

*Kulinárne smaki  
pogranicza polsko-słowackiego*



*Kulinárske chute poľsko-slovenského pohraničia*









**Interreg**  
Polska-Słowacja  
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Gmina Przeworsk Spišský Hrhov

## *„Smaki i hafty pogranicza polsko-słowackiego”*

Mikroprojekt dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego  
Program Interreg V-A Polska – Słowacja 2014 - 2020

Oś priorytetowa: Ochrona i rozwój dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego obszaru pogranicza

Partner wiodący: Gmina Przeworsk

Partner: Spišský Hrhov

Koordynator projektu: Teresa Wielgos

Redakcja: Teresa Wielgos, Sabina Południak, Justyna Solarz

Teksty: Gospodynie z Gminy Przeworsk i Obec Spissky Hrhov, Urząd Gminy Przeworsk, Obec Spissky Hrhov

Zdjęcia: Justyna Solarz, Sabina Południak, Dorota Stańko, Obec Spissky Hrhov

Projekt, skład i druk: Drukujtotu.pl

2017 r.



*Kulinarne smaki  
pogranicza polsko-słowackiego*

*Kulinárske chute  
poľsko-slovenského pohraničia*

## Kuchnia polska

Swoiste cechy kuchni polskiej kształtowały przemiany historyczne. Na przestrzeni dziejów ulegała wpływom i zmianom regionalnym, zwłaszcza, że tereny Rzeczypospolitej Polskiej historycznie zamieszkiwała zmieniająca się mozaika narodów. W efekcie silne są kulinarne wpływy: tatarsko-tureckie, rusińskie, niemieckie, francuskie, włoskie i żydowskie. Na tle innych krajów typowe dla kuchni polskiej są potrawy zbożowe, mleko i jego przetwory, potrawy z kapusty i ziemniaków. Na kulinaria polskie duży wpływ miało również obfite zalesienie. Kuchnia tradycyjna czerpie więc wiele produktów z runa leśnego. Oprócz bydła domowego i drobiu w tradycyjnej kuchni polskiej odnajdziemy różnorodną dziczyznę, a także ryby słodkowodne. Dla polskiej kuchni charakterystyczne jest też to, że przy uboju zwierząt wykorzystywano wszystkie jadalne części zwierzęcia, w tym podroby i krew, z której robiono kaszankę i czerninę, co jako zabieg kulinarno-oszczędnościowy było znane w całej Europie.

Najpopularniejsze polskie potrawy to m.in. pierogi z różnorodnym farszem, najczęściej z ziemniaków i kapusty. Często są one okraszone skwarkami lub masłem smażonym z cebulą. Równie często na polskich stołach goszczą kasze, zwłaszcza gryczana i jaglana. Na wiele sposobów przyrządzane są kluski, nie może zabraknąć także gołąbków z ryżem i mięsem oraz bigosu. Popularne i lubiane zestawy obiadowe to kotlet schabowy lub kotlet mielony z ziemniakami i zasmażaną kapustą. Polskie specjały to także galarety mięsne oraz tradycyjny żurek, kapuśniak czy rosół. Znanym polskim deserem są faworki, a także inne wypieki, tj. babka, makowiec, sernik, pierniki czy pączki. Wśród napojów alkoholowych popularna jest wódka pędzona ze zbóż i ziemniaków, która wyparła rozpowszechniony niegdyś miód pitny. Tradycyjnym i pospolitym trunkiem jest w Polsce także piwo chmielowe. Gospodynie domowe przygotowują również regionalne nalewki na bazie owoców i jagód o bogatym smaku i aromacie.

## Polská kuchyňa

Osobitosti polskej kuchyne formovali historické zmeny. Počas celej histórie podliehala regionálnym vplyvom a zmenám, keďže územie Poľskej republiky v priebehu dejín obývala meniaci sa mozaika národov. Výsledkom sú silné gastronomické vplyvy tatársko-turecké, rusínske, nemecké, francúzske, talianske a židovské. V porovnaní s ostatnými krajinami sú pre poľskú kuchyňu typické pokrmy z obilnín, mlieko a mliečne výrobky, jedlá z kapusty a zemiakov. Na poľskú gastronómiu mali veľký vplyv aj bohaté lesy. Tradičná kuchyňa preto čerpá veľa produktov z lešného prostredia. Okrem domáceho dobytku a hydiny nájdeme v tradičnej poľskej kuchyni aj rôzne druhy zveriny a sladkovodné ryby. Pre poľskú kuchyňu je charakteristické aj to, že zo zabíjačky sa využili všetky požívateľné časti zvierata vrátane vnútornosti a krvi, z ktorej sa robili krvavničky a černina (polievka z krvi), známe po celej Európe ako postupy úsporného spracovania potravín.

Najobľúbenejšie poľské jedlá sú pierogi – pirohy s rôznou náplňou, najčastejšie zo zemiakov a kapusty. Často sú posypané oškvarkami alebo cibulkou opraženou na masle. Na poľských stoloch sa rovnako často objavujú kaše, najmä z pohánky a pšena. Na mnoho spôsobov sa pripravujú knedličky (kluski), nesmú chýbať rolky z kapustných listov (gołąbki) s ryžou a mäsom alebo bigos. Populárne a obľúbené obedové menu je bravčový rezeň (kotlet schabowy) alebo sekaná (kotlet mielony) so zemiakmi a zasmaženou kapustou. Poľskou špecialitou sú mäsové aspiky (galarety) a tradičná polievka žurek, kapustnica či vývar. Známym poľským dezertom sú fánky (faworki), ale aj iné pečené koláče, napr. bábovka, makovník, tvarožník, perníky alebo šišky. Spomedzi alkoholických nápojov je obľúbená vodka pálená z obilnín a zemiakov, ktorá nahradila kedysi rozšírenú medovinu. Tradičným a bežným nápojom v Poľsku je tiež pivo z chmeľu. Gazdinky pripravujú aj regionálne likéry na báze ovocia a bobuľovitých plodov s výraznou chuťou a vôňou.

## Kuchnia słowacka

Kuchnia słowacka wywodzi swe korzenie z kuchni chłopskiej i pasterskiej, co związane jest z położeniem Słowacji, jej historią i strukturą społeczną na przestrzeni wieków. Nie miały wpływ miały na nią kuchnie narodów bądź ludów sąsiednich, między innymi tych, pod których władzą Słowacja się znajdowała. Tym samym można w niej odnaleźć wpływy węgierskie, czeskie, niemieckie, ruskie czy polskie. Podstawowymi składnikami tradycyjnej kuchni słowackiej są mleko i jego przetwory, pszenica, kapusta i ziemniaki. W mniejszym stopniu stosowane jest w niej mięso.

Narodowym słowackim daniem są bryndzové halušky. Haluszki to niewielkie ziemniaczane kluski, posypywane owczym serem, bryndzą i polewane słoniną. Podobną do bryndzowych halušek potrawą są strapačky. To ziemniaczane kluski, do których zamiast bryndzy dodaje się kiszoną kapustę. Bryndza stanowi także nadzienie najpopularniejszych chyba na Słowacji pierogów, bryndzowych pirohów. Popularnością cieszą się też dania, które do kuchni słowackiej trafiły z węgierskiej tradycji kulinarnej, na Słowacji znane jako gulasze. Podaje się je najczęściej z bułczanymi bądź ziemniaczanymi knedlami, które stanowią wpływ kuchni czeskiej. Słowacy chętnie jadają także placki ziemniaczane, tak na słono, jak i na ostro, a także lokše, rodzaj przyrządzanych z ziemniaków naleśników. Bardzo popularnym daniem, odpowiednikiem amerykańskich i zachodnioeuropejskich fastfoodów jest wyprážany syr, czyli panierowany ser żółty smażony na głębokim tłuszczu, podawany w bułce lub z frytkami z dodatkiem majonezu lub sosu majonezowego. Inną popularną przekąską są słone kołaczki z dodatkiem kapusty lub skwarek. Popularny deser to parené buchty czyli gotowane na parze kluski z mąki, jajek i drożdży, nadziewane dżemem i posypane cukrem pudrem lub makiem. Jada się również knedle nadziewane owocami. Do bardziej rozpowszechnionych należą także palačinky, czyli naleśniki, z różnymi nadzieniami. Jeśli chodzi o trunki, to Słowacja jest krajem piwa. Obraz słowackiej gastronomii byłby jednak niepełny, jeśli nie wspomnieliby się o winach. Ze względu na swe położenie geograficzne na Słowacji produkuje się wina wysokiej jakości, aczkolwiek nie są one jeszcze zbyt znane poza jej granicami.

## Slovenská kuchyňa

Slovenská kuchyňa má korene v roľníckej a pastierskej strave, čo súvisí s polohou Slovenska, jeho históriou a sociálnou štruktúrou v priebehu storočí. Nemalý vplyv na ňu mali aj kuchyne susediacich národov alebo etník vrátane tých, pod ktorých nadvládou sa Slovensko nachádzalo. Možno v nej teda nájsť maďarské, české, nemecké, ruské či poľské vplyvy. Základnými zložkami tradičnej slovenskej kuchyne sú mlieko a mliečne výrobky, pšenica, kapusta a zemiaky. Mäso sa používa v menšej miere. Slovenským národným jedlom sú bryndzové halušky. Halušky sú malé zemiakové knedličky, posypané ovčím syrom, bryndzou a poliate slaninou. Strapačky sú jedlo podobné bryndzovým haluškám. Sú to zemiakové knedličky, ku ktorým sa namiesto bryndze pridáva kyslá kapusta. Bryndza je plnka aj do zrejme najobľúbenejších pirohov na Slovensku – bryndzových pirohov. Obľúbené sú aj pokrmy, ktoré do slovenskej kuchyne prišli z maďarskej gastronomickej tradície, na Slovensku označované ako guláše. Najčastejšie sa podávajú so žemľovou alebo zemiakovou knedľou, ktorá predstavuje vplyv českej kuchyne. Slováci majú radi aj zemiakové placky na slano aj pikantne, ako aj lokše – druh palacinek pripravovaných zo zemiakov. Veľmi populárnym jedlom – ekvivalentom amerických a západoeurópskych fastfoodov – je vyprážaný syr, čiže obalovaný tvrdý syr fritovaný v tuku, podávaný v žemli alebo s hranolčekmi a majonézou alebo majonézovou omáčkou. Ďalším obľúbeným občerstvením sú slané koláče s prídavkom kapusty alebo oškvarkov. Populárnym dezertom sú parené buchty, čiže knedle z múky, vajec a droždia varené na pare, plnené džemom a posypané práškovým cukrom alebo makom. Konzumujú sa aj knedle plnené ovocím. K obľúbeným patria aj palacinky s rôznymi náplňami. Čo sa týka nápojov, Slovensko je krajinou piva. Obraz slovenskej gastronómie by nebol úplný, ak by sme nespomenuli vína. Vzhľadom na geografickú polohu sa na Slovensku vyrábajú vína vysokej kvality, hoci za hranicami ešte nie sú príliš známe.



## Partner Wiodący

Gmina Przeworsk położona jest w regionie Kotliny Sandomierskiej, na Pogórzu Rzeszowskim. Administracyjnie należy ona do województwa podkarpackiego, w powiecie przeworskim. Miejscowości, które wchodzi w jej skład tj. Chałupki, Gorliczyna, Grzęska, Gwizdaj, Miocin, Nowosielce, Rozbórz, Studzian, Świętoniowa, Ujezna i Urzejowice otaczają promieniście miasto Przeworsk. Gmina ma charakter rolniczy. Zamieszkuje ją prawie 15 tys. mieszkańców na obszarze 91 km<sup>2</sup>. Dzieje Gminy sięgają swymi korzeniami XII i XIII wieku, a o jej bogatej tożsamości kulturowej stanowią liczne pamiątki przeszłości, a także ciągle żywe tradycje, obrzędowość oraz społeczne zaangażowanie.

Oryginalność architektury obszaru potwierdzają m.in.:

- Zabytkowy XVI-wieczny kościół w miejscowości Nowosielce, zawierający elementy budowli gotyckiej. Świątynia położona jest na wysokim wzgórzu, a położenie to wykorzystano nadając jej charakter obronny. Obok kościoła stoi zabytkowa kapliczka św. Jana Nepomucena.
- Znajdujący się w centrum wsi Urzejowice Zespół Pałacowo - Parkowy z XIX w., niegdyś własność Genowefy i Hermana Turnau. Teren wokół pałacu zajmuje park z alejkami starodrzewia i stawem.

W architekturę krajobrazu wpisują się również liczne przydrożne krzyże i kapliczki, z których jedną z piękniejszych jest kapliczka zwieńczona podwójnym krzyżem w Świętoniowej, będącym symbolem miechowitów - Zakonu Kanoników Regularnych Stróżów Świętego Grobu Jerozolimskiego. Kapliczka powstała około 1846 roku. W ozdobnym szczyście widnieje dziewiętnastowieczna figura św. Jana Nepomucena.

Umiłowanie do tradycji i obrzędowości potwierdzają lokalne zwyczaje, z których najbardziej charakterystyczny dla regionu to ten związany z obchodami Świąt Wielkanocnych. W Gminie działa 7 Strazy Grobowych. Te honorowe formacje paramilitarne tzw. „Turki” pełnią w kościołach przy Bożym Grobie. Biorą również udział w Gminnej Paradzie Straży Grobowych prezentując mieszkańcom musztrę paradną. Każda Parafia uroczysto obchodzi odpusty parafialne i Święta Bożego Narodzenia. Coraz liczniej w poszczególnych miejscowościach organizowane są święta plonów tzw. „Dożynki”. Po wielu latach przerwy w Gminie przywrócono tradycję organizacji Gminnych Dożynek. Dbalność o pielęgnowanie tradycji rękodzielniczych, kulinarnych oraz folklorystycznych jest w głównej mierze skupiona przy działalności 11 Kół Gospodyń Wiejskich w Gminie Przeworsk. W ich strukturach funkcjonują także trzy Ludowe Zespoły Śpiewacze. Panie aktywnie włączają się w działania kulturowe obrzędowości regionu, głównie poprzez przygotowywanie prezentacji potraw regionalnych i rękodzieła oraz występy wokalne. Z ogromną pieczołowitością dbają również o swój wizerunek prezentując się w tradycyjnych strojach przeworskich. Działania te scalają istniejące w każdej miejscowości Stowarzyszenia Ochotniczych Straży Pożarnych. Wspierają nie tylko w sytuacjach zagrożenia mienia i życia mieszkańców Gminy ale czynnie włączają się w organizację każdej wiejskiej i gminnej uroczystości, tym samym prezentując wszechstronność tych organizacji. O krzewienie kultury sportowej dbają Stowarzyszenia Ludowych Klubów Sportowych. Działają wiele formalnych i nieformalnych podmiotów ekonomii społecznej, które znacząco wzbogacają życie kulturalne Gminy.

Działalność społeczna jest silnie rysującym się elementem przestrzeni publicznej Gminy Przeworsk. Trend zrównoważonego rozwoju Gminy w którym dbalność o sferę społecznych potrzeb oraz rozwoju infrastruktury umożliwiającej ich realizację jest priorytetem w pracy Wójta Gminy Przeworsk Daniela Krawca. Wdrażana od 2015 roku strategia rozwoju Gminy przynosi coraz bardziej widoczne efekty. Gminna infrastruktura użyteczności publicznej podlega ciągłej modernizacji i nabiera nowoczesnego wyglądu oraz zwiększa swoją funkcjonalność. Podejmowane są wszechstronne inicjatywy społeczne na rzecz seniorów, osób niepełnosprawnych i bezrobotnych. Dużą wagę kładzie się na projekty aktywizujące i integrujące mieszkańców. Wspierane są lokalne organizacje oraz pozyskiwani są partnerzy inwestujący w gminne przedsięwzięcia. Nawiązana została współpraca z przedstawicielami samorządów Ukrainy i Słowacji. Działania te są możliwe dzięki skuteczności w pozyskiwaniu funduszy zewnętrznych krajowych i zagranicznych, pozwalających na znaczne zasilenie budżetu Gminy i równoczesną realizację wielu projektów.



## Vedúci Partner

Obec (poł: Gmina) Przeworsk sa nachádza v oblasti Sandomierskej kotliny, na Rzeszovským pohorí. Administratívne patrí k Podkarpatskému vojvodstvu a okresu Przeworsk. Mestečká, ktoré spadajú do obce Przeworsk to: Chałupki, Gorliczyna, Grzęska, Gwizdaj, Miocin, Nowosielce, Rozbórz, Studzian, Świętoniowa, Ujezna a Urzejowice. Tieto mestá obklopujú najväčšie mesto obce - Przeworsk. Obec Przeworsk je poľnohospodárska obec. Je obývaná takmer 15 tis. obyvateľov, ktorí bývajú na území s rozlohou 91 km<sup>2</sup>. Dejiny obce siahajú až do 12. a 13. storočia, a o jej bohatej kultúrnej identite svedčia početné pamiatky z minulosti, ako aj stále živé tradície, rituály a angažovanosť obyvateľov.

Originalitu architektúry tohto okolia potvrdzuje okrem iného:

- Kostol zo 16. storočia v dedine Nowosielce, ktorý obsahuje prvky gotickej stavby. Chrám sa nachádza na vysokom kopci a vďaka tomuto umiestneniu od vždy mal on obranný charakter. Vedľa kostola stojí kaplnka sv. Jána Nepomuckého.
- V centre dedinky Urzejowice sa nachádza kaštieľ s parkom z 19. storočia, kedysi majetok Genowefy a Hermana Turnauovcov. Okolo kaštieľa je park s alejami starých stromov a rybník. Ku krajinskej architektúre patria aj cele rady prístenných krížov a kaplniek, medzi ktorými jednou z najkrajších kaplniek je kaplnka s dvojítm krížom v dedine Świętoniowa, takýto kríž je symbolom Rytierskeho rádu Svätého Božieho hrobu v Jeruzaleme. Kaplnka bola postavená okolo roku 1846. Vo vnútri sa nachádza socha sv. Jána Nepomuckého z 19. storočia.

Láska k tradíciám a rituálom potvrdzujú miestne zvyky, najtypickejšie pre túto oblasť sú zvyky spojené s oslavou Veľkej noci. V obci je 7 stráží Božieho hrobu. Tieto čestné polovojenské formácie, ktoré sú nazývané „Turki”, v kostoloch strážia Božie hroby. Taktiež sa zúčastňujú v Obecnej paráde stráží Božieho hrobu. Okrem toho každá farnosť slávi svoje odpustové slávnosti a Vianoce. Stále populárnejšie sú dožinky. Po mnohých rokoch absencie sa v obci obnovila tradícia organizácie Obecných dožinok. Remeselnícka, kulinárska a folklórna tradícia je sústredenia okolo činnosti 11 Spolkov vidieckych žien obce Przeworsk. V rámci týchto spolkov pôsobia aj tri Ľudové spevácke súbory, členky Spolkov sa aktívne podieľajú na prezentácii regionálnych jedál, remesiel a speváckych vystúpeniach a pritom vystupujú v tradičných krajoch typických pre przeworský región. V každom mestečku existujú Združenia dobrovoľných hasičov, ktoré sa zúčastňujú nielen na mimoriadnych situáciách, ohrozenia majetku a života obyvateľov obce, ale tiež aktívne sa zapájajú do organizácie obecných osláv, čím sa prezentuje univerzálnosť týchto organizácií. Podporu športu v obci majú na starosti Ľudové združenia športových klubov. Existuje veľa formálnych aj neformálnych sociálnych subjektov, ktoré výrazne obohacujú kultúrny život Obce.

Sociálna činnosť je dôrazným prvkom verejného priestoru Obce Przeworsk. Trend trvalo udržateľného rozvoja Obce v oblasti potrieb sociálnej starostlivosti a rozvoja infraštruktúry je prioritou v práci starostu obce Przeworsk - Daniela Krawieca. Zavedená od roku 2015 Stratégia rozvoja obce prináša stále čoraz viac viditeľných účinkov. Obecná infraštruktúra je predmetom neustálej modernizácie, vďaka čomu táto infraštruktúra ma moderný vzhľad a zvyšuje svoju funkčnosť. Obec má zavedené aj komplexné sociálne iniciatívy pre seniorov, zdravotne postihnutých a nezamestnaných. Veľký dôraz je kladený na projekty, ktoré majú za účel aktiváciu a integráciu obyvateľov. Podporované sú miestne organizácie a obec stále láka partnerov, ktorí investujú do obecných projektov. Nadviazaná bola spolupráca so zástupcami samospráv s Ukrajinou a Slovenska. Tieto aktivity sú umožnené vďaka účinnosti pri získavaní externých finančných prostriedkov a to tuzemských a zahraničných, čo umožňuje súbežnú realizáciu mnohých projektov.





## Partner

Spišský Hrhov to slovácka wieś i gmina położona w powiecie Lewocza w kraju preszowskim. Zamieszkuje ją ponad 1 300 mieszkańców na powierzchni 1200 ha. Pierwsze wzmianki o wsi sięgają roku 1243, a jej bogatą tradycję i historię poświadczają liczne atrakcje turystyczne i tętniące życiem kulturalnym centrum wsi. Położenie miejscowości na szlaku Levocza – Spiški Zamek, które są słowackimi zabytkami UNESCO sprawia, iż jest ono miejscem licznie odwiedzanym przez turystów i daje różnorodne możliwości rozwoju lokalnej przedsiębiorczości.

W Gminie Spišský Hrhov nie sposób przejść obojętnie obok Neobarokowego Pałacyku zbudowanego w latach 1893 - 1895 przez Vidora Csakyiego i jego żonę Annę Normann-Ehrenfelsovou, który obecnie służy jako reedukacyjne centrum dla młodzieży i należy do skarbu państwa. Pałac usytuowany jest na obszarze 17 ha parku należącego do 5 największych i najlepiej zachowanych parków Słowacji Wschodniej.

Miejscem równie atrakcyjnym jest Kościół wczesnogotycki zwieńczony renesansową wieżą z rzadkim i ciekawym cymborium. Zachwyca również jego przepiękne barokowe wyposażenie.

Warto spojrzeć również na kamienny most pochodzący z pierwszej połowy XIX wieku, pod którym przepływa potok Lodzina. Jest on także rzadkością w regionie, gdyż zwykło się stosować w tym okresie rozwiązania z użyciem drewna.

Gmina oferuje bogate zaplecze turystyczne, wśród którego znajduje się poza kompleksem boisk, placów zabaw również kąpielisko.

O zamiłowaniu mieszkańców do sztuki i rękodzielnictwa przekonamy się już w pierwszych kilku chwilach przebywania w centrum miejscowości. W alejki, place przy obiektach użyteczności publicznej wkomponowane są drewniane rzeźby oraz liczne instalacje i inne autorskie formy przestrzenne. W rynku znajduje się m.in.: Galeria Sztuki, Dzienny Klub Seniora, Warsztat Rzemieślniczy. Ten ostatni poprzez aktywność jego członków zwłaszcza w tworzeniu tradycyjnych słowackich piszczał staje się zaczątkiem kolejnych działań projektowych w zakresie utworzenia regionalnego muzeum tradycyjnych instrumentów. Aktywność artystów, społeczników lokalnych sprawia, że podejmowanych jest wiele różnorodnych projektów społecznych i artystycznych, czym na co dzień wzbogacane jest życie kulturalne Gminy.

Gminą od roku 1998 zarządza Starosta Vladimír Ledecký, który od wielu lat skutecznie wdraża innowacyjne rozwiązania w zakresie polityki społecznej, przedsiębiorczości i rozbudowy infrastruktury gminnej. Gmina przoduje w regionie w pozyskiwaniu bezwrotnych funduszy zewnętrznych, dzięki czemu dynamicznie się rozwija. O tym jak ciekawe to miejsce świadczy np. wygrana w konkursie „Wioska roku 2007” nagrody specjalnej „Za nietypowe i nowatorskie podejście ukierunkowane na wszechstronny rozwój i prezentację miejscowości” i ponownie zdobycie tego tytułu w roku 2015. Warto też przyjechać na doroczny Festiwal „Hrhovské čuda a zábavy”, który od 2003 roku skupia mieszkańców, artystów, turystów i gdzie wspólnie bity są kolejne rekordy w wykonywaniu produktów dekoracyjnych w jak największej formie. Tak powstało np. 10 metrowe krzesło, największa działająca na świecie fajka. Produkty te również znajdziecie wkomponowane w architekturę Gminy Spišský Hrhov.



## Partner

Spišský Hrhov je dedina a obec na Slovensku v okrese Levoča v prešovskom kraji. Obec je obývaná viac ako 1 300 obyvateľmi, ktorí žijú na území s rozlohou 1200 hektárov. Prvá písomná zmienka o obci pochádza z roku 1243, a o jej bohatej tradícii a histórii svedčia početné turistické atrakcie a živé kultúrne centrum obce. Dedina je umiestnená na trase Levoča - Spišský hrad, ktoré sú slovenskými pamiatkami zapísanými do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO, a preto Spišský Hrhov je často navštevované turistami, čo v dôsledku má veľa možností pre rozvoj miestneho podnikania.

V Obci Spišský Hrhov si treba pozrieť Neobarokový kaštieľ, postavený v rokoch 1893-1895 významným uhorským šľachticom - Vidorom Csákyim a jeho manželkou Anne Normann-Ehrenfelsovou, Kaštieľ dnes slúži ako vzdelávacie centrum pre mládež, a patrí štátnej pokladnici. Budova sa nachádza v parku o rozlohe 17 hektárov, ktorý patrí k 5 najväčším a najlepšie zachovaným parkom na východnom Slovensku.

Mimoriadne atraktívny je aj ranogotický kostol s renesančnou vežou so vzácnym a zaujímavým cimburím, ktoré je dominantou obce. Obdivuhodné je aj nádherné barokové vnútro kostola.

Zaujímavosťou je aj kamenný most z prvej polovice 19. storočia nad potokom Lodzina. Je to tiež veľmi vzácna stavba, pretože v tejto oblasti a v tomto období sa bežne používalo drevo.

Obec má bohatú ponuku turistických zariadení, medzi ktorými okrem komplexu športovísk a detských ihrísk je aj kúpalisko.

Obyvatelia obce majú veľkú vášeň pre umenie a remeslá, čo je vidno hneď na prvý pohľad v strede obce. Uličky, námestia vedľa verejných budov sú do slova vyplnené drevenými sochami a početnými autorskými umeleckými formami. Na hlavnom námestí je okrem iného: Galéria umenia, Denný stacionár pre seniorov a Remeselná dielňa. Dielňa sa svojou činnosťou prostredníctvom okrem iného vytvárania tradičných slovenských ľudových píšťal stáva jadrom ďalších projektových aktivít, ktoré majú viesť k zriadeniu Regionálneho múzea tradičných nástrojov. Pôsobenie umelcov a miestneho obyvateľstva má za následok celý rad projektov, ktoré obohacujú každodenný kultúrny život Obce.

Obcou od roku 1998 riadi Starosta Vladimír Ledecký, ktorý už niekoľko rokov úspešne implementuje inovatívne riešenia v oblasti sociálnej politiky, podnikania a rozvoja obecnej infraštruktúry. Obec je regionálnym lídrom v oblasti získavania nenávratných vonkajších prostriedkov, vďaka čomu sa veľmi dynamicky rozvíja. O tom, že sa jedná o zaujímavé miesto svedčí aj víťazstvo v súťaži „Dedina roka 2007”, obec vtedy získala mimoriadnu cenu „Za netradičné a originálne prístupy smerujúce k všestrannému rozvoju a zviditeľňovaniu obce“. V roku 2015 obec získala hlavnú cenu v tejto súťaži. Hodný návštevy je aj Festival „Harhovské čuda a zabaviska”, ktorý od roku 2003 združuje obyvateľov, umelcov a turistov. Na tomto festivale každoročne sú prekonávané ďalšie rekordy vo výrobe dekoratívnych produktov vo veľkých rozmeroch. Tak vznikla napr. vysoká na 10 m stolička, najväčšia na svete fungujúca fajka. Tieto predmety sú taktiež integrované do prostredia Obce Spišský Hrhov.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Chałupkach

Koło Gospodyń Wiejskich w Chałupkach powstało w 2002 r. z inicjatywy dyrektora tutejszej szkoły Danuty Sobali. Pierwszą Przewodniczącą była Barbara Próchnicka. Od roku 2005 do chwili obecnej koło przewodniczy Elżbieta Kardaś.

Siedzibą Koła jest Dom Strażaka w Chałupkach, gdzie na zebraniach omawiane są bieżące sprawy i wydarzenia. Koło posiada zestawy naczyń i nakryć stołowych, które służą na różne imprezy okolicznościowe.

KGW współpracuje z innymi organizacjami gminnymi przy organizowaniu uroczystości takich jak: Dożynki, Dzień Seniora, Dzień Ziemniaka, Święta Tradycji Wielkonočných, Wieczór Kolęd.

Panie z KGW słyną z odtwarzania nieznanych starodawnych potraw i wypieków, które kiedyś były codziennością na polskich stołach. Duże zasługi dla Koła ma Eugenia Siuśta, która przekazuje i uczy starodawnych przysmaków. Z ogromną pasją KGW tworzy również scenariusze kabaretów i skeczy, którymi bawi zaproszonych gości podczas organizowanych wydarzeń.



## Klub Gazdiniek v Chałupkách

Klub Gazdiniek v Chałupkách vznikol v roku 2002 z iniciatívy riaditeľky miestnej školy Danuty Sobalovej. Prvou vedúcou bola Barbara Próchnicka. Klub od roku 2005 až dodnes vedie Elżbieta Kardaś.

Klub sídli v požiarnej zbrojnici v Chałupkách, kde sa na stretnutiach diskutuje o aktuálnych záležitostiach a udalostiach. Klub disponuje súpravami riadu a prestieraní, ktoré sa používajú pri rôznych príležitostných akciách.

KG spolupracuje s ďalšími obecnými organizáciami pri organizovaní osláv, ako sú napríklad: Dożynki, Deň seniorov, Zemiakový deň, Velkonočné tradície, Večer kolied.

Dámy z KG sú známe tým, že obnovujú dávne jedlá a koláče, ktoré kedysi boli samozrejmosťou na poľských stoloch. Veľké zásluhy pre klub má Eugenia Siuśta, ktorá odovzdáva a učí dávne ľudové piesne. Okrem toho KG s veľkou vášňou tvorí kabaretné scenáre a skeče, ktorými bavi pozvaných hostí pri organizovaných akciách.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Gorliczynie - Gorliczyna I

Koło Gospodyń Wiejskich w Gorliczynie - Gorliczyna I powstało pod koniec 1958 r., z inicjatywy: Janiny Szajner, pierwszej jego przewodniczącej, Danuty Nowak, drugiej przewodniczącej i Marii Płoskoń, która dotąd do niego należy. Początkowo działało przy Spółdzielni Kółek Rolniczych, później rolę opiekuna Koła przejął Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Przeworsku. W tym okresie jego przewodniczącymi były kolejno: Zofia Zięzio, Danuta Mścisz, Maria Drzystek, Władysława Seweryn, Maria Mrzygłód, a obecnie funkcję tę sprawuje Krystyna Wajda.

Członkinie upowszechniały wiedzę rolniczą i praktyczną, dotyczącą prowadzenia gospodarstwa domowego, zdrowia i higieny. Kupiły pierwszą we wsi pralkę Franię, która wszystkim służyła, następnie produzi i naczynia kuchenne. Kobiety organizowały kursy gotowania, pieczenia, kroju, szycia, wyszywania, szydełkowania, układania kompozycji kwiatowych. W okresie wakacyjnym finansowały i prowadziły wiejskie przedszkola, a później zimowiska dla dzieci. Rozprowadzały we wsi drób, sprowadzony z wylegarni, rozwijały działalność kulturalną, stworzyły amatorski zespół teatralny oraz ludowy zespół chóralny, następnie przekształcony w zespół muzyczny. Dziś przy KGW działa Zespół Śpiewaczy „Cantus” i młodzieżowy zespół Taneczny Krąg.

Obecnie KGW uczestniczy w lokalnych uroczystościach. Organizuje imprezy okolicznościowe, wycieczki krajoznawcze, pielgrzymki oraz zabawy taneczne. Czynn timer uczestniczy w uroczystościach religijnych, bierze udział w akcjach charytatywnych oraz świadczy pomoc potrzebującym.

Członkinie KGW w Gorliczynie zdobywały nagrody w konkursach Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regonów. Ostatnio, 30.08.2014 r. w Jarosławiu, zdobyły pierwszą nagrodę za tort z fasoli „Piękny Jaś”. Działalność KGW doczekała się opracowania monograficznego, autorstwa uczniów gimnazjum, w konkursie Poznajemy ojcowiznę.

Do Koła należą obecnie 72 osoby, w tym ośmiu mężczyzn.

## Klub Gazdiniek v Gorliczynie - Gorliczyna I

Klub Gazdiniek v Gorliczynie - Gorliczyna I vznikol koncom roka 1958 z iniciatívy Janiny Szajner, jeho prvej vedúcej, Danuty Nowak, druhej vedúcej a Marii Płoskoń, ktorá je dodnes jeho členkou. Spočiatku fungoval v rámci Družstva poľnohospodárskych spolkov, neskôr prešiel pod záštitu Centra poľnohospodárskeho poradenstva v Przeworsku. Vedúcimi klubu v danej dobe boli postupne: Zofia Zięzio, Danuta Mścisz, Maria Drzystek, Władysława Seweryn, Maria Mrzygłód a v súčasnosti túto funkciu zastáva Krystyna Wajda.

Členky šířili poľnohospodárske aj praktické poznatky týkajúce sa vedenia domácnosti, zdravia a hygieny. Kúpili prvú práčku v dedine značky Frania, ktorá slúžila všetkým, neskôr zadovážili aj remosku a kuchynské vybavenie. Ženy organizovali kurzy varenia, pečenia, strihania, šitia, vyšívania, háčkovania či aranžovania kvetín. V dovolenkovom období financovali a viedli dedinské škôlky, neskôr zimné tábory pre deti. Po obci distribuovali hydinu dovezenú z liahní, rozvíjali kultúrnu činnosť, založili amatérsky divadelný súbor a ľudový spevácky zbor, ktorý sa neskôr zmenil na hudobný súbor. Dnes pri KG pôsobí spevokol Cantus a mládežnícka skupina Taneczny Krąg.

V súčasnosti sa KG zúčastňuje na miestnych podujatiach. Organizuje akcie pri rôznych príležitostiach, vlastivedné výlety, púte a tanečné zábavy. Aktívne sa podieľa na náboženských oslavách, zúčastňuje sa charitatívnych podujatí a pomáha ľuďom v núdzi.

Členky KG v Gorliczynie získali ocenenia v súťažiach Naše kulinárske dedičstvo - Chute z regiónov - Nedávno - 30. 8. 2014 - vyhrali v Jarosławiu prvú cenu za fazuľový koláč Pekný Janko. Aktivity KG sa dočkali aj spracovania v monografii študentov gymnázia v súťaži Spoznajme vlasť.

Klub má v súčasnosti 72 členov, z toho osem mužov.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Gorliczynie - Gorliczyna II*

Koło Gospodyń Wiejskich w Gorliczynie – Gorliczyna II funkcjonuje od ponad 30 lat. W chwili obecnej kobieca organizacja skupia 16 energicznych kobiet. Na ich czele stoi przewodnicząca Maria Drzystek.

Panie z koła chętnie angażują się w organizację różnych uroczystości oraz biorą czynny udział w życiu swojej miejscowości, gminy i powiatu przygotowując tradycyjne dania i smakowite wypieki kuchni polskiej.



## *Klub Gazdinięk v Gorliczynie - Gorliczyna II*

Klub Gazdinięk v Gorliczynie – Gorliczyna II funguje už viac ako 30 rokov. Táto ženská organizácia v súčasnosti združuje 16 energických žien. Na ich čele stojí vedúca Maria Drzystek.

Dámy z klubu sa rady podieľajú na organizovaní rôznych akcií a aktívne sa zúčastňujú na živote svojej komunity, obce a okresu, kde pripravujú tradičné pokrmy a chutné koláče polskej kuchyne.

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Grzędze*

Koło Gospodyń Wiejskich, jak i Zespół Śpiewaczy „Grzędzanie” wraz z kapelą działało od wielu lat. W 1998 r. zostało reaktywowane zarówno KGW, jak i Zespół Śpiewaczy. W zespole śpiewa solistka Janina Horodecka, która skończyła 93 lata. Zespół Śpiewaczy „Grzędzanie” bierze udział w różnych przeglądach i konkursach. Jest laureatem wielu nagród i wyróżnień. Koło bierze czynny udział w przygotowywaniu różnych imprez wiejskich, gminnych i powiatowych.

Przewodniczącą jest Stanisława Mucha, która jest również Przewodniczącą Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Przeworsk. Obecnie Koło liczy 10 osób.



## *Klub Gazdinięk v Grzędze*

Klub Gazdinięk, ako aj spevokol Grzędzanie spolu s kapelou pôsobili mnoho rokov. V roku 1998 došlo k oživeniu činnosti KG aj spevokolu. V spevokole spieva sólistka Janina Horodecka, ktorá má už 93 rokov. Spevokol Grzędzanie sa zúčastňuje rôznych prehliadok a súťaží. Získal mnohé ocenenia a vyznamenania. Klub sa podieľa na príprave rôznych lokálnych, obecných aj okresných aktivít.

Vedúcou je Stanisława Mucha, ktorá je zároveň vedúcou združenia klubov gazdinięk obce Przeworsk.

Klub má v súčasnosti 10 členov.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Nowosielcach

Koło Gospodyń Wiejskich wsi Nowosielce zostało założone w latach 60 - tych. Pierwszą jego przewodniczącą była Karolina Pączka. Wówczas Koło prowadziło wypożyczalnię naczyń oraz organizowało kursy gotowania, pieczenia i szycia. Kolejną przewodniczącą Koła była Władysława Słysz, za której to kadencji zakupiono magiel, z którego korzystały kobiety. Już wtedy członkinie udzielały się społecznie, m.in. zbierały dary dla dzieci poszkodowanych przez wojnę w Wietnamie. Następną przewodniczącą była Zofia Tworek. W czasie jej działalności zostały zakupione nowe zastawy naczyń oraz stroje. Obecnie przewodniczącą jest Krystyna Siwak. Koło zrzesza 14 kobiet, które chętnie uczestniczą w uroczystościach i imprezach okolicznościowych, takich jak: Powiatowe Święto Chleba, Dożynki.



## Klub Gazdinięk v Nowosielcach

Klub Gazdinięk v obci Nowosielce bol založený v 60. rokoch. Jeho prvou vedúcou bola Karolina Pączka. Klub v tom čase prevádzkoval požičovňu riadu a organizoval kurzy varenia, pečenia a šitia. Ďalšou vedúcou klubu bola Władysława Słysz a počas jej funkcie sa zakúpil mangel, ktorý ženy využívali. Členky sa už vtedy sociálne angažovali, napríklad zbierali dary pre deti postihnuté vojnou vo Vietname. Ďalšou vedúcou bola Zofia Tworek. Počas jej pôsobenia boli zakúpené nové súpravy riadu a kroje. Súčasnou vedúcou je Krystyna Siwak. Klub združuje 14 žien, ktoré sa rady zúčastňujú podujatí a akcií pri rôznych príležitostiach, napríklad Okresného sviatku chleba, dožiniek.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Rozborzu

Koło Gospodyń Wiejskich w Rozborzu powstało w 1957 roku. Patronat nad Kołem miało Kółko Rolnicze w Przeworsku. Koło liczyło 28 osób, zebrania odbywały się w szkole, tam też odbywały się kursy szycia haftu oraz próby teatru amatorskiego. Pierwszą przewodniczącą została Bronisława Kusy, następnie Stefania Olejarz, Maria Pałczyńska, która prowadziła Koło najdłużej. Przewodniczącymi były: Teresa Jedynak, Elżbieta Krajnik, Emilia Wilk, Maria Stęchły, Krystyna Koba sprawująca tę funkcję do dziś. KGW posiada naczynia i garnki wykorzystywane w swojej działalności. Organizowano kursy gotowania, pieczenia, pokazy żywnościowe. Koło zakładało poletka ziołowe, organizowało konkurs na „Najładniejszy ogródek”, organizowało wycieczki autokarowe, „Dzień Seniora”, sylwestra. Zakupiono stroje dla wieńczarzy, wito wieńce dożynkowe, brano udział w Biesiadach Gminnych oraz Dożynkowych. Obecnie Koło bierze czynny udział we wszystkich uroczystościach i konkursach, które organizuje Gmina Przeworsk.



## Klub Gazdinięk v Rozbórze

Klub Gazdinięk v Rozbórze vznikol v roku 1957. Záštitu nad klubom vykonával poľnohospodársky spolok v Przeworsku. Klub mal 28 členov, schádzal sa v škole, kde sa uskutočňovali aj kurzy šitia a háčkovania, ako aj skúšky amatérskoho divadla. Prvou vedúcou bola Bronisława Kusy, potom Stefania Olejarz, Maria Pałczyńska, ktorá klub viedla najdlhšie. Vedúcimi boli: Teresa Jedynak, Elżbieta Krajnik, Emilia Wilk, Maria Stęchły a Krystyna Koba, ktorá túto funkciu zastáva dodnes. KG vlastní riad a hrnce, ktoré používa pri svojich aktivitách. Organizujú sa kurzy varenia, pečenia, potravinárske výstavy. Klub zakladal bylinkové záhony, organizoval súťaž o „najkrajšiu záhradku”, usporadúva autobusové výlety, organizuje Deň seniorov, silvestrovské zábavy. Zakúpilo sa oblečenie pre výrobcov vencov, vijú sa dožinkové vence, klub sa zúčastňuje obecných a dožinkových hodov. V súčasnosti sa klub aktívne zúčastňuje všetkých podujatí a súťaží, ktoré organizuje obec Przeworsk.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Studzianie

Koło Gospodyń Wiejskich w Studzianie powstało w 1950 r. Pierwszą przewodniczącą była Teresa Zając, następnie Aniela Kula, Zofia Sas, Stanisława Kubusiak, Maria Strzałka oraz Józefa Paluch. Za jej działalności powstał zespół śpiewaczy „Studzienczanki”, który wygrał wiele nagród i wyróżnień.

Obecnie przewodniczącą koła jest Zofia Markowska. Koło organizuje zabawy andrzejkowe, karnawałowe oraz wycieczki, na które członkinie chętnie wyjeżdżają. W 2015 r. na nowo wznowił swoją działalność zespół śpiewaczy „Studzienczanki”. Zostały zakupione nowe stroje odwzorowane od strojów prababć. Koło uczestniczy w przeglądach regionalnych, podczas których zdobywa dyplomy i nagrody.

Obecnie koło zrzesza 50 członkiń.



## Klub Gazdiniek v Studziane

Klub Gazdiniek v Studziane vznikol v roku 1950. Prvou vedúcou bola Teresa Zając, potom Aniela Kula, Zofia Sas, Stanisława Kubusiak, Maria Strzałka a Józefa Paluch. Za jej pôsobenia vznikol spevokol Studzienczanki, ktorý získal mnohé ocenenia a vyznamenania.

Súčasnou vedúcou je Zofia Markowska. Klub organizuje Ondrejské zábavy, karneval a výlety, ktorých sa členky rady zúčastňujú. V roku 2015 obnovil svoju činnosť spevokol Studzienczanki. Zakúpilo sa nové oblečenie navrhnuté podľa krojov starých mám. Klub sa zúčastňuje regionálnych prehliadok, na ktorých získava diplomy a ceny.

V súčasnosti združuje 50 členiek.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Świątyniowej

Koło Gospodyń Wiejskich w Świątyniowej powstało w latach 70 przy Kółku Rolniczym. Pierwszą przewodniczącą była Józefa Misiąg. W kolejnych latach funkcję tę pełniły Maria Szular, Teresa Misiąg. Koło organizowało kursy gotowania, pieczenia, imprezy okolicznościowe, zabawy choinkowe, dzień seniora oraz wyjazdy pielgrzymkowe do Lichenia i Częstochowy. Rozprawdzało również piskłęta kur dla gospodyń i zadbało o wyposażenie w naczyńia stołowe.

Obecnie KGW współorganizuje imprezy okolicznościowe takie jak: Dzień Seniora, piknik rodzinny z okazji Dnia Dziecka, Parafialny Wieczór Kolęd. Pomaga również w organizacji zajęć zimowych dla dzieci podczas ferii zimowych oraz bierze udział w uroczystościach na szczeblu gminnym jak i powiatowym.

Panie Józefa Superson i Janina Miara co rok wykonują wieńce dożynkowe, które biorą udział w dożynkach gminnych, a także archidiecezjalnych.



## Klub Gazdiniek v Świątyniowej

Klub Gazdiniek v Świątyniowej vznikol v 70. rokoch pri poľnohospodárskom spolku. Prvou vedúcou bola Józefa Misiąg. V nasledujúcich rokoch túto funkciu zastávali Maria Szular, Teresa Misiąg. Klub organizoval kurzy varenia, pečenia, príležitostné oslavy, vianočné zábavy, deň seniorov a púte do Licheña a Čenstochovej. Taktiež distribuoval kurčatá pre gazdinky a staral sa o vybavenie kuchynským riadom.

KG v súčasnosti organizuje podujatia pri rôznych príležitostiach, ako je napríklad Deň seniorov, rodinný piknik na Deň detí, Farský večer kolied. Zároveň pomáha pri organizácii zimných aktivít pre deti počas zimných prázdnin a zúčastňuje sa slávnostných podujatí na obecnej aj okresnej úrovni.

Pani Józefa Superson a Janina Miara každý rok pripravujú dožinkové vence, ktoré sa používajú aj pri obecných a archidiecezjalných dožinkách.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Ujeznej

Koło Gospodyń Wiejskich w Ujeznej wznowiło swoją działalność w roku 2005. Zrzesza 18 członkiń. Przewodniczącą jest Maria Marchwiany.

Na przestrzeni tych lat powstał przy Kole Zespół Śpiewaczy oraz Zespół Obrzędowy, który kultywuje dawne tradycje i zwyczaje. Koło uczestniczy w różnych uroczystościach i imprezach okolicznościowych. Bierze czynny udział w przeglądach regionalnych, zdobywając szczytowe miejsca.

Jednym z widowisk przedstawianych jest „Dawne wesele przeworskie”, „Obrzęd żniwny” oraz „Koleda z Rajem”. Ma za sobą wiele osiągnięć w postaci wyróżnień, dyplomów nagród i certyfikatów.

Ostatnim osiągnięciem jest wyróżnienie wieńca dożynkowego na Ogólnopolskich Dożynkach Rolników w Częstochowie 4.09.2017 r.



## Klub Gazdinierek w Ujeznej

Klub Gazdinierek w Ujeznej obnowił swoją działalność w roku 2005. Zdrzuży 18 członkiń. Klub prowadzi Maria Marchwiany.

W przebiegu lat powstał przy klubie zespół folklorny, który pielęgnuje dawne tradycje i zwyczaje. Klub uczestniczy w różnych uroczystościach i imprezach okolicznościowych. Bierze czynny udział w przeglądach regionalnych, zdobywając szczytowe miejsca.

Vystupuje s predstavieniami „Przeworska svadba v minulosti”, „Obrad žatvy” alebo „Koleda o raji”. Získal veľa úspechov v podobe vyznamenání, diplomov, ocenení a certifikátov.

Najnovším úspechom je ocenenie dožinkového venca na Celopolských roľníckych dožinkách v Čenstochovej dňa 4. 9. 2017.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Urzejowicach

Koło Gospodyń Wiejskich w Urzejowicach swoją historię sięga 107 lat, co wiemy z przekazów i opowiadań senierek z wioski: Anieli Pieniżek - 99 lat oraz Izabeli Orzechowskiej - 96 lat. Po kilku latach przerwy, w 2004 roku, wznowiło swoją działalność. Przewodniczącą została Marta Pieniżek.

Obecnie Koło liczy 20 członków a jego przewodniczącą jest Elżbieta Gonciarz. Koło niesie pomoc dla najbardziej potrzebujących, organizuje imprezy okolicznościowe, bierze udział w wydarzeniach o zasięgu regionalnym, takich jak konferencje, przeglądy i konkursy kulinarne. KGW stara się kultywować tradycję przodków, przygotowuje potrawy z regionu i okolic za co zostało kilkakrotnie wyróżnione. Doceniony został np. tradycyjny smalec ich autorstwa.

Zofia Lemiech wyszyła piękne kamizelki do strojów ludowych a Barbara Kundera i Adam Nykiel uszyli stroje.



## Klub Gazdinierek w Urzejowicach

Historia Klubu Gazdinierek w Urzejowicach sięga już 107 lat, o czym wiemy z przekazów i opowiadań starszych kobiet z wioski: Anieli Pieniżek a 96-letniej Izabeli Orzechowskiej. Po kilkoroletniej przerwie obnowił w roku 2004 swoją działalność. Przewodniczącą została Marta Pieniżek.

Klub ma w chwili obecnej 20 członków a prowadzi Elżbieta Gonciarz. Klub pomaga ludziom w potrzebie, organizuje imprezy okolicznościowe, bierze udział w imprezach o zasięgu regionalnym, takich jak konferencje, przeglądy i konkursy kulinarne. KGW stara się kultywować tradycję przodków, przygotowuje potrawy z regionu i okolic za co zostało kilkakrotnie wyróżnione. Doceniony został np. tradycyjny smalec ich autorstwa.

Zofia Lemiech wyszyła piękne kamizelki do strojów ludowych a Barbara Kundera i Adam Nykiel uszyli stroje.

Zofia Lemiech wyszyła piękne kamizelki do strojów ludowych a Barbara Kundera i Adam Nykiel uszyli stroje.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Mirocinie

Koło Gospodyń Wiejskich w Mirocinie zostało powołane do życia w 1957 roku. Od początku działalności gospodynie były organizatorkami różnego rodzaju kursów, szkoleń, pokazów, m.in. kroju i szycia, pieczenia, gotowania, przetwórstwa owoców i warzyw, racjonalnego żywienia, higieny w domu i obejściu oraz zapobieganiu chorobom.

W swojej historii KGW zajmowało się rozprowadzaniem pisklat drobiu domowego, jak i koncentratów paszowych. Życie kulturalne skupiało się na organizacji m.in. Dnia Kobiet, Dnia Matki, zabaw choinkowych, sylwestrowych czy wycieczek oraz organizacji zabaw tanecznych, z których dochód przeznaczano na wyposażenie kuchni w Wiejskim Domu Kultury, zakup naczyń i sprzętu do wypożyczenia ułatwiającego pracę gospodyń.

Członkinie występowały w czasie różnego rodzaju świąt świeckich czy kościelnych jak np. dożynki gminne, powiatowe, msze odpustowe, procesje Bożego Ciała. Kobiety dla podtrzymania tradycji i folkloru wykonywały wieńce dożynkowe.

Już w latach 70-tych przy KGW działał zespół teatralny, który wystawiał amatorskie przedstawienia, spektakle czy jasełka. Koło Gospodyń Wiejskich w Mirocinie otrzymywało wiele dyplomów uznania za działalność społeczną i krzewienie kultury.

W 60-letniej historii KGW Mirocin funkcję Przewodniczącej pełniły w kolejności: Teresa Chlebuś, Zofia Chlebuś, Adela Bukowy, Janina Hołub oraz Maria Mazur, która szefuje Kołu do dnia dzisiejszego.

Obecnie Koło skupia 22 członkinie.

## Klub Gazdinierek w Mirocinie

Klub Gazdinierek w Mirocinie vznikol v roku 1957. Gazdinky už od začiatku organizovali rôzne kurzy, školenia a ukážky, napr. strihania a šitia, pečenia, varenia, zavárania ovocia a zeleniny, racionalného stravovania, hygieny v domácnosti a prevencie chorôb.

KG v rámci svojej činnosti distribuoval mláďatá domácej hydiny, ako aj kŕmne koncentráty. Kultúrny život sa sústredil napríklad na organizovanie Dňa žien, Dňa matiek, vianočných a silvestrovských zábav alebo výletov či usporadúvanie tanečných zábav. Tržby z nich sa použili na vybavenie kuchyne v miestnom kultúrnom dome, nákup riadu a spotrebičov určených na požičiavanie gazdinkám na uľahčenie práce.

Členky vystupovali pri rôznych svetských aj cirkevných sviatkoch, napríklad na obecných a okresných dožinkách, slávnostných farských omšiach, procesiách Božieho tela. Ženy udržiavali tradície a folklór a pripravili dožinkové vence.

Už v 70. rokoch pôsobil v rámci KG amatérsky divadelný súbor, ktorý vystupoval s predstaveniami, divadelnými hrami alebo jasičkami. Klub gazdinierek v Mirocinie získal veľa vyznamenaní za spoločenskú činnosť a šírenie kultúry.

KG Mirocin počas jeho 60-ročnej histórie postupne viedli: Teresa Chlebuś, Zofia Chlebuś, Adela Bukowy, Janina Hołub a Maria Mazur, ktorá klub riadi až dodnes.

Klub má v súčasnosti 22 členiek.



## O dziennym ośrodku opieki we wsi Spišský Hrhov

Dzienny ośrodek opieki mogą odwiedzać wszyscy miejscowi seniorzy, których samowystarczalność i procesy poznawcze na to pozwalają.

Celem naszego ośrodka jest zapewnienie i świadczenie usług, które odpowiadają na potrzeby samotnych seniorów, co wzmacnia ich kontakt ze społeczeństwem, samowystarczalność i odpowiedzialność.

Dzienny ośrodek opieki zapewnia warunki do aktywnej terapii, która angażuje seniora w kreatywne zajęcia, pomaga rozwijać umiejętności motoryczne, poznawcze, socjalne oraz osobowość.

Miejscowi seniorzy spotykają się 3 razy w tygodniu (wtorek, środa, czwartek) pod okiem pracowników naszego miejscowego centrum. Swoją dzień rozpoczynają filiżanką kawy lub herbaty i wspólnymi rozmowami o swoich problemach i radościach. Następnie oddają się różnym zajęciom, jak prace ręczne (wyrób aniołków z koralików, wyrób ozdób metodą patchworkową, wyszywanie, dziewiarstwo, szydełkowanie...). Ulubionym zajęciem jest pieczenie różnego rodzaju tradycyjnych ciast (ciasta drożdżowe, placuszki skwarkowe...) oraz pieczenie domowego chleba. Jest to ulubione zajęcie, ponieważ wiąże się z późniejszą degustacją. Oddają się również potrzebom duchowym, jak różaniec i czytanie literatury religijnej. Seniorzy spożywają również wspólny obiad, dowożony dla nich przez panów-seniorów z lokalnej restauracji. Po wspólnym obiedzie jest czas na odpoczynek i snucie planów przy kawie na kolejny dzień.

Oprócz tego zapewniamy też interesujące zajęcia w formie czytania, słuchania muzyki, spacerów po okolicy, grania w gry towarzyskie i inne warsztaty.

Seniorzy są zadowoleni, szczęśliwi i wdzięczni za wspólne spotkania. Nie czują się niepotrzebni i samotni, ale są aktywni i angażują się w życie wsi.

## Niečo z denného stacionára v obci Spišský Hrhov

Denný stacionár majú možnosť navštevovať všetci seniori obce, ktorých sebastačnosť a kognitívne funkcie umožňujú pobyt v dennom stacionári.

Cieľom nášho stacionára je zabezpečiť a poskytnúť službu, ktorá zodpovedá potrebám samotným seniorom, čím posilňujú kontakt so spoločenským prostredím, samostatnosť a zodpovednosť.

Denný stacionár vytvára podmienky na činnosťnú terapiu, počas ktorej zapája seniora do tvorivých činností, pomáha rozvíjať motorické, kognitívne, komunikačné, sociálne a osobnostné kompetencie.

Seniori v našej obci sa stretávajú 3x týždenne (utorok, streda, štvrtok) a venujú sa im pracovníčky nášho komunitného centra. Svoj deň začínajú šálkou kávy alebo čaju a vzájomnými rozhovormi o svojich starostiach a radoostiach. Potom sa venujú rôznym aktivitám ako sú ručné práce (výroba anjelikov z koráliek, výroba ozdôb patchworkovou metódou, vyšívanie, štrikovanie, háčkovanie...). Veľmi obľúbené je pečenie rôznych tradičných koláčov (kysnuté koláče, škvarkové pagáče...) a pečenie domáceho chleba. Táto činnosť je najobľúbenejšia, pretože si všetci pochutia. Venujú sa aj duchovným potrebám ako je modlitba svätého ruženca a čítanie náboženskej literatúry. Seniori si pochutia aj na spoločnom obede, ktorý im dovezu muži-seniori z miestnej reštaurácie. Po spoločnom obede si oddýchnu, a pri kávičke si naplánujú aktivity na ďalší deň.

Okrem toho zabezpečujeme aj záujmovú činnosť formou čítania, počúvania hudby, prechádzok po okolí, hrania spoločenských hier a iných aktivít.

Seniori sú spokojní, šťastní a vďační za spoločné stretnutia. Necítia sa zbytoční a osamelí, ale sú aktívni a zapájajú sa do diania obce.



## Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach cz. 1

### ROZMARYN

#### Zastosowanie:

Podkreśli smak pieczonej wołowiny i cielęciny, a także drobiu i dziczyzny. Świetnie komponuje się też z sałatkami, daniami z ziemniaków, makaronami i twarogiem.

#### Działanie prozdrowotne:

Rozmaryn ma właściwości dezynfekujące i wspiera organizm w stanach zapalnych przewodu pokarmowego. Pozytywnie wpływa na pracę żołądka, wątroby i nerek. Działa napotnie i rozkurczająco. Warto go stosować w przypadku problemów z układem trawiennym.

### BAZYLIA

#### Zastosowanie:

Bazylię kojarzymy głównie z potrawami kuchni śródziemnomorskiej, jednak świetnie podkreśla smak wszystkich dań warzywnych, a zwłaszcza pomidorów, kapusty, bobu, ogórków konserwowych, sera, masła, omeletów i makaronów. Warto wykorzystać ją do przyrządzenia aromatycznej oliwy.

#### Działanie prozdrowotne:

Korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego. Poprawia trawienie, łagodzi wzdęcia i nudności, ma też właściwości zbliżone do melisy – uspokaja, łagodzi nerwy oraz poprawia jakość snu.

### OREGANO

#### Zastosowanie:

Pasuje do typowych dań kuchni śródziemnomorskiej oraz do popularnych dań polskiej kuchni. Sprawdza się znakomicie w zupie pomidorowej i bulionach, sosach, sałatkach i z warzywami, zwłaszcza z papryką, pomidorami, bakłażanem i cukinią. Wydobywa smak dań mięsnych, duszonej wieprzowiny, wołowiny, cielęciny i jagnięciny, klopsów a także duszonych ryb morskich. Jest niezastąpionym dodatkiem do mięsa mielonego, dzikiego ptactwa i pizzy.

#### Działanie prozdrowotne:

Przed wszystkim działa przeciwutleniająco – jego właściwości antyoksydacyjne są aż 42 razy większe niż jabłko. Regularne używanie oregano w kuchni wspomogę nasz układ pokarmowy oraz odpornościowy.

## Co trzeba wiedzieć o bylinkach a korzeniach część 1

### ROZMARYN

#### Poużycie:

Zvýrazní chuť pečenej hovädziny a telaciny, ako aj hydiny a zveriny. Výborne sa hodí do šalátov, pokrmov zo zemiakov, cestovín a tvarohu.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Rozmarín pôsobí dezinfekčne a posilňuje telo pri zápaloch zažívacieho traktu. Pozitívne vplyva na činnosť žalúdka, pečene a obličiek. Vyvoláva potenie a uvoľňuje kĺby. Je vhodné ho používať pri problémoch s tráviacou sústavou.

### BAZALKA

#### Poużycie:

Bazalka sa nám spája najmä so stredomorskou kuchyňou, ale dokonale zvýrazní chuť zeleninových jedál, najmä paradajok, kapusty, cícera, nakladaných uhoriek, syrov, masla, omeliet a cestovín. Možno ju použiť aj na prípravu aromatického olivového oleja.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Má pozitívny vplyv na činnosť tráviaceho traktu. Zlepšuje trávenie, zmierňuje nadúvanie a nevoľnosť, má tiež vlastnosti podobné ako medovka – utišuje, upokojuje nervy a zlepšuje kvalitu spánku.

### OREGANO

#### Poużycie:

Hodí sa do typických jedál stredomorskej kuchyne a obľúbených pokrmov poľskej kuchyne. Výborne vyznie v paradajkovej polievke a vývaroch, omáčkach, šalátoch a so zeleninou, najmä s paprikou, paradajkami, baklažánom a cuketou. Zvýrazňuje chuť mäsových jedál, dusenej bravčoviny, hovädziny, telaciny a jahňaciny, fašírok a dusených morských rýb. Je nenahraditeľnou prísadou do mletého mäsa, k divým vtákom a na pizzu.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Pôsobí predovšetkým antioxidačne – má až 42-násobne vyššie antioxidačné vlastnosti ako jablko. Pravidelné používanie oregana v kuchyni posilní náš tráviaci a imunitný systém.



Przekąski / Predkrmy



## Gomółki z sera

### Składniki:

- 1 kg sera
- 5 żółtek
- sól
- kminek
- papryka słodka

### Wykonanie:

Ser zemleć, wymieszać z żółtkami i doprawić solą. W zależności od smaku dodać kminek lub paprykę. Dokładnie połączyć, formować stożki 5 cm. Układać na blaszce. Suszyć w piekarniku około 2 godziny w temperaturze 50 °C.

## Syrové gulky

### Ingrediencie:

- 1 kg syra
- 5 žltkov
- soľ
- rascia
- sladká paprika

### Príprava:

Zomel'te syr, vymiešajte ho so žltkami a ochuťte soľou. Podľa chuti pridajte rascu alebo papriku. Dôkladne spojite a formujte kužele veľkosti 5 cm. Položte na plech. Približne 2 hodiny sušte v rúre pri teplote 50 °C.

## Spiskie belusze

### - nadziewane ciasto drożdżowe

### Składniki:

- 1 kg mąki gruboziarnistej
- 1 paczuska drożdży (42 g)
- 2 jajka
- 0,5 l mleka
- szczypta soli
- 0,5 łyżeczki cukru
- 1 kg ziemniaków
- słonina
- bryndza
- sucha mięta pieprzowa

### Wykonanie:

W małej ilości mleka rozrobić drożdże z cukrem. Do dużej miski przesiać mąkę, dodać sól i jajka. Pomału dodawać zaczyn drożdżowy i pozostałe mleko, wyrabiać ciasto. Przykryć ściereczką i odłożyć do wyrośnięcia na około pół godziny.

W międzyczasie ugotować ziemniaki, ugnieść i dodać przesmażoną słoninę, bryndzę, miętę lub szczypiorek. Farszem może być również słodka duszona kapusta, marchew, jabłko). Ciasto podzielić na połowę, rozwałkować, nałożyć farsz z ziemniaków i przykryć drugim płatem ciasta. Nakłuć widelcem, posmarować jajkiem. Piec w temp. 200 °C około 20 minut. Po upieczeniu ciasto posmarować masłem i posypać cukrem.

## Beluše

### Ingrediencie:

- 1 kg múka polohrubá
- 1 ks droždie
- 2 vajcia
- ½ l mlieko
- soľ štipka
- ½ lyžička cukor
- 1 kg zemiaky
- slanina
- bryndza
- kurtoška

### Príprava:

V troche mlieka necháme podkysnúť droždie s cukrom. Do väčšej misy preosejeme múku, pridáme soľ a vajcia. Pridáme podkysnutý kvások a zvyšné mlieko, ktoré pomaly k tejto mase dolievame a vypracúvame cesto. Necháme ho nakysnúť aspoň na pol hodinu pri krytí utierkou.

Medzi tým si uvaríme zemiaky, podusíme a môžeme pridať spráženú slaninu, bryndzu, kurtošku alebo pažitku. (Ako plnka sa dá použiť aj sladká dusená kapusta, mrkva, jablko). Cesto si rozdelíme na polovicu, rozváľkame, natrieme zemiakovú plnku a prikryjeme druhým plátom cesta. Popicháme vidličkou a potrieme vajčkom. Pečieme pri 200 °C približne 20 minút. Po upečení beluše potrieme maslom a pocukrujeme.



Spiskie belusze / Beluše



## Precele

### Składniki:

- 50 dag mąki pszennej
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 3 dag drożdży
- 10 dag margaryny
- 10 dag smalcu
- 1 szklanka kwaśnej śmietany lub mleka
- szczypta soli lub kmine

### Wykonanie:

Zagnieść ciasto. Wyrobić precele. Posmarowane jajkiem. Piec na żółty kolor.

## Praclíky

### Ingrediencie:

- 50 dag pšeničnéj múky
- 2 vajcia
- 2 žĺtky
- 3 dag droždí
- 10 dag margarínu
- 10 dag masti
- 1 hrnček kyslej smotany alebo mlieka
- štipka soli alebo rasca

### Príprava:

Vymieste cesto. Urobte praclíky. Potrite vajcom. Upečte dožltá.

## Preziaki

### Składniki:

- 1 kg mąki
- 1 ½ łyżeczki sody
- ½ litra mleka kwaśnego
- 1 łyżeczka soli
- 2-3 jajka

### Wykonanie:

Do naczynia wlać mleko kwaśne i dodać pozostałe składniki. Wyrabiać długo, rozwałkować na grubość 1,5 – 2 cm. Wykrawać szklanką. Piec na płycie kuchennej do zarumienienia.

## Preziaky

### Ingrediencie:

- 1 kg múky
- 1 ½ lyžičky sódy bikarbóny
- ½ litra kyslého mlieka
- 1 lyžička soli
- 2 – 3 vajcia

### Príprava:

Do nádoby nalejte kyslé mlieko a pridajte zvyšné zložky. Dlhó hneďte a rozvalkajte na hrúbku 1,5 – 2 cm. Pohárikom vykrojte. Pečte na platni dozlatista.



Preziaki / Preziaky

## Placuszki ze skwarkami

### Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 jajko
- 1,5 kostki drożdży (63 g)
- 600 ml mleka
- 1 ml oleju
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 40 dkg skwarek

### Wykonanie:

W małej ilości mleka rozrobić drożdże z cukrem. Pozostałe składniki, z wyjątkiem skwarek, włożyć do dużej miski. Dodać zakwas drożdżowy i wyrobić gładkie, niezbyt gęste ciasto. Ugniatać do momentu, kiedy ciasto odchodzi od miski. Pozostawić do wyrośnięcia na około 0,5 godziny. Skwarki zmielić na gładką masę. Ciasto wyjąć z miski, rozwałkować i nasmarować zmielonymi skwarkami. Następnie przełożyć trzykrotnie, jak ciasto francuskie i pozostawić do wyrośnięcia przynajmniej na 10 minut, ten etap powtórzyć jeszcze 2 razy. Po ostatnim podrośnięciu rozwałkować na ok. 1,5 cm, wykrawać placuszki i nasmarować je jajkiem, można posypać sezamem lub solą spożywczą. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 15 minut w temperaturze 200 °C.

## Škvarkove pagace

### Ingrediencie:

- 1 kg hladká múka
- 1 vajce
- 1 a 1/2 droždí
- 6 dcl mlieko
- 1 dcl olej
- 1 lyžička soli
- 1 lyžička cukor
- 40 dkg oškvarky

### Príprava:

V troche mlieka necháme podkysnúť droždí s cukrom. Ostatné suroviny okrem oškvarkov dáme do väčšej misky. Pridáme kvások a vypracujeme hladké, nie príliš tuhé cesto. Miesime dovtedy, kým sa nám cesto odliepa od misky. Necháme kysnúť približne ½ hodiny. Oškvarky najemno pomelieme. Cesto vyberieme z misky, rozvalkáme a natrieme pomletými oškvarkami. Potom preložíme na trikrát ako lístkové cesto a necháme kysnúť asi 10 minút, postup opakujeme ešte 2x. Po poslednom nakysnutí rozvalkáme na cca 1,5 cm a vykrajujeme pagáčiky, ktoré potrieme vajčkom a môžeme posypať sezamom alebo potravinárskou soľou. Ukladáme na plech s papierom na pečenie a pečieme približne 15 minút pri 200 stupňoch.



Placuszki ze skwarkami / Škvarkove pagace

## Smalec z cebulką i czosnkiem

### Składniki:

- 1 kg słoniny
- 4 cebule
- 1 główkę czosnku

### Wykonanie:

Słoninę pokroić w kostkę i przetopić. Cebulę usmażyć z czosnkiem. Wszystko wymieszać i przyprawić według gustu.

## Smalec do chleba

### Składniki:

- 1 kg słoniny
- 2 cebule
- 2 jabłka
- sól
- pieprz
- majeranek
- Vegeta do smaku

### Wykonanie:

Słoninę pokroić w kostkę i smażyć aż będzie lekko brązowa. Cebule podsmażyć na stopionym smalcu. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Do podsmażonej na złoty kolor słoniny dodać pozostałe składniki i smażyć do miękkości. Wystudzić i smarować chleb.

## Masť s cibuľou a cesnakom

### Ingrediencie:

- 1 kg slaniny
- 4 cibule
- 1 hlavička cesnaku

### Príprava:

Slaninu nakrájajte na kocky a roztavte. Cibulu osmažte s cesnakom. Všetko zmiešajte a ochutte podľa chuti.

## Masť na chlieb

### Ingrediencie:

- 1 kg slaniny
- 2 cibule
- 2 jablká
- soľ
- čierne korenie
- majorán
- vegeta na ochutenie

### Príprava:

Slaninu nakrájajte na kocky a smažte, kým zľahka nezhnedne. Na roztopenej slanine osmažte cibuľu. Jablká nastrúhajte nahrubo. K dozlatista vypraženej slanine pridajte zvyšné ingrediencie a osmažte domäkka. Nechajte vychladnúť a namažte na chlieb.

## Guľôvka z kapusty

### Składniki:

- 2 ½ kapusty
- 1 kg cebuli
- olej
- ½ kg marchwi
- 1 puszka kukurydzy
- ½ słoika chrzanu

### Składniki zalewa:

- 1 szkl. oleju
- 20 dag cukru
- 1 łyżka soli
- ½ szkl. octu

### Wykonanie:

2 ½ kapusty pokroić i nasolić na noc. Rano wycisnąć. 1 kg cebuli zeszklić na oleju. Zagotować zalewę z 1 szkl. oleju, 20 dag cukru, 1 łyżka soli oraz ½ szkl. octu i zalać wycisniętą kapustę. Następnie ½ kg marchwi zetrzeć na grubej tarce dodać 1 puszkę kukurydzy oraz ½ słoika chrzanu. Wszystko dodać do kapusty i zeszkłonej cebuli. Wszystko razem wymieszać.

## Kapustový šalát

### Ingrediencie:

- 2 ½ kapusty
- 1 kg cibule
- olej
- ½ kg mrkvy
- 1 plechovka kukurice
- ½ pohára chrenu

### Ingrediencie na zálievku:

- 1 hrnček oleja
- 20 dag cukru
- 1 lyžica soli
- ½ hrnčeka octu

### Príprava:

2 a ½ kapusty nakrájajte a nasolte na noc. Ráno ju vytlačte. 1 kg cibule orestujte na oleji. Uvarte zálievku z 1 hrnčeka oleja, 20 dag cukru, 1 lyžice soli a ½ hrnčeka octu a zalejte ňou vytlačenú kapustu. Potom nahrubo nastrúhajte ½ kg mrkvy, pridajte 1 plechovku kukurice a ½ pohára chrenu. Všetko pridajte ku kapuste a orestovanej cibulke. Všetko spolu vymiešajte.



## Pierogi z mięsem pieczone

### Składniki ciasto:

- 1 kg mąki
- 4 żółtka
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 kostka masła
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 10 dag drożdży

### Składniki farsz:

- 30-50 dag mięsa
- 1 mała kapusta 1/2 kg
- pieprz, sól do smaku
- 2 cebulki

### Wykonanie:

Przygotować farsz  
Ugotować mięso i zmielić. Kapustę ugotować, a następnie poszatko-  
wać.  
Cebulkę podsmażyć na oleju. Wszystkie składniki farszu wymieszać  
i doprawić do smaku.  
Przygotować ciasto na pierogi.  
Z 1 szkl. mąki, śmietany, 10 dag drożdży i 1 łyżki cukru zrobić zaczyn.  
Masło pokroić na mniejsze kawałki.  
Mąkę wysypać na stolnicę i wymieszać ze szczyptą soli. Zrobić zagłę-  
bienie i wbić w nie żółtka, dodać kawałki masła oraz zaczyn. Zagnieść  
ciasto.  
Gotowe ciasto uformować w wałek, odrywać od niego mniejsze ka-  
wałki.  
Każdy kawałek rozwałkować na cienki placek, filizanką powycinać  
z niego kółka.  
Na każdy krążek nałożyć łyżeczkę farszu.  
Następnie złożyć na pół i zlepiać brzegi.  
Gotowe pierogi wrzucać na osolony wrzątek. Po wypłynięciu na  
wierzch wyjmować i odkładać na sito.  
Następnie zapiec pierogi.

## Pečené pirohy s mäsom

### Ingrediencie na cesto:

- 1 kg múky
- 4 žltky
- 1 lyžica cukru
- 1/2 lyžičky soli
- 1 kocka masla
- 1 hrnček kyslej smotany
- 10 dag droždia

### Príprava:

Prípravte náplň.  
Uvarte a pomelzte mäso. Uvarte kapustu a následne ju nakrájajte.  
Cibuľu osmažte na oleji. Všetky zložky náplne vymiešajte a dochuťte.  
Prípravte cesto na pirohy.  
Z 1 hrnčeka múky, smotany, 10 dag droždia a 1 lyžice cukru urobte  
kvások.  
Maslo nakrájajte na menšie kúsky.  
Múku nasypťte na dosku a zmiešajte so štipkou soli. Urobte jamku,  
do ktorej rozbite žltky, pridajte kúsky masla a zákvas. Uhněťte cesto.  
Prípravené cesto vyformujte do valčeka, z ktorého odtŕhajte menšie  
kúsky.  
Každý kúsok rozvalkajte na tenký plát a pohárom z neho vykrajujte  
kruhy.  
Do každého krúžku dajte lyžičku náplne.  
Potom preložte napoly a zlepte okraje.  
Hotové pirohy hodte do osolenej vriacej vody. Keď vyplávajú, vyberte  
ich a odložte na sitko.  
Pirohy potom zapečte.

### Ingrediencie na náplň:

- 30 – 50 dag mäsa
- 1 malá kapusta 1/2 kg
- korenie, soľ podľa chuti
- 2 cibulky

## Pieróg kresowy

### Składniki farsz:

- 1-1,2 kg ziemniaków
- 800 g kiszzonej kapusty
- 200 g kaszy gryczanej
- ½ kostki masła

### Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, kaszę ugotować.  
Kapustę wypłukać w zimnej wodzie, poszatko-  
wać.  
Ugotowane ziemniaki podusić, dodać kaszę i kapustę oraz masło.  
Wszystko wymieszać.

### Składniki ciasto:

- 3 szkl. mąki
- ½ margaryny
- 2 żółtka
- 5 dag drożdży
- szczypta soli

### Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w ½ szkl. śmietany lub mleka.  
Zagnieść ciasto i pozostawić do wyrośnięcia.  
Podzielić na dwie równe części.  
Jedną część ciasta wyłożyć na blachę posmarowaną tłuszczem na to  
nałożyć farsz i przykryć drugą częścią ciasta.  
Posmarować jajkiem.  
Piec około 1 godzinę.

## Kapustový šalát

### Ingrediencie na náplň:

- 1 – 1,2 kg zemiakov
- 800 g kyslej kapusty
- 200 g pohánky
- ½ kocky masla

### Príprava:

Uvarte zemiaky, uvarte kašu.  
Kapustu opláchnite v studenej vode a nakrájajte.  
Uvarené zemiaky poduste, pridajte kašu, kapustu a maslo.  
Všetko vymiešajte.

### Ingrediencie na cesto:

- 3 hrnčeky múky
- ½ margarínu
- 2 žltky
- 5 dag droždia
- štipka soli

### Príprava:

Droždzie rozpustite v ½ hrnčeka smotany alebo mlieka.  
Vymiešate cesto a nechajte vykysnúť.  
Rozdeľte ho na dve rovnaké časti.  
Jednu časť cesta položte na plech vymastený tukom, na to dajte náplň  
a prikryte druhou časťou cesta.  
Potrite vajcom.  
Pečte približne 1 hodinu.

## Kiszka paszтетowa

### Składniki:

- 1 płat wątroby wieprzowej
- 1 kg podgardla surowego
- 1 kg boczku surowego
- 3 bułki
- 3 jajka
- 3 cebule
- skórki wieprzowe albo 2 nóżki
- płaska łyżka gałki muskatołowej
- nie cała łyżeczka ziela angielskiego
- 1 łyżka majeranku
- sól
- pieprz

### Wykonanie:

Wątrobę płuczemy, odcinamy żyły żółciowe, ściągamy błonę, kroimy w plastry i dusimy na tłuszczu, cebulę też dusimy na tłuszczu. Podgardle boczek i skórki lub nóżki gotujemy w małej ilości wody posolonej do miękkości. Wszystkie składniki przemleć przez maszynkę przez gęste sito, bułkę namoczyć w zimnym rosole i też przemleć przez maszynkę. Wszystkie składniki połączyć razem i jeszcze raz przemleć. Pasztek musi być tłusty. Nadziewamy w jelito, gotujemy 40 minut licząc od wrzenia. Zmniejszyć ogień aby tylko mrugało.

## Paštétová jaternica

### Ingrediencie na náplň:

- 1 lalok bravčovej pečene
- 1 kg surového podbradku
- 1 kg surového bôčika
- 3 žemle
- 3 vajcia
- 3 cibule
- bravčové kože alebo 2 nožičky
- zarovnaná lyžica muškátového orieška
- necelá lyžička nového korenia
- 1 lyžica majoránu
- soľ
- čierne korenie

### Príprava:

Pečeň opláchnite, vyrežte žily, stiahnite blanu, nakrájajte na plátky a uduste na tuku. Cibulú tiež uduste na tuku. Podbradok, bôčik a kože alebo nožičky uvarite domäkka v malom množstve osolenej vody. Všetky ingrediencie pomelte v mlynčeku cez husté sito, žemľu namočte vo vychladnutom vývare a tiež zomelte v mlynčeku. Všetky ingrediencie spojite a ešte raz pomelte. Paštéta musí byť mastná. Naplňte ju do črievka a varte 40 minút od zovretia. Zníženie teploty, aby sa paštéta pozvoľna varila.

## Kiszka kaszana

### Składniki:

- 1,5 – 2 kg boczku
- 1 kg płucek
- 2 kg wątroby wieprzowej
- 1 kg podgardla
- ¾ kg skórek
- cebula
- czosnek
- sól
- zmielony czarny pieprz
- majeranek
- 1,5 kg kaszy (nr 7 – 3 opakowania)
- jelita

### Wykonanie:

Zagotować wodę w dużym garnku, posolić i do gotującej włożyć umytą wątrobę, boczki, płucka, podgardle i skórki. Dodać kilka ząbków czosnku i gotować aż wszystko zmięknie. Cebulę (4-5 szt.) pokroić drobno, przesmażyć. Ugotowane podroby wyjąć z wywaru (wywar zostawić) i zmielić z przesmażoną cebulą. W międzyczasie przygotować kaszę, przebrać i oplukać pod bieżącą wodą. Zamiast wody wykorzystać część wywaru. Gotować jak ryż. Gotową kaszę wymieszać ze zmieloną masą, doprawić pieprzem i jeżeli trzeba solą, dodać trochę majeranku. Napełnić jelita. Gotowe kiszki włożyć do siatki, nawlec na drewnianą łyżkę i parzyć w wywarze ok. 20-30 minut, wywar nie może bardzo wrzeć, ponieważ kiszki mogą popękać. Wyłożyć na blachę i zostawić do wystudzenia.

## Jaternice

### Ingrediencie:

- 1,5 – 2 kg bravčový bôčik
- 1 kg plúcka
- 2 kg bravčová pečeň
- 1 kg lalok
- ¾ kg kožíek
- cibula
- cesnak
- soľ
- mleté čierne korenie
- majoránka
- 1,5 kg krúčky (č.7 – 3 balíčky)
- črevá

### Príprava:

Do veľkého hrnca dáme variť vodu, osolíme ju a do vriacej dáme umytú pečeň, bôčik, plúca, lalok a kožky. Pridáme pár strúčikov cesnaku a varíme do mäkka. Cibulú (4-5 ks) nakrájame na drobno, upražíme. Uvarené suroviny vyberieme z vývaru (ten si necháme) a pomelieme s upraženou cibulou. Medzitým si prichystáme krúčky, ktoré sme prebrali a opláchlili pod tečúcou vodou. Namiesto vody použijeme časť vývaru. Robíme ich ako ryžu. Hotové zmiešame s pomletou zmesou, ochutíme korením, cesnakom, ak treba soľ, pridáme ešte trochu majoránky. Plníme do čriev. Hotové dávame do sieťovky, tú navlečieme na varechu a asi 20-30 minút paríme vo vývare, ktorý nesmie veľmi vriieť, lebo by popraskali. Vyberieme na plechy a necháme vychladnúť.



Kiszka kaszana / Jaternice



## Kielbasy

### Składniki:

- 8 kg łopatk
- 2 kg wołowiny
- 1 łyżka cukru
- 2 dag pieprzu
- 13 dag soli (w tym 2 łyżki solanki)
- 3-4 dag czosnku
- ½ -1 l letniego rosolu z 2 szt. nóżek kurzych

### Wykonanie:

Łopatkę przepuścić przez maszynkę o większych oczkach, natomiast wołowinę na drobnych. Dodać pieprz i sól. Wyrobić dobrze, aż będzie się kleić do ręki i lekko zbieleje.

Na drugi dzień dać rosół, cukier, czosnek przeciśnięty przez praszkę i dobrze wymieszać. Jeśli potrzeba poprawić według siebie.

## Klobásy

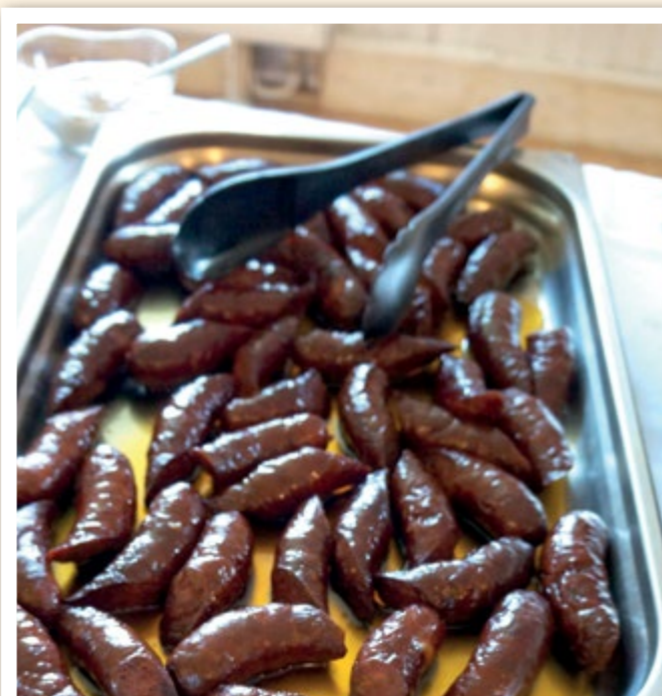
### Ingrediencie:

- 8 kg pliecka
- 2 kg hovädzieho mäsa
- 1 lyžica cukru
- 2 dag korenia
- 13 dag soli (vrátane 2 lyžíc solného nálevu)
- 3 - 4 dag cesnaku
- ½ - 1 l vlažného vývaru z 2 slepáčich nôh

### Príprava:

Pliecko pomeľte na mlynčeku s väčšími otvormi, hovädzinu s menšími otvormi. Osolte a okoreňte. Dobre vymiešajte, aby sa mäso odliepalo od ruky a trošku zbelelo.

Na druhý deň pridajte vývar, cukor, lisovaný cesnak pretiahla a dobre premiešajte. V prípade potreby ochuťte podľa seba.



Kielbasy domowe / Domace klobasy

## Kielbasy domowe

### Składniki:

- 6,5 wieprzowiny
- 3,5 kg boczku
- 180-200 g soli
- 100 g papryki słodkiej
- 20 g papryki ostrej
- 20 g zmielonego kminku
- 50 g czosnku
- 0,5 l wody
- 30 g zmielonego czarnego pieprzu

### Wykonanie:

Przyprawy wystarczają na 10 kg mięsa, część mięsa można zastąpić dziczyzną lub ewentualnie wołowiną. Mięso zmielić, ważne, aby boczek został zmielony przez grubsze oczka (8 mm), a mięso drobniejsze (4 mm). Ma to nadać kielbasie specyficznego charakteru i wpływa głównie na strukturę i konsystencję.

Najpierw mięso zmieszać ze zgniecionym czosnkiem, a następnie wmieszać wszystkie przyprawy i dodać wodę. Woda sprawia, że przyprawy lepiej zwiążą się z mięsem.

Całą masę kilkakrotnie dokładnie wymieszać i odłożyć na kilka godzin w chłodne miejsce.

Jelita wieprzowe dokładnie przepłukać i namoczyć przez pół godziny w zimnej wodzie z dodatkiem zgniecionego ząbka czosnku. Następnie napełnić jelita masą mięsną. Napełnione kielbasy nakłuć igłą, aby wyszło z nich powietrze. Ważne, aby kielbasy miały jednakową długość, łatwiej je potem powiesić w wędzarni. Wędzić na drewnie liściastym i uważać, aby nie upiec kielbas w wędzarni – dlatego lepiej wędzić w chłodnym dymie.

## Domace klobasy

### Ingrediencie:

- 6,5 kg mäso bravčový
- 3,5 kg bôčik bravčový
- 180 - 200 g sol'
- 100 g paprika sladká
- 20 g paprika pálivá
- 20 g mletá rasca
- 50 g cesnak
- 0,5 l voda
- 30 g mleté čierne korenje

### Príprava:

Všetky koreniny sú na 10 kg mäsa, časť mäsa môžete nahradiť divinou, prípadne hovädzím. Mäso zomelieme, dôležité je, že bôčik zomelieme na hrubšie (8mm) a stehno na tenšie (4mm). To preto, aby dostala klobása charakter, ale hlavne štruktúru a zrnitosť.

Najskôr mäso premiešame s prelisovaným cesnakom a potom do neho zapracujeme všetky koreniny a vodu. Tú preto, aby sa koreniny s mäsom lepšie previazali.

Celú zmes niekoľkokrát dôkladne premiešame a dáme odležať do chladu na pár hodín.

Bravčové črevá dôkladne prepláchneme a polhodinku ich necháme namočené v studenej vode s prelisovaným strúčikom cesnaku. Potom touto zmesou plníme črevá. Naplnené klobásy popicháme ihlou, aby z nich vyšiel vzduch. Dôležité je, aby mali klobásy rovnakú dĺžku, jednoduchšie sa potom vešajú do udiarne. Údime na tvrdom dreve a musíme dať pozor, aby sme ich v udiarni neupiekli - takže skôr na studenom dyme.

## Karp w galarecie

### Składniki:

- karp 1,2 kg
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- mały seler
- 1 cebula mała
- sól, pieprz
- ziele angielskie
- 1 liść laurowy
- 1 kostka grzybowa

### Składniki farsz:

- 8-10 pieczarek dużych
- 1 i ½ szklanki suszonych grzybów
- ½ szklanki rodzynek
- 1 mała cebula
- sól, pieprz
- olej do smażenia

### Składniki galaretki:

- 3 szklanki wody
- 5 czubatych łyżeczek żelatyny
- ½ kostki bulionu warzywnego
- sól, cukier do smaku
- ½ łyżeczki soku z cytryny

### Wykonanie:

Karpia pokroić w dzwonka, ułożyć w garnku, dodać warzywa pokrojone w paski, cebulę, liść laurowy, sól, pieprz i ziele angielskie. Zalać wszystko wodą, tak, żeby ryba była przykryta, dodać kostkę grzybową.

Gotować na małym ogniu około 15-20 minut.

Ugotowanego karpia wyjąć na talerz, ostudzić i osuszyć ręcznikiem papierowym, ułożyć na półmisku.

Grzyby suszone moczymy dzień wcześniej.

Pieczarki i grzyby zemieć w maszynce.

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na 1-2 łyżkach oleju. Dodać zmielone grzyby do cebuli i smażyć 15 minut.

Do usmażonych grzybów dodać rodzyнки (wcześniej namoczone i odsączone) dodać sól, pieprz i dokładnie wymieszać.

Gotowym farszem nadziewać dzwonka na półmisku.

Dekorować ugotowaną lub surową marchewką (robimy różyczki), czerwoną i żółtą papryką, plasterkami cytryny, pietruszką i koperkiem.

Wykonujemy galaretę, którą zalejemy karpia na półmisku. Zagotowujemy wodę z kostką warzywną.

Wsypujemy żelatynę i energicznie mieszamy aby się rozpuściła. Doprawiamy cukrem, sokiem z cytryny i ewentualnie solą. Przecedzić przez drobne sitko lub przez gazę.

Gotowego karpia zalać ciężącą galaretką i wstawić do lodówki.

## Kapor v aspiku

### Ingrediencie:

- kapor 1,2 kg
- 1 mrkva
- 1 petržlen
- malý zeler
- 1 malá cibula
- soľ, korenie
- nové korenie
- 1 bobkový list
- 1 kocka hubového bujónu

### Ingrediencie na náplň:

- 8 – 10 veľkých šampiňónov
- 1 ½ hrnčeka sušených húb
- ½ hrnčeka hrozienok
- 1 malá cibula
- soľ, korenie
- olej na vyprážanie

### Ingrediencie na aspik:

- 3 hrnčeky vody
- 5 vrchovatých lyžíc želatíny
- ½ kocky zeleninového bujónu
- soľ, cukor podľa chuti
- ½ lyžičky citrónovej šťavy

### Príprava:

Kapra naporciujte na podkovičky, vložte do hrnca, pridajte zeleninu nakrájanú na prúžky, cibuľu, bobkový list, soľ, korenie a nové korenie. Všetko zalejte vodou tak, aby ryba bola zakrytá, a pridajte kocku hubového bujónu.

Varte na miernom ohni okolo 15 – 20 minút.

Uvareného kapra vyberte na tanier, nechajte vychladnúť a osušte papierovou utierkou. Položte na servírovaciu misu.

Sušené huby si namočte deň vopred.

Šampiňóny a huby pomelte v kuchynskom robote.

Cibuľu nakrájajte na kocky a osmažte na 1 – 2 lyžiciach oleju. K cibuli pridajte pomleté huby a restujte 15 minút.

K orestovaným hubám pridajte hrozienka (vopred namočené a vytlačené), pridajte soľ i korenie a dôkladne premiešajte.

Pripravenou náplňou plňte podkovičky na servírovacej mise.

Ozdobte uvarenou alebo surovou mrkvou (vykrojenými ružičkami), červenou a žltou paprikou, plátkami citrónu, petržlenom a kôprom.

Pripravte aspik, ktorým zalejete kapra na mise. Prevarite

vodu so zeleninovým bujónom.

Nasypete želatínu a energicky miešajte, aby sa rozpustila. Dochutíte cukrom, citrónovou šťavou, prípadne aj soľou. Precedte cez malé sitko alebo gázu.

Hotového kapra zalejte tuhúcou želatínou a odložte do chladničky.



## Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach cz. 2

### CZOSNEK

#### Zastosowanie:

Można go używać do dań mięsnych i rybnych, zup i sałatek, świetnie sprawdza się także jako składnik sosów i dipów. Jest nieodzownym elementem tradycyjnej kuchni polskiej.

#### Działanie prozdrowotne:

Czosnek ma działanie przeciwzapalne i antyseptyczne zwłaszcza w postaci świeżej. Warto go spożywać szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, gdy nasz organizm jest osłabiony i bardziej narażony na działanie czynników chorobotwórczych z otoczenia.

### GOŹDZIKI

#### Zastosowanie:

Świetnie sprawdzają się zarówno w daniach słodkich oraz jako dodatek do mięs. Idealnie pasują do potraw pochodzących z kuchni egzotycznej, w których istotnym elementem jest łączenie różnych smaków. Wspaniale podkreśla smak tzw. „grzańców” na bazie wina i piwa.

#### Działanie prozdrowotne:

Goździki mają silne działanie przeciwzapalne i znieczulające. Można je żuć bez niczego, wtedy wzmocnią nasz układ odpornościowy i wspomogą w walce z wieloma chorobami. Żucie goździków to także naturalny sposób na ból zęba.

### TYMIANEK

#### Zastosowanie:

Tymianek można dodawać do mięs pieczonych i duszonych, sałatek oraz sosów. Warto dodawać go do potraw z ziemniaków i zawiesistych zup z warzyw strączkowych. Świetnie smakuje jako dodatek do owocowej lemoniady – nadaje jej orzeźwiający, świeży smak. Tymianek ma tak silny aromat, że potrafi wyeliminować nieprzyjemny zapach morskich ryb. Wystarczy podczas ich przyrządzenia dodać do ich wnętrza tymianek, a po upieczeniu czy uduszeniu będą smakowały wyśmienicie.

#### Działanie prozdrowotne:

Oczyszcza drogi oddechowe, pobudza wydzielanie soków trawiennych, pozytywnie wpływa na układ pokarmowy, łagodzi wzdęcia. Nawet, jeśli jest dodatkiem do tłustych potraw, ułatwia ich szybkie i bezproblemowe trawienie w żołądku oraz w jelitach.

## Co trzeba wiedzieć o bylinkach a koreninách časť 2

### CESNAK

#### Použitie:

Môže sa použiť v mäsových a rybích pokrmoch, polievkach a šalátoch, osvedčuje sa aj ako prísada do omáčok a dipov. Je podstatnou súčasťou tradičnej poľskej kuchyne.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Cesnak v čerstvej forme má protizápalové a antiseptické účinky. Je vhodné ho konzumovať najmä v jesennom a zimnom období, kedy je telo oslabené a náchylnejšie na vplyvy choroboplodných zárodkov z okolitého prostredia.

### KLINČEKY

#### Použitie:

Sú výborné v sladkých pokrmoch aj ako prísada k mäsu. Ideálne sa hodia do jedál exotického pôvodu, kde je kľúčovým prvkom kombinovanie rôznych chutí. Výborne zvýrazní chuť tzv. „varených nápojov” na báze vína a piva.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Klinčeky majú silné protizápalové a analgetické účinky. Môžu sa žuť bez ničoho, kedy posilňujú náš imunitný systém a pomáhajú v boji proti mnohým chorobám. Žutie klinčekov je tiež prírodný spôsob riešenia bolesti zubov.

### TYMIAN

#### Použitie:

Tymian možno pridať k pečenému aj dusenému mäsu, do šalátov a omáčok. Je vhodný do zemiakových jedál aj hustých polievok zo strukovín. Chuti skvele ako prísada ovocných limonád, ktorým dodá sviežosť a čerstvosť. Tymian má takú silnú vôňu, že dokáže eliminovať zápach morských rýb. Pri ich príprave stačí vložiť do vnútra tymian a po upečení alebo udusení budú chutiť výborne.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Očisťuje dýchacie cesty, stimuluje vylučovanie tráviacich štiav, pozitívne pôsobí na tráviaci systém, zmiernuje nadúvanie. Ak sa pridá k masným jedlám, uľahčuje ich rýchle a bezproblémové trávenie v žalúdku a črevách



Zupy i wywary / Polievky a vývary



## Chłodnik

### Składniki:

- 1 szkl. kwasu buraczanego
- 1 szkl. kwasu ze świeżo zakiszzonych ogórków
- 1 szkl. gęstej śmietany
- 2 szkl. młodego kwaśnego mleka lub maślanki
- sól
- pieprz
- szczypta cukru
- pęczek koperku
- pęczek szczypiorku
- 1 świeży ogórek pokrojony w kostkę
- pęczek rzodkiewki czerwonej
- ugotowane na twardo jajka (licząc po pół na osobę)
- pokrojona w kostkę zimna pieczeń cielęca

### Wykonanie:

Kwas buraczany, ogórkowy, śmietaną i zsiadłe mleko razem roztrześć, posolić do smaku, dodać również odrobinę cukru. Koperek i szczypiorek usiekać, ogórek obrać ze skórki i pokroić w kostkę, rzodkiewkę pokroić w drobne plasterki. Jarzynki wymieszać z chłodnikiem, ponownie doprawić do smaku i odstawić na trzy godziny w bardzo chłodne miejsce pod przykryciem. Przed podaniem włożyć do wazy pokrojone w ćwiartki jajka na twardo oraz zimną pieczeń cielęcą drobnutko pokrojoną. Zalać chłodnikiem i jeszcze raz przynajmniej przez godzinę chłodzić w lodzie. Chłodnik podawać bardzo zimny, by miał charakterystyczny smak i by należycie orzeźwiało.

## Študená polievka „chłodnik“

### Ingrediencie:

- 1 hrnček kvasu z cvikly
- 1 hrnček kvasu z čerstvo naložených uhoriek
- 1 šálka hustej smotany
- 2 šálka čerstvého kyslého mlieka alebo cmaru
- soľ
- čierne korenie
- štipka cukru
- viazanička kôpru
- viazanička pažitky
- 1 čerstvá uhorka nakrájaná na kocky
- viazanička červenej reďkovky
- vajcia uvarené natvrdo (pol vajička na osobu)
- na kocky nakrájané studené pečené telacie mäso

### Príprava:

Cviklový a uhorkový kvas, smotanu a kyslé mlieko vymiešajte metličkou, osolte podľa chuti a pridajte aj trochu cukru. Kôpor a pažitku nasekajte, uhorky ošúpte a nakrájajte na kocky, reďkovku nakrájajte na malé kolieska. Zeleninu zmiešajte s chłodnikom a znovu ochuťte. Odstavte prikryté na tri hodiny na veľmi chladnom mieste. Pred podávaním dajte do misy vajička natvrdo nakrájané na štvrtky a nadrobno nakrájané studené pečené telacie mäso. Zalejte chłodnikom a ešte raz dajte chlaďiť do ľadu minimálne na hodinu. Chłodnik podávajte veľmi studený, aby mal charakteristickú chuť a správne osviežil.

## Zupa chlebowa

### Składniki:

- 6 szklanek bulionu
- 2 szklanki czerwonego wina
- 25dag ośródku razowego chleba
- 1 łyżka masła
- 4 żółtka

### Wykonanie:

Wyjąć z chleba razowego ośródkę i pokruszoną udusić na maśle, uważając, aby się nie przypaliła. Stopniowo dodawać bulion, stale mieszać, aż powstanie jednolita masa. Przetrzeć przez sito i dokładnie wymieszać z podgrzany (ale nie zagotowanym) winem. Zaciągnąć zupę żółtkami i podawać.

## Chlebová polievka

### Ingrediencie:

- 6 hrnčekov vývaru
- 2 hrnčeky červeného vína
- 25 dag striedky celozrnného chleba
- 1 lyžica masla
- 4 žĺtky

### Príprava:

Z celozrnného chleba vyberte striedku a rozmrvenú ju uduste na masle, pričom dávajte pozor, aby sa nepripálila. Postupne pridávajte vývar za stáleho miešania, kým nevznikne homogénna hmota. Precedte cez sitko a dôkladne zmiešajte so zohriatym (ale neprevareným) vínom. Polievku dotiahnite žĺtkami a podávajte.



## Zupa z ogórków świeżych

### Składniki:

- 40 dag ogórków świeżych
- 20 dag kości
- 25 dag włoszczyzny
- ¼ l śmietany
- 3 dag mąki
- 1 łyżka pietruszki zielonej i koperku siekanego

### Wykonanie:

Kości optukać, zalać zimną wodą, ugotować.

Optukane warzywa oczyścić, dodać do wywaru, osolić.

Gotować do miękkości.

Ogórki optukać, obrać pokroić w drobną kostkę, ugotować w niedużej ilości osolonej wody. Wywar przecedzić, połączyć z ogórkami, podprażyć mąką rozmieszaną z 1/8 l zimnego wywaru, zagotować.

Dodać śmietanę i siekaną zieleninę.

Podawać z grzankami z bułki lub lanym ciastem.

## Polievka z čerstvých uhoriek

### Ingrediencie:

- 40 dag čerstvých uhoriek
- 20 dag kostí
- 25 dag mrazenej polievkovej zeleniny
- ¼ l smotany
- 3 dag múky
- 1 lyžica nasekanej zelenej petržlenovej vňate a kôpru

### Príprava:

Kosti opláchnite, zalejte studenou vodou a uvarte.

Opláchnutú zeleninu načistite, pridajte do vývaru a osolte.

Varte domäkka.

Uhorky opláchnite, olúpané nakrájajte na malé kocky a uvarit v malom množstve osolenej vody. Vývar precedte, spojte s uhorkami, zahustite múkou rozmiešanou s 1/8 l studeného vývaru a uveďte do varu.

Pridajte smotanu a nakrájanú zeleninu.

Podávajte s krutónmi alebo polievkovými haluškami.

## Zupa maczanka

### Składniki:

- 0,5 l wody z kiszzonej kapusty
- 0,5 l wody
- 2 garści grzybów
- 0,5 l śmietany do gotowania
- 1 łyżka mąki pszennej
- słonina
- sól
- zmielony czarny pieprz
- liść laurowy

### Wykonanie:

Wodę wymieszać z wodą z kiszzonej kapusty i gotować z wcześniej namoczonymi grzybami, dodać sól, pieprz, liść laurowy. Kiedy grzyby zmiękną, dodać zasmażkę przygotowaną ze śmietany i mąki, podgotować. Na koniec dodać wytopioną słoninę, podawać z chlebem, który należy zamaczać w zupie.

## Mačanka

### Ingrediencie:

- ½ l šťava z kyslej kapusty
- ½ l vody
- 2 hrste huby
- ½ l smotany na varenie
- 1 lyžica hladká múka
- slanina
- soľ
- mleté čierne korenje
- bobkový list

### Príprava:

Šťavu s vodou dáme variť s hubami, ktoré sme si predtým namočili do vody, pridáme soľ, korenje, bobkový list. Keď sú huby mäkké pridáme zätrepku, ktorú sme si pripravili zo smotany a hladkej múky, trochu povaríme. Nakoniec pridáme vyškvařenú slaninu a podávame s chlebom, ktorý sa namáča do polievky.



Zupa maczanka / Mačanka

## Zupa z zacierką

### Składniki:

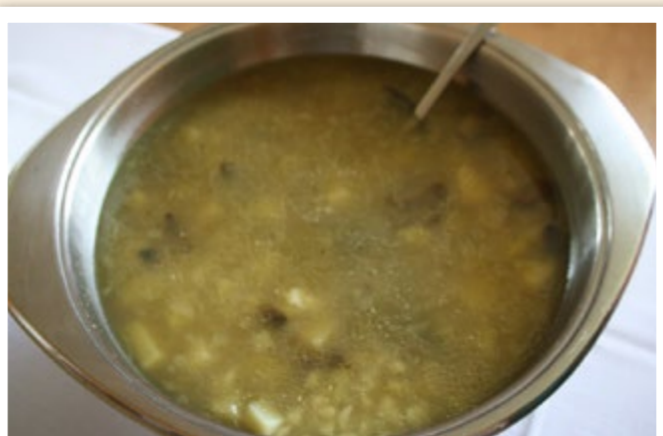
- masło
- mąka pszenna
- ziemniaki
- grzyby
- sól
- zmielony czarny pieprz
- kminek

### ZACIERKA:

- 1 jajko
- mąka gruboziarnista
- sól

### Wykonanie:

Z masła i mąki pszennej przygotować zasmażkę, zalać wodą, posolić, popieprzyć, dodać grzyby i ziemniaki pokrojone w kostkę. Podgotować zupę. W międzyczasie przygotować zacierkę – wymieszać mąkę gruboziarnistą, jajko i odrobinę soli. Powstanie ciasto, które można zetrzeć. Na koniec dodać zacierkę do zupy, gotować do miękkości.



Zupa z zacierką / Papcunová polievka

## Papcunová polievka

### Ingrediencie:

- maslo
- hladká múka
- zemiaky
- huby
- soľ
- čierne mleté koren timer
- rasca

### MRVENIČKA:

- 1 ks vajce
- hrubá múka
- soľ

### Príprava:

Z masla a hladkej múky si pripravíme zápražku, ktorú zalejeme vodou, osolíme, okoreníme, pridáme huby a zemiaky narezané na kocky. Polievku povaríme. Medzitým si pripravíme mrveničku – zmiešame hrubú múku, vajce a trochu soli. Vznikne nám cesto, ktoré sa dá strúhať. Nakoniec do polievky pridáme mrveničku, varíme pokiaľ nezmäkne.

## Tunka

### Składniki:

- masło
- mąka pszenna
- woda
- sól
- zmielony czarny pieprz
- kminek

### Wykonanie:

Z masła i mąki przygotować zasmażkę, zalać wodą, posolić, przyprawić i zagotować. Na koniec możemy dodać ubite jajko, zagotować i można podawać.

## Tunka

### Ingrediencie:

- maslo
- hladká múka
- voda
- soľ
- mleté čierne koren timer
- rasca

### Príprava:

Z masla a hladkej múky pripravíme zápražku, ktorú zalejeme vodou, osolíme, okoreníme a povaríme. Nakoniec môžeme pridať rozšľahané vajíčko, povaríme a môžeme podávať.



Tunka



## Zakwas warzywny

### Składniki:

- 1 kg buraków ćwikłowych
- 20 dag marchwi
- 20 dag selera
- 20 dag pietruszki
- 1 duża cebula
- 5 ząbków czosnku
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka cukru

### Wykonanie:

Wszystko zetrzeć na grubej tarce.

Włożyć do 5 litrowego słoja, zalać przegotowaną wodą.

Na 4 doby, po burzliwej fermentacji, zlać do butelek.

Można go użyć jako surowca do czerwonego barszczu lub traktować jako napój.

Schłodzony jest doskonały na upalne dni. Ponadto jest to „bomba” witamin.

## Zeleninový zákvas

### Ingrediencie:

- 1 kg cvikly
- 20 dag mrkvy
- 20 dag zeleru
- 20 dag petržlenu
- 1 velká cibula
- 5 strúčikov cesnaku
- 1 lyžica soli
- 1 lyžica cukru

### Príprava:

Všetko nastrúhajte nahrubo.

Vložte do 5-litrovej fľaše a zalejte prevarenou vodou.

Na 4. deň po búrlivej fermentácii zlejte do fliaš.

Zákvas sa môže použiť aj ako základ na červený boršč alebo sa môže brať ako nápoj.

Chladený je ideálny na horúce letné dni. Okrem toho ide o vitamínovú bombu.

## Zakwas z buraków ćwikłowych

### Składniki:

- 1 kg buraków ćwikłowych
- pół selera
- 2 duże cebule
- 4 kwaśne jabłka
- 5 łyżek octu
- 2 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

### Wykonanie:

Wszystkie składniki dać do garnka i zalać zimną wodą.

Pozostawić na 3 dni.

## Cviklový kvások na červený boršč

### Ingrediencie:

- 1 kg cvikly
- pol zeleru
- 2 veľké cibule
- 4 kyslé jablká
- 5 lyžíc octu
- 2 strúčiky cesnaku
- soľ
- čierne korenie

### Príprava:

Všetky ingrediencie dajte do hrnca a zalejte studenou vodou.

Nechajte 3 dni stáť.

## Co warto wiedzieć o ziółach i przyprawach cz. 3

### CZĄBER

#### Zastosowanie:

W kuchni jest wykorzystywany od tysięcy lat, ma pikantny, bardzo wyrazisty smak. Świetnie sprawdza się jako dodatek do dań mięsnych oraz potraw z jajek, takich jak omelety czy jajecznice. Można go też używać jako przyprawy do farszy, dań warzywnych czy aromatycznych sosów. Idealnie podkreśla również smak dań rybnych i ziemniaczanych. Komponuje się z grzybami.

#### Działanie prozdrowotne:

Cząber działa antyseptycznie, dezynfekuje układ pokarmowy i chroni przed działaniem szkodliwych bakterii. Jest też pomocny we wzdęciach, biegunkach, zaparciach oraz innych dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego.

### KOPER

#### Zastosowanie:

Doskonale pasuje do zup, sosów, sałatek oraz różnego rodzaju dań mięsnych i rybnych. Koper jest bogaty w witaminy i składniki mineralne.

#### Działanie prozdrowotne:

Koper łagodzi wzdęcia i jest świetnym specyfikiem w przypadku problemów z trawieniem. Może być podawany już najmłodszym dzieciom.

### LUBCZYK

#### Zastosowanie:

Lubczyk można dodawać do zup, sałatek, potraw mięsnych zwłaszcza gotowanej wołowiny, cielęciny, kurczaka i podrobów. Sprawdza się w potrawach rybnych, z ryżu oraz wekowanych warzywach. Dodawany jest także do wypieków, przede wszystkim do domowego chleba.

#### Działanie prozdrowotne:

Działa wykrztuśniczo, moczopędnie i rozkurczowo. Doprąwanie nim codziennych dań poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego i chroni przed takimi dolegliwościami, jak wzdęcia czy biegunki.

## Co trzeba wiedzieć o bylinkach a koreninách časť 3

### SATUREJKA

#### Použitie:

V kuchyni sa využíva už tisíce rokov. Má pikantnú, veľmi výraznú chuť. Výborne sa osvedčuje ako prísada do mäsových pokrmov a jedál z vajec, ako sú napríklad omelety alebo praženice. Môže sa použiť aj ako korenie do plniek, zeleninových jedál a aromatických omáčok. Ideálne zvýrazní chuť jedál z rýb a zemiakov. Hodí sa k šampiňónom.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Saturejka má antiseptické účinky, dezinfikuje tráviaci trakt a chráni ho pred škodlivými baktériami. Pomôže aj pri nadúvaní, hnačkách, zápchach a iných ťažkostiach s tráviacou sústavou.

### KÔPOR

#### Použitie:

Je výborný do polievok, omáčok, šalátov a rôznych masových a rybích pokrmov. Kôpor je bohatý na vitamíny a minerálne zložky.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Kôpor zmiernuje nadúvanie a osvedčuje sa najmä v prípade problémov so zažívaním. Môže sa podávať aj najmenším deťom.

### LIGURČEK

#### Použitie:

Ligurček možno pridať do polievok, šalátov, mäsových pokrmov, najmä k varenej hovädzine, telacine, kuračine a vnútornostiam. Hodí sa k rybám, k jedlám z ryže a k zavárannej zelenine. Pridáva sa aj do pečiva, a to predovšetkým do domáceho chleba.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Ulahčuje vykašliavanie, pôsobí močopudne a zmiernuje kŕče. Jeho používanie v bežných jedlách zlepšuje fungovanie tráviaceho systému a chráni pred súvisiacimi ťažkosťami, napríklad nadúvaním a hnačkami.



*Dania mäšne i zalewa do mięs  
/ Mäsité jedlá a omáčky*



## Karkówka w kapuście

### Składniki:

- 1 kg karkówki,
- 1 kg kapusty kiszzonej
- 1 cebula
- olej
- majeranek
- Vegeta
- sól
- pieprz
- pikantny ketchup

### Wykonanie:

Karkówkę pokroić na kotlety i rozbić.

Kapustę poszatkować, gdy jest za kwaśna przepłukać wodą.

Cebulę usmażyć na oleju. Następnie dodać do kapusty i przyprawić.

Na dno rondla wyłożyć połowę kapusty.

Na każdy kotlet nałożyć trochę kapusty, zwinąć w roladkę i spiąć wykałaczką.

Roladki ułożyć na kapuście i przykryć drugą częścią kapusty.

Zalać wodą i dusić 1,5 godziny.

W połowie duszenia dodać ketchup.

## Krkovička v kapuste

### Ingrediencie:

- 1 kg krkovičky
- 1 kg kyslej kapusty
- 1 cibula
- olej
- majorán
- vegeta
- soľ
- čierne korenie
- ostrý kečup

### Príprava:

Krkovičku nakrájajte na kotlety a vyklepte.

Kapustu nakrájate nadrobno, ak je príliš kyslá, prepláchnite vodou.

Cibuľu osmažte na oleji. Potom ju pridajte ku kapuste a okoreňte.

Dno panvice vyložte polovicou kapusty.

Na každú kotletu dajte trochu kapusty, zviňte do závitku a upevnite špáradlom.

Závitky položte na kapustu a prikryte druhou časťou kapusty.

Zalejte vodou a duste 1,5 hodiny.

V polovici dusenia pridajte kečup.

## Pieczeń z mięsem mielonym i filetem z kurczaka

### Składniki:

- 1 kg mięsa mielonego
- ½ kg piersi z kurczaka
- ½ kg pieczarek
- 2 duże cebule białe
- 1-2 łyżki posiekanego koperku lub natki pietruszki
- 5 jajek
- 5 łyżek bułki tartej
- pieprz mielony
- czosnek wg uznania
- sól lub Vegeta

### Wykonanie:

Pieczarki pokroić i przesmażyć z pokrojoną w kostkę cebulką, odparować nadmiar płynu.

Po wystudzeniu połączyć z mięsem mielonym.

Filet drobiowy pokroić w grubszą kostkę.

Następnie połączyć w misce mięso mielone, filet drobiowy, cebulę i pieczarki.

Wbić jajka, dodać koperek lub natkę pietruszki i bułkę tartą. Doprawić do smaku.

Keksówkę natłuszczoną oprószyć bułką tartą i wypełnić ją masą mięsną, dokładnie uklepać, wierzch posmarować olejem.

Wstawić do nagrzanego piekarnika 180°C na ok. 1 godz. 20min.

Pieczeń podać na ciepło z ziemniakami i surówką lub na zimno jako wędlinę.

## Gekaná s mletým mäsom a kuracím rezeňom

### Ingrediencie:

- 1 kg mletého mäsa
- ½ kg kuracích prs
- ½ kg šampiňónov
- 2 veľké biele cibule
- 1–2 lyžice nasekaného kôpru alebo petržlenovej vňate
- 5 vajec
- 5 lyžíc strúhanky
- mleté korenie
- cesnak podľa uváženia
- soľ alebo Vegeta

### Príprava:

Šampiňóny nakrájajte a orestujte s cibuľou nakrájanou na kocky. Prebytočnú vodu nechajte odpariť.

Po vychladnutí pridajte k mletému mäsu.

Kurací rezeň nakrájajte na väčšie kocky.

Potom v miske spojte mleté mäso, kurací rezeň, cibuľu a šampiňóny. Primiešajte vajcia, pridajte kôpor alebo petržlenovú vňať a strúhanku.

Dochuťte.

Vymastenú formu na chlieb posypte strúhankou a naplňte mäsovou zmesou. Dôkladne ju zatlačte a vrchnú stranu potrite olejom.

Vložte do vyhriatej rúry s teplotou 180 °C na cca 1 hodinu 20 min.

Pečené mäso podávajte teplé so zemiakmi a šalátom alebo nastudeno ako údeninu.

## Schab karkowy w miodzie

### Składniki:

- 4 plastry schabu karkowego (o grubości 1 cm)
- kilka ząbków czosnku
- płynny miód
- ok. 1 szkl. ketchupu (pikantny lub łagodny wg uznania)

### Wykonanie:

Plastry mięsa nacieramy zmiądzonym czosnkiem, układamy na arkuszu folii aluminiowej, smarujemy obficie miodem. Folię szczelnie zawijamy i wkładamy na kilka godzin do lodówki. Mięso pieczemy w żaroodpornym naczyniu 30-35min w temp. 200°C. (w zależności od grubości mięsa). Od czasu do czasu polewamy mięso wytworzonym w czasie pieczenia sosem. Gdy będzie miękkie zalewamy ketchupem, mieszamy i zapiekamy 5 min. Podajemy z ziemniakami lub makaronem.

## Krkovička v mede

### Ingredience:

- 4 plátky krkovičky (hrúbky 1 cm)
- niekoľko strúčikov cesnaku
- tekutý med
- cca 1 hrnček kečupu (ostrý alebo jemný podľa preferencií)

### Príprava:

Pláty mäsa potrite rozdrveným cesnakom, uložte na list alobalu a bohato natrite medom. Alobal pevne zabalte a odložte na niekoľko hodín do chladničky. Mäso pečte v zapekacej mise 30–35 min. pri teplote 200 °C (podľa hrúbky mäsa). Občas ho polejte šťavou, ktorá sa vytvorí počas pečenia. Keď mäso zmäkne, zalejte ho kečupom, zamiešajte a zapečte po dobu 5 minút. Podávajte so zemiakmi alebo cestovinou.

## Zalewa do szynek i boczku

### Składniki:

- 10 l wody zagotować i schłodzić
- 10 łyżek maggi dać do zimnej wody
- 10 dag cukru
- 60 dag soli
- 20 dag solanki
- 2 liście laurowe,
- ziele angielskie według uznania

### Wykonanie:

Mięso włożyć do wody na 4 dni, przekładać z jednej na drugą stronę i przebijać w zalewie nożem lub długim widelcem.

## Zálievka na šunky a bôčik

### Ingredience:

- 10 l prevarenej a vychladnutej vody
- 10 lyžíc maggi v studenej vode
- 10 dag cukru
- 60 dag soli
- 20 dag slaného nálevu
- 2 bobkové listy
- nové korenie podľa chuti

### Príprava:

Mäso vložte na 4 dni do vody, prekladajte ho z jednej strany na druhú a v zálievke ho prepichujte nožom alebo dlhou vidličkou.

## Golonka pieczona

### Składniki:

- 1 golonka wieprzowa
- szczypta soli
- 1 cebula
- 5 kulek ziela angielskiego w całości
- 5 kulek czarnego pieprzu w całości
- 1 liść laurowy
- 2 ząbki czosnku
- odrobina oleju
- 1 łodyga rozmarynu

### Wykonanie:

Golonkę wieprzową oczyścić, naciąć ostrym nożem w kilku miejscach aż do kości i mocno związać nicią. W przeciwnym razie podczas gotowania mogłaby się rozlecieć. Włożyć do garnka, doprawić solą, dodać pieprz i ziele angielskie w całości, całą cebulę, liść laurowy i zalać ok. 1 l wody, gotować na wolnym ogniu około 40 minut.

Wyjąć golonkę i przełożyć do piekarnika lub na gril. Nasmarować olejem, zmiądzonym czosnkiem i piec w piekarniku. Podlać 200 ml wody, dodać rozmaryn i piec do chrupkości. Podczas pieczenia podlewać sosem własnym i kilka razy przewrócić, tak aby upiekła się równomiernie ze wszystkich stron.

Jeżeli zdecydujemy się na grila, nie podlewać sosem własnym, tylko golonkę posmarować olejem i obracać na wszystkie strony, aby upiekła się równomiernie.

## Pečené koleno

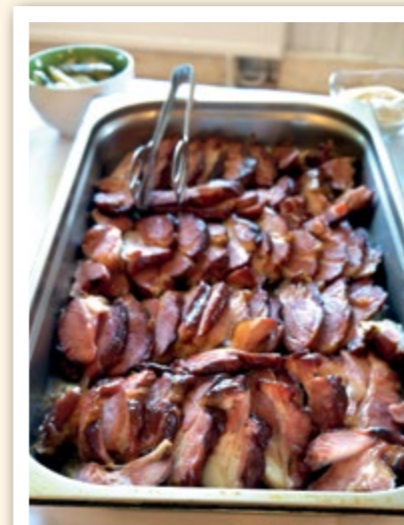
### Ingredience:

- 1 ks bravčové koleno
- štipka soli
- 1 ks cibula
- 5 ks celé nové korenie
- 5 ks celé čierne korenie
- 1 ks bobkový list
- 2 strúčiky cesnak
- trochu olej
- 1 stonka rozmarín

### Príprava:

Bravčové koleno očistíme, narežeme ostrým nožom na niektorých miestach až po kosť a pevne zviažeme nitou. Pri varení, by sa nám mohlo rozísť. Vložíme ho do hrnca, dochutíme soľou, celým korením, pridáme celú cibuľu, bobkový list, zalejeme približne 1 l vody a varíme na miernom ohni približne 40 minút.

Koleno vyberieme, preložíme do pekáča alebo na gril. Potrieme olejom, prelisovaným cesnakom a pečieme v rúre. Podležeme 200 ml vody, pridáme rozmarín a pečieme do chrumkava. Počas pečenia podlievame výpekom a niekoľkokrát koleno otočíme, aby sa upieklo zo všetkých strán rovnako. Ak sa rozhodneme pre grilovanie, nepolievame ho výpekom, ale koleno potierame olejom a otáčame zo všetkých strán aby sa rovnomerne upieklo.



Golonka pieczona / Pečené koleno



## Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach cz. 4

### PIETRUSZKA

#### Zastosowanie:

Świeża lub suszona pietruszka to jeden z dodatków, które powinniśmy mieć w kuchni zawsze. Zielona natka pietruszko to doskonały dodatek do zup, dań mięsnych i rybnych, sosów, sałatek oraz przekąsek. Droбно posiekaną pietruszką można posypać kanapki czy grzanki.

#### Działanie prozdrowotne:

Pietruszka ma wiele cennych zalet dla naszego zdrowia. Zawiera sporo minerałów, takich jak wapń, żelazo, magnez, potas, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zawiera też witaminę A i C, dzięki czemu wzmacnia organizm w czasach jego osłabienia. Dodawana do codziennych dań będzie miała długofalowy wpływ na nasze zdrowie.

### KMINEK

#### Zastosowanie:

Kminek to dodatek wielu często goszczących na polskich stołach potraw. Komponuje się z wędlinami, mięsem, zwłaszcza mielonym oraz zupami. Jest doskonałym składnikiem do wypieku chleba, potraw na bazie kapusty oraz ziemniaków.

#### Działanie prozdrowotne:

Owoc kminku pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciwskurczowo i wiatropędnie. Zaleca się dodawanie go do tłustych, ciężkostrawnych potraw.

### GAŁKA MUSZKATOŁOWA

#### Zastosowanie:

Warto dodać ją do wszystkich zup kremowych, bulionów, nie podprawianych zup jarzynowych. Jest świetnym dodatkiem sosów, ryb gotowanych, pasztetów, dań z cielęciny, drobiu i dziczyzny. Komponuje się z kalafiorem, brukselką, czerwoną kapustą, szpinakiem i botwinką.

#### Działanie prozdrowotne:

Gałka muszkatołowa stymuluje układ nerwowy i krwionośny. Wzmaga wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu poprawia trawienie. Poza tym działa wiatropędnie. Może ona także zapobiec rozwojowi wrzodów żołądka.

## Co trzeba wiedzieć o bylinkach a koreninách časť 4

### PETRŽLEN

#### Použitie:

Čerstvý alebo sušený petržlen patrí ku koreninám, ktoré by v kuchyni nemali nikdy chýbať. Zelená petržlenová vňať je výborná prísada do polievok, mäsových a rybných jedál, omáčok, šalátov a chuťoviek. Nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou možno posypať chlebičky alebo toasty.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Petržlen má mnoho prínosov pre naše zdravie. Obsahuje veľa minerálnych látok, ako napríklad vápnik, železo, horčík, draslík, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu. Taktiež obsahuje vitamín A a C, vďaka čomu posilňuje telo v prípade jeho oslabenia. Petržlen pridávaný do bežných jedál bude mať dlhodobý vplyv na naše zdravie.

### RASCA

#### Použitie:

Rasca je prísadou mnohých jedál, ktoré sa často objavujú na poľských stoloch. Hodí sa k údeninám, mäsu, najmä mletému, a polievkam. Je to vynikajúca ingrediencia do pečeného chleba, jedál na báze kapusty a zemiakov.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Plod rasce stimuluje vylučovanie tráviacich štiav, pôsobí proti kŕčom a odstraňuje plynatosť. Odporúča sa ju pridávať k mastným, ťažko stráviteľným jedlám.

### MUŠKÁTOVÝ ORIEŠOK

#### Použitie:

Je vhodný do všetkých krémových polievok, vývarov, nezahusovaných zeleninových polievok. Je skvelou prísadou do omáčok, varených rýb, paštét, jedál z teľaciny, hydiny a zveriny. Hodí sa ku karfiolu, ružičkovému kelu, červenej kapuste, špenátu a do cviklovej polievky.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Muškatový oriešok stimuluje nervovú a cievnú sústavu. Zvyšuje sekréciu žalúdočných štiav, čím zlepšuje trávenie. Okrem toho pôsobí proti plynatosti. Môže zabrániť aj vzniku žalúdočných vredov.



*Dania mączne / Múčne jedlá*



## Pierogi ziemniaczane lub z kapusty

### Składniki farsz ziemniaczany:

- 2 kg ziemniaków
- ½ kg sera białego
- 2 cebulki uduszone z 2 łyżkami margaryny
- szczypta soli
- pieprz do smaku

### Wykonanie farszu:

Ugotować ziemniaki. Ugotowane ziemniaki pokroić na ćwiartki. Twaróg pokroić w niedużą kostkę. Cebulę obrać, pokroić i uduśić z 2 łyżkami margaryny. Składniki farszu przepuścić przez maszynkę. Farsz doprawić do smaku solą i pieprzem. Wbić jajko i wymieszać.

### Składniki farsz z kapusty do pierogów pieczonych:

- 1 główka kapusty – posiekać i ugotować
- 10 dag grzybów suszonych lub ½ kg pieczarek
- 2 cebulki podsmażyć z 2 łyżkami masła
- 30 dag kaszy gryczanej (ugotowanej)
- sól, pieprz do smaku

### Wykonanie farszu:

Grzyby suszone wypłukać, namoczyć i w tej samej wodzie ugotować. Drobno pokroić. Wywarem z grzybów zaparzyć kaszę gryczaną. Cebule drobno pokroić i podsmażyć na maśle. Następnie dodać grzyby i chwilę poddusić. Połączyć wszystkie składniki farszu i wymieszać.

### Składniki ciasto:

- 1 kg mąki
- ½ l mleka
- 10 dag drożdży
- 1 szkl. oleju
- 2 jajka
- 2 żółtka
- 1 łyżka soli
- 4 łyżki cukru pudru

### Wykonanie:

Przygotować farsz wg uznania z ziemniaków lub z kapusty. Przygotować ciasto na pierogi. Z 1 szkl. mąki, mleka, 10 dag drożdży i 4 łyżki cukru pudru zrobić zaczyn. Mąkę wysypać na stolnicę i wymieszać ze szczyptą soli. Zrobić zagłębienie i wbić w nie jajka, dodać zaczyn. Powoli dolewając olej, zagniatć ciasto. Gotowe ciasto uformować w wałek, odrywać od niego mniejsze kawałki. Każdy kawałek rozwałkować na cienki placek, filizanką powycinać z niego kółka. Na każdy krążek nałożyć łyżeczkę farszu. Następnie złożyć na pół i zlepować brzegi. Gotowe pierogi wrzucać na osolony wrzątek. Po wypłynięciu na wierzch wyjmować i odkładać na sito.

## Zemiakové alebo kapustové pirohy

### Ingrediencie na zemiakovú náplň:

- 2 kg zemiakov
- ½ kg mäkkého syra
- 2 cibulky udusené s 2 lyžicami margarínu
- štipka soli
- korenie na ochutenie

### Príprava náplne:

Uvarťte zemiaky. Uvarené zemiaky nakrájajte na štvrtky. Tvaroh nakrájajte na malé kocky. Cibuľu ošúpte, nakrájajte a uduste s 2 lyžicami margarínu. Zložky náplne zomel'te v kuchynskom robote. Náplň osol'te a okoreňte podľa chuti. Rozbite do nej vajce a vymiešajte.

### Ingrediencie na kapustovú náplň do pečených pirohov:

- 1 hlávka kapusty – nakrájať a uvariť
- 10 dag sušených húb alebo ½ kg šampiňónov
- 2 cibulky opražené s 2 lyžicami masla
- 30 dag pohánky (uvarenej)
- soľ, korenie na ochutenie

### Príprava náplne:

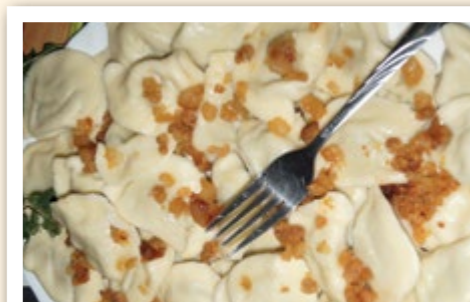
Opláchnite sušené huby, namočte a uvarťte v tej istej vode. Nadrobno nakrájajte. Hubovým vývarom zalejte pohánku. Cibul'a nadrobno nakrájajte a opražte na masle. Potom pridajte huby a chvíľu poduste. Spojte všetky ingrediencie náplne a vymiešajte.

### Ingrediencie na cesto:

- 1 kg múky
- ½ l mlieka
- 10 dag droždía
- 1 hrnček oleja
- 2 vajcia
- 2 žltky
- 1 lyžica soli
- 4 lyžice práškového cukru

### Príprava:

Prípravte náplň podľa svojho rozhodnutia zo zemiakov alebo kapusty. Prípravte cesto na pirohy. Z 1 hrnčeka múky, mlieka, 10 dag droždía a 4 lyžíc práškového cukru urobte kvások. Múku nasyp'te na dosku a zmiešajte so štipkou soli. Urobte jamku, do ktorej rozbite vajcia, a pridajte kvások. Pomaly dolievajte olej a vymiešate cesto. Pripravené cesto vyformujte do valčeka, z ktorého odtŕhajte menšie kúsky. Každý kúsok rozvalkajte na tenký plát a pohárom z neho vykrajujte kruhy. Do každého krúžku dajte lyžičku náplne. Potom preložte napoly a zlepte okraje. Hotové pirohy hod'te do osolenej vriacej vody. Keď vyplávajú, vyberte ich a odložte na sitko.



Pierogi ziemniaczane lub z kapusty  
/ Zemiakové alebo kapustové pirohy



## Pierogi z kaszą gryczaną

### Składniki ciasto:

- ½ kg mąki
- ½ łyżki soli
- maślanek ile zabierze

### Składniki farsz:

- 1 kg kaszy ugotować wg przepisu
- 2 cebule zeszklić na maśle
- 3 ząbki czosnku przecisnąć przez praszkę
- sól
- pieprz
- ½ kg sera białego
- listki mięty – posiekać

### Wykonanie:

Przygotować farsz 1 kg kaszy ugotować wg przepisu. 2 cebule zeszklić na maśle. Ząbki czosnku przecisnąć przez praszkę. Kaszę wymieszać z resztą składników i doprawić do smaku. Przygotować ciasto na pierogi. Mąkę wysypać na stolnicę i wymieszać ze szczyptą soli. Powoli dolewając maślanek, zagniatą ciasto. Gotowe ciasto uformować w wałek, odrywać od niego mniejsze kawałki. Każdy kawałek rozwałkować na cienki placek, filiżanką powycinać z niego kółka. Na każdy krążek nałożyć łyżeczkę farszu. Następnie złożyć na pół i zlepiać brzegi. Gotowe pierogi gotować we wrzącej wodzie aż wypłyną. Ugotowane pierogi podawać z kwaśną śmietaną, smażonym boczkiem lub cebulą.

## Pirohy s pohánkou

### Ingrediencie na cesto:

- ½ kg múky
- ½ lyžice soli
- cmar – kolko treba

### Ingrediencie na náplň:

- 1 kg pohánkovej kaše uvarenej podľa receptu
- 2 cibule orestované na masle
- 3 vylisované strúčiky cesnaku
- soľ
- čierne korenie
- ½ kg mäkkého syra
- lístky mäty – nasekané

### Príprava:

Pripravte náplň – 1 kg pohánkovej kaše uvarte podľa receptu. Na masle orestujte 2 cibule. Strúčiky cesnaku prelisujte. Kašu vymiešajte s ostatnými zložkami a dochuťte. Pripravte cesto na pirohy. Múku nasypete na dosku a zmiešajte so štipkou soli. Pomaly dolievajte cmar a vymieste cesto. Pripravené cesto vyformujte do valčeka, z ktorého odfňajte menšie kúsky. Každý kúsok rozvalkajte na tenký plát a pohárom z neho vykrajujte kruhy. Do každého krúžku dajte lyžičku náplne. Potom preložte napoly a zlepte okraje. Pripravené pirohy varte vo vriacej vode, kým nevyplávajú. Uvarené podávajúte s kyslou smotanou, osmaženou slaninou alebo cibulou.

## Pierogi z bryndzą

### Składniki:

- 600 g ziemniaków ugotowanych ze skórką
- 100 g bryndzy
- 700 g mąki gruboziarnistej
- 1 jajko
- sól
- zmielony czarny pieprz
- 70 g masła
- słonina
- ciepła woda
- cebula dymka

### Wykonanie:

Ziemniaki ugotowane ze skórką odstawić do wystudzenia, obrać i zetrzeć na tarce. Dodać bryndzę, sól, łyżkę masła i pieprz. Wyrobić farsz i odstawić na pewien czas. W misce na ciasto zmieszać mąkę, jajko, sól, odrobinę zmielonych ziemniaków i ciepłą wodę. Wyrobić ciasto rękami, odstawić na 10 min i rozwałkować. Okrągłą foremką wykroić z ciasta kółka, napełnić farszem. Farsz może być różny (ziemniaki, powidła, twaróg). Połączyć ze sobą obie strony ciasta i zlepiać przy pomocy widelca. Gotowe pierogi wrzucić do posolonego wrzątku. Kiedy wypłyną na powierzchnię, są gotowe. Podawać z przesmażoną słoniną i cebulą dymką.

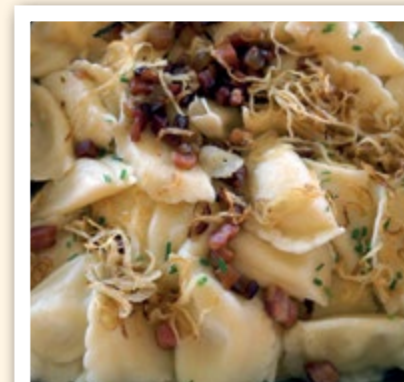
## Bryndzové pirohy

### Ingrediencie:

- 600 g zemiaky uvarené v šupke
- 100 g bryndza
- 700 g polohrubá múka
- 1 vajce
- soľ
- mleté čierne korenie
- 70 g maslo
- slanina
- teplá voda
- jarná cibulka

### Príprava:

Zemiaky uvarené v šupke necháme vychladnúť, potom ich ošúpeme a nastrúhame na strúhadle. Pridáme bryndzu, soľ, lyžicu masla a korenie. Plnku spracujeme a necháme odstať. V miske na cesto zmiešame múku, vajičko, soľ, trochu pretlačených zemiakov a teplú vodu. Rukami spracujeme cesto, ktoré necháme 10 minút odstať, potom rozvalkáme. Okrúhlu formičkou vykrajujeme z cesta kolieska, ktoré naplníme plnkou. Plnka môže byť rôzna (zemiaky, lekvár, tvaroh). Obe strany cesta k sebe pritlačíme a spojíme vidličkou. Hotové pirohy hádzeme do vriacej osolenej vody. Keď vyplávajú na povrch, sú hotové. Podávame ich s opraženou slaninou a jarnou cibulkou.



Pierogi z bryndzą / Bryndzové pirohy

## Bryndzowe haluszki (kluseczki z bryndzą)

### Składniki:

- 1 jajko
- 500 g mąki gruboziarnistej
- 100 ml wody
- szczypta soli
- 100 g bryndzy
- odrobina mleka
- 200 g słoniny

### Wykonanie:

Do pojemnika wbić jajko, dodać mąkę i wodę. Zmieszać i wyrobić ciasto w konsystencji nie za rzadkie i gęste. W międzyczasie nalać do garnka odrobiny mleka i dodać bryndzę. Mieszać aż do rozpuszczenia się bryndzy. Można dodać szczyptę soli. Nalać wodę do garnka i posolić. Kiedy zawrze, bezpośrednio do wody przepuścić ciasto przez praskę do klusek. Gotować przez około 5 minut i odcedzić. Pod koniec pokroić słoninę i smażyć ją na patelni. Zalać kluseczki rozpuszczoną bryndzą. Podawać ze skwarkami.

## Bryndzové halušky

### Ingrediencie:

- 1 ks vajčičko
- 500 g polohrubá múka
- 1 dl voda
- štipka soli
- 100 g bryndza
- trochu mlieka
- 200 g slanina

### Príprava:

Do nádoby si dáme vajčičko, múku a vodu. Zamiešame a urobíme cesto, také aby nebolo ani príliš riedke ani príliš tuhé. Medzi tým si nalejeme do malého hrnca trochu mlieka a pridáme bryndzu. Miešame kým sa bryndza nerozpustí. Podľa chuti môžeme pridať štipku soli. Do hrnca si nalejeme vodu a posolíme. Keď zovrie cez haluškáreň dávame halušky do vody. Necháme povariť cca 5 minút a potom precedíme. Na koniec si nakrájame slaninu a dáme ju pražiť na panvicu. Halušky zalejeme rozpustenou bryndzou. Podávame s oškvarkami.



Bryndzowe haluszki / Bryndzové pírčhy

## Spiskie kluski z ziemniaków

### Składniki:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 100 g mąki pszennej
- 100 g mąki gruboziarnistej
- ¾ łyżki soli
- przerośnięta słonina wędzona (boczek Pancetta)

### Wykonanie:

Obrane ziemniaki pokroić i zalać wodą, tak aby były przykryte, posolić i gotować.

W międzyczasie pokroić słoninę w kostkę i przesmażyć.

Ugotowane ziemniaki ugnieść w wodzie. Dodać przesianą mąkę i zagnieść w wodzie z ziemniakami.

Powstanie delikatny zacier, który należy zostawić pod przykryciem na 10-15 minut. W tym czasie mąka zaparzy się w gorących ziemniakach.

Następnie naoliwić trochę ręce, aby ziemniaki nie kleiły się do rąk i uformować wałeczek. Wykonać z niego kulki. Kulki wrzucić do przygotowanej miski.

Następnie kulki polać skwarkami ze słoniny i poobrać w misce, tak aby kluski zostały dobrze omaszczone.

Można podawać z kwaśnym mlekiem.

## Džatky

### Ingrediencie:

- 1 kg zemiaky očistené
- 100 g múka hladká
- 100 g múka polohrubá
- ¾ PL soľ
- slanina údená prerastaná domáca

### Príprava:

Očistené zemiaky pokrájame, zalejeme vodou tak, aby boli zakryté, osolíme a dáme variť.

Medzi tým si nakrájame slaninku na kocky a sprážime ju.

Keď sú zemiaky uvarené, tak ich popučíme vo vode. Pridáme preosiatu múku a zapracujem do zemiakov.

Vytvorí sa jemná kaša, ktorú potom zakryjeme a nechám asi 10-15 minút postáť. Zatiaľ sa múka zavarí v horúcich zemiakoch.

Potom si ruky trochu naolejujeme, aby sa nám zemiaky nelepili na ruky a urobíme si šúľok. Z neho po čiastkách vytvarujem guľky. Guľky hádzeme do pripravenej misky.

Potom na guľky vylejeme škvarky zo slaninky a v miske poprehadzujeme, aby sa džatky omastili.

Môžete podávať s kyslým mliekom.



Spiskie kluski z ziemniaków / Džatky



## Parzaki

### Składniki ciasto:

- ½ l mleka
- 5 dag drożdży
- 2 żółtka
- 2 łyżki cukru
- ½ łyżeczki soli
- mąka ile zabierze ciasto, żeby nie było za gęste

### Składniki nadzienie:

- 1 powidło śliwkowe
- ½ kostki masła do omaszczenia (zarumienione)

### Wykonanie:

Garnek napętnić wodą. Wierzch garnka owinąć gazą i silno przymocować wokół garnka. Następnie wyłożyć parzaki na gazę. Przykryć wysoką miską i pod przykryciem parzyć od 10-15 min. Mleko wlać do garnka i lekko podgrzać. Dodać rozkruszone drożdże, cukier i zostawić na ½ godziny. Następnie dodać żółtka i sól, mąki ile zabierze. Ciasto ma być nie za gęste (lekko wodne) po wyrobieniu ma odchodzić od ręki. Wyrobite ciasto przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na stolnicę, delikatnie rozciągnąć do 0,5 cm grubości ciasta i nakładać porcjami powidło i przykryć ciastem. Wykroić szklanką. Wyrobite parzaki zostawić do wyrośnięcia na ¼ godziny. Następnie na przygotowany garnek z gotującą się wodą na gazie układamy parzaki (nie gęsto). Parzyć 10-15 min poo pod przykryciem. Uparzone wyłożyć do miski, polać zarumienionym masłem, posypać cukrem (można makiem).

## Parené buchty

### Ingrediencie na cesto:

- ½ l mleka
- 5 dag drożdžia
- 2 žltky
- 2 lyžice cukru
- ½ lyžičky soli
- múka – koľko treba, aby cesto nebolo príliš husté

### Ingrediencie na plnku:

- 1 slivkový lekvár
- ½ kocky masla na omastenie (roztopené)

### Príprava:

Hrniec naplňte vodou. Hornú časť hrnca oviňte gázou, ktorú pevne pripevnite okolo hrnca. Parené buchty položte na gázu. Prikryte vysokou miskou a prikryté naporujte 10 až 15 min. Do hrnca vlejte mlieko a zľahka zohrejte. Pridajte rozdrobené droždie a cukor a nechajte ½ hodiny stáť. Potom pridajte žltky, soľ a toľko múky, koľko treba. Cesto by nemalo byť príliš husté (mierne vodnaté) a po vymiesení sa má odlepovať od rúk. Uhnatené cesto prikryte utierkou a nechajte vykysnúť. Vykysnuté cesto preložte na dosku a jemne rozťahnite na hrúbku 0,5 cm, naplňte porcie lekváru a prekryte cestom. Vykrojte pohárom. Pripravené buchty nechajte ¼ hodiny kysnúť. Na pripravený hrniec s vriacou vodou a gázou uložte buchty (nie husto). Parte 10 až 15 minút pod pokrývkou. Naparené preložte do misky, polejte roztopeným maslom a posypte cukrom (možno aj makom).

## Placuszki drożdżowe

### Składniki:

- 40 dag mąki
- 10 dag cukru
- 125 ml mleka
- 2 jajka
- 2 dag drożdży
- 1 szklanka mąki
- szczypta soli
- 5 dag margaryny roztopionej

### Wykonanie:

Z mleka, drożdży, 1 łyżki cukru i mąki zrobić rozczyń. Wyrośnięty rozczyń wyłożyć do reszty mąki, dodać cukier, mleko, jajka oraz rozpuszczoną margarynę i dobrze wyrobić. Ciasto wałkować na 0,5 cm, kroić w kwadraty 7x7 cm i upiec w piekarniku. Następnie wyłożyć do naczynia i zalać ½ l wrzącego mleka. Odczekać, aż placuszki nasiąkną mlekiem, resztę odcedzić. Polać roztopionym masłem i posypać cukrem.

## Kysnuté placky

### Ingrediencie:

- 40 dag múky
- 10 dag cukru
- 125 ml mleka
- 2 vajcia
- 2 dag droždia
- 1 hrnček múky
- štipka soli
- 5 dag roztopeného margarínu

### Príprava:

Z mleka, droždia, 1 lyžice cukru a múky urobte kvások. Vykysnutý kvások vložte do zvyšnej múky, pridajte cukor, mlieko, vajcia a roztopený margarín a dobre vymiešajte. Cesto vyvalkajte na 0,5 cm, vykrojte štvorce veľkosti 7x7 cm a upečte v rúre. Potom vložte do nádoby a zalejte ½ l vriaceho mleka. Počkajte, kým placky nasiaknu mliekom a zvyšok precedte. Polejte roztopeným maslom a posypte cukrom.

## Grulowniki - placki z ugotowanych ziemniaków

### Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- mąka pszenna
- sól
- masło
- cukier

### Wykonanie:

Ziemniaki umyć i ugotować ze skórką. Kiedy zmiękną, odcedzić i pozostawić do ostygnięcia. Po wystudzeniu, obrać i ugnieść. Dodać trochę soli i mąki, wyrobić ciasto o średniej gęstości. Utworzyć wałeczek o średnicy 5 cm, odkrawać kawałki o grubości 1 cm i rozwałkować je na cieniutkie placki wielkości naleśników, smażyć na suchej patelni z obu stron. W międzyczasie rozpuścić masło. Gotowe placki polać masłem i posypać odrobiną cukru lub soli.

## Grulovníky

### Ingrediencie:

- 1kg zemiaky
- hladká múka
- soľ
- maslo
- cukor

### Príprava:

Umyjeme si zemiaky a dáme ich uvariť v šupke. Keď už sú zemiaky mäkké, vyberieme ich a necháme prechladnúť. Po vychladnutí ich ošúpeme a popučíme. Pridáme k nim troška soli a hladkej múky a vypracujeme stredne hladké cesto. Vypracujeme šúľok v priemere 5 cm a ukrajujeme z neho 1 cm kúsky, ktoré rozvalkáme na tenučké placky veľkosti palacinek a opražíme na suchej panvici z oboch strán. Medzitým si rozpustíme maslo. Hotové „grulovníky“ potrieme maslom a posypeme troškou cukru, alebo soli.



Grulowniki / Grulovníky



*Ciasta i ciasteczka / Zákusky a koláče*



## Miodownik

### Składniki:

- 7 jajek
- 2 szkl. mąki
- ¾ szklanki miodu
- 1 szkl. oleju
- 1 szkl. cukru
- 10 dag drożdży
- 2 łyżeczki sody
- przyprawa do piernika

### Wykonanie:

Żółtka ubić z połową cukru, dodać mąkę, miód, olej, drożdże, sodę oraz przyprawę do piernika. Wszystko wymieszać. Białka ubić z drugą połową cukru. Połączyć razem. Rozlać na 3 blaszki. Piec ok. 40 minut w temperaturze 180 °C. Gotowe placki przekładać dowolnymi masami lub powidłem śliwkowym.

## Medovník

### Ingrediencie:

- 7 vajec
- 2 hrnčeky múky
- ¾ hrnčeka medu
- 1 hrnček oleja
- 1 hrnček cukru
- 10 dag droždia
- 2 lyžičky sódy bikarbóny
- perníkové korenje

### Príprava:

Žltky vyšľahajte s polovicou cukru, pridajte múku, med, olej, droždie, sódu a perníkové korenje. Všetko vymiešajte. Bielka vyšľahajte s druhou polovicou cukru. Spojte dohromady. Vylejte na 3 plechy. Pečte cca 40 minút pri teplote 180 °C. Hotové pláty prekladajte ľubovoľnou plnkou alebo slivkovým lekvárom.

## Miodownik z kremem na grysiku

### Składniki ciasto:

- 30 dag margaryny
- 4 łyżki miodu
- 50 dag mąki pszennej
- 10 dag cukru
- 2 jajka
- 2 łyżki proszku do pieczenia

### Wykonanie:

Zagnieść ciasto i upiec 3 placki.

### Składniki masa:

- 1 l mleka
- 8-9 łyżek kaszy manny
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szl. cukru pudru
- 1 kostka masła
- opakowanie polewy czekoladowej
- wiórki kokosowe do dekoracji

### Wykonanie:

Ugotować grysik z 1 l mleka, 8-9 łyżek kaszy manny oraz 1 opakowania cukru waniliowego. Następnie masło utrzeć z cukrem pudrem dodając ugotowany grysik. Przełożyć upieczone placki masą i złożyć w całość. Na wierzchu polać polewą czekoladową i posypać do dekoracji wiórkami kokosowymi.

## Medovník s krupicovým krémom

### Ingrediencie na cesto:

- 30 dag margarínu
- 4 lyžice medu
- 50 dag pšeničnej múky
- 10 dag cukru
- 2 vajcia
- 2 lyžice kypriaceho prášku do pečiva

### Príprava:

Prípravte cesto a upečte 3 pláty.

### Ingrediencie na plnku:

- 1 l mlieka
- 8 – 9 lyžíc krupice
- 1 balenie vanilkového cukru
- 1 hrnček práškového cukru
- 1 kocka masla
- balenie čokoládovej polevy
- strúhaný kokos na ozdobenie

### Príprava:

Z 1 litra mlieka, 8 až 9 lyžíc krupice a balenia vanilkového cukru uvarte kašu. Maslo vymiešajte s práškovým cukrom a pridajte uvarenú kašu. Plnku naneste na upečené pláty a položte na seba. Zhora polejte čokoládovou polevou a na ozdobu posypte strúhaným kokosom.

## Piernik z dawnych lat

### Składniki:

- ½ kostki masła
- 1 szkl. cukru
- 4 jajka
- przyprawa do piernika
- 1 szkl. śmietany
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 ½ szkl. mąki
- 2 łyżeczki oleju
- 1 słoik miodu

### Wykonanie:

Cukier utrzeć z masłem, ucierać i dodawać po 1 żółtku. Następnie dodać miód bakalie i mąkę. Osobno wymieszać śmietaną z sodą. Białka ubić na pianę i wszystko dokładnie wymieszać. Piec około 1 godz.

## Pernik ze starych czas

### Ingredencje:

- ½ kocky masła
- 1 hrnček cukru
- 4 jajca
- pernikové korenie
- 1 hrnček smotany
- 1 lyžička sódy bikarbóny
- 2 ½ hrnčeka múky
- 2 lyžičky oleja
- 1 pohár medu

### Príprava:

Cukor vymiešajte s maslom, hneďte a pridávajte po 1 žltku. Nakoniec pridajte med, sušené ovocie a múku. Smotanu vymiešajte samostatne so sódou. Vyšľahajte sneh z bielkov a všetko dôkladne premiešajte. Pečte približne 1 hodinu.

## Piernik z marchwi

### Składniki:

- 30 dag mąki
- 30 dag marchwi
- 30 dag cukru
- 3 jajka
- 1 łyżeczka sody
- przyprawa piernikowa

### Wykonanie:

1 łyżkę cukru z 1 łyżką wody ogrzewać do uzyskania karmelu. Następnie wlać 1/3 szklanki wody i rozpuścić karmel. Marchew zetrzeć na tarce. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać marchew, ucierać. Następnie dodać mąkę, karmel, przyprawy i rozpuszczoną sodę, a na końcu ubitą pianę z białek. Piec.

## Mrkvový perník

### Ingredencje:

- 30 dag múky
- 30 dag mrkvy
- 30 dag cukru
- 3 vajcia
- 1 lyžička sódy bikarbóny
- pernikové korenie

### Príprava:

Zohrievajte 1 lyžicu cukru s 1 lyžicou vody, kým sa nevytvorí karamel. Potom prilejte 1/3 šálky vody a rozpustite karamel. Mrkvu nastrúhajte na strúhadle. Žltky vymiešajte s cukrom, pridajte mrkvu a vymiešajte. Potom pridajte múku, karamel, korenie, rozpustenú sódu a nakoniec vyšľahaný sneh z bielok. Upečte.

## Mazurek Królewski

### Składniki ciasta:

- 70 dag mąki
- 20 dag margaryny
- 3 żółtka
- 1 jajko
- 7 dag drożdży
- ½ szkl. mleka
- ½ szkl. cukru
- szczypta soli

### Wykonanie:

Wszystkie składniki zagnieść. Gotowe ciasto podzielić na 4 części.

### Składniki masa orzechowa:

- piana z 3 białek
- 1 szkl. cukru pudru
- 30 dag mielonych orzechów

### Wykonanie:

Ubić pianę z białek z cukrem. Wymieszać z orzechami.

### Składniki masa makowa:

- 20 dag maku
- 2 żółtka
- piana z 2 białek
- cukier puder według uznania
- bakalie (np. rodzynki, wiśnie, orzechy).

### Wykonanie:

Mak sparzyć, zmielić. Ubić pianę z 2 białek. Połączyć z resztą składników. Złożyć placek. Pierwszą część ciasta posmarować powidłom, drugą masą orzechową, trzecią masą makową i przykryć czwartą częścią ciasta. Złożony placek pozostawić na blaszce do wyrośnięcia na około 2 godziny. Piec około 1 godzinę w temperaturze 180 °C.

## Kráľovský mazanec

### Ingredencje na cesto:

- 70 dag múky
- 20 dag margarinu
- 3 žltky
- 1 vajce
- 7 dag droždia
- ½ hrnčeka mlieka
- ½ hrnčeka cukru
- štipka soli

### Príprava:

Všetky ingrediencie vymiešajte. Hotové cesto rozdeľte na 4 časti.

### Ingredencje na orechovú plnku:

- sneh z 3 bielkov
- 1 hrnček práškového cukru
- 30 dag mletých orzechov

### Príprava:

Z bielkov s cukrom vyšľahajte sneh. Zmiešajte ho s orechmi.

### Ingredencje na makovú plnku:

- 20 dag maku
- 2 žltky
- sneh z 2 bielkov
- práškový cukor podľa uváženia
- sušené ovocie (napr. hrozienka, čerešne, orechy)

### Príprava:

Mak sparťte a pomelťte. Vyšľahajte sneh z 2 bielkov. Primiešajte ho k ostatným zložkám. Vytvarujte plát. Prvú časť cesta potrite slivkovým lekvárom, druhú orechovou hmotou, tretiu makovou hmotou a zakryte štvrtou časťou cesta. Vytvorený plát nechajte približne 2 hodiny kysnúť na plechu. Pečte cca 1 hodinu pri teplote 180 °C.



# Mazurek Wielkanocny

## Składniki placek kruchy:

- 20 dag mąki
- ½ szkl. cukru pudru
- 3 żółtka
- 3 łyżki śmietany
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 30 dag mąki pszennej
- 1 cukier waniliowy

## Wykonanie:

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, cukrem pudrem i cukrem waniliowym.

Dodać margarynę, wysiekać.

Następnie dodać żółtka, śmietanę i zagnieść ciasto.

Podzielić na dwie części.

Do jednej z części dodać 2 łyżki kakao i schłodzić.

Jasną część ciasta rozwałkować, wyłożyć na blachę i posmarować powidłem.

Następnie 3 białka ubić z 15 dag cukru i szczyptą soli na sztywno.

Pianę wyłożyć na placek z powidłem. Zetrzeć na wierzch ciemne ciasto.

Piec ok 35 minut w temperaturze 180 °C.

## Składniki biszkopt:

- 6 jajek
- 1 szkl. cukru
- ½ szkl. mąki ziemniaczanej
- 3/4 mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy

## Wykonanie:

Białka ubić, dodając cukier waniliowy i cukier waniliowy oraz żółtka. Do ubitej masy dodać mąkę, proszek do pieczenia i lekko wymieszać. Wylać na blachę i piec w nagrzanym piekarniku około 30 minut w temperaturze 180 °C.

Po upieczeniu przeciąć na dwa placki.

## Składniki masa:

- 5 dag masła,
- 2 łyżki mąki zwykłej,
- 1 szkl. mleka zimnego,
- 30 dag margaryny palmy,
- 20 dag cukru pudru,
- sok z cytryny

## Wykonanie masa:

Zrobić białą zasmażkę z 5 dag masła i 2 łyżek mąki zwykłej.

Wlać 1 szkl. zimnego mleka i mieszać, aż zgęstnieje.

Wystudzić. Utrzeć 30 dag margaryny palmy i 20 dag cukru pudru.

Połączyć z kremem i sokiem z cytryny.

Poskładać w placek:

Wyłożyć biszkopt.

Następnie przełożyć masą.

Wyłożyć placek kruchy.

Rozsmarować masę.

Na wierzch wyłożyć drugi biszkopt.

Polać polewą.

# Velkonocný mazanec

## Ingrediencie – krehké cesto:

- 20 dag múky
- ½ hrnčeka práškového cukru
- 3 žĺtky
- 3 lyžice smotany
- 1 lyžička prášku do pečiva
- 30 dag pšeničnej múky
- 1 vanilkový cukor

## Príprava:

Múku zmiešajte s práškom do pečiva, práškovým cukrom a vanilkovým cukrom.

Pridajte margarín a uhneťte.

Potom pridajte žĺtky, smotanú a vymieste cesto.

Rozdeľte na dve časti.

Do jednej pridajte 2 lyžice kakaa a nechajte vychladnúť.

Svetlú časť cesta vyvaľkajte, dajte na plech a natrite slivkovým lekvárom.

Potom vyšľahajte tuhý sneh z 3 bielkov, 15 dag cukru a štipky soli.

Sneh uložte na plát s lekvárom. Navrch nastrúhajte tmavé cesto.

Pečte cca 35 minút pri teplote 180 °C.

## Ingrediencie – piškótové cesto:

- 6 vajec
- 1 hrnček cukru
- ½ hrnčeka zemiakovej múčky
- 3/4 hrnčeka pšeničnej múky
- 1 lyžička prášku do pečiva
- 1 vanilkový cukor

## Príprava:

Vyšľahajte bielky, pridajte cukor, vanilkový cukor a žĺtky.

Do vyšľahanej zmesi pridajte múku, prášok do pečiva a zľahka premiešajte.

Nalejte na plech a pečte približne 30 minút v predhriatej rúre pri teplote 180 °C.

Po upečení prekrojte na dva pláty.

## Ingrediencie na plnku:

- 5 dag masla
- 2 lyžice obyčajnej múky
- 1 hrnček studeného mlieka
- 30 dag palmarínu
- 20 dag práškového cukru
- citrónová šťava

## Príprava plnky:

Z 5 dag masla a 2 lyžíc obyčajnej múky urobte bielu zasmažku.

Vlejte 1 hrnček studeného mlieka a miešajte, kým nezhustne.

Nechajte vychladnúť. Vymiešajte 30 dag palmarínu a 20 dag práškového cukru.

Spojte s krémom a citrónovou šťavou.

Vyformujte koláč:

Piškótové cesto položte na plech.

Potom ho preložte plnkou.

Na plech preneste krehké cesto.

Natrite plnku.

Na vrch položte druhé piškótové cesto.

Polejte polevou.

## Tort z fasoli „Piękny Jaś”

### Składniki:

- 15 jajek
- ½ kg cukru
- 3/4 szkl. bułki tartej
- 6 szkl. ugotowanej, obranej ze skórki i zmielonej fasoli „jasiek”
- skórka i sok z 1 cytryny
- 1 łyżka mąki pszennej
- cukier waniliowy

### Wykonanie:

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać startą skórkę z cytryny. Stopniowo dodawać masę fasolową, bułkę tartą, cukier waniliowy i sok z cytryny. Wszystko lekko wymieszać z pianą z białek i mąką pszenną. Wylać do formy (tortowej), wysmarowanej masłem i obsypanej bułką tartą (albo podzielić ciasto na 3 części i każdą piec osobno). Piec w dobrze nagrzanym piekarniku około ½ godziny. Po upieczeniu i wystudzeniu przekroić na 3 części. Posmarować marmoladą lub kremem i stroić według własnej inwencji.



## Fazuľový koláč Pekný Janko

### Ingrediencie:

- 15 vajec
- ½ kg cukru
- 3/4 hrnčeka strúhanky
- 6 hrnčkov uvarenej, olúpanej a zomletej fazule druhu „jasiek“ (veľká biela fazuľa)
- kôra a šťava z 1 citróna
- 1 lyžica pšeničnej múky
- vanilkový cukor

### Príprava:

Žĺtky vymiešajte s cukrom, pridajte nastrúhanú citrónovú kôru. Postupne pridávajte fazuľovú hmotu, strúhanku, vanilkový cukor a citrónovú šťavu. Všetko zľahka vymiešajte so snehom z bielkov a pšeničnou múkou. Vylejte do formy (tortovej), ktorú ste predtým vymastili maslom a vysypali strúhankou (prípadne rozdeľte cesto na 3 časti a každú upečte samostatne). Pečte v dobre vyhriatej rúre približne ½ hodiny. Po upečení a vychladnutí prekrojte na 3 časti. Potrite marmeládou alebo krémom a vyzdobte podľa vlastnej fantázie.

## Ľerník babci

### Składniki ciasto:

- 200 g mąki
- 100 g masła
- 60 g cukru
- 1 jajko
- proszek do pieczenia
- szczypta soli

### Składniki masa:

- 2 żółtka
- 100 g cukru
- olejek pomarańczowy
- 500 g twarogu
- ½ szkl. oleju
- 2 szkl. mleka
- 1 budyń waniliowy

### Wykonanie:

Ciasto zagnieść i wstawić do lodówki. Natłuścić tortownicę (26 cm) i wyłożyć do niej ¾ ciasta i ponakłuwać widelcem. Następnie 2 żółtka, 100 g cukru i olejek pomarańczowy utrzeć mikserem na puszystą masę. Twaróg zemleć 2 razy i dodać do masy żółtkowej z ½ szklanki oleju, 2 szkl. mleka oraz 1 budyniem waniliowym. Wszystko wymieszać i wylać na ciasto. Piec ok. 15 min. w temp. 170 °C. Następnie na wierzch wyłożyć resztę ciasta i piec jeszcze ok. 35min.

## Tvarožník starej mamy

### Ingrediencie na cesto:

- 200 g múky
- 100 g masla
- 60 g cukru
- 1 vajce
- prášok do pečiva
- štipka soli

### Ingrediencie na plnku:

- 2 žĺtky
- 100 g cukru
- pomarančový olej
- 500 g tvarohu
- ½ hrnčeka oleja
- 2 hrnčekom mlieka
- 1 vanilkový puding

### Príprava:

Vypracujte cesto a odložte ho do chladničky. Tortovú formu (26 cm) vymažte tukom a vložte do nej ¾ cesta, ktoré poprepichujte vidličkou. Potom šľahačom vyšľahajte 2 žĺtky, 100 g cukru a pomarančový olej na nadýchanú hmotu. Tvaroh 2-krát zomelte a pridajte do žltkovej hmoty s ½ hrnčekom oleja, 2 hrnčekom mlieka a 1 vanilkovým pudingom. Všetko vymiešajte a nalejte na cesto. Pečte cca 15 minút pri teplote 170 °C. Potom na vrch naložte zvyšok cesta a pečte ešte približne 35 minút.



## Placek Królewski

### Ciasto składniki:

- 50 dag mąki
- 25 dag masła
- 5 łyżek cukru pudru
- 2 całe jajka
- 4 żółtka
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 6 dag drożdży (rozpuszczone w śmietanie)

### Wykonanie:

Wszystko składniki ciasta połączyć i zagnieść. Gotowe ciasto podzielić na 4 części.

### Masa makowa składniki:

- ½ l maku (mielonego)
- 5 dag masła
- 10 dag cukru
- 2 jajka (żółtka i piana)

### Wykonanie masa makowa:

Mak, masło i cukier podsmażyć i wystudzić. Dodać żółtka. Ubić pianę z białek. Wszystko wymieszać.

### Wykonanie masa orzechowa:

Mleko zagotować z cukrem i mielonymi orzechami. Do wystudzonych orzechów dodać żółtka, ubitą pianę z białek i startą czekoladę. Wszystko wymieszać.

### Wykonanie:

W patelni układać ciasto, powidło, ciasto, masa makowa, ciasto, masa orzechowa.  
Piec 50 min.

## Kráľovský koláč

### Ingrediencie na cesto:

- 50 dag múky
- 25 dag masla
- 5 lyžíc práškového cukru
- 2 celé vajcia
- 4 žltky
- 4 lyžice kyslej smotany
- 6 dag droždia (rozpušteného v smotane)

### Príprava:

Všetky ingrediencie na cesto spojte a vymieste. Hotové cesto rozdelte na 4 časti.

### Ingrediencie na makovú plnku:

- ½ l maku (mletého),
- 5 dag masla
- 10 dag cukru
- 2 vajcia (žltky a sneh)

### Príprava makovú plnku:

Mak, maslo a cukor osmažte a nechajte vychladnúť. Pridajte žltky. Z bielkov vyšľahajte sneh. Všetko vymiešajte.

### Príprava orechovú plnku:

Mlieko uvarte s cukrom a mletými orechmi. Do vychladnutých orechov pridajte žltky, vyšľahaný sneh z bielok a strúhanú čokoládu. Všetko vymiešajte.

### Príprava:

Na plech navrstvite cesto, lekvár, cesto, makovú hmotu, cesto a orechovú hmotu.  
Pečte 50 minút.

## Kruszaniec

### Składniki:

- 5 jajek
- ½ kg mąki
- 3 łyżki smalcu
- płaska łyżka proszku do pieczenia
- 1 szkl. cukru + 5 łyżek
- 25 dag margaryny
- 1 płaska łyżka kakao
- 1 szkl. owoców lub dżemu

### Wykonanie:

Z mąki, proszku do pieczenia, margaryny, 5 łyżek cukru, smalcu i żółtek wyrobić ciasto.

Następnie podzielić je na równe 3 części.

Do jednej z części dodać kakao i ponownie zagnieść.

Na blachę wyłożyć papierem wyłożyc jedną porcję jasnego ciasta, a na nim rozsmarować dżem lub owoce.

Następnie rozkruszyć ciasto ciemne na całości.

Z białek i szkl. cukru ubić pianę i rozprowadzić na ciemnym cieście.

Na wierzch zetrzeć na tarce jasne ciasto.

Piec godzinę, aż wierzch ciasta będzie zaróżowiony.

## Koláč „krušanec“

### Ingrediencie:

- 5 vajec
- ½ kg múky
- 3 lyžice masti
- zarovnaná lyžica prášku do pečiva
- 1 šálka + 5 lyžíc cukru
- 25 dag margarínu
- 1 zarovnaná lyžica kakaa
- 1 hrnček ovocia alebo džemu

### Príprava:

Z múky, prášku do pečiva, margarínu, 5 lyžíc cukru, masti a žltkov vyrobte cesto.

Potom ho rozdelte na 3 rovnaké časti.

Do jednej pridajte kakao a znovu zamieste.

Plech vyložte papierom a položte na neho jednu porciu svetlého cesta, na ktoré rozotrite dżem alebo ovocie.

Na to všetko potom rozdrobte tmavé cesto.

Z bielkov a hrnčka cukru vyšľahajte sneh a naneste ho na tmavé cesto.

Na vrch nastrúhajte na strúhadle svetlé cesto.

Pečte hodinu, kým horná strana cesta nezružovie.

## Ciasto drożdżowe z kruszonką

### Składniki:

- 300 g mąki gruboziarnistej
- 0,5 kostki drożdży (21 g)
- 200 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1 jajko
- 50 ml oleju
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej

### KRUSZONKA:

- 100 g margaryny
- 100 g mąki gruboziarnistej
- 100 g cukru pudru

### Wykonanie:

W małej ilości mleka rozrobić drożdże z cukrem. Do dużej miski przesiać mąkę, dodać cukier, sól, jajka i olej. Powoli dodawać zaczyn drożdżowy i pozostałe mleko, wyrabiać ciasto. Przykryć ściereczką i odłożyć do wyrośnięcia na około pół godziny.

Po wyrośnięciu ciasto rozwałkować, ułożyć na nim śliwki lub morele i posypać kruszonką (margaryna+mąka+cukier). Piec w temperaturze 200 °C około 45-50 minut.



Ciasto drożdżowe z kruszonką / Kysnutý koláč s posýpkou

## Kysnutý koláč s posýpkou

### Ingrediencie:

- 300 g polohrubá múka
- ½ droždie
- 2 dcl mlieko
- 1 lyžička cukru
- 1 vajce
- 0,5 dcl olej
- ½ lyžička sódy bikarbóny

### POSÝPKA:

- 100 g smetol
- 100 g hrubá múka
- 100 g práškový cukor

### Príprava:

V troche mleka necháme podkysnúť drożdžie s cukrom. Do väčšej misy presejeme múku, pridáme cukor, soľ, vajcia a olej. Pridáme podkysnutý kvások a zvyšné mleko, ktoré pomaly k tejto mase dolievame a vypracujeme cesto. Necháme ho nakysnúť aspoň na pol hodinu prikryté utierkou.

Po vykysnutí cesto rozvalkáme, uložíme naň slivky alebo marhule a posypeme posýpkou (smetol + múka + cukor). Pomaly pečieme pri 200 stupňoch približne 45 – 50 minút

## Ciasto drożdżowe

### Składniki ciasto:

- 10 dag drożdży
- 1 szkl. oleju
- 1 szkl. letniego mleka
- 5 jajek
- 1 szkl. cukru
- 1 szklanka mąki
- szczypta soli

### Składniki kruszonka:

- 3 łyżki masła
- 5 łyżek cukru
- 6 łyżek mąki

### Wykonanie:

Składniki na ciasto dawać kolejno do miski, jajka rozbełtać z cukrem (zalać nimi drożdże). Następnie wylać mleko, na to wysypać sól i mąkę, przykryć ściereczką i zostawić na 3 godziny.

Po tym czasie należy dokładnie wymieszać (można użyć miksera na wolnych obrotach). Połowę ciasta wyłożyć na blaszkę, układać na cieście kulkami gęstą marmoladę i przykryć drugim ciastem.

Na wierzch dać kruszonkę.

Całość piec ok. 40 minut w temperaturze 180 °C.

## Kysnuté cesto

### Ingrediencie na cesto:

- 10 dag droždia
- 1 hrnček oleja
- 1 hrnček vlažného mlieka
- 5 vajec
- 1 hrnček cukru
- 1 hrnček múky
- štipka soli

### Ingrediencie na posýpku:

- 3 lyžice masla
- 5 lyžíc cukru
- 6 lyžíc múky

### Príprava:

Zložky na cesto dávajte postupne do misky. Vajcia vymiešajte s cukrom (zalejte nimi droždžie). Potom prilejte mleko, na to nasypete soľ a múku, prikryte utierkou a nechajte stáť 3 hodiny.

Po uplynutí tejto doby dôkladne vymiešajte (môžete použiť šľahač na nízkych otáčkach). Polovicu cesta dajte na plech. Na cesto poukladajte kôpky hustej marmelády a prikryte druhou polovicou cesta.

Vrch posypte posýpkou.

Všetko pečte cca 40 minút pri teplote 180 °C.



## Babka chlebowa

### Składniki:

- 1 szkl. mąki żytniej z chleba żytniego
- 1 szkl. mąki ziemniaczanej
- 30 dag cukru
- sok z cytryny
- 12 jajek
- 1 łyżka przyprawy korzennej
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka skórki pomarańczowej
- szczypta soli

### Wykonanie:

Kromki z chleba razowego ususzyć zemleć przez maszynkę i przesiać. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać skórkę i wyciśnięty sok z cytryny oraz mąkę dokładnie wymieszać. Z białek ubić pianę z dodatkiem szczypty soli i dodać do masy. Posypać przyprawami i lekko wymieszać. Przełożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i obsypaną bułką tatrą. Piec 1 godzinę w temperaturze 180 °C. Przełożyć marmoladą i polukrować.

## Clebová bábovka

### Ingrediencie:

- 1 hrnček ražnej múky z ražného chleba
- 1 hrnček zemiakovej múčky
- 30 dag cukru
- citrónová šťava
- 12 vajec
- 1 lyžica perníkového korenia
- 1 lyžica škorice
- 1 lyžica pomarančovej kôry
- štipka soli

### Príprava:

Krajce celozrnného chleba usušte, zomelte v mlynčeku a preosejte. Žltky vymiešajte s cukrom, pridajte kôru a vytlačenú citrónovú šťavu s múkou a dôkladne vymiešajte. Z bielkov vyšľahajte sneh s prídavkom štipky soli a pridajte do cesta. Posypte korením a zľahka premiešajte. Premiestnite do formy vymastenej tukom a vysypanej strúhankou. Pečte 1 hodinu pri teplote 180 °C. Preložte marmeládou a polejte cukrovou polevou.

## Orzechowy w cieście drożdżowym

### Składniki ciasto:

- 30 dag mąki
- 1 łyżeczka cukru
- 1 kostka margaryny
- 4 dag drożdży
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

### Wykonanie:

Zagnieść ciasto i włożyć na 2 godziny do lodówki. Następnie podzielić na 2 części.

### Składniki masa orzechowa:

- 6 jajek
- 25 dag cukru
- 30 dag orzechów mielonych
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

### Wykonanie:

Białka ubić z cukrem, dodawać po 1 żółtku. Do ubitej masy dodać orzechy, bułkę tartą, proszek do pieczenia i razem wymieszać. Następnie na blachę wyłożoną papierem wyłożyć jedną część ciasta. Wylać ubitą masę orzechową i przykryć drugą częścią ciasta. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

## Kysnutý orechovník

### Ingrediencie na cesto:

- 30 dag múky
- 1 lyžička cukru
- 1 kocka margarínu
- 4 dag droždia
- 2 lyžice kyslej smotany

### Príprava:

Pripravte cesto a na 2 hodiny ho odložte do chladničky. Potom ho rozdeľte na 2 časti.

### Ingrediencie na orechovú plnku:

- 6 vajec
- 25 dag cukru
- 30 dag mletých orechov
- 1 lyžica strúhanky
- 1 lyžička prášku do pečiva

### Príprava:

Bielka vyšľahajte s cukrom, pričom pridávajú po 1 žltku. Do vyšľahanej hmoty pridajte orechy, strúhanku, prášok do pečiva a všeto spolu premiešajte. Na plech vystlaný papierom potom preložte jednu časť cesta. Naneste vyšľahanú orechovú zmes a prikryte druhou časťou cesta. Po upečení posypte práškovým cukrom.

## Wiejski makowiec

### Składniki:

- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 jajko
- 9 żółtek
- ½ kg cukru
- 25 dag margaryny
- 1 łyżka budyniu waniliowego
- 1/4 szkl. oleju
- sok z cytryny
- 1 olejek migdałowy
- 70 dag mąki
- 1 i ½ łyżki kaszy manny
- 3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 25 dag masła
- 50 dag zmielonego maku
- garść siekanych orzechów, garść rodzynek, garść migdałów
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki kakao

### Wykonanie:

I. Wymieszać 50 dag mąki, proszek do pieczenia, 25 dag margaryny, 5 żółtek, cukier waniliowy, 3 łyżki cukru.

Wyrobić gładkie ciasto i wyłożyć do schłodzenia.

II. Wymieszać 20 dag mąki, 125 g masła, 125 g cukru zagnieść ciasto i podzielić na dwie równe części. Do jednej z części ciasta dodać 2 łyżki kakao. Obie części ciasta schłodzić.

Następnie sparzyć i zmielić mak. Do maku dodać 125 g masła, 220 g cukru, olej, miód, posiekane orzechy, migdały, rodzyнки.

Wszystko podgrzać dokładnie mieszając. Całość podać 3/4 szkl. wody, by mak nie przywarł do garnka. Masę makową ostudzić.

Następnie jajko i 4 żółtka ubić z resztą cukru, wlać sok z cytryny i połączyć z masą makową. Dodać budyń, kaszę manną oraz olejek migdałowy. Wszystko wymieszać.

Formę wyłożyć ciastem, następnie wyłożyć masę makową.

Wierzch posypać kruszonką jasną i ciemną. Piec około 50 min.

## Gazdovskij makovník

### Ingrediencie na makovú plnku:

- 1 balenie vanilkového cukru
- 1 vajce
- 9 žltkov
- ½ kg cukru
- 25 dag margarínu
- 1 lyžica vanilkového pudingu
- 1/4 hrnčeka oleja
- citrónová šťava
- 1 mandľový olej
- 70 dag múky
- 1 a ½ lyžice krupice
- 3 zarovnané lyžičky prášku do pečiva
- 25 dag masla
- 50 dag mletého maku
- hrst nasekaných orechov, hrst hrozienok, hrst mandlí
- 2 lyžice medu
- 2 lyžice kakaa

### Príprava:

I. Vymiešajte 50 dag múky, prášok do pečiva, 25 dag margarínu, 5 žltkov, vanilkový cukor a 3 lyžice cukru.

Vymiešajte hladké cesto a dajte ho vychladnúť.

II. Vymiešajte 20 dag múky, 125 g masla, 125 g cukru a vymiešajte cesto, ktoré rozdelíte na dve rovnaké časti. Do jednej časti cesta pridajte 2 lyžice kakaa. Obe časti cesta nechajte vychladnúť.

Potom sparte a pomeľte mak. Do maku pridajte 125 g masla, 220 g cukru, olej, med, nasekané orechy, mandle a hrozienka.

Všetko zohrejte, pričom to dôkladne miešajte. Všetko podlejte 3/4 hrnčeka vody, aby sa mak neprilepil na hrniec. Makovú hmotu nechajte vychladnúť. Potom vajce a 4 žltky vyšlahajte so zvyškom cukru, prilejte citrónovú šťavu a spojte s makovou hmotou. Pridajte pudung, krupicu a mandľový olej. Všetko vymiešajte.

Formu naplňte cestom, potom makovou hmotou. Vrchnú stranu posypte svetlou a tmavou mrveničkou. Peče približne 50 minút.

## Ciasto drożdżowe

### Składniki:

- 1 kg mąki gruboziarnistej
- 1,5 kostki drożdży (63 g)
- 0,5 l mleka
- 10 dkg cukru
- 1 proszek do pieczenia
- 100 ml oleju
- szczypta soli
- 2 jajka

### Wykonanie:

W małej ilości mleka rozrobić drożdże z cukrem. Do dużej miski przesiać mąkę, dodać cukier, sól, jajka i olej. Powoli dodawać zaczyn drożdżowy i pozostałe mleko, wyrabiać ciasto. Przykryć ściereczką i odłożyć do wyrośnięcia na około pół godziny.

Po wyrośnięciu podzielić ciasto na 4 części. Rozwałkować na grubość około 3 mm i kształt prostokąta, następnie równomiernie pokryć nadzieniem (makowym, orzechowym, serowym, jabłkowym). Zwinąć ciasto jak strudel i położyć na natuszczoną blaszke. Wierzch posmarować trochę olejem i każdy strudel odstawić jeszcze do wyrośnięcia. W piekarniku elektrycznym piec w 200 °C około 35 minut.

## Kysnutý koláč

### Ingrediencie:

- 1 kg polohrubá múka
- 1 a ½ kocky droždia
- ½ l mlieko
- 10 dkg cukor
- 1 prášok do pečiva
- 1 dcl olej
- štipka soli
- 2 vajcia

### Príprava:

V troche mlieka necháme podkysnúť drożdžie s cukrom. Do väčšej misy preosejeme múku, pridáme cukor, soľ, vajcia a olej. Pridáme podkysnutý kvások a zvyšné mlieko, ktoré pomaly k tejto mase dolievame a vypracúvame cesto. Necháme ho nakysnúť aspoň na pol hodinu prikryté utierkou.

Po nakysnutí rozdelíme cesto na 4 bochníky. Rozváľkame ho na hrúbku asi 3mm v tvare obdĺžnika a rovnomerne potrieme plnkou (makovou, orechovou, kakaovou, tvarohovou, jablkovou). Zviníme cesto do závinu a dáme na vymastený plech. Povrch trochu potrieme olejom a každý závin necháme ešte chvíľu nakysnúť. V elektrickej rúre pečieme pri 200 stupňoch približne 35 minút.



Ciasto drożdżowe / Kysnutý koláč



## Ciasto drożdżowe - 3 smakowe

### Składniki zaczyn:

- 1 szkl. mąki
- 10 dag drożdży
- 1 szkl. mleka
- 2 łyżki cukru

### Składniki ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- 4 jajka
- 10 dag drożdży
- ¾ l mleka
- 1 szkl. cukru
- 1 cukier waniliowy
- szczypta soli
- ½ margaryny

### Składniki nadzienie:

- wiśnie z syropu
- marmolada
- dżem

### Wykonanie:

Z 1 szkl. mąki, mleka, 10 dag drożdży i 2 łyżek cukru zrobić zaczyn, gdy wyrośnie dodać resztę składników, dobrze wyrobić i zostawić do wyrośnięcia.

Następnie podzielić ciasto na dwie części. Jedną część rozciąć i przekroić na 3 części nie docinając z jednego końca.

Na każdą część nałożyć inne nadzienie i zlepiać w rulonik, następnie zapiec w warkocz i włożyć do blachy keksowej.

Z drugą częścią ciasta zrobić tak samo.

## Kysnuté cesto 3 chuti

### Ingrediencie na kvások:

- 1 hrnček múky
- 10 dag droždí
- 1 hrnček mlieka
- 2 lyžice cukru

### Ingrediencie na cesto:

- 1 kg pšeničnej múky
- 4 vajcia
- 10 dag droždí
- ¾ l mlieka
- 1 hrnček cukru
- 1 vanilkový cukor
- štipka soli
- ½ margarínu

### Ingrediencie na plnku:

- višne z kompótu
- marmeláda
- džem

### Príprava:

Z 1 hrnčeka múky, mleka, 10 dag drożdžia a 2 lyžíc cukru urobte kvások. Keď vyrastie, pridajte zvyšné ingrediencie, dobre vymiešajte a nechajte kysnúť.

Cesto potom rozdelte na dve časti. Jednu časť roztočte a prekrojte na 3 časti, pričom na jednom konci ho nenarezte.

Na každú časť naložte inú plnku a zlepte do valčeka, potom zapleťte do vrkoča a vložte do keksovej formy.

To isté urobte s druhou časťou cesta.

## Ciasto z mąki razowej na rabarbar i owoce

### Składniki ciasto:

- 3 szkl. mąki żytniej
- 6 żółtek
- 6 łyżek cukru pudru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 26 dag masła

### Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto, podzielić na 2 części i zamrozić.

Formę nasmarować tłuszczem i obsypać mąką żytnią.

Jedną część zetrzeć na tarce o grubych oczkach na dno formy i podpiec.

### Składniki piana:

- 6 białek
- 3 szkl. cukru
- 2 budynie śmietankowe

### Wykonanie:

Białka ubić na sztywno dodawać stopniowo cukier. Do ubitej piany dodać budynie i lekko wymieszać.

Następnie na podpieczone ciasto, zimne wyłożyć pianę.

Na pianę położyć rabarbar i zetrzeć drugie ciasto.

Piec przez 45 min w temperaturze 180 °C.

## Rebarborový a ovocný koláč z celozrnnnej múky

### Ingrediencie na cesto:

- 3 hrnčeky ražnej múky
- 6 žltkov
- 6 lyžíc práškového cukru
- 2 lyžičky kypriaceho prášku do pečiva
- 26 dag masla

### Príprava:

Z uvedených zložiek vymiešate cesto, ktoré rozdelíte na dve časti a dajte zamraziť.

Formu vymažte tukom a vysypte ražnou múkou.

Jednu časť nastrúhajte na strúhadle s veľkými otvormi na dno formy a upečte.

### Ingrediencie na penu:

- 6 bielok
- 3 hrnčeky cukru
- 2 smotanové pudinky

### Príprava:

Z bielok vyšľahajte tuhý sneh, pričom postupne pridávajúce cukor. Do vyšľahanej peny pridajte pudinky a zľahka vymiešajte.

Peny uložte na predpečené vychladnuté cesto.

Na penu dajte rebarboru a nastrúhajte druhé cesto.

Pečte 45 minút pri teplote 180 °C.

## Placek drożdżowy

### Składniki ciasto:

- ½ kg mąki
- 2 jajka
- 6 żółtek
- 25 dag margaryny
- 3 łyżki mleka
- 3 łyżki cukru
- 6 dag drożdży rozpuścić w letnim mleku

### Wykonanie:

Wszystkie składniki wysiekać, zagnieść ciasto i podzielić na 4 równe części.

### Składniki masa makowa:

- 20 dag maku
- 20 dag cukru
- 2 dag masła
- 1 dag drożdży
- 1 jajko
- 2 żółtka
- zapach migdałowy

### Wykonanie:

Mak zaparzyć i zmielić. Roztopić masło, dodać drożdże, jajko, żółtka oraz zapach migdałowy. Wszystko wymieszać.

### Składniki masa orzechowa:

- 25dag orzechów
- ¾ szklanki mleka
- kawałek masła
- 1 szkl. cukru
- 2 cukry waniliowe

### Wykonanie:

Zagotować mleko z cukrem, dodać cukry waniliowe, następnie mielone orzechy pod parzyć i zdjęć z palnika, dodać masło.

Poskładać w placek.

Wyłożyć pierwszą część ciasta.

Następnie wylać masę makową.

Wyłożyć drugą część ciasta.

Wylać masę orzechową.

Następnie wyłożyć trzecią część ciasta.

Na ciasto wyłożyć wiśnie smażone.

Na wierzch wyłożyć czwartą część ciasta.

Złożony placek posmarować jajkiem, zostawić do wyrośnięcia i piec.

## Kysnutý koláč

### Ingrediencie na cesto:

- ½ kg múky
- 2 vajcia
- 6 žltkov
- 25 dag margarínu
- 3 lyžice mlieka
- 3 lyžice cukru
- 6 dag droždia rozpusteného vo vlažnom mlieku

### Príprava:

Všetky zložky vymieste, uhnete cesto a rozdeľte ho na 4 rovnaké časti.

### Ingrediencie na makovú plnku:

- 20 dag maku
- 20 dag cukru
- 2 dag masla
- 1 dag droždia
- 1 vajce
- 2 žltky
- mandľová aróma

### Príprava:

Mak sparte a pomelte.

Rozpustite maslo, pridajte droždie, vajce, žltky a mandľovú arómu.

Všetko vymiešajte.

### Ingrediencie na orechovú plnku:

- 25 dag orechov
- ¾ hrnčeka mlieka
- kúsok masla
- 1 hrnček cukru
- 2 vanilkové cukry

### Príprava:

Prevarťte mlieko s cukrom, pridajte vanilkové cukry, potom mleté oriechy, sparte a odsuňte z ohňa, pričom pridajte maslo.

Vyformujte do plátu.

Na plech položte prvú časť cesta.

Potom nalejte makovú hmotu.

Následne položte druhú časť cesta.

Nalejte orechovú hmotu.

Potom položte tretiu časť cesta.

Na cesto dajte smažené čerešne.

Na vrch uložte štvrtú časť cesta.

Navrstvený koláč potrite vajíčkom, nechajte vykysnúť a upečte.

## Amoniaczki

### Składniki:

- 70 dag mąki
- 1 margaryna
- 3 żółtka
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru pudru
- 50 g amoniaku rozrobionego w śmietanie (pół szkl.)
- 1 cukier waniliowy

### Wykonanie:

Zrobić ciasto, rozwałkować na grubość ok. 3-4 milimetrów. Wykrawać ciastka. Jedną ich stronę moczyć w białku i cukrze kryształ. Piec około ½ godziny w temp. 180 °C.

## Sušienky „amoniacky“

### Ingrediencie:

- 70 dag múky
- 1 margarín
- 3 žltky
- 2 vajcia
- 2 lyžice práškového cukru
- 50 g cukrárenského droždia (uhličitanu amónneho) rozmiešaného v smotane (pol hrnčeka)
- 1 vanilkový cukor

### Príprava:

Prípravte cesto a vyvalkajte ho na hrúbku cca 3 až 4 milimetre.

Vykrojte sušienky. Jednu stranu namočte v bielku a kryštálovom cukre. Pečte približne 1/2 hodiny pri teplote 180 °C.



## Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach cz. 5

### ESTRAGON

#### Zastosowanie:

To bardzo intensywne zioło komponujące się z zupami mięsnymi, jarzynowymi, kartoflaną. Może stanowić dodatek do sałatki jarzynowej, duszonych ryb słodkowodnych, cielęciny, jagnięciny, wątróbki smażonej, drobiu, steków i kotletów. Komponuje się również z młodym groszkiem, marchwią i szparagami.

#### Działanie prozdrowotne:

Estragon ma działanie łagodnie uspokajające, w związku z czym stosowany jest przy problemach ze snem. Podobnie jak inne bylice ma właściwości żółciopędne. Ponadto pobudza trawienie oraz nasila wydzielanie soków żołądkowych. Wykazuje również działanie przeciwzapalne, rozkurczowe i moczopędne. Ziele to stosowane jest w postaci naparu przy kuracjach wzmacniających, braku łaknienia bądź przy zaburzeniach pracy żołądka i jelit. Zapobiega wzdęciom, refluksowi oraz skurczom jelit. Estragon posiada też właściwości antybakteryjne, grzybobójcze i sprzyjające zwalczaniu niektórych pasożytów.

### MAJERANEK

#### Zastosowanie:

Ziele z pewnością warto dodać do potraw, które bazują na tłustych mięsach. Przyprawa nada również delikatności zupom – np. fasolowej, żurkowi, pomidorowej czy kremowi z soczewicy. Oprócz tego dodaje się go do rozmaitych sosów. Szczególnie dobrze komponuje się z potrawami pomidorowymi. Majerankiem dobrze jest również urozmaicić smak i aromat dań rybnych, potraw opartych na kapuście (np. bigosu), paszтетów, dressingów, sałatek czy nawet zwykłych ziemniaków. Często można spotkać się z określeniem majeranku jako „kiełbasianego zioła”. Roślina ta doskonale ubarwia smak domowych kiełbas i często dodawana jest do tych wyrobów. Oprócz tego świetnie komponuje się z cielęciną, jagnięciną oraz drobiem.

#### Działanie prozdrowotne:

Majeranek pozytywnie wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego. Pobudza produkcję soków żołądkowych. Neutralizuje wzdęcia i przyspiesza oczyszczanie wątroby. Łagodzi bóle migrenowe i nerwobóle. Wskazany jest przy nieżytach żołądka, kolce jelitowej i zaburzeniach trawienia. Działa wyciszająco i uspokajająco. Pomaga na bezsenność. Majeranek rozgrzewa organizm i pomaga w walce z przeziębieniem oraz w bólach reumatycznych. Napar z majeranku działa przeciwzapalnie i przeciwkaszlowo.

## Co trzeba wiedzieć o bylinkach a koreninách časť 5

### ESTRAGON

#### Použitie:

Ide o veľmi intenzívnu bylinku, ktorá sa hodí k mäsovým, zeleninovým a zemiakovým polievkam. Môže byť prísadou k zeleninovým šalátom, duseným sladkovodným rybám, tefaciemu mäsu, jahňaciemu mäsu, vyprážanej pečeni, hydine, steakom a kotletám. Hodí sa aj k mladému hrášku, mrkve a špargli.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Estragón má mierne upokojujúce účinky, a preto sa používa pri problémoch so spánkom. Podobne ako iné druhy palín pôsobí žlčopudne. Okrem toho podporuje trávenie a zvyšuje sekréciu žalúdočných štiav. Pôsobí protizápalovo, proti kŕčom a močopudne. Táto bylina sa používa vo forme záparu pri posilňujúcich kúrach, nechutenstve alebo pri poruchách funkcie žalúdka a čriev. Pôsobí proti nadúvaniu, refluxu a črevným kŕčom. Estragón má tiež antibakteriálne a antimykotické vlastnosti a účinkuje aj pri boji proti niektorým parazitom.

### MAJORÁN

#### Použitie:

Túto bylinku treba určite pridať do jedál, ktoré sú založené na mastných druhoch mäsa. Korenina zároveň zjemňuje polievky – napr. fazulovú, žurek, paradajkovú alebo krémovú šošovicovú. Okrem toho sa pridáva aj do rôznych omáčok. Mimoriadne sa hodí do paradajkových jedál. Majorán dokáže dobre osviežiť chuť a vôňu pokrmov z rýb, kapustových jedál (napr. bigosu), paštét, dressingov, šalátov alebo aj obyčajných zemiakov. Majorán sa často označuje ako „klobásové korenie“. Táto rastlina výborne podčiarkne chuť domácich klobás, do ktorých sa často pridáva. Okrem toho sa dobre hodí k tefacine, jahňacine aj hydine.

#### Zdraviu prospešné účinky:

Majorán má pozitívny vplyv na fungovanie tráviaceho traktu. Stimuluje produkciu žalúdočných štiav. Neutralizuje nadúvanie a urýchľuje detoxikáciu pečene. Zmierňuje bolesti pri migréne a bolesti nervov. Odporúča sa pri zápaloch žalúdka, črevných kolikách a poruchách zažívania. Pôsobí očisťujúco a upokojujúco. Pomáha pri nespavosti. Majorán prehrieva telo a pomáha bojovať proti nachladnutiu a reumatickým bolestiam. Zápar z majoránu pôsobí protizápalovo a proti kašľu. Inhalovanie záparu z majoránu je účinný spôsob liečby nádchy. Pomáha aj ľuďom, ktorí pracujú hlasom, pretože znižuje zápalové stavy hrtana.



Pieczyno / Pečivo



## Chleb

### Składniki:

- 800 ml ciepłej wody
- 2 łyżki cukru
- 6 dag drożdży
- 1 ½ łyżki soli
- 1 kg mąki krupczatki
- garść mąki na żurek
- 1 szkl. zakwasu na żurek
- nasiona dyni, słonecznika, lnu itp.

### Wykonanie:

Wymieszać 800 ml ciepłej wody, 2 łyżki cukru i 6 dag drożdży i zostawić by wyrosło.

Następnie dodać 1 ½ łyżki soli, 1kg mąki krupczatki, garść mąki na żurek i 1 szkl. zakwasu na żurek.

Można dodawać dowolne nasiona: dynia, słonecznik, len itp.

Wszystko wymieszać i wlewać do wąskich brytfanek.

Odczekać ok. 20 minut, aż ciasto wyrośnie.

Piec ok. godziny w temperaturze ok. 220 °C.

## Chlieb

### Ingrediencie:

- 800 ml teplej vody
- 2 lyžice cukru
- 6 dag droždja
- 1 ½ lyžice soli
- 1 kg polohrubej múky
- hrst múky na žurek (poľskú polievku)
- 1 hrnček zákvasu na žurek
- tekvicové, slnečnicové, lanové semená a pod.

### Príprava:

Zmiešajte 800 ml teplej vody, 2 lyžice cukru a 6 dag droždja a nechajte vykysnúť.

Potom pridajte 1 ½ lyžice soli, 1 kg polohrubej múky, hrst múky na žurek a 1 hrnček zákvasu na žurek.

Môžete pridať ľubovoľné semená: tekvicové, slnečnicové, lanové a pod.

Všetko premiešajte a nalejte do úzkych pekáčov.

Počkajte cca 20 minút, kým cesto vykysne.

Pečte približne hodinu pri teplote 220 °C.

## Chátka po žydovsku

### Składniki:

- 40 g świeżych drożdży
- 500 g mąki
- 4 łyżki cukru
- ½ łyżeczki soli
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 80 g masła
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka oleju

### Wykonanie:

W 125 ml letniej wody rozmieszać drożdże z 1 łyżką cukru i pozostawić do wyrośnięcia.

Do miski przesiać mąkę z solą, wlać roztwór, dodać 1 jajko, 1 żółtko, resztę cukru, 2 łyżki zimnej wody i roztopione letnie masło.

Składniki wyrabiać mikserem, aż ciasto będzie odchodzić od ścianek naczynia.

Następnie przełożyć do miski posmarowanej olejem i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto wyłożyć na blat opruszony mąką i podzielić na 6 części.

Uformować kulki i pozostawić do wyrośnięcia na 15-20 min.

Z każdej części ciasta uformować wałkiem, zapleść je na warkocz, przełożyć na blachę wyłożoną papierem.

Odłożyć do wyrośnięcia na 30 min.

Posmarować jajkiem i posypać sezamem.

Chątkę piec 30 min. w temperaturze 180 °C.

## Vianočka na židovskij spôsob

### Ingrediencie:

- 40 g čerstvého droždja
- 500 g múky
- 4 lyžice cukru
- ½ lyžičky soli
- 2 vajcia
- 1 žltok
- 80 g masla
- 1 lyžica sezamu
- 1 lyžica oleja

### Príprava:

Droždzie rozmiešajte v 125 ml vlažnej vody s 1 lyžicou cukru a nechajte vykysnúť.

Do misy preosejte múku so soľou, nalejte kvások, pridajte 1 vajce, 1 žltok, zvyšok cukru, 2 lyžice studenej vody a rozpustené vlažné maslo.

Zložky hneďte šľahačom, kým sa cesto nebude odliepať od stien nádoby.

Cesto potom preložte do olejom vymastenej misy a nechajte kysnúť na teplom mieste. Cesto položte na pomúčenú dosku a rozdeľte na 6 častí.

Vytvorte guľky a nechajte 15 až 20 minút kysnúť.

Z každej časti cesta vytvarujte valček, valčeky zapleťte ich do vrkoča a preložte na plech vystlaný papierom.

Nechajte 30 minút kysnúť.

Potrite vajičkom a posypte sezamom.

Vianočku pečte 30 minút pri teplote 180 °C.

## Chleb na przecierze pomidorowym

### Składniki:

- 1 kg mąki
- 2 słoiki przecieru
- 20 dag sera salami - zostawić trochę do posypania,
- 1 szkl. wody
- 1 łyżka wody
- 1 łyżka soli
- 10 dag drożdży
- 2 łyżki cukru

### Wykonanie:

Wymieszać 10 dag drożdży z 2 łyżkami cukru i zostawić by wyrosło. Następnie dodać resztę składników i wszystko wymieszać. Wstawić do foremek i poczekać, aż ciasto wyrośnie. Piec ok. godziny.

## Chlieb na paradajkovom pretlaku

### Ingrediencie:

- 1 kg múky
- 2 nádoby pretlaku
- 20 dag salámového syra – trochu nechať na posypanie
- 1 hrnček vody
- 1 lyžica vody
- 1 lyžica soli
- 10 dag droždí
- 2 lyžice cukru

### Príprava:

Zmiešajte 10 dag droždí s 2 lyžicami cukru a nechajte vykysnúť. Potom pridajte ostatné suroviny a všetko zmiešajte. Dajte do foriem a čakajte, kým cesto vykysne. Pečte približne hodinu.

## Chleb z ziarnami

### Składniki:

- 2 kg mąki
- 2 litry wody
- 10 dag drożdży
- 16 łyżek płatków owsianych (pszennych lub żytnich)
- 1 szkl. ziaren siemienia lnianego
- 1 szkl. ziaren słonecznika
- można również dodać czarnuszkę i dynię w mniejszych proporcjach

### Wykonanie:

Drożdże rozpuścić w 1 l ciepłej wody, dodać troszeczkę cukru oraz płatki, zostawić by wyrosło. Następnie do miski wsypać mąkę, 3 łyżki soli, ziarna. Dodać zaczyn oraz 1 l wody. Wszystko wymieszać. Ciasto ma być luźne, jeśli nie jest dodać trochę wody. Pozostawić do wyrośnięcia. Następnie wyłożyć na blaszki. Piec ok. godziny z nawiewem w temperaturze 170 °C.

## Viaczrnný chlieb

### Ingrediencie:

- 2 kg múky
- 2 litre vody
- 10 dag droždí
- 16 lyžíc ovsených vločiek (pšeničných alebo ražných)
- 1 hrnček ľanových semien
- 1 hrnček slnečnicových semien
- Pridať možno aj čiernušku a tekvicu v menších množstvách

### Príprava:

Droždie rozpustíte v 1 litri teplej vody, pridajte trochu cukru a vločky. Nechajte vykysnúť. Potom do misky nasypete múku, 3 lyžice soli a semená. Pridajte kvások a 1 liter vody. Všetko vymiešajte. Cesto má byť vláčne, ak nie je, pridajte trochu vody. Nechajte kysnúť. Následne preložte na plech. Pečte približne hodinu so zapnutou cirkuláciou vzduchu pri teplote 170 °C.

## Chleb domowy

### Składniki:

- 1,30 kg mąki pszennej zwykłej
- 800 ml wody
- 4 łyżeczki soli
- 4 łyżki octu
- 1 łyżeczka kminku
- 3-4 ugotowane ziemniaki
- 2 kostki drożdży (84 g)

### Wykonanie:

Drożdże zrobić w odrobinie wody. Do dużej miski przesiać mąkę, dodać sól, ocet, kminek i potłuczone ziemniaki. Wszystko razem zagnieść i odstawić na 20 minut. Następnie rozwałkować i złożyć jak ciasto francuskie. Odstawić na 20 minut. Ponownie rozwałkować i złożyć jak ciasto francuskie. Odłożyć na 20 minut. Włożyć do wysmarowanej masłem formy - odstawić na 20 minut. Przed włożeniem do piekarnika umyć chleb wodą i zrobić dziurkę na środku. Włożyć formę do piekarnika o temperaturze 250 °C na 20 min. Nie wolno otwierać! Następnie obniżyć temperaturę do 180 °C i piec kolejne 40 min. Po upieczeniu wyjąć chleb z piekarnika i umyć wodą.

## Domáci chlieb

### Ingrediencie:

- 1,30 kg múka hladká obyčajná
- 8 dcl voda
- 4 kávové lyžičky soli
- 4 polievkové lyžičky octu
- 1 kávová lyžička rasce
- 3-4 uvarené zemiaky
- 2 kocky droždí

### Príprava:

V troche vody si necháme podkysnúť droždie. Do väčšej misy presejeme múku, pridáme soľ, ocot, rascu a roztláčené zemiaky. Všetko spolu zahnetieme a necháme 20 minút postáť. Potom prevaľkáme a skladáme ho tak ako lístkové cesto. Necháme postáť 20 minút. Znova prevaľkáme a skladáme ako lístkové cesto. Necháme postáť 20 minút. Potom dáme na vymastený plech – postojí 20 minút. Pred vložením do rúry chlieb umyjeme vodou a v strede urobíme dierku. Plech vložíme do rúry vyhriatej na 250 °C na 20 min. Nesmie sa otvárať! Potom môžeme teplotu rúry znížiť na 180 °C a dopieť 40 min. Po dopečení vybrať chlieb z rúry a umyť vodou.



Chleb domowy / Domáci chlieb



## Porady kulinarne

1. Przy krojeniu cebuli nie będziemy płakać, jeżeli włożymy obraną cebulę na kilkanaście minut do lodówki, zamrażalnika lub wrzucimy do zimnej wody,
2. Ogórek nie będzie gorzki, jeśli obierać będziemy go rozpoczynając od jaśniejszej strony,
3. Ciasto naleśnikowe będzie bardziej puszyste, jeśli dodamy do niego wodę mineralną gazowaną,
4. Warzywa nie tracą koloru podczas gotowania, jeżeli dodamy do wody odrobinę cukru,
5. Czerwona kapusta nie straci koloru podczas gotowania, jeżeli ją przykwasimy,
6. Wątróbka straci smak goryczki i będzie delikatniejsza, jeżeli wcześniej namoczymy ją w mleku,
7. Sałatę rwiemy w rękach, ponieważ krojona nożem gorzknieje,
8. Ziemniaki szybciej się ugotują, jeżeli dodamy do wody łyżkę tłuszczu,
9. Makaron nie skleje się, jeżeli podczas gotowania do wody dodamy łyżkę oleju,
10. Bakalie nie opadną na dnie placka, jeżeli obtoczymy je wcześniej w mące ziemniaczanej,
11. Upieczone ciasto z łatwością wypadnie z formy, jeżeli posmarujemy ją wcześniej tłuszczem i wysypimy bułką tartą,
12. Ciasto kruche nie nasiąknie sokiem z owoców podczas pieczenia, jeżeli wcześniej posypimy je bułką tartą lub kokosem,
13. Piana z białek lepiej się ubije, jeśli dodamy szczyptę soli,
14. Piana z białek nie opadnie, jeżeli cukier będziemy dodawali stopniowo,
15. Placek z twardą masą lub polewą będzie lepiej się kroić, jeśli wcześniej zanurzymy nóż w gorącej wodzie,
16. Aby jaja nie pękały w trakcie gotowania należy osolić wodę,
17. Jeżeli zupa jest przesolona wystarczy, że włożymy do niej surowego ziemniaka,
18. Jeżeli sos jest przesolony wystarczy, że dodamy do niego nieco mleka,
19. Jeżeli chcemy zachować świeżość chleba na dłużej, położymy przekrojone jabłko w chlebaku,
20. Obrane jabłka, pieczarki nie ściemniają, jeśli skropimy je sokiem z cytryny.

## Tipy do kuchyne

1. Pri krájaní cibule nebudeme plakať, ak ošúpanú cibuľu dáme na niekoľko minút do chladničky alebo mrazničky, prípadne ju ponoríme do studenej vody.
2. Uhorka nebude horká, ak ju začneme lúpať od svetlejšej strany.
3. Cesto na palacinky bude nadýchanejšie, ak do neho pridáme sytenú minerálnu vodu.
4. Zelenina pri varení nestratí farbu, ak do vody pridáme trochu cukru.
5. Červená kapusta pri varení nestratí farbu, ak k nej pridáme trochu octu.
6. Pečienka stratí horkosť a bude jemnejšia, ak ju predtým namočíme v mlieku.
7. Šalát trháme ručne, lebo pri krájaní nožom zhorkne.
8. Zemiaky sa rýchlejšie uvaria, ak do vody pridáme lyžicu tuku.
9. Cestoviny sa nezlepia, ak pri varení pridáme do vody lyžicu oleja.
10. Sušené ovocie neklesne na dno koláča, ak ho predtým obalíme v zemiakovom škrobe.
11. Upečené cesto ľahko vypadne z formy, ak ju predtým vytrieme tukom a vysypeme strúhankou.
12. Krehké cesto počas pečenia nenasiakne šťavou z ovocia, ak ho predtým posypeme strúhankou alebo kokosom.
13. Bielky sa ľahšie vyšľahajú na sneh, ak k nim pridáme štipku soli.
14. Vyšľahaný bielkový sneh neopadne, ak cukor budeme pridávať postupne.
15. Koláč s tvrdou hmotou alebo polevou sa bude lepšie krájať, ak nôž predtým ponoríme do horúcej vody.
16. Aby vajcia pri varení nepraskli, treba vodu osoliť.
17. Ak je polievka presolená, stačí do nej vložiť surový zemiak.
18. Ak je omáčka presolená, stačí do nej pridať trochu mlieka.
19. Ak chceme udržať chlieb dlhšie čerstvý, do chlebníka vložíme prekrojené jablko.
20. Olúpané jablká a šampiňóny nestmavnú, ak ich pokvapkáme citrónovou šťavou.



*Inne dania na cieplo / Ostatné teplé jedlá*



## Bigos

### Składniki:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 1 kg kapusty białej
- 70 dag wędliny - różne
- 70 dag mięsa różnego
- 20 dag boczku wędzonego
- grzyby suszone
- 2 cebule
- śliwki suszone
- 1 szkl. wina wytrawnego czerwonego
- 4-5 ząbków czosnku
- ziele angielskie
- liść laurowy
- przyprawa do bigosu
- przecier pomidorowy

### Wykonanie:

Kapusty ugotować osobno. Białą poszatkować. Grzyby namoczyć i pokroić w paski. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na pokrojonym boczku. Następnie dodać wędlinę i zarumienić. Mięso pokroić w kostkę i obsmażyć z przyprawami. Ugotowane kapusty odcedzić. Kapustę kiszoną odparować. Połączyć wszystkie składniki i dusić na małym ogniu ok. 30 minut. Następnie dodać wino i już nie gotować. Przyprawić według uznania.

## Bigos

### Ingrediencie:

- 1 kg kyslej kapusty
- 1 kg bielej kapusty
- 70 dag údenín - různé
- 70 dag rôzneho mäsa
- 20 dag údenej slaniny
- sušené huby
- 2 cibule
- sušené slivky
- 1 hrnček suchého červeného vína
- 4-5 strúčikov cesnaku
- nové korenie
- bobkový list
- korenie na bigos
- paradajkový pretlak

### Príprava:

Kapusty uvarte oddelene. Bielu nadrobno nakrájajte. Huby namočte a nakrájajte na pásiky. Cibulu nakrájajte na kocky a osmažte na nakrájanej slanine. Potom pridajte údeniny a opražte dohned. Mäso nakrájajte na kocky a orestujte s koreninami. Uvarené kapusty scedte. Kyslú kapustu odparte. Zmiešajte všetky ingrediencie a duste cca 30 minút na miernom ohni. Potom pridajte víno a už neprevárajte. Dochuňte podľa chuti.

## Bigos wiejski

### Składniki:

- 1 ½ kg kapusty kiszonej
- 2 duże cebule
- kostka smalcu
- 1kg wieprzowiny (szynki lub łopatki)
- 1 kg cienkiej kielbasy obranej ze skórki
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 zupa ogonowa w proszku
- 2 większe surowe ziemniaki
- 2 ząbki czosnku
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz mielony
- kminek
- jarzynka w proszku
- maga

### Wykonanie:

Kapustę odcisnąć, wypłukać, zalać wodą. Do kapusty dodać 10 ziaren ziela angielskiego, 4 liście laurowe, 1 łyżeczkę kminku. Gotować do miękkości podlewając wodą w czasie gotowania. Po ugotowaniu odcedzić. Mięso ugotować w niewielkiej ilości wody, dodając 1 łyżkę jarzynki lub kucharka, 4 ziarna ziela angielskiego i 2 liście laurowe. Gotować do miękkości. Po ugotowaniu odcedzić. Wyjąć i pokroić w grubą kostkę. Na patelnię dać smalec i zeszklić cebulę, dodać pokrojoną kielbasę, mięso i podsmażyć. Następnie dodać przecier pomidorowy razem zasmażyć. Wszystko dodać do kapusty i dobrze wymieszać z czosnkiem. Zupę ogonową rozmieszać w 2 szkl. zimnego wywaru z mięsa i wlać do bigosu. Wymieszać i zagotować. Na koniec zetrzeć do bigosu surowe ziemniaki, wymieszać, doprawić pieprzem, solą, magą i zagotować. Bigos zapiec w piekarniku w brytfannie lub naczyniu żaroodpornym w temperaturze 200 °C.

## Gazdovskij bigos

### Ingrediencie:

- 1½ kg kyslej kapusty
- 2 veľké cibule
- kocka masti
- 1 kg bravčového mäsa (stehna alebo pliecka)
- 1 kg tenkej klobásy, ošúpanej z kože
- 3 lyžice paradajkového koncentrátu
- 1 polievka z chvostov z prášku
- 2 väčšie surové zemiaky
- 2 strúčiky cesnaku
- nové korenie
- bobkový list
- mleté korenie
- rasca
- vegeta
- maggi

### Príprava:

Kapustu vytlačte, prepláchnite a zalejte vodou. Do kapusty pridajte 10 bobúl nového korenia, 4 bobkové listy a 1 čajovú lyžičku rasce. Varte domákka a podlievajte vodou. Po uvarení precedte. Mäso uvarte v malom množstve vody, do ktorej pridajte 1 lyžicu vegety, 4 bobule nového korenia a 2 bobkové listy. Varte domákka. Po uvarení precedte. Vyberte a pokrájajte na veľké kocky. Na panvici na masti osmažte cibulu, pridajte nakrájanú klobásu a mäso a opečte. Potom pridajte paradajkový pretlak a spolu zasmažte. To všetko pridajte do kapusty a dobre premiešajte s cesnakom. Polievku z chvostov vymiešajte v 2 šálkach vychladnutého mäsového vývaru a prilejte do bigosu. Zmiešajte a prevarte. Na koniec nastrúhajte do bigosu surové zemiaky, premiešajte, dochuňte korením, soľou, maggi a prevarte. Bigos zapečte v rúre v pekáči alebo žiaruvzdornej nádobe pri teplote 200 °C.



## Gołąbki ziemniaczane

### Składniki:

- 1 większa kapusta
- 2 kg ziemniaków
- 4 duże cebule
- 1/2 kg słoniny lub 1/2 kostki masła
- 1 szkl. wody
- 3/4 litry wiejskiej śmietany, lub śmietany 30 %
- sól
- pieprz

### Wykonanie:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce tak jak na placki ziemniaczane.

Słoninę pokroić w kostkę i stopić. Oddzielić skwarki.

Pokrojoną cebulę podsmażyć na wytopionym tłuszczu na złoty kolor, dodając skwarki. Następnie dodać do startych ziemniaków. Doprawiamy solą i pieprzem.

Kapustę sparzyć wrzątkiem.

Farsz zawinąć w sparzone liście i złożyć w kopertę, jak gołąbki.

Do brytfanny Następnie brytfannę postawić na palniku, gdy woda znacznie wrzeć wyłożyć przygotowane gołąbki, zawinięte liściem do góry, układając obok siebie (nie warstwami). Wyłożyć liście i dodać 1 szkl. wody. Następnie zdjąć gołąbki z palnika. Do śmietany dodać nieco soli i wrzątku i intensywnie wymieszać.

Gołąbki zalać sosem i piec w piekarniku ok 2 godz. w temp. 180 °C

## Zemiakové kapustové rolky (gołąbki)

### Ingrediencie:

- 1 väčšia kapusta
- 2 kg zemiakov
- 4 veľké cibule
- 1/2 kg slaniny alebo 1/2 kocky masla
- 1 hrnček vody
- 3/4 litra plnotučnej smotany alebo 30 % smotany
- soľ
- čierne korenie

### Príprava:

Zemiaky ošúpte a nastrúhajte na jemnom strúhadle tak, ako na zemiakové placky.

Slaninu nakrájajte na kocky a roztavte. Oddelte oškvarky.

Nakrájanú cibuľu opražte na roztavenom tuku dozlatista a pridajte oškvarky. Pridajte do nastrúhaných zemiakov. Dochuťte soľou a korením.

Kapustu sparte vriacou vodou.

Náplň zaviňte do sparených listov a listy zložte akoby do obálky.

Pekáč vyložte listami a pridajte 1 hrnček vody. Pekáč potom položte na horák a keď voda začne vriť, vložte pripravené rolky zavinutým listom nahor, ktoré uložte vedľa seba (nie na seba).

Rolky potom odstráňte z horáka. Do smotany pridajte trochu soli a vriacej vody a dôkladne vymiešajte.

Rolky zalejte omáčkou a pečte v rúre cca 2 hodiny pri teplote 180 °C.



Gołąbki ziemniaczane / Zemiakové kapustové rolky

## Kapusta zasmażana

### Składniki:

- 2 kg kapusty kiszzonej
- tłuszcz: masło/smalec/boczek topiony
- 4 cebule
- sól
- pieprz
- przyprawa do kapusty lub bigosu

### Wykonanie:

Kapustę zalać dużą ilością wody i zagotować.

Odlać wodę i powtórzyć tą czynność 3-4 razy.

Do odcedzonej kapusty dodać tłuszcz (masło/smalec/boczek topiony), 4 cebule pokrojone w kostkę, sól, pieprz oraz przyprawę do kapusty lub bigosu.

## Zasmažená kapusta

### Ingrediencie:

- 2 kg kyslej kapusty
- tuk: maslo/masť/vyškvarená slanina
- 4 cibule
- soľ
- čierne korenie
- korenie na kapustu alebo bigos

### Príprava:

Kapustu zalejte veľkým množstvom vody a prevarte.

Vylejte vodu a túto činnosť zopakujte 3- až 4-krát.

K precedenej kapuste pridajte tuk (maslo/masť/vyškvarenú slaninu), 4 cibule nakrájané na kocky, soľ, korenie a korenie na kapustu alebo bigos.

## Spis treści / Obsah

Kuchnia polska / Poľská kuchyňa .....	6
Kuchnia słowacka / Slovenská kuchyňa .....	7
Partner Wiodący / Vedúci Partner .....	8
Partner / Partner .....	10

Koło Gospodyń Wiejskich w Chałupkach / Klub Gazdiniek v Chałupkách .....	12
Koło Gospodyń Wiejskich w Gorliczynie – Gorliczyna I / Klub Gazdiniek w Gorliczynie – Gorliczyna I .....	13
Koło Gospodyń Wiejskich w Gorliczynie – Gorliczyna II / Klub Gazdiniek w Gorliczynie – Gorliczyna II .....	14
Koło Gospodyń Wiejskich w Grzędzie / Klub Gazdiniek v Grzędzie .....	15
Koło Gospodyń Wiejskich w Nowosielcach / Klub Gazdiniek v Nowosielcach .....	16
Koło Gospodyń Wiejskich w Rozborzu / Klub Gazdiniek v Rozborze .....	17
Koło Gospodyń Wiejskich w Studzianie / Klub Gazdiniek v Studzianie .....	18
Koło Gospodyń Wiejskich w Świętoniowej / Klub Gazdiniek v Świętoniowej .....	19
Koło Gospodyń Wiejskich w Ujeznej / Klub Gazdiniek v Ujeznej .....	20
Koło Gospodyń Wiejskich w Urzejowicach / Klub Gazdiniek v Urzejowicach .....	21
Koło Gospodyń Wiejskich w Mirocinie / Klub Gazdiniek v Mirocine .....	22
O dziennym ośrodku opieki we wsi Spišský Hrhov / Niečo z denného stacionára v obci Spišský Hrhov .....	23

Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach - cz. 1 / Čo treba vedieť o bylinkách a koreninách - časť 1 .....	24
--	----

## Przekąski / Predkrmy

Gomółki z sera / Syrové gulky .....	26
Spiskie beluze – nadziewane ciasto drożdżowe / Beluse .....	26
Precle / Pračlíky .....	28
Proziaki / Proziaky .....	28
Placuszki ze skwarkami / Skvarkove pagace .....	29
Smalec z cebulką i czosnkiem / Masť s cibulou a cesnakom .....	30
Smalec do chleba / Masť na chlieb .....	30
Surówka z kapusty / Kapustový šalát .....	31

Pierogi z mięsem pieczone / Pečené pirohy s mäsom .....	32
Pieróg kresowy / Kapustový šalát .....	33
Kiszka pasztetowa / Paštétová jaternica .....	34
Kiszka kaszana / Jaternice .....	35
Kiełbasy / Klobásy .....	36
Kiełbasy domowe / Domace klobasy .....	37
Karp w galarecie .....	38

Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach - cz. 2 / Čo treba vedieť o bylinkách a koreninách - časť 2 .....	40
--	----

## Zupy i wywary / Polievky a vývary

Chłodnik / Studená polievka „chłodnik“ .....	42
Zupa chlebowa / Chlebová polievka .....	43
Zupa z ogórków świeżych / Polievka z čerstvých uhoriek .....	44
Zupa maczanka / Macanka .....	45
Zupa z zacierką / Papcunova polievka .....	46
Tunka / Tunka .....	47
Zakwas warzywny / Zeleninový zákvas .....	48
Zakwas z buraków ćwikłowych / Cviklový kvások na červený boršč .....	49

Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach - cz. 3 / Čo treba vedieť o bylinkách a koreninách - časť 3 .....	50
--	----

## Dania mięsne i zalewa do mięs / Mäsité jedlá a omáčky

Karkówka w kapuście / Krkovička v kapuste .....	52
Pieczeń z mięsem mielonym i filetem z kurczaka / Sekaná s mletým mäsom a kuracím reźňom .....	53
Schab karkowy w miodzie / Krkovička v mede .....	54
Zalewa do szynki i boczką / Zálievka na šunky a bôčik .....	54
Pecene koleno / Golonka pieczona .....	55

Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach - cz. 4 / Čo treba vedieť o bylinkách a koreninách - časť 4 .....	56
--	----

## Dania mączne / Múčne jedlá

Pierogi ziemniaczane lub z kapusty / Zemiakové alebo kapustové pirohy ...	58
Pierogi z kaszą gryczaną / Pirohy s pohánkou .....	60
Pierogi z bryndzą / Bryndzové pirohy .....	61
Bryndzowe haluszki (kluseczki z bryndzą) / Bryndzové halušky .....	62
Spiskie kluski z ziemniaków / Džatky .....	63
Parzaki / Parené buchty .....	64
Placuszki drożdżowe / Kysnuté placky .....	65
Grułowniki – placki z ugotowanych ziemniaków / Gruľovníky .....	66

## Ciasta i ciasteczka / Zakusky a koláče

Miodownik / Medovník .....	68
Miodownik z kremem z grysiku / Medovník s krupicovým krémom .....	69
Piernik z dawnych lat / Pernik zo starých čias .....	70
Piernik z marchwi / Mrkvový perník .....	70
Mazurek Królewski / Kráľovský mazanec .....	71
Mazurek Wielkanocny / Veľkonočný mazanec .....	72
Tort z fasoli „Piękny Jaś“ / Fazuľový koláč Pekný Janko .....	74
Sernik babci / Tvarožník starej mamy .....	75
Placek królewski / Kráľovský koláč .....	76
Kruszaniec / Koláč „krušanec“ .....	77
Ciasto drożdżowe z kruszonką / Kysnutý koláč s posýpkou .....	78
Ciasto drożdżowe / Kysnuté cesto .....	79
Babka chlebowa / Clebová bábovka .....	80
Orzechowy w cieście drożdżowym / Kysnutý orechovník .....	81
Wiejski makowiec / Gazdovský makovník .....	82
Ciasto drożdżowe / Kysnutý koláč .....	83
Ciasto drożdżowe – 3 smakowe / Kysnuté cesto 3 chutí .....	84
Ciasto z mąki razowej na rabarbar i owoce / Rebarborový a ovocný koláč z celozrnnnej múky .....	85
Placek drożdżowy / Kysnutý koláč .....	86
Amoniaczki / Sušienky „amoniacky“ .....	87

Co warto wiedzieć o ziołach i przyprawach - cz. 5 Čo treba vedieť o bylinkách a koreninách - časť 5 .....	88
--	----

## Pieczyno / Pečivo

Chleb / Chlieb .....	90
Chątka po żydowsku / Vianočka na židovský spôsob .....	91
Chleb na przecierze pomidorowym / Chlieb na paradajkovom pretlaku .....	92
Chleb z ziarnami / Viaczrnný chlieb .....	92
Chleb domowy / Domáci chlieb .....	93

Porady kulinarne / Tipy do kuchyne .....	94
--	----

## Inne dania na ciepło / Ostatné teplé jedlá

Bigos / Bigos .....	96
Bigos wiejski / Gazdovský bigos .....	97
Gołąbki ziemniaczane / Zemiakové kapustové rolky (gołąbki) .....	98
Kapusta zasmażana / Zasmažená kapusta .....	99







