodarski chów ptactwa domowego" [Domestic bird breeding], Warsaw-Kraków 1948). Pigeon breeding for consumption purposes was popular both in towns and villages. They were particularly appreciated for their taste: *"Young pigeons are of the highest value. Their meat is soft, tasty, easily digestible and highly nutritious"* (Kluk K., "Zwierząt domowych i dzikich, osobliwie krajowych, historyi naturalney początki i gospodarstwo" [The natural history and farming of domestic and wild animals, with particular consideration of animals found in Poland], Warsaw 1779). Moreover, it was believed that *"Old pigeons are delicious when after thorough plucking and cleaning they are well tendered and put for 4 to 6 days in a marinade made of one part vinegar and one part water with spices, after which they should be rinsed and roasted for 1.5-2 hours with pork fat and butter, which makes them soft and tasty"* ("Kuchnia Polska, niezbędny podręcznik dla kucharzy i gospodyń wiejskich i miejskich" [Polish cuisine: the essential cookbook for rural and urban cooks and housewives], Toruń 1901). Pigeon meat was prepared in a number of ways, for instance the one found in a cookbook from the previous century: *"Clean 4 greasy pigeons, cut them in halves, put in a pan, add ½ glass of broth and stew lidded on a slow fire (...) add two sliced onions and 4 small apples cut in fine slices (...) season with 1 glass of cream and 1 teaspoon of flour (...) and boil for 5-10 minutes"* ("Jak gotować dobrze, smacznie

i tanio” [How to cook properly, tastily and cheaply], Warsaw 1935). Pigeon meat was most often served to sick and weak people, those in recovery, and children, because it was believed that such a diet had a positive impact on young people’s growth and development.

In the area of Bolimów Forest, the tradition of pigeon breeding and preparing dishes based on pigeon meat has survived until the present day, which is reflected in the stories told by the residents of Radziwiłłów Mazowiecki and the neighbouring villages. The young pigeons are now raised in the local farms in free-range pigeon lofts, and they can move freely, choosing the best food from meadows, fields and forests surrounded by the nature reserve of the Rawka River and Bolimów Forest. Throughout the whole year the pigeons can fly and walk outdoors, which improves the taste and the nutritional value of their meat.

CHLEB RAZOWY RADZIWIŁŁOWSKI

W przeszłości był przygotowywany na wsi głównie z mąki żytniej. Mąkę na chleb mielono w pobliskim młynie (do dziś istnieje młyn nad rzeką Rawką). *„Ziarno żyta miele się raz, to znaczy, że kamienie młyńskie (...) powinny za jednym obrotem zemleć ziarno na mąkę zmieszaną z otrębami, czyli tak zwaną razówkę”* (M. Sroczyński „Piekarz – praktyczne wiadomości dla pracowników zawodu piekarskiego”, Łódź 1920 r.). T. Sobczak w publikacji „Konsumpcja żywnościowa chłopska w Królestwie Polskim w 2 połowie XIX i w początkach XX wieku” podaje następujący przepis na chleb razowy, który przygotowywany był w okolicach Skierniewic: *„Rozczynia się półtrzecia garnca żytniej mąki razowej, soli się i kwasi parę godzin. Po zakwaszeniu dodaje się sześć garncy takiej samej mąki, przyczynia się jak można najlepiej i tak pozostaje parę godzin. Gdy się rozczyn ruszy, robi się sześć bochenków, które leżą póki się w piecu nie wypali. Potem wymiata się z pieca ogień i popiół, chleb się wsadza i piecze się dwie godziny”.* Jak wynika z przeprowadzonych wywiadów etnograficznych, we wsi Radziwiłłów niemal w każdym gospodarstwie był piec do pieczenia chleba. Najpierw używano pieców glinianych, budowanych wewnątrz domów. W takich piecach ogień rozpalało się wewnątrz, dlatego też przed wsadzeniem bochnów chleba najpierw należało wyjąć rozgrzane węgle, popiół i niedopałki. Po pewnym czasie zaczęto budować piece z cegły, zmieniło się również ich usytuowanie, budowano je na podwórku lub też na zewnątrz, przy domu. Chleb pieczono przeważnie raz w tygodniu, zazwyczaj w sobotę, gdy było mało pracy w polu. W ten sposób przygotowany chleb można było spożywać przez tydzień, a nawet dłużej, gdyż ciągle zachowywał świeżość.

RADZIWIŁŁÓW WHOLEMEAL BREAD

In the past in villages bread was made primarily of wholemeal flour, which was ground in the nearby mill (the mill upon the Rawka River has survived to this day). *“Rye grain is ground once, which means that millstones (...) should in one turn grind the grain into flour mixed with bran – the so-called wholemeal flour”* (M. Sroczyński “Piekarz – praktyczne wiadomości dla pracowników zawodu piekarskiego” [Baker – practical information for people practising the baker’s profession], Łódź 1920). T. Sobczak in the publication “Konsumpcja żywnościowa chłopska w Królestwie Polskim w 2 połowie XIX i w początkach XX wieku” (Peasant food consumption in the Kingdom of Poland in the 2nd half of the 19th and early 20th Century) provides the following recipe for wholemeal bread, which used to be prepared in the area of Skierniewice: *“Leaven the dough by measuring out 2.5 gallons of wholemeal flour, adding salt and leaving to ferment for a few hours. After that add six gallons of the same kind of flour, knead thoroughly and leave for a few hours. When*

the leaven grows, make six loaves and wait until the fire in the stove stops burning, sweep the heat and ash from the stove, put the bread in and bake for two hours." As ethnographic interviews carried out in Radziwiłłów show, there was a bread stove in almost every household. Initially indoor clay stoves were used, in which the fire burned inside the stove, so before putting the bread in it was necessary to take out the burning embers, ash and underburnt bricks. After some time brick stoves were introduced, and their location changed to outdoors in the yard or next to the house. Bread was baked once a week, usually on Saturdays, when there was less fieldwork. Bread prepared in this way remained fresh for an entire week or even more.

fot. Małgorzata Najechalska

MAZOWIECKIE MASŁO KLAROWANE

O obecności masła na staropolskich stołach wspomina w pierwszej połowie XIX wieku Łukasz Gołębiowski: *„Ośrodki chleba miałko utarte w soli (...) do tego jabłek i gruszek dodać, soli a masła, będzie potrawa, którą famułą nasi przodkowie zwali"* („Domy i dwory: Przy tém opisanie Aptéczki, Kuchni, Stołów, Uczt, Biesiad, Trunków I Pijatyki (...) przez Łukasza Gołębiewskiego, Członka Towarzystwa Królewskiego Warszawskiego Przyjaciół Nauk", Warszawa 1830). Masła w owym czasie używano przede wszystkim do smażenia: „Ogranirować grzaneczkami (...) smażeonemi na maśle" (Helena Mołochowiec, „Wielka ilustrowana książka kucharska", Poznań 1929). Najlepszą metodą przechowywania masła było jego wytapianie, czyli klarowanie: „Takowe masło długi czas zachować można" (Wojciech Wielądek, „Kucharz doskonały", Warszawa 1786). Niektórzy autorzy wręcz zalecali, by używać do smażenia tylko masła klarowanego: *„Do potraw należy używać tylko klarowanego, t.j. topionego na ogniu (aby zabić bakterje), po usunięciu szumowin, zawierających ser, który łatwo gliwieje i psuje masło"* (A., A. Tarnawscy, „Kosowska kuchnia jarska", Warszawa 1929). Masło klarowane na Mazowszu wyrabiane jest ręcznie przez gospodynie ze śmietany z mleka krowiego. Sposób przygotowania jest niezmienny od pokoleń. Na początku należy przecedzić śmietanę przez włosiane sito i wlać śmietanę do połowy maselnicy. Później ubijać ją przez około 30 do 50 minut, aż do zbicia. Kolejny etap to tzw. przemywanie masła, czyli wygniatanie w czystej wodzie w celu usunięcia pozostałości i formowanie jednolitej masy. Tak przygotowane masło podgrzewa się w rondlu dwukrotnie. Pierwszy raz w celu usunięcia zanieczyszczeń, a drugi raz w celu nadania barwy (złoty płyn). Ostatnia część przygotowania masła klarowanego to odcedzenie płynu przez gazę i przelanie do kamiennego słoja w celu zastygnięcia masła. Duże znaczenie dla walorów mazowieckiego masła ma nie tylko kultywowana przez pokolenia tradycja i technika jego wyrobu, ale również naturalne warunki hodowli krów, jak i czyste środowisko, zagwarantowane m.in. poprzez bliskość puszczy Bolimowskiej. Masło klarowane cieszy się nieustającym zainteresowaniem konsumentów. Nabywane jest ono przez mieszkańców Skierniewic, Warszawy i Łodzi. Wykorzystywane jest do wypieków i smażenia przez mieszkańców regionu Puszczy Bolimowskiej jako jeden z głównych tłuszczów.

MASOVIA CLARIFIED BUTTER

The use of butter in Old Polish cuisine was mentioned in the first half of the 19th Century by Łukasz Gołębiowski: *“Bread crumbs finely ground with salt (...), with apples, pears, salt and butter form a dish which our predecessors called famuła”* (“Domy i dwory: Przy tém opisanie Aptéczki, Kuchni, Stołów, Uczt, Biesiad, Trunków I Pijatyki (...) przez Łukasza Gołębiewskiego, Członka Towarzystwa Królewskiego Warszawskiego Przyjaciół Nauk” [Houses and manors, with a description of applied medications, cuisine, tables, feasts, drinks and revelries], Warsaw 1830). At that time butter was used primarily for frying: “Garnish with croutons (...) fried on butter” (Helena Mołochowiec, “Wielka ilustrowana książka kucharska” [The great illustrated cookbook], Poznań 1929). The best method to store butter was melting it, also called clarifying: *“Butter prepared in this way can be stored for a long time”* (Wojciech Wielądek, “Kucharz doskonały” [The perfect cook], Warsaw 1786). Some authors even recommended only clarified butter for frying: *“For cooking you should use only clarified butter, melted on a heated pan (in order to kill the bacteria, after removing the scum with cheese, which goes bad easily and spoils the butter”* (A., A. Tarnawscy, “Kosowska kuchnia jarska” [The Kosów vegetarian cuisine], Warsaw 1929). In Masovia clarified butter is home-made by housewives from cow’s milk and cream. The preparation method has remained unchanged for centuries. First filter the cream through a sieve made of bristle, and fill half the churn with the cream. Churn for 30 to 50 minutes until it goes solid. After that the butter is washed, i.e. pressed in water in order to remove the remaining cream and obtain a consistent mix. Butter prepared in this way is then melted in a pan twice – first to remove any impurities, and then to give it its (golden) colour. The final step of preparing clarified butter is filtering the liquid through cloth and pouring it into a stoneware vessel to set. Masovia clarified butter owes its special taste not only to the long-standing tradition and technique of its preparation, but also to the natural conditions of cow breeding and an unpolluted environment guaranteed due to, among others, the proximity of Bolimów Forest. Clarified butter has always been popular among consumers, including residents of Skierniewice, Warsaw and Łódź. It is used for baking and frying by the residents of the Bolimów Forest area as one of the basic cooking fats.

ROSÓŁ DWORSKI Z KAPŁONA

Rosół – najpopularniejsza zupa w Polsce – może być przyrządzany z drobiu, wołowiny, cielęciny, z dodatkiem włoszczyzny, kapusty i innych warzyw. *„Mięso na rosół należy tylko obmyć, lecz nie moczyć, bo przez to rosół traci tęgość – zalać zimną wodą i gotować na małym ogniu ciągle szumując, dopóki szumowiny nie przestaną się wydzielać. Natenczas odstawić od ognia, zalać łyżką wody zimnej, aby się męty oddzieliły; następnie zebrać pozłotę, (...) mięso wyjąć z garnka wypłukać w letniej wodzie, włożyć na powrót do tegoż (...) garnka, zalać przecedzonym rosołem, posolić i wstawić na ogień, niech się wolno gotuje. W tym czasie dodaje się włoszczyznę jako to: kilka korzonków pietruszki, marchwi, seler i parę porów, a na krótki czas prze wydaniem kapustę sparzoną wpierw, kalafior, parę suszonych grzybków, (...) odstawić rosół z ognia, gdy bardzo tłusty zebrać pozłotę i przez sitko przelać”* („Praktyczny Kucharz Warszawski”, Warszawa 1923). Rosół dworski przyrządzany jest według tradycyjnej receptury, pochodzącej z XIX wieku, z mięsa kapłonów zielononóżek kuropatwianych oraz warzyw z lokalnych upraw. Głównym źródłem są tradycje kuchni dworu Radziwiłłów w Nieborowie, przeniesione do okolicznych wsi folwarcznych przez pracowników kuchni. *„Kapłony były trzymane w folwarku od-*

dzielnie. Bo to dla Pałacu. Ale i dla tych co pracowali w folwarku kapłony były. Szczególnie jak je sprawiano dla intendenta to co były uszkodzone (zepsute) złamana nóżka, zasiniony dostawali pracownicy za psi grosz" (Wywiad etnograficzny przeprowadzony z mieszkańcami okolic Radziwiłłowa). Rosół radziwiłłowski podawany jest z makaronem sporządzanym z mąki i jaj kur zielononóżek bądź z kaszą manną lub lanymi kluseczkami. „Rosół dworski robiło się u nas obowiązkowo na wesela, no i na święta. I jak przyjeżdżali goście. Na wszystkie uroczystości rodzinne" (Wywiad etnograficzny przeprowadzony z mieszkańcami okolic Radziwiłłowa). Rosół dworski z kapłona cieszy się dużą popularnością podczas różnych konkursów czy festiwali, a w 2011 roku został nagrodzony „Perłą" w Konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów".

MANOR BROTH OF CAPONS

Broth – the most popular soup in Poland – can be made of poultry, beef or veal with mirepoix, cabbage and other vegetables. "*Meat for broth should be washed but not soaked, as the broth would lose its thickness – add cool water and boil on a slow fire, skimming constantly until the scum stops appearing. Remove from the burner, pour on one spoon of cold water to separate the dregs and then collect the grease, (...) take the meat out of the pot, rinse in lukewarm water, put back in the (...) pot, pour the strained broth, add salt and put back on the burner to boil slowly. After that add vegetables: several parsley roots, carrots, celery and a few leek stems, and shortly before serving add blanched cabbage, cauliflower and several dried mushrooms (...) put the broth away, collect the grease if necessary and put through a sieve"* ("Praktyczny Kucharz Warszawski" [The Practical Warsaw Cook], Warsaw 1923). Manor broth has been prepared according to this traditional recipe since the 19th Century, using the flesh of zielononóżka kuropatwiana capons and vegetables from local plantations. The main source are traditions cultivated in the Radziwiłł manor in Nieborów, carried on to the surrounding grange villages by people working in the manor's kitchen. "*In the grange, capons were bred separately, for the palace. Yet those who worked in the grange also had a chance to get them. Especially during the dressing of capons for the intendant, those which were injured, livid or had a broken leg, were sold to the workers dirt cheap"* (Ethnographic interview with residents of Radziwiłłów). The Radziwiłłów broth is served with pasta made of flour and eggs of zielononóżka hens or with farina or poured noodles. *"The manor broth was a must on weddings and holidays, and also when guests were visiting – it was served during all family events"* (Ethnographic interview with residents of the villages neighbouring with Radziwiłłów). The manor broth of capons is very popular during various competitions or festivals, and in 2011 it was awarded a Pearl in the "Our Culinary Heritage – Tastes of the Regions contest".

MAKARON RADZIWIŁŁOWSKI

Istnieje wiele sporów na temat, kto i kiedy wymyślił makaron. Znany był w Chinach już tysiące lat temu, w krajach nadbałtyckich pojawił się także przed naszą erą. Bardzo cienki makaron sprowadzili do Europy Arabowie. Około 1000 roku ukazał się pierwszy udokumentowany przepis na makaron, a w XII wieku produkowano suchy makaron w Palermo. Pod koniec siedemnastego wieku Nieborów i Bolimów zostały zakupione przez Michała Hieronima Radziwiłła. W XIX i XX wieku w Radziwiłłowie makaron wytwarzano zarówno na potrzeby pobliskiego dworu w Nieborowie w oparciu o tradycyjne receptury, jak i wykorzystywano go również na potrzeby własne, np. na wesela i święta. Potwierdzają to wspomnienia mieszkańców rejonu Puszczy Mariańskiej, gdzie

kilka razy w tygodniu do wsi związanych z majątkiem nieborowskich Radziwiłłów przyjeżdżał intendent i dokonywał zakupów uprzednio zamówionych produktów, w tym wspomnianego makaronu.

W kuchni staropolskiej makaron robiono z mąki pszennej i jaj, bez dodatku wody i według tej receptury do dnia dzisiejszego wytwarza się makaron radziwiłłowski, gdzie proces produkcyjny rozłożony jest na kilka etapów. Na początku należy przygotować surowce tzn. mąkę pszenną z lokalnych młynów oraz jaja kur zielononóżek kuropatwianych w proporcjach kilogram mąki na 20 jaj. Po zmieszaniu tych produktów, zagnieceniu ciasta i rozwałkowaniu na tzw. placki czeka się około pół godziny, aż ciasto przeschnie. W następnym etapie placki zwijane są w wałeczek i krojone nożem jak najcieniej. Ostatnim etapem jest dosuszanie pokrojonego makaronu. Do wyrobu makaronu używane są jaja kur zielononóżek kuropatwianych. Obecnie kury te są hodowane w gospodarstwach ekologicznych na terenie Puszczy Bolimowskiej, wyposażonych w odpowiednie wybiegi i pastwiska obsiewane mieszanką roślin motylkowych. Gospodarstwa rolne wytwarzają z nich makaron cechujący się nie tylko znakomitymi walorami smakowymi, lecz również zdrowotnymi. Może być podawany jako dodatek do zup lub danie główne z mięsem, serem, warzywami, sosami, owocami.

RADZIWIŁŁÓW PASTA

There has been many disputes on by whom and when pasta was invented. It was known in China thousands of years ago, and in Baltic countries it appeared as early as before the Christian era. The Arabs brought very-finely-cut pasta to Europe. Around the year 1000 the first documented recipe for pasta was formulated, and in the 12th Century dry pasta was produced in Palermo. In the late 17th Century Nieborów and Bolimów were bought by Michał Hieronim Radziwiłł. In the 19th and 20th Centuries in Radziwiłłów pasta was made both for the nearby manor in Nieborów based on traditional recipes and for the residents' own purposes, e.g. weddings and holidays. This is confirmed by the reminiscences of the residents of the Puszcza Mariańska area, where several times a week the intendant visited the villages to purchase the previously-ordered products, including the said pasta.

In Old Polish cuisine pasta was made of wheat flour and eggs, without the addition of water, and this recipe is still used for making the Radziwiłłów pasta, the process being divided into several phases. First, the ingredients need to be prepared, i.e. wheat flour from local mills and eggs of zielononóżka kuropatwiana hens in the proportions of 20 eggs per one kilogram of flour. After mixing the products, kneading the dough and rolling it out into circles, leave the dough for half an hour to dry. In the next phase the pieces of dough are folded into cylinders and cut with a knife as finely as possible. The last phase involves drying the cut pasta. The pasta is made using the eggs of the zielononóżka kuropatwiana hens. Currently these hens are bred in organic farms in the Bolimów Forest area, with proper runs and pastures sown with a mix of legumes. Agricultural holdings use these eggs to make pasta with excellent taste and nutritional quality. The pasta can be served as an addition to soups or as the main course with meat, cheese, vegetables, sauces and fruit.

Produkty wytwarzane w Gospodarstwie Rolnym Violetty i Dariusza Marcinowskich Radziwiłłów Mazowiecki.

The products are prepared in the Agricultural Holding of Violetta and Dariusz Marcinowski Radziwiłłów Mazowiecki.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA FUNDACJA AKTYWNI RAZEM

THE ACTIVE TOGETHER FOUNDATION LAG

Adres
ul. Brzozowa 1
09-520 Łąck
Tel./fax: 24 276 61 33
E-mail: aktywni.razem@wp.pl
Strona www: aktywnirazem.pl

Address
ul. Brzozowa 1
09-520 Łąck, Masovian Voivodeship
Phone/fax: +48 24 276 61 33
E-mail: aktywni.razem@wp.pl
Website: aktywnirazem.pl

Fundacja powstała w 2006 roku w ramach realizacji Schematu I Pilotażowego Programu Leader+.

Działa, zgodnie z przyjętą dla regionu Lokalną Strategią Rozwoju, na rzecz rozwoju obszarów wiejskich Nadwiślańskiego Pogranicza Mazowiecko-Kujawskiego. Teren działania Fundacji obejmuje gminy: Baruchowo, Gąbin (gm. miejsko-wiejska), Gostynin, Iłów, Kowal (gm. wiejska), Kowal (gm. miejska), Łąck, Nowy Duninów, Sanniki, Pacyna, Słubice oraz Szczawin Kościelny.

Obszar działania Fundacji charakteryzuje się wyjątkowymi walorami przyrodniczymi. Jest tu największa na Mazowszu liczba jezior, których urok podkreślany jest szczególnymi walorami Gostynińsko – Włocławskiego Parku Krajobrazowego, sąsiedztwem Wisły oraz ogromnym i różnorodnym dziedzictwem kulturowym i historycznym. Dlatego **celem** Fundacji jest działanie na rzecz zrównoważonego wykorzystania dziedzictwa przyrodniczego i historyczno-kulturowego regionu poprzez wykreowanie miejsca znanego w Polsce i za granicą z możliwości biernego i aktywnego wypoczynku w kontakcie z naturą, nad czystymi jeziorami i w lasach Gostynińsko – Włocławskiego Parku Krajobrazowego. Fundacja wspiera tworzenie specjalistycznych produktów turystycznych, takich jak turystyka edukacyjna (ekologiczna i kulturowo-historyczna), wodna, rowerowa, konna, zdrowotna i konferencyjno-szkoleniowa. Oferta skierowana jest do turystów indywidualnych a także do instytucji, organizacji i przedsiębiorstw.

The Foundation was established in 2006 under Scheme I of the Leader+ Pilot.

In line with the Local-Development Strategy adopted by the region, it operates for the development of rural areas across the Vistula Mazovian and Kujavian Borderland. The Foundation's footprint extends over the following communes: Baruchowo, Gąbin (rural municipality), Gostynin, Iłów, Kowal (rural commune), Kowal (municipality), Łąck, Nowy Duninów, Sanniki, Pacyna, Słubice and Szczawin Kościelny.

The Foundation's backyard is characterised by outstanding natural value. It comprises the largest number of lakes in Mazovia, whose appeal is further emphasised by the quality scenery of the Gostynin-Włocławek Landscape Park and the neighbouring Vistula, and complemented with a huge and diversified cultural and historical heritage. The Foundation is therefore committed to acting for the sustainable exploration of the region's natural, historical and cultural heritage through the development of a place that will be famous

in Poland and abroad for its capacity for delivering active and passive leisure in the bosom of nature, by the pristine lakes and in the forests of the Gostynin-Włocławek Landscape Park. The Foundation contributes to creating specialist tourist products, such as educational (ecological and cultural/historical), water, cycle, equestrian, health and conference & training tourism. Its service range targets individual tourists, institutions, organisations and businesses alike.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

FAWORKI / ANGEL WINGS

Składniki:
- 3 szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki żółtek (ok. 6 szt.)
- ½ szklanki jasnego piwa
- tłuszcz do smażenia (smalec lub olej)
- 50 dag cukru pudru
- cukier waniliowy

Wykonanie:
Do miski wsypać mąkę, dodać żółtka i piwo. Zagnieść ciasto, wyrobić, owinąć w ściereczkę i włożyć do lodówki na pół godziny. Następnie rozwałkować bardzo cienko, pokroić na paski o wymiarach 2x7cm, naciąć w środku i przewinąć. Smażyć na gorącym tłuszczu z obu stron na jasnozłoty kolor. Faworki wyjąć, odsączyć, posypać cukrem pudrem i wanilią.

Przepis pani Elżbiety Milczarskiej z gminy Sanniki.

Ingredients:
- 3 glasses wheaten flour
- ½ glass egg yolks (about 6 yolks)
- ½ glass pale lager
- frying fat (lard or oil)
- 50 dag powdered sugar
- vanilla sugar

Preparation method:
Pour the flour into the bowl, and then add the yolks and the beer. Knead the dough, wrap it up in a cloth and put into the fridge for half an hour. Then roll it out until it is thin, slice into strips sized 2x7cm, cut it in the middle and pull one end through. Fry on hot fat on both sides until the strips are light gold. Finally, take the angel wings out of the pan, drain them off, sprinkle with powdered sugar and vanilla sugar.

Recipe by Ms Elżbieta Milczarska from the Sanniki Commune.

SERNIK Z SERA KOZIEGO / GOAT CHEESE CAKE

Składniki:
Ciasto:
- 3 szklanki mąki krupczatki
- 1 kostka margaryny
- 3 łyżki cukru
- 5 żółtek
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa serowa:
- 1 kg sera koziego zmielonego
- 2 budynie śmietankowe
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 kostka margaryny
- piana z 5 białek
- 1 szklanka cukru do piany

Ingredients:
Crust:
- 3 glasses the krupczatka flour
- 1 stick margarine
- 3 tablespoons sugar
- 5 egg yolks
- 3 teaspoons baking powder

Cheese filling:
- 1 kg ground goat cheese
- 2 cream puddings
- 1 glass powdered sugar
- 1 stick margarine
- 5 beaten egg whites
- 1 glass sugar for the egg whites

Wykonanie:
Wyrobić ciasto, rozwałkować ¾ ciasta, ¼ część dobrze schłodzić**.**
Twaróg, jajka, budyń, cukier, masło włożyć do miksera i wszystko razem dobrze utrzeć na puszystą masę i wyłożyć na surowe ciasto na blaszce. Na masę serową wylać ubitą pianę i zetrzeć (przez tarkę z dużymi otworami) schłodzone ciasto. Piec w temperaturze do 180°C ok. 30-40 minut.

Przepis pani Jadwigi Staniszewskiej z gminy Gostynin.

Preparation method:
Knead the dough, roll out ¾ of it and cool the remaining ¼.
Put the cheese, eggs, pudding, sugar and margarine into the mixing bowl and mix until fluffy, then put the raw dough on a baking tray. Pour the beaten eggs onto the cheese filling and grind the cooled dough using a large-hole grater. Bake in 180 °C for about 30-40 minutes.

Recipe by Ms Jadwiga Staniszewska from the Gostynin Commune.

LOKALNE ZWYCZAJE KULINARNE
Local culinary customs

OBRZĘD WESELNY

Na obszarze działania naszej **LGD Fundacja „Aktywni Razem”,** znajduje się mikroregion etnograficzny, nazywany sannickim lub gąbińsko-sannickim. Jego granice etnografowie określają między Wisłą, Iłowem (na wschodzie), Gąbinem (na zachodzie) oraz linią łączącą Pacynę z Kiernozią (na południu). Sąsiaduje z Mazowszem Płockim i prężnym regionem łowickim, ale mimo wielu podobieństw zachował odrębność w tkactwie i stroju ludowym, sztuce ludowej (wycinanki, bibułowe bukiety, skrzynie wianne, „pająki”), w tańcu i muzykowaniu. Jednym z ciekawszych jest obrzęd weselny z tego regionu, kultywowany w latach 1830–1918. Kilkudniowe wesele poprzedzały wówczas **„zaloty”,** zawsze umawiane w czwartki, kiedy to swat u rodziców zalotnicy zachwalał zalotnika (starającego się o jej rękę) i przedstawiał jego wymagania, a po wstępnym zaakceptowaniu pojawiał się sam zalotnik z rodzicami i z gorzałką (wódka). Gorzałkę stawiano na stole, gdy po targowaniu się „jak przy sprzedaży konia albo krowy” dochodziło do ugody i opić ją należało. Następnie przychodził czas na **„oględy”** czyli wizytę zalotnicy i jej rodziców u zalotnika.. Gdy oględy pomyślnie wypadły załatwiano formalności rejentalne i w najbliższą sobotę dawano na zapowiedzi. Trwały przez trzy tygodnie i w tym czasie zapraszano gości na wesele. W czwartkowy wieczór przed weselem były jeszcze **„rozpleciny”** – do zalotnicy przychodziła młodzież, żegnano jej panieński stan i składano życzenia. Nazwa tego spotkania pochodzi od rozplatania i zaplatania warkoczy zalotnicy, co w pierwszym przypadku oznaczało wolność, a w drugim jej utratę. Nie brakowało przy tym przyśpiewek, np. *„Rozpleciony warkocz wolny jak ptak w lecie, już ci się twoja wolność we warkocz zaplecie”,* a jak się trafił ktoś grający na organkach, to i tańczono.

Wesele rozpoczynało się w niedzielę wieczorem, ale jeszcze wcześniej w tym dniu młoda chodziła po wsi i z pomocą innych pożyczała miski, łyżki, garnuszki od tych, co byli zaproszeni na wesele. Na rozpoczęciu grała kapela, zwykle dwuosobowa – skrzypek i bębnista (rzadko do skrzypiec i bębna dochodził klarnet lub trąbka). Tańczono krótko, bo już poniedziałkowym bladym świtem drużbowie chodzili pod okna tych domów skąd były druhny i śpiewali: *„Skowronek śpiwo dziń sie rozwidniwo/ stoi Mania w okieneczku gości sie spodziwo./ Roztwórzta, roztwórzta i to byle komu/ a przychodźta na wesele tylko z tego domu./ I przychodźta na wesele bedzie dużo jadła/ a że by wum gorzelino w safie nie zaśmiardła”.* Później goście zjeżdżali do domu młodej witani przez kapelę marszem weselnym, a przez rodziców młodej poczęstunkiem, który składał się z kawałka kaszanki, kawałka placka, garnuszka kawy i kieliszka wódki. Jak nie było gdzie siedzieć, jadło się na stojąco. W tym czasie – w komorze – ubierano młodą do ślubu. Młoda od młodego otrzymywała w podarunku trzewiki, a on od niej koszulę. Kiedy młodzi wychodzili ustrojeni, wtedy ktoś upoważniony, ważny (np. starosta) wygłaszał przemowę, a następnie rodzice błogosławili dzieci znakiem krzyża na czole, dawali krzyż do pocałowania i święcono kropidłem młodych i wszystkich, a młodzi dziękowali za wychowanie i żegnali się z rodzicami całując w rękę.

Druhny i drużbowie śpiewali, grajkowie grali. Następnie wozami jechano do ślubu,

młoda z druhnami, młody z drużbami, granie i śpiewanie trwało aż do samego kościoła. Po ślubie zajeżdżano na krótkie tańcowanie do karczmy, gdzie drużbowie druhnom fundowali piwo. Wracając do domu weselnego znów cały czas śpiewano. A jak zajechano przed dom, drzwi obowiązkowo były zamknięte i starsza druhna wyśpiewywała: *„A otwórzcie Pani Matko drzwi, okna, a że by num pani młodo nie zmokła. / A otwórzcie Pani Matko z antaby, bo wum zińcia zaprowadzim do wdowy. /*

A otwórzcie Pani Matko, otwórzcie, a tylko nos długo głodym nie mórzcie./ A otwórzcie Pani Matko i schowka, a wynieście bochen chleba, dziecioka". Kiedy otworzono, młoda brała dziecko, a młody chleb. Kapela grała i tańczono. A jak nadszedł czas obiadu, dopiero ustawiano prymitywne stoły – nieheblowane deski na „kozielkach" i takie same ławy do siedzenia. Stołów nie nakrywano. Na gołych deskach stawiano jedzenie: w miskach barszcz z wkładką mięsną (dla czterech osób, bo do każdej miski siadały cztery osoby), w przetakach (sitach) chleb i placek, w garnuszkach herbatę. Wódkę podawano osobiście, każdy otrzymał jeden kieliszek.

Po obiedzie salę opróżniano do tańca, zabawy. A na czas kolacji znów drużbowie ustawiali prymitywne stoły i ławy, a kucharki serwowały w miskach kapustę bez mięsa, w przetakach chleb, na drugie danie rosół z kluskami i wydzieloną na osobę wkładką mięsną (cztery osoby do miski), na trzecie – kaszę jaglaną (z prosa). Każdy dostawał też po kieliszku gorzałki i piwo, które roznoszono w wiadrach i pito jednym garnuszkiem. Jeśli nie mieszczono się przy stołach, to młodzi i drużbowie siadali w drugiej kolejności. Prześpiewywanie do siebie dodawało pikanterii i humoru. Oto jedna z przyśpiewek: *„A nie dobro kapuścino, nie dobro/ nie solono, nie pieprzono, nie dobro/ A stoi tam starsy drużba za drzwiami/ to posieko kapuścinę zymbami"* i odpowiedź: *„A nie scekoj stara druhno, nie scekoj,/ bo mos zymby jak kobeła, posiekoj"*. Młodym śpiewano: *„A jest gorzko gorzolina, a to może nam zaszkodi/ a niech ze num nas*

pan młody a i gorzołke osłodzi". Jednak to słodzenie odbiegało zupełnie od dzisiejszych weselnych zwyczajów, młoda nie dałaby się przy innych pocałować, bo było to wielkim wstydem. Po kolacji znów opróżniano salę i tańczono – do **„oczepin",** bogatych śpiewem. Jedna z charakterystycznych pieśni tego ważnego weselnego wydarzenia to: *„Oj ty chmielu szerokie liście/ naszum Marysie oczepiliście./ Oj chmielu, oj nieboże, wlaz na tyczke, zliźć ni może, oj chmielu nieboże./ A ze byś , ty chmielu, na te tyczki nie loz,/ nie robiłbyś, córki./ Trzeba i dać, nie żałować".* Młody musiał też wykupić młodą od kobiet, które ją czepiły i pierwszy pooczepinowy taniec należał do nich. Każdy z drużbów też musiał z młodą zatańczyć. Nie bawiono się bardzo długo, żeby być gotowym do zabawy następnego dnia – we wtorek. Odchodzących do domów obdarowywano plackiem, a tych z daleka nocowano w weselnej izbie, na słomie. We wtorek od świtu zwijano się z robotą, żeby izba była gotowa, bo od rana znów przychodzili goście. Witano ich marszem, częstowano kaszanką,

chmielu, z paninеczek niewiast./ Oj chmielu, oj nieboże, wlaz na góre zliźć ni może,/ trzeba go zesadzić". Koronę z głowy młodej zdejmował pan młody i przekazywał ją starszej druhnie lub siostrze. Niewiasty zakładały młodej czepek i zbierały w miskę pieniądze na czepek, częstując obdarowujących wódką. Śpiewano wówczas: *„Trzeba i dać, nie żałować i na cepek podarować./ Trzeba i dać na bursztyny, żeby miała ładne syny./ Trzeba i dać, nie żałować./ Trzeba i dać na paciorki, żeby miała ładne* ciemnym plackiem z pośledniej mąki i wódką. Znów bawiono się do obiadu, kiedy to nawet sami goście ustawiali stoły. Na obiad zjadano barszcz kraszony słoniną, z chlebem i ciemny placek z herbatą. Każdemu należał się kielich gorzałki. I znów uprzątanie izby i tańce do kolacji, ustawianie i kolacja składająca się z kapusty, chleba, klusek z octem burakowym, kaszy z prosa. Tańczono do rana, a tańce regionu sannickiego to chodzony, kujawiaki, oberki, polki, mazurki.

Bawiono się także w przebierańców oraz w kota i mysz, co wprowadzało dużo śmiechu, a kapela mogła w tym czasie odpocząć. Goście przychodzili jeszcze w środę, przed wieczorem (ci z pobliża). Kobiety przynosiły podarunki dla młodej – płótna, kury, sery, masło..., a mężczyźni wódkę i sprowadzali grajka. Gospodarze niczym już nie częstowali, odchodzącym o północy gościom dziękowali za przybycie i dobre usłużenie podczas wesela. Tak to kiedyś skromnie było, jeśli chodzi o sprzęty, jadło, ilość muzyków, wygody, ale na pewno było wesoło, bo tańce i przyśpiewki w regionie ładne, chęci do zabawy przy muzyce i trunkach nigdy nie brakowało. Tylko gorzej było dla młodych, gdy ich źle dobrano….

W swojej relacji oparłam się głównie na wspomnieniach Józefa Sobieszka, zachowanych przez Muzeum Mazowieckie w Płocku. Pan Sobieszek już nie żyje, ale świetnie go pamiętam, gdy był zasłużonym solistą naszego Regionalnego Zespołu Pieśni i Tańca „Sanniki", a ja wtedy zaczynałam występy z zespołem.

A z regionalnych potraw polecam Państwu **„kartoflaka"** według rodzinnego przepisu (po mamie) też zasłużonej solistce naszego zespołu – Danieli Tomasik. Jest w zespole od początku czyli od 1953 roku. Umie też robić bibułowe kwiaty i wycinanki, chętnie przekazuje tradycje następnym pokoleniom, niezmiennie zachwycona tym, co stanowi o naszych korzeniach. Życzę smacznego i zapraszam do Sannik – na spotkania z sannickim folklorem i na koncerty chopinowskie z wspaniałymi artystami!

THE WEDDING CEREMONY

The area our "Active Together" Foundation LAG operates in is home to an ethnographic microregion, known as Sannicki, or Gąbińsko-Sannicki. Its borders, according to ethnographers, run between the Vistula and Iłów to the east, Gąbin to the west, and the line connecting Pacyna and Kiernozia to the south. It borders the Płock Mazovia and the robust Łowicz region, but despite numerous similarities, it has retained its distinctiveness in terms of the weaver's craft and folk outfits, craft (cutouts, bouquets made of tissue paper, cassones, and "spiders"), dance and music. One of its interesting peculiarities is the region's old wedding custom, observed between 1830 and 1918. A several-day-long wedding celebration was preceded by the so-called "**zaloty**" (courtship), always arranged on Thursdays, when a matchmaker praised the suitor (who wanted to marry) before the courted lady's parents, and laid down his requirements. When a preliminary acceptance was granted, the suitor himself appeared again with his parents and some liquor (vodka). The liquor was put on the table when, after some haggling "as if it were about selling a horse or a cow," an agreement was reached and it was customary to drink to it. Then it was time for "**oględy**", or the courted lady's visit to her suitor's parents. When the parents were satisfied with the visit, both families proceeded to dealing with the necessary formalities at the notary public's office, and the next Saturday they requested the banns. These were put up for three weeks, and during that time wedding guests were invited to the reception. The Thursday evening before the wedding was known as "**rozpleciny**" (the unbraiding) and it was the time when young community members visited the future bride to bid farewell to her maidenhood and wish her all the best. The name of the event comes from the unbraiding and braiding of the brides' hair, which referred to freedom and the loss of it, respectively. The whole ritual was accompanied by singing, e.g. "*Unbraided hair, like birds in the air, if braided your freedom is faded,"* and if, by any chance, there happened to be someone playing the mouth organ, also dancing.

The reception started on Sunday evening, but before that the bride walked

around the village and, assisted by their friends and family, borrowed tableware and kitchenware from those whom they had invited to the wedding. At the beginning a folk band played on the violin and drums (in some cases there was also a clarinet or a trumpet). Dancing was short, since already at the break of dawn on the Monday, groomsmen walked by the windows of houses of bridesmaids and sang – "*The lark is singing, the day is breaking/ Mary's by the window, for her guests awaiting/ Open up, open, quickly arouse / come to the wedding from this very house / Come with us, come, food will be plenty / and drink, drink till your glass is empty."* Then the guests arrived at the bride's house, welcomed by the band with the wedding march, and by her parents with food and drinks – a piece of black pudding, a piece of pie, a mug of coffee and a glass of vodka. If there were no place to sit, guests ate while standing. During that time, inside the house the bride was being dressed up for the wedding. It was customary for the bride to receive her ankle boots from the bridegroom and to give him a shirt. When the young couple came out of the house dressed up, then a person of consequence or in authority (such as the starost/master of ceremonies) gave a speech, and the parents blessed their children by making a sign of the cross on their foreheads, giving them a cross to kiss and sprinkling the couple and everyone else with holy water. The young couple, in turn, thanked them for their parenting and said goodbye, kissing them on their hands.

Bridesmaids and groomsmen were singing and the band was playing. Then, still playing and singing, everyone rode to the church on carts – the bride with bridesmaids and the groom with groomsmen. After the wedding, they stopped by the local inn where the groomsmen bought the bridesmaids beer and they all danced for a while. On their way back to the wedding house, they were singing again. When they finally reached the house, the door was always locked, and the maid of honour sang – "*Oh, please Dear Mother, don't be asked in vain, Open the doors and keep the braid from the rain / Oh, please unlock the door, but be swift, or we will lead your son-in-law adrift / Open, please, Dear Mother and with us be met, oh, don't let us all starve just yet / From the larder take a loaf of bread, and with a kid come out to met the newly-wed."* When the door was open, the bride took the child and the groom took the bread. The band played and everyone danced. When the dinner time had come, rough tables were put up (non-planed planks set up on trestles) and benches made in a similar fashion. The tables were not covered with any cloth. Laid on bare planks, the food included a borscht with meat (one bowl per four guests), bread and pie, served in riddles (sieves), and tea in mugs. Vodka was served by the hosts – one glass for each guest.

After the dinner, the tables and benches were removed to prepare the room for dancing and partying. They were put up again for supper, when the cooks served cabbage in bowls, bread in riddles, the second course was chicken soup with noodles and some meat served per head (one bowl per four guests), the third course was millet. Each guest was also served a glass of vodka and some beer, which was poured from a bucket and drank from a single mug. If there were not enough places at the tables, the young couple and the groomsmen dined second. Singing spiced up the celebrations and added a humorous accent to it. One of such folk songs goes like this "*Yuck, this cabbage is disgusting, lacking herbs and spices, but, alas, there's the best man standing, he'll chew it up to remove its vices."* This was followed by a reply *"Don't you bay for better food, maid-of-honour dressed in a sheath, you'd first better chop it well, with your mare-like teeth."* The young couple, in turn, was addressed this way "*This is but one nasty drink, it could make us sick, /Take us, groom, back from the brink, and make it sweet, but be quick*". The

"sweetening" was, however, completely different from today's wedding traditions, as the bride would not let herself be kissed in front of all the guests, considering it a disgrace. After the supper, the furniture was removed again and everyone danced until the "**oczepiny**" (the unveiling and capping ceremony), which is rich in singing. A song that is characteristic of this important wedding custom goes like this *"Oh, hop, you crop, thy leaves so broad / Our Mary's capped, in bonnet wrapped / Oh, hop, you poor thing, you climbed the string and cannot go down / If only you didn't up the string go, No women you'd reap as no maidens you'd sow / Oh, hop, poor thing, you climbed the string/ and cannot go down, so you shall be cut down."* The crown was taken off from the bride's head by the groom, who then passed it over to the maid of honour or the bride's sister. Women put on the cap on the bride's head and walked around, collecting money for the cap and offering the generous guests vodka in return. The accompanying song was as follows "*Don't stint on the cap but be a good chap / Let the bride wallow in riches and her sons be real peaches / Don't stint, my dear, but with your hand be free, so that she has daughters as beautiful as she / Pinch not a penny, but give us many!"* The Groom also had to buy the newly-wed wife back from the women who had capped her, to dance with her their first dance after the ceremony. Each of the groomsmen also had to dance with the bride. The partying did not last very long as the guests needed some rest before the next day (Tuesday). All guests going back to their homes were given a pie, and those from far away were put up for the night on straw in the wedding room. On the Tuesday, all the work started at the crack of dawn to make the room ready, as guests were arriving early in the morning. They were welcomed with a march, treated to some black pudding, dark pie made of mediocre flour, and vodka. Then everyone danced until the dinner was ready. Even guests themselves helped with putting up the tables. The dinner menu comprised borscht greased with pork fat, bread and a dark pie with tea. Every guest was also poured another glass of vodka. And again, the furniture was removed, guests danced until supper, tables and benches were put up again, and the dinner was served. It comprised cabbage, bread, dumplings with beetroot-based vinegar, and millet. Dancing lasted until the morning, and in the Sanniki region it included the walking dance, Kujawiak, oberek, polka and mazurkas.

Popular games included the costume game and the cat and the mouse. These were always a barrel of laughs and an opportunity for the band to have some rest. Guests who lived nearby continued the celebration on the Wednesday evening. Women brought gifts for the bride – linen, chicken, cheese, butter, etc., and men brought vodka and a musician. The hosts did not serve any more food. They thanked the guests for coming and their assistance with the wedding. This is how it went in the past – it might have been modest in terms of equipment, food, number of musicians, and comfort, but it sure was jolly, as there was no shortage of fine dances and songs, party spirit or liquor. It's would be only too bad if the young couple had been poorly matched…

My account was based mainly on Józef Sobieszek's memoirs, retained in the Mazovian Museum in Płock. Mr Sobieszek is gone now but I remember him very well as a distinguished soloist of our Sanniki Regional Song and Dance Ensemble when I was taking my first steps with the band.

As far as regional cuisine is concerned, I can recommend the "**kartoflak,**" prepared according to a family (mother's) recipe of another distinguished soloist from the Ensemble – Daniela Tomasik. She has been with the band from its beginning, i.e. 1953, and she can also make flowers and cutouts from tissue paper and is always eager to

pass the tradition on to the next generations, invariably enchanted by what constitutes our roots. Enjoy your culinary journey and feel invited to visit Sanniki to meet its folklore and attend concerts of Chopin music featuring many great artistes!

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

KARTOFLAK / POTATO CAKE

Składniki:
- sześć do ośmiu kartofli
- dwa jajka, dwie łyżki mąki
- średnia cebula, 25 dag słoniny
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:
Ziemniaki utrzeć na tarce, dodać jajka, mąkę, startą na tarce cebulę, sól i pieprz do smaku. Ułożyć plastry słoniny na dnie i bokach wysmarowanej tłuszczem blachy. Wylać ciasto, znów ułożyć słoninę, na przykład w kwiatowe wzory. Im więcej jest słoniny, tym smaczniejsza skórka tworzy się na wierzchu kartoflaka. Ciasto należy włożyć do piekarnika (przed laty do kamiennego pieca) na około godzinę. Potrawę podaje się na ciepło – wtedy jest najsmaczniejsza.

Opracowała: Aleksandra Głowacka

Ingredients:
- six to eight potatoes
- two eggs and two tablespoons flour
- a medium-sized onion, 25 dag pork fat
- salt and pepper to taste

Preparation method:
Grind the potatoes, add the eggs, flour, ground onion and salt and pepper to taste. Put the slices of pork fat on the bottom and at the sides of a greased baking tray. Pour the tomato pulp and top it up with some more slices of pork. You can arrange the slices into some floral patterns, for instance. The more pork fat there is, the tastier the crisp on top of the Kartoflak. Put the tray into the oven (once it used to be a stone stove) for about an hour. Best served while hot.

Compiled by Aleksandra Głowacka

Źródła:
„WESELE SANNICKIE – Województwo Płockie. Obrzędy weselne od roku 1830 do 1918".
Józef Sobieszek, Staropól 3.02.1980 r., ze zbiorów Muzeum Mazowieckiego w Płocku.
Wesele sannickie" – scenariusz Regionalnego Zespołu Pieśni i Tańca „Sanniki" opracowany przez Katarzynę Polak.
„Sanniki – tradycje regionalne" (Sanniki. Etnografia – dr Aleksander Błachowski, Muzeum Etnograficzne w Toruniu).
Wydawca: Polonia Records, Warszawa 2005 r. Fot. LGD Aktywni Razem i GOK w Sannikach.

Sources:
The Sanniki Wedding Celebrations – The Płock Voivodeship. Wedding customs from 1830 to 1918). Józef Sobieszek, Staropól 3.02.1980, available from the collection of the Mazovian Museum in Płock.
"The Sanniki Wedding" – a screenplay by the Sanniki Regional Dance and Song Ensemble, written by Katarzyna Polak.
"Sanniki – regional traditions" (Sanniki. Etnographical study. – Aleksander Błachowski, PhD, The Ethnographic Museum in Toruń). Published by Polonia Records, Warsaw 2005.
Photographs – the Aktywni Razem LAG and the Communal Culture Centre (GOK) in Sanniki.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „NA PIASKOWCU”

THE “ON A SANDSTONE” LOCAL ACTION GROUP

Adres
Biuro LGD „Na Piaskowcu”
ul. Kolejowa 9 b Szydłowiec
Tel./fax: 48 617 52 10
E-mail: biuro@lgdnapiaskowcu.org.pl
Strona www: lgdnapiaskowcu.org

Address
Biuro LGD “Na Piaskowcu”
ul. Kolejowa 9b, Szydłowiec
Phone/fax: +48 48 617 52 10
E-mail: biuro@lgdnapiaskowcu.org.pl
Webside: lgdnapiaskowcu.org.pl

LOKALNE DZIEDZICTWO KULTUROWE

Lokalna Grupa Działania „Na Piaskowcu” to obszar obejmujący Gminy: Borkowice, Chlewiska, Jastrząb, Mirów, Szydłowiec i Orońsko. Instytucje publiczne, społeczne jak również mieszkańcy z tego terenu kładą duży nacisk na podtrzymywanie i kultywowanie tradycji, które we współczesnych realiach schodzą na dalszy plan. Dzięki staraniom prężnie działających zespołów folklorystycznych oraz kół gospodyń wiejskich, mieszkańcy obszaru Lokalnej Grupy Działania „Na Piaskowcu” mogą dowiedzieć się jak kiedyś wyglądały codzienne obrzędy takie jak darcie pierza czy kiszenie kapusty. Zespoły te prezentują tradycyjne obrzędy i pieśni ludowe podczas cyklicznych imprez organizowanych na obszarze LGD „Na Piaskowcu”, m.in. podczas Przeglądu Zespołów Ludowych Prezentujących Zwyczaje i Obrzędy w Zaborowiu, Przeglądu Kapel i Zespołów Ludowych Stylizowanych im. Jana Derlety czy Wojewódzki Przegląd Kapel Weselnych im. Antoniego i Adama Wyrwińskich. Na wszystkich tych imprezach zespoły folklorystyczne mogą także zaprezentować przygotowane przez siebie potrawy regionalne, np. *pazibrodę,* kapustę z grochem, pierogi, *barabany skłobskie*, racuchy, boczek pieczony według receptury chlewiszczanek oraz różnego rodzaju ciasta. Ponadto nasze zespoły folklorystyczne są laureatami wielu ogólnopolskich przeglądów, na których prezentują cieszące się uznaniem inscenizacje zwyczajów, obrzędów i rękodzieła jak choćby: chrzest, wianowanie, darcie pierza, czesanie lnu, kiszenie kapusty, pieczenie chleba, obrzędy związane z Wigilią i Nocą Świętojańską.

Tradycję stają się także takie imprezy jak Dzień Jagody, organizowany co roku w Sadku, podczas którego odbywa się konkurs na najsmaczniejsze danie jagodowe.

Obszar działania naszego LGD to również miejsce licznych dziewiczych zakątków, rezerwatów i pomników przyrody.

LOCAL CULTURAL HERITAGE

The “Na Piaskowcu” Local Action Group covers the area of the following communes: Borkowice, Chlewiska, Jastrząb, Mirów, Szydłowiec and Orońsko. Public and social institutions operating in the reference area, and also local residents, are dedicated to maintaining and cultivating local traditions, which are often pushed to the margin in today’s world. Thanks to the efforts made by resilient folklore groups and countrywomen’s associations, the residents of the “Na Piaskowcu” LAG activity area can

learn about the former daily customs, such as feather plucking or cabbage souring. These groups present traditional customs and folk music at various periodic events organised within the LAG activity area, including the Festival of Folklore Groups, Presenting Traditional Customs and Rites in Zaborów, the Jan Derleta Festival of Folklore Bands and Stylised Groups, and the Antoni and Adam Wyrwiński Regional Festival of Wedding Bands. All these events also provide an excellent opportunity for folklore groups to present their regional home-made dishes, including the “Pazibroda” cabbage dish, cabbage with peas, dumplings, the “Barabany Skłobskie” noodles, fritters, bacon baked according to the Chlewiszcze recipe, and a wide range of cakes. The local folklore groups have already won many awards at national festivals for popularising the old customs, rites and handicraft, which are now enjoying growing interest. These include the traditional baptism ceremony, the collecting of a dowry (in Polish: *wianowanie*), feather plucking, linen brushing, cabbage souring, bread baking, or the Christmas Eve and St. John’s Night rites.

Such events as the Blackberry Day are also becoming a tradition. The Blackberry Day is an annual event held in Sadek, which entails a competition for the tastiest blackberry dish.

The LAG activity area is also home to innumerable virgin natural spots, reserves, and nature monuments.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

PAZIBRODA / PAZIBRODA

Składniki:
- 2 średnie główki kapusty
- 1,5 kg ziemniaków
- 1 kg podgardla lub boczku
- 0,5 kg marchewki
- 2 główki cebuli

Ingredients:
- 2 medium-sized cabbage heads
- 1.5 kg potatoes
- 1 kg collar or bacon
- 0.5 kg carrots
- 2 onions

Wykonanie:
Kapustę drobno pokroić i gotować do miękkości. Do gotującej się kapusty włożyć ziemniaki i startą na grubych oczkach marchewkę. Całość gotować do miękkości ziemniaków. Podgardle pokroić w grubą kostkę i dusić, dodając cebulę, a następnie przepuścić przez maszynkę. Odcedzić wodę z ugotowanej kapusty, dodać podgardle, pieprz, sól do smaku i ubić tłuczkiem na jednolitą masę.

Preparation method:
Finely chop the cabbage and boil until softened. While boiling, add the potatoes and thickly-grated carrots. Boil until the potatoes get softened. Dice up the collar into large cubes, and steam it together with the chopped onions. Then mince it. Strain the cabbage, add the collar, along with some black pepper and salt, and beat it all with a tenderiser to obtain a consistent mass.

RACUCHY / FRITTERS

Składniki:
- 1 kg mąki pszennej
- 8 dag drożdży
- 8 żółtek
- 4 łyżki cukru
- 2 cukry waniliowe
- 3 szklanki wody
- odrobina soli

Ingredients:
- 1 kg wheat flour
- 8 dag yeast
- 8 egg yolks
- 4 spoonfuls sugar
- 2 packets of vanilla sugar
- 3 glasses of water
- a pinch of salt

Wykonanie:
Do ciepłej wody dodać drożdże, żółtka, 2 łyżki cukru, sól i roztrzepać trzepaczką. Wsypać mąkę, wyrabiać łyżką stołową lub drewnianą, aby ciasto było luźne. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie, piec na oliwie, kładąc na wierzch racuchów obrane i pokrojone w talarki jabłka. Odwrócić na drugą stronę, po upieczeniu wyłożyć do wyrośnięcia. Wymieszać resztę cukru z cukrem waniliowym i posypać upieczone racuchy.

Przepisy Zespołu Śpiewaczego „Mirowianki".

Preparation method:
Put the yeast, the egg yolks, 2 spoonfuls of sugar and a pinch of salt into warm water, and beat them altogether with a whisk. Add flour and knead it all with a wooden spoon until the dough goes loose. Leave it to rise. Once risen, form fritters and bake them in olive oil. While baking, put a small portion of peeled and sliced apples on each fritter. Turn the fritters upside down. Once baked, leave them to rise. Mix the remaining sugar with vanilla sugar and sprinkle on the baked fritters.

Recipes by courtesy of the "Mirowianki" Singing Band.

„BARABANY” SKŁOBSKIE / “BARABANY SKŁOBSKIE” NOODLES

Składniki:
- 0,5 kg cebuli
- 10 kg ziemniaków surowych
- 3 kg ziemniaków gotowanych
- 1,5 kg mięsa wieprzowego (łopatka, boczek)
- 1 kg kapusty kiszonej
- 10 dag grzybów suszonych
- 30 dag mąki ziemniaczanej
- przyprawy (sól, pieprz)
- 0,5 kg słoniny do pokraszenia

Wykonanie:
3 kg ziemniaków ugotować, przecisnąć przez praskę, 10 kg ziemniaków surowych zetrzeć na tarce. Wymieszać ugotowane ziemniaki z tartymi, dodać krochmal powstały po odciśnięciu tartych ziemniaków i mąkę ziemniaczaną.

Farsz:
Grzyby zalać zimną wodą, namoczyć. Mięso udusić, kapustę ugotować z grzybami. Odcisnąć, przekręcić przez maszynkę, dodać przyprawy. Z ciasta formować 2 placuszki, nakładać farsz i zlepiać, formować w kształt jaja. Gotować około 10–14 minut w osolonej wodzie. Podawać ze skwarkami z boczku. Do barabanów możemy dodać sos grzybowy bądź inny. Wybornie smakują z kiszonym ogórkiem albo z ogórkiem małosolnym.

Przepis i zdjęcia Zespołu Śpiewaczego „Załawianki”.

Ingredients
- 0.5 kg onion
- 10 kg raw potatoes
- 3 kg boiled potatoes
- 1.5 kg pork (shoulder or bacon)
- 1 kg sauerkraut
- 10 dag dry mushrooms
- 30 dag potato starch
- spices (salt and black pepper)
- 0.5 kg pork fat for coating

Preparation method:
Boil 3 kg of potatoes and pass them through a potato ricer. Grate 10 kg of raw potatoes and stamp them. Mix the boiled potatoes with the grated ones. Add the liquid starch formed in the raw-potato stamping and the powdered potato starch.

The filling
Pour water over the mushrooms and steep them. Steam the meat, and boil the cabbage with the mushrooms. Squeeze and mince it, and add the spices. To make a noodle, cut out two spots. Place the filling and stick the edges together to form an oval noodle. Boil for around 10 – 14 minutes in salted water. Serve with bacon crackling. You may also serve the noodles with mushroom sauce or other sauce types. The dish tastes great with pickled cucumbers, or with half-sour pickles.

Recipes by courtesy of the “Załawianki” Singing Band.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ORZYC – NAREW”

THE “ORZYC – NAREW” LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. Gen. Pułaskiego 48,
06-200 Maków Mazowiecki
Tel.: 29 768 11 66; 602 657 867
E-mail: biuro@orzyc-narew.pl
Strona www: orzyc-narew.pl

Address
ul. Gen. Pułaskiego 48,
06-200 Maków Mazowiecki
Phone: +48 29 7681166; +48 602 657 867
E-mail: biuro@orzyc-narew.pl
Website: orzyc-narew.pl

Jest stowarzyszeniem, które obejmuje swym zasięgiem siedem gmin powiatu makowskiego: Czerwonka, Młynarze, Płoniawy-Bramura, Szelków, Rzewnie, Krasnosielc i Sypniewo. Misją LGD jest ciągła, rzetelna praca na rzecz wzrostu dobrobytu, poprawy jakości życia i zrównoważonego rozwoju obszaru pomiędzy Orzycem a Narwią. Działania te, realizowane w oparciu o lokalne zasoby, mają sprawić, by obszar LGD „Orzyc- Narew” stał się bardziej atrakcyjnym miejscem, zarówno dla mieszkańców jak i gości z zewnątrz.

The association covers seven communes of the Maków Mazowiecki District: Czerwonka, Młynarze, Płoniawy-Bramura, Szelków, Rzewnie, Krasnosielc and Sypniewo. The LAG’s mission is continuous, conscientious work to increase welfare, improve the quality of life and sustainable growth of the area between the Orzyc and Narew Rivers. These actions, implemented with the use of local resources, are to make the “Orzyc – Narew” LAG a more attractive place for its residents and visitors.

fot. Małgorzata Najechalska

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

Wybrane potrawy polecają gospodynie ze wsi Pomaski Wielkie w Gminie Szelków oraz okolic. Są to dania, które znały „od zawsze” i łączą z nimi wiele wspomnień z dzieciństwa.

The dishes presented below are recommended by housewives from Pomaski Wielkie in the Szelków Commune and the surrounding areas. These are the dishes they've known for as long as they can remember, which bring back many childhood memories.

CUDAKI, INACZEJ KOZY / CUDAKI OR KOZY

przysmak dzieci i dorosłych na cały rok

Składniki:
- 0.5 kg mąki
- 5 dag drożdży
- 2 łyżki spirytusu
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki cukru
- 4 żółtka + 1 całe jajo

Wykonanie:
Drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości mleka z odrobiną cukru i pozostawić do wyrośnięcia. Dodać mąkę, żółtka, jajko, cukier mleko i masło, mieszać drewniana łyżką. Następnie dodać spirytus i dalej mieszać. Konsystencja ciasta powinna być masłowata. Cudaki piec na głębokim tłuszczu – smalcu. Nakładać łyżką niewielkie porcje, obrócić gdy będą złociste. Wyjąć i odsączyć na papierze. Posypać cukrem pudrem. Cudaki mogą zastąpić pączki. Są pyszne jako deser lub kolacja. Można je jeść na ciepło albo zimno.

a sweet dainty for children and adults, which can be prepared all year round

Ingredients
- 0.5 kg flour
- 5 dag yeast
- 2 tablespoons spirits
- 2 tablespoons butter
- 1 glass milk
- 2 tablespoons sugar
- 4 egg yolks + 1 whole egg

Preparation instructions
Melt the yeast in a small amount of milk with a little sugar and leave to ferment. Add flour, yolks, egg, sugar, milk and butter and mix with a wooden spoon. Add spirits and keep on mixing. The dough should have the consistency of butter. Cudaki should be fried in deep oil or lard. Put small portions of the dough in the frying pan and turn over when they go yellow brown. When fried, take them out and let them soak on a piece of paper towel. Cover with powdered sugar. Cudaki can replace doughnuts. They make a delicious dessert or supper, and can be served warm or cool.

SOK MALINOWY / RASPBERRY JUICE

Składniki:
- 3 kg malin
- 1 kg cukru (można dać więcej do 1,5 kg)

Ingredients
- 3 kg raspberries
- 1 kg sugar (or more, up to 1.5 kg)

Wykonanie:
Idealny przepis na pyszny i aromatyczny sok. Maliny zebrać rano, gdy opadnie rosa. Włożyć je do sokownika i zasypać cukrem. Podgrzewać około 30 min. Gorący zlać do czystych słoików. Natychmiast zakręcić, postawić wieczkiem do dołu na kocu, otulić drugim kocem. i pozostawić do następnego dnia. Tak wykonany sok będzie nam przypominał ciepłe dni lata. Zimą jest polecany przez babcie jako tradycyjny lek na przeziębienie. Często jest dodawany do herbaty. Może też być rozcieńczony wodą.

Preparation method:
A perfect recipe for a delicious and aromatic juice. Pick the raspberries in the morning, after the dew dries. Put them in the juicer and cover with sugar. Heat the raspberries up for about 30 minutes. Pour the hot juice into washed jars, twist them on immediately, put the lids down on a blanket and cover with another blanket; leave until the next day. The juice calls up the memories of hot summer days. Grandmas recommend it for the wintertime as a traditional method of treating cold. It can be added to tea or mixed with water.

KARTOFLAK / KARTOFLAK (POTATO PIE)

Składniki:
- 1,5 kg ziemniaków
- 2 pętka ulubionej kiełbasy lub 20 dag boczku
- 2 średnie cebule
- 2 jajka
- sól, pieprz do smaku

Ingredients
- 1.5 kg potatoes
- 2 pieces of your favourite sausage or 20 dag bacon
- 2 medium-sized onions
- 2 eggs
- Salt and pepper to taste

Wykonanie:
Ziemniaki obrać, umyć, zetrzeć na tarce na drobnych oczkach i odcisnąć płyn. Dodać startą cebulę, jajka oraz kiełbasę lub boczek uprzednio pokrojone i podsmażone na patelni. Dodać sól i pieprz do smaku. Masę wlać do wysmarowanej tłuszczem blaszki i piec około 2 godzin w temperaturze 180°C.

Wykonanie potrawy jest dosyć czasochłonne, lecz jej zaletą jest niepowtarzalny smak i niski koszt. Kartoflak zwyczajowo jest drugim daniem obiadu. Świetnie też smakuje na kolację, pokrojony w plastry i odsmażony na patelni.

Preparation instructions

Peel the potatoes, wash them and grate on a fine grater; rinse. Add grated onions, eggs and sausage or bacon previously cut and fried. Add salt and pepper to taste. Put the mix into a greased sheet and bake for approx. 2 hours at 180 °C.

The preparation of the dish is quite time-consuming, which is compensated for by the excellent taste and low cost of ingredients. Kartoflak is usually served for dinner as the main course. It can also make a great supper, cut into slices and fried.

Przepisy zebrały i spisały, zdjęcia przekazały: Kamilla Kordowska oraz Danuta Szewczak; potrawy zostały wykonane przez gospodynie gminy Szelków.

Recipes courtesy of Kamilla Kordowska and Danuta Szewczak; dishes prepared by housewives from the Szelków Commune.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „RÓWNINY WOŁOMIŃSKIEJ”

THE WOŁOMIN PLAIN LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. Warszawska 4
05–240 Tłuszcz
Tel./fax: 29 649 18 31
E-mail: biuro@lgdrw.pl
Strona www: lgdrw.pl

Address
ul. Warszawska 4
05–240 Tłuszcz
Phone/fax: +48 29 649 18 31
E-mail: biuro@lgdrw.pl
Webside: lgdrw.pl

Historia Lokalnej Grupy Działania „Równiny Wołomińskiej” sięga sierpnia 2007 roku. Obecny zasięg LGD to część wiejskiej gminy Wołomin oraz gminy: Jadów, Klembów, Poświętne, Strachówka, Tłuszcz, Zabrodzie, Wyszków, Brańszczyk, Długosiodło, Rząśnik i Sadowne.

Cel nadrzędny LGD to działalność na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich (w planach znalazły się m.in.: budowa lub modernizacja miejsc spotkań mieszkańców); wytyczenie szlaków turystycznych; organizacja imprez promujących lokalną historię i produkty; tworzenie nowych miejsc pracy. Wśród sukcesów LGD na tym polu można wymienić dofinansowywanie wielu imprez i wydarzeń lokalnych, czy

realizację różnych przedsięwzięć w ramach programu „Małych Projektów" i „Odnowy Wsi", obejmująca m.in. pomoc w rozbudowie lokalnych miejsc pożyteczności publicznej.

The history of the "Równina Wołomińska" Local Action Group (LAG) dates back to August 2007. It currently covers part of the rural commune of Wołomin, and the following communes: Jadów, Klembów, Poświętne, Strachówka, Tłuszcz, Zabrodzie, Wyszków, Brańszczyk, Długosiodło, Rząśnik and Sadowne.

The principal objective of "Równina Wołomińska" LAG is to foster sustainable rural development (its plans including the construction and modernisation of residents' meeting places), to establish new tourist routes, to organise various events promoting local history and products, and to create new jobs. So far the LAG's successes in this field have included co-funding many local events and festivals, along with undertaking various initiatives under the "Small Projects" and "Rural Redevelopment" programmes, as part of which it has contributed to developing local enterprises and public facilities.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

BRAŃSZCZYKOWSKIE KLUCHY / BRAŃSZCZYK NOODLES

Składniki:
- 3 kg ziemniaków
- 2 jajka
- 2 szklanki mąki
- sól, pieprz, olej

Ingredients
- 3 kg of potatoes
- 2 eggs
- 2 glasses of flour
- salt, black pepper, oil

Wykonanie:
Ziemniaki zetrzeć na tarce – jak na placki. Odcisnąć wodę. Dodać jajka, mąkę, sól, pieprz, wymieszać (ma być dosyć gęste). Ciasto rzucać łyżką na wrzątek z dodatkiem oleju. Gotować 4 min. na wolnym ogniu. Podawać z okrasą z cebuli.

Przepis podała Joanna Szydlik, Koło Gospodyń Wiejskich w Brańszczyku.

Preparation instructions
Grate the potatoes, then pour out the liquid. Add eggs, flour and black pepper, and mix the ingredients (to achieve a relatively-thick mixture). Take up the mixture with a spoon and place it in boiling water containing a small amount of oil. Cook slowly for 4 minutes. Serve with onion gravy.

Recipe courtesy of Joanna Szydlik, the Local Countrywomen's Association in Brańszczyk.

CEPELINY Z MIĘTĄ / CEPELINAI WITH MINT

Składniki:
- 1 kg ziemniaków
- 50 dag twarogu
- 2 jajka
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- cukier lub sól do smaku
- kilka listków świeżej mięty

Ingredients
- 1 kg of potatoes
- 50 dag of cottage cheese
- 2 eggs
- 1-2 spoons of potato starch
- sugar or salt to enhance taste
- a few leaves of fresh mint

Wykonanie:
Połowę ziemniaków obrać i ugotować. Resztę utrzeć na tarce. Ugotowane i ostudzone ziemniaki połączyć ze startymi, dodać mąkę, jajko i wyrobić ciasto. Twaróg zemleć, dodać jajko, drobno posiekaną miętę i cukier lub sól do smaku. Wymieszać. Z ciasta ziemniaczanego odrywać kawałki i formować okrągłe placki. Na środku kłaść farsz i formować podłużne kluski. Gotować je we wrzątku na niedużym ogniu przez 25 min. Wyjmować łyżką cedzakową. Cepeliny najlepiej podawać z masłem lub z tłuszczykiem i podsmażoną cebulką.

Przepis podała pani Elżbieta Gołoś, Koło Gospodyń Wiejskich w Strachówce.

Preparation instructions
Peel and boil half the potatoes. Peel and grate the other half. Add the boiled and cooled potatoes to the grated ones, then add flour and an egg, and knead the dough. Mince the cottage cheese, add an egg and the chopped mint and sugar or salt. Mix the ingredients. Tear out pieces of the potato dough and form spots. Place the filling in the middle and form elongated noodles. Boil the noodles slowly for 25 minutes, then remove them with a strainer spoon. Serve with butter or fat and fried onion.

Recipe courtesy of Elżbieta Gołoś, the Local Countrywomen's Association in Strachówka.

TORT „ZIMOWY OGRÓD” / “WINTER GARDEN” LAYER CAKE

Biszkopt biały:
- 3 jaja
- 3 łyżki cukru
- 3 łyżki mąki tortowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy

Składniki do warstw:
- 1 l śmietany kremówki 30%
- cukier puder
- sok z cytryny (do ponczu)
- 1 puszka toffi (może być zrobiona z mleka skond.)

- dżem z czarnej porzeczki (najlepiej własny)
- owoce, kwiaty lub inne do dekoracji

Biszkopt ciemny:

- 3 jaja
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżki mąki tortowej
- 1 łyżka ciemnego kakao niesłodzonego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy

Wykonanie biszkoptów:

Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Po ubiciu dalej miksować, dodając po łyżce cukier i cukier waniliowy. W mniejszej misce ubić żółtka z 2 łyżkami ciepłej wody. Przełożyć żółtka do białek i od tego momentu mieszać wszystko łyżką. Po połączeniu białek z żółtkami dodawać stopniowo przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia (w przypadku biszkoptu ciemnego – mąkę z kakao) i delikatnie mieszać do połączenia się składników. Przełożyć masę do natłuszczonej tortownicy i piec ok. 20-25 min. w temperaturze 180 stopni (bez termoobiegu).
W zależności od tego, jak duży chcemy mieć tort, pieczemy dwa białe i jeden lub dwa ciemne biszkopty. W sumie muszą być 3 warstwy biszkoptów (na spodzie jasna, w środku ciemna i na wierzchu jasna)

Przekładanie warstw:

I – na jasny biszkopt bita śmietana i dżem z czarnej porzeczki
II – na ciemny biszkopt krem z toffi
III – na jasny biszkopt bita śmietana i dekoracja
To są proporcje na pojedyncze placki do przełożenia. Można upiec biszkopty z podwójnych porcji, przekroić je na dwie części. Ja wolę piec każdy placek osobno – potem warstwy ciasta są równe.
Biszkopty dobrze jest upiec dzień wcześniej – wtedy można je dobrze nasączyć ponczem.
Poncz: 0,5 l przegotowanej wody wymieszać z cukrem, sokiem z cytryny i aromatem rumowym – proporcje do smaku.

Przepis podała pani Ewa Wagner.

White sponge-cake ingredients

- 3 eggs
- 3 spoonfuls of sugar
- 3 spoonfuls of cake flour
- 1 teaspoonful of baking powder
- 1 bag of vanilla sugar

Inter-layer ingredients

- 1 l of 30% double cream
- powdered sugar
- lemon juice (used to prepare a punch)
- 1 toffee tin (or caramel made from condensed milk)
- black currant jam (home-made, preferably)
- fruit, flowers, etc. for garnishment

Dark sponge-cake ingredients

- 3 eggs
- 3 spoonfuls of sugar
- 2 spoonfuls of cake flour
- 1 spoonful of dark sugar-free cocoa powder
- 1 teaspoonful of baking powder
- 1 bag of vanilla sugar

Sponge-cake preparation

Whip the whites of the eggs with a pinch of salt until the foam goes stiff. Then mix the foam while adding one spoonful of the sugar and vanilla sugar at a time. In a smaller bowl whip the egg yolks in with two spoonfuls of warm water. Add the yolks to the whites and stir with a spoon. Slowly add the flour mixed with the baking powder (or with the cocoa powder for the dark spoon-cake), and gently stir until all the ingredients mix together. Place the mixture in a greased cake-pan and bake for around 20-25 minutes at 180°C (do not use thermal circulation).

Depending on the intended size of the layer cake, prepare two white and one or two dark sponge cakes. Use a minimum of three sponge-cake layers (the white ones should be at the bottom and top, the dark one in the middle).

The filling of the layers

I – spread the whipped cream and blackcurrant jam onto the first white sponge-cake
II – spread the toffee filling onto the dark sponge-cake
III – spread the whipped cream onto the second sponge-cake and garnish

The ingredient proportions relate to the single sponge-cake layers. Sponge cakes can be prepared using double amounts of ingredients and then cut in half. However, it is recommended to bake each sponge-cake separately, as it makes all layers even.

You may bake the sponge cakes one day in advance and drip them with a punch.

To prepare **the punch,** mix 0.5 l of boiled water with sugar, lemon juice and rum essence, according to your own preferences.

Recipe courtesy of Ewa Wagner.

SZYNKA Z NOGĄ I KIEŁBASA PALCÓWKA / PORK HAM WITH SHANK AND FINGER SAUSAGE

Szynka z nogą, to szynka bez kości, ze skórą, golonką i nogą. Jest peklowana w solance, sznurowana i wędzona w tradycyjnej wędzarni, drzewem olchowym, a następnie parzona. Parzenie odbywa się w wielkich tradycyjnych kotłach.

Szynka z nogą była wielokrotnie nagradzana, m.in. zdobyła I miejsce w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego w 2009 r. Została również nagrodzona Godłem Promocyjnym AGRO Polska w 2010 r.

Pork ham with shank is a boneless ham with skin, knuckle and shank. It is brine-corned, laced-up, smoked in a traditional smokehouse using alder-tree, and then boiled. The boiling process takes place in large traditional boilers.

The pork ham with shank has received many awards, including 1st prize in the competition for the Laurel of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship in 2009. It has also received the AGRO Poland Promotional Logo in 2010.

Kiełbasa palcówka jest to produkt najwyższej jakości, wyprodukowany z mięsa wieprzowego (kawałki szynki) z dodatkiem wyłącznie naturalnych przypraw. Niepowtarzalny smak i aromat kiełbasy uzyskuje się dzięki podwędzeniu jej w tradycyjnej wędzarni, a następnie suszeniu.

Finger sausage is a top-quality product made of pork (ham pieces) and seasoned with natural spices. Its inimitable taste and aroma are obtained through smoking and drying in a traditional smokehouse.

Producent: Danuta Jasińska Masarnia Wędlin Tradycyjnych „Jasińscy", Klembów.
Producer: Danuta Jasińska, "Jasińscy" Traditional Meat-Processing Plant, Klembów.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA STOWARZYSZENIE ROZWOJU GMIN I MIAST POWIATU GARWOLIŃSKIEGO

GARWOLINSKI DISTRICT COMMUNES AND LOCALITIES DEVELOPMENT ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

Adres
08-400 Garwolin
ul. Sikorskiego 39
Tel.: 25 682 15 85, 600 834 525
E-mail: wspolnypowiat@interia.pl
Strona www: wspolnota.garwolin.pl

Address
08-400 Garwolin
ul. Sikorskiego 39
Phone: +48 25 682 15 85, +48 600 834 525
E-mail:wspolnypowiat@interia.pl
Webside: wspolnota.garwolin.pl

LGD obejmuje obecnie swoim działaniem trzy gminy: miasto Łaskarzew, gminę Łaskarzew oraz gminę Wilgę. Wydaje bezpłatną gazetę „Nasz Wspólny Powiat", informującą o działaniach LGD oraz o realizacji lokalnej Strategii Rozwoju. Na bieżąco prowadzona jest strona internetowa LGD: www.wspolnota.garwolin.pl. Największym wydarzeniem kulturalno-promocyjnym, związanym z realizacją programu LEADER w 2009 roku, był III Regionalny Przegląd Orkiestr Dętych w Łaskarzewie, który miał na celu aktywizację mieszkańców oraz społeczności lokalnej.

The LAG activity area covers three communes, i.e. Łaskarzew town, the Łaskarzew commune and the Wilga commune.

The LAG issues a free newspaper entitled "Nasz Wspólny Powiat" ("Our Own District"), providing information on its current activities, and on the implementation of the local development strategy. The LAG also has a dedicated and regularly updated website, available on www.wspolnota.garwolin.pl. The 3rd Regional Festival of Brass Bands in Łaskarzew, intended to activate the local residents and communities, constituted the major cultural and promotional event connected with the implementation of the 2009 LEADER programme.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

W Łaskarzewie i w okolicznych wioskach przysmakiem pokoleń były nadziewane **pyzy z mięsem.** Podstawą tej potrawy są ziemniaki surowe i ugotowane. Farsz przygotowywano różny: z mięsa wieprzowego od łopatki, z głowizny, dudków, podgardla. Każda gospodyni różnie doprawiała farsz po swojemu, ale podstawowe przyprawy to pieprz, sól, papryka słodka, jarzynka, listek laurowy, ziele i uduszona cebula.

Meat noodles are a delicacy which has been prepared in Łaskarzew and the neighbouring villages for generations. The principal ingredients include raw and boiled potatoes. The filling can be made of pork, including shoulder, head, offal and jowl. Each housewife seasons the dish according to her own taste, but the basic spices are black pepper, salt, sweet paprika, vegetable seasoning, bay leaves, all-spice, and steamed onion.

PYZY Z MIĘSEM / MEAT NOODLES

Składniki:
Do wykonania 20 dużych (wielkości dłoni) pyz należy przygotować:
- 5 kg ziemniaków (3,3 kg ugotować i 1,7 kg zetrzeć)

Farsze:
Zestaw I:
- 2 ozorki, 2 serca, 2 płucka, ½ głowizny
- ½ kg podgardla
- 1 duża cebula zeszklona na patelni
- przyprawy

Zestaw II:
- 1,5 kg łopatki
- ½ kg podgardla
- ½ głowizny dodać
- cebula z patelni
- przyprawy

Zestaw III:
- 2 kg łopatki (lub różnego mięsa)
- ½ kg podgardla
- cebula z patelni
- przyprawy

Ingredients:
To make 20 large (hand-size) noodles, take:
- 5 kg potatoes (of which boil 3.3 kg and grate 1.7 kg)

The filling:
Variant I:
- 2 tongues, 2 hearts, 2 lungs, ½ a head
- ½ kg jowl
- 1 large fried onion
- spices

Variant II:
- 1.5 kg shoulder
- ½ kg jowl
- ½ a head
- fried onion
- spices

Variant III:
- 2 kg shoulder (or other meat kind)
- ½ kg jowl
- fried onion
- spices

Wykonanie ciasta:
2/3 ziemniaków ugotować i posolić, 1/3 zetrzeć i wycisnąć przez lnianą szmatkę lub gęste sito, pozostawiając w nich trochę soku. Ugotowane, wystudzone i przeciśnięte przez praskę ziemniaki połączyć z ze startymi ziemniakami, dodając sól i mąkę ziemniaczaną do właściwej lepkości ciasta. Soku z ziemniaków nie wylewamy.

Wykonanie farszu:
Mięso i podgardle pokroić na większe kawałki i dusić, dodając listek, ziele, pieprz, paprykę słodką, jarzynkę i sól. Głowiznę moczyć 2 do 3 godzin i gotować 3 do 4 godzin. Mięso powinno odchodzić od kości. Dudki tj. płucka , serce , ozorek moczyć 2-3 godziny i gotować do miękkości (ozorek należy oczyścić z białego nalotu).
Rożne kompozycje farszu:
– mięso, podgardle i głowizna
– dudki, podgardle, głowizna
– lub wszystko razem.
Wystudzone mięsa na farsz zmielić, wymieszać z uduszoną cebulą, dodając pieprz i sól. Z wyrobionego ciasta układać placki na dłoni i nakładać farsz. Zawijać w owalny kształt. Maczając ręce w pozostawionym soku z ziemniaków, wygładzać pyzę i wrzucać do posolonej gotującej się wody. Gdy pyzy wypłyną na wierzch, gotować je na bardzo małym ogniu przez około 15 minut. Pyza powinna być polana tłuszczem ze skwarkami wytopionymi ze słoniny lub podgardla.

Ważne informacje:
Rola podgardla w farszu jest bardzo istotna i powinna stanowić 1/5 jego składu – powoduje lepkość, a nadmiar tłuszczu wnika w ciasto. Głowizna nadaje farszowi kleistości.
Pyzy podajemy z barszczem z czerwonych buraków lub z różnego rodzaju surówkami. Wystudzone można podsmażać (na wolnym ogniu) na patelni, rumieniąc ze wszystkich stron. Pyzy można zamrażać. Pracę przy pyzach najlepiej rozłożyć na dwa dni. Jednego dnia dusić, gotować mięsa i ziemniaki a drugiego dnia zemleć mięsa, zetrzeć ziemniaki, łączyć ciasto i farsz.

Preparation method:
The dough
Boil 2/3 of the potatoes with a pinch of salt. Grate the remaining 1/3 of potatoes and pass them through a linen cloth or a thick sieve, so as not to remove all the juice. Once the potatoes are boiled, cooled and pressed, add the remaining portion of boiled potatoes. Then

add salt and potato starch to obtain the appropriate dough stickiness. Do not throw away the potato juice.

The filling
Chop the meat and the jowl into large pieces and steam them, adding a bay leaf, all-spice, black pepper, sweet paprika, vegetable seasoning and salt. Steep the head for 2-3 hours, then cook it for 3-4 hours until the meat flakes off the bone. Steep the offal, i.e. lungs, hearts and tongues, for 2-3 hours, and boil them until softened (the tongues should be pre-cleaned of white fur).
Various filling compositions:
– meat, jowl and head
– offal, jowl and head
– all ingredients mixed.
Mince the cooled meat and mix with the stewed onion, adding black pepper and salt. Once the dough is kneaded, form round spots and put the filling on top. Dip your hands in the remaining potato juice, smooth out the noodles and place them in pre-salted boiling water. When the noodles flow out, cook them very slowly for around 15 minutes. Noodles should be served in fat coating made of bacon pork fat or jowl crackling.

Note:
Jowl plays a crucial role in the filling, and it should constitute 1/5 of its entire content. It makes the filling sticky while the excessive fat is absorbed by the dough. The head makes the filling glutinous.
Meat noodles are best served with beetroot soup or different kinds of salads. Cooled noodles can be fried (slowly) on a frying pan until browned on each side. Noodles can also be frozen. We recommend dividing the noodle preparation procedure into two days. On day one, steam and cook the meat, and boil the potatoes. On day two, mince the meat, grate the potatoes, and mix all the ingredients to make the dough and the filling.

ZIEMNIAKI PIECZONE W ŻELIWNYM SAGANIE W OGNISKU / POTATOES BAKED IN A CAST-IRON COOKING POT ON A FIRE

Od dzieciństwa pamiętam wyjazdy na furmankach z całym ekwipunkiem, w którym był przede wszystkim **sagan**, koce, obrusy, prowiant, kompoty i podpiwek babci.

Rodzice szukali w lesie bezpiecznej dla ogniska polany, gdzie rozkładano koce i obrusy na przygotowane w domu potrawy. Były to tylko przekąski, a na główne danie trzeba było poczekać. Dzieciaki rozbiegały się po lesie aby nazbierać chrustu do ogniska, starsi ciągnęli za sobą duże gałęzie . Był tam staw i ogromna góra piachu po której turlaliśmy się aż do zmęczenia. Są to moje wspomnienia z dzieciństwa. Wyjazdy te nazywano majówkami bo zaczynały się w maju.

One of my most vivid childhood memories involves wagon-driving with lots of equipment, including a large pot, blankets,

tablecloths, packed food, stewed fruit and home brew made by my grandma.
My parents would look for a safe place to make a fire in the forest. Once found, we arranged our blankets and tablecloths there, on which we put the snacks we had brought with us. However, we still had to wait for the main course. Children would run around the forest to gather some brushwood while the adults brought some boughs. There was a pond and a large sand hill on which we played until we got tired. Such escapades were called "May outings" as the outing season started in May. These are my dearest recollections.

Wsad do 12 litrowego żeliwnego sagana z białą polewą w środku:

- 11 kg ziemniaków
- 2,5 kg kiełbasy
- 1,5 kg chudego boczku
- 0,5 kg słoninki
- 1,5 kg cebuli
- 2 wiązki świeżego kopru
- sól i pieprz

Ingredients to fill a 12-litre cast-iron white-varnished cooking pot

- 11 kg potatoes
- 2.5 kg sausage
- 1.5 kg lean bacon
- 0.5 kg pork fat
- 1.5 kg onion
- 2 bunches of fresh dill
- salt and black pepper

Wykonanie:
Ziemniaki obrać lub oskrobać jak są młode i pokroić na 1,5 cm plastry, kiełbasę pokroić na 1 cm plastry, boczek i słoninę w paski, cebulę w talarki, koper posiekać.
Układanie wsadu do sagana:
Na dno sagana kłaść skórę od boczku i warstwami, zaczynając od ziemniaków (dwie duże garście): cebula, kiełbasa, boczek, słonina, koper i następną warstwę: ziemniaki, kiełbasa, cebula, boczek, słonina, koper itd., od czasu do czasu ubijając dłonią warstwy.
Każdą warstwę ziemniaków posolić i posypać pieprzem. Sagan przykryć pergaminem, lub aluminiową folią, zawijając ją po brzegach sagana i przykryć sagan szczelną przykrywą obciążoną kamieniem lub wyciętą w kształcie pokrywy darnią. Sagan postawić na 3 równych kamieniach, robiąc pod nim kanał dla lepszej cyrkulacji ciepła. Czas pieczenia: 45-50 minut.

Ogień pod saganem nie może być zbyt ostry a 10 minut przed końcem pieczenia należy go zostawić w żarze. Zawartością sagana można nakarmić do syta ok. 22 osób. Podczas pieczenia moi wujkowie strugali z jałowca widelce, którymi wyjadano z misek potrawę, bo nie honor było używać zwykłego widelca. Z majówki wracaliśmy wieczorem, rozśpiewani, najedzeni. Furmanka była ustrojona tatarakiem ze stawu i gałązkami brzozy a nasze śpiewy było słychać w całej okolicy.
Tradycja pieczenia ziemniaków jest u nas wciąż żywa. Sagan w obecnych czasach jest bardzo trudno kupić, więc posiadanie go jest relikwią rodzinną – bez niego cała wyprawa nie miałaby sensu. No i furmanki zostały zastąpione przez auta, czego mi bardzo żal...

Opracowanie i zdjęcia Janina Dąbrówka, prezes Stowarzyszenia.

Preparation method:
Peel or scrape the potatoes and cut them into 1.5 cm slices. Cut the sausage into 1 cm slices. Cut the bacon and the pork fat into strips, slice the onion and chop the dill.
Ingredients arrangement in the cooking pot
Put the bacon skin on the bottom, then arrange the following layers: potatoes (two large handfuls), then onions, sausage, bacon, pork fat, and dill. Continue in this order, beating the layers from time to time with your hand.
Sprinkle the salt and black pepper on each potato layer. Cover the cooking pot with greaseproof paper or aluminium foil, folding it on the cooking pot edges. Then place a tight lid, weighted with a stone or a lid-shaped turf. Place the cooking pot on three stones of similar shapes and sizes, making a channel underneath to ensure better heat circulation. Baking time: 45-50 minutes.

The fire heating the cooking pot must not be too fierce. 10 minutes before the end of the baking, the cooking pot should be left on glowing embers. The dish is enough to feed around 22 people to the full. While the food was baking, my uncles would make juniper forks, because using a regular fork was considered disgrace. Having finished the May outing, we would go back home in the evening, singing and feeling satiated. Our wagon would be decorated with sweet flag and birch, and our songs could be heard from a distance.
We still cherish the potato-baking tradition. As a cast-iron cooking pot can hardly be found in today's shops, the one we have is considered a family relic. But for this cooking pot, the whole outing would make no sense. What I regret most is that the wagon has been replaced by a car…

Prepared by Janina Dąbrówka, President of the Association.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „WSZYSCY RAZEM”

“ALL TOGETHER” LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. Żeromskiego 4, Rusinów
26-411 Rusinów
Tel. 48 672 70 22 wew. 33, 672 70 23
E-mail: biuro@lgdwr.pl
Strona www: lgdwr.pl

Address
ul. Żeromskiego 4, Rusinów
26-411 Rusinów
Phone: +48 48 672 70 22 wew. 33, 672 70 23
E-mail: biuro@lgdwr.pl
Webside: lgdwr.pl

LGD „Wszyscy Razem” jest Stowarzyszeniem działającym od 2008 roku w ramach europejskiego programu LEADER na terenie pięciu gmin, leżących na południu Województwa Mazowieckiego: **Gielniów, Klwów, Odrzywół, Potworów, Rusinów.** Lokalna Grupa Działania „Wszyscy Razem” aktywnie wspiera inicjatywy związane z rozwojem obszarów wiejskich, jednym z jej celów jest poprawa wizerunku polskiej wsi oraz pielęgnowanie dziedzictwa kulturowego.

Launched in 2008 under the European LEADER programme, the "Wszyscy Razem" LAG is an Association which brings together five communes from the south of the Mazowieckie Voivodeship: **Gielniów, Klwów, Odrzywół, Potworów, and Rusinów**. The "Wszyscy Razem" LAG actively supports rural-development initiatives. One of its major goals is to improve the image of rural Poland and to foster cultural heritage.

LOKALNE DZIEDZICTWO KULTUROWE

Na obszarze LGD „Wszyscy Razem" tętni życie kulturalne. Szczególnie żywa jest kultura ludowa. Składa się na nią nie tylko twórczość zespołów folklorystycznych i solistów, ale także dziedzictwo kulinarne, które można podziwiać podczas corocznych festiwali folklorystycznych, dożynek, działalności kół gospodyń wiejskich, warsztatów kulinarnych. LGD „Wszyscy Razem" jest współorganizatorem festiwalu folklorystycznego w Gminie Odrzywół. Podczas imprezy swój dorobek artystyczny prezentują artyści ludowi z całego obszaru działania LGD. Istotnym elementem festiwalu jest degustacja potraw regionalnych, przygotowana przez organizacje działające na terenie należących do LGD gmin. Degustacja cieszy się ogromnym powodzeniem.

LOCAL CULTURAL HERITAGE

The "Wszyscy Razem" LAG operates within a culturally vibrant area. Folk culture is especially thriving. As well as being developed by folk bands and solo artistes that perform here, it is embedded in the local heritage. This heritage is showcased in annual folk festivals, harvest festivals, local countrywomen's associations, and culinary workshops. The LAG co-hosts the folk festival held in the Odrzywół Commune. The event features folk artistes from across the LAG's area. Also, a major attraction that it offers is the opportunity to sample the regional cuisine. Provided by organisations operating within the LAG's area, this highlight enjoys tremendous popularity.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

BIGOS Z KISZONEJ KAPUSTY / SAUERKRAUT STEW (BIGOS)

Składniki:

- kapusta kiszona (3 kg)
- karkówka (40 dag)
- wołowina (40 dag)
- kiełbasa (20 dag)
- boczek wędzony (20 dag)
- cebula (45 dag)
- śliwki suszone (40 g)
- grzyby suszone (50 g)
- papryka czerwona (5 g)
- sól
- pieprz
- liść laurowy
- olej
- koncentrat pomidorowy (30 g)
- kminek (4 g)

Ingredients:
- 3 kg sauerkraut
- pork neck
- beef
- 200 g sausage
- 200 g smoked bacon
- 3 onions (450 g)
- 5 dried plums (40 g)
- 5 dried mushrooms (50 g)
- 5 g red pepper
- salt
- pepper
- bay leaf
- oil
- 2 spoonfuls tomato puree (30 g)
- 4 g caraway seeds

Wykonanie:
Kapustę włożyć do dużego garnka, zalać wodą i zagotować. Następnie odcedzić i ponownie zalać wodą. Wołowinę i karczek pokroić w grubą kostkę, przesmażyć na oleju. Cebulę obrać, pokroić w plastry, wrzucić na rozgrzany olej i smażyć. Kiełbasę pokroić w plastry, wędzony boczek w słupki, dodać do cebuli i dusić. Przesmażone mięso, kiełbasę i boczek wrzucić do garnka z kapustą i gotować. Dodać suszone grzyby (wcześniej namoczone), kilka suszonych śliwek, odrobinę kminku i przyprawy. Po dwóch godzinach dołożyć koncentrat pomidorowy, wymieszać i dalej gotować na wolnym ogniu. Pod koniec zrobić zasmażkę z mąki i wymieszać z bigosem. Na drugi dzień bigos ponownie postawić na kuchni i podgotować na wolnym ogniu. Doprawić do smaku.

Preparation method:
Put the sauerkraut into a large pot, pour water over it and heat until it boils, then drain and pour water over it again. Dice the pork and pork neck meat into thick pieces, and fry in oil. Peel the onions, slice them, put into a hot pan, and fry. Slice the sausage, cut the smoked bacon into thick strips, and add to the onions, and stew. Place the fried meat, sausage and bacon into the pot containing sauerkraut and boil. Add the dried mushrooms (first soak them in water), several dried plums, a pinch of caraway seeds, and the remaining seasonings. Two hours later, add the tomato puree, stir and keep on simmering. Towards the end, prepare the roux and stir it with the sauerkraut stew.
The next day, place the pot again on the stove and simmer a while. Add spices as preferred.

CHLEB WIEJSKI NA ZAKWASIE / RUSTIC SOURDOUGH BREAD

Składniki :
Zakwas:
- 150 g pełnoziarnistej mąki pszennej
- 150 g razowej mąki żytniej
- 300 g mąki pszennej
- 1 litr wody

Ingredients:
Sourdough starter:
- 150 g wholemeal wheat flour
- 150 g wholemeal rye flour
- 300 g wheat flour
- 1 litre water

Ciasto:
- 240 g zakwasu
- 500 g mąki pszennej
- 100 g mąki pełnoziarnistej (żytniej lub pszennej)
- 300 ml wody
- 10 g drożdży świeżych
- 10 g soli

Dough:
- 240g sourdough starter
- 500g wheat flour
- 100g wholemeal flour (rye or wheat)
- 300ml water
- 10g fresh yeast
- 10g salt

Wykonanie:
Zakwas: wymieszać wszystkie składniki w pojemniku z pokrywką. Zostawić na dwa dni w temperaturze pokojowej. Jeśli zacznie podchodzić wodą, trzeba go wymieszać trzepaczką. Resztę można zużyć w ciągu ok. tygodnia. Najlepiej wstawić do lodówki.
Ciasto: wszystkie składniki dobrze wymieszać, aż ciasto zacznie odchodzić od miski. Włożyć do miski posmarowanej oliwą, przykryć ściereczką i wstawić na dobę do lodówki Wyjąć miskę i pozostawić w temperaturze pokojowej na trzy godziny. Po tym czasie wyłożyć ostrożnie ciasto na posypany mąką stół i złożyć je raz na pół. Złożeniem na dół położyć na posmarowaną blachę i piec ok. 25 min. w temp 250°C.

Preparation method:
Sourdough starter: mix the ingredients in a container with a lid. Let it settle for two days at room temperature. If it starts leaking water, mix it with a whisk. Leftovers can be used up within about a week. It is best kept in a fridge.
Dough: mix all the ingredients thoroughly and knead until it no longer sticks to the bowl. Put into an oiled bowl, cover with a cloth and put in the fridge for 24 hours. Take the bowl out of the fridge and let it stay at room temperature for three hours. Next, lay it carefully on a floured pastry board and fold in half. Place the dough folded side down on an oiled tray and bake for about 25 minutes at 250 °C.

CIASTKA Z JABŁKAMI / APPLE PASTIES

Składniki:
- 50 dag g mąki pszennej
- 25 dag margaryny
- 17 dag cukru pudru
- 20 dag śmietany
- 3 żółtka
- 2 jajka
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 torebka cukru waniliowego
- 20 dag jabłek

Ingredients:
- 500g wheat flour
- 250g margarine
- 170g powdered sugar
- 200g cream
- 3 yolks
- 2 eggs
- 2 flat tea spoonfuls baking powder
- 1 packet vanilla sugar
- 200 g apples

Wykonanie:
Mąkę przesiać wraz z proszkiem do pieczenia, posiekać z tłuszczem, dodać żółtka, jaja, cukier, cukier waniliowy i śmietanę. Zagnieść ciasto, łącząc składniki w jednolitą masę.
Jabłka umyć, obrać, podzielić na ćwiartki i wydrążyć gniazda nasienne. Każdą ćwiartkę podzielić na dwie lub trzy części. Rozwałkować ciasto na grubość ok. 0,5 cm, wykrawać foremką krążki. Na każdy krążek kłaść cząstkę jabłka do połowy ciasta, drugą połową nakryć jabłko, układać na blaszce w odstępach. Piec w gorącym piekarniku na złoty kolor w temp. 160°C. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Preparation method:
Sift the flour in with the baking powder, cut up the margarine in with it, and add the yolks, eggs, sugar, vanilla sugar and cream. Knead the ingredients into a cohesive dough.
Wash the apples, peel them, cut into quarters and hollow out. Cut each quarter into two or three pieces. Roll the dough out to about a 0.5 cm thickness and cut out pieces with a pastry cutter. Put a slice of apple on half of each piece of dough, and wrap with the other half. Arrange the pasties on a tray, spaced apart. Bake in a hot oven at 160 °C until golden brown. Once baked, sprinkle the pasties with powdered sugar.

CIASTO DROŻDŻOWE Z KRUSZONKĄ / LEAVENED CAKE WITH CRUMBLE TOPPING

Skład:
- 1 kg mąki
- 1 szklanka cukru
- 10 dag drożdży (cała kostka)
- 1 ½ szklanki mleka
- cukier waniliowy
- 5 jajek
- 1 kostka margaryny
- szczypta soli
- ok. 10 dag rodzynków

Wykonanie:
Z drożdży, letniego mleka (nie trzeba użyć całej ilości, resztę można zostawić i dodać do ciasta) i odrobiny mąki zrobić rozczyn. Mąkę wsypać do miski, gdy rozczyn wyrośnie (po ok. 20 minutach) wlać go do miski z mąką. Następnie dodać jajka, cukier,

cukier waniliowy, wlać resztę letniego mleka. Wszystko dobrze wyrobić, na koniec dodać rozpuszczoną margarynę (¾ kostki), pozostałą zostawić do kruszonki. Ciasto uformować w kulkę, zostawić do podwojenia objętości, w ciepłym miejscu. Rodzynki sparzyć, odsączyć, oprószyć mąką. Gdy ciasto podrośnie, połączyć je z rodzynkami i wyłożyć do nasmarowanej tłuszczem blaszki. Odstawić do podrośnięcia w ciepłe miejsce, a w tym czasie przygotować kruszonkę (¼ kostki margaryny, mąka, cukier) i posypać nią wierzch ciasta. Nagrzać piekarnik do 180 stopni, wstawić blaszkę, piec ok. 45-50 minut.

Ingredients:

- 1 kg flour
- 1 glass sugar
- 100 g yeast (a whole packet)
- 1 ½ glass milk
- vanilla sugar
- 5 eggs
- 1 packet margarine
- a pinch salt
- about 100 g raisins

Preparation method:

Use the yeast, lukewarm milk (no need to use it all up, leave some aside and add it to the dough) and a little of the flour to make the leaven. Put more flour into a bowl. Once the leaven has grown (after about 20 minutes), pour it into the bowl. Next, add the eggs, sugar, and vanilla sugar, and pour away the rest of the lukewarm milk. Knead it all thoroughly. Once all this is done, add some melted margarine (3/4 packet), and leave the rest aside for crumble topping. Form the dough into a ball and leave to rest somewhere warm until it has doubled in volume. Blanch the raisins, strain and sprinkle with flour. Once the dough has grown bigger, mix it with the raisins and lay out on an oiled tray. Leave to rest somewhere warm. In the meantime, prepare the crumble topping (1/4 packet of margarine, with the flour and sugar) and sprinkle on top of the cake. Heat the oven to 180 °C, put the tray in place and bake for 45-50 minutes.

KAPUSTA Z GROCHEM / SAUERKRAUT WITH PEAS

Składniki:

- ok. 1 kg kiszonej kapusty
- 30 dag łuskanego grochu
- garść suszonych grzybów
- 1 cebula
- ziele angielskie
- liście laurowe
- pieprz, sól
- olej

Wykonanie:

Groch umyć i namoczyć na noc w letniej wodzie. Następnego dnia ugotować go w tej samej wodzie (lecz nie w całej – w niewielkiej ilości). Gotujemy ok. 30 minut i pod koniec gotowania trochę solimy. Ziarenka grochu mają być miękkie, ale nie rozpadać się. Wodę odlać. Grzyby namoczyć przez kilka godzin. Cebulę zrumienić na oleju. Kapustę wypłukać

(nawet kilka razy – nie może być za kwaśna), dobrze odcisnąć i pokroić. Dodać do cebuli, dolać wody, dodać przyprawy, grzyby i gotować przez około godzinę.

Ingredients
- about 1 kg sauerkraut
- 300g split peas
- a handful of dried mushrooms
- 1 onion
- allspice
- bay leaves
- pepper, salt
- oil

Preparation method:
Wash the peas, put in warm water, and let stand overnight. Next day, boil them in the same water (discard some water so there is little left). Boil for about 30 minutes and add some salt towards the end. The pea seeds must be soft but whole. Discard the water. Soak the mushrooms in water for several hours. Brown the onion in the oil. Rinse the sauerkraut (even many times, as it shouldn't be too sour), drain thoroughly and cut up. Add it to the browned onion, pour in some water, add spices and mushrooms, and boil for about an hour.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI / PIEROGI (DUMPLINGS) WITH SAUERKRAUT AND MUSHROOM STUFFING

Składniki na ciasto:
- 350 dag mąki
- 1 jajko
- 125 ml letniej wody
- 1 łyżeczka soli

Składniki na farsz:
- 0,5 kg kiszonej kapusty
- 50 g suszonych grzybów
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- sól, pieprz
- 2 cebule
- 30 g masła do okraszenia

Wykonanie:
Dzień wcześniej zalać grzyby zimną woda i zostawić na noc. Następnego dnia do grzybów dorzucić liście laurowe i ugotować do miękkości w tej samej wodzie (około 20 minut). W tym samym czasie kapustę kiszoną przepłukać, a potem dusić przez około 30 minut. Cebulę i czosnek pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na złoto na patelni w łyżce oleju. Kapustę i odcedzone grzyby posiekać dość drobno, wrzucić na patelnię, podlać wywarem z grzybów i smażyć około 20 minut, aż wyparuje cały płyn. Doprawić

solą i pieprzem, odstawić do ostygnięcia. Wszystkie składniki na ciasto wymieszać i zagniatać, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Podzielić na cztery części i każdą cienko wałkować. Wykrawać krążki o średnicy około 7 cm, nakładać farsz (starając się nie dotykać nim brzegów ciasta) i dokładnie zlepiać brzegi. Wrzucać pierogi na wrzącą, osoloną wodę, ugotować, wyjąć i osączyć. Podawać z podsmażoną na maśle na złoto cebulką.

Dough ingredients:
- 350g flour
- 1 egg
- 125 ml lukewarm water
- 1 tea spoonful salt

Filling ingredients:
- 0.5 kg sauerkraut
- 50 g dried mushrooms
- 1 medium onion
- 2 cloves of garlic
- 2 bay leaves
- salt, pepper
- 2 onions
- 30 g butter for gravy

Preparation method:
Put the mushrooms in cold water and allow to stand overnight. The next day, add bay leaves to the mushrooms and cook in the same water until soft (about 20 minutes). At the same time, rinse the sauerkraut and stew for about 30 minutes. Dice the onion and garlic small, and sauté in a spoonful of butter oil until golden brown. Chop the sauerkraut and strained mushrooms small, toss them in a frying pan, then baste with the mushroom brew, and fry for about 20 minutes until all liquid evaporates. Season it with salt and pepper and let stand to cool. Mix all the dough ingredients and knead until the dough is smooth and pliable. Divide it into four pieces and roll each of them out until thin. Cut out rings about 7 cm in diameter, place the filling on them (making sure it doesn't touch the sides of the dough rings), and thoroughly mould their sides around the filling. Put the dumplings into boiling salted water. When boiled, take them out and strain. Serve with the stir-fried, golden-brown onion.

PORKA ZIEMNIACZANA / POTATO PULP (PORKA)

Składniki:
- 0,5 kg ziemniaków
- 0,5 kg mąki ziemniaczanej
- sól i pieprz
- skwarki z boczku

Wykonanie:
Ziemniaki obrać, opłukać, zalać wodą, dodać sól, gotować. W połowie gotowania do ziemniaków wsypać mąkę, gotować do rozgotowania ziemniaków. Podczas gotowania ziemniaków z mąką utworzy się kluch, nie mieszać. Ugotowane ziemniaki odcedzić do miski, wywaru ziemniaczanego nie wylewać. Tłuczkiem do ziemniaków dobrze ubić aby masa była lekko kleista. Gdyby masa była za gęsta, dolać trochę wywaru z ziemniaków i utłuc. Boczek pokroić w kostkę, stopić na tłuszczu. Gotową porkę wyjmować na talerze i polać tłuszczem ze skwarkami.

Ingredients:
- 0.5 kg potatoes
- 0.5 potato flour
- salt and pepper
- bacon crackling

Preparation method:
Peel the potatoes, rinse and put into water. Add salt and boil. When half boiled, put in the flour and continue boiling until the potatoes are overcooked. When boiled together, the potatoes and flour should form a kind of a dumpling — don't stir it. When boiled, strain the potatoes into a bowl, without discarding the achieved brew. Mash the potatoes thoroughly until the pulp gets somewhat sticky. If the pulp is too thick, add some of the potato brew and mash again. Dice the bacon and fry in oil. When ready, serve it on plates and pour on with the fat and cracking.

SKRZYDEŁKA FASZEROWANE / STUFFED CHICKEN WINGS

Składniki:
- 15 sztuk skrzydełek z kurczaka
- 1 kg mielonego mięsa
- 1 papryka
- 2 duże cebule
- 25 dag żółtego sera
- 6 ząbków czosnku
- natka pietruszki
- czosnek granulowany
- przyprawa do kurczaka
- sól, pieprz, suszona bazylia

Wykonanie:
Usunąć wszystkie kostki ze skrzydełek (pozostawiając tylko ostatnią część), uważając na to, by nie przeciąć skóry.
Paprykę oraz żółty ser pokroić w kostkę, cebulę zetrzeć na tarce lub pokroić, wymieszać z mielonym mięsem dodając pokrojoną natkę pietruszki, przyprawić solą i pieprzem Tak przygotowanym nadzieniem nafaszerować skrzydełka, końce można zamknąć wykałaczkami aby farsz nie uciekał podczas pieczenia. Wymieszać bazylię, czosnek oraz przyprawę do kurczaka i obtoczyć w nich każde skrzydełko. Pokroić cebulę oraz czosnek. Skrzydełka włożyć do rękawa do pieczenia (lub naczynia żaroodpornego) posypać cebulą i czosnkiem. Piec w temperaturze 220 stopni 40–60 min (w zależności od piekarnika i wielkości skrzydełek). Przed końcem pieczenia należy rozciąć rękaw (lub zdjąć pokrywę naczynia żaroodpornego), aby skrzydełka zarumieniły się. Można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Ingredients:
- 15 pcs of chicken wings
- 1 kg minced meat
- 1 sweet pepper
- 2 large onions
- 250 g cheese
- 6 cloves of garlic
- parsley
- granulated garlic
- chicken seasoning
- salt, pepper, dried basil

Preparation method:
Bone the wings, making sure not to cut the skin.
Dice the pepper and cheese, grate (or cut) the onions and mix with the minced meat, adding chopped parsley. Season with salt and pepper. Stuff the wings with this filling. You can use toothpicks to secure the ends of the wings, so that the filling doesn't escape while roasting. Mix the basil, garlic and chicken seasoning and coat each wing in this mixture. Cut up the onion and garlic. Put the wings into a roasting sleeve (or an ovenware), topping it with onions and garlic. Roast for 40-60 minutes at 220 °C (depending on the oven and the wing size). Before you're finished with roasting, cut the sleeve open (or take the ovenware cover off) – this way the wings will brown up nicely. Serve them hot or cold.

Przepisy podało Koło Gospodyń Wiejskich w Kamiennej Woli.

Recipes by courtesy of the Local Countrywomen's Association in Kamienna Wola.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA ZIELONE MOSTY NARWI

THE GREEN BRIDGES OF THE NAREW RIVER LOCAL ACTION GROUP

fot. Małgorzata Najechalska

Adres
Al. Jana Pawła II 1
06-121 Pokrzywnica
Tel./fax: 23 691 88 55
E-mail: biuro@zielonemostynarwi.pl
Strona www: zielonemostynarwi.pl

Address
Al. Jana Pawła II 1
06-121 Pokrzywnica
Phone/fax: +48 23 691 88 55
E-mail: biuro@zielonemostynarwi.pl
Website: zielonemostynarwi.pl

Obszar LGD tworzy 9 sąsiadujących ze sobą gmin: **Gzy, Nasielsk, Obryte, Pokrzywnica, Pomiechówek, Pułtusk, Świercze, Winnica, Zatory.** Misją Stowarzyszenia LGD Zielone Mosty Narwi jest działanie na rzecz zrównoważonego rozwoju tych gmin, który pozwoli poprawić jakość życia mieszkańców i ich zamożność poprzez między innymi tworzenie lokalnych miejsc pracy, rozwój rolnictwa zrównoważonego, ekologicznego i agroturystyki, zachowanie i ochronę dziedzictwa przyrodniczego, w tym bioróżnorodności rolniczej, zadbanie o czystość środowiska,

szczególnie rzeki Narwi, kultywowanie kultury i tradycji lokalnych, dbanie o estetykę wsi, zachowanie zabytków i tradycyjnej architektury.

Obecnie LGD Zielone Mosty Narwi realizuje trzy cele strategiczne projektu „Wdrażanie Lokalnej Strategii Rozwoju": 1) „Zielone Mosty Narwi rejonem rolnictwa ekologicznego i ostoją bioróżnorodności rolniczej", 2) „Zielone Mosty Narwi obszarem ekoturystycznym", 3) „Zielone Mosty Narwi łączą tradycję z przyszłością".

The LAG's area is made up of neighbouring communes: **Gzy, Nasielsk, Obryte, Pokrzywnica, Pomiechówek, Pułtusk, Świercze, Winnica, and Zatory.** This LAG is committed to promoting the sustainable development of these communes to improve the quality of life of the local population and their financial situation by creating local jobs, developing sustainable and environment-friendly agriculture, and agritourism, preserving and protecting the natural heritage, including agricultural biodiversity, and also ensuring that the environment is clean, especially the Narew River. Its aim is also to foster local culture and tradition, make sure the villages are aesthetically pleasing, and also to preserve historical sites and traditional architecture.

Currently, the LAG is pursuing three strategic objectives of the project entitled "Wdrażanie Lokalnej Strategii Rozwoju" ("Implementing the Local Development Strategy"): 1) "Zielone Mosty Narwi rejonem rolnictwa ekologicznego i ostoją bioróżnorodności rolniczej" "The Green Bridges of the Narew River as a region of environment-friendly agriculture and a mainstay of agricultural biodiversity", 2) "Zielone Mosty Narwi obszarem ekoturystycznym" (The Green Bridges of the Narew River as an agritourist area", 3) "Zielone Mosty Narwi łączą tradycję z przyszłością" (The Green Bridges of the Narew River to link the tradition with the future).

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

SŁONECZNY OLEJ ZIELONYCH MOSTÓW NARWI / THE SUNNY OIL OF THE GREEN BRIDGES OF THE NAREW RIVER

Jest to olej tłoczony na zimno, sprzedawany głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Nazywany jest także olejem wigilijnym, bo dodawany jest przede wszystkim do postnych, wigilijnych dań jak kapusta, śledzie, ryby. Doskonale smakuje też z surówkami, racuchami i rozmaitymi wypiekami. Olej lniany jest gęsty, ma ciemnożółtą, bursztynową barwę. Bezpośrednio po produkcji mętny, po pewnym czasie klaruje się, a na dnie naczynia zbiera się ciemny osad. Osad ten jest zjawiskiem naturalnym – powstaje z mikroskopijnych drobin ziaren lnu,

fot. Małgorzata Najechalska

które przedostały się przez sita prasy. Unikalna technologia tłoczenia na zimno do 40°C oraz przechowywania i dystrybucji do 10°C zapobiega utlenianiu się kwasów OMEGA-3 i gwarantuje ich najwyższą jakość.

Współcześnie do tłoczenia oleju używa się pras zwanych śrubowymi lub ślimakowymi. Budowa takiej prasy przypomina trochę maszynkę do mielenia mięsa: w cylindrycznym korpusie obraca się odpowiednio ukształtowany ślimak. Tłoczone ziarno jest rozgniatane między ślimakiem a boczną ścianką korpusu, a powstała miazga przesuwając się wzdłuż ślimaka podlega ściskaniu. Olej wycieka przez znajdujące się w korpusie boczne okienka przesłonięte sitkami, a wyciśnięta miazga wydostaje się przez otwór na końcu korpusu.

Obecnie mamy renesans upraw lnu, ponieważ na nowo odkryto jego walory medyczne i gastronomiczne. W gospodarstwie Pana Krzysztofa Kowalskiego z Winnik uprawą lnu zajmowano się już w latach 50. Zarówno ojciec jaki i dziadek pana Krzysztofa oprócz uprawy tłoczyli olej lniany. Len wykorzystywany do produkcji oleju lnianego pochodzi wyłącznie z gospodarstwa producenta. Wysoka jakość oleju została nagrodzona m.in. Laurem Marszałka Województwa Mazowieckiego 2011 oraz I nagrodą w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów 2012 i złotym Medalem Targów Smaki Regionów 2012 – podczas Targów „Smaki Regionów". W Poznaniu.

Produkt pochodzi z gospodarstwa pana Krzysztofa Kowalskiego z Winnik w gminie Nasielsk.

This cold-pressed oil is sold mainly during Christmas. It also goes by the name of Christmas Eve oil, being mainly an addition to meatless dishes served for Christmas Eve dinner, such as sauerkraut stew, herring and other fish. Goes well in salads, *Racuchy*, and a variety of baked goods. This linseed oil is thick, and has a dark-yellow to amber-like colour. When freshly manufactured it is turbid, and needs some time to clear, with the dark sediment settling on the bottom. This sediment is a natural side-product of the microscopic grains of the linseed that get through the press mesh. Its unique cold-pressing (40 °C) and storing and distribution (10 °C) technologies prevent omega-3 fatty acids from oxidising to make sure they are top quality.

Nowadays, oil is pressed using a screw press. In terms of construction, this press is somewhat similar to a meat grinder – inside its cylindrical shell, there is a rotating-worm assembly. The pressed seeds are crushed between the worm and the side section of the shell, with the resultant pulp being squeezed as it moves along the worm. The oil leaks through the sieve-screened openings in the side section of the shell, and the squeezed pulp escapes through an opening in the latter end of the shell.

Currently, the linseed-growing business is blooming again as the medicinal and cooking values of this crop have been rediscovered. In the agricultural holding of Mr Krzysztof Kowalski from Winniki, flax has been grown from as early as the 1950s. In addition to growing this plant, both his father and grandfather would press linseed oil. Mr Kowalski continues this tradition – the linseed oil produced by him is made entirely from the flax he grows. The high quality of the oil won him the Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego (The Laurel of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship), the top award in the "Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów 2012 ("Our Culinary Heritage – Regional Tastes") contest, and a gold medal during the Targi Smaki Regionów 2012 (Regional Tastes Trade Show 2012) in Poznań.

The product is made in the agricultural holding of Krzysztof Kowalski in Winniki, Nasielsk Commune.

GOLĄDKOWSKI CHLEB NA ZAKWASIE / GOŁĄDKOWO SOURDOUGH BREAD

Od 2009 roku uczniowie Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Jadwigi Dziubińskiej w Golądkowie wypiekają chleb na zakwasie, z żytniej mąki, czasem z dodatkiem płatków owsianych, ziaren słonecznika, dyni. Taki chleb od wieków wpisał się w mazowiecką tradycję.

Since 2009, students of the Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego (ZSCKR) im. Jadwigi Dziubińskiej vocational agricultural school in Gołądkowo have been taught how to bake sourdough bread using rye flour, with the occasional addition of oatmeal, sunflower seeds and pumpkin seeds. This bread has been part of the Masovian tradition for centuries.

Wykonanie

I. Zakwas:

do dużego słoika wsypać część mąki żytniej, wlać letnią wodę i starannie wymieszać, przykryć kawałkiem płótna i odstawić na 24 godz. w ciepłym miejscu, by rozwinęły się bakterie kwasu mlekowego, dodać taką samą ilość mąki i wody użytej wcześniej, odstawić znów na dobę – w tym czasie powstaje kwas octowy, dodać podwójną ilość mąki i wody i odstawić po 24 godz. zakwas powinien dojrzeć – uzyska wyraźny kwaskowaty smak i zapach.

II. Ciasto i wypiek

Mąkę, dojrzały zakwas, wodę starannie wyrabiać, aby do ciasta dostało się jak najwięcej powietrza. Chleb staje się pulchny i elastyczny. Pod koniec wyrabiania można dodać: otręby, płatki owsiane, orzechy, owoce. Następnie przełożyć ciasto do natłuszczonej formy (do połowy wysokości naczynia) i odstawić do wyrośnięcia. Wyrastanie trwa od 2-12 godzin, w zależności od rodzaju chleba. Wypiekać w temperaturze 200ºC od 1-1,5 godziny. Tak powstaje „Golądkowski chleb na zakwasie", który w 2010 roku otrzymał pierwszą nagrodę w konkursie o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Przepis podali uczniowie technikum ZSCKR w Golądkowie.

Preparation method:

I. Sourdough:

add some rye flour to a large jar, pour in lukewarm water and mix it thoroughly, cover the jar's opening with a piece of cloth and let stand for 24 hours somewhere warm, so that lactic acid bacteria can grow, add the exact-same amount of flour and water, and let it stand again for 24 hours to make acetic acid, add twice as much flour and water and let stand, after some 24 hours, the sourdough should mature, getting a distinctly acidulous taste and aroma.

II. Dough and baking
Knead the mature sourdough, water and flour thoroughly, so that the dough gets as much air as possible. The bread should become fluffy and springy. Towards the end of the kneading, you may add bran, oatmeal, nuts, and fruit. Next, put the dough into an oiled baking tin (it should reach half the height of the tin) and let stand until it rises, which should take from 2 to 12 hours, depending on the type of bread. Bake at 200ºC for one to one and a half hours. Congratulations! You've made "Gołądkowo sourdough bread", which in 2010 earned the top award in The Laurel of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship contest.
Recipe courtesy of the students of ZSCRKR in Gołądkowo.

Zdjęcia – ze zbiorów LGD Zielone Mosty Narwi / Photographs – LAG the Green Bridges of the Narew River.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ZIELONE SIOŁO”

THE GREEN RURAL SETTLEMENT LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. L. Mieczkowskiego 4,
07-300 Ostrów Mazowiecka
Tel./fax: 29 745 20 20
E-mail: lgd@zielonesiolo.pl
Strona www: zielonesiolo.pl

Address
ul. L. Mieczkowskiego 4
07-300 Ostrów Mazowiecki
Phone/fax: +48 29 745 20 20
E-mail: lgd@zielonesiolo.pl
Website: zielonesiolo.pl

Została założona w 2008 roku. Swoim działaniem obejmuje teren powiatu ostrowskiego – gminy miejsko-wiejskie Ostrów Mazowiecka i Brok oraz gminy wiejskie: Andrzejewo, Boguty-Pianki, Nur, Wąsewo, Małkinia Górna, Ostrów Mazowiecka, Stary Lubotyń, Szulborze Wielkie, Zaręby Kościelne. Całkowita powierzchnia obszaru wynosi 1 195,97 km^2 i zamieszkuje ją 52 740 osób. LGD „Zielone Sioło" liczy 48 członków, którzy reprezentują samorządy gminne, samorząd powiatowy, organizacje społeczne, przedsiębiorcy oraz indywidualni rolnicy. LGD „Zielone Sioło" aktywnie uczestniczy w promocji lokalnej żywności i potraw kulinarnych opartych na tradycyjnych metodach wytwarzania, według rodzinnych, sprawdzonych przepisów. Podczas licznych festynów i imprez plenerowych organizowanych na terenie powiatu ostrowskiego, a także województwa mazowieckiego „Zielone Sioło" wystawiała stoiska promocyjne z degustacją potraw i żywności tradycyjnej, na których propagowała zdrową i smaczną kuchnię. W 2011 r. zorganizowane zostały dwudniowe warsztaty kulinarne pn.: „Nasze wspólne dziedzictwo kulinarne", w których uczestniczyły członkinie Stowarzyszenia, panie z Kół Gospodyń Wiejskich, organizacji pozarządowych oraz właścicielki gospodarstw rolnych z obszaru działania LGD.

Established in 2008, it operates in the area of the Ostrowski District – the municipal communes of Ostrów Mazowiecka and Brok, and the rural communes of Andrzejewo, Boguty-Pianki, Nur, Wąsewo, Małkinia Górna, Ostrów Mazowiecki, Stary Lubotyń, Szulborze Wielkie, and Zaręby Kościelne. Its total area is 1,195.97 km^2, with a population of 52,740. The "Zielone Sioło" LAG has 48 members, representing communal governments, district authorities, social organisations, businesses and

individual farmers. The LAG is involved in the active promotion of local food and cuisine based on traditional recipes, passed down in families from generation to generation. At numerous fairs and outdoor events, organised across the Ostrowski District and the whole Mazowieckie Voivodeship, "Zielone Sioło" has set up stands to promote healthy and savoury cuisine, offering an opportunity to taste traditional meals and foods. In 2011, it organised **a two-day long culinary workshop entitled** *"Our common culinary heritage"*, attended by members of the Association, Countrywomen's Associations, NGO's and female farmers from the LGD target area.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

Przepisy kulinarne pochodzą od członków Stowarzyszenia, którzy chętnie angażują się w promocję żywności ekologicznej i domowych potraw, uczestnicząc w konkursach kulinarnych organizowanych na Mazowszu i urozmaicając stoisko promocyjne LGD.

The following recipes are by courtesy of the Association's members, who are always happy to promote eco-food and family recipes, taking part in culinary competitions organised across Masovia and contributing to the diverse portfolio on the promotional stand of their LGD.

SER BIAŁY Z MLEKA KROWY POLSKIEJ CZERWONEJ / QUARK MADE FROM POLISH RED COWS' MILK

Wyrabiany jest metodą tradycyjną, zgodnie z recepturą przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Ser charakteryzuje się wyjątkowym, słodkokwaśnym smakiem oraz bardzo przyjemnym, śmietankowym zapachem. Do jego wyrobu wykorzystuje się tylko i wyłącznie mleko krowy polskiej czerwonej, hodowanej w gospodarstwie państwa Mierzejewskich. Ser biały z mleka krowy polskiej czerwonej otrzymał w 2010 roku Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Produced using traditional methods, according to a recipe passed down from generation to generation, this cheese has a unique, sweet-and-sour taste and a very pleasant, creamy aroma. It is made solely from the milk of Polish red cows, kept on the farm of Mr and Mrs Mierzejewski. In 2010, the white cheese made from Polish red cows' milk was awarded the Laurel of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship.

Przygotowanie:
6 litrów surowego, niepasteryzowanego mleka przelać do glinianego bądź emaliowanego naczynia. Zostawić przykryte serwetą w temp. 20-25 stopni. Kiedy mleko się zsiądzie (potrzebuje na to ok. doby), przystąpić do warzenia sera. Garnek z mlekiem delikatnie podgrzewać na małym ogniu (mleko nie może osiągnąć temperatury wrzenia). Jeżeli ser

przywiera do garnka, odciąć go od brzegów, serwatka powinna wypłynąć na wierzch i mieć odcień żółto-zielony. Pociąć ser w kratkę, by łatwiej się warzył. Nie mieszać! Gdy wyraźnie widać oddzieloną serwatkę i ser, zdjąć z ognia, lekko ostudzić. Delikatnie wylać ser na cedzak wyłożony gazą. Pozwolić, by odciekł. Zawiązać gazę w woreczek i powiesić na ok. 2 godziny, by więcej wody wypłynęło ze środka.

Produkt z gospodarstwa ekologicznego państwa Anity i Mariusza Mierzejewskich z Wiśniewa.

Preparation instructions

Pour 6 l of raw, non-pasteurised milk into a clay or enamelled container. Cover the container with a cloth and store in a room at 20-25°C. When the milk goes sour (after about 25 hours), you can proceed to curdling it to produce cheese. Pour the milk into a pot and heat it gently over a low heat (be careful – the milk should not boil). If the cheese starts to stick to the pot, separate it from the edges – a yellowish-green whey should surface. Cut the cheese into cubes to facilitate curding. Do not stir! When the whey has clearly separated from the cheese, take the pot off the fire and cool it a little. Pour the cheese gently onto a skimmer lined with gauze. Let it drain. Tie the gauze into a bag and hang for about 2 hours to let the water leak out.

This product is available at the eco-farm of Anita and Mariusz Mierzejewski from Wiśniewo.

PIEROGI Z FAGASEM / PIEROGI Z FAGASEM (DUMPLINGS WITH SO-CALLED FAGAS FILLING)

Składniki
Ciasto:

- 1 kg mąki
- ½ szkl. oleju
- 3 szkl. gorącej wody
- 0,5 dkg drożdży
- szczypta soli

Farsz:

- 1 kg boczku
- 3 kg ziemniaków
- 4 średniej wielkości cebule
- sól, majeranek, zioła według uznania

Wykonanie:

Mąkę przesiać do miski, drożdże rozpuścić w małej ilości ciepłej wody. Wodę z drożdżami, olej, sól dodać do mąki. Wszystkie składniki zagnieść. W trakcie wyrabiania ciasta stopniowo wlewać gorącą wodę. Ciasto powinno być miękkie i elastyczne. Do uzyskania dobrej konsystencji ciasta potrzeba 10 minut wyrabiania. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć z posiekaną cebulką. W przypadku zbyt dużej ilości wytopionego tłuszczu część odlać. Ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać sól, pieprz, majeranek i zioła. Połączyć z usmażonym boczkiem i poddusić ok. 20 minut. Całość: ciasto rozwałkować na grubość ok. 2 mm, wykroić niewielkie krążki, na każdy nałożyć farsz i zlepić. Gotować w dużym garnku, w osolonej wodzie.

Przepis pani Marty Daniszewskiej, Gospodarstwo Agroturystyczne „Kozie Sioło" w Prostyni.

Ingredients
Dough
- 1 kg flour
- ½ glass oil
- 3 glasses hot water
- 5 g baker's yeast
- a pinch of salt

Stuffing (fagas)
- 1 kg bacon
- 3 kg potatoes
- 4 medium-sized onions
- salt, marjoram, herbs of your choice

Preparation instructions:
Sieve the flour into a bowl, melt the yeast in a small amount of warm water. Add the melted yeast, oil, and salt to the flour. Knead the dough. While kneading, gradually add the hot water. The final dough should be soft and flexible. You need to knead the dough for about 10 minutes to achieve the desired result. Dice the bacon and fry it with chopped onion. If the bacon releases too much fat, pour some of it away. Grind the potatoes, add the salt, pepper, marjoram and herbs. Add to the fried bacon and stew for about 20 minutes.
Roll out the dough until it's 2mm thick, cut out small circles, put some stuffing on them and stick the edges together. Boil in salted water in a large pot.

The recipe courtesy of Ms Marta Daniszewska, "Kozie Sioło" Agritourism Farm, Prostyń.

KIEŁBASA PROSTYŃSKA / PROSTYŃ SAUSAGE

Swój niepowtarzalny smak zawdzięcza składnikom oraz wyjątkowemu sposobowi peklowania, wędzenia i parzenia. Produkcję tej wędliny zapoczątkował dziadek pani Ewy Rudo, przedwojenny właściciel dużego gospodarstwa i sadów w Prostyni.

It owes its distinctive flavour to the ingredients and unique pickling, curing and brewing methods. The sausage was first produced by the grandfather of Ms Ewa Rudo, a pre-War owner of a large farm and orchard in Prostyń.

Składniki:
- 2,5 kg chudej wieprzowiny I klasy
- 30 g soli
- 10 g czarnego pieprzu mielonego
- 3 ząbki czosnku (zmiażdżone)
- pół szklanki rosołu (wywar z mięsa)
- jelita naturalne, przyprawy według uznania

Ingredients
- 2.5 kg lean pork, Class 1
- 30 g salt
- 10 g ground black pepper
- 3 cloves of garlic (crushed)
- 1/2 glass chicken soup (meat stock)
- natural intestines, herbs and spices of your choice

Wykonanie:
Schłodzone mięso ręcznie posiekać. Dodać sól, pieprz i przyprawy. Włożyć do lodówki przynajmniej na dobę. Po wyjęciu dodać czosnek i rosół. Dokładnie wyrobić na jednolitą masę. Osłonki z jelit naciągnąć na końcówkę do wyrobu kiełbas w maszynce do mielenia

i napełniać kiełbasy, starając się, by nie dostawało się do nich powietrze i nie były zbyt luźne. Co jakiś czas skręcać osłonki wokół osi, kończąc kolejne pęto. Wędzić do uzyskania pożądanego koloru. Jako opału używać drzewa owocowego. Uwędzoną kiełbasę odparzać w gorącej wodzie przez ok. 10 minut.

Przepis pani Ewy Rudo z Gospodarstwa Agroturystycznego „Bocianie Gniazdo" we wsi Prostyń.

Preparation instructions

Cool the meat and chop it. Add the salt, pepper and herbs & spices. Put into the refrigerator for at least 24 hours. Take it out and add the garlic and the chicken soup. Knead it until consistent. Pull the end of the intestine casing onto a sausage-stuffer attachment; stuff the sausage, using a meat grinder, trying to prevent air from going into the intestines and not to make them too loose. Twist the casing around its axis from time to time to separate the individual rings of sausage. Smoke until you find its colour acceptable. Use fruitwood as fuel. Boil the smoked sausage in hot water for about 10 minutes.

The recipe courtesy of Ms Ewa Rudo from the "Bocianie Gniazdo" (A Fork's Nest) Agritourism Farm in the village of Prostyń.

KOZA PROSTYŃSKA / PROSTYŃ GOAT

to pieczywo odpustowe, wypiekane w piecu chlebowym i ręcznie malowane. Od dawna sprzedawana na prostyńskich odpustach w Święto Trójcy Przenajświętszej i w dniu Świętej Anny. Uważana za talizman, przynosi szczęście i dostatek.

Z kozami łączą się dwie legendy. Ponoć w 1511 r. prostyńskie kozy odkryły i powitały beczeniem drewnianą statuę Trójcy Świętej, która przypłynęła w czasie wielkiej powodzi, rzeką Bug. Niektórzy ze znawców miejscowej historii podają, że podobno podlascy unici, prześladowani przez władze carskie, udawali dla zmylenia rosyjskich urzędników handlarzy kóz i z gromadkami tych zwierząt przybywali do Prostyni, aby przystąpić do sakramentów świętych.

Zrobienie „kozy prostyńskiej" to bardzo pracochłonne zajęcie. Wyrabia się je z mąki, gorącej wody, odrobiny drożdży i szczypty soli. Ciasto formuje się w figurki, zanurza na minutę w gorącej wodzie, a następnie wkłada na blachę do wypieczenia. W piecu pozostają do momentu, aż będą twarde. Ostatnią fazą produkcji kozy jest jej ręczne malowanie i ozdabianie przypalonym cukrem. Jest to chrupka przekąska, ciesząca się powodzeniem szczególnie u dzieci.

Zdjęcia: Lokalna Grupa Działania „Zielone Sioło".

It is a church-fair pastry, baked in a bread oven and hand-painted. It is sold at church fairs in Prostyń on Trinity Sunday and St. Anne's day. Considered a charm, it is said to bring happiness and prosperity.

There are two legends connected with the goat. It is believed that in 1511 goats from Prostyń discovered and greeted with bleating a wooden statue of the Holy Trinity, which arrived there with the waters of the Bug during the great flood. Some local history experts claim that, allegedly, the so-called "Unici" (Catholics of the Greek Church united with the Roman Church in Brześć in the year 1596), residing in the Podlasie area, to avoid being persecuted by the Russian authorities, pretended to trade in goats and travelled with herds of goats to Prostynia to take part in religious ceremonies.

Preparing Prostynia Goat is a very arduous task. You will need flour, hot water, some yeast, and a pinch of salt. Mould the dough to form figurines, put them into boiling water for a minute, and put onto a baking sheet. Bake them until they are firm. The final stage in their production is painting by hand and decorating with slightly-singed sugar. It is a crispy snack, popular especially with children.

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA ZIEMI MIŃSKIEJ

THE MINSK AREA LOCAL ACTION GROUP

Lokalna Grupa Działania Ziemi Mińskiej

Adres
ul. Warszawska 68
05-300 Mińsk Mazowiecki
Tel/fax: 25 758 80 68
E-mail: biuro@lgdziemiminskiej.pl
Strona www: lgdziemiminskiej.pl

Address
Address: ul. Warszawska 68
05-300 Mińsk Mazowiecki
Phone/fax: +48 25 758 80 68
E-mail: biuro@lgdziemiminskiej.pl
Website: lgdziemiminskiej.pl

W skład Lokalnej Grupy Działania Ziemi Mińskiej wchodzi siedem gmin z powiatu mińskiego w województwie mazowieckim: Dębe Wielkie, Dobre, Halinów, Jakubów, Mińsk Mazowiecki, Siennica i Stanisławów. Obszar LGD to 683,00 km^2 , który zamieszkuje 57 883 mieszkańców. Od strony północnowschodniej, wschodniej i południowowschodniej ma charakter typowo rolniczy. Od strony Warszawy natomiast obserwuje się szybko postępujący proces kurczenia się terenów rolniczych na rzecz terenów zurbanizowanych. Powstaje tu coraz więcej działek budowlanych oraz rekreacyjnych, a także coraz więcej gruntów rolnych jest zalesianych.

The Mińsk Area Local Action Group comprises seven communes from the Mińsk Dristrict, in the Mazowieckie Voivodeship, namely Dębe Wielkie, Dobre, Halinów, Jakubów, Mińsk Mazowiecki, Siennica and Stanisławów. This LAG operates within an area of 683.00 km^2, populated by 57,883 residents. In the north-east, east and south-east, the area is agricultural in nature. Towards Warsaw, however, one can observe the rapid urbanisation of rural areas. The area is being increasingly used for plots of construction and recreation land, and a growing number of agricultural land is being forested.

LOKALNE DZIEDZICTWO NATURALNE I KULTUROWE

Jednym z najważniejszych bogactw naturalnych tego obszaru są lasy. Na terenie LGD znajdują się liczne kompleksy leśne o dużej różnorodności biologicznej i cennych walorach przyrodniczo-krajobrazowych. Jest tu także sieć lokalnych rzek i zbiorników wodnych oraz trzy rezerwaty przyrody z rzadkimi gatunkami flory i fauny: **Bagno Pogorzel, Rezerwat Wólczańska Góra, Rezerwat Przyrody Świder**. Na całym terenie rosną też drzewa-pomniki, wpisane do rejestru konserwatora przyrody. Są tu obszary chronione: Warszawski Obszar Chronionego Krajobrazu, Miński Obszar Chronionego Krajobrazu i Nadwiślański Obszar Chronionego Krajobrazu, co stanowi największy atut tego terenu i sprzyja rozwojowi turystyki weekendowej i rekreacyjnej.

Gminy należące do LGD Ziemi Mińskiej łączy wspólna historia. Jej świadectwem są liczne groby, mogiły i pomniki rozsiane po całym terenie, upamiętniające bitwy i potyczki powstańców, żołnierzy i ludności cywilnej w czasie zaborów, wojen i okupacji niemieckiej. Na terenie LGD mieszkało wielu patriotów i ludzi oddanych sprawie polskiej. Na kartach historii zapisali się obrońcy języka polskiego z okresu zaboru rosyjskiego, którzy nie poddawali się rusyfikacji i otwarcie protestowali przeciwko dominacji języka rosyjskiego. W czasie obydwu powstań (styczniowego i listopadowego) oraz insurekcji kościuszkowskiej, czynnie włączyli się do walki o odzyskanie niepodległości. Obecnie dla turystów i gości odwiedzających teren LGD Ziemi Mińskiej miejsca te i wydarzenia stanowią dowód zaangażowania i determinacji mieszkańców w obronę swoich ziem i są wzruszająca pamiątką historii Ziemi Mińskiej. Na terenie gmin należących do LGD można spotkać wiele cennych zabytków – budynki sakralne, dwory i pałace z parkami, przydrożne kapliczki i krzyże.

fot. Robert Wjącek

Charakterystyczne dla regionu są też zachowane w wielu wsiach domy drewniane z XIX i początków XX wieku. Mogą stanowić ciekawą atrakcję turystyczną na trasie ścieżek rowerowych lub pieszych.

Mieszkańcy dbają o kulturę i zwyczaje Ziemi Mińskiej. Przetrwało wiele elementów związanych z tradycją obchodzenia świąt i uroczystości religijnych oraz rocznic ważnych wydarzeń historycznych. Zachowało się również nieliczne już rzemiosło artystyczne i rękodzielnicze. Można jeszcze spotkać osoby wykonujące wyroby z wikliny, słomy i siana, wyszywające piękne hafty krzyżykowe. Tworzą także lokalni malarze, kowal, zdun.

Wśród wielu zachowanych potraw kuchni regionalnej są „sójki" – specyficzne pierogi, nadziewane kaszą, kapustą, mięsem. Skład nadzienia jest tajemnicą gospodyni z każdej wsi.

One of the region's vital natural resources is its forests. The area covered by this LAG boasts numerous forest complexes of considerable biological diversity and valued natural and landscape qualities. It also houses a network of local rivers and reservoirs and three natural reserves with rare species of fauna and flora – **the Pogorzel Swamp, the Mount Wólczańska Reserve, and the Świder Nature Reserve**. The whole area is also dotted with trees with

the status of monuments and entered into the Nature Conservation Register. There are also several protected areas, such as the Warsaw Area of Protected Landscape, the Mińsk Area of Protected Landscape, and the Vistula Area of Protected Landscape, which form the major assets of this area and contribute to the development of recreational tourism and the popularity of weekend breaks.

The communes covered by the Mińsk Area LAG share a common history. It is manifested in numerous tombstones, graves and monuments, scattered all across the area and commemorating battles and skirmishes between insurgent groups, soldiers and civilians during the Partitions, wars and the German occupation. The LAG area was home to many prominent patriots and nationals committed to the Polish independence. They went down in history as fighters for the preservation of the Polish language during the times of the Russian Partition, as they refused to yield to Russification and openly stood up to the domination of the Russian language. During the January, November and Kościuszko Uprisings, they took an active part in the struggle for independence. Today, these places and events testify to the involvement and determination of the residents in defending their homeland, and constitute a slice of the area's moving history. In the LAG's member communes you can come across many valuable monuments – sacral structures, manors and palaces with parks, as well as roadside shrines and crosses. Another of the region's landmarks is its wooden houses dating back to the 19th and 20th Centuries. They add to the tourist appeal of the region's cycle paths and hiking trails.

Mińsk residents cherish the culture and customs of their land, thus preserving a number of customs connected with religious practices and celebrations, and also commemorating historical events. Some handicrafts and other rare works of art have also survived to this day. You can come across people producing articles made of wicker, straw and hay, or fine cross-stitch embroidery. Local painters, blacksmiths and stove-makers are also active.

Among the wide selection of traditional dishes of the regional cuisine you will find the so-called "sójki", a special type of *pierogi* with millet groats, sauerkraut and mushrooms. The recipe behind the stuffing is kept secret by each countrywoman.

LOKALNE DZIEDZICTWO KULINARNE ZIEMI STANISŁAWOWSKIEJ

Tradycyjna kuchnia ziemi stanisławowskiej zwykle była duża i funkcjonalna. W rogu stał kaflowy piec z kuchnią węglową, który spełniał wiele funkcji. Duży, solidny stół, drewniana ława i kufer lub szafa na ubrania dopełniały wystroju. Było też okno, w którym w czasie burzy zapalano świecę. Bezpośrednio do kuchni przylegała spiżarnia, a w niej stały kamionkowe naczynia z domowym smalcem i ze śmietaną, na osmolonych prętach wisiały połcie słoniny i pęta wędzonej kiełbasy. Na półkach stały w słoikach kompoty i soki oraz słoje z kwa-

szonymi ogórkami i musem jabłkowym. Była też beczka z kiszoną kapustą. Na strychu, na warstwie siana leżały jabłka, które często przechowywały się do wczesnej

wiosny. W kuchni skupiało się codzienne życie domowników. Tu przygotowywano i spożywano posiłki, przeważnie z produktów z własnego gospodarstwa. Przepisy na tradycyjne, sprawdzone potrawy przekazywane były z pokolenia na pokolenie i stanowiły rodzinną tradycję. Kuchnia tego regionu była prosta, oparta głównie na owocach ziemi (zboża, ziemniaki i warzywa) lub na odświętnie serwowanym mięsie. Wykorzystywane było bogactwo okolicznych lasów – popularne były dania z dziczyzny przyprawionej jałowcem, z dodatkiem leśnych grzybów. Popularne były przetwory z borówek i żurawiny.

THE LOCAL CULINARY HERITAGE OF THE STANISŁAWÓW AREA

The traditional kitchen found in the Stanisławów area was usually spacious and functional. In the corner there was a kitchen range which served multiple purposes. The decor was complemented with a large, sturdy table, a wooden bench and a chest or a closet for clothes. There was also a window, where a candle was lit during storms (which was believed to protect the house from lightning strikes). Adjacent to the kitchen was the pantry with stoneware for keeping home-made lard and cream, and lardons, or rings of sausages, hanging from blackened bars. Shelves held jars with stewed fruits, juices, picked cucumbers and apple mousse. There was also a barrel with sauerkraut. The attic contained apples stored in hay, sometimes even well until the early spring. The kitchen was the focal point of daily life. It was the place where meals were eaten and prepared, generally using home-made products. Recipes for traditional, known dishes were passed down from generation to generation and constituted part of the family tradition. This region's cuisine was simple, based primarily on natural crops (cereal, potatoes and vegetables) or meat served for special occasions. It also drew from the riches available in the local forests, with meals prepared from the game and seasoned with juniper and garnished with some forest mushrooms. Preserves from cranberry and other berries were also commonplace.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

DŻEM Z BORÓWEK / LINGONBERRY JAM

Składniki:
- 1 kg borówek
- 0,5 kg gruszek
- 0,5 kg jabłek
- 1 kg cukru
- 1 szklanka wody

Wykonanie:
Przebrane borówki umyć i sparzyć na durszlaku, aby pozbyć się goryczki. Gruszki po umyciu cienko obrać, pokroić na ósemki

i wydrążyć gniazda nasienne. Jabłka kwaśne (najlepiej Antonówki) po umyciu obrać i pokroić w kostkę. Z cukru i wody przygotować syrop. Do wrzącego syropu włożyć gruszki i gotować do momentu, aż będą szkliste. Następnie dodać borówki i jabłka i gotować dżem do właściwej gęstości. Gorący wkładać do słoików, zamknąć i ustawić do góry dnem.

Ingredients
- 1kg lingonberry
- 1/2 kg pears
- 1/2 kg apples
- 1 kg sugar
- 1 glass of water

Preparation instructions:
Sort the berries and scald them on a strainer to remove the bitter taste. Wash the pears and carefully peel them, cut into eighths and stone the seeds. Wash the sour apples (preferably Antonovka), peel and cube. Prepare a syrup using the sugar and water. Boil the syrup and add the pears. Boil until clear. Then add the lingonberry and apples and boil the jam until the right consistency is achieved. Pour the hot jam into jars, close and turn upside down.

CHLEBEK BABCI / GRANDMA'S BREAD

Pieczony w domu chleb był podstawowym składnikiem każdego posiłku. Był Darem Bożym, do którego mieszkańcy odnosili się z ogromnym szacunkiem. Każdy bochenek chleba znaczono przed pokrojeniem znakiem krzyża. Również przed każdym posiłkiem trzeba było się przeżegnać. Jeśli zdarzyło się, że kromka chleba upadła, podnoszono ją i całowano. Tradycyjny chleb jest wciąż wypiekany przez miejscowe gospodynie.

Home-made bread was the staple food in the everyday menu. It was God's Gift and enjoyed great respect. Before cutting it, the Sign of the Cross, as a gesture of the hand, was made on each loaf. It was also customary to cross yourself before a meal. If a slice of bread fell on the ground it was picked up and kissed. The traditional bread is still baked by the local housewives.

Składniki:
- 2 i ½ szklanki mąki pszennej
- 2 i ½ szklanki mąki pszennej razowej
- 2 szklanki mleka
- 5 dag drożdży
- ½ szklanki oleju
- łyżeczka soli

Wykonanie:
Do miski wsypać mąkę po połowie obu rodzajów i wkruszyć do niej drożdże. Dolać szklankę ciepłego mleka i wszystko wymieszać. Posypać mąką, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Gdy na rozczynie widać będzie bruzdy, to czas aby dodać resztę mąki, ciepłe mleko, olej, sól. Wyrabiać do czasu, aż ciasto zacznie odstawać od ręki

i widać będzie pęcherzyki powietrza. Odstawić ciasto do wyrośnięcia na ok. 30--40 min. Po tym czasie przełożyć ciasto do dwóch, trzech form (najlepiej prostokątnych) i ponownie zostawić na ok. 30 min. do wyrośnięcia. Rozgrzać piekarnik do 200ºC. Wyrośnięte chlebki posypać mąką i wstawić do piekarnika na ok. 45 min. Taki chleb wybornie smakuje z domowym smalcem.

Ingredients:
- 2.5 glasses wheat flour
- 2.5 glasses wholemeal wheat flour
- 2 glasses milk
- 5 dag yeast
- ½ glass oil
- a teaspoonful of salt

Preparation instructions:
Pour half of each type of flour into a bowl and add crushed yeast. Add a glass of warm milk and mix everything together. Sprinkle with flour, cover with a cloth and store in a warm place to let it grow. When creases appear on the leaven, it's time to add the remaining flour, warm milk, oil and salt. Knead until the dough is easily detachable from the hand and air bubbles start to appear. Put the dough away for 30--40 minutes to let it grow. After that time put the dough into two or three baking tins (preferably rectangular) and store again for about 30 minutes. Pre-heat the oven to 200º C. Sprinkle the dough with flour and put into the oven for about 45 minutes. Such bread is best served with home-made lard.

DOMOWY SMALEC / HOME-MADE LARD

Składniki:
- 500 g świeżej słoniny
- 250 g łopatki lub karkówki
- 2-3 cebule
- sól, pieprz
- 5-6 ząbków czosnku (jeśli ktoś lubi)

Wykonanie:
Słoninę pokroić w drobniutką kosteczkę lub zmielić w maszynce do mięsa. Wrzucić do dużego rondla. Podgrzewać, od czasu do czasu mieszając, aż skwarki będą przezroczyste.
Mięso opłukać i starannie osączyć. Usunąć żyły i błony. Pokroić w drobną kostkę, a następnie dodać do roztopionego tłuszczu. Smażyć, od czasu do czasu mieszając. Cebulę obrać, umyć, osączyć na bibule, drobno posiekać. Dodać do naczynia z mięsem i tłuszczem. Gdy cebula nabierze złotawego koloru, odstawić garnek z ognia. Do smalcu dodać pieprz, sól i zmiażdżone

Ingredients:
- 500 g fresh pork fat
- 250 g shoulder or chuck steak
- 2-3 onions
- salt, pepper
- 5-6 cloves of garlic (if you like)

ząbki czosnku. Wymieszać smalec, przelać do kamiennego naczynia, odstawić w chłodne miejsce do przestygnięcia.

Preparation instructions:
Cut the pork fat into fine cubes or grind using a meat grinder. Put it into a large saucepan. Heat it up, stirring from time to time, until the crackling is clear. Rinse the meat and dry it carefully. Remove any veins and membranes. Cut into fine cubes and add to the melted fat. Fry it, stirring from time to time. Peal the onions, wash them, dry using blotting paper, and chop into fine pieces. Add it to the pot with the meat and fat. When the onion becomes goldish in colour, take the pot away from the fire. Add the pepper, salt and crushed garlic cloves. Stir the lard, pour into a stoneware container, and store in a cool place to let it cool.

KURCZAK PO STAROPOLSKU / OLD-POLISH STYLE CHICKEN

W mazowieckiej tradycji kulinarnej ważne miejsce zajmował drób, wyhodowany we własnym gospodarstwie. Serwowany był najczęściej w postaci faszerowanych kurczaków, kaczek czy gęsi. Do dziś przetrwały w odręcznych zapiskach miejscowych gospodyń, już nieco zmodyfikowane przepisy na takie świąteczne dania, jak „kurczak po staropolsku".

Home-grown poultry has played an important role in the culinary heritage of Masovia. Traditionally, it was served as stuffed chicken, duck or goose. Local housewives have preserved some recipes for celebratory meals, such as the old-Polish style chicken, in their cooking notebooks.

Składniki:
- 1 kurczak (najlepiej własnej hodowli)
- sól

Farsz:
- 15 dag wątróbek
- 3 plastry bułki
- 4 łyżki słodkiej śmietany
- 5 dag rodzynek
- 5 dag orzechów włoskich
- 5 dag moreli
- 5 dag migdałów
- 3 jajka
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki tartej bułki
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- 2 łyżki natki pietruszki

Ingredients
- 1 chicken (preferably home-grown)
- salt

Stuffing:
- 15 dag liver
- 3 slices of a bread roll
- 4 tablespoons of sweet cream
- 5 dag raisins
- 5 dag walnut
- 5 dag apricot
- 5 dag almond
- 3 eggs
- 3 tablespoons of butter
- 2 tablespoons of bread crumbs
- salt, pepper, nutmeg
- 2 tablespoons of parsley leaves

Wykonanie:
Naciąć grzbiet kurczaka uważając, aby nie przeciąć skóry, wyjąć kości i natrzeć mięso solą. Odłożyć na czas przygotowania farszu. W rondelku stopić masło, dodać bakalie i tartą bułkę, podsmażać delikatnie ok. 5 minut. Namoczyć bułkę w śmietance, ucierać dodając po 1 żółtku. Następnie dodać drobno posiekaną wątróbkę, bakalie, natkę pietruszki, przyprawy i ubitą pianę z białek. Nadziać kurczaka farszem, zaszyć i włożyć do brytfanny. Podlać stopionym masłem, piec w temperaturze 200 stopni.

Przepisy i zdjęcia – ze zbiorów LGD Ziemi Mińskiej.

Preparation instructions:
Cut the back of the chicken (be careful not to damage the skin too much), take out the bones and rub in the salt. Put it away in the meantime and proceed to preparing the stuffing. Melt the butter in a saucepan and add the bread crumbs and dried fruits and nuts. Fry gently for about 5 minutes. Soak the bread roll in the cream, and mix, adding one egg yolk at a time. Then add the finely-chopped liver, dried fruits and nuts, parsley, herbs and spices, and the beaten egg whites. Stuff the chicken, sew it up and put into a baking pan. Baste it with the melted butter and bake in 200°C.

STOWARZYSZENIE „KAPITAŁ – PRACA – ROZWÓJ”

THE CAPITAL – WORK – DEVELOPMENT ASSOCIATION

Adres
ul. Berka Joselewicza 3
08-110 Siedlce
Tel./fax: 25 644 04 18
E-mail: biuro@skpr.pl
Strona www: skpr.pl

Address
ul. Berka Joselewicza 3
08-110 Siedlce
Phone/fax: +48 25 644 04 18
E-mail: biuro@skpr.pl
Website: skpr.pl

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Kapitał – Praca – Rozwój” obejmuje swym zasięgiem obszar 23 gmin, z czterech powiatów Wschodniego Mazowsza. Jest to teren niezwykle bogaty w historię i piękne zabytki Stowarzyszenie „Kapitał – Praca – Rozwój” wraz z partnerami: LGD „Równiny Wołomińskiej” oraz Związkiem Stowarzyszeń Na Rzecz Rozwoju Gmin Północnego Obszaru Wielkich Jezior Mazurskich (LGD 9) realizuje projekt współpracy **Smaczna Zdrowa Regionalna Europejska Kuchnia** (SZREK). Na obszarze swojego działania LGD zajmuje się m.in. identyfikacją najciekawszych produktów regionalnych i tradycyjnych, zachęcając przy tym właścicieli obiektów gastronomicznych oraz gospodarstw domowych do ochrony dziedzictwa kulinarnego na tym terenie.

The “Kapitał – Praca – Rozwój” Association Local Action Group encompasses 23 communes from four districts of the Eastern Masovia. The area is particularly valuable in historical terms and features numerous beautiful monuments. The “Kapitał – Praca – Rozwój” Association with partners: the Wołomin Plain Local Action Group and the LAG 9 Union of Associations for the Development of Communes of the Northern Area of the Great Masurian Lakes is currently implementing a cooperative project entitled **Delicious**

Healthy Regional European Cuisine (Polish: Smaczna Zdrowa Regionalna Europejska Kuchnia, SZREK). In the area of its operations the LAG deals, among other issues, with identifying the most valuable regional and traditional products, inspiring owners of catering facilities and households to preserve the culinary heritage of the area.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

Region Wschodniego Mazowsza charakteryzuje się bogatym dziedzictwem kulinarnym. Większość potraw przygotowywanych jest z produktów z miejscowych gospodarstw rolnych. Podstawą kuchni tego regionu były i są przetwory zbożowe (np. mąka, kasza), rośliny strączkowe (np. groch, fasola, bób, soczewica), warzywa (np. ziemniaki, kapusta), mięso wieprzowe i przetwory mleczne, np. sery. Z mąki wytwarzane są głównie pierogi i kluchy. Wśród nich pierogi szlacheckie z farszem ziemniaczanym. Ziemniaki to także główny składnik babki oraz kiszki ziemniaczanej. Kiszona kapusta ma wyjątkowe znaczenie w kuchni Wschodniego Mazowsza. Po dziś dzień szatkowanie i kiszenie kapusty w wielu domach jest wydarzeniem rodzinnym. Z niej wytwarzane są przepyszne surówki oraz bigos. Wśród produktów tradycyjnych i regionalnych znaleźć można kiełbasę jałowcową oraz sery z krowiego mleka. Na terenie Wschodniego Mazowsza często przyrządzane są potrawy rybne. Region ten słynie z ryb pod różną postacią: smażonych, faszerowanych, w galarecie oraz wędzonych. Najbardziej popularne potrawy przygotowywane są z ryb słodkowodnych, takich jak szczupak, karp czy pstrąg. Wśród tradycyjnych potraw, zidentyfikowanych przez LGD znajdują się kiszki, babki ziemniaczane oraz pierogi szlacheckie, a także wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych: czosnek latowicki z gminy Latowicz czy sójki mazowieckie z gminy Cegłów. A oto kilka charakterystycznych dla Wschodniego Mazowsza przepisów.

The Eastern Masovia Region is characterised by a rich culinary heritage. The majority of dishes are prepared from products from local agricultural holdings. The cuisine of the region is, and has always been, based on cereal products (e.g. flour and groats), pulses (e.g. pea, bean, broad bean and lentil), vegetables (e.g. potatoes, cabbage), pork and milk products, e.g. cheese. Flour is primarily used to make dumplings and noodles. Among these are gentry's dumplings with potato stuffing. Potatoes are also the main ingredient of potato cake and kiszka ziemniaczana (roasted sausage made of minced potatoes). Sauerkraut is a particularly important item in the cuisine of the Eastern Masovia. Until the present day cabbage shredding and pickling is a family event in many homes. Sauerkraut is the main ingredient of delicious salads and bigos (sauerkraut and meat stew). Among the traditional regional products are also juniper sausage and cheese made of cow's milk. In the area of Eastern Masovia fish dishes are cooked frequently. The region is famous for fish prepared in a variety of ways: fried, stuffed, in aspic and smoked. The most popular are dishes made of freshwater fish such as pike, carp and trout. The traditional delicacies identified by the LAG are potato cake and sausage, and also gentry's dumplings. Products included in the Traditional Products List: czosnek latowicki (garlic) from the Latowicz Commune and sójki Mazowieckie (baked dumplings stuffed with millet, cabbage and mushrooms) from the Cegłów Commune. Here's a few recipes for dishes characteristic of Eastern Masovia.

Babka ziemniaczana/Potato cake
Potrawa przyrządzona z tartych ziemniaków, podawana na ciepło. Jest to bardzo smaczna potrawa, sycąca i bardzo prosta w przygotowaniu. Istnieje wiele jej wariantów. Najczęściej spotykane są babki z dodatkiem skwarek, z żeberkami lub wegetariańskie podawane ze śmietaną.

A dish made of grated potatoes, served warm. It is delicious, satiating and very easy to make. There are many versions of the dish. Most frequently the cake is served with crackling, ribs, or the vegetarian variant served with cream.

BABKA ZIEMNIACZANA Z ŻEBERKAMI / POTATO CAKE WITH RIBS

Składniki:
- 2 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki
- 2 ząbki czosnku
- ok. 2 łyżek masła lub oleju do wysmarowania formy
- 2 łyżeczki majeranku i rozmarynu
- listki świeżego majeranku i rozmarynu do dekoracji
- przyprawy: sól, pieprz
- 15 dkg boczku
- 1 kg przyprawionych żeberek

Ingredients:
- 2 kg potatoes
- 2 onions
- 2 eggs
- 2 tablespoons flour
- 2 garlic cloves
- approx. 2 tablespoons butter or oil for greasing the tin
- 2 tablespoons marjoram and rosemary
- fresh marjoram and rosemary for decoration
- salt and pepper for seasoning
- 15 dkg bacon
- 1 kg seasoned ribs

Wykonanie:
Obraną cebulę pokroić w kosteczkę. Boczek podsmażyć, aż się zarumieni, pod koniec dodać cebulę i zeszklić ją. Obrane ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odlać z nich nadmiar wody, nie wyciskać. Starte ziemniaki wymieszać z podsmażonym boczkiem i cebulą. Następnie dodać do nich mąkę, jaja, drobno posiekany czosnek, majeranek oraz przyprawy. Wszystko razem wymieszać. Formę do pieczenia posmarować tłuszczem i wyłożyć żeberkami tak, aby stanowiły wianuszek, następnie ułożyć na nich gotową

masę. Łyżką wygładzić jej powierzchnię i piec w piekarniku przez 1,5 godz., w temp. 180°. Podawać babkę ze śmietaną lub z sosem z kurek, udekorowaną listkami świeżego rozmarynu. Jeśli ostygnie, to przed podaniem można ją podsmażyć na chrupko na patelni.

Przepis pochodzi z restauracji „Kochanówka” w Siedlcach.

Preparation instructions:
Peel the onions and cut into cubes. Fry the bacon for a while for it to get yellow brown, add onion and glaze the onion. Grate peeled potatoes on a fine grater. Rinse the excess water but don't press. Mix the grated potatoes with fried bacon and onion. Add flour, eggs, finely shredded garlic, marjoram and seasoning, and mix all the ingredients. Grease the baking tin, put the ribs round the edges, and add the prepared mix. Even the surface out with a spoon and bake in an oven for 1.5 hours at 180°C. Serve the cake with cream or chanterelle sauce, decorated with fresh rosemary leaves. When it cools down, before serving it can be fried to get crunchy.

Recipe courtesy of the “Kochanówka” Restaurant in Siedlce.

Pierogi szlacheckie
Produkt pochodzący z kresów wschodnich. Do sporządzenia farszu pierogowego potrzeba tartych surowych ziemniaków podsmażonych z cebulą i skwarkami z dodatkiem przypraw. Pierogi szlacheckie wypełnia się nadzieniem ziemniaczanym. Są duże i najlepiej smakują serwowane prosto z gorącej wody lub podsmażone.

Gentry's dumplings
The dish comes from the Polish eastern frontier. The stuffing is made of grated raw potatoes fried with onion and crackling and seasoning. Gentry's dumplings are stuffed with potato filling. The dumplings are big and taste best directly after boiling or frying.

PIEROGI SZLACHECKIE / GENTRY'S DUMPLINGS

Składniki

Ciasto:
- 1,5 kg mąki pszennej
- 4 jaja
- 5 dag drożdży
- 1 łyżeczka soli
- ciepła woda

Farsz:
- 2,5 kg ziemniaków
- 1 kg boczku surowego
- 2-3 duże cebule
- sól i pieprz

Wykonanie:
Drożdże rozprowadzić w odrobinie ciepłej wody. Mąkę, jaja i sól wymieszać, dodać drożdże, a następnie zagnieść ciasto, dolewając wodę. Ciasto powinno odchodzić od rąk.
Obraną cebulę i boczek pokroić w kosteczkę. Boczek podsmażyć aż się zarumieni, a pod koniec dodać cebulę i zeszklić ją. Obrane ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i podsmażyć na patelni. Następnie wymieszać z podsmażonym boczkiem i cebulą. Doprawić solą i pieprzem.
Ciasto podzielić na kilka części. Każdy z nich rozwałkować na grubość 3 mm i wycinać szklanką krążki. Następnie napełnić je farszem i składając do środka zaciskać końce. Pierogi gotować około 7 minut, w osolonej wodzie. Podawać ze skwarkami.

Przepis podany przez Stowarzyszenie „Skarbiec" w Miedznie.

Ingredients
Dough:
- 1.5 kg wheat flour
- 4 eggs
- 5 dag yeast
- 1 teaspoon salt
- warm water

Stuffing:
- 2.5 kg potatoes
- 1 kg raw bacon
- 2-3 large onions
- salt and pepper

Preparation instructions:
Blend the yeast with a little warm water. Mix the flour, eggs and salt together, add the yeast and knead the dough, gradually adding water. The dough should not stick to the hands. Cut the peeled onions and bacon into cubes. Fry the bacon until it goes yellow brown, and later add the onions and glaze it. Grate the peeled potatoes on a fine grater and fry on a pan. Mix with the bacon and onions. Add salt and pepper.
Divide the dough into several parts, and roll out each of them to the thickness of 3 mm and cut rings with a glass. Put a piece of the stuffing on each of the rings, fold and stick the edges together. Boil the dumplings for approx. 7 minutes in salted water. Serve with crackling.

Recipe courtesy of the "Skarbiec" Association in w Miedzna.

Ryby
Region Wschodniego Mazowsza słynie z potraw rybnych. Spotykane są ryby w galarecie, smażone, marynowane, wędzone, suszone.

Fish
The Eastern Masovia region is famous for fish dishes. These include fish in aspic, in marinade, fried, smoked and dried.

KARP WĘDZONY / SMOKED CARP

Składniki:
- 1 średni karp
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- sok ze świeżej cytryny
- 4 łyżki oleju

Ingredients:
- 1 medium-sized carp
- a pinch of salt
- a pinch of pepper
- fresh lemon juice
- 4 tablespoons oil

Wykonanie:
Karpia sprawić, podzielić na dzwonka lub filety, może być również w płatach. Z przypraw, soku z cytryny i oleju zrobić marynatę, natrzeć karpia i odstawić do lodówki na dobę. Wędzimy w wędzarce zimnym dymem bardzo powoli, żeby nabrał, pełni koloru a zarazem smaku. Podajemy na zimno lub ciepło.

Przepis pochodzi z restauracji „Dworskie Smaki” w gminie Wiśniew.

Preparation instructions:
Dress the carp, divide into steaks, fillets or slices. Make a marinade of salt and pepper, lemon juice and oil, spread it on the carp and put in the fridge for 24 hours. Smoke with cool smoke very slowly to get the intense colour and taste. Serve cold or heated.

Recipe courtesy of the “Dworskie Smaki” restaurant in the Wiśniew commune.

LOKALNE ZWYCZAJE KULINARNE
Local culinary customs

Kuchnia i tradycje związane ze spożywaniem posiłków są bardzo silnie zakorzenione i stanowią dziedzictwo kulturowe tego obszaru. W regionie Wschodniego Mazowsza jada się od dwóch do pięciu posiłków dziennie. Niewątpliwie najbardziej obfitym posiłkiem jest obiad. Pomimo rozwoju cywilizacyjnego, wciąż kultywowane są rodzinne posiłki, przede wszystkim w weekendy oraz święta. „Rodzinne” są zwłaszcza Święta Bożego Narodzenia oraz Święta Wielkanocne – to szczególny czas w każdym domu na Wschodzie Mazowsza, kiedy rodzina spotyka się przy pięknie udekorowanym stole, suto zastawionym tradycyjnymi, regionalnymi daniami.

Opracowanie: Marlena Czarnocka, Stowarzyszenie „Kapitał – Praca – Rozwój”
Autorka zdjęć: Wioleta Rosa-Hołubiec

The cuisine and traditions related to celebrating meals are very deeply rooted in the local community’s customs and constitute its cultural heritage. In the Eastern Masovia region the number of meals per day varies from two to five. Undoubtedly dinner is the most copious meal of the day. Despite everyday haste family meals are still practised, primarily on weekends and holidays. The family atmosphere is particularly noticeable during Christmas and Easter – special times in every home in Eastern Masovia, when families gather around a beautifully decorated table, laden with many traditional regional dishes.

Prepared by: Marlena Czarnocka, The “Kapitał – Praca – Rozwój” Association
Photos: Wioleta Rosa-Hołubiec

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „BĄDŹMY RAZEM”

THE “LET’S BE TOGETHER” LOCAL-ACTION GROUP

fot. Małgorzata Najechalska

Opracowanie:
Tomasz Kowalczyk

Adres

ul. 1 Maja 2 lok. 306
07-130 Łochów
Tel.: 22 300 14 55
E-mail: lgdbadzmyrazem@gmail.com
Strona www: lgdbadzmyrazem.pl

Address

ul. 1 Maja 2 lok. 306
07-130 Łochów
Phone: +48 22 300 14 55
E-mail: lgdbadzmyrazem@gmail.com
Webside: lgdbadzmyrazem.pl

Powołane zostało na terenie województwa mazowieckiego w powiecie węgrowskim, na obszarze trzech gmin: Łochów, Korytnica, Stoczek. Obszar LGD zajmuje 519, 83 km^2 i mieszka tu 29 452 osób. Lokalna Grupa Działania „Bądźmy Razem” to wiodąca społeczność, działająca na obszarze dobrze rozwiniętym gospodarczo, atrakcyjnym i przyjaznym dla mieszkańców i turystów, zachowująca swoje dziedzictwo kulturowe, wspierająca gminy, które są członkami LGD oraz otwarta na współpracę z innymi podmiotami. Celem Stowarzyszenia jest realizowanie Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 „LEADER”.

The group was established in the Mazowieckie Voivodeship, the Węgrów District, and encompasses the area of three communes: Łochów, Korytnica and Stoczek. The LAG area is 519.83 km^2 and it has a population of 29 452. The “Bądźmy Razem” Local Action Group is the leading organisation operating in an area with a well-developed economy, an attractive and friendly place for its residents and tourists, which preserves its cultural heritage, supports member communes and is open to cooperation with other entities. The Association’s objective is the implementation of the Rural Development Programme for the years 2007-2013, financed from the European Union funds under Axis 4 (“LEADER”).

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

MURZYNOWIEC Z JASNYM EFEKTEM / MURZYNOWIEC DARK AND WHITE CAKE

Składniki:
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 250 g margaryny
- kilka kropel aromatu migdałowego
- 2-3 łyżeczki kakao

Ingredients:
- 1 glass sugar
- 4 eggs
- 1 glass flour
- 0.5 glass potato flour
- 1 teaspoon baking powder
- 250 g margarine
- a few drops almond oil
- 2-3 teaspoons cocoa

Wykonanie:
Rozpuścić margarynę w garnku, gdy będzie stygła przesiać przez sitko mąkę pszenną i mąkę ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia. Następnie wsypać do miski cukier, wbić jajka, wymieszać. Dodać przesiane mąki wraz z proszkiem do pieczenia, kilka kropel aromatu migdałowego oraz przestygniętą, rozpuszczoną margarynę. Wszystko wymieszać energicznie łyżką. Podzielić ciasto na dwie części – do jednej z nich wsypać kakao, dobrze wymieszać do uzyskania jednolitej ciemnej masy.
Do podłużnej, wąskiej blachy wyłożonej papierem do pieczenia wlać naprzemiennie ciemną i jasną część ciasta. Piec 50 minut w 180ºC. Upieczone ciasto można polać polewą czekoladową.

Przepis podała pani Marta Tryc.

Preparation method:
Melt the margarine in a pot, and while it's cooling down, sieve the flour, potato flour and baking powder. Put the sugar in the bowl, add the eggs and stir. Add the sieved flour and baking powder, a few drops of almond oil and the cooled-down melted margarine. Stir all the ingredients quickly with a spoon. Divide the pastry into two parts, add cocoa to one of them and stir thoroughly to obtain a consistent, dark-coloured dough.
Put the dark and white part of the dough in turns on a long, narrow sheet covered with baking paper. Bake for 50 minutes at 180ºC. You can add a chocolate topping.

Recipe by courtesy of Ms Marta Tryc.

PYZUCHA / PYZUCHA DUMPLINGS

Składniki:
- 5 kg ziemniaków
- 1 kg białego sera
- 1,5 kg mąki ziemniaczanej
- 0,5 l oleju
- 2-3 cebule
- 1 kg boczku
- 3 żółtka
- sól i pieprz do smaku

Ingredients:
- 5 kg potatoes
- 1 kg cottage cheese
- 1.5 kg potato flour
- 0.5 l oil
- 2-3 onions
- 1 kg bacon
- 3 egg yolks
- salt and pepper to taste

Wykonanie:
Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, dodać mąkę ziemniaczaną i olej, zagnieść ciasto. Ser rozdrobnić, dodać cebulę pokrojoną w kostkę i 3 żółtka. Dodać sól i pieprz do smaku. Wyłożyć farsz serowy na ciasto, uformować podłużne kluski (wielkości ziemniaka), ugotować. Okrasić kluski zasmażonym boczkiem.

Przepis podała pani Barbara Marszał.

Preparation method:
Boil the potatoes, put them through the press, add potato flour and oil, and knead the dough. Crumble the cheese, add onion cut in cubes and 3 yolks. Add salt and pepper to taste. Put the cheese filling on the dough, form elongated dumplings (the size of a potato) and boil. Garnish with the fried bacon.

Recipe courtesy of Ms Barbara Marszał.

LOKALNE ZWYCZAJE KULINARNE
Local culinary customs

Charakterystycznym dla naszego terenu zachowaniem przy stole jest odsuwanie kobiecie przez mężczyznę krzesła, zanim zasiądą do stołu. Panie mają pierwszeństwo w rozpoczęciu posiłku, następnie konsumpcję zaczynają mężczyźni. Te dobre maniery sprawiają, że spożywanie posiłku jest niejako celebrowane i daje o wiele więcej przyjemności, niż jedzenie w pośpiechu szybkich dań. Nasi mieszkańcy kultywują też posiłki rodzinne – starają się jeść wspólnie przynajmniej jeden posiłek dziennie, co bardzo integruje rodziny.

A characteristic part of table etiquette in our region is that men pull the chair out for the women before everyone gets seated. Women start eating first. Good manners make meals resemble special celebrations, which gives the participants more pleasure than eating instant dishes in haste. The residents of our region also practise family meals, trying to eat together at least one meal per day, which is highly integrating.

STOWARZYSZENIE „LGD NATURA I KULTURA”

THE “NATURE AND CULTURE LAG” ASSOCIATION

fot. Małgorzata Najechalska

Adres
ul. Lubelska 59
05-462 Wiązowna
Tel.: 22 610 44 93
E-mail: biuro@naturaikultura.pl
Strona www: naturaikultura.pl

Address
ul. Lubelska 59
05-462 Wiązowna
Phone: +48 22 610 44 93
E-mail: biuro@naturaikultura.pl
Website: naturaikultura.pl

Stowarzyszenie „LGD Natura i Kultura” zostało założone w 2006 r. na rzecz rozwoju sześciu gmin z powiatu otwockiego: Celestynów, Karczew, Kołbiel, Osieck, Sobienie Jeziory, Wiązowna. Działa na obszarze 546 000 km^2, zamieszkałym przez 54 610 mieszkańców. Jego misją jest pobudzanie aktywności społecznej, integracja mieszkańców oraz promocja obszaru w celu poprawy jakości życia i zachowanie dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego. Stowarzyszenie realizuje swoje działania uwzględniając ochronę oraz promocję środowiska naturalnego, krajobrazu i zasobów historyczno-kulturowych. Promuje m.in. rozwój produktu regionalnego i, rolnictwa ekologicznego.

„LGD Natura i Kultura” realizuje międzyregionalny projekt współpracy „Niezwykły Urok Rzek – Turystyka” (NURT), którego celem jest promocja turystycznego wykorzystania wybranych rzek obszaru działania LGD uczestniczących w projekcie. Partnerami tego projektu są: Związek Stowarzyszeń Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego, LGD Równiny Wołomińskiej, LGD Ziemi Mińskiej, LGD Forum Powiatu Garwolińskiego, LGD Lepsza Przyszłość Ziemi Ryckiej, LGD Razem Ku Lepszej Przyszłości.

The “LGD Natura i Kultura” Association was established in 2006 with the aim of facilitating the development of six communes of the Otwock District: Celestynów, Karczew, Kołbiel, Osieck, Sobienie Jeziory and Wiązowna. It operates in an area of 546 000 km^2, with 54 610 residents. The Association’s mission is to inspire social activity, integrate the residents and promote the area in order to improve the quality of life and preserve the cultural and natural heritage. The Association implements its activities taking into account the protection and promotion of the natural environment, landscape and historical and cultural assets. Promotion activities include i.a. the

development of regional products and organic farming.

The Natura i Kultura LAG implements the interregional cooperation programme entitled *"The Unique Beauty of Rivers – Tourism"* (NURT), with a goal to promote for tourism the selected rivers of the area of operation of the LAGs participating in the project. The project partners are Związek Stowarzyszeń Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego (the Zegrzyński Reservoir Partnership Union of Associations), LGD Równiny Wołomińskiej (the Wołomin Plain Local Action Group), LGD Ziemi Mińskiej (the Mińsk Mazowiecki LAG), LGD Forum Powiatu Garwolińskiego (the Garwolin District Forum LAG), LGD Lepsza Przyszłość Ziemi Ryckiej (the Better Future for the Ryki Land LAG), and LGD Razem Ku Lepszej Przyszłości (the Together Towards the Better Future LAG).

PASZTET Z SOBIEŃ – JEZIOR / THE SOBIENIE-JEZIORY PÂTÉ

Południowa część obszaru „LGD Natura i Kultura" słynie z rozpoznawalnych na całym Mazowszu lokalnych wyrobów masarskich. Obok tradycyjnie wyrabianej kiełbasy, bardzo rozpowszechnionym produktem mięsnym jest pasztet z Sobień – Jezior. Tajemnica sukcesu wykonania tego produktu tkwi ponoć w specjalnie dobranych rodzajach mięsa wieprzowego, wołowego i drobiowego oraz w odpowiednim doprawieniu mięsa przyprawami, które nadają mu niezwykły i niepowtarzalny smak. Dzięki przekazom ustnym, z pokolenia na pokolenie, produkcja pasztetu z Sobień – Jezior przetrwała do dnia dzisiejszego.

The southern part of the Natura i Kultura LAG area is famous for the local butcher's products, recognised in the entire Masovia. Apart from the traditionally-made sausage, the Sobienie-Jeziory pâté is a very popular meat product. The secret of the product is said to lie in the specially-selected kinds of pork, beef and poultry, and also the proper mix of seasoning, which give the meat an exquisite and original taste. Owing to oral accounts passed from generation to generation, the Sobienie-Jeziory pâté has been produced until the present day.

KIEŁBASA OJCOWA / OJCOWA SAUSAGE

Jak dowiadujemy się od najstarszych mieszkańców Sobieni – Jezior, kiełbasę ojcową należy przygotowywać z mięs pochodzących wyłącznie ze zwierząt chowu naturalnego. Oryginalny smak kiełbasie ojcowej nadaje sposób doprawienia, a także wykorzystanie cienkiego, naturalnego jelita. Kiełbasa charakteryzuje się lekkim, czosnkowym aromatem. Warto zaznaczyć, że produkt wyrabiany jest z zachowaniem starej receptury.

As the oldest residents of Sobienie-Jeziory claim, ojcowa sausage should be prepared only with the use of naturally-produced meat. Ojcowa sausage owes its original taste to the seasoning, and also the use of fine, natural bowels. The characteristic feature of the sausage is its light garlic aroma. It is worth pointing out that the product is made according to the original recipe.

SÓJKI GLINIECKIE / SÓJKI GLINIECKIE

Kult sójek na Mazowszu nie zanika. Na terenie partnerstwa „LGD Natura i Kultura” są wciąż popularnym daniem, znajdującym uznanie wśród smakoszy tego wyrobu W dużym skrócie można powiedzieć, że sójka gliniecka jest to rodzaj małego pieroga, nadziewanego kapustą kiszoną z dodatkiem kaszy jaglanej, suszonych grzybów oraz przysmażonej cebuli. Sójki można podawać na ciepło lub na zimno.
Sójki dawniej wyrabiane były przede wszystkim na Boże Narodzenie i Nowy Rok

The tradition of making sójki in Masovia has not disappeared. In the area of the “LGD Natura i Kultura” partnership they are still popular and appreciated by its enthusiasts. Sójki glinieckie are essentially small dumplings stuffed with sauerkraut and an addition of millet, dried mushrooms and fried onion. Sójki can be served warm or cool.
In the past sójki used to be prepared mostly for Christmas and New Year.

Przepis (na ok. 50 szt.)

Składniki
ciasto:
- 200 g mąki pszennej 650
- 200 g mąki pszennej chlebowej
- 50 g mąki pszennej razowej
- 1 łyżeczka drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka soli
- 2 łyżeczki cukru
- 0,5 łyżeczki zmielonej kozieradki
- 2 łyżki oleju

farsz:
- duża garść suszonych grzybów
- 1 duża cebula
- 3 łyżki oleju do smażenia cebuli
- 0,75 szklanki kaszy jaglanej
- szczypta soli
- 0,5 kg kiszonej kapusty
- świeżo zmielony pieprz

Recipe (for about 50 pieces)

Ingredients
dough:
- 200 g type 650 wheat flour
- 200 g bread wheat flour
- 50 g wholemeal wheat flour
- 1 teaspoon instant yeast
- 1 flat teaspoon salt
- 2 teaspoons sugar
- 0.5 teaspoon ground fenugreek
- 2 tablespoons oil

stuffing:
- a handful of dried mushrooms
- 1 large onion
- 3 tablespoons oil for frying the onion
- 0.75 glass of millet
- a pinch of salt
- 0.5 kg sauerkraut
- freshly ground pepper

GROCH Z KAPUSTĄ / PEA WITH SAUERKRAUT

To potrawa szczególnie popularna w rejonie Kołbieli, słynącej z wyjątkowej i wciąż żywej kultury lokalnej zwanej kołbielską. Okolice wschodnich rubieży terenu LGD Natura i Kultura wyróżniają się nie tylko unikalną kulturą, ale również charakterystyczną i smaczną kuchnią. Dobór składników i sposób przygotowania świadczą o jej chłopskim rodowodzie. Prostota i łatwość przyrządzenia przemawiają za kultywowaniem tradycji kołbielskiego stołu.

This dish is particularly popular in the area of Kołbiel, famous for the unique and still-cultivated local culture called the Kołbiel culture. The eastern part of the Natura i Kultura LAG is not only characterised by original culture, but also distinct and delicious cuisine. The choice of ingredients and the method of preparation testify to its peasant origin. The ease of preparation speaks for preserving the traditions of the Kołbiel cuisine.

Składniki:
- 50 dag niełuskanego grochu
- 120 dag kapusty kiszonej
- 6-8 łyżek oliwy
- pieprz (łyżeczka), sól
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

Ingredients:
- 50 dag unshelled peas
- 120 dag sauerkraut
- 6-8 tablespoons oil
- pepper (1 teaspoon), salt
- 6 grains allspice
- 2 bay leaves

Wykonanie:
Groch należy moczyć w zimnej wodzie kilkanaście godzin przed sporządzeniem dania. Po tym czasie odlać mętną wodę, a naczynie uzupełnić nową i gotować na wolnym ogniu, aż do uzyskania miękkości. Poszatkować kapustę, przyprawić solą, pieprzem, liśćmi laurowymi oraz zielem angielskim, a następnie gotować w oddzielnym naczyniu. Kapustę należy polewać oliwą, co jakiś czas dolewając wodę. Zaleca się dusić godzinę. Na koniec dodać ugotowany groch, dobrze wymieszać z kapustą i doprawić.

Źródła: www.sufczyn.pl, www.minrol.gov.pl

Preparation instructions:
Before preparing the dish the peas should be soaked in cool water for over ten hours. After that rinse the water, fill a pot with fresh water and boil on a slow fire until the peas are soft. Shred the sauerkraut, add salt, pepper, bay leaves and allspice, and boil in a separate pot. Pour the sauerkraut with oil and add water from time to time. It is recommended to simmer the ingredients for an hour. When ready, add the boiled pea, mix thoroughly with the sauerkraut and season.

Sources: www.sufczyn.pl, www.minrol.gov.pl

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „RAZEM DLA RADOMKI”

THE “TOGETHER FOR RADOMKA” LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. Wernera 9/11
26-600 Radom
Tel./fax: 48 38 58 996
E-mail: zarzad@razemdlaradomki.pl
Strona www: razemdlaradomki.pl

Address
ul. Wernera 9/11
26-600 Radom
Phone/fax: +48 48 38 58 996
E-mail: zarzad@razemdlaradomki.pl
Webside: razemdlaradomki.pl

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Razem dla Radomki” jest organizacją działającą w ramach europejskiego programu Leader – na rzecz rozwoju obszarów wiejskich, na terenie sześciu mazowieckich gmin: Jedlińsk, Przytyk, Przy-

sucha, Wieniawa, Wolanów oraz Zakrzew. LGD podejmuje liczne inicjatywy w celu ochrony i promocji dziedzictwa kulinarnego oraz budowy marki produktów regionalnych o niepowtarzalnej, wysokiej jakości. Stowarzyszenie organizuje seminaria, konferencje, bierze udział w wielu targach i wydarzeniach poświęconych promocji produktów tradycyjnych, a także wydaje publikacje promujące lokalne produkty, takie jak „Przewodnik kulinarny produktu tradycyjnego – Papryki Przytyckiej”, „Paprykowy ogród” oraz folder przedstawiający lokalne produkty tradycyjne i regionalne.

The “Razem dla Radomki” Local Action Group (LAG) is an association operating within the framework of the European “Leader” Rural-Development Programme, across the area of six Masovian communes, i.e. Jedlińsk, Przytyk, Przysucha, Wieniawa, Wolanów and Zakrzew. It undertakes a wide array of initiatives aimed at protecting and promoting the culinary heritage, and also building the brand of unique and top-quality local products. The association organises dedicated seminars and conferences, takes part in various fairs and events oriented towards promoting traditional products, and releases thematic publications promoting local products, such as *“The Culinary Guidebook of Przytyk Pepper”* (in Polish: *Przewodnik kulinarny produktu tradycyjnego – Papryki Przytyckiej*), *“The Pepper Garden”* (in Polish: Paprykowy ogród) and a folder presenting local, traditional and regional products.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

Produkty tradycyjne i regionalne wytwarzane na obszarze gmin tworzących Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Razem dla Radomki” mają wysoką jakość i niepowtarzalny charakter. Wytwarzane tradycyjnymi metodami, są głęboko zakorzenione w lokalnym dziedzictwie, tradycji, a ich wyśmienity smak, znany jest smakoszom z całego kraju.

Dzięki współpracy z producentami, na Listę Produktów Tradycyjnych zostały wpisane trzy produkty z obszaru działania LGD: Papryka Przytycką, Salceson Wizytowy i Szynka Zdziechowska. Aby wspierać rozwój społeczności lokalnej subregionu radomskiego, na obszarze którego uprawiana jest Papryka Przytycka (powiaty: białobrzeski, przysuski i radomski), LGD „Razem dla Radomki” zainicjowało budowę partnerstwa o nazwie **Paprykowy Szlak**. Celem partnerstwa jest współpraca między jednostkami samorządu terytorialnego, organizacjami rolniczymi, lokalnymi grupami działania, ośrodkami nauki, przedsiębiorcami, rolnikami, organizacjami pozarządowymi na rzecz rozwoju Produktu Tradycyjnego Papryka Przytycka. Działania obejmują wytwarzanie, sprzedaż, promocję oraz rejestrację papryki przytyckiej przez Komisję Europejską jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Do Partnerstwa przystąpiło Starostwo Powiatowe w Radomiu, gminy Jedlińsk, Przytyk, Przysucha, Wieniawa, Wolanów, Wyśmierzyce i Zakrzew, Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Mazowiecka Izba Rolna oraz jego inicjator – Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Razem dla Radomki”.

The traditional and regional products made in the communes belonging to the “Razem dla Radomki” Local Action Group

Association are characterised by top quality and uniqueness. Made with traditional methods, they are deeply rooted in the local heritage and tradition, and their exquisite taste is recognised throughout the country.

The LAG's cooperation with producers helped it include three products developed in the LAG area, i.e. Przytyk Pepper (in Polish: *Papryka Przytycka*), Festive Brawn (in Polish: *Salceson Wizytowy*) and the Zdziechów Ham (in Polish: *Szynka Zdziechowska*), in the List of Traditional Products. With a view to supporting local-community development in the Radom Sub-Region housing the Przytyk Pepper plantations (located especially in the districts of Białobrzegi, Przysucha and Radom), the "Razem dla Radomki" LAG founded the partnership called the Pepper Route (in Polish: *Paprykowy Szlak*). Its aim is to foster cooperation between local-government units, agricultural organisations, local action groups, scientific centres, entrepreneurs, farmers and non-governmental organisations, with a view to developing Przytyk Pepper as a Traditional Product. This entails producing, selling and promoting Przytyk Pepper, as well as making the European Commission recognise it as a Protected Geographical Indication (PDI). The Pepper Route partnership comprises the District Authority in Radom, the communes of Jedlińsk, Przytyk, Przysucha, Wieniawa, Wolanów, Wyśmierzyce and Zakrzew, the Masovian Centre of Agricultural Counselling, the Masovian Agricultural Chamber and the partnership founder – "Razem dla Radomki" Local Action Group.

PAPRYKA PRZYTYCKA / PRZYTYK PEPPER

Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych produktów rolniczych z subregionu radomskiego. Dzięki tradycyjnym metodom produkcji ma wyjątkowy smak i wartości odżywcze.

Kariera papryki w Polsce rozpoczęła się prawie 30 lat temu**,** a jej pierwsze uprawy założone zostały na terenie gminy Przytyk. Dzisiaj gmina Przytyk oraz sąsiadujące z nią gminy: Potworów, Klwów, Rusinów, Radzanów, Wyśmierzyce nazywane są „paprykowym zagłębiem" – to właśnie stąd pochodzi prawie 80% krajowej produkcji tego warzywa. W samym Przytyku paprykę uprawia się obecnie w około 200 gospodarstwach, w ponad 3000 tuneli foliowych. Początkowo uprawianych było tylko kilka odmian papryki, obecnie na terenie powiatu radomskiego i przysuskiego uprawianych jest ponad 100 odmian. Nazwę „papryka przytycka" stosuje się w odniesieniu do wszystkich odmian, które wytwarzane są zgodnie z tradycyjnymi metodami uprawy. Na Listę Produktów

Tradycyjnych papryka przytycka wpisana została w 2011 roku.

Więcej informacji:
www.paprykaprzytycka.eu

This is one of the most widely-recognised agricultural products from the Radom Sub-Region. Grown with traditional methods, it has a distinctive taste and outstanding nutritious values.

Pepper has been grown in Poland for nearly 30 years. Its first plantations were established in the area of the Przytyk commune. Nowadays the Przytyk commune, and the neighbouring communes of Potworów, Klwów, Rusinów, Radzanów and Wyśmierzyce, are jointly referred to as “the pepper basin”, as they account for nearly 80% of domestic pepper production. In Przytyk alone pepper is currently grown in around 200 agricultural holdings, in over 3000 poly-tunnels.

The number of pepper varieties which are currently grown in the Radom and Przysucha districts exceeds 100, compared to a few initially-grown species. The name “Przytyk Pepper” applies to all varieties grown with traditional cultivation methods. In 2011, this product was entered onto the List of Traditional Products.

More information on:
www.paprykaprzytycka.eu

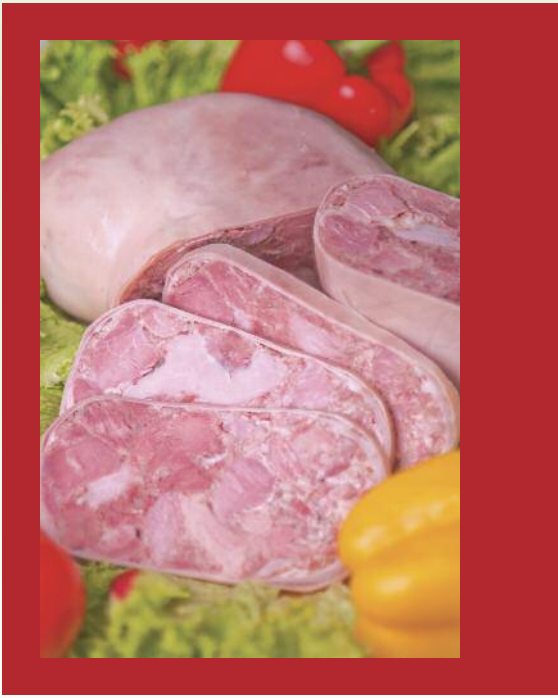
SALCESON WIZYTOWY I SZYNKA ZDZIECHOWSKA / FESTIVE BRAWN AND ZDZIECHÓW HAM

Salceson wizytowy i **szynka zdziechowska** to wyśmienite i wielokrotnie nagradzane w ogólnopolskich konkursach wyroby wędliniarskie, wytwarzane od ponad 80 lat w Zdziechowie – małej miejscowości położonej w gminie Zakrzew, według starej rodzinnej, receptury.

Tradycyjne surowce, brak sztucznych dodatków i konserwantów oraz tradycyjne metody produkcji nadają im, wyjątkowy smak, który pamiętamy z dawnych lat. Wędliny państwa Pysiaków są typowym produktem lokalnym, wytwarzanym na małą skalę, tak cenionym przez konsumentów, że popyt przewyższa podaż.

Za swoje unikatowe wyroby wędliniarskie państwo Pysiakowie otrzymali wiele nagród i wyróżnień, jak m.in. : „Polski Producent Żywności 2009”, Produkt Roku 2009 r. przyznany przez Galę Biznesu Ziemi Radomskiej, nagroda Gospodarcza „Granitowy Tulipan” przyznana przez Izbę Przemysłowo-Handlową Ziemi Radomskiej.

W 2012 i 2013 roku obydwa produkty zostały wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



Produkty wytwarzane są w Gospodarstwie Rolnym Elżbiety i Wojciecha Pysiaków ze Zdziechowa.

Festive Brawn and Zdziechów Ham are fine processed-meat products which have received a number of awards in national competitions. They have been manufactured for over 80 years in Zdziechów, a small locality in the Zakrzew commune, according to an old family recipe handed down from generation to generation.

Traditional stuff with no artificial additives or preservatives, combined with traditional production methods, makes for a unique taste which brings memories of the past. The processed-meat products manufacted on a small scale by the Pysiak family are typical local products so popular with customers that their demand exceeds supply.

In recognition of their extraordinary meat products, the Pysiak family has received an array of awards and distinctions, including "The Best Polish Food Producer of 2009", "Product of the Year 2009" awarded at the Radom Business Gala, and "The Granite Tulip" awarded by the Chamber of Commerce and Industry in the Radom Area.

In 2012 and 2013, these products were entered onto the List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development.

The products are made in the Agricultural Holding of Elżbieta and Wojciech Pysiak from Zdziechów.

CHLEB GRYCZANY, CHLEB WIEJSKI Z ZIEMNIAKAMI, CHLEB WIEJSKI Z ŻURAWINĄ / BUCKWHEAT BREAD, COUNTRY-STYLE POTATO BREAD, AND COUNTRY-STYLE CRANBERRY BREAD

Pieczywo z Wacyna cieszy się dużą popularnością wśród smakoszy, jest smaczne, aromatyczne i zdrowe. Tajemnica jego wysokiej jakości tkwi w sposobie produkcji, opartym na starej recepturze, przekazywanej z pokolenia na pokolenie w rodzinie właścicieli piekarni. Receptura oparta jest na naturalnej, długiej fermentacji ciasta, co powoduje powstawanie w cieście pożytecznych dla naszego organizmu bakterii mlekowych. **Chleb gryczany, chleb wiejski z ziemniakami** i **chleb wiejski**

z żurawiną produkowane są tylko na naturalnych składnikach. .
Pieczywo z Piekarni Wacyn było wielokrotnie wyróżniane na ogólnopolskich konkursach: I miejsce w konkursie Dobry Chleb, organizowanym podczas Ogólnopolskiego Święta Chleba, wyróżnienia – „Produkt Roku” w Konkursie Gospodarczym Starosty Radomskiego „Perła Powiatu”, Mała Firma , Wiktoria 2011.

Producent: Piekarnia Wacyn, Ewa Brzezińska, Andrzej Karczewski z Wacyna.

Bakery products from Wacyn are extremely popular with customers, as they are tasteful, aromatic and healthy. The secret of their quality lies in the production method based on an old family recipe handed down from generation to generation in the bakery owners' family. The recipe is based on natural long dough fermentation, which causes the formation of lactic acid bacteria which are beneficial to the human body. **Buckwheat bread, country-style potato bread and country-style cranberry bread** are baked using fully-natural ingredients.
The Wacyn Bakery products have received many awards in national competitions. They won 1st prize in the “Good Bread” competition organised as part of the National Bread Festival, as well as distinctions in the “Product of the Year” competition, in the “District Pearl” competition organised by the Starost of Radom, in the “Small Enterprise” competition and in Wiktoria 2011.

Producer: the Wacyn Bakery, Ewa Brzezińska and Andrzej Karczewski from Wacyn.

PIEROGI Z BAJKI / DUMPLINGS FROM THE BAJKA INN

Od ponad 35 lat Zajazd Bajka przygotowuje dla swoich klientów pierogi, które zdobyły uznanie wielu klientów, nie tylko z regionu radomskiego. Wykonywane są według tradycyjnej receptury na dwa różne sposoby: ugotowane oraz – chrupiące i złociste – zasmażane w oleju. Pierogi podawane są ze skwarkami, surówkami oraz sosami w różnych smakach. Do ich produkcji nie używa się sztucznych konserwantów, są przygotowywane codziennie, starannie, co daje gwarancję świeżości i tradycyjnego smaku. Przez dłuższy czas były to pierogi tradycyjne to znaczy z mięsem, kapustą i mięsem, kapustą i grzybami. Obecnie asortyment poszerzył się znacznie i w karcie dań znajduje się ponad 25 rodzajów pierogów, nie tylko z mięsem, kapustą i grzybami, ale także np. wykonywane na specjalne życzenie klientów pierogi z wędzonym łososiem, pierogi z wołowiną, pierogi z soczewicą.

Serwuje Zajazd Bajka w Kowalance.

For over 35 years the Bajka Inn has served its guests with dumplings (in Polish: *pierogi*), which are now appreciated by dozens of customers, not only from the Radom region. They are based on a traditional recipe and prepared in two ways, either boiled or oil-browned. They are served with pork scratchings, salads and different kinds of sauces. They contain no artificial preservatives, as they are prepared on a daily basis, with due care, which

ensures the freshness and traditional taste. In the past, the dumpling range included traditional dumplings filled with meat, cabbage and meat, or cabbage and mushrooms. Recently the menu has been considerably extended to comprise over 25 dumpling types, filled not only with meat, cabbage and mushrooms, but also with smoked salmon, beef or lentil, as requested by customers.

Available at the Bajka Inn in Kowalanka.

SZYNKA SZLACHECKA, GOLONKA PIECZONA / NOBILITY HAM AND ROASTED PORKSHANK

Tradycja wytwarzania tych produktów sięga lat przedwojennych i od tego czasu ich smak i receptura pozostały niezmienne. Do produkcji używane są wysokiej jakości surowce i naturalne przyprawy. Producent nie stosuje sztucznych konserwantów czy chemicznych barwników.

Golonka pieczona jest doskonała na zimno oraz na gorąco, podawana z bukietem warzyw. Szynka szlachecka. jest produktem tradycyjnym, o wyjątkowym smaku.

Producent: Przetwórstwo mięsne „Ted" Tadeusz Sitarski z Przytyka.

The tradition of producing nobility ham and roasted knuckle of pork dates back to pre-War times, since when their taste and recipe have remained unchanged. The producer uses high-quality meat and natural spices, without resorting to any artificial preservatives or chemical dyers.

Roasted knuckle of pork can be served both hot or cold, with vegetables. Nobility ham is a traditional product with a unique taste.

Producer: the "Ted" Meat Processing Plant, Tadeusz Sitarski from Przytyk.

SMACZEK Z DOLINY RADOMKI – NATURALNY MĘTNY SOK JABŁKOWY / TASTE OF THE RADOMKA VALLEY – A NATURALLY-CLOUDY APPLE JUICE

Pełne witamin, mętne soki z rozmaitych odmian jabłek pochodzących z własnego sadu producenta oraz z oraz z sadów rosnących w Dolinie Radomki. Tutejszy, specyficzny mikroklimat nadaje jabłkom intensywny smak, aromat i soczystość. Soki tłoczone są na zimno, z doskonalej jakości owoców, wytwarzanych zgodnie z zasadami Integrowanej Produkcji Rolnej a następnie pasteryzowane w temperaturze 80°C. Nie zawierają konserwantów ani barwników. Z około 8 kg jabłek pozyskiwanych jest 5 litrów soku.

W 2012 roku „Smaczek z Doliny Radomki" otrzymał I nagrodę w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów. Jest także wpisany na listę „Sieci

Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsza”, prowadzoną przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego.

Producent: Gospodarstwo Sadownicze MB Monika Bankiewicz z Komorowa.

These are vitamin-rich, naturally-cloudy juices from various kinds of apples grown in the producer's own orchard and in the orchards in the Radomka Valley. The specific local microclimate makes the apples distinctively tasty, aromatic and succulent. These cold-pressed top-quality fruit juices are made according to the principles of Integrated Agricultural Production, and pasteurised at a temperature of 80°C. They do not contain any preservatives or colour additives. To obtain 5 litres of juice one needs around 8 kg of apples.

In 2012 “Taste of the Radomka Valley” (in Polish: *Smaczek z Doliny Radomki*) won the 1st prize in “Our Culinary Heritage – Regional Tastes” competition. It has also been entered onto the List of the Masovian Culinary Heritage Network, maintained by the Marshal's Office of the Mazowieckie Voivodeship.

Producer: MB Orchard Farm, Monika Bankiewicz from Komorów.

MIODY PSZCZELE / BEE HONEY VARIETIES

Pochodzą z pasieki Adama Pysiaka z Golędzina – pszczelarza z 40-letnim doświadczeniem, właściciela 70 rodzin pszczelich. Jego rodzina zajmuje się pszczelarstwem od trzech pokoleń.

Miody pszczele odmianowe to: **miód rzepakowy** o barwie słomkowej, **miód gryczany** o barwie bursztynowej, **miód wielokwiatowy** o barwie od jasnożółtej do ciemnej, miód spadziowy o charakterystycznej, zielonkawej barwie. Są produktami najwyższej jakości, wielokrotnie otrzymywały wyróżnienia w licznych konkursach. Zostały wybrane Produktem Roku 2011 w Powiecie Radomskim – w Konkursie Gospodarczym Starosty Radomskiego „Perła powiatu”. Jakość miodu związana jest z położeniem pasieki w naturalnym, wiejskim krajobrazie z bogatą roślinnością. Hodowla prowadzona jest wyłącznie w ulach drewnianych.

Producent: Gospodarstwo Rolne Adama Pysiaka z Golędzina.

The bee honey varieties come from the apiary of Adam Pysiak from Golędzin, a bee-keeper with 40 years' experience, and the owner of 70 bee families. His family has dealt with apiculture for three generations.

The varieties include straw-coloured **rape honey**, pale-to-dark yellow **multi-floral honey**, and honeydew honey with a distinctive greenish colour. These are top-quality products which have received a number of distinctions in various competitions. They were chosen Product of the Year

2011 in the Radom district, in the Radom Starost Competition "The District Pearl". Their inimitable quality is attributable to the location of the apiary in natural countryside which is rich in diverse plant species. All bees are kept in wooden beehives.

Producer: the Agricultural Holding of Adam Pysiak from Golędzin.

Przepisy kulinarne z Doliny Radomki
Recipes from the Radomka Valley

DŻEM Z CZERWONEJ PAPRYKI / RED-PEPPER JAM

Składniki:
- 1 kg czerwonej papryki
- 2 cytryny (skórka + sok)
  lub 2 pomarańcze (skórka + sok)
- 1 kg cukru
- 3 goździki
- 2-3 cm kory cynamonu
- sól

Ingredients:
- 1 kg of red pepper
- 2 lemons (rind + juice)
  or 2 oranges (rind + juice)
- 1 kg of sugar
- 3 cloves
- 2-3 cm of cinnamon bark
- salt

Sposób przygotowania
Paprykę umyć, osaczyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w kostkę i przepuścić przez maszynkę do mięsa. Do masy paprykowej dodać tyle cukru ile zaważy zmielona papryka. Smażymy w płaskim rondlu o grubym dnie, na małym ogniu 10 min. stale mieszając drewnianą łyżką aby nie przywarł do dna. Do podgrzanej masy paprykowej dodać sok z cytryn i cynamon. Gotujemy na małym ogniu mieszając aż dżem zgęstnieje. Pod koniec gotowania dodajemy zmielone goździki i skórkę startą z 2 cytryn. Gorący dżem przekładamy do wyparzonych suchych słoików. Dokładnie zakręcamy. Pasteryzujemy ok 20 min.

Preparation instructions
Wash the pepper, then dry it, core it, dice it and mince it using a meat grinder. Add as much sugar as necessary to match the weight of the minced pepper. Then simmer the pepper in a thick-bottomed saucepan for 10 minutes, stirring it continually with a wooden spoon to avoid its sticking to the saucepan bottom. Once the pepper gets warm, add lemon juice and cinnamon. Simmer again until the jam gets thicker. By the end of the simmering process, add powdered cloves and lemon rind. Put the hot jam into pre-scalded and dried jars. Twist the jar-lid carefully, then pasteurise for around 20 minutes.

PAPRYKÓWKA Z MIODEM / PEPPER LIQUEUR WITH HONEY

Składniki:
- 0,5 l spirytusu
- 0,75 l wody
- 2 duże łyżki miodu
- 25 ziaren czarnego pieprzu
- 2 papryki chili oczyszczone z ziarenek

Wykonanie:
Wszystkie składniki należy włożyć do dużego słoja lub butelki. Po pierwszym tygodniu wyjąć papryczki, po kolejnych dwóch tygodniach zlać z nad osadu pieprz. Szczelnie zamkniętą butelkę odstawić na minimum dwa miesiące, aby trunek nabrał właściwego aromatu i smaku.

Ingredients:
- 0.5 l of spirit (95-percent alcohol)
- 0.75 l of water
- 2 spoonfuls of honey
- 25 black pepper seeds
- 2 cored chilli peppers

Preparation instructions:
Put all the ingredients into a large jar or bottle. After one week remove the chilli peppers, and after another two weeks pour out the black pepper dregs. Store the tightly-closed jar or bottle for at least two months to let it acquire the appropriate aroma and taste.

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM I RYŻEM / PEPPER WITH MEAT AND RICE FILLING

Składniki:
- 4 zielone i 4 czerwone papryki przytyckie
- 0,5 kg mięsa mielonego
- przyprawy: sól, pieprz, Vegeta
- 1 torebka ryżu
- słoik drobnych cebulek konserwowych
- słodka i ostra mielona papryka

Wykonanie:
Odciąć czapeczki z papryki i wydrążyć nasiona. Ugotowany ryż wymieszać z podsmażonym mielonym mięsem, przyprawionym cebulkami obtoczonymi w wymieszanej pół na pół mielonej papryce. Mięso z ryżem i cebulkami nałożyć do wydrążonych papryk, przykryć czapeczkami. Włożyć do garnka z wodą (ok. ½ szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 40 minut.

Ingredients:
- 4 green and 4 red Przytyk peppers
- 0.5 kg of minced meat
- spices: salt, black pepper, Vegeta
- 1 bag of rice
- 1 jar of tiny pickled onions
- sweet and hot paprika

Preparation instructions:
Remove the pepper caps and seeds. Mix the boiled rice with the lightly-fried minced meat and onions coated with the sweet and hot paprika. Put the rice, meat and onions mixture into drilled peppers and place the pepper caps on top. Then put them into a pot filled with water (around ½ of glass) and simmer them under cover for around 40 minutes.

PAPRYKOWE CZTERY PORY ROKU / FOUR-SEASONS PEPPERS

Składniki:
- polędwiczki wieprzowe
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 papryka żółta
- 1 papryka biała
- 2 średnie cebule
- olej do smażenia

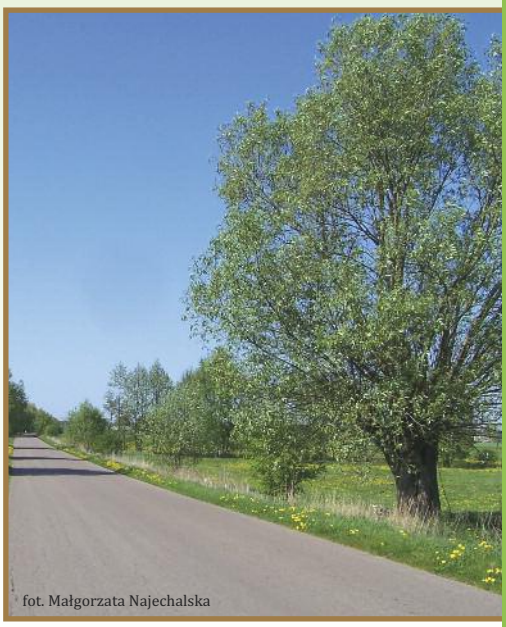
Przyprawy:
- pieprz, sól, papryka słodka, papryka ostra, papryczka chili

Sposób przygotowania:
Polędwiczki oprószyć solą, pieprzem i papryką słodką i usmażyć w całości a rozgrzanym oleju. Papryki przekroić, usunąć gniazda nasienne i pokroić w cienkie paski. Cebule obrać, przekroić na pół i pokroić. Paprykę i cebulę udusić na oleju, posolić, popieprzyć i doprawić słodką i ostrą papryką mieloną. Polędwiczki przełożyć do papryki i jeszcze chwilę dusić. Polędwiczki wyjąć, pokroić w plastry, każdy z nich przedzielić uduszona papryką. Danie najlepiej podać z kaszą jaglaną oraz sałatką z pomidorów.

Ingredients:
- pork tenderloins
- 1 red pepper
- 1 green pepper
- 1 yellow pepper
- 1 white pepper
- 2 medium-sized onions
- oil

Spices:
- black pepper, salt, sweet paprika, hot paprika, chilli pepper

Preparation instructions:
Sprinkle the pork tenderloins with salt, black pepper and the sweet paprika, and fry them in the heated oil. Cut the peppers in half, core them and then cut them into thin strips. Peel the onions, cut them in half and slice them. Simmer the peppers and onions in oil, then season them with the salt, black pepper, sweet and hot paprika. Add the pork tenderloins to the pepper and onion mixture and simmer them for a little longer. Remove the pork tenderloins, slice them and separate the slices with the simmered pepper.
Best served with millet-groats and tomato salad.


fot. Małgorzata Najechalska

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „SIERPECKIE PARTNERSTWO”

THE “SIERPC PARTNERSHIP” ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

Adres
Mochowo 20, 09-214 Mochowo
Tel./fax: +48 24 276 31 63
E-mail: sierpeckie_partnerstwo@wp.pl;
sierpeckie_partnerstwo1@wp.pl
Strona www: lgdsp.pl

Address
Mochowo 20, 09-214 Mochowo
Phone/fax: +48 24 276 31 63
E-mail: sierpeckie_partnerstwo@wp.pl;
sierpeckie_partnerstwo1@wp.pl
Webside: lgdsp.pl

Powstało w 2008 roku z inicjatywy wójtów gmin powiatu sierpeckiego oraz aktywnych przedsiębiorców, rolników i przedstawicieli organizacji społecznych. LGD swoim działaniem obejmuje obszar sześciu gmin powiatu sierpeckiego: **Gozdowo, Mochowo, Rościszewo, Sierpc, Szczutowo i Zawidz Kościelny.**

Celem Stowarzyszenia jest m.in. aktywizacja mieszkańców gmin tworzących partnerstwo, wykorzystanie zasobów przyrodniczych i kulturowych dla tworzenia miejsc pracy i promocji regionu, rozwój przedsiębiorczości wiejskiej.

The Association was established in 2008 on the initiative of the village mayors of the communes in the Sierpc district, along with active entrepreneurs, farmers and representatives of social organisations. The LAG activity area covers six communes in the Sierpc district, namely Gozdowo, Mochowo, Rościszewo, Sierpc, Szczutowo and Zawidz Kościelny.

The objectives pursued by the Association include activating the residents of the partner communes, exploiting the natural and cultural resources with a view to creating new jobs, and fostering rural entrepreneurial development.

LOKALNE DZIEDZICTWO KULTUROWE

Obszar LGD „Sierpeckie Partnerstwo” jest bardzo ciekawy zarówno pod względem krajobrazowym, jak również kulturowym. Część powierzchni zajmuje wysoczyzna polodowcowa, pocięta dolinami rzek: Skrwy Prawej i Sierpienicy. Powstało tu wiele kilometrów szlaków turystycznych – rowerowych, pieszych a także kajakowych. Na obszarze gmin powiatu sierpeckiego znajdują się tereny chronione przyrodniczo i liczne pomniki przyrody. Warte zwiedzenia są również zabytkowe kościoły, kapliczki, dwory i pałace, stanowiska archeologiczne, młyny wodne, wiatraki. W Sierpcu znajduje się Muzeum Wsi Mazowieckiej – skansen, który cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno wśród mieszkańców powiatu sierpeckiego, jak również sąsiednich powiatów. Dla osób zainteresowanych agroturystyką istnieje możliwość spędzenia wolnego czasu w odpowiednio przystosowanych gospodarstwach wypoczynkowych i ośrodkach jazdy konnej. Stowarzyszenie jest w trakcie realizacji Projektu Współpracy „Szlakiem Mazowieckich Skarbów”, którego celem jest wytyczenie i oznakowanie wspólnego dla trzech sąsiadujących LGD szlaku turystycznego, co przyczyni się do

poprawy dostępności informacji turystycznej na terenie obszaru działania Partnerów, oraz popularyzacji obiektów historycznych, przyrodniczych i kulturalnych wśród mieszkańców północnego Mazowsza.

W rejonach północnego Mazowsza do dziś kultywowanym zwyczajem jest wspólne spożywanie posiłków. Przed rozpoczęciem jedzenia trzeba się przeżegnać, a posiłek rozpoczyna głowa rodziny. Posiłki spożywane są w ciszy, co oznacza szacunek dla strawy, a zwłaszcza chleba. Ten szacunek zabrania też wyrzucania okruszków chleba na podłogę – gdy upadną, są skrzętnie zbierane i wykorzystywane jako karma dla zwierząt. Wielu mieszkańców północnego Mazowsza do dziś całuje chleb, który upadł na podłogę oraz robi znak krzyża przed krojeniem bochenka (*„Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu u schyłku XIX i w XX wieku"* Tomasz Czerwiński, Ciechanów 2008).

The "Sierpeckie Partnerstwo" LAG area is very interesting in terms of landscape and culture. Part of the land is covered with the effects of post-glacial rebound, cut with the Skrwa Prawa and Sierpienica river valleys. It comprises many kilometres of tourist routes, including cycle lanes and walking paths, as well as canoe routes. The communes of the Sierpc district are home to protected natural areas and several nature monuments. It is also worth visiting the old churches, shrines, manor houses and palaces, along with archaeological sites, water mills and windmills. Sierpc is home to the Museum of the Masovian Countryside, which enjoys wide interest among residents of both the Sierpc district and the neighbouring districts. Anyone keen on agro-tourism might wish to spend their free time on agro-touristic farms or in equestrian centres. The association is currently implementing a Cooperation Project, entitled *"The Path of Masovian Treasures",* aimed at establishing and marking a tourist route which runs through three neighbouring LAG's. This will contribute to better access to tourist information in the LAG's' activity area, and to the popularisation of the historical, natural and cultural values among the residents of the Northern Masovia region.

In the Northern Masovia region, the tradition of dining together is still cultivated. Before starting to eat, it is necessary to cross oneself, and the meal is started by the family head. Meals are eaten in silence to show respect for the food consumed, including especially bread. Out of respect for bread, it is also forbidden to throw breadcrumbs onto the floor, and, if they fall accidentally, they are carefully gathered and used as a feeding stuff for animals. Many Northern Masovia residents still kiss bread pieces that have fallen onto the floor, and make the sign of the cross before they cut a loaf of bread (source: *"Pożywienie ludności wiejskiej na północnym Mazowszu u schyłku XIX i w XX wieku" (The eating habits of rural residents in Northern Masovia)* by Tomasz Czerwiński, Ciechanów 2008).

fot. Małgorzata Najechalska

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

SZYNKA PIECZONA W CHLEBIE / HAM BAKED IN BREAD DOUGH

Potrawa z północnego Mazowsza, charakterystyczna dla kuchni drobnoszlacheckiej, pieczona była najczęściej na Wielkanoc. Zamarynowaną wcześniej i natartą przyprawami wieprzową szynkę z kością oblepiano grubą warstwą ciasta chlebowego i wsuwano na brytfannie do nagrzanego pieca. Po upieczeniu i wyjęciu z pieca należało całość ostudzić, po czym rozbić skorupę ze spieczonego (często spalonego) ciasta i wyjąć szynkę gotową do spożycia na zimno.

Składniki:

- szynka z kością wagi 4-5 kg wyjęta z marynaty
- pieprz i listek bobkowy do smaku
- ciasto chlebowe

Wykonanie:

Szynkę wyjętą z marynaty posypać pieprzem i zawinąć dokładnie w ciasto chlebowe warstwą co najmniej na dwa palce, ułożyć na blasze albo dużej brytfannie i wsunąć do rozgrzanego pieca chlebowego. Piec tyle godzin, ile mniej więcej waży szynka. Wyjąć z pieca i ostudzić. Rozbić skorupę z ciasta.

Przepis podał pan Zygmunt Bojanowski
Fot. Izabella Byszewska.

This dish, coming from Northern Masovia and characteristic of low-nobility cuisine, was usually prepared for Easter. Marinated and seasoned, the ham was then coated with a thick bread dough layer and put into a heated oven. Once baked, the ham was taken out of the oven and cooled as a whole. Then the baked (often burnt) dough crust was broken and the ham was released, ready for cold consumption.

Ingredients

- 4-5 kg of bone-in ham taken out of the marinate
- black pepper and a bay lea
- bread dough

Preparation instructions

Season the ham removed from the marinate with the black pepper and wrap it carefully with an at least two-fingers-thick layer of bread dough, then place it on a large baking tray and put it into a heated bread oven. Bake it for as many hours as necessary to match the ham weight. Once baked, take it out of the oven and cool it. Break the dough crust.

Recipe courtesy of Zygmunt Bojanowski
Photo by Izabella Byszewska

STOWARZYSZENIE „LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA – TYGIEL DOLINY BUGU”

THE “THE BUG RIVER VALLEY MELTING POT” ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

fot. Małgorzata Najechalska

Adres

ul. Warszawska 51, lok. 7
17-312 Drohiczyn
Tel./fax: 85 655 77 06
E-mail: biuro@tygieldolinybugu.pl
Strona www: tygieldolinybugu.pl

Address

ul. Warszawska 51, Room 7
17-312 Drohiczyn
Phone/fax: +48 85 655 77 06
E-mail: biuro@tygieldolinybugu.pl
Webside: tygieldolinybugu.pl

Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Tygiel Doliny Bugu” składa się z 20 gmin. Osiem z nich znajduje się w województwie podlaskim (**Drohiczyn, Dziadkowice, Grodzisk, Mielnik, Milejczyce, Nurzec Stacja, Perlejewo, Siemiatycze**) i 12 gmin w województwie mazowieckim (**Łosice, Korczew, Platerów, Repki, Jabłonna Lacka, Sterdyń, Sarnaki, Olszanka, Huszlew, Stara Kornica, Sabnie, Ceranów**). Wszystkie gminy położone są nad Bugiem. Obszar działania LGD obejmuje powierzchnię 2 966 km^2. Mieszka tu 91 656 tysięcy osób. Siedziba stowarzyszenia mieści się w Drohiczynie. Stowarzyszenie opiera swoją działalność na partnerstwie trójsektorowym w skład, którego wchodzą trzy sektory: społeczny, gospodarczy i publiczny.

The “Tygiel Doliny Bugu” Association Local Action Group brings together twenty communes, eight of which are located in the Podlaskie Voivodeship (namely, **Drohiczyn, Dziadkowice, Grodzisk, Mielnik, Milejczyce, Nurzec Stacja, Perlejewo** and **Siemiatycze**) and the remaining twelve in the Mazowieckie Voivodeship (namely, **Łosice, Korczew, Platerów, Repki, Jabłonna Lacka, Sterdyń, Sarnaki, Olszanka, Huszlew, Stara Kornica, Sabnie** and **Ceranów**). All the communes are situated on the Bug River. The LAG activity area covers 2 966 km^2, and is inhabited by 91,656 people. The seat of the Association is located in Drohiczyn. The Association’s operation is based on a triple-sector cooperation, comprising the social, economic and public sector.

LOKALNE DZIEDZICTWO KULTUROWE

Jednym z najmocniejszych atutów regionu na którym działa LGD jest różnorodność kulturowa i religijna oraz bogactwo krajobrazu i środowiska przyrodniczego. Jest tu mozaika kultur i wyznań, a tożsamość mieszkańców w dużej mierze ukształtowały wpływy kresów wschodnich. Różnorodność ta wpłynęła silnie na tutejszą kuchnię regionalną, która jest jednym z istotniejszych atutów tych terenów. To właśnie tutaj można spróbować najlepszych **blinów, knyszy**, **parowców**, czy też **kulebiaków**. Okoliczne lasy zapewniają dostatek pachnących i smacznych grzybów, leśnego runa oraz dziczyzny. Nie brakuje również charakterystycznych dla Podlasia potraw z ziemniaków: **kiszek** i **babek**, które najlepiej smakują z tutejszymi kwaszonymi tradycyjnie ogórkami. Zawołanie *„czym chata bogata”* nabiera tu nowego znaczenia, gdyż nigdzie indziej nie można już chyba doświadczyć tak szczerej gościnności, jak na tym terenie. Lokalne tradycje kultywowane są dzięki działalności zespołów folklorystycznych oraz gospodyń wiejskich, które chętnie angażują się w przedsięwzięcia kulturalne.

The Cultural and religious diversity, combined with a diverse landscape and natural environment, constitute some of the greatest assets of the LAG's activity area. It comprises a wide array of cultures and religions, and the residents' identity has developed under a strong eastern influence. This diversity exerts a considerable impact on the regional cuisine, which also represents one of the greatest values of the area. This is where you can help yourself with **blini, knishes**, **steamed noodles**, or **coulibiacs**. The local forests deliver large quantities of aromatic and tasteful mushrooms, forest fruit and game. You may also try the traditional Podlasie potato dishes, such as **potato pudding** (in Polish: *kiszka*) and **potato pound cakes** (in Polish: *babka*), which are best served with the local traditionally-pickled cucumbers. The phrase “my home is your home” takes a new meaning here, as you can nowhere else experience such sincere hospitality. Local traditions are cultivated through the activities of folklore bands and countrywomen who eagerly engage in various cultural undertakings.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

KIEŁBASA Z WĄTROBĄ Z KORNICY / SAUSAGE WITH LIVER FROM KORNICA

Jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych produktów na terenie Gminy Stara Kornica Kiełbasa wytwarzana jest z mięsa wieprzowego (szynka, łopatka) z dodatkiem gotowanej wątroby wieprzowej. Upodobania kulinarne korniczan nie zmieniły się od wielu pokoleń, o czym świadczy wykorzystywanie dawnych przepisów po dzień dzisiejszy. Przekazywane są one z pokolenia na pokolenie ustnie lub pisemnie.

Ziemia kornicka leży na pograniczu kultur i narodów, gdzie ścierały się wpływy polskie, litewskie i ruskie. Na terenie dzisiejszej gminy Stara Kornica zachodziły skomplikowane procesy migracyjne. Od

połowy XV w. tereny Podlasia przypadły na 100 lat Litwie. Osiedlili się tu zarówno przybysze z Mazowsza, Litwy, jak i z północnej i południowej Rusi.

Potrawy, które przygotowywały kornickie gospodynie są charakterystyczne tylko dla tego regionu Mazowsza. Przepisy kulinarne i tradycje to spadek wielu pokoleń tej mieszanki kulturowej. Kiełbasę z wątrobą przyrządzano na terenie gminy Stara Kornica od wieków. Gospodynie modyfikowały recepturę według swoich upodobań. Kiełbasę podawano na zimno i na gorąco, np. do ziemniaków. Przygotowanie tej kiełbasy wymaga dużo cierpliwości, ponieważ robi się ją ręcznie – kroi mięso, jelita wieprzowe napycha się palcem, a następnie piecze w piecu chlebowym (dziś niestety coraz częściej w piekarniku elektrycznym). Mięso do wyrobu kiełbasy od zawsze pozyskiwane było od świń z chowu tradycyjnego. Dzięki dodaniu wątroby, ma ona niepowtarzalny smak.

Dawniej kiełbasa z wątrobą przygotowywana była na święta, odpusty lub uroczystości rodzinne, dziś natomiast jest to rarytas robiony już tylko w kilku domach na terenie gminy. Od dłuższego czasu prezentowana jest na festynach, dożynkach, czy innych imprezach organizowanych przez Urząd Gminy w Starej Kornicy i Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego Oddział w Siedlcach. Przepis na podobną kiełbasę znaleźć można w książce kucharskiej *„Nowa Praktyczna Gospodyni Litewska"* z 1889 roku.

This is one of the most common products in the area of the Stara Kornica commune. The sausage is made with pork (ham and shoulder) with the addition of boiled pork liver. The culinary tastes of Kornica residents have hardly changed for generations, which is reflected in the wide use of old recipes nowadays. The recipes are handed down from parents to children orally or in writing.

The Kornica Land lies at the border of cultures and nations, being influenced by Polish, Lithuanian and Russian trends. In the past, the area of today's Stara Kornica experienced complex migration processes. In the mid-15th Century the Podlasie area was taken over by Lithuania for 100 years. It became home to migrants from Masovia, from Lithuania, and from northern and southern Russia.

The dishes prepared by the Kornica countrywomen are unique to this region of Masovia. The recipes and traditions constitute the heritage built in this generations-old melting pot. Sausage with liver has been prepared in the area of the Stara Kornica commune for ages. The countrywomen have modified the recipe to cater for their own tastes. It can be served hot or cold, e.g., with potatoes. Preparing this sausage dish calls for huge patience, as it is made by hand. You cut the meat, fill the pork bowels with your own fingers, and then bake it in a bread stove (which is nowadays being gradually replaced with the electric oven). The meat used to prepare the sausage has always come from traditionally-bred pigs. By adding liver, the sausage gets a unique taste.

In the olden times, sausage with liver was prepared on holidays and at church fairs or family celebrations, whereas nowadays it is a delicacy made only in few households in the commune. For some time

it has been presented at different fairs, harvest festivals, or other events organised by the Stara Kornica Commune Office or by the Masovian Centre for Agricultural Counselling, Siedlce Branch. A recipe for a similar kind of sausage can also be found in the cookery book entitled *“The Modern Practical Lithuanian Countrywomen”* (in Polish: *Nowa Praktyczna Gospodyni Litewska*) dated 1889.

Przepis

Składniki:
- 3 kg mięsa wieprzowego (łopatka lub szynka)
- wątroba wieprzowa
- 3 ząbki czosnku
- pieprz, sól

Wykonanie:
Mięso pokroić w kawałki wielkości 10-12 cm i delikatnie posolić. Odstawić do lodówki na 12 godzin. Po 12 godzinach mięso ponownie pokroić w drobną kosteczkę. Dodać sól, pieprz i drobno pokrojony czosnek. Dokładnie wyrabiać mięso około pół godziny, aż zacznie się lepić. Wątrobę ugotować w lekko osolonej wodzie. Gotując sprawdzać, by nie była surowa, ale nie wolno jej przegotować, ponieważ mięso będzie gorzkie i twarde. Ostudzić i pokroić w kostkę, dodać do masy mięsnej. Mieszać niezbyt długo, by nie rozgnieść kawałków wątroby. Na rurkę od maszynki naciągnąć jelito wieprzowe, zawiązać na końcu, napychać palcem rurkę, przez którą masa mięsna przechodzi do jelita, tworząc kiełbasę. Nie napychać zbyt ciasno, ponieważ może pęknąć przy pieczeniu.
Kiełbasę ułożyć w blaszce. Nakłuć co kilka centymetrów patyczkiem. Piec w piecu chlebowym. Czas pieczenia zależy od grubości kiełbasy oraz temperatury pieca.

Przepis podała pani Anna Szpura.

Recipe

Ingredients:
- 3 kg of pork (shoulder or ham)
- pork liver
- 3 cloves of garlic
- black pepper, salt

Preparation instructions:
Cut the meat into pieces sized 10-12 cm and salt it mildly. Put it into a fridge for 12 hours. Then cut in into small cubes. Add salt, pepper and chopped garlic. Carefully knead the meat for around half an hour until it gets sticky. Boil the liver in slightly salty water. Boil until the liver is no longer raw, but be careful not to overcook it, as the meat will be bitter and hard. Cool it and dice, then add it to the meat mass. Stir a little so as not to crush the liver pieces. Pull the bowel onto the meat-mincer tube, tie it at the end, then fill the tube with meat using your finger. The meet mass will pass through the tube to the bowel, forming the sausage. Do not fill the bowel too tightly as it may split when baked.
Put the sausage on a baking tray. Prick the sausage every few centimetres and bake it in a bread oven. The baking time depends on the sausage thickness and oven temperature.

Recipe courtesy of Anna Szpura.

LIPÓWKA KORNICKA / KORNICA LIME LIQUEUR

Lipówka kornicka to nalewka o właściwościach zdrowotnych, ponieważ zawiera wyciąg z kwiatów lipy i miodu. Nalewka ta wytwarzana była w okolicach Kornicy już ponad 100 lat temu. Pierwsze przepisy na nalewki lipowe, które udało się odnaleźć, pochodzą z 1886 r. z książki *„Nowa Praktyczna Gospodyni Litewska"*. Należy tutaj dodać, że tereny Gminy Kornica w XV wieku należały do Litwy.

Od wieków sposób wytwarzania lipówki niewiele się zmienił, a przepis przekazywany był z pokolenia na pokolenie. Specyfik zachwycał smakiem i zapachem gości zapraszanych na święta czy rodzinne spotkania. Receptura na lipówkę kornicką jest znana do dziś a trunek nadal wzbudza zachwyt mieszkańców.

Kornica lime liqueur has certain healing properties, as it contains an extract of lime blossoms and honey. The liqueur has been made in the Kornica area for over 100 years. The first lime liqueur recipes that we were able to find come from the 1886 book entitled *"The Modern Practical Lithuanian Countrywomen"* (in Polish: *Nowa Praktyczna Gospodyni Litewska*). It should be noted that in the 15th Century the areas of the current Kornica commune belonged to Lithuania.

The lime-liqueur preparation method has hardly changed for centuries, and has been handed down from generation to generation. In the past this delicacy, with its original smell and taste, would charm guests gathered at holiday parties or family meetings. The Kornica lime=liqueur recipe has been used until nowadays, and this beverage is still found truly delightful.

Przepis

Składniki:
- kwiaty lipy (2 garście – 50 g)
- ½ l spirytusu lub 1 l wódki
- 1 szklanka (300 g) miodu lipowego
- 1 szklanka wody

Recipe

Ingredients
- lime blossoms (2 handfuls – 50 g)
- ½ l of spirit (95-percent alcohol) or 1 l of vodka
- 1 glass (300 g) of lime honey
- 1 glass of water

Wykonanie:
Rano, jak tylko słońce wzejdzie i rosę owieje, zebrać lipowy kwiat dobrze już rozwinięty. Kwiaty włożyć do niewielkiej butli i zalać spirytusem lub wódką. Zakryć dobrze butelkę i postawić na słońcu na 7-10 dni. W tym samym czasie 1 szklankę miodu zalać 1 szklanką wody wymieszaną z 1 szklanką spirytusu lub 2 szklankami wódki. Odstawić na 7-10 dni.

Po 10 dniach zlać alkohol z butli, a kwiat wycisnąć i dodać alkohol z miodem. Odstawić na 3 miesiące. Nalewka im starsza, tym lepiej smakuje.

Przepis podała pani Anna Szpura. Opracowanie informacji: Emilia Leoniuk i Anna Szpura. Fot. Anna Szpura i Emilia Leoniuk.

Preparation instructions

Gather the lime flowers which are in blossom in the early morning, as soon as the sun rises and dries the dewdrops. Put the flowers into a small bottle and pour spirit and vodka. Cover the bottle and leave it in a sunny place for 7-10 days. At the same time, pour 1 glass of water mixed with 1 glass of spirit or 2 glasses of vodka on 1 glass of honey. Leave the mixture for 7-10 days. After 10 days pour the alcohol from the bottle, squeeze the flowers, and add the alcohol and honey mixture. Allow it to stand for 3 months. The older the liqueur is, the better it tastes.

Recipe courtesy of Anna Szpura. Information compiled by Emilia Leoniuk and Anna Szpura. Photos by Anna Szpura and Emilia Leoniuk.

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „WSPÓLNY TRAKT”

THE “COMMON TRACK” ASSOCIATION – LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. Słowackiego 6 (budynek Gminy)
26-640 Skaryszew
Tel./fax: 48 610 36 51, 504 094 459
E-mail: lgd@wspolnytrakt.pl
Strona www: wspolnytrakt.pl

Address
ul. Słowackiego 6 (the Commune Office building)
26-640 Skaryszew
Phone/fax: +48 48 610 36 51, 504 094 459
E-mail: lgd@wspolnytrakt.pl
Webside: wspolnytrakt.pl

Teren LGD „Wspólny Trakt” obejmuje obszar trzech gmin, leżących w granicach województwa mazowieckiego: **Kowala, Skaryszew i Wierzbica**. Stowarzyszenie jest dobrowolnym, samorządnym i trwałym zrzeszeniem o celach niezarobkowych, mającym na celu działanie na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich, aktywizowanie ludności wiejskiej, realizację lokalnej strategii rozwoju (LSR) opracowanej przez lokalną grupę działania (LGD) oraz prowadzenie innych działań na rzecz rozwoju obszarów wiejskich położonych na terenie działalności Stowarzyszenia.

The “Wspólny Trakt” LAG activity area covers three communes situated within the Mazowieckie Voivodeship, namely **Kowala, Skaryszew and Wierzbica**. The Association is a voluntary autonomous and permanent non-profit organisation, aimed at fostering sustainable rural development, activating rural population, implementing the Local Development Strategy (LDS) established by the Local Action Group (LAG), and implementing other rural development-oriented initiatives developing the rural areas within the Association’s activity area.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

Zespół ludowy „Chomentowianki" powstał w maju 1986 roku. Ważną rolę w działalności zespołu zajmuje promocja regionalnej kuchni ludowej. Zespół często gości na imprezach w Muzeum Wsi Radomskiej, czy radomskich centrach handlowych, prezentując własnoręcznie wykonane potrawy. Tradycją stało się także stoisko „Chomentowianek" podczas Skaryszewskich Wstępów – pełne dawnych, ludowych potraw, cieszy się bardzo dużym powodzeniem wśród bywalców Jarmarku. Po „chomentowskie" pierogi z wody, pierogi pieczone, certyfikowane „zawijoki" ustawia się zawsze kolejka smakoszy.

Zachęcone tymi sukcesami „Chomentowianki" wzięły udział w regionalnym konkursie gastronomicznym „Kulinarne dziedzictwo Mazowsza", organizowanym przez „Tygodnik Radomski" i Porozumienie Tygodników Mazowsza – pani Ewa Jastrzębska otrzymała w nim wyróżnienie-certyfikat – za promocję potrawy regionalnej pod nazwą „zawijoki".

The "Chomentowianki" folk team was set up in May 1986. Promoting the regional folk cuisine is one of its major objectives. The folk-team members often participate in the events held by the Radom Village Museum, or by various Radom-based department stores, presenting their own home-made dishes. The "Chomentowianki" stand at the Skaryszew Festival has also become a tradition. Full of traditional folk specialities, it enjoys wide interest among the attendees. There is always a crowd of diners queuing to get the water-boiled dumplings, the baked dumplings, and the certified stuffed rolls (in Polish: *zawijoki*), prepared by the folk-team members.

Encouraged by the local successes, the "Chomentowianki" team decided to take part in the regional culinary competition, entitled "The Masovian Culinary Heritage," organised by weekly magazine "Tygodnik Radomski" ("Radom Weekly") and the Masovian Weekly Magazines Association, in which Ewa Jastrzębska was granted a certificate for promoting the regional dish referred to as stuffed rolls.

ZAWIJOKI / STUFFED ROLLS ("ZAWIJOKI")

Składniki:

- 1 ukiszona kapusta – cała główka
- boczek wędzony, 1/2 kg
- kapusta kiszona, 1/2 kg
- kasza gryczana, 1 szklanka
- grzyby lub pieczarki
- kości wieprzowe
- liść laurowy, ziele, sól, pieprz według uznania

Certyfikat
dla
Ewy Jastrzębskiej
Sołtysa Chomętowa
za
promocję potrawy regionalnej
zawijoki
wyróżnionej w konkursie
Kulinarne dziedzictwo Mazowsza
Projekt realizowany przez
Porozumienie Tygodników Mazowsza
Tygodnik Ciechanowski
Tygodnik Radomski
Tygodnik Ostrołęcki
Tygodnik Płocki
agro info

Wykonanie:
Główkę ukiszonej kapusty gotować na miękko jak na gołąbki. Rozdzielić liście. W drugim garnku obgotować opłukaną kiszoną kapustę. Do poszatkowanej kiszonej kapusty dodać uparowaną kaszę gryczaną, pieprz, sól, grzyby lub pieczarki okraszone boczkiem. Wystudzone wkładać do liści i zawijać jak gołąbki. Na spód do garnka włożyć kości wieprzowe, na to zawijoki, które zalewa się zesmażanym boczkiem na przemian. Całość zalać wodą i gotować do miękkości.

Ingredients:
- 1 soured cabbage head
- ½ kg smoked bacon
- ½ kg sauerkraut
- 1 glass buckwheat porridge
- forest mushrooms or champignons
- Pork bones
- Bay leaf, all-spice, salt and black pepper

Preparation method:
Boil the soured cabbage head until it goes soft as if you were to prepare cabbage rolls (in Polish: *gołąbki*). Then separate the leaves. Rinse the sauerkraut and cook slightly. Add steamed buckwheat porridge to the grated sauerkraut, then add the black pepper, salt, and forest mushrooms or champignons, fried with bacon. Once the mixture cools down, place onto cabbage leaves and wrap the leaves to form rolls. Place the pork bones at the bottom of a pot, then put in the stuffed rolls, separating each layer of the rolls with fried bacon. Add as much water as is necessary to cover the dish, and boil until it goes soft.

PIEROGI PIECZONE / BAKED DUMPLINGS

Składniki
Ciasto drożdżowe:
- 1 kg mąki pszennej
- 0,5 dag drożdży
- łyżka cukru
- 2 jajka
- 10 dag masła
- 400 do 500 ml mleka lub wody

Ingredients:
Yeast dough:
- 1 kg wheat flour
- 0.5 dag of yeast
- 1 spoonful of sugar
- 2 eggs
- 10 dag butter
- 400 to 500 ml milk or water

Wykonanie:
Mąkę przesiać przez sito, drożdże rozmieszać z cukrem, dodać 150 ml mleka lub wody. Następnie dodawać taką ilość mąki, aby powstała konsystencja gęstej śmietany. Rozrobione w ten sposób drożdże wlać do pozostałej mąki i pozostawić na 1 godzinę. Potem dodać roz-

topione masło, jajka i resztę mleka. Wyrobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Dobrze by ciasto nie było zbyt „tępe", bo pierogi będą się lepiej sklejać.

Preparation method:
Sieve the flour. Grind the yeast with sugar and add 150 ml of milk or water. Then add such an amount of flour as to obtain a consistence of a thick cream. Add the mixture to the remaining amount of flour and leave for an hour. Then add the melted butter, the eggs and the remaining amount of milk. Knead the dough and leave it in a warm place to grow. Ideally the dough should not be too "solid" as it would make it harder to stick the dumpling edges together.

Farsz:
- 1 kg kapusty kiszonej
- 0,5 kg pieczarek
- 4 duże cebule
- 12-15 suszonych grzybów
- pieprz, sól wg uznania

The filling:
- 1 kg of sauerkraut
- 0.5 kg champignons
- 4 large onions
- 12-15 dry mushrooms
- black pepper and salt

Wykonanie:
Grzyby dzień wcześniej namoczyć w zimnej wodzie. W dniu przygotowania ugotować i drobno posiekać. Kapustę włożyć do garnka, wypłukać zimną wodą. Zalać wodą tyle, żeby całkowicie przykrywała kapustę i gotować do miękkości (ok. 1 godz.). W tym czasie drobno posiekać cebule i pieczarki. Zeszklić cebulę na oleju , dodać pieczarki i dusić, aż wyparuje puszczony sok. Kapustę odcedzić, odcisnąć i drobno posiekać. Włożyć z powrotem do garnka, dodać grzyby, cebulę z pieczarkami, wymieszać i dusić na małym ogniu ok. 20 minut. Przyprawić solą i pieprzem.
Wyrośnięte ciasto rozwałkowywać na placki o grubości ok. 2-3 mm (ciasto delikatnie urośnie podczas pieczenia) i wyciskać koła o średnicy ok. 8-12 cm. Nakładać po łyżce farszu, składać na pół (można brzegi smarować roztrzepanym jajkiem) i sklejać. Przed pieczeniem posmarować oliwą lub jajkiem roztrzepanym z łyżką mleka. Można posypać ziołami suszonymi. Piec ok. 15-18 minut w temperaturze 175 stopni.

Preparation method:
Steep the mushrooms in cold water one day before. The next day boil them and chop up small. Place the sauerkraut in a pot and rinse with cold water. Add as much water as necessary to cover the sauerkraut and cook until it goes soft (around an hour). In the meantime chop finely the onions and champignons. Lightly fry the onion in oil, add champignons, and steam until the juice is evaporated. Strain the sauerkraut and squeeze out the water, then chop it. Put it back into the pot, add the mushrooms, onion and champignons. Stir all the ingredients and steam slowly for around 20 minutes. Add some salt and black pepper.
Once it has risen, roll the dough out until it's 2-3 mm thick (the dough will rise slightly more while baking) and cut out circles with a diameter of 8-12 cm. Put one spoonful of the filling onto each circle, fold it in half and glue the edges together (before doing so, you may spread a whipped egg on the edges). Rinse the dumplings with olive oil or an egg whipped with a spoonful of milk before baking. The dumplings can also be strewn with dry herbs. Bake the dumplings for around 15-18 minutes at a temperature of 175 °C.

Przepisy i zdjęcia LGD „Wspólny Trakt".

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ZAŚCIANEK MAZOWSZA”

THE “YEOMEN’S VILLAGE OF MAZOVIA” LOCAL ACTION GROUP ASSOCIATION

Adres
ul. Polna 15
07-405 Troszyn
Tel./fax: 29 767 18 25
E-mail: lgdzascianekmazowsza@wp.pl
Strona www: zascianekmazowsza.pl

Address
ul. Polna 15
07-405 Troszyn
Phone/fax: +48 29 767 18 25
E-mail: lgdzascianekmazowsza@wp.pl
Website: zascianekmazowsza.pl

Stowarzyszenie obejmuje swym działaniem obszar czterech gmin: **Czerwina, Goworowa, Rzekunia i Troszyna,** położonych na północy województwa mazowieckiego, w bliskim sąsiedztwie Ostrołęki. Na całym obszarze objętym strategią zachowało się bardzo wiele obiektów architektury sakralnej i świeckiej, które mają rangę zabytków wpisanych do rejestru zabytków. Najczęściej są to kościoły, fragmenty cmentarzy, zespoły pałacowo – parkowe oraz dworki.

The Association operates within four communes: **Czerwin, Goworowo, Rzekuń and Troszyn**, situated in the north of the Mazowieckie Voivodeship, in the close vicinity of Ostrołęka. The entire area abounds with well-preserved sacral and secular structures that are listed as heritage sites. These are mostly churches, parts of cemeteries, palace complexes and small manors.

LOKALNE DZIEDZICTWO KULTUROWE

Obszar LGD jest jednorodny pod względem historii, tradycji i obyczajów jego mieszkańców, których znaczny odsetek stanowiła szlachta zagrodowa tworząca tzw. zaścianki, czyli staropolskie wsie szlacheckie o charakterystycznej architekturze. Osady szlacheckie różniły się od wsi kurpiowskich architekturą, wystrojem wnętrza, a także kulturą, gwarą i świadomością społeczną. Zaścianki tworzyły jedną wielką rodzinę. Mimo upływu dziesięcioleci, więzi rodzinne (świadczące o wspólnym pochodzeniu) przetrwały w świadomości wielu mieszkańców tych okolic. Nazwiska swoje szlachta zaścianka brała od nazw siedzib rodowych, z których pochodziła. Dodawano do nich końcówki -ski, -ska, -cki, -cka. Z pobliskich Choroman wywodzą się Choromańscy, Kurpi Szlacheckich – Kurpiewscy, Dąbku – Dąbkowscy, Chrostowa – Chrostowscy, Kleczkowa – Kleczkowscy, Opęchowa – Opęchowscy, Rostek – Rostkowscy, Żmijewa – Żmijewscy, Milewa – Milewscy, Mieczki – Mieczkowscy, Mierzejewa – Mierzejewscy, Zamościa – Zamojscy…

Niektóre nazwiska szlacheckie, takie jak: Tyszka, Wojsz i Łada pozostały w niezmienionej formie od czasów średniowiecza. Zaścianek szlachecki słynął z patriotyzmu, jego mieszkańcy brali udział w powstaniach zbrojnych wymierzonych przeciw zaborcom. Aktywnie uczestniczyli w życiu publicznym swojego regionu. Tutejsza szlachta wytworzyła własną historię, obyczaje, gwarę oraz kulturę. Miejscowa ludność (podobnie jak na Kurpiach) była porywcza, a docinki i spory wcale nie należały do wyjątków. Przez stulecia z pie-

tyzmem pielęgnowano obyczaje przodków, dochowując wierności religii katolickiej oraz Ojczyźnie. Te „małe ojczyzny", na które składają się ziemie: czerwińska, goworowska, troszyńska i rzekuńska mają swój niepowtarzalny urok i piękno. W ciągu dziejów mocno wrosły w krajobraz powiatu ostrołęckiego, stając się nieodłączną częścią historii naszego kraju.

The LAG's area is homogenous in terms of the history, traditions and customs of its population, a major proportion of which were yeomen who established the so-called "zaścianki" — old Polish yeomen's villages exhibiting a unique architecture. These settlements stood out from the Kurpie villages with their architecture, interior decorations, and culture, dialect, and also social awareness. The "zaścianki" stood together as one, big family.

Despite the decades that have passed, the family ties (with evidence of common descent), that the local population has nurtured, remain as strong as ever. The yeomen were named after the ancestral seats they came from, with the addition of -ski, -ska, -cki, -cka suffixes. And so, those who come from the nearby Choromany are named Choromańscy, those from Kurpie Szlacheckie are Kurpiewscy, those from Dąbek are Dąbkowscy, Chrostów – Chrostowscy, Kleczkowo – Kleczkowscy, Opęchowo – Opęchowscy, Rostek – Rostkowscy, Żmijewo – Żmijewscy, Milewo – Milewscy, Mieczki – Mieczkowscy, Mierzejewo – Mierzejewscy, and Zamość – Zamojscy, etc.

Some of the nobility names, such as Tyszka, Wojsz and Łada, have not changed since the Middle Ages. Yeomen's villages were famous for their patriotism. Indeed, their population fought in insurrections against the partitioners. They actively participated in the public life of their region. The local nobility built its history, and developed its own customs, dialect and culture. Due to the impulsive nature of the local population (like in Kurpie), it was commonplace to see taunting and arguing. For centuries, it has fostered its ancestral traditions by remaining faithful to the Catholic religion and their Homeland. These "little homelands", including the lands of Czerwin, Goworowo, Troszyn and Rzekuń, ooze unique charm and beauty. Over the centuries, they have firmly grown into the landscape of the Ostrołęka District, becoming an inseparable part of Poland's history.

LOKALNE ZWYCZAJE KULINARNE
Local culinary customs

Zarówno tradycyjna kuchnia jak i oprawa spożywania posiłków, a szczególnie obchodzenie świąt są istotnym elementem kultury zaścianka. Przy stole czczono święta religijne, uświetniano rodzinne uroczystości. Obyczaj biesiadowania jest głęboko zakorzeniony w tradycji mieszkańców zaścianka. To właśnie wspólne posiłki jednoczyły wszystkich domowników, zarówno w dworach szlacheckich jak i w zagrodach chłopskich.

Bochenek chleba zaczynano spożywać po zrobieniu na nim znaku krzyża, podczas większych świąt padały słowa: „Abyśmy za rok doczekali", które wypowiadała głowa rodziny, co świadczy o przywiązaniu do tradycji chrześcijańskich. Każda zagroda była samowystarczalna pod względem wytwarzania żywności, dlatego na zaścianko-wym stole gościły przede wszystkim produkty z gospodarstwa: rozmaite wędliny, suszone lub przechowywane

w smalcu, chleb pieczony na zakwasie, placki, zupy, kluski i pierogi. Z napitków często spożywano piwo jałowcowe.

Tradycje kulinarne LGD „Zaścianek Mazowsza” związane są ze specyfiką obszaru, na który składają się lasy, rzeki i tereny rolnicze. Dlatego popularnymi produktami były tu „od zawsze” mąka, kasze, groch, ziemniaki, buraki, kapusta, czy produkty pochodzenia zwierzęcego: słonina, mięsiwa, mleko i jego przetwory oraz „dary lasu”: dziczyzna, grzyby, jagody. Kuchnia zaściankowa właśnie grzybom zawdzięcza swój niepowtarzalny smak. Borowiki, koźlaki, kurki i inne grzyby dodawano do wielu dań, dla nadania wyrazistości potrawie. Stanowiły doskonały dodatek do mięs, bigosu, zup czy sosów, lub przyrządzano z nich dania główne albo przystawki.

Both the traditional cuisine and the meal rituals, and in particular celebrating holidays, represented a vital part of the culture of yeomen's villages. Festive dinners were a permanent feature of all religious and family occasions. The custom of feasting is deeply rooted in the tradition of the population of yeomen's villages It was through the joys of shared meals that household members, both in estate manors and in farmsteads, united. People would always make the sign of the cross before eating bread, which was a sign of their attachment to the Christian tradition. Also, on major holidays, heads of the families would say *"May we live to see the next year."* Each farmstead grew enough food to be self-subsistent, so people in yeomen's villages would mainly eat their own produce: a variety of smoked meats, dried or stored in lard, sourdough bread, pancakes, soups, noodles and dumplings. Juniper beer was the preferred alcoholic beverage.

The "Zaścianek Mazowsza" LAG's culinary traditions derive from the nature of the area, which abounds with forests, rivers and agricultural land. No wonder, therefore, that the local staples have "always" included flour, groats, peas, potatoes, beetroots, cabbage, and also pork fat, meat, milk and dairy products, and "forest treasures" – game, mushrooms, blueberries, etc. It is particularly mushrooms that make the yeomen cuisine unique. The boletes, the birch boletes, the chanterelles and other mushrooms were a frequent addition to a variety of dishes to enhance the overall taste. As well as being an excellent improver of meats, sauerkraut stews, soups and sauces, they served as the core ingredient for main courses and appetisers.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

ROSÓŁ Z PROŚNIANEK / YELLOW KNIGHT BROTH

Doskonałym przykładem dania z grzybów jest rosół z ***prośnianek,*** wykonywany od lat przez tutejsze gospodynie. Jego głównym składnikiem są grzyby gąski (zielone lub żółte), potocznie nazywane przez mieszkańców *prośniankami*.

Yellow knight broth represents a perfect example of a mushroom dish. Local housewives have cooked it since one can remember. Its main ingredient is the yellow knight mushrooms (green or yellow), which are locally known as *prośnianki*.

Składniki:
- około 0,5 kg gąsek (prośnianek)
- wywar z jarzyn i mięsa drobiowego lub wieprzowego
- ziemniaki lub lane kluski

Ingredients:
- about 0.5 kg yellow knight mushrooms (prośnianki)
- vegetable and poultry/pork broth
- potatoes or spaetzle

Wykonanie:
Po udanym zbiorze prośnianek, grzyby należy dokładnie oczyścić z piasku i opłukać w zimnej wodzie. Przygotować wywar z jarzyn, gotowany na mięsie drobiowym i/lub wieprzowym. Do tak przygotowanego wywaru dodać grzyby (mogą być dodane w całości) i gotować około 30 minut. Dodatkiem do dania mogą być ziemniaki lub kluski lane.

Preparation method:
Having picked the mushrooms, remove all the sand from them and rinse with cold water. Prepare the vegetable and meat broth. Add whole or cut mushrooms to the broth and boil the broth for 30 minutes. Serve with potatoes or spaetzle.

BIGOS / SAUERKRAUT STEW

Kolejnym daniem, które zawiera grzyby jest bigos. W daniu tym bardzo ważna jest wysoka jakość produktów. Głównym składnikiem jest kapusta zarówno słodka jak i dobrze ukiszona. W zależności od stopnia kwasowości kapusty kiszonej dodaje się odpowiednią ilość kapusty świeżej. Do kapusty dodać ugotowane, pokrojone a następnie podsmażone różnego rodzaju mięsa min. wołowinę, żeberka wieprzowe, wieprzowinę np. golonkę, wędliny, boczek wędzony. Następnie dodać grzyby suszone i przyprawy, całość dusić. Bardzo ważne jest kilkakrotne wystudzanie bigosu i ponowne gotowanie, co powoduje że wszystkie składniki się połączą. Czynność powtarza się przez kilka dni.

Przepisy podała pani Teresa Mierzejewska z Zapiecznych.

Mushrooms can also be used in a sauerkraut stew. This dish requires ingredients of a particularly high quality. Cabbage and sauerkraut are the core ingredients. The proportion of cabbage and sauerkraut depends on how sour you want the stew to be. Cut, cook and stir-fry various types of meat, e.g. pork, ribs, knuckle of pork, smoked meats, smoked bacon, etc., and then add them to the cabbage and sauerkraut. Next, toss in some dried mushrooms and add seasonings, let stew. It is very important to cool the stew down several times and cook it again (the whole process should take a few days), so that all the ingredients are well mixed.

Recipes by courtesy of Teresa Mierzejewska from Zapieczne.

GĘŚ PO DZWONKOWSKU / THE DZWONEK-STYLE GOOSE

Danie przygotowywane jest przez gospodynie z miejscowości Dzwonek w gminie Czerwin, gdzie jeszcze kilkanaście lat temu każdy mieszkaniec posiadał własne stadko gęsi. Stąd też powstała nazwa określająca mieszkańców Dzwonka jako „gęsiarzy”. I choć był to powód do kłótni z mieszkańcami ościennych miejscowości, to nikt nie gardził wyśmienitą gęsiną na talerzu…

This dish is cooked in Dzwonek, Czerwin Commune, where until as recently as a dozen plus years ago, everyone owned a covey of geese. This earned the Dzwonek population the slightly disparaging nickname of “the geesemen” which often led to arguments with the neighbouring villages. Funny as it seemed to these villages, however, geese-keeping paid off with prime goose meat, which they were more than happy to eat, actually…

Wykonanie:
Podzielić gęś na porcje i odstawić w chłodne miejsce. Następnie na patelni rozpuścić nieco tłuszczu z gęsi i każdy kawałek gęsiny obsmażyć. Cebulę posiekać i ułożyć w garnku razem z kapustą czerwoną, dodać sól i pieprz i dusić po przykryciem na małym ogniu. Pod koniec dodać obrane i pokrojone jabłka, następnie całość wymieszać. Z garnka przełożyć wszystko do gęsiarki, ułożyć kawałki gęsiny, dusić do miękkości.

Przepis podały gospodynie reprezentujące sołectwo Dzwonek w konkursie kulinarnym „Złap ten smak – czyli poznawanie tradycyjnych potraw zaściankowej kuchni” organizowanym przez LGD – Zaścianek Mazowsza.
Autor tekstu: Anna Tyszka, zdjęcia: LGD – „Zaścianek Mazowsza”.

Preparation method:
Cut the meat into portions and allow to stand somewhere cool. Next, melt some goose fat in a frying pan and brown each

piece of goose lightly. Chop the onion and place in a pot together with red cabbage. Add salt and pepper, and allow to stew on low heat with a lid on. Towards the end, add peeled and cut apples, and stir. Empty the pot into a goose-roasting pan, place the pieces of goose into the roasting pan, and stew until soft.

Recipes by courtesy of countrywomen who represent the Dzwonek sołectwo (the smallest administrative unit in Poland) in a culinary contest “Złap ten smak – czyli poznawanie tradycyjnych potraw zaściankowej kuchni” (“Capture this taste — getting familiar with the yeomen’s traditional cuisine” organised by the Zaścianek Mazowsza LAG.
Text and pictures: Anna Tyszka.

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ZIELONE SĄSIEDZTWO”

THE “GREEN NEIGHBOURHOOD” LOCAL ACTION GROUP ASSOCIATION

ZIELONE SĄSIEDZTWO

Adres
ul. Lilpopa 18,
05-807 Podkowa Leśna
Tel./fax: 22 724 58 90
E-mail: biuro@zielonesasiedztwo.org.pl
Strona www: zielonesasiedztwo.org.pl

Address
ul. Lilpopa 18,
05-807 Podkowa Leśna
Phone/fax: +48 22 724 58 90
E-mail: biuro@zielonesasiedztwo.org.pl
Website: zielonesasiedztwo.org.pl

Stowarzyszenie obejmuje obszar gminy Brwinów oraz Miasta Podkowa Leśna. Jednym z celów „Zielonego Sąsiedztwa” jest promocja wspólnej marki **Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów,** rozszerzonego o Miasto-Ogród Milanówek. Wspólnym zadaniem jest dbałość o to, aby rozwój marki wspierał wizję rozwoju miast i otaczających je terenów wiejskich jako miejsca, gdzie warto mieszkać, pracować i odpoczywać – w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Podkowa Leśna to miejsce szczególne, pewnie najmłodsze i najmniejsze miasteczko Mazowsza, wpisane do rejestru zabytków jako wspaniale zachowane w pierwotnej koncepcji miasto-ogród. Powstało w latach dwudziestych ubiegłego wieku, a jego twórcami i pierwszymi mieszkańcami byli ludzie pochodzący z różnych dzielnic Polski, a nawet z różnych krajów, którzy – po odzyskaniu niepodległości – wracali do Ojczyzny. Miasto Ogród Podkowę Leśną stworzyli wspólnie potomkowie szlacheckich tradycji, młodzi przemysłowcy, emigranci z Rosji, Europy, Ameryki, wnosząc tu różnorodne doświadczenia i wielką potrzebę budowania Ojczyzny, tej wielkiej i tej małej.

The Association covers the area of the Brwinów commune and the Podkowa Leśna municipality. Among other things, the Association aims at promoting the co-brand of **Podwarszawskie Trójmiasto Ogrodów** (the Warsaw-Suburban Garden Tricity), which has been extended to include the garden city of Milanówek. They share the objective of ensuring that the brand development supports the sustainable growth of the cities and the neighbouring rural areas, and promotes them as good places to live, work and relax in.

Presumably the newest and smallest town in Masovia, Podkowa Leśna is a unique place. It is listed as a historic heritage site because of its perfectly preserved, original arrangement of a garden city. The

town was established in the 1920s – its founding fathers and first residents hailed from various districts of Poland, and even from abroad, some of them coming back to Poland after it had regained independence. The garden city of Podkowa Leśna was founded by the people who shared the ancestral traditions of the nobility – young entrepreneurs, immigrants from Russia, Europe, and America. Together, they pooled their experience in an effort to reconstitute the Old Country at large and build their local, “small homelands.”

SUBIEKTYWNY PRODUKT LOKALNY

Najważniejszym zasobem terenu LGD są mieszkańcy – aktywni, twórczy, zaangażowani, zintegrowani i świadomi współodpowiedzialności za cały mikroregion. Jego wyjątkowym produktem lokalnym jest **integracja społeczna** i **aktywność obywatelska** mieszkańców.

Przysmaki Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów to wdzięczny pretekst dla integracji mieszkańców wokół kulturowego dziedzictwa, sposób na pokazanie lokalnej specyfiki i odrębności, to promocja skierowana raczej do wewnątrz, bez ambicji formalnej rejestracji produktów. W czasie Festiwalu ***Otwarte Ogrody*** (zainicjowanego w 2005 r. w Podkowie Leśnej) mieszkańcy otwierają bramy prywatnych ogrodów i zapraszając gości, dzielą się czymś dla ducha i czymś dla ciała. Koncerty, wystawy, spotkania okraszone są smakowitymi poczęstunkami. Specjały domowej kuchni serwowane z uśmiechem gospodarza – smakują najlepiej.

Tradycje Podkowy Leśnej i Brwinowa, w tym również kulinarne, związane są z postacią Jarosława Iwaszkiewicza, którego dom – odwiedzany przez słynnych pisarzy, muzyków i polityków – słynął także z dobrej kuchni. W książce „Z moim ojcem o jedzeniu” Maria Iwaszkiewicz pisze: *„Kuchnia to pomieszczenie, gdzie przygotowuje się posiłki. Ale można i też powiedzieć – kuchnia to serce domu, to miejsce, gdzie kiedyś płonął święty ogień, centrum życia, gdzie Rzymianie stawiali wizerunki przodków, chcąc podkreślić jego wagę.*” I tak jest w rzeczywistości – także i współcześnie w naszych domach to właśnie kuchnia stanowi centrum życia, miejsce gdzie najchętniej gromadzi się rodzina, uczestnicząc w misterium przemiany najzwyczajniejszego surowego ziemniaka w pożywienie dające siłę, a może i zdrowie. Miejsce, gdzie zachowuje się i przekazuje dzieciom troskę, ciepło, obyczaje rodzinne i środowiskowe.

Towarzystwo Przyjaciół Miasta Ogrodu Podkowy Leśnej, członek Lokalnej Grupy Działania „Zielone Sąsiedztwo”, jest inicjatorem konkursu na **Podkowiański Produkt Lokalny.** Organizowany podczas Europejskich Dni Dziedzictwa ma, podobnie jak całe wydarzenie, charakter ponadregionalny i promujący wartości europejskie. To konkurencja otwarta, warunki są dość liberalne, ważne jest jedynie to, by twórcy korzystali ze składników dostępnych w okolicznym lesie lub we własnych ogrodach. Konkursy odbywają się od kilku lat tradycyjnie we wrześniu i cieszą się nadzwyczajnym powodzeniem. I nic w tym dziwnego, bowiem licznie zgromadzona publiczność liczy na możliwość skosztowania wyjątkowych smakołyków przygotowanych na te okazję. A oto niektóre z nich:

The most valuable resource of this LAG’s area is its residents – always on the go, creative, committed and aware of their shared responsibility for the entire micro-region. The unique local quality that it demonstrates and offers is the **social integration** and **civic engagement** of its population. Promoting the delicacies of the Podwarszawskie Trójmiasto Ogrodów is a nice way to strengthen this integration by enjoying their shared cultural heritage, while showcasing the local peculiarities and differences. It’s not about getting the local

products registered. Rather, it's a kind of an inward-oriented promotion. Indeed, during the ***Otwarte Ogrody*** (Open Gardens) Festival (which started in 2005, in Podkowa Leśna), the locals open the gates of their private gardens and invite guests to share something to indulge both their bodies and minds. All concerts, exhibitions and meetings are accompanied by delicious food to enhance the overall experience. Served by the smiling hosts, these local delicacies taste the best.

Both Podkowa Leśna and Brwinów are traditionally known for their affiliation with Jarosław Iwaszkiewicz (a Polish poet and writer), whose house was once visited by famous writers, musicians and politicians. This house was also famous for serving outstanding food. In her book "Z moim ojcem o jedzeniu" ("With my father about food"), Maria Iwaszkiewicz, the author's daughter, writes*: "The kitchen is a room where you prepare meals. But there's honestly more to it than that — the kitchen is the heart of the home, the place where the sacred fire once burned, the centrepiece of life, in which the Romans would once place the monuments to their ancestors to emphasise its magnitude."* And it's truly so — the modern-day kitchen is the centrepiece of home life as well. This is where families prefer to gather to experience the mystery of turning an ordinary, raw potato into a meal that gives you strength and can fortify your health. It is here that children experience warmth, and are instilled with a sense being cared for, of being part of the tradition of their families and communities.

The Podkowa Leśna Garden City's Friends Society, a member of the "Zielone Sąsiedztwo" Local Action Group, has originated the **Podkowiański Produkt Lokalny (the Local Product from Podkowa Leśna) contest.** Organised during the European Heritage Days, this event has an trans-regional focus, its principle aim being to promote European values. This is an open competition, and the requirements are fairly liberal. Participants must make sure their dishes are only prepared from ingredients available in the nearby forests or taken from their own gardens. The contests have already been organised for several years, always in September, and enjoy extraordinary popularity. No wonder, everyone in the large audience is in for a taste of the local delicacies that are prepared for this occasion. Below are some of these:

ORKISZOWY PLACEK Z CZARNYM BZEM / SPELT PIE WITH ELDERBERRIES

Składniki:
- 300 g mąki orkiszowej
- 150 g masła
- łyżka oliwy
- szczypta soli
- woda
- nadzienie z dojrzałych owoców czarnego bzu z cukrem

Ingredients:
- 300 g spelt flour
- 150 g butter
- a spoonful of olive
- a pinch of salt
- water
- stuffing made of ripe elder berries and sugar

Wykonanie:
Zagnieść zwarte ciasto z mąki, posiekanego masła, oliwy, soli i wody. Podzielić na dwie części. Pierwszą cienko rozwałkować, wyłożyć nim formę do tart, tak żeby ciasto miało brzeg wysokości 2 cm, włożyć na pół godziny do lodówki, razem z kulą pozostałego ciasta. Wymieszać owoce z cukrem. Ciasto w foremce podpiec przez 20 minut w 180 stopniach. Wyjąć, ostudzić, wsypać owoce z cukrem, wyrównać. Rozwałkować druga część ciasta aby średnica odpowiadała wielkości formy ze spodem i owocami, przykryć owoce, docisnąć brzegi ciasta z wierzchu do brzegów ciasta w foremce. Piec w 200 stopniach ok 20-30 minut. Można podawać z bitą śmietaną. Smacznego!

Przepis pani Mileny Łakomskiej, kawiarnia „Mili Moi” w Podkowie Leśnej (I nagroda w 2012 r. w konkursie Podkowiański Produkt Lokalny).

Preparation method:
Knead the dough until thick, using flour, chopped butter, olive, salt and water. Divide in two pieces. Roll the first piece out until thin, and spread in the tart tin, so that the dough reaches 2 cm in height. Put this into the fridge for half an hour, together with the remaining ball of dough. Mix the fruit with sugar. Bake the dough in the tart tin for 20 minutes at 180 °C. Cool it, put the fruit with sugar on top, even the dough out. Roll the other piece of dough so that its diameter is equal to that of the tin containing the bottom layer and the fruit. Put the dough on top of the fruit, tighten the dough sides at the top to the bottom layer of the dough. Bake at 200 °C for 20-30 minutes. Serve with or without whipped cream, as preferred. Enjoy!

Recipe by courtesy of Milena Łakomska, the “Mili Moi” cafe in Podkowa Leśna (The Top Award in the 2012 Podkowiański Produkt Lokalny contest).

A oto inni laureaci konkursu:
These are the other laureates of the contest:

Kruche pierożki „Smak jesieni” pani Ilony Modelskiej zachwyciły jurorów finezyjnym smakiem i od tej pory są stale obecne w karcie restauracji „Gruba Kaczka”. Pierożki robione są z kruchego ciasta i faszerowane sezonowymi warzywami, a potem upieczone w piecu. Można je podawać i na zimno, i na gorąco.

The **“Taste of autumn” crispy dumplings** by Ms Ilona Modelska sent the jury into raptures with their finessed flavour, and have since become a permanent item on the “Gruba Kaczka” restaurant’s menu. Formed from shortcrust pastry and stuffed with seasonal vegetables, the dumplings are baked in an oven. Serve them cold or hot, as preferred.

Kawiarnia „Weranda” zaproponowała ciasto o nazwie **„Podkowianka”,** które zdobyło nagrodę publiczności. Właścicielka, Pani Maria Domańska zdradziła, że przepis pochodzi od Pani Zosi Dzięcioł, wieloletniej gospodyni domu Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów w Stawisku, był to więc najbardziej podkowiański „produkt” w tym konkursie. Składniki: orzechy włoskie, twarożek, kajmak, masło, śmietana, czekolada, odrobina likieru. Na spód ciasto orzechowe.

The "Weranda" cafe offered a pie named "**Podkowianka**", which earned the audience award. Ms Maria Domańska, the owner of the cafe, revealed that she got the recipe from the long-standing homemaker at the house of Anna and Jarosław Iwaszkiewicz in Stawisko. Actually, there wasn't a "product" in this contest that was so strongly affiliated with Podkowa Leśna.

Ingredients: common walnuts, cottage cheese, Dulce de leche, butter, cream, chocolate, a bit of liqueur, nut pastry for the bottom layer.

Ze smakołyków przygotowanych przez kucharki-amatorki, ale na poziomie prawdziwie profesjonalnym, nagrody zdobyły: Pani Danuta Szewczyk za „**Naleśniki z makiem polewane miodem",** Pani Marianna Synowiec za **„ Szarlotkę z jabłkami, która zawsze się udaje**" i wielokrotna laureatka naszego konkursu, Elżbieta Skalska za słodkie „**WuKaDki o nazwie Imię Róży**", o których historii tak opowiada:

– 28 lat temu zamieszkałam w Podkowie Leśnej i od tej pory poznaję tradycję i historię miasta. Nie byłoby tego Miasta Ogrodu bez kolejki WKD, której historię poznałam dzięki mojemu mężowi – jej pracownikowi. W 2011 roku, kiedy Towarzystwo Przyjaciół Miasta Ogrodu Podkowa Leśna ogłosiło konkurs na produkt regionalny – moje ciasteczka – w gronie rodziny i przyjaciół – zostały nazwane „WuKaD-dki" bo jeśli Warszawa ma swoje WZ-ki, to Podkowa Leśna może mieć „WuKaD-dki" [...] Bazą ciasteczek jest... gotowe ciasto francuskie. Kroimy je na prostokąty, przypominające wagoniki kolejki i nakładamy różności: szpinak, pieczarki, kapustę, salami, ser lub owoce czy powidła! Szczególnie polecam WuKaDki z nadzieniem z owoców dzikiej róży.

Opracowanie: Towarzystwo Przyjaciół Miasta Ogrodu Podkowy Leśnej.

In recognition of the amateur, and yet highly professional efforts, awards also went to the following ladies: Ms Danuta Szewczyk for "**Honey-topped poppy-seed pancakes**", Ms Marianna Synowiec for **"The ultimate apple pie"** and the multiple laureate of our contest – Elżbieta Skalska for her sweet **"WuKaDki called the Name of the Rose"**. She tells the story of how she came up with this singular name:

28 years ago, I settled in Podkowa Leśna and have since continued exploring the tradition and history of this town. There wouldn't be Podkowa Leśna if it weren't for the WKD (Warszawska Kolej Dojazdowa, the Warsaw Commuter Railway). I learned about its history from my husband, who worked for the WKD. In 2011, when the Podkowa Leśna Garden City's Friends Society announced the regional product contest, my family and friends named these cookies "WuKaDki", a name which playfully corresponded to the WZetka cake, popu-

lar in Warsaw [...] The base of the cookies is... ready-made puff pastry. We cut it into rectangles that resemble train carriages and throw this and that in, spinach, mushrooms, sauerkraut, salami, cheese, fruit or plum jam! As far as I'm concerned, WuKaDki tastes best with the dog-rose fruit.

Compiled and edited by The Podkowa Leśna Garden City's Friends Society.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE – wczoraj i dzis

LOCAL DELICACIES – in the past and today

Podczas licznych imprez integracyjno-edukacyjnych mieszkańcy „Zielonego Sąsiedztwa” zachęcani są do sadzenia tradycyjnych roślin, jak na przykład róży pomarszczonej (*rosa rugosa*), która jest nie tylko piękną ozdobą ogrodów, źródłem pożytków dla ptaków i pszczół ale także „witaminową bombą”.

Pani Hanna Kucharska, długoletnia przyjaciółka i czytelniczka Biblioteki w Otrębusach zebrała tradycyjne i wypróbowane przepisy kulinarne na wykorzystanie róży owocowej.

During the numerous integration and education events, residents of the “Green Neighbourhood” are encouraged to grow traditional plants, such as the Japanese rose (*rosa rugosa),* which is not only a beautiful garden ornament, but also a rich source of nectar availed of by birds and bees, as well as a “vitamin bomb.”

Ms Hanna Kucharska, a long-time friend and reader of the Library in Otrębusy, has compiled traditional and proven recipes for using the Japanese rose. These are

LIKIER RÓŻANY / THE ROSE LIQUEUR

Pół garnca spirytusu wlać w gąsior, wpuścić w niego 10 kropli olejku różanego, zostawić butlę w spokoju przez 24 godziny w temperaturze pokojowej. Zrobić syrop z 3 kg cukru, biorąc kwaterkę wody na każde pół kg cukru. Do gorącego lać powoli spirytus aby się sam klarował. Po 24 godzinach wlać w gąsior nieco alkiernasu (płyn czerwony wytwarzający się z robaczków czerwonych zwanych koszenillą, które dają śliczny karminowy kolor używany do zabarwiania likierów, cukrów itp.). Po wlaniu go w gąsior, aby przekonać się czy dość zabarwiony, wlać w kieliszek, gdzie w mniejszej ilości lepiej można poznać kolor i zastosować się do tego. Po 3 dniach likier ustoi się i jest klarowny bez filtrowania.

Pour half a peck of 95-percent alcohol into a carboy, put 10 drops of rose oil, let it stand for 24 hours at room temperature. Make syrup using 3 kg sugar and a noggin of water per each half kg of sugar. Pour the alcohol slowly into the boiling syrup, so that the alcohol clears by itself. 24 hours later, pour some alkiernas (a red fluid produced by the Polish cochineal that yields a beautiful, carmine colour, often used for the colouring of liqueurs, candies, etc.) into the carboy. To make sure the colour is right, pour some of the mixture into a glass. This will give you a better idea of the colour of the entire fluid. After 3 days, the liqueur will settle. It should be clear, so you won't need to do any filtering.

A oto współczesny przepis podany przez państwa Elżbietę i Piotra Skalskich z Podkowy Leśnej. Szybki, smaczny, zdrowy i... bezproblemowy.

Składniki:

- 1 kg owoców róży (dojrzałych, odszypułkowanych, wydrylowanych – najlepiej męską ręką)
- 1 kg cukru żelującego

And this is a modern-day recipe provided by Elżbieta and Piotr Skalscy from Podkowa Leśna. It is quick, tasty and healthy... and easy.

Ingredients:

- 1kg rose fruit (ripe, destalked and drilled — preferably by a male hand)
- 1 kg gelling sugar

Wykonanie:

Zebrane w miejscach oddalonych od zanieczyszczeń owoce umyć i przesypać w rondlu warstwami cukrem żelującym. Odstawić na ok. 6 godzin, aby zmiękły. Następnie postawić na gazie, zagotować i trzymać na ogniu nie dłużej niż 4 minuty, intensywnie mieszając. Owoce można zmiksować. Gorącą konfiturę nakładamy do wyparzonych słoików drewniana łyżką, mocno zakręcamy, odwracamy do góry dnem. Dla łakomczuchów najlepsza jest jeszcze ciepła, prosto z garnka. A jak pachnie!

Preparation method:

Pick the fruit somewhere far from air pollution, wash and put in a pan. Cover with gelling sugar, layer by layer. Let stand for 6 hours until the fruit softens up. Then let stand on heat, boil and keep simmering for up to 4 minutes, while stirring intensively. You can blend the fruit. Once ready, put the hot jam into scalded jars using a wooden spoon, twist the lids on tightly, and turn them bottom-up. For those who can't wait to have a taste – go ahead – it's best warm, straight from the pot. It's got a hell of a nice smell too!

fot. Małgorzata Najechalska

STOWARZYSZENIE „ZIEMIA CHEŁMOŃSKIEGO”

THE “CHEŁMONSKI’S LAND” ASSOCIATION

Adres
ul. Warszawska 24
96-321 Żabia Wola
Tel./fax: 46 858 91 51
E-mail: biuro@ziemiachelmonskiego.pl
Strona www: ziemiachelmonskiego.pl

Address
ul. Warszawska 24
96-321 Żabia Wola
Phone/fax: +48 46 858 91 51
E-mail: biuro@ziemiachelmonskiego.pl
Webside: ziemiachelmonskiego.pl

Swoim działaniem obejmuje 11 gmin: Baranów, Grodzisk, Teresin, Żabia Wola, Mszczonów, Radziejowice, Sochaczew, Nowa Sucha, Rybno, Nadarzyn, Jaktorów. Powierzchnia obszaru LGD wynosi 972 km^2, zamieszkanych przez 86 873 osoby.

Głównym celem Stowarzyszenia „Ziemia Chełmońskiego:” jest działanie na rzecz rozwoju obszarów wiejskich, aktywizacji społeczności lokalnej, ochrony dziedzictwa kulturowego i bogactwa przyrodniczego, rozwoju gospodarki, kultury, sportu i rekreacji oraz szeroko pojętej edukacji na obszarze objętym Lokalną Strategią Rozwoju. Ponadto LGD zajmuje się organizacją wielu imprez środowiskowych, takich jak „Dzień szarlotki”, „Chełmonalia”, liczne konkursy, spotkania mieszkańców, szkolenia. Stowarzyszenie pośredniczy w przyznawaniu środków finansowych na rozmaite przedsięwzięcia służące wspieraniu rozwoju lokalnego, w tym ochrony dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego.

Szczegółowe informacje dotyczące ogłaszanych przez LGD naborów wniosków znajdują się na stronie www.ziemiachelmonskiego.pl. Dodatkowo co kwartał o działaniach LGD poczytać można w wydawanym „Biuletynie Ziemi Chełmońskiego”.

This operates in the following 11 communes – Baranów, Grodzisk, Teresin, Żabia Wola, Mszczonów, Radziejowice, Sochaczew, Nowa Sucha, Rybno, Nadarzyn, and Jaktorów. This LAG extends over 972 km^2, an area populated by 86,873 residents. Its primary objective is to act for the development of rural areas, the empowerment of local communities, the preservation of their cultural and natural heritage, the development of the economy, culture, sports and recreation, and broadly-defined education across the area under the Local-Development Strategy. Moreover, the LAG organises numerous community events such as “The Apple Pie Day”, “Chełmonalia,” various contests, resident meetings, and training sessions. The Association has acted as a go-between in the allocation of funds for a range of projects to support local growth, including the preservation of the natural and cultural heritage.

For details on invitations for tenders issued by the LAG, please visit www.ziemiachelmonskiego.pl. You can also read about the LAG’s initiatives in its bulletin entitled “Biuletyn Ziemi Chełmońskiego.”

fot. Małgorzata Najechalska

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

Należy do nich rosół – z kury, kaczki, albo wołowiny, jagnięciny i ze wszystkiego po trochu. A może spróbujecie rozgrzewającego wywaru z karpia?

O tym, że w naszej okolicy przygotowuje się taki rarytas dowiedzieliśmy się przypadkiem, od gospodyń z Baranowa. Dochodzenie zaprowadziło nas szybko do miejsc, gdzie są stawy z karpiami. Pierwszy telefon do właścicieli okazał się strzałem w dziesiątkę!

These include rosół – a broth made either from chicken, duck, beef, lamb, or a little of all these. A less common variation on the dish that you might find tempting is a carp stock – it will warm you up real nice. We have found out that this delicacy is served in our area by accident – from the countrywomen of Baranowo. After a short inquiry we have arrived at carp fishponds. From there, we only needed to phone the owners and – bullseye!

ROSÓŁ Z KARPIA / CARP BROTH

przyrządza pani Elżbieta Leśniak z Ojrzanowa

by Ms Elżbieta Leśniak from Ojrzanów

Składniki:

- warzywa, jak na tradycyjny rosół (marchew, pietruszka, seler, pory, cebula)
- karp (około 1-1,5 kg)

Ingredients:

- vegetables, as for the traditional broth (carrot, parsley, celery, leek, onion)
- carp (about 1-1.5 kg)

Wykonanie:

Obrać marchew, korzenie pietruszki, seler, dorzucić oczyszczone i dokładnie wymyte pory oraz przypaloną nad ogniem, obraną cebulę. Rosół z karpia gotuje się na wywarze jarzynowym, zatem najpierw do garnka trafiają one, a ryba dopiero wówczas, gdy miękną. Karp musi być najlepszy, miejscowy, hodowany na naturalnej paszy, ale przede wszystkim nie powinien mieć zapachu mułu. Rybę wrzuca się wypatroszoną, oskrobaną, razem z głową i płetwami i gotuje 20–25 minut.

Uboższą wersję tego rosołu przyrządza się z samych karpich głów, płetw i kręgosłupów. Rosół z karpia należy podawać z domowym makaronem.

Podczas konkursu w Lanckoronie pod Krakowem, zorganizowanego w ramach projektu „Smaki łączą regiony", rosół z karpia reprezentował Stowarzyszenie „Ziemia Chełmońskiego" w konkurencji rosołów i zdobył wyróżnienie. Zachęcony jego sukcesami na szczeblu krajowym, spróbowałem rarytasu w październiku, podczas „Dnia szarlotki" w Żabiej Woli. Efekt był taki, że do tej pory zachodzę w głowę, dlaczego karpie jada się głównie w galarecie i smażone? Zupa naprawdę jest pyszna. Szczerze polecam.

Witold Czuksanow

Preparation instructions:

Peel the carrots, parsley roots and celery, add well-cleaned leek and peeled onion, burnt over the fire. Boil the carp broth on a vegetable stock, so the vegetables go into the pot

first, and the fish is added only when they are getting soft. Use only the best carp you can find – preferably from a local pond, grown on natural fodder and, above all, without any “mud” odour. Dress and scale the fish and put it into the pot with its head and fins. Boil for 20-25 minutes.
A budget version of this broth is made with carp heads, fins and backbones only.
The broth is best served with home-made pasta.
As a representative dish of the “Ziemia Chełmońskiego” Association, the carp broth took part in a competition held in Lanckorona near Kraków, and won an honourable mention in the broth category. Encouraged by its impressive performance at the national level of the competition, I took advantage of the opportunity to taste it in October, during the “Apple Pie Day” in Żabia Wola. The experience left me asking myself why carp is eaten chiefly in jelly or fried. The soup is absolutely delicious. I highly recommend it!

Witold Czuksanow

SZARLOTKA / APPLE PIE

W różnych książkach kucharskich i w Internecie znajdziemy setki przepisów na szarlotkę, często udziwnionych i skomplikowanych. Ale jako Lokalna Grupa Działania „Ziemia Chełmońskiego” wszystkim powiadamy: najlepsze są szarlotki najprostsze!

Wiemy, co mówimy, bo od pięciu lat organizujemy konkurs na najsmaczniejszą szarlotkę, w którym zawsze wygrywają ciasta proste, zrobione z owoców tradycyjnych odmian jabłek. Takich, które rosną w naszych okolicznych sadach. Nowoczesne owoce deserowe nijak się mają do starej, dobrej ‘Antonówki’, ‘Renety’ ‘Boikena’ czy „tajnej broni” doświadczonych gospodyń – odpornej na parcha odmiany ‘James Grieve’. Sprawę dobrego przepisu na rewelacyjną szarlotkę mamy omówioną z dwukrotną laureatką konkursu organizowanego w Żabiej Woli (powiat Grodzisk Mazowiecki), panią Danutą Pytlak. Naiwnością byłoby wierzyć, że zdradzi wszystkich tajemnice sukcesów, ale przy herbacie i kawałku dobrego ciasta podzieliła się cennymi wskazówkami:

1. Jabłka muszą być świeże, hodowane bez chemii, dojrzałe, najlepiej odmiany Antonówka lub innej z wyżej wymienionych.

2. Zetrzeć je trzeba surowe na kruche ciasto, zagniecione z masłem.

3. Dodać przyprawy: cynamon, trochę startego imbiru, zmielonych goździków

4. Szarlotka najlepiej smakuje, jeśli się ją przygotuje wieczorem w dniu bezpośrednio poprzedzającym ucztę. Ma być ciastem prostym, koniecznie z kruszonką na wierzchu.

Od siebie dodamy, że oryginalnego wyglądu kruszonki nie warto tuszować grubą poduchą cukru pudru. Znacznie lepszą dekoracją będzie rafinada.

In various cookery books and online you will find hundreds of recipes for apple pie, often in bizarre or complicated variations. As the "Ziemia Chełmońskiego" Local Action Group, we always stand by our opinion that the simplest apple pie is the best apple pie!

Believe us – we would know, as for five years now we have organised a competition for the tastiest apple pie. And the winners have always been simple pies, made on the basis of traditional apple varieties, such as the ones you can come across in our local orchards. Newly-engineered dessert fruits are no match to the good old Antonovka, Russet apple, Boiken, or "the secret weapon" of all experienced housewives – the scab-resistant James Grieve. To find a good recipe for a mouth-watering apple pie, we consulted Ms Danuta Pytlak, a two-time winner of the contest held in Żabia Wola, the Grodzisk Mazowiecki District. It would have been naive to hope that she would let us in on all her baking secrets, but she shared with us some useful tips over tea and a piece of good cake!

5. The apples have to be fresh, grown without any chemicals, and ripe, preferably Antonovka or some other above-mentioned variety.

6. Grind the raw apples onto a shortcake, kneaded with butter

7. Add herbs & spices: cinnamon, some pulverised ginger and ground clove pink

8. The pie tastes best when prepared the evening immediately before the feast. Make it simple and remember about the crumble topping!

We can only add that the original look of the topping is best not ruined by being overgenerous with powdered sugar. Refined sugar is a much better option to use for decoration.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY NA ZAKWASIE / LEAVENED WHOLEMEAL RYE BREAD

Oszołomieni nowym smakiem i białym miąższem pieczywa pszennego, w powodzi zapożyczonych receptur i poddani niesłusznemu stereotypowi, że ciemny chleb oznacza biedę, zepchnęliśmy nasz żytni, razowy na zakwasie w najciemniejszy kąt zapomnienia. Nie zapomnieli o tym nieliczni.

W nazwie chleb żytni na zakwasie kryją się trzy tajemnice jego wartości:

1. żyto – zawiera białka o wyższej wartości biologicznej i ma więcej błonnika a mielenie ziarna powoduje mniejsze straty witamin niż w przypadku innych zbóż;

2. mąka razowa – nie oczyszczona zawiera cenne włókna pokarmowe, wiele składników mineralnych: żelazo, magnez, cynk, potas, fosfor, witamin: B1, B2, B6 i PP. Pieczywo razowe zapobiega otyłości i obniża zawartość cholesterolu we krwi;

3. zakwas – zbiór kultur kwasu mlekowego, powodujących tzw. mlekową fermentację ciasta w odróżnieniu od alkoholowej wywołanej drożdżami otrzymanymi w procesie przemysłowym. Proces fermentacji mlekowej niszczy liczne toksyny pleśniowe i bakteryjne nagromadzone w mące podczas procesu uprawy i produkcji a destrukcyjnie wpływające na nasz organizm.

W naszym klimacie, w naszej kulturze żywienia proporcje powinny być odwrócone na rzecz chleba czysto żytniego koniecznie na zakwasie. Zostawmy pszenicę na takie przyjemności jak naleśniki, bo żyto jako tworzywo nie zdaje tu egzaminu, niedzielne bułeczki do kawy czy świąteczne makowce i baby wielkanocne.

Przywróćmy chlebowi żytniemu, razowemu na zakwasie należne mu miejsce na naszym stole bo jest ono uświęcone historią, tradycją i tęsknotą za dobrym smakiem i zapachem chleba pieczonego w odległych już w czasie rodzinnych domach naszych przodków a zakwas wykorzystywany przy jego pieczeniu, przekazywany przez matki córkom w posagu uczynił go nieśmiertelnym i ponadczasowym.

Ewa Ładyńska

Overwhelmed with the new flavour and white crumb of white bread, flooded with foreign recipes and confronted with a misleading stereotype that dark bread was associated with poverty, we have consigned our rye, wholemeal, leavened breads into the bottomless abyss of oblivion. Only a few have managed to liberate themselves from this misconception.

The name “leavened wholemeal rye bread” reveals the three secrets of its quality:

1. Rye – contains higher-quality proteins and has more fibre and milling causes less vitamin loss than other cereal.

2. Wholemeal flour – when non-purified, it contains valuable dietary fibre and many minerals, such as iron, magnesium, zinc, phosphorus, and vitamins B1, B2, B6 and PP. Wholemeal bread prevents obesity and lowers (LDL) cholesterol levels.

3. Leaven – lactic-acid cultures which cause the so-called lactic-acid fermentation of dough, as compared to the alcohol fermentation induced by yeast produced by industrial processing. Lactic-acid fermentation destroys numerous mould and bacteria toxins which accumulate in the flour during cultivation and production, and are detrimental to our health.

In our climate zone, the nutrition principles should be re-oriented towards pure rye bread, necessarily leavened. Let us leave wheat for treats such as pancakes, Sunday coffee buns, Christmas poppy-seed cakes or Easter babka cakes, as rye fails to make the grade in this field.

Let us reinstate rye wholemeal leavened bread as the staple food in our menu, as it is motivated by history, tradition and craving for the savoury bread baked by our remote ancestors. The leaven used for baking, handed down from mother to daughter as part of their dowry, has given the bread its classic and timeless quality.

Ewa Ładyńska

STOWARZYSZENIE „MIĘDZY WISŁĄ A KAMPINOSEM”

THE “BETWEEN THE VISTULA AND KAMPINOS” ASSOCIATION – LOCAL ACTION GROUP

Lokalna Grupa Działania
Między Wisłą a Kampinosem

Adres
ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów
Tel./fax: 22 794 04 88
E-mail: biuro@lgdkampinos.pl, lgd@czosnow.pl
Strona www: lgdkampinos.pl

Address
ul. Gminna 6, 05-152 Czosnów
Phone/fax:+48 22 794 04 88
E-mail: biuro@lgdkampinos.pl, lgd@czosnow.pl
Webside: lgdkampinos.pl

Obejmuje obszar dziesięciu gmin, położonych w centralnej części województwa mazowieckiego, na terenie trzech powiatów: **warszawskiego zachodniego, nowodworskiego i sochaczewskiego.** Obszar ten jest spójny

terytorialnie, łączą go tradycje historyczne, kulturowe i przyrodnicze oraz pomysły na rozwój i chęć współpracy. Celem LGD jest inspiracja do lepszego wykorzystaniu potencjału jej obszaru, poprawa jego konkurencyjności, jako miejsca zamieszkania i wspomaganie rozwoju działalności gospodarczej, aktywizacji współpracy mieszkańców wsi.

The LAG activity area covers ten communes located in the central part of the Mazowieckie Voivodeship, in the **Warsaw West, Nowy Dwór and Sochaczew** districts. This area is territorially concise, and it shares historical, cultural and natural traditions, along with development ideas and the willingness to cooperate. The LAG's activity is aimed at inspiring more efficient use of the local potential, making the local area a competitive place to live and pursue economic activity, and activating the rural population.

LOKALNE DZIEDZICTWO PRZYRODNICZE

Obszar na którym działa LGD „Między Wisłą a Kampinosem" obejmuje teren Kotliny Warszawskiej oraz Równiny Łowicko-Błońskiej. Północną część tego obszaru zajmuje Kampinoski Park Narodowy. Naturalną granicę obszaru na północy stanowi Wisła, a od południa granicami LGD są południowe granice gmin Ożarów Mazowiecki i Błonie. Położenie LGD, z dala od skupisk przemysłowych i w obrębie Kampinoskiego Parku Narodowego, jest czynnikiem decydującym o jednolitości przyrodniczej jej obszaru. Walory przyrodnicze i kulturowe tego obszaru, m.in. bliskość Kampinoskiego Parku Narodowego, Żelazowej Woli i Niepokalanowa oraz lokalizacja w pobliżu Warszawy sprawiają, że jest to ulubiony teren wycieczek krajoznawczych mieszkańców stolicy. Kampinoski Park Narodowy jest odwiedzany przez około milion turystów rocznie. Przede wszystkim rozwinięta jest tu turystyka weekendowa piesza, rowerowa i samochodowa.

W Puszczy Kampinoskiej wytyczono i oznakowano 350 km szlaków dla turystyki pieszej oraz ponad 200 km tras rowerowych dla cyklistów. W celu ułatwienia obsługi ruchu turystycznego, na obrzeżach parku urządzono 15 parkingów, 6 pól oraz tereny biwakowe. W ostatnich latach dynamicznie rozwija się na terenie LGD agroturystyka. Kilkanaście gospodarstw agroturystycznych oferuje kilkadziesiąt miejsc noclegowych. W otulinie Puszczy jest kilka ośrodków jeździeckich, stadnin i stajni.

The reference LAG activity area covers the Warsaw Valley, and the Łowicz-Błonie Plain. The northern part features the Kampinos National Park. The natural border of the area is formed by the Vistula, and the borders of the Ożarów Mazowiecki and Błonie communes in the south. The location, far from the industrial clusters and within the Kampinos National park, contributes to the natural make-up of this area. Its natural values, e.g. the vicinity of the Kampinos National Park, Żelazowa Wola and Niepokalanów, and the short distance from Warsaw, make this place a favourite touring destination for Warsaw residents. The Kampinos National Park is visited by around a million tourists each year. Weekend hiking, cycling and motoring are the best-developed forms of local tourism.

The Kampinos Forest comprises 350 km of marked walking paths, and over 200 km of cycle lanes. To facilitate the tourist movement, 15 car parks, 6 fields and several picnic areas have been established on the outskirts of the Kampinos Forest. In recent years, the LAG area has seen rapid growth in agri-tourism. Several agri-tourist farms offer dozens of lodging places. The Kampinos Forest protection zone houses several horse-riding centres, stud-farms and stables.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

DYNIA W ZALEWIE / PUMPKIN IN A PICKLE

Składniki:
- dynia
- goździki, ziarna pieprzu, ziele angielskie
- 0,75 l wody
- 1 kg cukru
- 1 dag kwasku cytrynowego
- ½ łyżeczki cynamonu

Wykonanie:
Dynię oczyścić ze skóry oraz miękkiego miąższu, pokroić w kostkę, wrzucić do wrzątku na około 2-3 minuty, odcedzić i przepłukać zimną wodą. Przygotować słoiki, do słoików włożyć przyprawy: goździki, ziarna pieprzu, ziele angielskie, następnie przygotować zalewę z wody, cukru, kwasku cytrynowego i cynamon. Wystudzoną dynię układać w słoikach, a następnie zalać przygotowanym syropem, zamykać szczelnie i pasteryzować przez 15-20 minut.

Ingredients:
- Pumpkin
- clove, black pepper seeds, all-spice
- 0.75 l water
- 1 kg sugar
- 1 dag citric acid
- ½ teaspoonful cinnamon

Preparation method:
Clear the pumpkin of skin and soft pulp. Dice, place in boiling water for 2-3 minutes, then strain and rinse with cold water. Prepare the jars. Put the spices, i.e. the clove, black pepper seeds and all-spice, into the jars, and prepare the pickle, using the water, citric acid and cinnamon. Place the cooled pumpkin in the jars, pour the pickle, close the jars tight and pasteurise for 10-15 minutes.

RACUSZKI Z DYNI / PUMPKIN FRITTERS

Składniki:
- 800 g dyni
- 2 łyżki masła
- 100 g tłuszczu
- 1 szklanka mąki
- 2-3 łyżki śmietany
- 3 jajka
- sól do smaku

Ingredients:
- 800 g pumpkin
- 2 spoonfuls butter
- 100 g fat
- 1 glass flour
- 2-3 spoonfuls cream
- 3 eggs
- salt

Wykonanie:
Dynię umyć, obrać ze skóry, usunąć pestki, miąższ zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jajka umyć, oddzielić żółtka od białek, masło utrzeć z cukrem i żółtkami. Połączyć ze śmietaną dynię i ubitą pianę z białek, przesypując przesianą mąką, odrobinę posolić. Tłuszcz rozgrzać, nakładać łyżką niewielkie racuszki i usmażyć z obu stron na złoty kolor. Usmażone racuszki układać na ogrzanym talerzyku, osobno podać śmietanę i cukier do polania racuszków.

Preparation method:
Wash the pumpkin, peel and remove the seeds. Grate the pulp thickly. Wash the eggs and separate the yolks from the whites. Grind the butter with sugar and the yolks. Mix the pumpkin with the cream and whipped whites, then add flour and a pinch of salt. Heat the fat, form small fritters and fry on each side until browned. Place the fritters on a warm plate and serve with cream and sugar.

REGIONALNA ZUPA DYNIOWA / REGIONAL PUMPKIN SOUP

Składniki:
- 1 kg dyni
- ½ l mleka
- 1 jajko
- 1 ½ szklanki mąki
- szczypta soli
- ½ łyżeczki cukru do smaku
- szklanka wody

Ingredients:
- 1 kg pumpkin
- ½ l milk
- 1 egg
- 1 ½ glass flour
- a pinch of salt
- ½ teaspoonful sugar
- 1 glass water

Wykonanie:
Dynię obrać, pokroić w kostkę, wlać wodę, wrzucić dynię, ugotować. Następnie miękką zmiksować. Oddzielnie ugotować mleko, zrobić z jajka i mąki zacierki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wrzucić na gotujące mleko, lekko posolić, trochę posłodzić, zagotować. Połączyć z dynią zmiksowaną.

Preparation method:
Peel the pumpkin and cut it into cubes. Pour water, put in the pumpkin and cook. Then, mix it when soft. Boil the milk in a different pot. Take the egg and the flour to make dough, then grate thickly to form flakes, and throw onto the boiling milk. Add some salt and some sugar, and boil. Then add to the mixed pumpkin.

NALEWKA NA PĘDACH SOSNY / PINE-TREE SPROUT LIQUOR

Składniki:
- 1 kg pędów sosny
- 1 kg cukru

Wykonanie:
W maju zebrać młode pędy sosny, włożyć do szklanego naczynia i wsypać cukier. Postawić w słonecznym miejscu, np. na oknie, na dwa miesiące. Potem odlać sok i dodać do niego spirytus (taką ilość, której moc nam odpowiada). Do reszty sosny wlać normalny alkohol czysty i czekać 2 tygodnie, wymieszać i po 2 tygodniach połączyć z nalewką na spirytusie.

Ingredients:
- 1 kg pine-tree sprouts
- 1 kg sugar

Preparation method:
Gather the young pine-tree sprouts in May, place in a glass vessel and add sugar. Leave in a sunny place, e.g. on a window sill, for two months. Then drain the juice into a separate vessel and add spirit (to make the liquor as strong as you require). Pour pure alcohol onto the remaining pine-tree sprouts. Leave for two weeks, then mix with the spirit.

POLĘDWICZKI CZOSNOWSKIE / GARLIC SIRLOIN

Wykonanie:
Polędwiczkę wieprzową pokroić w plastry, lekko rozbić czosnek, otoczyć w mące, obsmażyć po obu stronach, posolić. Przygotować pokrojony por, paprykę czerwoną, zieloną, żółtą i cebulę. Wszystko podsmażyć. Dodać majeranek. Polędwiczki ułożyć w naczyniu żaroodpornym, na nie położyć warzywa, dołożyć masła i dusić 20 minut.

Preparation method:
Slice the sirloin, slightly beat the garlic, then coat the meat in flour, add some salt, and fry on both sides. Cut the leek, the red, green and yellow pepper, and the onion, and fry them all. Add marjoram. Place the sirloin in an ovenproof vessel, then place the vegetables and butter on top, and steam the dish for 20 minutes.

KASZA PO PARTYZANCKU / PARTISAN’S GRITS

Składniki:
- 1 kg kaszy (pęczak)
- 25 dag słoniny
- 30 dag boczku
- 2 cebule
- 80 dag pieczarek
- 0,25 ml gęstej śmietany
- majeranek, pieprz, sól

Ingredients:
- 1 kg grits (peeled barley)
- 25 dag pork fat
- 30 dag bacon
- 2 onions
- 80 dag champignons
- 0.25 ml thick cream
- marjoram, black pepper, salt

Wykonanie:
Kaszę ugotować na sypko, dodać do niej przesmażoną słoninę z boczkiem, cebulą, majeranek, pieprz, sól i wymieszać. Zrobić sos z pieczarek: pieczarki umyć, pokroić, udusić, dodać masła pieprzu soli, zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę na maśle, wrzucić do pieczarek, na końcu dodać gęstą śmietanę, posolić do smaku i dodać pieprz.

Przepisy pochodzą z badań dla LGD Miedzy Wisłą a Kampinosem.

Preparation method:
Simmer the grits until loose, then add pre-fried pork fat and bacon, one onion, marjoram, black pepper and salt, and mix the ingredients. Prepare the champignon sauce. Wash the champignons, cut and steam them, adding the butter, black pepper and salt. Glaze chopped onion on butter and add it to the champignons. At the end add thick cream, a pinch of salt and black pepper.

Przepisy pochodzą z badań dla LGD Miedzy Wisłą a Kampinosem.

STOWARZYSZENIE SPOŁECZNEJ SAMOPOMOCY – LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA

THE SOCIAL SELF-HELP ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

Adres
06-400 Ciechanów, ul. Śląska 1
Tel. 23 672 13 79
Fax 23 672 13 82
E-mail: info@ssslgd.pl, biuro@ssslgd.pl
Strona www: ssslgd.pl

Address
06-400 Ciechanów, ul. Śląska 1
Phone: +48 23 672 13 79
Fax: +48 23 672 13 82
E-mail: info@ssslgd.pl, biuro@ssslgd.pl
Webside: ssslgd.pl

Teren działania LGD to pasmo Wkry i jej dopływów. Obejmuje swym zasięgiem 12 gmin Północnego Mazowsza: Bieżuń, Glinojeck, Kuczbork, Lipowiec Kościelny, Lubowidz, Lutocin, Radzanów, Siemiątkowo, Strzegowo, Szreńsk, Wiśniewo, Żuromin oraz jedną gminę województwa warmińsko-mazurskiego – Lidzbark.

Stowarzyszenie powstało w 1992 r. z inicjatywy osób reprezentujących urzędy pracy, administrację państwową, opiekę społeczną, organy samorządowe, bezrobotnych oraz związki zawodowe. W 2009 roku przekształciło się w Lokalną Grupę Działania.

Misją Stowarzyszenia Społecznej Samopomocy – Lokalna Grupa Działania jest inspirowanie zrównoważonego rozwoju, turystyki i rekreacji oraz promocja Obszaru Nadwkrzańskiego i gmin wchodzących w skład LGD, a także wspieranie działalności urzędów pracy i innych instytucji rynku pracy.

The LAG's activity area covers the span of the Wkra River and its tributaries, i.e. 12 communes in the Northern Masovia region, namely Bieżuń, Glinojeck, Kuczbork, Lipowiec Kościelny, Lubowidz, Lutocin, Radzanów, Siemiątkowo, Strzegowo, Szreńsk, Wiśniewo, Żuromin and one commune located in the Warmia-Masuria Voivodeship.

The association was established in 1992 on the initiative of representatives of employment agencies, State administration, social-assistance centres, local-government bodies, the unemployed and trade unions. In 2009 it was converted into a Local Action Group.

The mission pursued by the "Stowarzyszenie Społecznej Samopomocy" ("The Social Self-Help Association") Local Action Group is to foster sustainable development, tourism and recreation, to promote the Wkra River Area and the communes included in the LAG, and to support the activity of employment agencies and other labour-market institutions.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

CIASTO „PALCE LIZAĆ” / “YUM-YUM” CAKE

Składniki
Ciasto:
- 5 jaj
- 5 łyżek cukru
- 4 łyżki mąki tortowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/2 łyżki proszku do pieczenia
- 1 cukier wanilinowy

Masa:
- 5 żółtek
- 3 łyżki mąki tortowej
- 1 l mleka
- 1 cukier waniliowy
- kostka masła
- 1 szklanka cukru pudru

Piana:
- 2 galaretki (czerwona i zielona)
- 5 białek (z jaj do masy)
- szklanka cukru

Ingredients
Cake:
- 5 eggs
- 5 spoonfuls of sugar
- 4 spoonfuls of cake flour
- 1 spoonful of potato starch
- ½ spoon of baking powder
- 1 bag of vanilla sugar

Filling ingredients
- 5 yolks
- 3 spoonfuls of cake flour
- 1 l of milk
- 1 bag of vanilla sugar
- 1 cube of butter
- 1 glass of powdered sugar

Foam ingredients
- 2 jellies (red and green)
- 5 whites (of eggs used to prepare the filling)
- 1 glass of sugar

Wykonanie:
Przygotowanie ciasta: oddzielić żółtka od białek, białka ubić, pod koniec ubijania dodać cukier, cukier waniliowy i stopniowo po jednym żółtku. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i lekko wymieszać. Ciasto piec ok. 1 godz. na złoty kolor.
Przygotowanie masy: mleko, mąkę i żółtka zmieszać i ugotować z nich budyń, odstawić do ostudzenia. Masło utrzeć z cukrem i połączyć z masą budyniową.
Przygotowanie piany: białka ubić, pod koniec ubijania dodać cukier i rozpuszczone w 1 szklance wody, ostudzone galaretki.

Przepis podała pani Maria Jadwiga Przeradzka z Ościsłowa.

Preparation instructions
The cake: separate yolks from whites, then whip the whites. By the end of the whipping, add sugar, vanilla sugar and one yolk at a time. Then add flour mixed with baking powder and stir gently. Bake the cake for around an hour until it browns.

The filling: mix milk, flour and yolks, and cook a custard pudding, then put it aside for cooling. Grind butter with sugar and mix it with the pudding.
The foam: whip the whites. By the end of the whipping, add sugar and cooled jellies, previously melted in a glass of water.

Recipe courtesy of Maria Jadwiga Przeradzka from Ościsłowo.

KARKÓWKA ZAPIEKANA / BAKED CHUCK NECK

Składniki:
- 1,5 kg karkówki
- 0,5 kg pieczarek
- 4 duże cebule
- puszka kukurydzy
- duży keczup pikantny
- Vegeta
- olej
- papryka

Ingredients
- 1.5 kg of chuck neck
- 0.5 kg of champignons
- 4 large onions
- 1 tin of sweet corn
- 1 large tube of hot ketchup
- Vegeta
- oil
- pepper

Wykonanie:
Karkówkę obsypać pieprzem, solą, wegetą, polać olejem i zostawić na noc w lodówce. Pieczarki pokroić w plasterki, usmażyć z cebulą pokrojona w talarki. Do wysmarowanego tłuszczem żaroodpornego naczynia kładziemy plastry karkówki, na nią wykładamy pieczarki z cebula, odsączoną kukurydzę, pokrojona w kostkę paprykę. Całość zalewamy keczupem i zapiekamy ok. 1 godziny.

Preparation instructions
Sprinkle the chuck neck with black pepper and Vegeta, and pour it with some oil. Then leave it in the fridge overnight. Slice the champignons and fry them with sliced onion. Put the chuck neck slices into a greased ovenproof, then cover it with the champignon and onion mixture, drained-off sweet corn, and chopped pepper. Pour the ketchup on top and roast the dish for around an hour.

PSTRĄG W GALARECIE / TROUT IN JELLY

Składniki:
- 1 pstrąg
- kilka liści selera i pora
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 cytryna
- Vegeta
- sól i pieprz do smaku
- dwa litry wody
- żelatyna
- warzywa i owoce do udekorowania

Ingredients:
- 1 trout
- a few celery and leek leaves
- 2 carrots
- 1 onion
- 1 lemon
- Vegeta
- salt and black pepper
- 2 l of water
- gelatine
- vegetables and fruit for decoration

Wykonanie:
Pstrąga oczyścić, dokładnie umyć i przekroić wzdłuż na pół. W wysokim płaskim naczyniu zagotować wodę z wegetą, solą i pieprzem, dodać obraną marchewkę, cebulę, liście selera i pora. Gdy się wywar zagotuje, włożyć pstrąga i gotować na wolnym ogniu 5-10 minut, następnie delikatnie wyjąć rybę na talerz lub deskę, ostudzić, wyjąć ości. Wywar przecedzić, rozpuścić w nim żelatynę, wyklarować, doprawić do smaku, dodać sok z cytryny i lekko schłodzić. Ułożyć pstrąga na półmisku, udekorować warzywami i owocami, zalać żelatyną, wstawić do lodówki, aby galareta zastygła.

Przepis podała pani Maria Jadwiga Przeradzka z Ościsłowa.
Zdjęcie: Stowarzyszenie Społecznej Samopomocy – Lokalna Grupa Działania.

Preparation instructions
Clean the trout, wash it and halve lengthwise. Boil the water with the vegeta, salt and black pepper in a tall flat pot, then add the peeled carrots, onion, celery and leek leaves. When the brew boils up, put the trout and cook slowly for 5-10 minutes, then take out the fish, put in on a plate or board, wait until it cools down and remove the bones. Strain the broil, add the gelatine, melt and clarify it, then add the spices and lemon juice, and cool it slightly. Place the trout on a dish, decorate it with the vegetables and fruit, pour the gelatine broil on it, and put it into a fridge for jellying.

Recipe courtesy of Maria Jadwiga Przeradzka from Ościsłowo.
Zdjęcie: Stowarzyszenie Społecznej Samopomocy – Lokalna Grupa Działania.

ZWIĄZEK STOWARZYSZEŃ „KURPSIE RAZEM”

THE “KURPSIE RAZEM” UNION OF ASSOCIATIONS

Adres
Plac Wolności 60, 07-430 Myszyniec
Tel.: 517 479 418; 887 337 614
E-mail: kurpsierazem@wp.pl, kurpsierazem@interia.pl
Strona www: kurpsierazem.eu; przedszkolabezgranic.eu

Address
Plac Wolności 60, 07-430 Myszyniec
Phone: +48 517 479 418; 887 337 614
E-mail: kurpsierazem@wp.pl, kurpsierazem@interia.pl
Website: kurpsierazem.eu; przedszkolabezgranic.eu

Lokalna grupa działania przyjęła nazwę: Związek Stowarzyszeń „Kurpsie Razem”**.** Ma ona przypominać o tym, że LGD ma charakter partnerstwa i że przyświeca jej wspólny cel, jakim jest rozwój obszarów wiejskich ośmiu wyżej wymienionych gmin. Określenie „Kurpsie” to gwarowy odpowiednik terminu „Kurpie” – mieszkańcy Kurpiowszczyzny. Osoby zaangażowane w funkcjonowanie partnerstwa czują silny związek ze swoją Małą Ojczyzną – Kurpiowszczyzną. Ze względu na wartość wspól-

fot. Małgorzata Najechalska

nych działań, partnerzy wybrali również określenie „razem": Razem możemy zrobić o wiele więcej, możemy wymieniać się doświadczeniami, możemy efektywnie współpracować. Obecnie w skład partnerstwa wchodzi osiem gmin – reprezentujących sektor publiczny, 13 stowarzyszeń – reprezentujących sektor społeczny i 11 podmiotów gospodarczych.

The LAG carries out its activities in eight communes: Baranowo, Czarnia, Jednorożec, Kadzidło, Lelis, Łyse, Myszyniec and Olszewo-Borki, under the name The "Kurpsie Razem" Union of Associations. The name is to remind us that the LAG has a partnership profile and a common goal, i.e. the development of rural areas in the eight mentioned communes. "Kurpsie" is a dialect expression for the residents of the Kurpie Land. People involved in the partnership feel a strong affiliation with the Kurpie Land, their Little Homeland. To emphasise the value of common actions, the partners chose to include "together" in the name. Together we're able to do much more – we can share experiences and collaborate effectively. Currently the partnership encompasses eight communes representing the public sector, 13 associations speaking for the social sector, and 11 business entities.

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

FAFERNUCHY / FAFERNUCHY (CARROT AND HONEY COOKIES)

Ciasteczka marchewkowo – miodowe. Pieczenie fafernuchów na Kurpiach było popularnym zwyczajem związanym ze świętem Trzech Króli. Stanowiły przysmak szczególnie dzieci i młodzieży, a ponieważ były bardzo twarde, wystarczały im na długie godziny.

Baking fafernuchy in the Kurpie Land was a popular custom associated with celebrating the Epiphany on 6 January. The cookies were particularly appreciated by children and adolescents, and due to their firmness they lasted many hours.

Składniki:

- ½ kg soczystych marchewek
- ½ szklanki cukru
- 1 torebka (20 g) cukru waniliowego
- ¼ szklanki miodu
- 1 kg mąki żytniej
- ½ torebki (10 g) proszku do pieczenia
- masło i mąka do blachy

fot. Anna Lenart

Wykonanie:
Marchewki obrać i w całości ugotować. Odcedzić, ostudzić, zetrzeć na tarce. Mąkę przesiać, dodać utarte marchewki, cukier, cukier waniliowy, miód oraz proszek do pieczenia. Zagniatać tak długo, aż powstanie jednolite, gładkie i dość twarde ciasto. Pokroić je nożem na kawałki (jak kopytka), podsypując mąką w razie potrzeby, bo ciasto się klei. Przygotowane fafernuchy ułożyć na natłuszczonej i wysypanej mąką blasze, piec na złoty kolor przez 30-40 minut w temp. 190-200°C. **Uwaga:** fafernuchy są dość twarde. Aby były bardziej miękkie, trzeba skrócić czas pieczenia.

Ingredients
- ½ kg juicy carrots
- ½ glass sugar
- 1 bag (20 g) vanilla sugar
- ¼ glass honey
- 1 kg rye flour
- ½ bag (10 g) baking powder
- butter and flour to grease the sheet

Preparation instructions
Peel the carrots and boil without cutting in pieces. Rinse, leave to cool down and grate. Sieve the flour, add the grated carrots, sugar, vanilla sugar, honey and baking powder. Knead the dough until it becomes consistent, smooth and firm. Cut the dough with a knife (like potato dumplings), adding flour as necessary for the dough not to stick. Put the fafernuchy on a sheet covered with butter and flour and bake until they go yellow-brown for 30-40 minutes at 190-200°C. **Note:** Fafernuchy are quite firm. In order to obtain softer cookies, reduce the baking time.

REJBAK / REJBAK POTATO PIE

Składniki:
- 2 kg ziemniaków
- 10 dag mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 3 jajka
- 0,5 kg gotowanej wieprzowiny
- 30 dag kiełbasy zwyczajnej
- 1 duża cebula
- 0,5 kg wędzonki
- bułka tarta, smalec
- sól, pieprz

Wykonanie:
Ziemniaki zetrzeć na tarce. Dodać do nich mąkę i mąkę ziemniaczaną, jajka i pokrojone w kostkę, ugotowane mięso. Drobno pokroić słoninę i cebulę, podsmażyć razem z pokrojoną kiełbasą, dodać do ziemniaków. Wszystko dobrze wymieszać, doprawić do smaku i wlać do wysmarowanej smalcem i posypanej bułką tartą brytfanny. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 40-60 min w temp. 180°C (do zbrązowienia lub suchego

patyczka). Kawałki rejbaka podajemy polane usmażonym, wędzonym boczkiem. Doskonałym dodatkiem jest surówka z kapusty kiszonej lub słodkiej.

Przepisy i zdjęcia: Związek Stowarzyszeń „Kurpsie Razem”.

Ingredients

- 2 kg potatoes
- 10 dag flour
- 1 tablespoon potato flour
- 3 eggs
- 0.5 kg boiled pork
- 30 dag plain sausage
- 1 large onion
- 0.5 kg smoked bacon
- Bread crumps, lard
- Salt, pepper

Preparation instructions

Grate the potatoes, add flour and potato flour, eggs and boiled meat cut in cubes. Cut the smoked bacon and onion finely, fry with the cut sausage and add to the potatoes. Mix all the ingredients, add salt and pepper to taste and put in the baking pan greased with lard and covered with bread crumbs. Put in the pre-heated oven and bake for 40-60 mins at 180°C until it turns yellow-brown, or check with a cocktail stick whether it is dry inside). Serve rejbak pieces with fried smoked bacon. Sauerkraut or fresh cabbage salad is a perfect addition to the dish.

Recipes and photos: the “Kurpsie Razem” Union of Associations.

ZWIĄZEK STOWARZYSZEŃ „PARTNERSTWO ZALEWU ZEGRZYŃSKIEGO”

LOCAL ACTION GROUP “PARTNERSHIP OF THE ZEGRZYNSKI LAKE”

Adres
ul. gen. Wł. Sikorskiego 11 lok. 413
05-119 Legionowo
Tel.: 22 76 40 413
E-mail: biuro@partnerstwozalewu.org.pl
Strona www: partnerstwozalewu.org.pl

Address
ul. gen. Wł. Sikorskiego 11/413
05-119 Legionowo
Phone: +48 22 76 40 413
E-mail: biuro@partnerstwozalewu.org.pl
Website: partnerstwozalewu.org.pl

Jest to kreatywna lokalna grupa działania z centralnej części województwa mazowieckiego, obejmująca swoim zasięgiem gminy: Jabłonna, Nieporęt, Serock, Wieliszew (powiat legionowski), Dąbrówka, Radzymin (powiat wołomiński) oraz Somianka (powiat wyszkowski). LGD obejmuje obszar o łącznej powierzchni 730 km^2 oraz około 85 tys. mieszkańców. Grupa powstała w 2006 roku dla realizacji unijnego programu Leader+. W skład LGD

wchodzą podmioty reprezentujące trzy główne sektory aktywności lokalnej: publiczny, społeczny i gospodarczy. Grupa zajmuje się wspomaganiem społeczno-gospodarczego rozwoju wsi ze szczególnym naciskiem na tworzenie miejsc pracy poza rolnictwem. Bardzo ważną rolę odgrywa promowanie lokalnych inicjatyw obywatelskich. Jedną z nich jest organizacja cyklicznej imprezy pn. Festiwal Aktywności Społecznej i Kulturalnej Sołectw, w którym biorą udział sołectwa z obszaru LGD. Impreza ma na celu integrację lokalnej społeczności, zaprezentowanie miejscowego rękodzieła i kulinariów, a przede wszystkim przedstawienie dorobku społecznego i kulturalnego poszczególnych sołectw.

fot. Biuro LGD „Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego”

It is a creative Local Action Group (LAG) operating in the heart of the Mazowieckie Voivodeship, whose area of operation extends over the following communes – Jabłonna, Nieporęt, Serock, Wieliszew (Legionowo District), Dąbrówka, Radzymin (Wołomiń District) and Somianka (Wyszków District). This LAG covers a total area of 730 km^2 and ca. 85 thousand residents. It was established in 2006 for the purposes of the European Leader+ Programme. The LAG brings together partners representing three primary sectors of local activity – public, social and economic. The group's efforts focus on delivering support for the social and economic development of rural areas, with special emphasis on creating new jobs outside agriculture. The promotion of local civic initiatives also plays an important role. One of these involves the organisation of a regular event known as the Festival of Social and Cultural Activity of Villages, which features villages from the LAG area. The event is to integrate the local community and present its handicrafts and cuisine, but above all, to share the social and cultural legacy of individual villages.

fot. K. Jaroszewicz

LOKALNE SPECJAŁY KULINARNE
LOCAL DELICACIES

PIEROGI WSI POLSKIEJ Z FARSZEM GRZYBOWO-KAPUŚCIANYM / THE POLISH VILLAGE DUMPLINGS (PIEROGI) WITH MUSHROOM AND CABBAGE STUFFING

Składniki
Ciasto:
- mąka pszenno-tortowa typ 450 1 kg
- woda gorąca 0,25l
- woda przegotowana letnia 0,20 l
- masło roślinne 2 duże łyżki
- 2 żółtka
- sól

Farsz:
- kapusta kwaszona koniecznie z marchewką
- grzyby leśne (kurka lub podgrzybek)
- pieczarki
- cebula
- przyprawy: cukier, pieprz, sól

Wykonanie:
Przygotować ciasto pierogowe: w gorącej wodzie rozpuścić masło roślinne. Następnie zaparzyć mąkę wodą z masłem, rozrabiając je dodać 2 żółtka i posolić. Ugniatać i wyrabiać składniki na jednolitą masę (zazwyczaj trwa to około 10 minut). Podsypać ciasto mąką i odstawić na kilka minut. Gotować pieczarki na wrzącej wodzie przez 4-5 minut, odcedzić, w wywarze z pieczarek ugotować kapustę z marchewką. Odsączoną kapustę posiekać na bardzo drobne kawałki. Grzyby leśne smażyć na patelni, dodając drobno pokrojoną cebulę. Pieczarki pokroić w drobną kosteczkę lub paseczki. Wszystkie składniki wymieszać, dodając przyprawy do smaku.
Z wyrobionego ciasta lepić pierogi, nakładając farsz, gotować dopóki nie wypłyną.

Ingredients:
Dough:
- 1 kg wheat cake flour type 450
- ¼ l hot water
- 1/5 l warm boiled water
- 2 tablespoons vegetable butter
- 2 egg yolks
- salt

Stuffing:
- sauerkraut with carrots
- forest mushrooms (chanterelle or Xerocomus)
- champignons
- onion
- condiments: sugar, salt, pepper

Preparation method:
Prepare the dough – melt the butter in hot water, then mix the flour with the water and add 2 egg yolks and salt. Knead the dough until it is homogeneous (usually for about 10 minutes). Cover the dough with flour and put away for several minutes.
Boil the champignons for some 4-5 minutes and drain them. Boil the cabbage with the carrots using the champignon stock. Fry the forest mushrooms on the pan, adding the finely cut onion. Cut the champignons into fine cubes or stripes. Mix all the ingredients, adding the condiments to taste.
Shape the dough into dumplings, fill them with the stuffing and boil until they come to the surface.

NADBUŻAŃSKI SPECJAŁ / THE BUG SPECIAL

Farsz:
- 2 sztuki piersi z kurczaka
- 500g mięsa mielonego
- kapusta biała
- marchew
- jogurt
- majonez
- koperek
- czosnek
- przyprawy: kebab lub gyros
  papryka czerwona
  sos chili do mięsa (słodki)
  czosnek granulowany

Wykonanie:
Smażymy mięso wieprzowe dodając do niego czosnek granulowany, pieprz sól i paprykę czerwoną oraz kilka kropel sosu chili.
Marynujemy pokrojoną pierś kurczaka w oleju i przyprawie kebab lub gyros, najlepiej kilka godzin wcześniej.
Smażymy na rozgrzanej patelni nie dodając oleju.
Siekamy kapustę białą i marchewkę.
Sos: Jogurt mieszamy z 2 łyżkami majonezu dodajemy szczyptę koperku.
Na drobnej tarce ścieramy 2-3 ząbki czosnku, następnie dodajemy pieprz i sól.
Na końcu mięso oraz kapustę układamy na naleśniku, polewamy sosem czosnkowym i zawijamy naleśnikiem.

Przepisy i zdjęcia pochodzą od firmy „Adamus. Wyroby domowe” z Dąbrówki.

Naleśniki przygotować według własnej receptury.
Prepare pancakes using a recipe of your choice.

Stuffing:
- 2 chicken breasts
- 500g ground pork meat
- a white cabbage
- a carrot
- a yoghurt
- mayonnaise
- dill
- garlic
- spices: kebab or gyros spice mix
  red paprika
  chilli meat sauce (sweet)
  granulated garlic

Preparation method:
Fry the pork, adding the granulated garlic, salt, pepper and red paprika, plus a few drops of the chilli sauce.
Marinate the chopped chicken breast in oil and the kebab or gyros spice mix, preferably several hours in advance.
Fry it on a hot frying pan, adding no fat.
Chop the white cabbage and the carrot.
Topping: mix the yoghurt with 2 tablespoons of mayonnaise and add a pinch of dill. Fine-grind 2-3 cloves of garlic and add some salt and pepper.
Finally, put the meat and the cabbage on a pancake, top it with the garlic sauce and roll the pancake up.

Recipes and photographs by courtesy of the "Adamus. Wyroby domowe" ("Adamus. Home products") Company from Dąbrówka.

KACZKA PO STAROPOLSKU / OLD-POLISH STYLE DUCK

Składniki:
- 1 kaczka najlepiej świeża
- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka majeranku
- 4–5 ząbków czosnku
- jabłko
- natka pietruszki
- oliwa

Wykonanie:
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, natrzeć nimi mięso, a jabłkiem nafaszerować drób, następnie odstawić na noc do lodówki.
Temperatura pieczenia 150°C, czas pieczenia – 1,5 godziny.
Kaczkę można podawać z kluskami i żurawiną.

Ingredients:
- 1 duck, not frozen, if possible
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 1 tablespoon marjoram
- 4–5 cloves of garlic
- an apple
- parsley
- olive oil

Preparation method:
Mix well all the ingredients, rub the meat in with them, and stuff the duck with the apple. Put everything into the refrigerator for the night.
Bake for 1.5 hours in 150°C. Serve e.g. with pasta and cranberry.

HALIBUT NA FASOLI Z SALSĄ Z SUSZONYCH POMIDORÓW / HALIBUT SERVED ON BEANS WITH SALSA MADE OF SUN-DRIED TOMATOES

Składniki: (na 1 osobę)
- halibut (surowy) 200 g
- fasola szparagowa – zielona 100 g
- ziemniaki ćwiartki 150 g
- masło czosnkowe 15 g
- pomidory suszone100 g
- cebula 80 g
- ogórki kwaszone 100 g
- pomidory całe bez skóry 100 g
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przyrządzania:
Pomidory suszone, pomidory świeże, ogórki starte na tarce, cebulę posiekaną w kostkę przesmażyć na oleju, doprawić solą i pieprzem. Salsę – odstawić.
Rybę z masłem czosnkowym zawinąć w folię, ułożyć ziemniaki, całość upiec.
Temperatura pieczenia ok. 185°C. Czas pieczenia ok. 18 min.
Ugotowaną fasolkę wyłożyć na talerz, upieczoną rybę wyjąć z folii i ułożyć na fasoli, polać rybę salsą, podawać z pieczonymi ziemniakami i cytryną.

Dodatkowe informacje
Przed samym podaniem można całą potrawę wstawić na 5min. do rozgrzanego piekarnika.

Przepisy i zdjęcia pochodzą z Zajazdu Pod Złotym Okoniem z Serocka.

Ingredients: (per 1 serving)
- 200g halibut (raw)
- 100g green string beans
- 150g quartered potatoes
- 15g garlic butter
- 100g sun-dried tomatoes
- 80g onion
- 100g dill pickles
- 100g whole peeled tomatoes
- salt
- freshly ground black pepper

Preparation method:
Fry the sun-dried tomatoes, fresh tomatoes, grated pickles, and diced onion on the oil and season with salt and pepper. Put away the salsa.
Wrap the fish with the garlic butter in a plastic wrap, put potatoes round it and bake everything together at ca. 185°C for about 18 minutes.
Put the cooked beans on the plate, take out the baked fish out of the wrap and lay on the beans. Top the fish with the salsa and serve with baked potatoes and a slice of lemon.

Additional information
Just before serving, you can put the whole dish into a pre-heated oven for some 5 minutes.

Recipes and photographs by courtesy of the “Zajazd Pod Złotym Okoniem” Inn from Serock.

LOKALNE ZWYCZAJE KULINARNE
Local culinary customs

WIGILIA W GOSPODARSTWIE AGROTURYSTYCZNYM PAŃSTWA CHRZANOWSKICH

Niepowtarzalnym zwyczajem bożonarodzeniowym w domu Pani Marii Chrzanowskiej z Jadwisina, były upominki, które ukrywał pod obrusem dziadek. Wspaniała zabawa, zawsze wywoływała uśmiech na twarzach najmłodszych uczestników wspólnego świętowania. Żywa choinka ubierana jest tradycyjnie w dzień wigilii przez dzieci. Siano wkładane pod piękny biały obrus, na drugi dzień wraz z opłatkiem podawane jest zwierzętom w gospodarstwie.

Gospodarstwo Państwa Chrzanowskich założone zostało w 2005 roku, na miejscu gospodarstwa rolnego prowadzonego wcześniej przez rodziców męża Pani Marii. Bliskość Jeziora Zegrzyńskiego, ruch turystyczny i potrzeba tanich noclegów przyczyniły się do sukcesu ich działalności. W 2007 roku Państwo Chrzanowscy otrzymali wyróżnienie od Burmistrza Miasta i Gminy Serock za prowadzenie gospodarstwa agroturystycznego i promowanie ekologicznych walorów gminy.

Zdjęcia: Maria Chrzanowska

CHRISTMAS EVE DINNER IN THE AGRITOURISM FARM OF MR AND MRS CHRZANOWSKI

A Christmas custom that was unique to the house of Mrs Maria Chrzanowska from Jadwisin involved gifts, hidden by her grandfather under the tablecloth. She remembers it as excellent fun, which always made the youngest members of the family smile during family celebrations. A living Christmas tree is traditionally decorated by children on Christmas Eve. Some hay is put under a fine white tablecloth and given to farm animals the next day, along with the wafer.

The agritourism farm of Mr and Mrs Chrzanowski was set up in 2005 in place of an agricultural farm that used to be run by the parents of Mr Chrzanowski. The proximity of Zegrze Lake, tourist traffic, and the need for affordable accommodation, have

contributed to the success of their undertaking. In 2007, Mr and Mrs Chrzanowski were awarded by the Mayor of the Municipal Commune of Serock for their distinguished agritourism farm and the promotion of the natural values of the Commune.

Photo: Maria Chrzanowska

WSPOMNIENIA BOŻONARODZENIOWE PAŃSTWA RATAJ

Tradycja Świąt Bożego Narodzenia u Państwa Rataj jest wciąż żywa. Jej korzenie to Zamojszczyzna, skąd przybył mąż Pani Reginy. W dzień wigilii obowiązuje ścisły post, dzieci ubierają choinkę, a dorośli przynoszą słomę do domu, którą rozkłada się na podłodze i przykrywa prześcieradłem. Po wszystkich przygotowaniach gospodarz wraz z dziećmi wychodzi na zewnątrz i przynosi do domu **króla** (snopek słomy) i garniec zboża z przywitaniem *„Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus. Daj wam Boże szczęścia, zdrowia z wigilią”.* Po wyjątkowych przygotowaniach cała rodzina zasiada do wigilijnej wieczerzy złożonej z 12 dań stawianych na dzieży (drewniane naczynie do wyrabiania ciasta) przykrytej siankiem i odświętnym obrusem. Zawsze pamięta się o jednym pustym talerzyku dla spóźnionego wędrowca. Po uroczystej kolacji dzieci są obdarowywane prezentami, by następnie wyjść na zewnątrz i obwiązać drzewa słomą, mającą chronić je przed zwierzętami. Przed północą rodzina idzie na pasterkę, a po powrocie wszyscy kładą się na wcześniej przygotowanym posłaniu ze słomy. Pierwszy dzień jest spędzany we własnym rodzinnym gronie, natomiast drugiego dnia już o 4 nad ranem kolędnicy chodzą po domach i kolędują, rodziny odwiedzają się nawzajem, a wieczorem młodzież organizuje zabawy. Państwo Rataj prowadzą gospodarstwo agroturystyczne położone we wsi Łacha w gminie Serock, na skraju sosnowego lasu. W pobliżu rzeki Narew i Jeziora Zegrzyńskiego z przyjemnością opowiadają swoim gościom o rolniczych tradycjach.

Zdjęcia: Ewa Rataj

THE CHRISTMAS REMINISCENCES OF MR AND MRS RATAJ

The Christmas tradition is still kept alive at Mr and Mrs Rataj’s house. Its roots go back to the Zamość area, where Mr Rataj was born. On Christmas Eve a strict fast is observed, children decorate the Christmas tree and adults bring straw inside the house to put it on the floor and cover it with a sheet. When everything is ready, the host goes out with the children to bring the **“King”** (a sheaf) and a gallon of cereal, greeting everyone inside with the words *“Praised be Jesus Christ! May God give you all happiness and health for Christmas.”* After all the special arrangements are finalised the whole family settles down to

eat the Christmas Eve dinner, made up of 12 dishes, served on a wooden kneading trough (*dzieża*), covered with hay and the best tablecloth. An empty plate is always left at the table for an unexpected guest. After the feast, children receive gifts. Then, trees are wrapped round with straw to protect them from animals. Before midnight the family goes to Christmas Midnight Mass (*pasterka*). When they return, they go to sleep on the straw bed prepared earlier. Christmas Day is celebrated with the family, but on December 26th (St. Stephen's Day) carollers walk from house to house as early as 4 o'clock in the morning to sing Christmas carols. Families visit each other and in the evening young people get together to party. Mr and Mrs Rataj have an agritourism farm in the village of Łacha, Serock Commune, at the edge of a pine forest, in the vicinity of the Narew and Zegrze Lake. They are always happy to share their agricultural traditions with their guests.

Photo: Ewa Rataj

SEROCKIE SPOTKANIA WIGILIJNE

Coroczna uroczystość, gromadząca mieszkańców miasta i gminy Serock. Specjalnie na tę okazję na rynku miejskim ustawiana jest szopka bożonarodzeniowa w bliskości rozświetlonej, ogromnej choinki i w blasku świątecznych iluminacji. Dla uczestników imprezy występuje zaproszona grupa teatralna, chór bądź solista, któremu towarzyszą grupy artystyczne z Ośrodka Kultury w Serocku. Na spotkaniu jest zawsze św. Mikołaj rozdający słodycze. Władze miasta składają życzenia przybyłym na wieczerzę, po czym wszyscy wspólnie śpiewają kolędy. Podczas uroczystości serwowane są tradycyjne potrawy wigilijne: kapusta i czerwony barszcz.

W trakcie imprezy wręczane są również nagrody dla zwycięzców corocznego konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży „Motyw Bożonarodzeniowy".

Zdjęcia: archiwum Urzędu Miasta i Gminy w Serocku

CHRISTMAS EVE MEETINGS IN SEROCK

This annual event attracts the residents of the city and commune of Serock. Specifically for this purpose a special Christmas crib is set up on the city square, just next to a huge, brightly lit Christmas tree and illuminations. The audience is treated to a performance by a theatre company, a choir or a soloist, accompanied by artistic groups from the Culture Centre in Serock. The Meeting is always visited by Santa Claus, who gives away sweets. Municipal authorities wish all the best to the guests present at the dinner, and everyone sings Christmas carols together. The tables are set with traditional Christmas dishes, such as cabbage and red borscht.

The event is also an opportunity to award the winners of the annual arts competition for children and teenagers entitled "The Christmas Theme."

Photo: the archives of the Serock Municipality City Hall

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA – PRZYJAZNE MAZOWSZE

THE "FRIENDLY MAZOVIA" LOCAL ACTION GROUP

Adres
ul. Henryka Sienkiewicza 11
09-100 Płońsk
Tel.: 23 661 31 61; fax: 23 661 31 61
E-mail: lgdpm@wp.pl
Strona www: lgdpm.pl

Address
ul. Henryka Sienkiewicza 11
09-100 Płońsk
Phone: +48 23 661 31 61; fax: +48 23 661 31 61
E-mail: lgdpm@wp.pl
Webside: lgdpm.pl

LGD – Przyjazne Mazowsze to stowarzyszenie mające na celu wspieranie rozwoju miejscowości powiatu płońskiego, w gminach: Naruszewo, Baboszewo, Dzierzążnia, Joniec, Nowe Miasto, Płońsk, Sochocin, Raciąż, Miasto Raciąż i Załuski. Jednym z głównych zadań jest waloryzacja zasobów kulturowych i przyrodniczych regionu poprzez promowanie dziedzictwa i walorów tej ziemi a także umożliwienie mieszkańcom realizacji projektów z funduszy unijnych. Stawiamy na rozwój przedsiębiorczości i turystyki w naszej niezwykle ciekawej i pełnej zabytków ziemi, leżącej ok. 60 km na północny wschód od Warszawy. Zachęcamy do odwiedzania miejscowości powiatu płońskiego, poznania ciekawych miejsc związanych z historią Polski i wspaniałych zabytków. Znajdują się tu średniowieczne kościoły, stare grodziska, dwory szlacheckie, wiekowe domy, pamiątkowe izby i galerie. Warte uwagi są także dwa rezerwaty przyrody „Noskowo" i „Dziektarzewo" oraz Zespół Przyrodniczo Krajobrazowy „Pólka Raciąż, wydzielone z uwagi na wyjątkową faunę i florę. Różnym formom rekreacji sprzyjają płynące przez powiat płoński rzeki: Wisła, Wkra, Płonka, Łydynia oraz Raciążnica a także Sona uwieczniona w poezji chrześcijańskiego Horacego z Mazowsza, Macieja Kazimierza Sarbiewskiego. Na odpoczynek zapraszają gospodarstwa agroturystyczne oferujące noclegi i smaczne lokalne i regionalne potrawy.

The "Przyjazne Mazowsze" Local Action Group is an association aimed at supporting the development of the localities situated within the following communes of the Płońsk district: Naruszewo, Baboszewo, Dzierzążnia, Joniec, Nowe Miasto, Płońsk, Sochocin, Raciąż, Miasto Raciąż and Załuski. One of its major objectives is to valorise the cultural and natural resources of the region through promoting the local heritage and values, and by enabling the residents to implement EU-funded projects. We aim at expanding entrepreneurship and tourism in our extremely interesting area, which is rich in natural monuments, located at a distance of around 60 km from Warsaw to the north-east. We encourage you to visit the localities within the Płońsk district, and to admire a number of fascinating places and monuments of Polish history. There is a wide range of things to see, including mediaeval churches, old strongholds, manor houses, antiquated buildings, and numerous chambers and galleries bearing precious remnants of the past. The "Nosowo" and "Dziektarzewo" nature reserves are also worth seeing, and so is the "Pólka Raciąż" Natural Landscape Complex, distinguished by its extraordinary fauna and flora. The Vistula, Wkra, Płonka, Łydynia and Raciążnica

Rivers, as well as the Sona River mentioned in the poetry of Maciej Kazimierz Sarbiewski, referred to as the Christian Horace of Masovia, create an excellent opportunity to practise various forms of recreation. Finally, you are invited to rest in a number of agri-tourist farms that provide its guests with lodgings, along with tasty local and regional dishes.

LOKALNE DZIEDZICTWO KULINARNE
Local cultural heritage

Pochodząca z obszaru LGD – Przyjazne Mazowsze. **„Skołatowska słoninka – przysmak myśliwego"** została wpisana w 2010 roku na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Producentem jest pan **Artur Zarzycki** z miejscowości Skołatowo w gminie Dzierzążnia. Jest to produkt przygotowywany od wielu lat według tej samej, tradycyjnej metody. „Skołatowo" to rodzinna posiadłość, w której od pokoleń kultywowane są tradycje rodzinne. Na przyjęciach, które odbywały się w Skołatowie, goście zajadali różne przysmaki sporządzane przez domowników między innymi wspaniałe wyroby wędliniarskie i wędzoną słoninę. Myśliwi zabierali ją na polowania, bo – dobrze przyrządzona – nigdy nie traciła swojego smaku. Pan Artur, wspólnie z ojcem, od wielu lat przygotowuje smakowite potrawy wędliniarskie. W 2009 roku skołatowska słoninka otrzymała III nagrodę w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo", na etapie wojewódzkim w Radomiu. Słoninka ma charakterystyczny, delikatnie słony smak z wyraźną nutą przypraw oraz intensywny zapach wędzonki. Nie zawiera sztucznych konserwantów ani wypełniaczy, peklowana jest w roztworze solanki z soli kamiennej i naturalnych przypraw. Jest przygotowywana tradycyjną, niezmienioną od wielu pokoleń metodą, wędzona w wędzarni opalanej drewnem olchowym. Surowiec wieprzowy pochodzi od świń hodowanych metodą tradycyjną.

"Skołatowo pork fat – the hunter's delicacy" (in Polish: *Skołatowska słoninka – przysmak myśliwego*), produced within the "Przyjazne Mazowsze" LAG activity area, was entered into the List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development, in 2010. It is produced by **Artur Zarzycki** from Skołatowo in the Dzierzążnia commune. Its recipe is based on a traditional longstanding method. "Skołatowo" is a family estate where native traditions have been cultivated for many generations. All the guests at the parties which used to take place in Skołatowo could gorge themselves with various delicacies prepared by the hosts, including extraordinary processed meat products and smoked pork fat. The latter was often taken by hunters going on hunting missions as it would never lose its taste. Artur Zarzycki, assisted by his father, has prepared tasty processed meat products for many years. In 2009 Skołatowo pork fat

won the 3rd price in the competition entitled "Our Culinary Heritage" at the voivodeship level in Radom. This pork fat has a distinctive, slightly salty, taste, with a clear spicy aroma and strong smell of a smoked meat. It contains no artificial preservatives or fillers, and it is corned in a brine solution made with rock salt and natural spices. Its production is based on a traditional method, which has remained unchanged for many generations, and which entails smoking in a alder-tree smokehouse. The raw pork meat comes from pigs bred with a traditional breeding method.

WYPIEKI Z KAROLINOWA

Na naszym terenie, który znany jest z produkcji owoców miękkich, aktywnie działa Stowarzyszenie Karolina z Karolinowa (gmina Załuski), które przesłało nam przepis na krucho-drożdżowe rogaliki z nadzieniem truskawkowym oraz na wielkanocną babkę gotowaną. Rogaliki truskawkowe brały udział w konkursie o „Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego dla Mazowieckich Producentów Żywności". Były również prezentowane podczas Festiwalu Truskawki, organizowanego przez gminę Załuski. Rogaliki, z dodatkiem „prawdziwej" śmietany od gospodarza, mają inny smak niż te, które są dostępne w sklepach! Wielkanocna babka gotowana jest tradycyjnym wypiekiem, receptura przekazywana jest z pokolenia na pokolenie, a do jej wyrobu potrzebna jest specjalna forma.

BAKED GOODS FROM KAROLINOWO

The Karolina Association from Karolinowo (the Załuski commune) operates in the local area, famous for its fruit-pastry products. The Association sent us a recipe for crispy yeast croissants with strawberry filling, and a recipe for boiled Easter cake. The strawberry croissants took part in the competition entitled "The Laurel of the

Marshal of the Mazowieckie Voivodeship for Masovian Food Producers". They were also presented at the Strawberry Festival organised by the Załuski commune. The croissants made with "pure" cream coming from an agricultural farm have an entirely different taste from the pastry sold in food stores. Boiled Easter cake is a traditional product which requires the use of a special baking tray. Its recipe has been handed down from generation to generation.

Przepis pochodzi z prywatnych zbiorów członkiń Stowarzyszenia, mieszkanek Karolinowa. Rogaliki piekły ich matki i babcie w piecu chlebowym, tylko na specjalne okazje. Receptura rogalików jest niezmienna od ponad pół wieku, lecz nadzienie zmieniało się wraz z rodzajem upraw owoców w regionie, a także z upodobaniami gospodyń. Gdy najbardziej popularnym owocem uprawianym na terenie gminy Załuski stały się truskawki, rogaliki z nadzieniem truskawkowym na stałe wpisały się w kulinarną tradycję regionu.

This recipe comes from the private collection of the Association members from Karolinowo. The croissants were made by their mothers and grandmothers only on special occasions. The baking was done in bread ovens. The croissant recipe has remained unchanged for over 50 years, but the filling has been modified according to the prevailing kinds of fruit grown in the region, and in line with the countrywomen's evolving tastes. Once strawberries became

the most widely-grown fruit in the Załuski commune, croissants with strawberry filling have found their place in the culinary tradition of the region.

ROGALIKI Z NADZIENIEM TRUSKAWKOWYM / CRIOSSANTS WITH STRAWBERRY FILLING

Składniki:
- 6 żółtek i 2 jajka
- 1 kg maki
- 10 dag drożdży
- 1 szklanka cukru
- 0,5 kg masła
- 0,5 litra gęstej kwaśnej śmietany
- słoik domowego dżemu truskawkowego

Ingredients:
- 6 yolks and 2 eggs
- 1 kg flour
- 10 dag yeast
- 1 glass sugar
- 0.5 kg butter
- 0.5 litre thick sour cream
- 1 jar home-made strawberry jam

Wykonanie:
Żółtka utrzeć z cukrem, mąkę przesiać przez sito na stolnicę a drożdże rozrobić ze śmietaną. Wszystkie składniki wylać na mąkę, dodać masło i siekać nożem aż wszystkie produkty się połączą. Następnie szybko zagnieść ciasto i odstawić do lodówki na 2 godziny. Podzielić ciasto na mniejsze kawałki i rozwałkować. Wykroić z formy np. miski duży okrągły placek i podzielić go na trójkąty. Na każdy trójkąt wyłożyć łyżeczkę dżemu i zwinąć rogaliki. 2 jaja roztrzepać i posmarować rogaliki. Piec ok. 20 min. w temperaturze 180 °C.

Medycyna ludowa od dawna wykorzystuje **napary z liści truskawek** przy niedokrwistości, kamicy żółciowej, szkorbucie i anemii a medycyna oficjalna potwierdziła rzeczywiste działanie tych specyfików. **Herbatkę z liści i kwiatów** zaleca się przy przeziębieniach i infekcjach wirusowych. Napar z liści – 15dkg, zalewamy wrzącą wodą 100 ml odstawiamy pod przykryciem na 10 minut, a następnie przecedzamy.

Preparation method:
Grind the yolks with sugar, sieve the flour onto the moulding board, and crumble the yeast with the cream. Add the ingredients to the flour, then add the butter and chop it all with a knife until all the ingredients are mixed up. Quickly knead the dough and leave it in the fridge for 2 hours. Divide the dough into smaller pieces and roll them out. Cut out a large spot, e.g. with a bowl, and divide it into triangles. Put a teaspoonful of the jam on each triangle and form croissants. Whip two eggs and spread them over the croissants. Bake them for 20 minutes at a temperature of 180 °C.

Folk medicine has recommended **strawberry leaf extracts** for anaemia, lithiasis and scurvy. Recently conventional medicine has also recognised these healing properties. **Strawberry-leaf-and-blossom tea** is recommended for viral infections. To prepare the extract, pour 100 ml of water on 15dag of strawberry leaves. Leave it for 10 minutes, then filter.

WIELKANOCNA BABKA GOTOWANA / BOILED EASTER CAKE

Składniki:
- 1 margaryna
- 1 szklanka cukru
- 6 jajek
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka octu

Ingredients:
- 1 cube margarine
- 1 glass sugar
- 6 eggs
- 1 glass wheat flour
- 1 glass potato starch
- 1 teaspoonful baking powder
- 1 spoonful vinegar

Wykonanie:
Margarynę utrzeć z cukrem, stopniowo wbijać 6 żółtek. Następnie małymi porcjami dodawać mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia, następnie pianę z białek i łyżkę octu. Ciasto przelać do formy wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą. Formę wstawiamy do garnka z wrzącą wodą i gotujemy pod przykryciem 1 godzinę i 15 min. Po wystygnięciu, babkę można posypać cukrem pudrem, polać polewą czekoladową lub lukrem.

Preparation method:
Grind the margarine with the sugar, and add one egg yolk at a time. Then add the wheat flour and the potato starch in small portions, along with the baking powder. Add the foam made of egg whites, and the vinegar. Spread the dough onto a pre-fatted baking tray, strewn with bread crumbs. Place the tray into a pot with boiling water and boil under cover for 1 hour and 15 minutes. Once cooled, the cake can be decorated with powdered sugar, chocolate topping or sugar icing.

AKSAMITNE PIEROGI / PLUSHY DUMPLINGS

Specjalnością kuchni „Ranczo Aksamitka" z Gawłowa w gminie Nowe Miasto są pierogi nadziewane farszem mięsnym oraz kapuściano-grzybowym, przygotowywane według wileńskiej receptury babci właściciela, Rozalii. Danie to przywędrowało m.in. na Wileńszczyznę oraz Mazowsze z dawnej Rusi Kijowskiej. Do produkcji farszu gospodarz wykorzystuje mięso z ekologicznego chowu świń rasy złotnickiej białej.

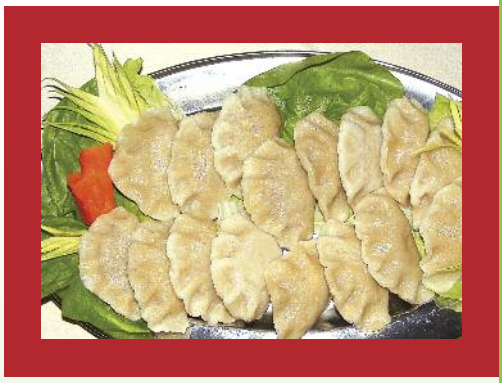
Ciasto pierogowe

W skład ciasta pierogowego wchodzi mąka i większa ilość wody, konieczna do właściwej konsystencji ciasta, które musi być miękkie i ciągliwe, aby można je było łatwo formować i zlepiać.

Pierogi mogą być sporządzane z nadzieniem słonym tj. z kapustą, z kapusty i grzybów, z sera z dodatkiem ziemniaków z mięsem oraz z rzadkim nadzieniem np. z owocami, z serem na słodko. Nadzienie musi mieć odpowiednią konsystencję, powinno dawać formować się w kulki , nie być „maziste" ani zbite.

Uwaga! Przy formowaniu pierogów nadzienie nie może dostać się między brzegi lepionego pieroga, gdyż powoduje to otwieranie się pierogów w czasie gotowania.

Dumplings (in Polish: *pierogi*) with meat, or cabbage and mushroom filling, prepared according to the old Vilnius recipe of the owner's grandmother Rozalia, are the speciality served by the "Ranczo Aksamitka" canteen from Gawłowo in the Nowe Miasto commune. This dish came to the Vilnius and Masovia regions from the former Kievan Rus. To make the filling, the owner uses meat from the ecological farming of pigs of the Złotnicka White breed.



The dumpling dough

To make the dumpling dough, you need the flour and a large amount of water to obtain the appropriate dough consistency. The dough must be soft and malleable so that it can be easily formed and glued together.

Dumplings can be made with a salty filling, e.g. with cabbage, cabbage and mushroom, cheese with tomatoes, and meat, or with a less-popular sweet filling, e.g. with fruit or sweet cheese. The filling must have an appropriate consistency, too, so that it can be formed into balls, and it should be neither too sticky nor too tight.

Note! While forming the dumplings, the filling must not be placed between the edges of the dumplings, as it will make the dumplings crack when boiled.

Składniki na pierogi z mięsem:
10 porcji po 8 szt, łącznie 80 pierogów

Ciasto pierogowe:
- 1 kg mąki
- ½ litra ciepłej wody
- 2 łyżki stołowe oliwy
- 1 jajko,
- 10 dag mąki do podsypania

Nadzienie:
- 0,7 kg mięsa wołowego
- 0,7 kg mięsa wieprzowego,
- 0,3 cebula, sól , pieprz do smaku
- 20 dag słoniny (masła) do polania

Składniki na pierogi z kapustą i grzybami: 10 porcji po 8 szt.
Ciasto pierogowe: jak wyżej

Nadzienie:
- 1,2 kg kapusta kiszona
- 0,6 kg pieczarki
- 0,3 kg cebuli
- sól, pieprz do smaku
- 20 dag słoniny (masła) do polania

Sposób wykonania pierogów:
Rozwałkować ciasto na płaty grubości 1-1,5 mm, przy wałkowaniu oszczędnie podsypywać mąką. Z ciasta wycinać foremką lub szklanką okrągłe krążki, na każdy krążek nakładać nadzienie, składać na pół i brzegi ciasta delikatnie zlepiać. Uformowane pierogi układać na desce obsypanej lekko mąką i przykryć, aby nie obsychały (przeschnięte ciasto pęka podczas gotowania). Pierogi gotować w płaskim i szerokim naczyniu, w dużej ilości osolonej, wrzącej wody. Powinny luźno pływać i pokrywać tylko powierzchnię wody. Po wrzuceniu pierogów należy je zamieszać, aby nie przywarły do dna. Dla przyśpieszenia zagotowania należy naczynie przykryć, natomiast dogotować bez przykrycia, aby pierogi nie pękły. Ugotowane

pierogi wyjmować łyżką cedzakową i osączone wykładać na talerze, okrasić i zaraz podawać.

Ingredients for meat dumplings:
10 portions with 8 dumplings each, i.e. a total of 80 dumplings

The dumpling dough:
- 1 kg flour
- ½ litre hot water
- 2 spoonfuls olive oil
- 1 egg
- 10 dag flour for sprinkling

The filling:
- 0.7 kg beef
- 0.7 kg pork
- 0.3 kg onion
- salt and black pepper
- 20 dag pork fat (or butter) for coating

Ingredients for cabbage and mushroom dumplings:
10 portions with 8 dumplings each.
The dumpling dough: the same as above

Ostudzone pierogi odgrzewa się we wrzącej, osolonej wodzie lub odsmaża na tłuszczu.

The filling:
- 1.2 kg sauerkraut
- 0.6 kg champignons
- 0.3 kg onion
- salt and black pepper
- 20 dag pork fat (or butter) for coating

Preparation method:
Roll out the dough until it is 1-1.5 mm thick. While rolling, occasionally sprinkle the dough with flour. Cut out round discs from the dough using a biscuit cutter of a glass. Put the filling on each disk, fold it and gently glue its edges together. Place the dumplings on a board slightly sprinkled with flour and cover them to avoid drying (dried dough cracks when boiled). Boil the dumplings in a flat, wide pot, using a large amount of boiling salty water. They should float loosely and cover only part of the water surface. Once the dumplings are placed in the pot, stir them to avoid their sticking to the bottom.

The pot can be covered, but remove the lid at the end to prevent the dumplings from cracking. Once the dumplings are cooked, remove them with a strainer spoon, place on a plate, coat with butter and serve.
Cold dumplings can be heated in boiling salty water, or fried in fat.

CIASTECZKA „SKRZACIE FIGLE" / "DWARF TRICKS" BISCUITS

To innowacyjny gadżet LGD – Przyjazne Mazowsze, który zdobył nagrodę w ogłoszonym przez LGD konkursie „Przyjazny Skrzat – marka lokalna". Są wypiekane z pełnoziarnistej mąki, otrębów, miodu i czekolady, nie zawierają konserwantów. Mogą być alternatywą dla przemysłowych słodyczy.

This is an innovative speciality of "Przyjazne Mazowsze" LAG, which has won an award in the competition entitled "A Friendly Dwarf – the Local Brand". These biscuits are made with wholemeal flour, bran, honey and chocolate, and they contain no preservatives. They can constitute an alternative to industrial sweets.

Składniki:
- 85 dag pełnoziarnistej mąki orkiszowej
- 20 g płatków owsianych,
- 60 g schłodzonego masła
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka ciemnego kakao
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki cynamonu, ¼ łyżeczki chilli
- 80 g gorzkiej czekolady o zawartości 70% kakao

Ingredients:
- 85 dag wholemeal spelt flour
- 20 g oat flakes
- 60 g cooled butter
- 2 spoonfuls honey,
- 1 spoonful dark cocoa powder
- ½ tablespoon baking soda
- ½ tablespoon baking powder
- ½ tablespoon cinnamon, ¼ tablespoon chilli
- 80 g dark chocolate with 70% cocoa content

Wykonanie:
Wymieszać w miseczce mąkę z płatkami owsianymi, kakao, proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, cynamonem i chilli. Dodać pokrojone na kawałki masło i miód. Wyrobić ciasto. Czekoladę pokroić w drobne kawałki i dodać do ciasta a następnie zawinąć je w folię i umieścić w lodówce na około 30 minut. W tym czasie rozgrzać piekarnik do ok. 180°C, blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Uformować ciasteczka: najlepiej wyrabiać kulki trochę większe od orzecha włoskiego, lekko spłaszczone. Ciasteczka układać na blasze. Piec około 12 minut, zdejmować z blachy po przestudzeniu.

Preparation method:
Mix the flour with the oat flakes in a bowl. Add the cocoa powder, baking powder

and baking soda, and also the cinnamon and chili. Add honey and butter cut into pieces, and knead the dough. Cut the chocolate into small pieces and add to the dough. Then wrap into a film and leave in the fridge for around 30 minutes. In the meantime heat the oven to around 180° C, and cover the baking tray with baking paper. Form the biscuits. It is best to form flattened and slightly larger balls than walnuts. Put the biscuits on the tray and bake them in the oven for around 12 minutes. Remove them from the tray only when cooled.

LOKALNE PRODUKTY NAGRODZONE W MAZOWIECKICH KONKURSACH KULINARNYCH

Na terenie LGD – Przyjazne Mazowsze aktywnie działa Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego Oddział Poświętne w Płońsku, który realizuje wiele działań związanych z kultywowaniem dziedzictwa kulturowego mazowieckiej wsi, a w szczególności dotyczących rozwoju turystyki wiejskiej, wytwarzania lokalnych produktów tradycyjnych, jako szansy rozwoju obszarów wiejskich Mazowsza. Ważnym elementem tych działań jest promocja lokalnych produktów na różnego rodzaju wystawach oraz uczestnictwo w konkursach agroturystycznych i kulinarnych. Na uwagę zasługują konkursy: „Nasze Kulinarne Dziedzictwo-Smaki Regionów", którego regionalny finał odbywa się pod patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz „O Laur Marszałka", w których uczestniczą mieszkańcy obszarów wiejskich, w tym również właściciele gospodarstw agroturystycznych. Warto wspomnieć o nagrodzonych w tych konkursach produktach tradycyjnych, wytwarzanych w gospodarstwach agroturystycznych na terenie powiatu płońskiego, takich jak: „Myśliwski pasztet LeśniczAnki", „Polędwiczka suszona" Anny Oliszewskiej oraz „Kiełbasa z dzika", o której Stanisław Serafinowicz napisał poemat i „Pasztet Darz Bór" Danuty Lasockiej.

Restauracja „Chata smaku" zdobyła certyfikat sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze w ramach Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarnego oraz Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego w IV edycji konkursu dla mazowieckich producentów żywności za niepowtarzalną szarlotkę.

Lokalne produkty wytwarzane metodami tradycyjnymi od co najmniej 25 lat mają szansę zaistnieć na Liście Produktów Tradycyjnych, którą prowadzi Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Z terenu powiatu płońskiego na tej liście zarejestrowana została wspomniana wcześniej „Skołatowska słoninka – przysmak myśliwego".

Opracowanie: Danuta Kucińska

LOCAL PRODUCTS AWARDED IN THE MASOVIAN CULINARY COMPETITIONS

The "Przyjazne Mazowsze" LAG area is the place of activity of the Masovian Centre of Agricultural Counselling in Warsaw, the Poświętne Branch in Płońsk, which undertakes many initiatives related to preserving the cultural heritage of the Masovian village. These initiatives are aimed, in particular, at promoting rural tourism and traditional local products, as a means of fostering rural development in the Masovian Region. Promoting local products at various kinds of fairs, and participating in agri-tourist and culinary competitions, constitute crucial elements in the activity conducted by the Centre. The following contests are especially worth mentioning: "Our Culinary Heritage – Regional Tastes," the finals of which are conducted under the patronage of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship, and "The Marshal's Laurel," which is addressed to rural residents, including the owners of agri-tourist farms. Traditional products made on the agri-tourist farms within the Płońsk district, such as the hunter's pâté, the dried sirloin made by Anna Oliszewska, the wild boar sausage which was praised in the poem by Stanisław Serafinowicz, and the "Darz Bór" pâté

W Sielance nad stawem
Siedzą Skrzaty gromadnie.
Rozmawiają cichutko,
Jakże tu jest ładnie.
Wszędzie tu bywają mieszkańcy
wspaniali.
Musimy im pomóc, my ludziki mali.
W Lokalnej Grupie ludzie Ci działają.
A nas Skrzaty małe, za swój symbol mają.
Długo tak myślały, długo rozmawiały.
W końcu, przed wieczorem
Pomysły się zgrały.
Upieczemy ludziom ciasteczka
zdrowiutkie.
Pełne lekkiej mąki, tak jak my malutkie.
Będzie miodek z lasu i płatków troszeczkę.
Dodamy czekolady, rodzynek garsteczkę
Pysznych ziarnek zboża
Zebranych

In Sielanka by the pond
There sits a group of dwarfs.
They are talking quietly,
And so peacefully!
The local residents are great.
We must help them at any rate.
In the Local Group they act,
And they use Dwarfs as their sign.
All day long they talked and wondered
Then, finally, an agreement was formed.
Let's bake them tiny delicious cakes.
Full of flour and light as flakes.
Add some butter and some honey,
And some chocolate. That sounds
yummy!
Tasteful wheat and spicy chilli.
To make the district known as thrilling
In the whole wide world!

made by Danuta Lasocka, are worth noting. The "Chata smaku" ("The Cottage of taste") restaurant has been given a certificate of the Masovia Culinary Heritage network, established as part of the European Network of Regional Culinary Heritage, and won the Laurel of the Marshal of the Mazowieckie Voivodeship in the 4th edition of the competition, dedicated to Masovian food producers, in recognition of its extraordinary apple pie.

Local products manufactured with traditional methods for at least 25 years may be entered onto the List of Traditional Products kept by the Ministry of Agriculture and Rural Development. As regards the products made in the Płońsk district, the reference List already includes the previously mentioned "Skołatowo pork fat – the hunter's delicacy."

Prepared by Danuta Kucińska

Poemat o kiełbasie z dzika

Ktokolwiek będziesz w ziemi ciechanowskiej,
Zajrzyj koniecznie do uroczej wioski,
Miszewo Wielkie wioska się nazywa,
W niej dom niewielki w lesie się ukrywa,
Dom to niezwykły. Piękna gospodyni
Na progu wita i honory czyni.

A kiedy gościa znajomego spotka
Na stół wyjedzie kawa i szarlotka.
Gospodarz także z każdym się przywita
Kto zacz i po co? – nikogo nie pyta

Znany jest jako zawzięty myśliwy
I w polowaniach niezwykle szczęśliwy.
Dużego dzika do domu przytaszczy,
Z niego się robi różne frykasy,
Szynki, pieczenie i pyszne kiełbasy.

Kiełbasa z dzika! Przysmak dziś nie znany
– Choć ongiś w książkach bywał opiewany

The wild boar sausage poem

Whoever comes to the Ciechanów Land,
He shall learn about the local brand.
He must visit the Miszewo Wielkie village
And take some rest in the curtilage
Around a small house in the wood.
Nowhere else is such a neighbourhood!
There he shall be cordially greeted
And like a king he shall be treated.

He shall be served with a delicious meal,
An apple pie and tea or milk,
The master shall cater to his taste
To make him admire this special place.

The master is known as a lively hunter
And with no game does he banter.
He will catch a large wild boar
And he will put it on the floor.
Then he shall make some delicacies,
Like hams, roast meat and sausages.

– Dzisiaj niestety karmi się Polaków
Stekami wędlin na ogół bez smaku.

Kiełbasa z dzika! Wielka radość w gębie!
Starasz się wniknąć w różnych smaków
głębie,
A gdy plasterek językiem przyciśniesz
Zaraz zeń zapach niebiański wytryśnie
I mieszanina wielu ingrediencji,
Że zaraz chciałbyś jeść więcej i więcej.

Czegóż w niej nie ma! Mięso rozdrob-
nione
Krztyną słoninki lekko doprawione,
Pieprz i jałowca owoce dojrzałe,
Listki bobkowe skruszone (nie całe!).
Czosnek się także wyczuwa w tej masie
(on aromatu dodaje kiełbasie).
Paleta smaków po prostu zachwyca,
Co tam jest jeszcze, to już tajemnica.
Później się ją w dymie jałowcowym wędzi
Aż woń przenika roznosi się wszędzie.

A potem przecz idą zmartwienia i smutki,
Gdy ją pałaszujesz pod… kieliszek wódki.
Jak z poematu niezbicie wynika
Sławię w nich Lasockich i kiełbasę z dzika.

Stanisław Serafinowicz 2001 r.

A wild boar sausage! It's hardly known.
Among old dishes it has been thrown.

Today's meat meals lack such a taste
The processed meat is usually waste.

A wide boar sausage! It's such a joy!
Please help yourself and just enjoy.
Take a small bite and just adore
This special meal, which you'll soon want
more.

It has its all! Some chopped meat,
Some seasoned pork fat, some fruit and
sweet.
Some crushed bay leaves and a garlic
clove.
The range of tastes will make you love
This unique dish which is then smoked
Until its strong aroma is locked
Inside the meat.

This taste will make your worries vanish,
And the sausage is best to relish
When you eat it with a glass of vodka.

The original Polish version written by
Stanisław Serafinowicz, 2001

Zdjęcia – LGD Przyjazne Mazowsze

Sery i wędliny z północnego Mazowsza wytwarzane metodami tradycyjnymi

SPIS TREŚCI

DZIEDZICTWO STOŁU. WĘDRÓWKI KULINARNE PO MAZOWSZU 2
THE CULINARY HERITAGE. A JOURNEY THROUGH THE CUISINE OF MAZOVIA

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ECHO PUSZCZY BOLIMOWSKIEJ” 10
THE “ECHO OF THE BOLIMÓW FOREST” LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA FUNDACJA AKTYWNI RAZEM 19
THE ACTIVE TOGETHER FOUNDATION LAG

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „NA PIASKOWCU” 29
THE “ON A SANDSTONE” LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ORZYC – NAREW” 33
THE “ORZYC – NAREW” LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „RÓWNINY WOŁOMIŃSKIEJ” 36
THE WOŁOMIN PLAIN LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA STOWARZYSZENIE ROZWOJU GMIN I MIAST POWIATU GARWOLIŃSKIEGO 41
GARWOLINSKI DISTRICT COMMUNES AND LOCALITIES DEVELOPMENT ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „WSZYSCY RAZEM” 46
“ALL TOGETHER” LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA ZIELONE MOSTY NARWI 55
THE GREEN BRIDGES OF THE NAREW RIVER LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ZIELONE SIOŁO” 59
THE GREEN RURAL SETTLEMENT LOCAL ACTION GROUP

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA ZIEMI MIŃSKIEJ 64
THE MINSK AREA LOCAL ACTION GROUP

CONTENTS

STOWARZYSZENIE „KAPITAŁ – PRACA – ROZWÓJ” 71
THE CAPITAL – WORK – DEVELOPMENT ASSOCIATION

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „BĄDŹMY RAZEM” 77
THE “LET’S BE TOGETHER” LOCAL ACTION GROUP

STOWARZYSZENIE „LGD NATURA I KULTURA” 80
THE “NATURE AND CULTURE LAG” ASSOCIATION

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „RAZEM DLA RADOMKI” 83
THE “TOGETHER FOR RADOMKA” LOCAL ACTION GROUP

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „SIERPECKIE PARTNERSTWO” 94
THE “SIERPC PARTNERSHIP” ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

STOWARZYSZENIE „LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA – TYGIEL DOLINY BUGU” 97
THE “THE BUG RIVER VALLEY MELTING POT” ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „WSPÓLNY TRAKT” 102
THE “COMMON TRACK” ASSOCIATION – LOCAL ACTION GROUP

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ZAŚCIANEK MAZOWSZA” 106
THE “YEOMEN’S VILLAGE OF MAZOVIA” LOCAL ACTION GROUP ASSOCIATION

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA „ZIELONE SĄSIEDZTWO” 111
THE “GREEN NEIGHBOURHOOD” LOCAL ACTION GROUP ASSOCIATION

STOWARZYSZENIE „ZIEMIA CHEŁMOŃSKIEGO” 118
THE “CHEŁMONSKI’S LAND” ASSOCIATION

SPIS TREŚCI

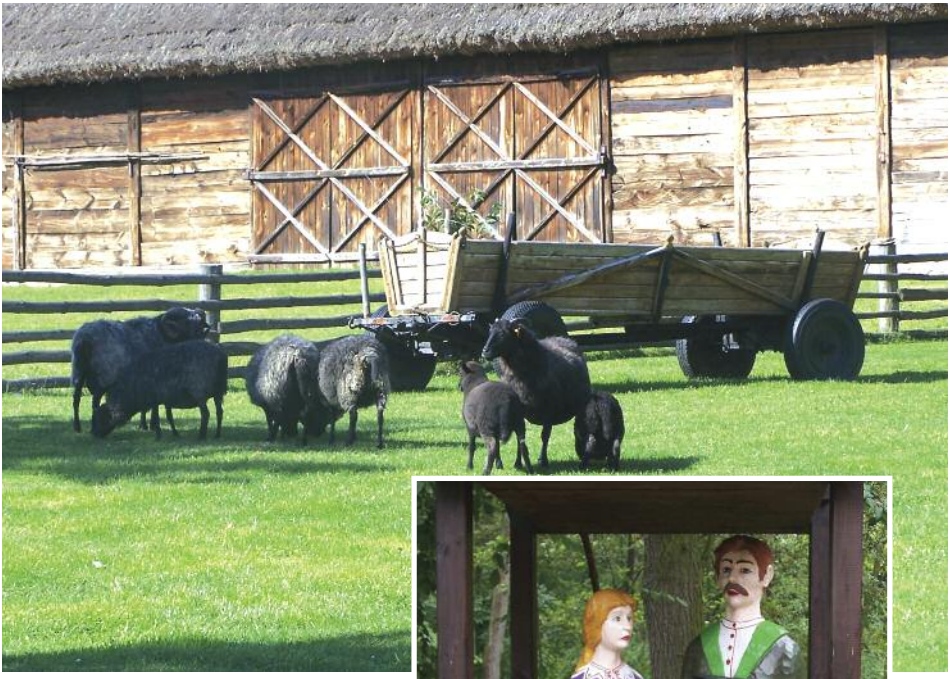
STOWARZYSZENIE „MIĘDZY WISŁĄ A KAMPINOSEM” 122
THE “BETWEEN THE VISTULA AND KAMPINOS” ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

STOWARZYSZENIE SPOŁECZNEJ SAMOPOMOCY – LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA 127
THE SOCIAL SELF-HELP ASSOCIATION LOCAL ACTION GROUP

ZWIĄZEK STOWARZYSZEŃ „KURPSIE RAZEM” 130
THE “KURPSIE RAZEM” UNION OF ASSOCIATIONS

ZWIĄZEK STOWARZYSZEŃ „PARTNERSTWO ZALEWU ZEGRZYŃSKIEGO” 133
LOCAL ACTION GROUP “PARTNERSHIP OF THE ZEGRZYNSKI LAKE”

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA – PRZYJAZNE MAZOWSZE 142
THE “FRIENDLY MAZOVIA” LOCAL ACTION GROUP



Fotografie autorstwa Małgorzaty Najechalskiej / Photo by Małgorzata Najechalska

Zebranie materiału i zdjęć:
Lokalna Grupa Działania – Przyjazne Mazowsze
Redakcja merytoryczna – Izabella Byszewska

Tłumaczenie:
AGIT Agnieszka Rydz
ul. 3-Maja 16/7, 20-078 Lublin

W pracach nad wydaniem publikacji uczestniczyli:
Danuta Kucińska, Agnieszka Matoblewska,
Ewelina Gościcka, Dominika Rutecka
(Lokalna Grupa Działania – Przyjazne Mazowsze)

Wydawcy:
Sekretariat Regionalny Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich
w Województwie Mazowieckim

Lokalna Grupa Działania – Przyjazne Mazowsze
ul. H. Sienkiewicza 11, 09-100 Płońsk
tel./fax +48 23 661-31-61
www.lgdpm.pl

ISBN: 978-83-63036-34-8

Wydawnictwo Imagine Design Group
ul. Radzikowskiego 100/57, 31-315 Kraków
tel. 12 353 01 68 / kom. 501 468 050
e-mail: wydawnictwo@idgreklama.pl
www.idgreklama.pl

Kraków 2013