

Zasmakuj Bieszczadów

Dziedzictwo kulinarne, kulturowe i przyrodnicze Bieszczadów na przykładzie Gminy Solina



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Institucja Zarządzająca PROW 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez KGW Bereznica Wyżna, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” PROW 2014–2020.

Zasmakuj Bieszczadów

**Dziedzictwo kulinarne, kulturowe i przyrodnicze
Bieszczadów na przykładzie Gminy Solina**

Zasmakuj Bieszczadów

Dziedzictwo kulinarne, kulturowe i przyrodnicze
Bieszczadów na przykładzie Gminy Solina



Opracowanie redakcyjne

Anna Janocha – KGW w Bereźnicy Wyżnej

Przepisy kulinarne

KGW Berezka, KGW Bereźnica Wyżna, KGW Bukowiec, Sołectwo Górzanka, KGW Myczkowce, KGW Myczków, KGW Polańczyk, Sołectwo Rybne, Sołectwo Solina, Sołectwo Terka, KGW Werlas, KGW Wola Matiaszowa, KGW Wołkowyja, Sołectwo Zawóz

Współpraca

Urząd Gminy Solina oraz Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki z/s w Polańczyku, poprzez udostępnienie części fotografii przedstawiających walory krajobrazowe.

Regionalna pracownia ceramiki BiesCzary, poprzez użyczenie ręcznie wykonanej ceramiki do prezentacji potraw regionalnych.

Nadleśnictwo Baligród, poprzez udostępnienie fotografii o tematyce leśnej.

Wydawca

Koło Gospodyń Wiejskich w Bereźnicy Wyżnej

38-610 Polańczyk

e-mail: kgw.poloniny@gmail.com



© Copyright by Koło Gospodyń Wiejskich w Bereźnicy Wyżnej, 2022

ISBN 978-83-67325-03-5

Realizacja wydawnicza

WYDAWNICTWO
EDYTORIAL

35-614 Rzeszów

ul. Św. Kingi 20/70

tel. +48 730 999 731, 730 999 732

e-mail: redakcja.edytorial@gmail.com

www.edytorial.com

Ocalone od zapomnienia

Pisząc o dziedzictwie kulturowym Bieszczadów, nie sposób nie zacząć od najważniejszego obiektu w regionie, czyli Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie. Muzeum prezentuje kulturową różnorodność Bieszczadów, gromadzi przedmioty związane z dawnym życiem okolicznych wsi, dworów oraz miasteczek. Utrwala wiedzę na temat zwyczajów, obrzędów, tradycji i codziennej pracy ludzi minionej epoki. Szczególnie zaś stara się zachować pamięć o Bojkach, dawnych mieszkańcach Bieszczadów, którzy od przeszło pięciu stuleci wzbogacali barwny krajobraz etniczny tych ziem, a których historia została przerwana w połowie XX w. Po bieszczadzkich wioskach pozostały tylko nieliczne ślady ich bytności i zacierające się już wspomnienia.



Pozostałości bojkowskiej chyży w Bereźnicy Wyżnej. Tylko widoki pozostają niezmiennie.
Fot. R. Celiński

Wśród zachowanych eksponatów w Muzeum znajdują się dawne sprzęty rolnicze i domowe, wyroby rzemiosła ludowego, meble, naczynia i tradycyjne tkaniny. Są to głównie wyroby rękodzielnicze, które świadczą o kunszcie, umiejętnościach i wykorzystaniu środowiska naturalnego do zaspokojenia potrzeb bytowych i estetycznych dawnych mieszkańców wsi. Eksponaty pochodzą z okresu od końca XIX w. do połowy XX w.



Ekspozycja w Gminnym Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie.
Fot. K. Ulanowski

Cenny zbiór muzealiów Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie stanowią unikatowe stroje ludowe. Są to zarówno stroje codzienne, wykonane ręcznie z płótna lnianego lub konopnego, jak i też odświętne, zdobione pięknym haftem krzyżykowym.



Ekspozycja strojów ludowych w Gminnym Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie.
Fot. K. Ulanowski

Śród całego dziedzictwa materialnego, które zgromadzone zostało w Gminnym Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie, jeden przedmiot jest wyjątkowy i przykuwa szczególną uwagę zwiedzających. Prezentując dziedzictwo kulinarne Bieszczadów, nie sposób przejść obojętnie właśnie obok żaren. Urządzenie to przeznaczone było do ręcznego mielenia zboża i składało się z dwóch kamieni, z których jeden był ruchomy względem drugiego. Próba wprowadzenia tego urządzenia w ruch uświadamia, jak wielki trud towarzyszył przetworzeniu ziarna na mąkę, z której powstawał potem chleb oraz wiele innych potraw.



Fot. Urząd Gminy Solina

Potrawy przyrządzano najczęściej na takich piecach kuchennych opalanych drewnem, jak ten prezentowany w Gminnym Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie. Oprócz funkcji przygotowywania potraw, piec był często centralnym miejscem domu. Jako że stanowił jedyne źródło ogrzewania, jego ciepło gromadziło wokół rodzinę i sąsiadów.



Fot. Urząd Gminy Solina

Dziedzictwo kulinarne i kultywowanie tradycji

Mówiąc o dziedzictwie kulinarnym, trzeba zaznaczyć, że Bieszczady to ziemia, która nie rozpieszczęła swoich mieszkańców obfitością płodów. Nie najlepsza jakościowo ziemia i surowy, górski klimat, powodowały, że często pod strzechy chył zaglądał głód, zwłaszcza na przednówku. Dodatkowo przechodzące liczne wojny i najazdy pustoszyły, rabowały i tak już bardzo ubogie górskie wioski. Bardzo często ludzie musieli szukać pożywienia w lesie i na łąkach, stąd w menu Łemków czy Bojków często pojawiały się grzyby, orzechy laskowe czy jagody, a nawet pokrzywa czy wręcz lebioda, dzięki którym udawało się przetrwać najtrudniejsze okresy nieurodzaju czy wojny. Oczywiście do podstawowych surowców, z których wykonywano potrawy, należało mleko krowie, kozie czy owcze, z którego robiono sery i masło. W oparciu o nie wymyślano przeróżne posiłki, mieszając je ze wszystkim, co się dało – pisze Robert Bańkosz w opracowaniu pt. „Potrawy bieszczadzkie polsko-ukraińskiego pogranicza”.



Fot. ze zbiorów Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie

Obecnie stare potrawy trzymają się mocno jako kulinarne dziedzictwo regionu. Kulturowane są tradycje starej kuchni bieszczadzkiej. Tutaj nadal przygotowuje się z lokalnych produktów, między innymi takie potrawy, jak: gołąbki z tartymi ziemniakami, pierogi pieczone, maczanka, ziemniaczane pierogi okraszone tzw. składanym serem czy też stolniki, proziaki

pieczone na płycie kuchennej opalanej drewnem. Na Święta Zmartwychwstania Pańskiego pieczona jest paska wielkanocna oraz kultywowane są inne świąteczne obrzędy i tradycje.

Działające w Gminie Solina Koła Gospodyń Wiejskich, jak również indywidualne gospodynie prowadzące gospodarstwa agroturystyczne oraz zagrody edukacyjne zdobywają nagrody w prestiżowych konkursach kulinarnych, takich jak Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów, Targi żywności tradycyjnej – Festiwal Podkarpackich Smaków w Górnem czy też Targi Turystyki, Leśnictwa i Produktu Lokalnego – Agrobieszczady odbywające się w Lesku.



Festiwal KGW „Polska od kuchni” na Galicyjskim Rynku w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, 2021 r. Zdjęcie własne KGW

Niezliczone dania kuchni regionalnej, lokalne sery, ciasta, soki, syropy ziołowe przygotowywane przez KGW czekają na turystów podczas organizowanych festynów i jarmarków. Na co dzień natomiast potrawy bieszczadzkiej kuchni serwowane są w restauracjach, karczmach, barach i agroturystykach oraz innych obiektach gastronomicznych. Niektóre z nich wpisane są nawet w Podkarpacki Szlak Kulinarny.

Bogactwo naturalne dzisiejszych Bieszczadów

W kuchni kolejnych pokoleń obecnych mieszkańców tych ziem utrwalają się również nowe potrawy. Przyzagrodowe hodowle królików czy drobiu dają dobrej jakości mięso i jajka wykorzystywane do przyrządzania lokalnych potraw. Bieszczadzkie krowy dalej dają najlepsze mleko, gdyż są wypasane na licznie występujących naturalnie łąkach i pastwiskach pełnych ekologicznych traw, dobroczynnych kwiatów i ziół. Cenione są nadal dary bieszczadzkich lasów, łąk i zagrodowych sadów. Leśne owoce, grzyby, zioła, już nie z powodu głodu, ale dla ich wyjątkowych walorów smakowych. Ziemia, choć ciężka i słaba, daje mniejsze, ale bardziej wartościowe plony. Warzywa uprawiane w czystym ekologicznie terenie, na niewyjałowionych produkcyjnie gruntach rolnych, odznaczają się większą gęstością odżywczą i lepszym smakiem. Obfitość kwitnącej roślinności i nieskażone środowisko to również gwarancja dobrego miodu, który tutaj od lat jest pozyskiwany przez miejscowych pszczelarzy. Bieszczady są także jednym z ostatnich miejsc w Europie, gdzie wciąż występuje prawdziwe, ciemne niebo. Niewielkie zanieczyszczenie sztucznym światłem powoduje, że przy sprzyjających warunkach pogodowych, w nocy, można tutaj zobaczyć nawet siedem tysięcy gwiazd. Dla porównania, na nocnym niebie w dużym mieście nie znajdziemy ich więcej niż kilkaset.

Bieszczady to bogactwo fauny i flory, czysta woda oraz powietrze dające specyficzny klimat. Dobre, zdrowe jedzenie, a także walory krajobrazowe i liczne zasoby kulturowe. Wszystko to sprawia, Drogi Czytelniku, że musisz razem z nami ZASMAKOWAĆ BIESZCZADÓW.



Wypas krow na bieszczadzkim, niczym nieskażonym pastwisku, Wola Matiaszowa.
Zdjęcie własne KGW



Stado gęsi na wolnym wybiegu, Bereźnica Wyzna.
Fot. R. Celiński



Będą potrawy z jajkami od szczęśliwych kur, Bereźnica Wyzna.
Fot. R. Celiński

Dary bieszczadzkich lasów, łąk i sadów



Warzywa z przydomowych grządek, choć nie najpiękniejsze, za to najsmaczniejsze.
Zdjęcie własne KGW



„Zasiali górale owies”, bo pszenica na tej ziemi nie urośnie.
Zdjęcie własne KGW



„Zawołoka” na bieszczadzkiej ziemi.
Zdjęcie własne KGW



Fot. Nadleśnictwo Baligród



Fot. Nadleśnictwo Baligród



Fot. Nadleśnictwo Baligród



Fot. Nadleśnictwo Baligród



Fot. Nadleśnictwo Baligród



Fot. Nadleśnictwo Baligród

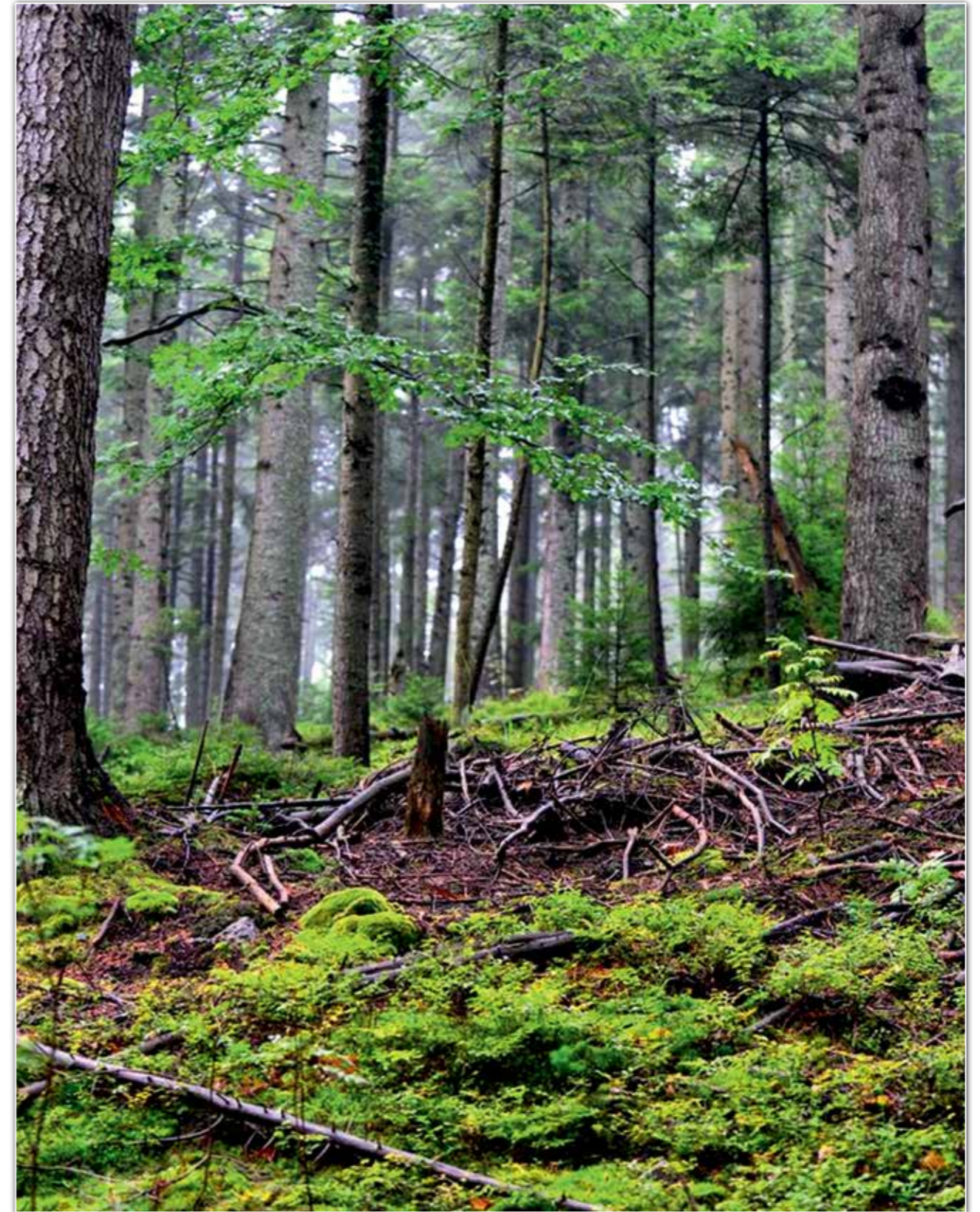


Fot. Nadleśnictwo Baligród



Fot. Nadleśnictwo Baligród

Wśród bardzo wielu walorów krajobrazowych Bieszczadów na uwagę zasługują piękne lasy, w których tętni życie. To tu swój dom mają żubry, niedźwiedzie, jelenie – najwięksi mieszkańcy bieszczadzkich lasów.



Fot. Nadleśnictwo Baligród



Mieszkańcy bieszczadzkich lasów. Stado żubrów pasących się pod lasem w Bereźnicy Wyżnej.
Fot. R. Celiński



Niedźwiedzie.
Fot. Nadleśnictwo Baligród



Jeleń.
Fot. Nadleśnictwo Baligród



Mieszkańcy bieszczadzkich lasów.
Fot. Nadleśnictwo Baligród



Gdzieś w bieszczadzkich lasach dymią jeszcze retorty do wypału węgla drzewnego.
Fot. Nadleśnictwo Baligród

Kulinarna i krajobrazowa podróż po Gminie Solina.

Przepisy Gospodyń wiejskich na dania
kuchni regionalnej



Park dworski, Berezka.
Fot. K. Ulanowski



Park dworski, Berezka.
Fot. K. Ulanowski



Ruiny cerkwi w Berezce.
Fot. K. Ulanowski

KGW BEREZKA



Fuczki/placki z kiszonej kapusty serwowane z sosem czosnkowym

Składniki na ciasto:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 100 g cebuli
- 200 g mąki
- 5 jajek
- sól, pieprz
- 0,5 l oleju do smażenia
- 50 g boczku
- natka pietruszki

Wykonanie:

Kapustę kiszoną opłukujemy pod bieżącą wodą, cedzimy i kroimy drobno.

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę na drobno, podobnie jak i boczek oraz pietruszkę, a następnie wsypujemy do naczynia.

Dodajemy jajka, mąkę, dolewamy trochę wody, przyprawiamy solą i pieprzem.

Chochelką nabieramy i kładziemy na rozgrzanej patelni z olejem, smażymy bardzo powoli do zarumienienia.

SOS CZOSNKOWY:

Składniki:

- 2 ząbki czosnku
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 100 ml śmietany kwaśnej 18%
- 100 g twarogu
- sól, pieprz
- zioła prowansalskie

Wykonanie:

Czosnek obieramy z łupin, kroimy w plasterki do naczynia.

Dodajemy pozostałe składniki i miksujemy blenderem do uzyskania jednolitej konsystencji.

Doprawiamy solą i pieprzem.

Po usmażeniu placków układamy na talerzu na przemian z sosem czosnkowym, dekorujemy natką pietruszki.



Zdjęcie własne KGW



Krem o smaku pieczonego ziemniaka z ogniska

Składniki:

- 10 szt. ziemniaków
- 100 g cebuli
- 0,2 l kwaśnej śmietany 18%
- sól, pieprz
- 50 g boczku
- koperek
- wiązka siana

Wykonanie:

Umyte ziemniaki osuszamy z wody, zawijamy w folię i wrzucamy do ogniska lub rozżarzonego węgla drzewnego. Do garnka wkładamy wiązki siana i podpalamy do $\frac{3}{4}$ spalonego siana, wlewamy ok. 2 l wody i przykrywamy pokrywką.

Obieramy cebulę i kroimy w drobną kostkę razem z boczkiem. W rozgrzanym garnku smaży my boczek z małą ilością oleju ok. 5 minut, po czym dodajemy cebulę i smaży my ok. 5 minut. Odkładamy na bok.

Wyciągamy ziemniaki z ogniska. Mięsz z środka dodajemy do garnka, a łupiny do podpalonego siana, gotujemy łupiny ok. 5 minut. Następnie precedzamy wywar do garnka z boczkiem i miksujemy blenderem z resztą składników, przyprawiamy solą i pieprzem, dekorujemy koperkiem.



Zdjęcie własne KGW



Pudding z kaszy manny podawany z malinami

Składniki:

- 1 l mleka
- 10 dag kaszy manny
- 1 op. cukru wanilinowego
- 50 g cukru
- 1 cytryna
- maliny (wg uznania)

Wykonanie:

Mleko ugotować w garnku, dodać kaszę manną i cały czas mieszając, gotować ok. 5 minut. Skórkę z cytryny zetrzeć na tarce. Dodać do kaszy manny z pozostałymi składnikami. Wymieszać i udekorować na przemian z malinami.



Zdjęcie własne KGW



Paska drożdżowa wielkanocna

Wypiek w charakterze lekko słodkiej bułki. Wielka, delikatna, puszysta, żółto-jajeczna. Wypiekana w wysokim garnku ozdobiona charakterystycznym warkoczem i posypana suchym makiem.

Składniki:

- 1 kg mąki
- 10 dkg drożdży
- 4 łyżki cukru
- letnie mleko
- masło
- jajka
- sól
- opcjonalnie bakalie
- wanilia
- cynamon

CIEKAWOSTKA:

Paska wypiekana w naszym regionie w okresie Świąt Wielkanocnych jako tradycyjny świąteczny wypiek na stole, bez którego nie było śniadania wielkanocnego. Pieczona była w piecu chlebowym w wysokim garnku, co miało wielkie znaczenie. Zdarzały się przypadki, że jeżeli paska za bardzo wyrosła i nie można jej było wyciągnąć z pieca chlebowego, raczej rozbierano piec, żeby nie uszkodzić wypieku, gdyż to by wróżyło nieszczęście. Wielkość paski świadczyła o zamożności gospodarza. Paska, jako wielki bochen, uprzednio według zwyczaju zaniesiona była w chuście czy też płachcie do kościoła i w Wielką Sobotę poświęcona. KGW w Bereźnicy Wyżnej zdobyło za paskę drożdżową wielkanocną I nagrodę w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów”.



Fot. R. Celiński



Letnisko Bereźnica Wyżna, ostoja ciszy i spokoju.
Fot. R. Celiński



Widok z Bereźnicy Wyżnej na połoniny.
Fot. R. Celiński



Wnętrze zabytkowego kościoła w Bereźnicy Wyżnej.
Fot. Ł. Barzowski



Bereżnickie gołąbki ziemniaczane

Składniki:

- 1 duża główka białej kapusty
- 2 kg ziemniaków (mączystych)
- 1–2 łyżki grysiku
- sól, pieprz
- liść laurowy

Na okrasę wersja 1: słonina, cebula, przyprawy

Na okrasę wersja 2: wiejska, słodka śmietana, cebula, masło

Wykonanie:

Kapustę sparzyć, oddzielić liście. Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać sól, pieprz i grysik. Farsz po wymieszaniu nakładać na liście kapusty i ostrożnie zawijać (farsz ma luźną konsystencję).

Gołąbki ułożyć w emaliowanym garnku, zalać wodą, dodać przyprawy i przykryć pozostałymi liśćmi kapusty. Dusić bardzo powoli.

Na okrasę do gołąbków: słoninę pokroić w kostkę i wytopić tłuszcz. Dodać pokrojoną drobno cebulkę i podsmażyć powoli na złoty kolor, lub: podsmażyć cebulkę na maśle, zalać prawdziwą, wiejską śmietaną i zagotować.



Fot. R. Celiński

CIEKAWOSTKA:

Bereżnickie gołąbki ziemniaczane swój niepowtarzalny smak zawdzięczają użyciu lokalnych produktów oraz gotowaniu na płycie kuchennej opalanej drewnem. Jednak to, co najważniejsze, to dla uzyskania niepowtarzalnego smaku, a także by uniknąć przypalenia potrawy, na spodzie garnka układa się pewne, sekretne... coś.



Pierogi ziemniaczane

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- $\frac{3}{4}$ szklanki gorącej wody
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Składniki na farsz:

- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 1 łyżka oleju
- 3 łyżki masła
- sól, pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości. Po wystudzeniu ubijamy na puree.

Cebulę siekamy i smażymy 3 minuty na rozgrzanym tłuszczu. Doprawiamy solą, pieprzem i łączymy z ziemniakami.

Składniki na ciasto mieszamy w misce i zagniatamy, wykładamy na stolnicę i jeśli będzie zbyt lepiane, możemy podsypać mąką.

Ciasto cienko rozwałkujemy, a następnie wycinamy krążki. Na każdym układamy farsz i zlepimy. Gotujemy w lekko osolonej wodzie ok. 3 minuty od wypłynięcia.

Pierogi ziemniaczane świetnie smakują z serem składanym (patrz: KGW Bukowiec „Ser z beczki”, s. 40).



Fot. R. Celiński



Pierogi z majową pokrzywą

Przygotować ciasto i farsz jak na pierogi ruskie, do farszu dodać sporą garść posiekanych i przesmażonych młodych liści pokrzywy.

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- ¼ łyżeczki soli
- ¾ szklanki gorącej wody
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Składniki na farsz:

- 0,5 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 0,3 kg twarogu
- 1 łyżka oleju
- duża garść młodych listków majowej pokrzywy
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz, pieprz ziołowy

Wykonanie:

Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości. Po wystudzeniu ubić na puree. Cebulę posiekać i smażyć przez 3 minuty na rozgrzanym oleju. Wystudzoną cebulę wymieszać z ubitymi ziemniakami i rozgniecionym twarogiem. Liście pokrzywy posiekać i usmażyć na maśle, dodać do farszu. Doprawić do smaku solą, pieprzem i pieprzem ziołowym.

Składniki na ciasto wymieszać w misce i zagnieść ciasto. Jeśli ciasto będzie zbyt lepiące, można podsypać mąką. Cienko rozwałkować, a następnie wycinać krążki. Na każdy nałożyć

farsz i zlepić. Gotować w lekko osolonej wodzie ok. 3 minuty od wypłynięcia. Podawać z podsmażoną cebulką.



Fot. R. Celiński



Proziaki z masłem czosnkowym

Składniki:

- 0,5 kg mąki pszennej typu 450 lub 500
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 200 ml maślanki lub kefiru
- 0,5 łyżki soli

Wykonanie:

Mąkę z sodą i solą przesiać na stolnicę. Następnie zrobić wgłębienie i dodać pozostałe składniki. Lekko przesiekać nożem, zgarniając mąkę do środka (aby maślanka się nie rozlała). Wyrobić ciasto, w miarę potrzeby podsypując mąką, aby się nie przykleiło do stolnicy. Rozwałkować ciasto na grubość ok. 0,5 cm, wykroić kółka (np. szklanką), przykryć czystą ściereczką i zostawić na 30 minut.

Piec na suchej patelni. Podawać z masłem utartym z czosnkiem (najlepiej niedźwiedzim) i solą.

Tradycyjnie proziaki wypiekane są jeszcze na blasze kuchni opalanej drewnem.



Fot. R. Celiński



Rydze kiszone

Świeżo zebrane grzyby – rydze – oczyścić, wypłukać i obgotować w wodzie z dodatkiem octu, by nie ściemniały.

Rydze odsączyć z wody i wystudzić. Cebulę pokroić w plastry.

W kamiennym garnku układać warstwami rydze, pokrojoną cebulę i przesywać grubą solą. Po zapelnieniu kamiennego garnka, ucisnąć i obciążyć zawartość, by do środka nie dostawało się powietrze. Po kilku dniach kisenia odstawić w chłodne miejsce.



Fot. R. Celiński



Rudy, rudy rydz...
Zdjęcie własne KGW

CIEKAWOSTKA:

Kiszenie grzybów jest najstarszą formą ich konserwacji. Rydze kiszone mają specyficzny smak i zapach same w sobie. Jeszcze bardziej wyraziste stawały się, kiedy smażyono je w wiejskiej śmietanie i polewano takim sosem ugotowane ziemniaki.



Syrop z brzozy

Składniki:

- młode liście brzozy pozyskiwane z naturalnego słonecznego stanowiska – ze skrajów miejscowych lasów
- woda źródłana z wiejskiego ujęcia głębinowego
- cukier
- sok z cytryny

Wykonanie:

Ze słonecznego stanowiska, ze skraju lasów w okresie od kwietnia do czerwca zbierane są zdrowe liście brzozy z młodych brzozek (same przyrosty). Liście po umyciu są krojone i następnie zalewane wrzącą wodą, tyle by przykryła liście.

Trzymane w ciepłe, w garnku pod przykryciem przez jeden dzień do naciągnięcia. Następnie liście są wygniatane do wody, w której się moczyły, i wyrzucane.

Otrzymany esencjonalny wywar jest podgrzewany i dodawany cukier oraz sok z cytryny do zakwaszenia syropu i jego konserwacji. Po doprowadzeniu do lekkiego zagotowania syrop rozlewany jest do butelek i delikatnie pasteryzowany, tak by nie stracił cennych właściwości.



Fot. R. Celiński

CIEKAWOSTKA:

Na wsiach ludność od dawna wykorzystuje brzozę, w tym jej gałązki na miotły, a majowe liście i sok do celów leczniczych m.in. przy stanach zapalnych i wzmacniająco. (A. Szary „Tajemnice bieszczadzskich ziół wczoraj i dziś”).



Zawijaniec z horbu

Drożdżowy, wytrawny placek zwinięty w rulon z dużą ilością farszu z dziczyzny, lekko pikantny i aromatyczny.



Zawijaniec z horbu. Targi Turystyki, Leśnictwa i Produktu Lokalnego Agrobieszczady 2021. Zdjęcie własne KGW

Składniki:

- mięso z dziczyzny

jako dodatki smakowe:

- zakiszona kapusta z pola
- kasza owsiana
- tłuszcz
- przyprawy, w tym okoliczne zioła

Składniki na ciasto:

- mąka razowa
- jajka wiejskie
- drożdże

Nalewka z głogu

Lecznicza nalewka o łagodnym smaku i owocowo-ziołowym zapachu. Kolor czerwono-słomkowy.

Składniki:

- czerwone, kuliste, mączyste owoce głogu zbierane w październiku/listopadzie z miejscowych, naturalnych siedlisk, tj. z zarastających łąk i pastwisk, jak również z obrzeży lasów
- syrop cukrowy
- alkohol



Nalewka z głogu. Targi Turystyki, Leśnictwa i Produktu Lokalnego Agrobieszczady 2021. Zdjęcie własne KGW



Widok na Bukowiec.
Fot. K. Nóżka



Sernik wiejski

Składniki:

- 1,5 kg wiejskiego twarogu dobrej jakości
- 1 kostka masła
- 40 dkg cukru
- 10 jajek
- 1 op. cukru wanilinowego
- 2 op. budyniu śmietankowego

Wykonanie:

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać zmielony ser twarogowy i dobrze wymieszać, można wcisnąć sok z cytryny. Na koniec dodać ubitą pianę z białek, delikatnie wymieszać z masą serową. Z kruchego ciasta zrobić spód, na który rozsmarować warstwę powideł z czerwonych owoców. Wyłożyć masę serową.

Piec w temp. 200 st. C przez 60 minut.



Fot. R. Celiński



Ser podpuszczkowy z nutą leśną

Ser typu bundz przygotowywany na bazie dobrej jakości mleka od krów wypasanych na bieszczadzkich, ekologicznych pastwiskach z dodatkiem czosnku niedźwiedziego.



Fot. z archiwum P. Bożeny Wiśła

CIEKAWOSTKA:

W pięknej bieszczadzkiej miejscowości Bukowiec funkcjonuje również Zagroda edukacyjna, gdzie prowadzone są warsztaty z serowarstwa. Uczestnicy pozyskują wiedzę m.in. o wyrobach, które otrzymały pierwsze nagrody w konkursach „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” oraz otrzymały ogólnopolskie nagrody Targów Spożywczych i Gastronomii Polagra Food „Perła 20...” w Poznaniu, czyli najbardziej prestiżowej imprezy wystawienniczo-handlowej w Polsce, związanej z produktami żywiościowymi i gastronomią.

Ser podpuszczkowy z bieszczadzkimi ziołami

Ser typu bundz przygotowywany na bazie dobrej jakości mleka od krów wypasanych na bieszczadzkich, ekologicznych pastwiskach z dodatkiem ziół bieszczadzkich.



Ser z beczki

Receptura pochodzi z czasów, gdy nie było jeszcze lodówek. Ser twarogowy, bardzo dobrze odcisnięty z serwatki, posypywany solą i wkładany do beczki albo glinianego garnka. Zalewany masłem i obciążony, tak jak przy kiszeniu kapusty. Stawiany w chłodnym miejscu. W niektórych bieszczadzkich miejscowościach ser nazywany jest „składanym”, gdyż gospodynie składały do glinianego garnka niezagospodarowane nadwyżki sera i masła, na przemian zasypując każdą warstwę solą. Najlepiej jak ser dojrzewa przez pół roku. Ser doskonale smakuje jako omasta np. do pierogów z ziemniakami.



Fot. R. Celiński

Napój bojkowski

Jest to napitek doskonale gaszący pragnienie. W smaku jest winny i rzeński. Robiono go z żyta, zakwasu, wody, soli, czosnku, kopru i obierków z ogórków.

CIEKAWOSTKA:

W minionych czasach, z powodu biedy, wykorzystywano wszystko, co nadawało się do wykorzystania (np. obierki z ogórków). W obecnych czasach dobrobytu tony żywności lądują na śmietnikach, stąd staje się popularny styl „zero waste” już nie z powodu biedy, ale z powodu ochrony środowiska.

Koło Gospodyń Wiejskich zachęca do przyrządzania tego smacznego i zdrowego dla naszych jelit napoju, zamiast sztucznie barwionych i aromatyzowanych napojów gazowanych.



Zabytkowa świątynia w Górzance.
Fot. R. Celiński



Wątróbka z dziczyzny w śmietanie

Składniki:

- wątroba z dziczyzny
- wiejska śmietana
- cebula
- tłuszcz
- przyprawy

Wykonanie:

Wątrobę pokroić w plastry, obsmażyć krótko na tłuszczu, zdjąć z patelni. Podsmażyc cebulę, zalać śmietaną, doprawić do smaku. Do śmietanowego sosu włożyć podsmażoną wątróbkę, krótko poddusić.



Fot. R. Celiński



Zawijaniki

Zagnieść ciasto drożdżowe jak na struclę makową. Gdy wyrośnie, rozwałkować na placek. Dla smaku nałożyć co jest w domu, może być dżem, kakao itp. Zwinąć w rulon i upiec.

Suszki

Namaczyć na noc suszone, miejscowe owoce: jabłka, śliwki, gruszki. Ugotować kompot.

CIEKAWOSTKA:

Kompot gotowano nie tylko na wigilię, ale również w żniwa do picia przy pracy w polu. Wykorzystywano owoce ususzone jesienią. Zebrane owoce suszono w piecu chlebowym po upieczeniu chleba czy w braturze, nic nie mogło się zmarnować.



Fot. R. Celiński



Chleb na zakwasie żytnim

Składniki:

- 4 łyżki zakwasu żytniego
- 30 dag mąki żytniej
- 400 ml przegotowanej zimnej wody

Wykonanie:

Składniki mieszamy drewnianą łyżką, odstawiamy na 12 godzin w temperaturze pokojowej.

Na drugi dzień dodajemy 2 kg mąki chlebowej pszennej, 2 łyżki soli, ok. 1,5 l ciepłej przegotowanej wody oraz 5 dag drożdży. Można dodać wedle uznania nasiona (dynia, słonecznik, siemię lniane). Wyrabiamy ciasto do momentu, aż ciasto nie będzie się kleić do rąk.

Chleb formujemy w keksówce (porcja na 3 chleby). Piekarnik nagzewamy do temp. 210 st. C i pieczemy godzinę.



Zdjęcie własne KGW

Knysze

Ciasto jak na chleb. Postępujemy dokładnie tak samo jak przy cieście chlebowym.

Po wyrośnięciu ciasto dzielimy na mniejsze części i w rękach formujemy placek. Nakładamy farsz, formujemy dużego pieroga.

Piec w piekarniku nagrzanym do temp. 200 st. C przez ok. 40 minut.

Farsz można zrobić według uznania, np. farsz z kaszy gryczanej ze skwarkami.



Zdjęcie własne KGW



Zapora w Myczkowcach.
Fot. A. Rokosz



Smalec domowy ze skwarkami

Składniki:

- 2 kg słoniny
- 1 kg podgardla
- 2 duże cebule
- czosnek, sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Słoninę i podgardle mielimy w maszynce do mięsa na grubych sitach. Stawiamy na piec do wytopienia, pod koniec dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i wszystko razem smażymy, doprawiamy solą, czosnkiem i pieprzem do smaku.



Fot. R. Celiński



Gminne Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie.
Fot. K. Ulanowski

„Muzeum swoje powstanie zawdzięcza staraniom Stanisława Drozda, historyka i pasjonata kultury ludowej Bieszczadów. Gminne Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie prezentuje kulturową różnorodność Bieszczadów, gromadzi przedmioty związane z dawnym życiem okolicznych wsi, dworów oraz miasteczek. Utrwala wiedzę na temat zwyczajów, obrzędów, tradycji i codziennej pracy ludzi minionej epoki. Szczególnie zaś stara się zachować pamięć o Bojkach, dawnych mieszkańcach Bieszczadów, którzy od przeszło pięciu stuleci wzbogacali barwny krajobraz etniczny tych ziem, a których historia została przerwana w połowie XX w. Pozostały po nich tylko nieliczne ślady ich bytności i zacierające się już wspomnienia.

Znaczną część zbiorów Muzeum, prezentowanych na ekspozycjach, stanowią dawne sprzęty rolnicze i domowe, wyroby rzemiosła ludowego, meble, naczynia i tradycyjne tkaniny. Są to głównie wyroby rękodzielnicze, które świadczą o kunszcie, umiejętnościach i wykorzystaniu środowiska naturalnego do zaspokojenia potrzeb bytowych i estetycznych dawnych mieszkańców wsi. Ekspozycje pochodzą z okresu od końca XIX w. do połowy XX w., a niektóre używane były jeszcze kilkanaście lat temu.

Cenny zbiór muzealiów stanowią unikatowe stroje ludowe. Są to zarówno stroje codzienne, wykonane ręcznie z płótna lnianego lub konopnego, jak i też odświętne, zdobione pięknym haftem krzyżkowym. W zbiorach Muzeum znajdują się zabytki sakralne i przedmioty kultury religijnej. Są to naczynia liturgiczne z dawnych cerkwi, tabernakula, fragmenty ikonostasu, krzyże. Ciekawy zbiór stanowi kolekcja oleodruków.

Muzeum gromadzi również zbiory archiwalne: rękopisy, dokumenty, fotografie, przekazy i wspomnienia zarejestrowane na taśmach magnetofonowych.

W Muzeum znajdują się też nieliczne pamiątki rodzinne po dawnych mieszkańcach okolicznych dworów” – cytata za: www.muzeumbojkow.pl zakładka O Nas.



Na stronie Muzeum można znaleźć również opisy obrzędów, zwyczajów i tradycji podkarpackich. Przytoczymy jeden z nich:

„**Korowaj** to pieczywo tzw. obrzędowe, rodzaj kołacza lub ciasta drożdżowego, bogato zdobiony wbitymi w środek gałązkami, wstążkami, kwiatami z bibuły. Znany we wszystkich kulturach słowiańskich, w Polsce: na Lubelszczyźnie, Podlasiu, Suwalszczyźnie i częściowo na Mazowszu. Pieczenie korowaja było odrębną, ważną częścią obrzędu weselnego, zajmowały się tym wybrane gospodynie, zazwyczaj te najbardziej szanowane, jak również krewne panny młodej. Poszczególne etapy: sporządzenie ciasta, formowanie, wkładanie i wyjmowanie z pieca były regulowane szczegółowymi rytualnymi przepisami; wszystkim etapom towarzyszył obrzędowy śpiew zebranych kobiet. Obowiązywała zasada, że na weselu korowaj pieczono tylko raz, wobec czego ważne było, by ciasto się udało, co stanowiło dobrą wróżbę szczęśliwego i dostatniego życia dla młodej pary. Było to ważne do tego stopnia, że jeśli korowaj udał się tak bardzo, że nie dało się wyjąć go w całości z pieca – raczej rozbierno piec, niż dopuszczono by się uszkodzenia obrzędowego ciasta. Krojenie i dzielenie korowaja było jednym z kulminacyjnych momentów wesela, towarzyszyła temu specjalna zabawa, »targi« o korowaja, czasami w izbie weselnej pojawiali się »obcy« – przebierańcy (najczęściej przebierano się za Żydów, Cyganów), którzy mogli »kupić« kawałek ciasta”.



Fot. ze zbiorów Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie



Pierogi pieczone

Składniki:

- 3 szklanki mleka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jajka
- 2 łyżki cukru
- 0,5 szklanki oleju
- sól do smaku
- 100 g drożdży
- mąki ile zabierze (zwykle zabiera ok. 2 kg)

Wykonanie:

Wyrobić ciasto i zostawić do wyrośnięcia. Ciasto wyrabiam w misce do połączenia składników, a później na stolnicy do gładkości. Rozgrzewam piekarnik do temp. 40 st. C, wyłączam i wstawiam ciasto przykryte ściereczką w wysokim naczyniu.

Gdy ciasto wyrośnie, wykładam na stolnicę, znów przemieszam i teraz, tak jak zwykle pierogi, odciąć kawałek i rozwałkować na mniej więcej 0,5 cm i wycinać placki (szeroką szklanką). Nakładać farsz skleić i układać na blaszkę.

Daj im trochę podrosnąć, posmaruj rozbełtanym jajkiem i włóż do rozgrzanego piekarnika – u mnie to jest 150 st. C. Piecz do zarumienienia ok. 15–20 minut i gotowe. Sprawdzaj spód, bo czasami góra wydaje się upieczona, a spód jest biały i miękki – ma być zarumieniony. Pierogi można też nadziewać farszem kebabowym.

Składniki i wykonanie:

- 3 pojedyncze pierśi z kurczaka
- 1 duża cebula
- 1 puszka pomidorów
- 20 dag żółtego sera

Pierś pokroić w małą kostkę. Na maśle lub oleju zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę. Dodać pierś i podsmażyć, przyprawić według uznania przyprawą do kebaba, solą i pieprzem. Dodać puszkę pomidorów i dusić, aż do całkowitego odparowania wody. Na koniec zdjąć z ognia, dodać starty ser i wymieszać.

Zimnym farszem nadziewać pierogi, podawać z sosem czosnkowym.

Pierogi można nadziewać dowolnym farszem według swojego gustu i upodobania.

Do maczanki najlepszy jest farsz z ziemniakami i kapustą lub z ziemniakami i białym serem.



Fot. ze zbiorów Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie



Maczanka

Składniki i wykonanie:

- Pół litra mleka oraz jedno jajko zgotować i posolić.
- 3–4 łyżki mąki rozpuścić w zimnym mleku i dolać do ugotowanego mleka z jajkiem.
- Osobno podsmażyć słoninę z cebulką i okrasić maczankę.



Fot. ze zbiorów Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie

Gołąbki babci Zosi

Składniki i wykonanie:

- 2 kg ziemniaków zetrzeć na tarce, odsączyć. Dodać 30 dkg twarogu, 6 łyżek płatków jęczmiennych, 2 cebule zeszkłone na tłuszczu. Wszystko mieszamy i zawijamy w uprzednio sparzone liście kapusty.
- Zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu około dwie godziny.

Omasta do gołąbków:

Drobno posiekane dwie cebule podsmażone na tłuszczu, do tego dodać 6 łyżek śmietany 18% i podsmażyć. Gotową omastą polewać gołąbki.



Uzdrowisko Polańczyk.
Fot. A. Kucharski



Fot. A. Rokosz



Oponki ziemniaczane

Składniki:

- ziemniaki ugotowane
- mąka
- jajka
- proszek do pieczenia
- olej do smażenia
- cukier puder

Wykonanie:

Ugotowane i wystudzone ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać jajko, proszek do pieczenia i mąkę ile zabierze.

Wyrobić ciasto, rozwałkować, wyciąć krążki. Smażyć na złoty kolor. Gotowe oponki posypać cukrem pudrem.



Zdjęcie własne KGW

Ciasto malinowa chmurka z leśnymi malinami

SKŁADNIKI NA CIASTO KRUCHE:

- 3 żółtka
- 30 g cukru pudru
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 op. cukru wanilinowego
- 150 g mąki pszennej
- 100 g masła

Wykonanie:

Wszystkie składniki na kruche ciasto powinny być schłodzone. Składniki na kruchy spód szybko zagnieść ręcznie lub zmiksować w malakserze. Uformować kulę, schłodzić w lodówce przez 60 minut.

Schłodzonym ciastem wyłożyć dno dużej blachy. Przed samym pieczeniem ponakłuwać widelcem.

Piec w temp. 190–200 st. C przez około 15–20 minut.

GALARETKA Z MALINAMI:

- 600 g leśnych malin (świeżych lub mrożonych)
- 3 galaretki malinowe (każda na 500 ml wody)
- 3,5 szklanki wrzącej wody

Wykonanie:

3 malinowe galaretki rozpuścić w 3,5 szklankach gorącej wody. Przystudzić, wymieszać z malinami.

Odłożyć do lodówki do lekkiego zgęstnienia galaretki.

Tężejącą galaretkę wyłożyć na kruche ciasto, wyrównać, schłodzić w lodówce.

KREM ŚMIETANKOWY:

- 500 ml śmietany kremówki 36%, schłodzonej
- 250 g serka mascarpone, schłodzonego
- 3 łyżki cukru pudru
- aromat waniliowy

Wszystkie składniki umieścić w misie miksera i ubić do otrzymania gęstego kremu.

Krem przygotować bezpośrednio przed wyłożeniem na ciasto.

BEZA Z MIGDAŁAMI:

- 3 białka w temperaturze pokojowej
- 150 g drobnego cukru do wypieków
- 2 łyżeczki mąki (skrobi) ziemniaczanej
- 40–50 g płatków migdałów

Wykonanie:

Białka umieścić w misie miksera. Ubijać, zwiększając obroty miksera, do otrzymania sztywnej pianki. Dodawać cukier, stopniowo, łyżka po łyżce, cały czas ubijając, aż do wyczerpania cukru i otrzymania gęstej, błyszczącej piany. Pod sam koniec ubijania dodać skrobię ziemniaczaną.

Formę o wymiarach 23 x 33 cm odwrócić do góry dnem. Wysmarować masłem, wyłożyć papierem do pieczenia. Masę bezową rozsmarować na papierze na wielkość blachy. Oprószyć płatkami migdałów.

Piec w temp. 140 st. C przez około 1 godzinę. Beza powinna być chrupka i wypieczona, lekko popękana. W razie konieczności lekko przedłużyć (lub skrócić) czas pieczenia. Wystudzić.

Ciasto wyjąć z lodówki, gotowy krem wyłożyć na galaretkę, wyrównać. Na wierzch wyłożyć wystudzoną bezę. Schłodzić przez 2 godziny w lodówce.



Zdjęcie własne KGW



Hreczanyki z czosnkiem niedźwiedzim i sosem z leśnych grzybów

Składniki:

- kasza gryczana
- ser biały lub typu feta
- czosnek niedźwiedzi
- jajko
- sól, pieprz
- bułka tarta
- olej do smażenia

Wykonanie:

Kaszę gotujemy na sypko, studzimy. Liście czosnku niedźwiedziego kroimy drobno, ser kruszymy i mieszamy wszystko z kaszą. Lekko ugniatamy. Do kaszy z serem dodajemy jajko, bułkę tartą i przyprawy. Wyrabiamy na gładką masę. Jeśli masa będzie za mało gęsta, możemy dodać jeszcze bułki tartej lub łyżkę mąki ziemniaczanej.

Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju, aż będą rumiane.

Podajemy gorące, najlepiej z sosem z leśnych grzybów.



Fot. R. Celiński



Widok na wioskę Rybne.
Fot. ze zbiorów Softys wsi Krystyny Wronowskiej

Rybne to niewielka, urokliwa wioska w Gminie Solina, w której rodzą się talenty kulinarne. Co prawda nie ma zorganizowanego koła gospodyń, ale to nie przeszkadza, by gospodynie zdobywały nagrody w prestiżowych konkursach kulinarnych, takich jak „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” czy też „Podkarpackie Smaki Myśliwskie”.

Prezentujemy przepisy na niektóre z nagrodzonych smakowitości.



Bieszczadzka wołowina

Składniki:

- 2 kg wołowiny
- 3 łyżki soli
- majeranek
- oregano
- bazylia
- czosnek
- ziele angielskie
- liść laurowy
- 2 łyżki oliwy

Wykonanie:

Wszystkie przyprawy zmieszać, włożyć do moździerza i utrzeć na miazgę. Do przypraw dodać sól, olej i natrzeć mięso. Przyprawione mięso włożyć do kamionki, przykryć i odstawić na kilka dni w chłodne miejsce.

Przygotować drewno do wędzenia wołowiny, bowiem smak i aromat zależą w dużej mierze od rodzaju drewna. Najlepsze są: jabłoń, grusza, śliwa, czereśnia.

Po uwędzeniu można mięso sparzyć gorącą wodą, zostawiając w niej mięso na godzinę.



Fot. ze zbiorów K. Wronowska

Królik w czerwonym winie

Składniki i wykonanie:

Mięso z królika zamrażamy, żeby skruszało. Następnie rozmrażamy je i wkładamy do brytfanki, dodajemy pół kostki masła, sól.

W moździerzu ucieramy: pieprz kolorowy, ziele angielskie, kminek. Roztarte przyprawy dodajemy do królika i dusimy pod przykryciem do miękkości, podlewając czerwonym winem.



Fot. ze zbiorów K. Wronowska



Kalinówka bieszczadzka (nalewka)

Składniki i wykonanie:

- 1 kg kaliny koralowej
- 0,5 kg cukru
- 0,5 l spirytusu

Kalinę zebrać po przymrozkach, zasypać cukrem, odstawić w ciepłe i nasłonecznione miejsce. Jak zrobi się sok, połączyć ze spirytusem – na jedną butelkę spirytusu 0,75 l soku. Leżakowanie jeden miesiąc. Znakomita na długie zimowe wieczory. Można ją pić na przeziębienie oraz niestrawność, bóle brzucha.



Fot. ze zbiorów K. Wronowska



Jezioro Solińskie.
Fot. K. Ulanowski



Kolej gondolowa nad Jeziorem Solińskim.
Fot. Urząd Gminy Solina



Zapora w Solinie.
Fot. A. Rokosz



Kolej gondolowa nad Jeziorem Solińskim.
Fot. Urząd Gminy Solina



Ciasto leśny mech z malinami leśnymi

Składniki na ciasto szpinakowe:

- 3 jajka w temp. pokojowej
- ¾ szklanki cukru
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 2 szklanki mąki tortowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 szklanki oleju
- 250 g świeżego lub mrożonego szpinaku

Składniki na warstwę malinową:

- 2 op. galaretki malinowej
- 700 ml gorącej wody
- 400 g malin świeżych lub mrożonych

Składniki na krem mascarpone:

- 500 ml śmietanki kremówki 30%
- 250 g serka mascarpone
- 3 łyżki cukru pudru
- 1,5 łyżeczki żelatyny
- ¼ szklanki gorącej wody



Ciasto leśny mech, poczęstunek na festynie.
Zdjęcie własne KGW

Wykonanie:

Formę o wym. 24×24 cm wykładamy papierem do pieczenia. Szpinak miksujemy z odrobiną oleju na jednolitą masę (mrożony lekko odsączamy z nadmiaru wody). Mąkę przesiewamy z proszkiem do pieczenia. Jajka miksujemy razem z cukrami na jasną i puszystą masę. Następnie dodajemy olej oraz szpinak i miksujemy na niewielkich obrotach. Na koniec łączymy z przesianymi składnikami tylko do połączenia. Wylewamy do formy i pieczemy w temp. 180 st. C przez około 30–35 minut do lekkiego zarumienienia i tzw. suchego patyczka.

Studzimy i ścinamy wierzch ciasta. Galaretki zalewamy gorącą wodą i zostawiamy do lekkiego stężenia. Następnie dodajemy maliny do galaretki, chwilę mieszamy i wykładamy na ciasto szpinakowe. Wkładamy do lodówki na czas przygotowania kremu.

Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie i zostawiamy do wystudzenia. Kremówkę miksujemy razem z mascarpone na gęsty krem. Następnie dodajemy przesiany cukier puder i powoli wlewamy żelatynę.

Wykładamy krem na galaretkę i oprószamy kawałeczkami ze ściętego wcześniej ciasta. Zostawiamy w lodówce na kilka godzin lub całą noc.



Rosół z domowym makaronem

Składniki i wykonanie:

Cztery gatunki mięsa z kością: z kurczaka, kaczki, gęsi (najlepiej wiejski drób) oraz wołowinę zalewamy wodą, odstawiamy na pół godziny.

Wylewamy wodę, mięso wkładamy do dużego garnka i ponownie zalewamy wodą, tak by przykryła całość mięsa. Gotujemy na minimalnym ogniu (najlepiej na tradycyjnej, kaflowej kuchni), uważając, żeby wywar nam się nie zagotował, musi delikatnie „pyrkać”. Ściągamy szumowiny, czyli to, co się wytworzyło podczas gotowania mięsa, dodajemy ziarna i liście laurowe oraz obraną marchew, pietruszkę, seler i por. Cebulę obieramy, zostawiając ostatnią łupinkę, przekrawamy na pół i opalamy na kuchni, tak aby była częściowo spalona, dodajemy do rosółu. Po około godzinie można przyprawić solą. Można też dodać liście lubczyku. Rosół jest gotowy po około 3–4 godzinach. Podajemy z makaronem i natką pietruszki.

MAKARON DOMOWY:

Na stolnicę przesiewamy mąkę, dodajemy 3 jajka i całość szybko zagniatamy. Dolewamy około 3 łyżki wody. Mocno zagniatamy ciasto, które jest dosyć twarde. Wałkujemy jak najcieniej i zostawiamy do przeschnięcia. Następnie zwijamy w rulon i ostrym nożem kroimy wzdłuż w cienkie nitki. W garnku zagotowujemy wodę, solimy ją i wrzucamy makaron. Po około 3 minutach odcedzamy i przelewamy zimną wodą, żeby makaron się zahartował.



Fot. R. Celiński



Wareniki – pierogi z farszem z ziemniaków i kapusty kiszonej

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki gorącej wody
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Składniki na farsz:

- 0,5 kg ziemniaków
- 0,3 kg kapusty kiszonej
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz
- majeranek



Zdjęcie własne KGW

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości. Po wystudzeniu ubijamy na puree.

Cebulę siekamy i smażymy 3 minuty na rozgrzanym oleju.

Kapustę kiszoną odsączamy z soku, siekamy i dodajemy do cebuli. Smażymy ok. 15 minut.

Doprawiamy solą, pieprzem oraz majerankiem i łączymy z ziemniakami.

Składniki na farsz mieszamy w misce i zagniatamy ciasto, jeśli będzie zbyt lepiałe, możemy podsypać mąką.

Cienko rozwałkowujemy, a następnie wycinamy krążki. Na każdym układamy farsz i zlepiamy.

Gotujemy w lekko osolonej wodzie ok. 3 minuty od wypłynięcia.

Podajemy z podsmażoną cebulką.



Widok na miejscowość Terka.
Fot. Nadleśnictwo Baligród



Nalewka z tarniny (tarka)

Nalewka na bazie owoców, o ciemnym kolorze, niezbyt słodka, lekko cierpka.

Składniki:

- owoce śliwy tarniny zbierane w Bieszczadach (po pierwszych przymrozkach) z krzewów rosnących na obrzeżach lasów czy też na polanach – na terenach czystych ekologicznie
- mocny alkohol
- cukier



Owoce tarniny.
Fot. Nadleśnictwo Baligród

CIEKAWOSTKA:

„W Bieszczadach stosowano też korzeń i korę tarniny do sporządzania okładów na zewnętrzne stany zapalne”. (A. Szary „Tajemnice bieszczadzkich ziół wczoraj i dziś”).



Pesto z czosnku niedźwiedziego

Wykonanie:

Najczęściej bieszczadzkie gospodynie przygotowują pesto z czosnku niedźwiedziego według następującego schematu: umyte i osuszone liście czosnku niedźwiedziego są dokładnie blendowane z dodatkiem soli i oliwy lub oleju.

Gotowe pesto przekłada się do czystych i wyparzonych słoiczków. Na wierzch każdego słoika wlewana jest oliwa lub olej, tak aby przykryło całą powierzchnię. W ten sposób odcinany jest dostęp powietrza, co ułatwia dłuższe przechowywanie.

CIEKAWOSTKA:

Czosnek niedźwiedzi jest obecnie objęty częściową ochroną gatunkową. Można co prawda go pozyskiwać, ale poprzez zbiór ręczny z licznych populacji, pozostawiając nie mniej niż 75%. Nie należy uszkadzać części podziemnych.

CIEKAWOSTKA:

„W Bieszczadach czosnek niedźwiedzi był zawsze ważnym źródłem wiosennego menu. Warzyło się na nim zupy i smażyło szpinaki. Liście były także kiszone i zaprawiane w soli. Czosnek niedźwiedzi służył też jako dodatek do potraw mięsnych i roślin strączkowych”. (A. Szary „Tajemnice bieszczadzskich ziół wczoraj i dziś”).



Czosnek niedźwiedzi.
Fot. Lasy Państwowe



Placek ziemniaczany z wiosennym sosem

Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki mąki pszennej
- 2 jajka
- sól
- tłuszcz do smarowania formy

Składniki na sos:

- wiejska śmietana
- twaróg
- szczypiorek

Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć na tarce, wymieszać z mąką, jajkami, doprawić.

Formę wysmarować tłuszczem, wyłożyć masę ziemniaczaną, upiec.

Podawać pokrojony w plastry, maczany w sosie wymieszanym ze śmietany, sera i dużej ilości szczypiorku.



Fot. R. Celiński



Widok na półwysep Werlas (na pierwszym planie).
Fot. Biuro Podróży BIESZCZADER



Kopyto

Wykonanie:

Zrobić ciasto drożdżowe jak na pączki, tylko bez cukru.

Wyrośnięte ciasto podzielić na kawałki i nadziewać farszem jak na pierogi ruskie, tylko z dużą ilością majeranku. Formować jak pączki, następnie spłaszczyć i usmażyć na pół głębokim oleju.

Podawać z dipem czosnkowym.



Zdjęcie własne KGW



Krokiety „na skróty”

Wykonanie:

Słodką kapustę poszatkować i ugotować. Pokroić pieczarki, podsmażyć na maśle z cebulką, doprawić pieprzem i solą. Do pieczarek dodać ugotowaną, odsączoną kapustę, wymieszać, podsmażyć wszystko razem.

Jeszcze ciepły farsz rozsmarowywać na waflach tortowych i zwiijać w rulony. Każdy rulon podzielić na cztery części, panierować jak kotlety schabowe. Usmażyć na oleju z każdej strony, również od czoła.



Zdjęcie własne KGW



Fasola po myśliwsku

Składniki:

- 0,5 kg fasoli „Jaś”
- 3 dag suszonych grzybów
- 20 dag boczku
- 30 dag kielbasy myśliwskiej
- 3–4 ogórki kiszzone
- 1 cebula
- 3–4 łyżki śmietany
- 1–2 łyżki mąki pszennej
- 1–2 łyżki przecieru pomidorowego
- tłuszcz
- 0,5 łyżeczki majeranku
- papryka ostra
- do smaku kilka ziaren jałowca
- sól, pieprz

Wykonanie:

Dzień wcześniej namoczyć oddzielnie fasolę i grzyby, po czym ugotować w osobnych naczyniach. Ugotowane grzyby pokroić w paski, boczek i kielbasę w kostkę, a ogórki w paseczki. Cebulę zeszklić na tłuszczu, dodać wędlinę, grzyby i jeszcze chwilę całość podsmażyć. Do ugotowanej fasoli dodać cebulę wraz z wędliną i ogórki. Wymieszać, połączyć z przecierem pomidorowym i zagęścić śmietaną wymieszaną z mąką. Lekko zagotować i doprawić pikantnie do smaku.



Fot. R. Celiński



Fot. A. Rokosz



Chleb na maślanec

Składniki:

- 500 g mąki pszennej
- 300 g mąki żytniej
- 30 g drożdży
- 500 g maślanek
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru

Wykonanie:

Rozczyn: lekko ciepłą maślanek, drożdże i cukier dokładnie mieszamy. Odstawiamy na ok. 10 minut, aż rozczyn zacznie pracować.

Do dużej miski dodajemy pozostałe składniki. Wlewamy 70 ml ciepłej wody i rozczyn. Dokładnie wyrabiamy ciasto, aż będzie sprężyste. Przykrywamy i odstawiamy na ok. 40 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Piekarnik rozgrzewamy do 210 st. C (bez termoobiegu). Podgrzewamy formę. Ciasto krótko wyrabiamy. Wykładamy na posypany mąką blat i formujemy bochenek pasujący do formy. Przekładamy do formy. Wierzch nacinamy, formę przykrywamy. Pieczemy ok. 30 minut. Zdejmujemy pokrywę i pieczemy jeszcze 15 minut.



Ciasto miodowe

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 400 g mąki
- 0,5 szklanki cukru
- 1 op. cukru wanilinowego
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 200 g masła
- 2 łyżki miodu
- 1 jajko



Wykonanie:

Prostokątną formę o wymiarach 20 x 30 cm posmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Do miski wsypać mąkę, dodać cukier, cukier wani-

linowy oraz sodę oczyszczoną i pokrojone w kosteczkę zimne masło. Rozdrabniać składniki, aż powstanie drobna kruszonka (palcami, łopatką miksera lub siekać nożem na stolnicy). Dodać miód oraz jajko, połączyć składniki w gładkie oraz jednolite ciasto. Uformować kulę, podzielić na 3 równe części (ciasto najlepiej odważyć). Pierwszą część ciasta pokroić nożem na plasterki i wyłożyć nimi spód formy, ugnieść palcami na równy placek i wstawić do piekarnika. Piec na złoty kolor przez ok. 6–7 minut. Po upieczeniu ostudzić i delikatnie wyjąć ciasto z formy. W ten sposób upiec pozostałe 2 placki ciasta.

SKŁADNIKI NA KREM BUDYNIOWY:

- 500 ml mleka
- 1 op. budyniu śmietankowego (40 g)
- 4 łyżki cukru
- 150 g masła

Wykonanie:

Ugotować budyń: odlać 0,5 szklanki mleka i wymieszać je z proszkiem budyniowym. Resztę mleka zagotować z dodatkiem cukru. Gdy mleko będzie kipiało, wlewać stopniowo, energicznie mieszając różgą. Ponownie zagotować. Mieszanek mleka i budyniu cały czas mieszać. Odstawić z ognia, przełożyć do czystej miski, na wierzchu położyć folię spożywczą (aby nie zrobił się kożuch) i dokładnie ostudzić. Masło wyjąć z lodówki, pokroić na kawałki i odłożyć na 15 minut. Ubić na puszysty jasny krem, następnie stopniowo dodawać po łyżce ostudzony budyń, cały czas ubijając składniki na jednolitą i puszystą masę.

SKŁADNIKI NA KREM KAJMAKOWY:

- 1 puszka 510 g kajmaku (masy krówkowej)
- 150 g masła

Wykonanie:

Masło wyjąć z lodówki, pokroić na kawałki i odłożyć na 15 minut. Ubić na puszysty jasny krem, następnie stopniowo dodawać po łyżce kajmak, cały czas ubijając składniki na jednolitą i puszystą masę.

DODATKOWO:

- 140 g orzeszków ziemnych solonych, prażonych lub orzechów włoskich
- 50 g deserowej czekolady
- 2 łyżeczki oleju roślinnego

Przełożenie ciasta

Pierwszy placek ciasta ułożyć w formie wyłożonej papierem do pieczenia. Na nim rozsmarować masę budyniową, następnie położyć drugi blat i rozsmarować 2/3 ilości masy kajmakowej. Ułożyć kolejny blat ciasta i posmarować go resztą masy kajmakowej. Posypać posiekanymi orzeszkami ziemnymi lub włoskimi, następnie połączyć roztopioną z olejem czekoladą deserową. Wstawić do lodówki na całą noc.



Wilcze jądło

Składniki:

- 80 dag polędwicy wołowej
- 0,5 kg pieczarek
- 2 papryki
- 3 ogórki konserwowe
- 1 garść fasolki szparagowej
- 2 cebule
- 3 łyżki masła
- 150 ml śmietany
- 150 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz
- słodka mielona papryka

Wykonanie:

Mięso pokroić w paski, oprószyć mąką, podsmażyć. Gotować z niewielką ilością bulionu. Cebulę zeszklić na maśle, dodać pokrojone pieczarki. Dodać do miękkiego już mięsa przygotowane pieczarki, pokrojoną w słupki paprykę, obgotowaną wcześniej fasolkę szparagową i pokrojone ogórki konserwowe. Następnie uzupełnić wodą, dodać koncentrat pomidorowy, musztardę, przyprawy, doprawić śmietaną.

Zagnieść ciasto jak na makaron. Zrobić ruloniki nieco cieńsze od palca, pokroić na wielkość paznokcia i wrzucać na gotującą się zupę.



Fot. R. Celiński



Widok na Wołkowyję.
Fot. Z. Dędor



Gołąbki z kaszą i grzybami

Składniki i wykonanie:

1,5 szklanki kaszy jęczmiennej i 0,5 szklanki ryżu ugotować, dodać drobno posiekane i przesmażone z cebulką grzyby. Wszystko wymieszać, doprawić pieprzem i solą do smaku i zawijać w uprzednio sparzone liście kapusty. Zalać wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie i gotować na małym ogniu. Podawać z sosem grzybowym.



Fot. R. Celiński



Widok na Zawóz.
Fot. M. Szpieg



Duczki

Składniki:

- 200 g mąki
- 200 ml mleka
- 1 jajko
- 250 g kapusty kiszonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz

Wykonanie:

Zmiksować jajko, żółtko, mąkę i mleko na jednolitą masę i odstawić, aby zgęstniało na około 15 minut.

Dodać odcisniętą, posiekaną kapustę, przyprawy i wymieszać.

Smażyć w formie placuszków na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Podawać ze śmietaną.



Fot. R. Celiński



Babcine stolniki

Składniki:

- 1 główka kapusty
- 2 kg ziemniaków
- 300 g twarogu
- 1 cebula
- 1 jajko
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka pieprzu

Wykonanie:

Kapustę sparzyć jak na gołąbki. Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce, włożyć na sitko, aby odcięły z wody. Dodać jajko surowe, sól i pieprz do smaku. Wyrobić ciasto.

Przygotować farsz: 6 ziemniaków ugotować, utłuc, dodać garść twarogu, podsmażoną cebulę, do smaku przyprawić solą i pieprzem. Można dodać garść ugotowanej, słodkiej kapusty (odcisniętej z wody).

Na sparzone liście kapusty nałożyć ciekłą warstwę ciasta z tartych ziemniaków.

Liść składamy na pół. Tak przygotowane stolniki pieczemy w piecu chlebowym (piekarniku) tak długo, aż liście będą brązowe, a ciasto się zarumieni.

Po upieczeniu polać śmietaną lub tłuszczem i dusić jeszcze przez kilkanaście minut w brytfance.



Fot. ze zbiorów Gminnego Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie

Spis treści



| | |
|--------------------------------------|-----------|
| OCALONE OD ZAPOMNIENIA | 5 |
| DZIEDZICTWO KULINARNE | |
| I KULTYWOWANIE TRADYCJI | 11 |



KULINARNA I KRAJOBRAZOWA PODRÓŻ PO GMINIE SOLINA. PRZEPISY GOSPODYŃ WIEJSKICH NA DANIA KUCHNI

| | |
|-------------------------|-----------|
| REGIONALNEJ..... | 23 |
|-------------------------|-----------|

| | |
|--------------------------|-----------|
| KGW Berezka | 25 |
|--------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Fuczki/placki z kiszonej kapusty serwowane z sosem czosnkowym..... | 25 |
| Krem o smaku pieczonego ziemniaka z ogniska..... | 26 |
| Pudding z kaszy manny podawany z malinami | 27 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| KGW Bereznica Wyżna | 29 |
|----------------------------------|-----------|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Paska drożdżowa wielkanocna..... | 29 |
| Bereźnickie gołąbki ziemniaczane | 30 |
| Pierogi ziemniaczane..... | 31 |
| Pierogi z majową pokrzywą | 32 |
| Proziaki z masłem czosnkowym | 33 |



| | |
|--------------------------|----|
| Rydze kiszone | 34 |
| Syrop z brzożyny | 35 |
| Zawijaniec z horbu | 36 |
| Nalewka z głogu | 36 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| KGW Bukowiec..... | 38 |
|--------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Sernik wiejski..... | 38 |
| Ser podpuszczkowy z nutą leśną | 39 |
| Ser podpuszczkowy z bieszczadzskimi ziołami..... | 39 |
| Ser z beczki | 40 |
| Napój bojkowski | 40 |

| | |
|-----------------------|-----------|
| Górzanka | 42 |
|-----------------------|-----------|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Wątróbka z dziczyzny w śmietanie.... | 42 |
| Zawijaniki..... | 43 |
| Suszki..... | 43 |

| | |
|---------------------------|-----------|
| KGW Myczkowce..... | 45 |
|---------------------------|-----------|

| | |
|----------------------------------|----|
| Chleb na zakwasie żytnim..... | 45 |
| Knysze..... | 45 |
| Smalec domowy ze skwarkami | 46 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| KGW Myczków..... | 48 |
|-------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------|----|
| Pierogi pieczone..... | 49 |
| Maczanka | 50 |
| Gołąbki babci Zosi..... | 50 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| KGW Polańczyk | 52 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Oponki ziemniaczane | 52 |
| Ciasto malinowa chmurka z leśnymi malinami..... | 52 |
| Hreczanyki z czosnkiem niedźwiedzim i sosem z leśnych grzybów..... | 54 |

| | |
|--------------------|-----------|
| Rybne | 56 |
|--------------------|-----------|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Bieszczadzka wołowina | 56 |
| Królik w czerwonym winie | 56 |
| Kalinówka bieszczadzka (nalewka).... | 57 |

| | |
|---------------------|-----------|
| Solina | 60 |
|---------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Ciasto leśny mech z malinami leśnymi | 60 |
| Rosół z domowym makaronem | 61 |
| Wareniki – pierogi z farszem z ziemniaków i kapusty kiszonej | 62 |



| | |
|--------------------|-----------|
| Terka | 64 |
|--------------------|-----------|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Nalewka z tarniny (tarka) | 64 |
| Pesto z czosnku niedźwiedziego | 65 |

| | |
|------------------------|-----------|
| KGW Werlas..... | 67 |
|------------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| Placek ziemniaczany z wiosennym sosem | 67 |
| Kopyto | 68 |
| Krokiety „na skrót”..... | 69 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| KGW Wola Matiaszowa..... | 71 |
|---------------------------------|-----------|

| | |
|---------------------------|----|
| Fasola po myśliwsku | 71 |
| Chleb na maślanie | 72 |
| Ciasto miodowe | 72 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| KGW Wołkowyja | 75 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------------------|----|
| Wilcze jądło | 75 |
| Gołąbki z kaszą i grzybami | 76 |

| | |
|-------------------|-----------|
| Zawóz..... | 78 |
|-------------------|-----------|

| | |
|------------------------|----|
| Duczki..... | 78 |
| Babcine stolniki | 79 |



ISBN 978-83-67325-03-5



9 788367 325035