



ŚWIĘTOKRZYSKIE SMAKI

Świętokrzyskie Region Titbits





ŚWIĘTOKRZYSKIE SMAKI
Świętokrzyskie Region Titbits

ŚWIĘTOKRZYSKIE SMAKI

Świętokrzyskie to raj dla smakoszy. Kasioki, Byki, Pasternocek, Spyrok, Paszter Kurozwęcki, Pokrzywianka, Bomby, Sośniak czy też Bzówka nie mają nic wspólnego z masową produkcją żywności, ujednoliconymi zapachami czy smakami. Każda z prezentowanych w tym folderze potraw, często o bardzo oryginalnej nazwie, ma własną historię i tradycję przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Każda z nich to wyjątkowy specjal gwarantujący nowe, nieznanne miłośnikom smaki i zapachy. Różnorodne i pożywne, przygotowywane ze składników wyprodukowanych we własnym gospodarstwie albo zebranych w lesie, stanowią nieodłączny element bogatego, regionalnego dziedzictwa kulinarnego.

Wraz z przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej i przyjęciem unijnych regulacji prawnych chroniących i promujących żywność o wysokich walorach jakościowych, żywność pochodzącą z konkretnych regionów i charakteryzującą się tradycyjną metodą jej wytwarzania, nastąpiła konsumencka moda na ekologiczne wyroby regionalne i tradycyjne.

Wszyscy jemy pieczywo, nabiał, wędliny, przetwory, owoce... jemy szybko i tanio. Bywa, że smacznie... Pewien dyskomfort, wrażenie, że potrawa była źle zrobiona, niesmaczna, może nawet zepsuta rodzi się w nas dopiero po skosztowaniu prawdziwego mleka, które jeszcze rano było w krowie, „niepryskanych” warzyw i owoców, wędlin robionych tradycyjnymi metodami czy domowo wypieczonego chleba. Taki chleb wytrzyma tygodź, a nie jak ten „sklepowy” – kilka godzin. Wędliny kupowane przez nas w sklepach mogą być niedobre i mogą zawierać całą niemal tablicę Mendelejewa. I to z przyczyn czysto ekonomicznych: w wyrobach produkowanych metodami tradycyjnymi z jednego kilograma mięsa, pomimo dodawania m.in. przypraw, uzyskuje się 80 dekalogramów wędliny. Przez wysuszenie. W wyrobach produkowanych metodami przemysłowymi z 1 kg mięsa uzyskuje się dwa lub więcej kilogramów szynki, kielbas czy parówek. Tu przeciwnie niż w tradycyjnej metodzie kilogram mięsa jest wzbogacony wodą, utrzymywaną w nim metodami chemicznymi – solami i fosforanami. I oczywiście konserwantami, bo fabryka nie może sobie pozwolić na straty z powodu zepsucia, a paczkowana wędlina musi wytrzymać proces produkcyjny, transport i leżakowanie w sklepie.

Z warzywami jest podobnie. Pomidory czy ogórki dostępne są przez cały rok, tyle że podejrzanie długo zachowują apetyczny wygląd i... smakują jak gąbka. Naturalny produkt ma prawo się popsuć. Robaczyste owoce może nie wyglądać apetycznie, ale przynajmniej wiadomo, że nie były przyskane.

Dziś modny jest powrót do rodzinnych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie tradycji kulinarnych. Modne jest odchodzenie od fast foodów na rzecz kuchni chłopskiej. Moda na wszystko, co „zdrowe”, „ekologiczne”, „tradycyjne” czy „regionalne”, trwa w najlepsze a supermarkety wypełnione są „szynkami babuni”, „kielbasą staropolską”, żurkiem, krupnikiem lub flaczkami – gotowymi do podgrzania, ogórkami i kapustą kiszoną zaprasowaną w plastikowych workach. Te „tradycyjne” przetwory zamknięte są w zupełnie zwyczajnych butelkach i słoikach, a banalne zakrętki poukrywane pod fantazyjnymi, papierowymi kapturkami przewiązаныmi sznurkiem, żeby wyglądały jak dopiero co wyciągnięte ze spiżarni wiejskiej gospodyni. Jednak to tylko wychodzący naprzeciw modnym trendom, zabieg marketingowy, bo same





ŚWIĘTOKRZYSKIE REGION TITBITS

Świętokrzyskie is connoisseurs' paradise. Kasioki, Byki, Pasternocek, Spyrok, Kurozwečki Pate, Nettle Pokrzywianka, Bombs, Sośniak or Bzówka have nothing to do with mass food production, unified smells nor tastes. Every one of the presented meals, mostly of very original name, has its own history and tradition passed from generation to generation. Every one of them is an exceptional specialty that guarantees new, unknown to townies, taste and smell experiences. Diverse and nutritious, prepared from natural ingredients from ones own farm or picked in a woods the dishes are inseparable, rich local culinary heritage.

Along with admission of Poland to European Community and its acceptance of rules and regulations protecting and promoting food products and their recipes of excellent quality, ecological regional and traditional products are in fashion.

We all eat bread, eggs and dairy products, cured meat, preserves, fruits ... cheap and fast. Sometimes also tasty ... Certain discomfort, an impression that a dish was badly cooked, not tasty or even bad arises when we have a chance to try a real milk straight from a cow, not-sprayed vegetables and fruits, traditionally made sausages and hams or home-baked bread. Such a bread is fresh after a week and not stale or crumbling like that one bought in a supermarket.

Hams and sausages bought in large shops may be without a taste and contain all periodic table. Simply due to economics: in traditional meat products from one kilo of meat we obtain 800 grammes of cured meat even with all ingredients. Due to drying process. In industrially produced products from one kilo of meat they obtain two or more kilos of ham or sausages. Just quite opposite from traditional method, here one kilo of meat is "enriched" with water kept inside chemically – with salts and phosphorous compounds. And of course with preservatives since factories cannot allow themselves to suffer loss because of meat going bad, and packaged meat must last the production process, transport and storing in a shop.

It is quite so with vegetables. Tomatoes and cucumbers are available all year long but suspiciously long they look fresh and ripe ... and taste like sponge. Natural product has the right to go bad. Worm-eaten fruits may not look so tasty, but at least it is known they were not sprayed.

Today the return to family, passed from generation to generation culinary tradition is trendy. Abandoning fast foods to come back to healthy country food is in fashion. People crave for everything „healthy”, „ecological”, „traditional” or „regional”, and supermarkets are full of „granny's hams”, „old Polish sausages”, traditional soups ready-to-be-served and pressed sauerkraut in plastic bags. Those “traditional” preserves are locked in ordinary bottles and jars and plain caps covered beneath fancy tops wrapped with brown paper and twine to look like they came straight from a farm pantry. It is nothing but marketing trick following current trends since they are industrially made mass products made from God knows what and sprayed with God knows with what.

The ecological awareness is essential and ability to separate knock-offs from the real natural regional products. Apart from numerous certificates, The List

produkty technologicznie niczym nie różnią się od tych produkowanych masowo, z byle czego i szprycowanych nie wiadomo czym.

Ważna jest zatem świadomość ekologiczna i umiejętność oddzielania podróbek od prawdziwych naturalnych produktów regionalnych. W tym, oprócz licznych certyfikatów, Listy Produktów Tradycyjnych prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa pomagają targi zdrowej żywności, konkursy na potrawy tradycyjne czy prężnie rozwijająca się w świętokrzyskim agroturystyka. Ma ona kapitalne znaczenie nie tylko dla promocji regionu, ale też - ze względu na związanie tej formy wypoczynku z gospodarstwem rolnym i jego otoczeniem przyrodniczym - na ofertę żywieniową opartą o tradycyjną kuchnię regionalną. Wiejskie jedzenie kojarzone jest ze świeżością produktów serwowanych niemal „prosto z pola”, z tradycyjnymi metodami uprawy czy chowu, gwarantującymi wysoką jakość żywności, z domowymi sposobami przygotowania posiłków, ze smakami przywołującymi często wspomnienia dzieciństwa czy wreszcie spożywaniem posiłków na zewnątrz budynku.

Ludzie na wsiach, choć często z wygody przeszli już na jedzenie z supermarketu, to jednak nie zatracili umiejętności wytwarzania i przyrządzania żywności w zgodzie z tradycjami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Wiadomo, że wiejskie gospodynie mają we krwi umiejętności kulinarne, wsparte o często niepisane receptury otrzymane jeszcze od prababć, które też otrzymały je w spadku od poprzednich pokoleń. Na ich bazie, w oparciu o dostępne produkty, dostosowując przygotowywane potrawy do kulinarnych gustów domowników komponowały nowe smaki, stosowały produktowe zamienniki nieosiągalnych bądź nie akceptowanych przez konsumentów elementów pożywienia. Świętokrzyska kuchnia ewoluowała, ulegała też wpływom innych tradycji kulinarnych. Dzisiejszy kształt zawdzięcza melanżowi kuchni chłopskiej, żydowskiej, szlacheckiej. Świętokrzyskie to region, gdzie dużą popularnością cieszyły się potrawy z kapusty, ziemniaków, kaszy, mleka, potrawy i przetwory, których próżno szukać w książkach kucharskich. W świecie „hot dogów”, „czipsów” i szynek o jednakowym smaku, potrawy przygotowane wg starych przepisów, po domowemu są wyjątkowe, niepowtarzalne, zdrowe i po prostu smaczne. Są też istotnym komponentem kultury regionu równie ważnym jak obrzędy, śpiew, taniec czy rzemiosło. Tradycje kulinarne ze względu na specyficzność produktów żywnościowych i potraw ale też ceremoniał spożywania posiłków i obchodzenia świąt, odgrywają ogromną rolę w promocji regionu, we wzmacnianiu jego niepowtarzalnego klimatu.

Czym tak naprawdę jest tradycja kulinarna. Nauki społeczne definiują ją jako „sposób, w jaki jednostki lub grupy selekcionują, przygotowują i spożywają dostępne im pożywienie, zgodnie ze społecznymi i kulturowymi ograniczeniami”. Mówiąc zatem o świętokrzyskiej tradycji kulinarnej nie możemy ograniczać się do opisu receptur lokalnej kuchni, w której wykorzystuje się artykuły żywnościowe własne lub kupowane od sąsiada, produkowane metodami ekologicznymi i przyrządzane według przekazywanych pokoleniowo przepisów. Tradycja, zwyczaje i kultura lokalnej zbiorowości są równie istotnymi jak „surowcowe” czy „technologiczne”, czynnikami opisującymi regionalną kuchnię.

Mówi się, że każda potrawa ma swoją osobowość. I to zapewne prawda, bo w przygotowanie dobrego jedzenia trzeba włożyć dużo serca. Bo „gotowanie i przyrządzanie potraw” to nie zwykle „warzenie” jak to dawniej mówiono. To prawdziwa sztuka kulinarna świadcząca nie tylko o zamożności gospodarza, ale przede wszystkim o kulturze rolniczej regionu, obyczajach, życiu to-





of Traditional Products from the Ministry of Agriculture, healthy food fairs and traditional dishes competitions or dynamically developing Świętokrzyskie farm tourism are very helpful. It has a fundamental meaning not only in promotion of the region but also – as a form of recreation in a farm in natural surroundings – for culinary offer based on traditional regional cuisine. Farm food – except for discovering of new smells and tastes – is also associated with freshness of food served almost „straight from a field”, with traditional farming and breeding methods that guarantee high quality of food, with home cooked meals with tastes often recalling childhood memories and last but not least with eating outdoors.

Even though people in the country, for the sake of convenience, started buying food in supermarkets, they did not forget how to prepare and process food according to tradition passed on following generation. It is commonly known that country housewives have in their blood culinary skills based often of their grannies, who also got them from their ancestors. They create new tastes based on products available, they used some substitutes when they were not easy to obtain or somebody disliked them. Świętokrzyskie cuisine evolved taking what was best from other traditions. Its contemporary profile is a blend of peasants', Jewish and gentry cuisine. Świętokrzyskie is a region where cabbage, potatoes, groats and milk dishes are the most popular – dishes and preserves one cannot find in an average cookbook. In the world of fast food and various snacks and unified-taste hams, the dishes prepared according to some old recipes are exceptional and plain and simply tasty. They are also important component of culture in the region as important as customs, song, dance or crafts. Culinary traditions play very important role in region promotion as well as in intensification of its unique atmosphere.

What is culinary tradition? Social sciences define it as a „way in which individuals and groups select, prepare and consume available food according to social and cultural restrictions.” Speaking of Świętokrzyskie region culinary tradition we must not limit ourselves to a description of local cuisine in which there are ecological local products processed according to recipes known by ancestors. Tradition, customs and culture of a local community are as well important factors like „sources” or „techniques”, in description of regional cuisine.

It is said that every dish has identity of its own. It must be true because it needs ones heart and soul to prepare tasty food. It is not simply cooking. It is real culinary art testifying not only of farmers wealth but most of all of agriculture of the region, customs, social life and current culture patterns. Preparation of traditional dishes was often of character integrating local community. Mutual bread baking, making kugiel, sauerkraut, drying plums was an opportunity to meet, sing, have fun and experience exchange. An so it is now. Members of Farmers' Wives Associations who cultivate traditions, they meet together for „lady evenings” when they cook country meals to preserve skills of making, for instance, Świętokrzyskie prazucha and not to be forgotten... Those old recipes are proofs of inventiveness and resourcefulness of our ancestors. Take Świętokrzyskie pine beverage. This simple drink was invented to preserve pine syrup. To prevent it from going bad people started adding some spirit to the syrup. And that was the beginning of this particular beverage. Similarly smorodínówka, bżówka or jałowcówka.

Every country has its own customs. No one who tasted dzionie, pasternocek,

warzyskim i obowiązujących wzorcach kulturowych. Przyrządzanie potraw tradycyjnych często miało charakter integrujący kulturowo lokalną społeczność. Wspólne pieczenie chleba, kugła, kiszenie kapusty czy suszenie śliwek były okazją do spotkań, śpiewów nawet zabawy czy wreszcie wymiany doświadczeń. I trwa to do dziś. Kultuwujące tradycje, członkinie Kół Gospodyń Wiejskich, co jakiś czas organizują „babskie” wieczory i spotykają się na wspólnym gotowaniu typowej wiejskiej potrawy, tak, by umiejętność zrobienia np. świętokrzyskiej prażuchy, czyli typowej wiejskiej potrawy z prażonej mąki, nie stała się regionalnym zabytkiem... A odgrzebywane z niepamięci „zabytkowe” receptury okazują się często dowodami na pomysłowość i zaradność naszych przodków. Ot choćby świętokrzyski sośniak. Tę prostą nalewkę wymyślono dla uratowania syropu z sosny, który przechowywany, czasami się psuł. Aby temu zapobiec, zaczęto do syropu dodawać spirytus. I tak powstała nalewka sośniakiem zwana. A przez analogię zapewne i smorodiniówka, bżówka czy jałowcówka. Co kraj, to obyczaj. Nikogo, kto kosztował dzioni, pasternocka, kaszy ze śliwkami, kasioków czy maścibrzucha nie trzeba przekonywać, że świętokrzyskie charakteryzuje się kulinarną odrębnością i niepowtarzalnością smaków. Ale odkąd lokalne specjały stały się narzędziem w rękach promotorów regionalnej turystyki - o tradycję coraz trudniej. To, co niegdyś wyrosło jako autentyczna kuchnia ludowa, dziś staje się modną etykietką i turystycznym towarem, który zatracza cechy środowiskowego unikatku a staje się powszechny jak fastfoodowe frytki. Odwiedzając wielokrotnie świętokrzyskie dane mi było zachwycać się słynną ćmągą, kosztowaną co najmniej w czterech miejscach, o co najmniej czterech smakach... Wszystkie one były tradycyjne i domowe i ekologiczne – bo przecież na ziołach. Z parzybrodą, gdzieś parzybębą czy nawet parzymordą zwaną było podobnie: od klasycznego świętokrzyskiego dania ziemniaczano-kapuścianego, po ostrą zupę na bazie ziemniaków, cebuli i chili. Nafaszerowany supermarketowymi przysmakami mieszczuch z radością chłonnie nowe, nieznanne, ciekawe smaki i ich egzotyczne nazwy. Chłonnie tradycyjne potrawy, nie bardzo wiedząc, która z nich jest rzeczywiście opartym o pradawną recepturę przysmakiem, a która wytworem przedsiębiorczych agrosopodarzy. Ważne że są smaczne, ładnie podane i chyba zdrowe. Ważne, bo pierwszy kontakt turysty z regionem odbywa się właśnie przez kuchnię, a wrażenia z pobytu czy podróży to często wspomnienia dotyczące miejscowych specjałów. To dla ich przechowania i przedłużenia żywota powstała niniejsza publikacja. Co prawda, zagłębiając się w „Świętokrzyskie smaki” wielu Czytelnikom z trudem przyjdzie zaakceptować fakt, że: bizon, zając, cytryna, ziarna kawy, laski wanilii czy rodzyнки są równie „tradycyjne” w świętokrzyskim jak ziemniaki, kasze, mąki, kapusta, śliwki czy grzyby. Ale aby ta myśl nie była natrętna i nie odwozila Was od wypróbowania we własnej kuchni, specjałów tradycyjnej kuchni świętokrzyskiej, przypomnijmy na koniec historycznie prawdziwe tezy o przenikaniu się kultur, kuchni i smaków oraz o twórczym procesie przygotowywania posiłków...

Smaczne

Niniejszy folder zawiera informacje na temat potraw i nalewek regionalnych województwa świętokrzyskiego wyłonionych w konkursie „na najlepszą potrawę regionalną” oraz znajdujących się na liście produktów tradycyjnych Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego oraz Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





groats with plums or kasioki does need to be convinced that Świętokrzyskie characterizes itself with ingenuity of cuisine and unique tastes. But since local delicacies became a tool in hands of local tourism promoters there is very little space for true tradition left. Authentic country cuisine is becoming a fashionable label, and produce loosing its unique character to be as common as fast food chips. When I many times visited Świętokrzyskie region, I had the privilege to taste famous ómaga in at least four places, and every time it tasted differently... .. They all were traditional and ecological – on herbs. It was quite the same with beard burner, tongue burner or even mush burner – from classic Świętokrzyskie potato-cabbage dish, to spicy soup with potatoes, onions and chili. A townie stuffed with supermarket delicacies enthusiastically embraces every new, unknown interesting tastes and their exotic names. Absorbs traditional dishes but does not know which is actually old traditional dish and which is a creation of inventive farmers. It is important they are tasty, impressive and, I think, healthy. It is truly important since the first contact with a visited region is through the kitchen and a tourist would cherish this first impressions of local specialties.

This publication was published to keep them safe and preserve them.

It is true that digging down deep into Świętokrzyskie tidbits, a reader could find it difficult to accept the fact that bison, hare, lemon, coffee grains, vanilla bean or raisins are equally “traditional” as potatoes, groats, flours, cabbage, plums or mushrooms. But let me remind you, if you really want to try Świętokrzyskie specialties in your own kitchen, that true is the thesis on culture, taste and cuisine interlacing in the creative process of food preparation...

Bon appétit

This publication contains information on Świętokrzyskie regional dishes and beverages selected in a competition „For the best regional dish” and listed as traditional products by Polish Chamber of Local and Regional Product as well as Ministry of Agriculture and Country Development.

SPIS TREŚCI

Przekąski	9
Paszтет kurozwęcki	10
Pasternocek	11
Spyrok	12
Zupy	13
Pokrzywianka (zupa z pokrzyw)	14
Zupa cebulowa z lubczykiem	15
Świętokrzyski barszcz wigilijny	16
Zalewajka świętokrzyska	17
Dania główne	19
Kugiel z Czermna	20
Kugiel	21
Bomby	22
Byki	23
Parzybroda świętokrzyska	24
Parzybroda chłopska	25
Kasioki	26
Bulwa nadziewana	27
Zmiocarz	28
Prazoki	29
Placek cudaczek	30
Maścibrzuch	31
Królik galopujący w ziołach	32
Steki z bizona	33
Dzionie rakowski	34
Zrazy po bałtowski w chleбку	35
Kasza jagłana ze śliwkami	36
Kasza jęczmienna ze śliwkami	37
Fasola po korczyńsku	38
Wypieki	39
Chleb bodzentyński	40
Chleb koprzywnicki	41
Diabelskie kołacze	42
Rogaliki bałtowski	43
Placek spod kamienia	44
Piernik z żytniej mąki	45
Nalewki/Desery	47
Nalewka sośniak	48
Nalewka smorodinówka	49
Nalewka bżówka	50
Nalewka „Wiejski Raj”	51
Konfitury z jarzębiny	52
Ser jableczny	53
Krem marcepanowy z fasoli korczyńskiej	54
Kalendarium wybranych imprez o charakterze kulinarnym	55
Informacja Turystyczna	62

TABLE OF CONTENTS

Snacks	9
Kurozwęcki Pie	10
Pasternocek	11
Spyrok	12
Soups	13
Nettle Soup	14
Onion Soup with Lovage	15
Świętokrzyskie Christmas Eve Borsch	16
Potato Soup with Rye Flour, Cream and Garlic	17
Main courses	19
Kugiel from Czermno	20
Kugiel	21
Bombs	22
Bulls	23
Świętokrzyskie Tongue Burner	24
Peasant Tongue Burner	25
Kasioki	26
Stuffed Tuber	27
Away Putter	28
Prazoki	29
Sly Pie	30
Tummy Gorgier	31
Rabbit Dashing In Herbs	32
Bison Steakes	33
Dzionie from Raków	34
Bałtowski Collops In Bread	35
Millet Groats with Plums	36
Barley Groats with Plums	37
Bean from Korczyn	38
Baking	39
Bread from Bodzentyń	40
Bread from Koprzywnica	41
Devil's cakes	42
Bałtów Croissants	43
Pie from Beneath Stone	44
Rye Flour Gingerbread	45
Beverages/ Desserts	47
Pine Liquor	48
Smorodininówka Liquor	49
Lilac Liquor	50
„Country Paradise” Liquor	51
Rowanberries preserve	52
Apple Paste	53
Marzipan Cream from Korczyn Beans	54
Calendar of selected culinary events	55
Tourist Information	63

PRZEKĄSKI
Snacks



PASZTET KUROZWĘCKI / KUROZWĘCKI PIE



SKŁAD

1 kg kiszonej kapusty, 5 dag suszonych grzybów, 35 dag masła, 1 jajko, $\frac{3}{4}$ kg mąki, kwaśna śmietana, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kiszoną kapustę wraz z grzybami uduśić na maśle i przyprawić. Zagnieść $\frac{3}{4}$ kg mąki z 35 dag masła, jednym jajkiem, wodą i solą na kruche ciasto. Tak przygotowanym ciastem wyłożyć formę pasztetową, wypełnić przygotowanym farszem z kapusty i przykryć resztą ciasta. Brzegi zlepić widelcem, nakłuć i schłodzić przez godzinę. Następnie pasztet wstawić do pieca na godzinę. Podawać polany sosem grzybowym ze śmietaną.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Joanna Bania

ul. Kościelna 1 b
Kurozwęki, 28-200 Staszów
tel. 0601 497 294

INGREDIENTS

1 kg of sauerkraut, 50 g of dried mushrooms, 350 g of butter, 1 egg, $\frac{3}{4}$ kg of flour, sour cream, salt, pepper

RECIPE

Stew sauerkraut and mushrooms with butter and season it. Knead flour with butter, egg, water and salt for crumbly dough. Line a baking tin with dough and fill it with prepared cabbage filling and then cover it with dough. Seal the edges together with a fork, prick it and cool for one hour. Then put it into oven for an hour. Serve with mushroom gravy whitened with cream.

PREPARED BY

Joanna Bania

ul. Kościelna 1 b
Kurozwęki, 28-200 Staszów
Phone +48 601 497 294



Kiszonej kapusta

Jest popularną potrawą i składnikiem wielu dań. Przygotowana z szatkowanej, następnie zasolonej i poddanej fermentacji kapusty, charakteryzuje się długą trwałością i silnym zapachem. Kapustę kisi się w kamionkowych naczyniach lub drewnianych beczkach, gdzie warstwami układa się świeżo poszatkowane liście z dodatkami (marchew, jabłka) i przesypuje solą, wreszcie ubija, aż do pojawienia się soku. Na czas fermentacji całość przykrywa się mokrą tkaniną i przykłada ciężkimi kamieniami. Kwaśna, o „rzeźkim” smaku, bogata w witaminy C, B6, PP oraz potas, żelazo, magnez i cynk działa przeciwdziałalnie i przywraca równowagę kwasowo-zasadową organizmu oraz korzystnie wpływa na florę bakteryjną. Usuwa też trujące produkty przemiany materii.

Sauerkraut

Sauerkraut is a popular dish and an ingredient of many various dishes. Prepared from chopped and then salted and fermented cabbage characterizes itself with strong smell and natural long-life freshness. Cabbage is pickled in stoneware pots or wooden barrels lain in freshly chopped leaves layers with addition of some carrots and apples, salted until juice is released. During fermentation it is covered with a wet cloth and pressed with heavy stones. Sour fermented cabbage of „crisp” taste is rich with C, B6, and PP vitamins but also potassium, iron, magnesium and zinc and has anti-inflammatory effect and restores acid-alkaline balance of organism and has a beneficial influence on bacterial flora. It also removes poisonous waste products of metabolism.

PASTERNOCEK / PASTERNOCEK

III miejsce w konkursie kulinarnym „Na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego”

Third place in the competition „For the best świętokrzyskie regional dish”



SKŁAD

pasternak lub seler, czerstwy chleb, cebula, jajka, sól, pieprz, zielona pietruszka lub pokrzywa, mogą być również zioła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pasternak (seler) ugotować, chleb namoczyć w mleku, cebulę drobno pokroić i zrumienić. Ugotowany pasternak skrócić w maszynce razem z odcisniętym chlebem, dodać jajka, doprawić do smaku. Piec 45 minut.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Aleksandra Biskup

Koło Gospodyń Wiejskich Wzdół Rządowy Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn
tel. 041 312 72 38, 0502 897 148

INGREDIENTS

Parsnip or celery, stale bread, onion, eggs, salt, pepper, parsley or nettle, and some herbs may be added

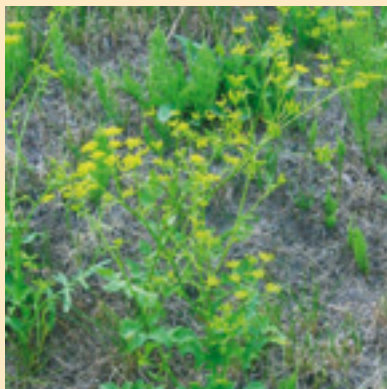
RECIPE

Boil parsnip (celery), bread soaked in milk, finely chop onion and fry until transparent and slightly brown. Grind the boiled parsnip along with dipped bread then add eggs. Season to taste. Bake for 45 minutes.

PREPARED BY

Aleksandra Biskup

Farmers' Wives Association Wzdół Rządowy Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn
Phone +4841 312 72 38, +48 502 897 148



Pasternak zwyczajny

(*Pastinaca sativa*) to roślina dwuletnia należąca do rodziny selerowatych, wysokości 30-100 cm. Korzeń jadalny (wykopuje się pod koniec lata i jesienią), wrzecionowaty, biały, grubości palca. Łodyga wzniesiona, w górze gałęzista, kanciasta, bruzdowana, w dole pokryta włoskami. Liście pojedynczo pierzaste, grubo ząbkowane, z wierzchu połyskujące, spodem miętko owłosione. Kwiaty żółcistożółte kwitną od lipca do września. Pasternak – pospolity w całym kraju – rośnie na łąkach, miedzach, przydrożach i nad rowami. Kiedyś uprawiany na wielką skalę, został wyparty przez seler, marchew i ziemniaka.

Parsnip

(*Pastinaca sativa*) – two-years plant from celery family, 30-100 cms long. Edible root (dug out by the end of summer and in autumn), spindle-shaped, white, a finger-thick. Erected stalk, branchy, angular, grooved, with some fibre in lower part. Singular woolly leaves, thick serrated, shimmering skin on top, underneath velvety with hair fibre. Golden yellowish flowers are in bloom from July to September. Parsnip – common in the country – grows in meadows, on bankings, road sides and by ditches. It used to be planted on a large scale but was displaced by celery, carrot and potato.

SPYROK / SPYROK

III miejsce w konkursie kulinarnym „Na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego”

Third place in the competition „For the best świętokrzyskie regional dish”



SKŁAD

1 kg surowego boczku, 1 szklanka mleka lub śmietany, dodatki smakowe: sól, pieprz, papryka, czosnek, majeranek, bazylija, zielona pietruszka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Boczek surowy skrócić w maszynce i dokładnie wyrobić dolewając mleko, wycisnąć 2 ząbki czosnku i doprawić do smaku solą, pieprzem, papryką, bazylią, majerankiem, dodać pokrojoną zieloną pietruszkę. Piec w formie ok. 1 godz.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Aleksandra Biskup

Koło Gospodyń Wiejskich Wzdół Rządowy
Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn
tel. 041 312 72 38, 0502 897 148

INGREDIENTS

1 kg of raw bacon, 1 glass of milk or cream, spices: salt, pepper, capsicum, garlic, marjoram, basil and parsley

RECIPE

Mince raw bacon and knead thoroughly adding milk, squeeze two cloves of garlic and add some salt, pepper, capsicum, basil, marjoram and chopped parsley. Bake in a tin for about 1 hour.

PREPARED BY

Aleksandra Biskup

Farmers' Wives Association Wzdół Rządowy
Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn
Phone +4841 312 72 38, +48 502 897 148



Boczek

Nazwa potrawy wyraźnie wskazuje na jej podstawowy składnik: spyrkę, nazywaną także szpyrką, szperką, lub sperką. Szyrka to po prostu boczek – kawałek mięsa wieprzowego powstały w wyniku cięcia szynki, połówdwy, boczku lub łopatki. Zawiera sporo cholesterolu i tłuszczu. Konsumowany często jako boczek (bekon) wędzony, smażony lub grillowany.

Bacon

(szyrka, szperka, sperka, spyrka) – a bit of pork meat cut out of ham, sirloin, side or blade. It contains quite a lot of cholesterol and fat. Often smoked, fried or grilled.

ZUPY
Soups



POKRZYWIANKA (ZUPA Z POKRZYW) / NETTLE SOUP

II miejsce w konkursie kulinarnym „Na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego”

Second place in the competition „For the best świętokrzyskie regional dish”



SKŁAD

garść pokrzyw, ziemniaki, 1 cytryna (kwas z ogórków), 1 marchewka, 3 l wywaru, 100 ml wiejskiej śmietany, 1 żółtko, 2 cebule, 100 dag masła, 2 łyżki mąki, sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy pokrojoną cebulkę, podsmażamy na złoty kolor. Gdy już jest gotowa, dodajemy łyżkę mąki i sporządzamy zasmażkę. Do gotowej zasmażki wrzucamy pokrojoną, umytą pokrzywę z utartą marchewką. Mieszamy dolewając stopniowo wywar. Ziemniaki obrane, umyte i pokrojone w kostkę gotujemy w osobnym garnku do miękkości, następnie odcędzamy i wrzucamy do wywaru. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i kwasem cytrynowym lub cytryną lub kwasem z ogórków. Gdy zupa jest już gotowa podbijamy ją zahartowaną śmietaną zmieszaną z żółtkiem (żółtko uszlachetnia zupę).

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Elżbieta Kot

Gospodarstwo Agroturystyczne „Kuznia”
Nowa Huta, 20 26-035 Raków
tel. 0507 553 914

INGREDIENTS

A handful of nettles, potatoes, 1 lemon (or pickled cucumbers juice), 1 carrot, 3 ltr of water, 100 ml rich cream, 1 egg yolk, 2 onions, 100 g of butter, 2 spoons of flour, salt and pepper

RECIPE

Fry onion in hot fat until golden. When ready, add a spoon of flour and make a roux. Add rinsed and chopped nettle with grated carrot. Mix gradually adding the stock. Pee, wash and dice potatoes, boil in a separate pot until soft then strain and put into the stock. Season to taste with salt, pepper and citric acid or pickled cucumber juice. When ready whiten it with double cream mixed with egg yolk (it improves the taste).

PREPARED BY

Elżbieta Kot

Agritourist Farm „Smithy” („Kuznia”)
Nowa Huta, 20 26-035 Raków
Phone +48 507 553 914



Pokrzywa zwyczajna

(*Urtica dioica*) to znana powszechnie trwała roślina (bylina) ruderalna, rosnąca prawie na całym świecie. Z podziemnych kłacz i rozgałęzionych rozłogów wyrastają czterokanciaste łodygi, osiągające półtora metra wysokości. Cała roślina jest pokryta parzącymi włoskami, wypełnionymi płynem zawierającym kwas mrówkowy, histaminę, acetylocholinę oraz substancję białkową o nieznanym składzie. To właśnie te związki powodują „oparzenia” i powstawanie pęcherzyków na skórze. Mimo bolesnego kontaktu z pokrzywą, jej liście bogate w chlorofil, witaminy C, K i B, są cennym farmaceutykiem służącym do leczenia chorób przewodów moczowych, układu oddechowego, niezżytów żołądkowo-jelitowych. Jeszcze przed wiekiem jadano młode pokrzywy jako namiastkę szpinaku, zaś drobno pokrojone młode listki spożywane na surowo zastępowały zieloną pietruszkę.

Ordinary nettle

(*Urtica dioica*) is a common perennial plant that grows almost all over the world except in the tropical zone and polar circle. From rhizome roots it grows erect four-angular stems up to 1,5 meters. The whole plant is covered with stinging hair like fibres filled with a liquid containing formic acid, histamine, acetylcholine, resin and protein substance of unknown composition. The substances cause blisters and irritation of the skin. The hairs break on impact and eject its contents into the wound. Despite painful effect of a contact with nettle its leaves rich with chlorophyll and C, K and B vitamins are valuable medicine in urinary ducts obstruction, respiratory tract, stomach – testiness disorders. A century ago nettle sprouts were eaten as a spinach substitute and finely chopped leaves eaten raw substituted parsley leaves.

ZUPA CEBULOWA Z LUBCZYKIEM / ONION SOUP WITH LOVAGE



■ SKŁAD

1 l wywaru (rosół), 2 cebule, 2 kromki chleba razowego, 1 kostka masła, 1 łyżka mąki, 1 śmietana, imbir, gałka muszkatołowa, pieprz, ziele, siekany lubczyk

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę pokroić w kostkę, gotować z połową masła do miękkości, następnie zmiksować. Połączyć z wywarem (rosołem). Rozpuścić resztę masła, wsypać mąkę, zrumienić, dodać przyprawy i dolać do zupy. Dodać śmietanę i posiekany lubczyk. Podawać z grzankami z chleba razowego.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWANY PRZEZ

Klub „Bałtek” w Bałtowie

27-423 Bałtów 55

tel. 041 264 12 93, 0506 151 191

■ INGREDIENTS

1 litre of stock (broth), 2 onions, 2 slices of wholemeal bread, 1 packet of butter, 1 spoon of flour, cream, ginger, 1 nutmeg, pepper, allspice, chopped lovage

■ RECIPE

Dice the onion and boil with half the butter until soft then liquidize. Mix with stock (broth). Melt rest of the butter, put flour in, make a roux add seasonings and pour it into the soup. Add cream and chopped lovage. Serve with wholemeal bread croutons.

■ PREPARED BY

„Bałtek” Club in Bałtów

27-423 Bałtów 55

Phone +4841 264 12 93, +48 506 151 191



Cebula

(Allium cepa) to zapewne najbardziej rozpowszechniona roślina warzywna i przyprawowa, stosowana również jako roślina lecznicza. Pomimo, że wydziela ostry i drażniący zapach, to jej wartości odżywcze sprawiają, że jest jedną z najcenniejszych i niezastąpionych jarzyn nie tylko w polskiej kuchni. Zawiera, oprócz dwuwodorooalliny i organicznych związków siarki, glikozyty, pektynę i glukokininę. Substancje te działają silnie bakteriobójczo, antytoksycznie i antyinfekcyjnie, sprzyjają tworzeniu się i wydalaniu żółci, obniżają ciśnienie krwi i wywierają korzystny wpływ na działalność przewodu pokarmowego. Wartość kaloryczna cebuli jest niewielka, kompensuje ją bogaty asortyment soli mineralnych i witamin: A, B, C. Cebula nie należy do jarzyn lekkostrawnych, a ta najsmaczniejsza smażona – najdłużej zalega w żołądku! Najzdrowsza i najlepiej tolerowana przez organizm jest cebula surowa, najmocniej drażniąca zmysł powonienia i niestety najmniej tolerowana przez otoczenie konsumenta takiego warzywa.

Onion

(Allium cepa) it is probably the most common vegetable which is also used as a cure. Onion gives off sharp and irritating smell, but its nutritional values make it one of the most valuable and irreplaceable vegetables in Polish cuisine. It contains strongly antibacterial and antitoxic anti-infectious values and helps to reduce bile, lower blood pressure and has a beneficial influence on the functioning of the digestive tract. The caloric value of onion is small, but it contains a valuable group of A, B, and C vitamins and mineral salts. Unfortunately is not an easily digestible vegetable, and the most delicious – fried – lies heavily in the stomach! The healthiest and best-tolerated by human organism is raw onion, and the most irritating part is the smell, alas, the least tolerated by the environment.

ŚWIĘTOKRZYSKI BARSZCZ WIGILIJNY / ŚWIĘTOKRZYSKIE CHRISTMAS EVE BORSCH

Wyróżnienie w konkursie kulinarnym „Na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego”

Special prize in the competition „For the best świętokrzyskie regional dish”



■ SKŁAD

żur z otrąb żytnich, 50 g suszonych grzybów, porcja włoszczyzny, ½ szklanki kaszy gryczanej, 2 łyżki oleju rzepakowego, 1 średnia cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W kamionkowym naczyniu mieszamy trzy łyżki otrąb żytnich z 0,75 l wody. Dodajemy kromkę chleba. Pozostawiamy na 2 dni w ciepłym miejscu. Następnie wyjmujemy chleb, a żur pozostawiamy na dalsze 3-4 dni. Grzyby płuczemy, moczymy 1 godzinę w zimnej wodzie i gotujemy do miękkości w tej samej wodzie. Grzyby wyjmujemy, studzimy, kroimy w paski. Do wywaru dodajemy rozdrobnioną włoszczyznę, przyprawy i kaszę. Gotujemy zupę na małym ogniu. Podsmażamy drobno posiekana cebulkę na oleju. Dodajemy do zupy grzyby, klarowny żur i cebulkę. Pozostawiamy do zgotowania. Ostatecznie przyprawiamy.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Karolina Cymerys

Zespół Szkół w Kunowie
ul. Fabryczna 2, 27-415 Kunów
tel. 041 261 18 98

■ INGREDIENTS

Fermented rye bran seasoning (żur), 50 g of dried mushrooms, soup vegetables, ½ glass of buckwheat groats, 2 spoons of rapeseed oil, 1 medium onion, allspice, a laurel leaf salt, pepper

■ RECIPE

Mix three spoons of rye bran and 75ml of water. Add a slice of bread. Leave for 2 days in a warm place. Take out the slice of bread and the rest of seasoning, leave for another 3-4 days. Rinse the mushrooms and soak for 1 hour in cold water then boil in the same water until they are soft. Take out the mushrooms, cool them and cut into strips. Add chopped vegetables, spices and buckwheat. Simmer the soup. Fry the finely chopped onion in oil. Add mushrooms, clear rye bran seasoning and onion. Bring to the boil. Season the soup to taste.

■ PREPARED BY

Karolina Cymerys

Schools' Complex in Kunów
ul. Fabryczna 2, 27-415 Kunów
Phone +4841 261 18 98



Żur

Żur (od niemieckiego sūr, sauer - kwaśny, kisły) to zakwaszona zupa mączna przyrządzana na bazie zakwasu z mąki żytniej mająca charakterystyczny kwaśny smak. Tradycyjnie zakwas na żur przygotowuje się w garnku glinianym, do którego wysypujemy mąkę żytnią, dodajemy przeciśnięty czosnek. Całość zalewamy ciepłą, ale nie gorącą wodą. Mieszamy i pozostawiamy w ciepłym i nie nasłonecznionym miejscu na 4-5 dni. Po tym czasie dojrzały, charakteryzujący się kwaśnym zapachem zakwas może być użyty do przygotowania innych przygotowywanych na bazie żuru potraw (barszcz, żurek). Według Encyklopedii Staropolskiej Zygmunta Glogera żur to „polewka z mąki zakwaszonej, niekwaszona, ale zabelona mlekiem, jada na z sypkim czyli próżonym grochem, należała do najubiejszych potraw postnych ludu i szlachty polskiej”.

Żur

Żur (from German sūr, sauer – sour, fermented) sour flour soup based on rye flour seasoning has a characteristic taste. Seasoning is traditionally prepared in a clay pot with rye flour and squeezed garlic. Then pour in some warm but not hot water. Mix and leave in warm – but not sunny-place for 4-5 days. After that the matured seasoning with characteristic sour smell can be used to prepare other dishes based on it (borsch, żurek).

According to Zygmunt Gloger Old Polish Encyclopedia żur is: „sour flour soup, not seasoned with fat, but whitened with milk with roasted peas was one of the most favourite fasting dishes of ordinary people and Polish gentry.”.

ZALEWAJKA ŚWIĘTOKRZYSKA / POTATO SOUP WITH RYE FLOUR, CREAM AND GARLIC

Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



■ SKŁAD

75 dag ziemniaków, butelka żuru 0,5l, 2 średnie cebule, 4 ząbki czosnku, 20 dag kielbasy wędzonej lub białej albo boczku wędzonego (wkładka), śmietana, liść laurowy, ziele angielskie (3-4) ziarenka, sól i pieprz do smaku, słonina do kraszenia (ok. 5 dag), 2-3 kapeluszki grzybów suszonych (niekoniecznie)

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, cebulę i czosnek siekamy. Do garnka z gotującą wodą wkładamy ziemniaki, kielbasę lub boczek wędzony w kawałkach, cebulę, liść laurowy, ziele angielskie i (ewentualnie) namoczone wcześniej grzyby. Żur dokładnie mieszamy z 3-4 łyżkami śmietany, dodajemy posiekany czosnek. Gdy ziemniaki będą jeszcze lekko twarde wlewamy przygotowaną wcześniej mieszankę (żur, śmietana, czosnek). Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pokraszoną zarumienioną słoninką zalewajkę świętokrzyską serwujemy w głębokich talerzach. Z chlebem lub bez.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Magdalena Stępień

Oś. Na stoku 67/4, 25-408 Kielce
tel. 0603 353 585

■ INGREDIENTS

750 g of potatoes, a bottle of fermented rye bran seasoning 0,5l, 2 medium onions, 4 cloves of garlic, 200 g of smoked sausage, white sausage or smoked bacon cream, laurel leaf, allspice (3-4) seeds, salt and pepper to taste, pork fat for seasoning (about 50 g), 2-3 heads of dried mushrooms (optional)

■ RECIPE

Peel the potatoes and dice them, chop onions, garlic. Put potatoes, sausage and diced smoked bacon, onions, laurel leaf, allspice and (option) pre-soaked mushrooms into pot of boiling water. Mix seasoning with 3-4 spoons of cream, add chopped garlic. When potatoes are still undercooked pour in previously prepared mixture (rye flour seasoning, cream, garlic).

Season with salt and pepper to taste. Serve seasoned with brown scratchings zalewajka świętokrzyska in soup plates with or without bread.

■ PREPARED BY

Magdalena Stępień

Oś. Na stoku 67/4, 25-408 Kielce
Phone +48 603 353 585



Zalewajka

Zalewajka to typowa potrawa chłopska: prosta do przygotowania, tania i syta. Popularna w świętokrzyskim, zwłaszcza w rejonie Jędrzejowa i Pińczowa, gdzie doprawiana mlekiem, nazywana była też „lurą”. Smaczna musiała być to lura, skoro na przełomie XIX i XX wieku na dobre zadomowiła się w Zagłębiu Dąbrowskim i na Kujawach. Zapewne zawędrowała tam wraz z szukającymi pracy, mieszkańca i lepszego życia chłopami. Dzięki tym migracjom popularna świętokrzyska zupa z dodatkiem kielbasy albo boczku dziś bywa serwowana w całej niemal Polsce.

Zalewajka

Zalewajka is a typical peasant dish: easy to prepare, cheap and filling. It is popular in Świętokrzyskie especially in Jędrzejów and Pińczów vicinity where whiten with milk it was also called „dishwater”. It must have been a tasteful dishwater since on turn of 19th and 20th Centuries it became very popular in Dąbrowskie Regiuon and Kujawy. It must have traveled with people who were looking for job, accommodation and better living. Thanks to those migrations the popular Świętokrzyskie soup with some sausage bits or bacon is known almost in whole Poland.



DANIA GŁÓWNE
Main courses



KUGIEL Z CZERMNA / KUGIEL FROM CZERMNO

Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



SKŁAD

3 kg ziemniaków, mleko lub śmietana, 1 kg żeberek wieprzowych lub gęsi czy kaczki, 1 cebula, sól, pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki zetrzeć na tarce, sparzyć je wrzątkiem – ok. 0,5 litra, doprawić solą, pieprzem (...). Cebulę pokroić w kostkę i dodać do ziemniaków. Garnek wysmarować tłuszczem i wlać gotowe, doprawione ciasto ziemniaczane. Żeberka lub inne mięso pokroić w 7-cm kawałki i powcisnąć w ciasto. Przykryć folią i pokrywą, piec w piecu chlebowym lub piekarniku 4-5 godz.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Bożena Wrzeszcz

Kolonia Czermino, ul. Kolejowa 68
26-260 Fałków
tel. 044 787 32 64

INGREDIENTS

3 kg of potatoes, milk or cream, 1 kg of pork ribs, or goose or duck, 1 onion, salt, pepper

RECIPE

Grated potatoes, scald with 0,5 liter of boiling water, add salt and pepper (...). Cut onions into cubes and add the potatoes. Grease a pot with fat and pour into it seasoned potatoes pastry. Ribs or other meat cut into stripes and squeeze them into the pastry. Cover with tin-foil and lid, bake in oven for 4-5 hours.

PREPARED BY

Bożena Wrzeszcz

Kolonia Czermino, ul. Kolejowa 68
26-260 Fałków
Phone +4844 787 32 64



Kugiel

Kugiel traktowany obecnie jak kulinarna wizytówka Czermina i okolic, znany i przyrządzany był tu od dawien dawna. Pierwotnie był potrawą żydowską, formowaną w kształcie kuli. Wykonywany z dodatkiem wielu jaj oraz gęsięgo lub baraniego mięsa stanowił drogie i wytworne danie. Dla Żydów kugiel był potrawą kosztowną. Wśród znacznie mniej zamożnych niż Żydzi, Polaków, kugiel upowszechnił się w wersji uboższej, jako ziemniaczany placek wylany do „gęsiorka” lub brytfanny, często bez mięsnego dodatku. W miarę możliwości, a najczęściej na największe święta, dodawane były do niego różne gatunki mięsa, dostępne w gospodarstwie.

Z kuglęm wiązały się przez długie lata pewne zwyczaje. W wielu domach w wigilię wielkich świąt tradycyjnie przygotowywało się kugiel, po czym wszyscy zano-

sili go do miejscowej piekarni. Tam też wszystkie kugle były pieczone razem aż do rana. A następnego świątecznego poranka, po wyjściu z pierwszej mszy (z rezurekcji, jeśli to była Wielkanoc lub z rorat, gdy było to Boże Narodzenie) wszyscy kierowali się do piekarni po swój kugiel. Jeszcze ciepły przynosili do domów i zjadali jako świąteczne śniadanie. Ciekawostką jest, że mieszkańcy Czermina i Przedborza wspólne pieczenie kultywują jeszcze do dziś, korzystając z pieca chlebowego w prywatnej piekarni. Ostatnio kugiel, znany dziś niemal w całej Polsce pod nazwą „placek ziemniaczany” czy „babka ziemniaczana”, podaje się jako potrawę regionalną, którą można się pochwalić przed gośćmi. Staje się on popularny na weselach i innych dużych imprezach.

KUGIEL / KUGIEL



SKŁAD

2,5 kg ziemniaków, 65 dag żeberek wieprzowych lub kielbasy i boczku, 80 g cebuli, 2-3 jajka, 3 łyżki mąki pszennej, 40 g smalcu, 70 g bułki tartej, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na tłuszczu, dodać do ziemniaków wraz z mąką, jajkami i przyprawami. Żeberka podzielić na porcje. Brytfannę posmarować smalcem i wysypać bułką tartą. Masę ziemniaczaną i żeberka układać warstwami. Na spodzie i na wierzchu powinny być ziemniaki. Wyrównać powierzchnię i polać płynnym smalcem. Piec w gorącym piekarniku na złoty kolor.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Iwona Kądziała

Zespół Szkół w Kunowie
ul. Fabryczna 2, 27-415 Kunów
tel. 041 261 18 98

INGREDIENTS

2.5 kg of potatoes , 650 g of pork ribs or sausage and bacon, 80 g of onion, 2-3 eggs, 3 spoons of wheat flour, 40 g of lard, 70 g of breadcrumbs, salt, pepper

RECIPE

Grate the potatoes. Dice onion and fry in fat, add potatoes with flour, eggs and seasonings. Portion the ribs. Fat a tin and sprinkle it with breadcrumbs. Put potato dough and meat in layers. Put potato dough on top and bottom. Level the surface and pour liquid lard on it. Bake in oven until golden.

PREPARED BY

Iwona Kądziała

Schools' Complex in Kunów
ul. Fabryczna 2, 27-415 Kunów
Phone +4841 261 18 98



Kugiel

Kugiel is considered presently as a culinary showpiece of Czeremo nad surroundings since it has been known here for a very long time. Originally it was a Jewish dish in a shape of a sphere. Made with use of many eggs, geese or lamb meat it was an expensive and refined dish. For Jews kugiel was a kosher dish. Among less wealthy Poles, kugiel was widespread in its poorer version as a potato pan poured into a roasting tin often without meat. When possible, mostly during the biggest holidays some various kinds of meat were added to it.

There are certain customs associated with kugiel. In many houses on eves of holidays it was traditional dish prepared at homes and then it was taken by all members of a household to a local bakery. There all kugiels were baked until morning. The next, holiday morning after

morning mass (Resurrection before Easter and Advent Mass before Christmas) everybody went to bakery to collect kugiels. They brought it still warm and eat for holiday breakfast. It is interesting that inhabitants of Czeremo and Przedborze still cultivate joint kugiel baking in a bread oven in local bakery. Recently kugiel, known almost in all Poland as a „potato pancake” or „potato cake”, is served as a regional dish to be praised by guests. It becomes popular on weddings and other occasions.

**SKŁAD**

7 kg ziemniaków, 2 kg kiszonej kapusty, 50 dag suszonych grzybów, 50 dag słoniny, 50 dag wędzonego boczku, 30 dag mięsa wieprzowego, 30 dag mięsa wołowego, 3 duże cebule, sól, pieprz ziołowy i prawdziwy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1,5 kg ziemniaków ugotować, wystudzić i zmielić w maszynce. Resztę zetrzeć na tarce i dobrze odcisnąć, dodać do już ugotowanych ziemniaków. Całość dobrze wyrobić. Kiszoną kapustę ugotować, odcisnąć i drobno posiekać. Grzyby ugotować i zmielić. W osobnym naczyniu ugotować mięso wieprzowe i wołowe, następnie zmielić. Następnie kapustę, grzyby, mięso zmieszać i doprawić do smaku. Wysmażyć słoninę i 20 dag boczku wraz z cebulą. Dodać do farszu. Całość, ciągle mieszając smażyć 10-15 minut. Tak przygotowany farsz pozostawić do ostygnięcia. Z wyrobionego ciasta ziemniaczanego formować podłużne placki. Nałożyć farsz, zlepić brzegi, formując podłużny kształt bomby. Tak przygotowane wrzucić na wrzącą osoloną wodę i gotować 15-20 minut. Pozostałą część słoniny, boczku i cebuli wysmażyć i połać ugotowane bomby.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA**Anna Skrobisz**

Koło Gospodyń Wiejskich w Krasocinie
Lipie 40, 29-105 Krasocin
tel. 0606 216 615

INGREDIENTS

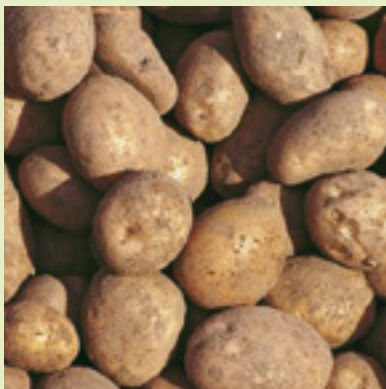
7 kg of potato, 2 kg of sauerkraut, 500 g of dried mushrooms, 500 g of pork fat, 500 g of smoked bacon, 300 g of pork meat, 300 g of beef, 3 big onions, salt, blend of herbs and pepper

RECIPE

Boil 1,5 kg. of potatoes, cool and grind. Grate the rest of potatoes and squeeze and add to boiled potatoes. Knead them. Boil sauerkraut squeeze and chop finely. Boil the mushrooms and grind them. Boil pork and beef in a separate pot with a pinch of salt and then grind it as well. Mix sauerkraut, mushrooms and meat and season to taste. Fry pork fat and 200 g of smoked bacon with onions and add filling. Fry the whole for 10-15 minutes stirring constantly. Let it cool. Form oblong cakes from potato dough and after putting a spoon of filling press the edges together making a spindle-like form. Throw the bombs into boiling salted water and boil for another 15-20 minutes. Fry the remaining pork fat, bacon and onion and pour over boiled bombs.

PREPARED BY**Anna Skrobisz**

Farmers' Wives Association in Krasocin
Lipie 40, 29-105 Krasocin
Phone +48 606 216 615

**Ziemniak**

(*Solanum tuberosum*) jest czwartą najpopularniejszą rośliną uprawną świata. Warzywo było znane i uprawiane na terenie Ameryki Południowej już ok. 3500 lat temu. Europejska historia ziemniaka, jako rośliny jadalnej rozpoczęła się tak naprawdę w XVIII wieku, kiedy to w latach nieurodzaju zbóż ziemniaki stawały się substytutem chleba, z czasem goszcząc na stołach szlachty i chłopów.

Wbrew powszechnej opinii, kartofle nie tuczą, a prawidłowo przygotowane są skarbnicą witamin i mikroelementów: są lekkostrawne, a zawarte w nich związki łatwo przyswajalne. Prawie nie zawierają tłuszczu (ok. 0,1%) i są znakomitym źródłem energii, a także: potasu, żelaza, magnezu, sodu i cynku oraz witamin B1, B2, PP. Świeżo wykopany kartofel zawiera prawie tyle samo witaminy C, co cytryna. Ziemniaki zawierają błonnik, który ułat-

wia trawienie, pomaga w walce z nadwagą i obniża poziom cholesterolu. Spożywanie ziemniaków zalecane jest osobom cierpiącym na nadkwasotę, bowiem warzywa te mają działanie zasadowe. Dawniej sok z ziemniaków stosowany był na bóle żołądkowe. Pomimo coraz większej popularności kasz i ryżu, ziemniak wciąż jest „królem” na naszych stołach. Statystyczny Polak zjada ponad 130 kg ziemniaków rocznie.

BYKI / BULLS



SKŁAD

surowe i gotowane ziemniaki, mąka pszenna, kiszona kapusta, suszone grzyby, słonina, cebula, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Część ziemniaków ugotować i przetrzeć przez maszynkę. Resztę zetrzeć na tarce i lekko wycisnąć. Połączyć razem obie części ziemniaków, dodać mąkę, osolić i wyrobić na gładką masę. Formować placki, nadziewać kapustą z grzybami i sklejać, tak aby powstał owalny kształt byków. Gotować 20 minut na wolnym ogniu w osolonej wodzie. Byki podawać na gorąco okraszone podsmażoną drobno słoniną z cebulą.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Genowefa Bies

Koło Gospodyń Wiejskich w Szerzawach
Szerzawy 133, 27-225 Pawłów
tel. 0601 543 942

INGREDIENTS

Raw and boiled potatoes, wheat flour, sauerkraut, dried mushrooms, pork fat, onion, salt, pepper

RECIPE

Boil part of the potatoes and grind them. Grate the rest and squeeze lightly. Mix both parts of potatoes, add flour, salt and knead. Form cakes, stuff with sauerkraut and mushrooms and press the edges forming the oval shape of „bulls”. Boil 20 minutes on low heat in salted water. Serve them hot seasoned with finely chopped fat with onion.

PREPARED BY

Genowefa Bies

Farmers' Wives Association in Szerzawy
Szerzawy 133, 27-225 Pawłów
Phone +48 601 543 942



Potatoe

(*Solanum tuberosum*) is the fourth most popular cultivated plant in the world. The vegetable is known and has been planted in South America for 3500 years. Actually the European history of potatoe as an edible plant started in 18th Century when potatoes in years of poor harvest become a substitute for bread and in time stayed on gentry and peasant tables permanently.

Potatoes are easily digestible and contain easy-to-absorb components. They contain low fat amounts (about 0,1 per cent) and are not calorific (average 77 kcal in 100 g). They are a perfect energy source and also contain many mineral components: potassium, iron, magnesium, sodium and zinc and vitamins B1, B2, PP. Freshly cropped potatoes contain almost as much vitamin C as a lemon. Potatoes also contain fibre which helps

with digestion, keeps the body weight low and lowers the cholesterol level. Eating potatoes is recommended for people suffering from hyperacidity since the vegetables have an alkaline quality. The potato juice used to be used as a cure for stomach aches. With growing popularity of groats and rice, potato is still "the king" of Polish cuisine. Average Pole consumes over 130 kilos of potatoes per year.

PARZYBRODA ŚWIĘTOKRZYSKA / ŚWIĘTOKRZYSKIE TONGUE BURNER



SKŁAD

1 świeża kapusta, 2 kg ziemniaków, 20 dag słoniny, 1 szklanka kwaśnej śmietany, 0,5 szklanki octu, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę poszatkować i ugotować. Ziemniaki ugotować i utłuc. Wszystko razem wymieszać, dodać skwarki z wytopionej słoniny, śmietanę, ocet, doprawić do smaku solą i pieprzem. Można podawać na zimno i na gorąco.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Elżbieta Świetlik

Koło Gospodyń Wiejskich Wzdół Rządowy
Wzdół Rządowy 2 a
26-010 Bodzentyn
tel. 041 312 02 11

INGREDIENTS

1 fresh cabbage, 2 kgs of potatoes, 200 g of pork fat, 1 glass of sour cream, ½ glass of vinegar, salt, pepper

RECIPE

Chop and boil the cabbage. Boil and mash potatoes. Mix them all together add previously melted pork scratchings, cream, vinegar and salt, pepper. Serve cold or hot.

PREPARED BY

Elżbieta Świetlik

Farmers' Wives Association Wzdół Rządowy
Wzdół Rządowy 2 a
26-010 Bodzentyn
Phone +4841 312 02 11



Kapusta

(Brassica L.) – rodzaj roślin zielnych z rodziny kapustowatych obejmujący ponad 100 gatunków. Najpopularniejszą odmianą kapusty jest kapusta głowiasta, która trafiła do Polski dopiero w XV wieku. Wszystkie odmiany kapusty są wartościowym źródłem substancji odżywczych takich jak witaminy, składniki mineralne (stosunkowo duża zawartość potasu i wapnia) oraz błonnik pokarmowy. Kapusta jest warzywem bardzo cenionym w medycynie ludowej. Starożytni rzymscy lekarze leczyli nią choroby płuc, wątroby, obstrukcje, bezsenność. Okłady z kapusty stosowano także w leczeniu odmrożeń i owrzodzeń, a sok ze świeżej kapusty do leczenia wrzodów żołądka i łagodzenia bólów reumatycznych. Docenianą ostatnio zaletą kapuścianych liści jest też stosunkowo duża zawartość siarki – pierwiastka, który korzystnie wpływa na wygląd włosów, cery i paznokci.

Ale kapusta była i jest bardzo ważnym produktem żywnościowym również ze względu na możliwości różnorodnego jej przyrządzenia. Wszelkie gatunki kapusty: biała, czerwona, włoska, brukselka, przyrządzane w sposób naturalny i prosty były i być powinny podstawą zdrowego odżywiania. Długie gotowanie, solenie, odlewianie wody, w której się gotuje, robienie zasmażek, dodawanie ekstraktów mięsnych i dużych ilości tłuszczów powoduje, że kapusta traci swoje pierwotne właściwości odżywcze i lecznicze powodując niestrawności i wzdęcia.

PARZYBRODA CHŁOPSKA / PEASANT TONGUE BURNER



SKŁAD

ziemniaki, kapusta cukrowa, cebula, wędzony boczek, mąka, zioła: majeranek, kminek, lubczyk, kolendra i inne przyprawy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę i ziemniaki pokroić w grubą kostkę, zalać niedużą ilością wody i ugotować. Wytopić skwar-ki z boczku. Z mąki i tłuszczu zrobić zasmażkę, rozprowadzić wywarem z kapusty, wymieszać wszystko z kapustą i ziemniakami i zagotować. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁ

Piotr Jankowski

Gospodarstwo Agroturystyczne „Wiejski Raj”
Podmarzysz 4 e, 26-021 Daleszyce
tel. 041 317 14 15, 0503 861 078

INGREDIENTS

Potatoes, crispy cabbage, onion. Smoked bacon, flour, herbs: marjoram, caraway seed, lovage, co-riander etc

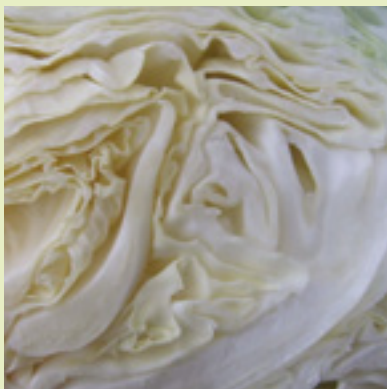
RECIPE

Cut cabbage and potatoes into cubes, pour some water into a pot and boil. Make scratchings from bacon. Make a roux from flour and fat, mix with cabbage stock then mix it with cabbage, potatoes and boil. Season with salt, pepper and herbs.

PREPARED BY

Piotr Jankowski

Agritourist Farm
„Country Paradise” („Wiejski Raj”)
Podmarzysz 4 e, 26-021 Daleszyce
Phone +4841 317 14 15, +48 503 861 078



Cabbage

(Brassica L.) – a plant from large family of over 100 species. The most popular kind of cabbage is fringed or feathered cabbage. It was grown by Romans in the 1st Century A.D. It came to Poland fifteen centuries later. All kinds of cabbage are a valuable source of nutrients such as vitamins and mineral components (relatively large quantity of potassium and calcium) and fibre. Cabbage is highly regarded in popular medicine. Cabbage compresses were used for instance in frostbites and ulceration treatment. Fresh cabbage juice is used to cure stomach ulcers and soothing rheumatic aches. One of its advantages is its relatively high amount of sulphur – an element that positively affects the look of hair, skin and fingernails. But cabbage is also very important product due to various ways of its preparation. All kinds of cabbage – white, red, savoy, spring greens Brussels sprout

processed in natural and easy way have always been and should be basis for natural nourishment. Boiling it for too long, salting, pouring out the water, making roux out of it, adding some meat extracts and fats make cabbage lose its nourishing and medicinal qualities causing indigestion and flatulence.

KASIOKI / KASIOKI



SKŁAD

kapusta biała, kasza jęczmienna prażona, olej lniany, suszone grzyby, kwas z kiszzonej kapusty, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę uprażyć w małej ilości wody, wystudzić, przyprawić solą i pieprzem. Ugotowane i pokrojone w drobną kostkę grzyby dodać do kaszy i wszystko wymieszać. Przygotowany farsz zawinąć w sparzone wrzątkiem liście białej kapusty, ułożyć ciasno w garnku i dusić na wolnym ogniu w wodzie z dodatkiem oleju lnianego. Wszystko zalać kwasem z kiszzonej kapusty. Kasioki podawać polane wywarem, w którym się dusiły.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Beata Gieroń

ul. Kielecka 11, Kurzelów
29-100 Włoszczowa
tel. 041 394 70 12, 0500 651 349

INGREDIENTS

White cabbage, fried barley groats, linseed oil, dried mushrooms, sauerkraut juice, salt, pepper

RECIPE

Fry the groats with a little water, cool, add salt and pepper. Add boiled and diced mushrooms and mix it all together. Wrap the prepared filling scalded cabbage leaves, squeeze them put tight into a pot and stew on a low heat in water with some linseed oil. Then add sauerkraut juice. Serve kasioki with the stock they stewed in.

PREPARED BY

Beata Gieroń

ul. Kielecka 11, Kurzelów
29-100 Włoszczowa
Phone +4841 394 70 12, +48 500 651 349



Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, którą wypełnione są gołąbki kasiokami zwane, wyrabiana jest z ziaren jęczmienia wielorzędowego (*Hordeum vulgare*), który nie rozkrusza się podczas obróbki. To ważna cecha, bowiem otrzymana z niego kasza zachowuje sypkość po ugotowaniu i zawiera więcej białek niż kasze przygotowane z innych odmian tego zboża. Kasza jęczmienna wiejska zawiera naturalne węglowodany złożone, białko oraz wiele soli mineralnych i witamin, które są podstawą zdrowej diety. Spośród innych kasz wyróżnia się szczególnie dużą zawartością witaminy PP oraz błonnika. Zawiera również znaczne ilości fosforu i magnezu. Jest lekkostrawna a po ugotowaniu nie traci swoich wartości odżywczych.

Pearl barley

Barley groats – the filling of kasioki – is made from barley seeds (*Hordeum vulgare*), which does not crumble during processing. It is an important quality since groats remain loose and contain much more proteins than any other its varieties. Barley groats contain natural complex carbohydrates, protein, mineral salts and vitamins which are basic for healthy diet. It singles out of other groats with great content of PP vitamin and fibre. It also contains substantial amount of phosphorous and magnesium. It is easily digested and does not lose its qualities after boiling.

BULWA NADZIEWANA / STUFFED TUBER

I miejsce w konkursie kulinarnym „Na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego”

First place in the competition „For the best świętokrzyskie regional dish”



SKŁAD

ziemniaki, mięso mielone wieprzowe, liście kapusty, boczek wędzony, świeże zioła (bazylija, tymianek, melisa), przyprawy (sól, pieprz, papryka), cebula

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotowane w łupinach ziemniaki kroimy na pół, wydrążamy obie połowy, nadziewamy przygotowanym farszem z mięsa mielonego i przypraw. Następnie na rozłożone sparzone liście kapusty układamy cienkie plastry boczku wędzonego i faszerowany ziemniak. Zawijamy i zapiekamy w piekarniku.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁ

Piotr Jankowski

Gospodarstwo Agroturystyczne „Wiejski Raj”
Podmarzysz 4 e, 26-021 Daleszyce
tel. 041 317 14 15, 0503 861 078

INGREDIENTS

Potatoes, crispy cabbage, onion. Smoked bacon, flour, herbs: marjoram, caraway seed, lovage, coriander etc

RECIPE

Boil jacket potatoes and cut into halves, hollow both halves out, stuff with prepared minced meat and spices stuffing. Then on scalded cabbage leaves put thin smoked bacon rashers and stuffed potato. Wrap it up and bake in oven.

PREPARED BY

Piotr Jankowski

Agritourist Farm
„Country Paradise” („Wiejski Raj”)
Podmarzysz 4 e, 26-021 Daleszyce
Phone +4841 317 14 15, +48 503 861 078



Potrawy regionalne oprócz kultywowania przekazywanych z pokolenia na pokolenie receptur i coraz powszechniej docenianych kulinarnych zalet, charakteryzują się jeszcze jedną ciekawą cechą – nazewnictwem. Tak jak tradycja zakłętą jest w smakach i zapachach, tak w nazewnictwie kultywowany jest starodawny, dla wielu archaiczny, piękny język świętokrzyskiej wsi. Prazoki, parzybroda, maścibrzuch czy bulwy znakomicie i trafnie poprzez nadaną potrawie nazwę skrótowo i celnie opisują nie tylko składniki, sposób przygotowania, smak, ale też oczekiwany przez konsumenta efekt. Czy w natłoku supermarketowych „tradycyjnych” nazw z „babunią”, świętokrzyski zmioczar, pasternocek, dzionie, kasioki nie są godną zachwytu poezją ludową?

Regional dishes apart from cultivation of traditional recipes being passed from generation to generation and their commonly appreciated values have yet another interesting feature – its nomenclature. As much as tradition is charmed in tastes and smells, the nomenclature contains old, archaic, beautiful language of Świętokrzyskie village. Prazoki, parzybroda, maścibrzuch or bulwy in a perfect, compact way describe not only the ingredients, way of preparation and taste, but also expected effect it has on a consumer. Do supermarket products with „granny” in their name can compete with Świętokrzyskie zmioczar, pasternocek, dzionie, kasioki which are pure traditional poetry?

ZMIOCARZ / AWAY PUTTER



SKŁAD

2 kg ziemniaków, 3 cebule, 2 łyżki mąki ziemniaczanej i pszennej, 2 jajka, sól, pieprz, tłuszcz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce. Tak przygotowane przełożyć na sitko w celu usunięcia nadmiaru wody. Dodać sól, pieprz oraz pokrojoną w kostkę cebulę. Wbić jajka i wszystko wymieszać. Brytfankę posmarować tłuszczem, włożyć do niej przygotowane ziemniaki z przyprawami i piec w piekarniku ok. 2 godzin. Upieczonego zmiocarza można podawać z dodatkiem sosu grzybowego lub mięsnego.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Dorota Wróbel

Koło Gospodyń Wiejskich
Nowa Huta 100, gmina Raków
tel. 0507 799 522

INGREDIENTS

2 kg of potatoes, 3 onions, 2 spoons of potato and wheat flour, 2 eggs, salt, pepper, fat

RECIPE

Peel, rinse and grate potatoes. Drain in a sieve. Add salt, pepper and diced onion. Add eggs and mix everything. Grease a baking tin, put in the prepared potatoes with spices and bake in oven for about two hours. Baked "Away Putter" can be served with mushroom or meat sauce.

PREPARED BY

Dorota Wróbel

Farmers' Wives Association
Nowa Huta 100, commune Raków
Phone +48 507 799 522



Tradycyjne potrawy regionalne przygotowywane były z bardzo prostych, niemal zawsze dostępnych w gospodarstwie składników. Dominowały jęczmień, warzywa i nabiał. Często o charakterystycznym smaku, zapachu danej potrawy decydowały „niewiele” w przepisach znaczące przyprawy. Dozowane „ze smakiem” nadawały smak potrawie. Nerozłączną parą przyprawową występującą we wszystkich niemal przepisach jest sól i pieprz. Ten ostatni, nazywany „królem przypraw”, odkryty dla kuchni blisko 3 tysiące lat temu, pochodzi z równikowych lasów Indii, Indonezji, Malezji i Brazylii. Warto wiedzieć, że ziarna pieprzu czarnego to owoce pnąca wysuszone w słońcu. Pieprz biały otrzymywany jest przez moczenie, suszenie i otarcie mięsistej owocni jagód pieprzu czarnego, zaś zielony to po prostu niedojrzałe owoce pieprzu czarnego macerowane w słonej zalewie lub occie. Tak oto zbierane w różnych fazach dojrzałości i poddawane odmiennej obróbce owoce tej samej rośliny, dają trzy różne odmiany tej królewskiej przyprawy.

Traditional regional dishes have always been made with use of very simple, almost always available ingredients. Vegetables, eggs and dairy products dominated in traditional cuisine. Often their characteristic taste was obtained thanks to seemingly non-important additions. Carefully added made the particular taste and smell. Inseparable pair in almost all recipes is salt and pepper. The later called „the king of spices”, was discovered almost 3000 years ago and comes from equatorial tropical forests of India, Indonesia, Malaysia and Brazil. It is worth knowing that black pepper grains are climber fruits dried in the sun. White pepper is obtained by soaking, drying and stripping of fleshy berries of black pepper and green are just not ripe fruits of black pepper seasoned in salted water or vinegar. Thus picked up in three phases of ripeness and processed grains give three kind of this royal spice.

PRAZOKI / PRAZOKI

Potrava wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



SKŁAD

ziemniaki, mąka, boczek świeży, cebula, przyprawy, sól, cukier

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte i obrane ziemniaki gotować ok. 20 min. W międzyczasie drobno pokrojony boczek przesmażamy z cebulą. Na ugotowane ziemniaki sypujemy mękę tortową (ok. 1 szklanki) i na małym ogniu gotujemy jeszcze ok. 10 min. Po ugotowaniu odlewamy wodę i dokładnie ubijamy ziemniaki z mąką, tak długo aż mąka zniknie. Gotowe prazoki polewamy boczkiem z cebulką. Zamiast boczkiem z cebulką można posypać cukrem.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Janina Pietrzak

Czerwony Most 13
26-200 Końskie

INGREDIENTS

potatoes, flour, fresh pork ribs or bacon, onion, salt, pepper

RECIPE

Washed and peeled potatoes boil for 20 minutes. In the meantime fry finely cut up bacon with onions. Scatter cake flour (1 glass) over boiling potatoes and simmer for about 10 minutes more. Then pour out the water and mash potatoes mixing it with flour. Pour bacon fat with onions over ready prazoki. Instead of bacon and onions sugar may be used for a sweet version of the dish.

PREPARED BY

Janina Pietrzak

Czerwony Most 13
26-200 Końskie



Prazoki

Prazoki są bardzo smaczną i sytą potrawą. Obrzędowo przygotowywało się je na Kłusoki (ostatki) lub na Gromniczną (2.II.), kiedy to po świętach pozbywano się z izby choinki. Z pieńka choinki, z jego środkowej części, strugano tzw. „koziołka” czyli pałkę do prazoków. Jej zakończeniem były ucięte krótko gałązki boczne wspomagające proces mieszaną ugotowanych ziemniaków z mąką pszenną razową lub pytlową. Często potrawę – dla uzyskania lepszego smaku i ciemniejszego koloru – prażono w piecu – stąd nazwa prazoki lub bardziej „miastowa” prazucha. Prazoki jada się z omastą ze słoniny i cebuli – są tym lepsze, im więcej doda się do nich skwarów. Według ludowej tradycji prazoki spożywane w Thursday Czwartek zapewniały skuteczną ochronę przed ukąszeniami komarów latem.

Prazoki

Prazoki is a very tasty and filling dish. Traditionally they were prepared for Kłusoki (Shrove Thursday) or Candlemass (2nd of Feb), when Christmas tree was removed from the house. “Koziołek” (a young goat) made of a Christmas tree trunk was a traditional club for prazoki. Small side twigs were useful in mixing boiled potatoes with wholemeal and white wheat flour. Often – to improve the taste and to obtain darker colour – it was baked in oven – since the name prazoki (roasted dish) or its „town version” prazucha. Prazoki is served with liquid fat with onions – the better the more pork scrappings added. According to folk tradition, prazoki served in the last Thursday of carnival provided sufficient protection against mosquito bites in summer.

PLACEK CUDACZEK / SLY PIE



SKŁAD

2 kg ziemniaków, 2 jajka, mąka, świeże grzyby, przyprawy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki zetrzeć na tarce, odlać nadmiar soku i dodać jajka, mąkę oraz przyprawy. Pokroić drobno grzyby, uduśić i dodać do ziemniaków. Wszystko wymieszać i piec na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Można podawać z sosem grzybowym lub śmietaną.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Elżbieta Osman

Gospodarstwo Agroturystyczne
„Daleko od szosy”
Brody 7 a, 26-015 Pierzchnica
tel. 041 35 38 391, 0887 867 327

INGREDIENTS

2 kg of potatoes, 2 eggs, flour, fresh mushroom, seasonings

RECIPE

Grate the potatoes, pour out excess juice, add eggs and seasonings. Cut the mushrooms finely, stew and add potatoes. Mix it all together and fry on very hot fat. Serve with mushroom sauce or cream.

PREPARED BY

Elżbieta Osman

Agritourist Farm „Off the beaten track”
 („Daleko od szosy”)
Brody 7 a, 26-015 Pierzchnica
Phone +4841 35 38 391, +48 887 867 327



Grzyby

Grzyby stanowią niezwykłą grupę organizmów. Pozornie podobne do roślin w rzeczywistości różnią się od nich niemal pod każdym względem. Należą do najbardziej ekspansywnych organizmów. Obecnie znanych jest ponad 120 tysięcy gatunków grzybów (Mycota, Mycetes, Fungi), choć szacuje się, że istnieje ok. 1,5 miliona gatunków, niemal 5 razy więcej niż wszystkich roślin nasiennych. Grzyby to wielokomórkowe lub komórczakowe organizmy cudzożywne zbudowane głównie z chityny.

Grzyby jadalne produkują owocniki, które po odpowiednim przyrządzeniu, nie powodują u człowieka żadnych dolegliwości. Wśród rosnących w Polsce ok. 5000 gatunków grzybów owocnikowych jest bardzo wiele nadających się do spożycia, choć niejednokrotnie łatwo je pomylić z bardzo podobnymi grzybami niejadalnymi lub

wręcz trującymi. Zbierane przez grzybiarzy owocniki to zaledwie fragmenty grzybów; główną ich część stanowi rozprzestrzeniona pod ziemią grzybnia złożona z nitkowatych strzępek. Silnie rozgałęziona i ukorzeniona grzybnia pobiera niezbędne składniki pokarmowe. Ponieważ grzyby nie zawierają występującego u roślin zielnych chlorofilu i nie mogą wykorzystywać energii słonecznej do budowy substancji organicznych, dlatego muszą pobierać je z otoczenia. Źródłem pokarmu są dla nich organizmy żywe lub martwe szczątki organizmów roślinnych albo zwierzęcych. Grzyby zawierają niewiele substancji odżywczych. Cenione są przede wszystkim ze względu na własności smakowe. Spożywa się je bezpośrednio duszone, smażone, gotowane w postaci zupy lub marynowane. Można je także suszyć i solić.

MAŚCIBRZUCH / „TUMMY GORGER“



■ SKŁAD

cielęcina lub wołowina, świeże grzyby (mogą być pieczarki), cebula, świeża papryka, ogórek kiszony lub konserwowy, pomidory, śmietana, sól, pieprz, natka pietruszki

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pokroić w drobną kostkę, otoczyć w mące i usmażyć na oleju wraz z pokrojoną cebulą. Przełożyć do garnka i gotować dodając podsmażone grzyby i paprykę, pokrojone drobno ogórki, pomidory. Doprawić do smaku solą, pieprzem i zieleniną.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Aleksandra Biskup

Koło Gospodyń Wiejskich Wzdół Rządowy
Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn
tel. 041 312 72 38, 0502 887 148

■ INGREDIENTS

Veal or beef, fresh mushrooms (can be field mushrooms), onion, fresh capsicum, marinated or tinned cucumber, tomatoes, cream, salt, pepper, parsley

■ RECIPE

Dice the meat, coat with flour and fry in oil with chopped onions. Put into a pot and boil adding pre-fried mushrooms and capsicum, finely cut cucumbers and tomatoes. Season to taste with salt, pepper and parsley.

■ PREPARED BY

Aleksandra Biskup

Farmers' Wives Association Wzdół Rządowy
Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn
Phone +4841 312 72 38, +48 502 887 148



Mushrooms

Are incredible group of organisms. Seemingly similar to plants in fact differ from them in every sense. They are the most expansive organisms. Presently there are over 120 thousands of known mushrooms (Mycota, Mycetes, Fungi), although it is estimated there over 1,5 million of them, almost 5 times more than seed plants altogether. Mushrooms are multicellular heterotrophic organisms built mostly from chitin.

Edible mushrooms produce fruitifications which after proper processing do not cause any ailments. However many of 5000 mushroom species in Poland are edible, they can be easily mistaken with inedible ones or even poisonous. Collectible fruitifications are only parts of mushrooms – their main part is underground mushroom spawn of a shape of thread-like shreds. Strongly rooted and spre-

ad spawn takes from the ground necessary nutritional elements. Since mushroom does not have chlorophyll and cannot use solar energy to build organic substances, it must take it from its surrounding. Their nutrition source are small living organisms or dead plant or animal remains. Mushrooms contain very few nutritional substances. They are valued mostly for their taste qualities. They can be eaten stewed, fried, boiled, pickled or in a soup. They can be dried and salted.

KRÓLIK GALOPUJĄCY W ZIOŁACH / RABBIT DASHING IN HERBS



SKŁAD

mięso z królika, mleko, zioła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Królika podzielić na małe części i namoczyć w mleku na 2-3 godz. Następnie obsypać ziołami, zawinąć w folię i dusić w gęsiarce ok. 2 godz.

PRZEPIS PRZYGOTOWALI

Krystyna i Andrzej Lichoccy

Gospodarstwo Agroturystyczne
„Pod modrzewiem”
Wólka Bałtowska – Kolonia 66
27-423 Bałtów
tel. 041 264 11 26, 0504 132 685

INGREDIENTS

Rabbit meat, milk, herbs

RECIPE

Divide rabbit meat into small parts and soak in milk for 2-3 hours. Then sprinkle with herbs, wrap in foil and stew in a roasting tin for about 2 hours.

PREPARED BY

Krystyna and Andrzej Lichoccy

Agritourist Farm „Under Larch Tree”
 („Pod modrzewiem”)
Wólka Bałtowska – Kolonia 66
27-423 Bałtów
Phone +4841 264 11 26, +48 504 132 685



Dziś mieszcuchowi królik kojarzy się najczęściej z miniaturką, domowym pupilem traktowanym na równi z psem czy kotem. I dlatego trudną do przyjęcia prawdą może okazać się, przypomnienie faktu, że udomowienie królika europejskiego, zajęczaka z rodziny zajęcowatych, było nakierowane w istocie na hodowlany cel. Królik domowy, bliski krewny królika dzikiego i zajęca okazał się bowiem znakomitym „dostawcą” smacznego mięsa, skóry i wełny. Udomowiony już ok. 1000 lat p.n.e. w starożytnym Rzymie, do Europy Środkowej przybył wraz z zakonnikami, przez których był hodowany. W Polsce hodowla królików rozwinęła się po II wojnie światowej. Największymi producentami mięsa króliczego na świecie są Hiszpania, Francja i Włochy.

Today a rabbit is considered by a townie as a pet, like a dog or a cat. And that is why the truth is so difficult to accept that domestication of European rabbit was indeed to breed them for meat. Domestic rabbit, close relative to wild rabbit and hare turned out to be a perfect “supplier” of tasteful meat, skin and wool. Domesticated about a thousand years ago in Ancient Rome it traveled to Central Europe with monks who bred them. In Poland rabbit breeding developed after the Second World War. The biggest rabbit meat producers are Spain, France and Italy.

STEKI Z BIZONA / BISON STEAKS

Specjalność restauracji przy Zespole Pałacowym „Popielówka” w Kurozwękach/ The speciality of the house of the restaurant by Palace Complex “Popielówka” in Kurozwęki



OPIS POTRAWY

Winetou steak – to od niedawna nowa świętokrzyska specjalność. Wyjątkowo delikatne bizonie mięso wysmażone jest wg. życzenia klienta. Steak, który wyśmienicie oddaje smak mięsa z bizona, nie wymaga długiego przygotowania, smażone powinno trwać nie dłużej niż 3-5 min. Mięso może być wcześniej zamarynowane na ok. 2h w czerwonym winie i oliwie. Najlepiej używać naturalnych przypraw: rozmarynu, czosnku, czarnego pieprzu, soli.

PRZYGOTOWUJE

Zespół Pałacowy „Popielówka” Sp. z o. o.
ul. Zamkowa 3, Kurozwęki
28-200 Staszów
tel. 015 866 72 72, 015 866 72 71
fax 015 866 72 36
www.bizony.com

DISH DESCRIPTION

Winetou steak – it is a recent Świętokrzyskie specialty. Exceptional delicate bison meat prepared according to client's need. Perfectly distinctive bison steak does not require much time to prepare – it should be fried no longer than 3-5 minutes. It can be marinated first for about 2 hours in red wine and olive. It tastes best with natural herbs and spices – rosemary, garlic, black pepper and salt.

PREPARED BY

Palace Complex “Popielówka” Ltd.
ul. Zamkowa 3, Kurozwęki
28-200 Staszów
Phone +4815 866 72 72, +4815 866 72 71
Fax +4815 866 72 36
www.bizony.com



Zapewne wielu z Państwa dziwi obecność bizoniego dania w bukietcie świętokrzyskich smaków. Bo przecież bizon ani tani nie jest, ani dostępny w chłopskiej zagrodzie, ani też od wieków osiadły czy tutaj hodowany. Czy bizon to taka nowa kulinarna świętokrzyska Baba Jaga? Zapewne tak być może, choć historia bizona w świętokrzyskim regionie jest o kilka tysięcy lat krótsza niż wspomnianej wcześniej mieszkanki Łysicy. W 1999 roku właściciel pałacu w Kurozwękach, pan Popiel będąc na Polagrze w Poznaniu, zarażony został miłością do bizonów. Ale fascynacja tymi potężnymi zwierzętami i świetnie nadające się do ich hodowli okoliczne tereny to zaledwie początek świętokrzyskiej historii bizona. Sprowadzenie bizonów nie było łatwe. W Ministerstwie Środowiska i wśród naukowców z Białowieży pojawiły się obawy że ich obecność może zaszkodzić hodowli polskich żubrów. W końcu po wykonaniu szeregu ekspertyz udało się uzyskać niezbędne pozwolenia i w grudniu 2000 roku 22 bizony – w tym dwa byki – przyjechały do Kurozwęk. Jest to pierwsze stado w Polsce, które żyje w warunkach zbliżonych do naturalnych. Obecnie liczy około 100 szt. i stale się rozrasta.

Perhaps many of you are surprised to see a bison dish among variety of Świętokrzyskie tastes. Since bison is neither cheap, nor available in a village farm and has not been bred here. Is it a culinary fashion Baba Jaga? Fancy dish for tourists? Perhaps it is, but it is much younger than mentioned above female inhabitant of Świętokrzyskie Łysica mountain. In 1999 the owner of Kurozwęki palace, Mr Popiel visiting Polagra Fair in Poznań was fascinated with bison. But this fascination of those mighty animals is just the beginning of Świętokrzyskie history of bison. Importing the animals was not easy at all. Ministry of Environment and some scientists from Białowieża were afraid that their presence can endanger the colony of Polish bison. At last after several expert evaluations proper permissions were obtained and in December 2000 twenty two bison – including two bulls – came to Kurozwęki. It is the first herd in Poland living in close-to-natural conditions. It has actually about 100 animals and is still growing.

DZIONIE RAKOWSKIE / DZIONIE FROM RAKÓW

Potrava wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



Tylko w świętokrzyskim Rakowie robią dzionie – potrawę, którą jak podaje tradycja, rakowianki „wykradły” z żydowskich garnków. Kiszka nadziewana macą moczoną w rosole z dodatkiem mięsa, wyglądem przypomina pasztetową, smakuje jednak zdecydowanie wyborniej! Niepowtarzalny smak dzionia tkwi w tajemnicy jego przygotowania, bo przecież przepis to tylko inspiracja – gotowanie to prawdziwa sztuka. W trosce o zachowanie kulinarnej tradycji doświadczony w sztuce „dzioniarstwa”, mieszkanki Rakowa, opracowały przepis na najbardziej klasyczną postać dzionia, który w 2007 r. został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych.

Only in Raków in Świętokrzyskie dzionie are made – a dish which, according to local traditions, Raków housewives “stole” from Jewish kitchen. Blood pudding stuffed with matzah soaked in broth with some meat looks like a liver sausage but it tastes much better! Exceptional taste of dzionie lies in the secret of its preparation since a recipe is only a set of guidelines – cooking is a real art. To preserve culinary tradition experienced dzionie makers, the inhabitants of Raków worked out the most classic dzionie recipe which was included in 2007 on a List of Traditional Products.

SKŁAD

mąka pszenna, jajka, smalec wieprzowy, podgarle wieprzowe wędzone, przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, ziarna czarnego pieprzu, sól, jelita wieprzowe: grube, proste lub krzyżówki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Etap 1 – przygotowanie macy:

z 2 kg mąki, 8 jajek, 15 dag rozpuszczonego smalcu zagnieść ciasto dolewając ciepłej wody tyle, ile przyjmie mąka. Ciasto rozwałkować na placki jak na makaron. Nakłuć je widelcem i piec kwadrans, na złoty kolor.

Etap 2 – przyrządzanie rosółu:

z 2 kg podgarla ugotować rosół bez warzyw. Do wywaru dodać ziele angielskie, listki laurowe, ziarna czarnego pieprzu i sól. Mięso wyciągnąć, przekręcić przez maszynkę i wrzucić znów do rosółu.

Etap 3 – przygotowanie farszu:

na stolnicy rozkruszyć wałkiem do ciasta upieczone mace, włożyć do miski i zalać gorącym rosółem. Pęcznijącą masę zostawić na 2 godziny. Ubić 8 jaj, zmieszać z przyprawami i dodać do farszu.

Etap 4 – nadzianie kiszek:

oczyścić 10 m jelit wieprzowych i nadziać je przygotowanym farszem. Końce kiszki spiąć drewnianą szpilą albo związać wełnianą przędzą lub dratwą.

Etap 5 – pieczenie:

ułożyć kiszki w brytfannie, podlać wodą i włożyć do gorącego pieca na godzinę.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Danuta Kania

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi
Rakowskiej
ul. J. Sienieńskiego 6, 26-035 Raków
tel. 041 353 50 57

INGREDIENTS

Wheat flour, eggs, pork lard, smoked pork chop, seasonings: allspice, laurel leaves, whole black pepper, salt, pork intestines – thick, straight or crossed

RECIPE

Stage 1 – dough preparation:

2 kg of flour, 8 eggs, 150 g melted lard. Knead the dough adding as much water as flour takes. Roll up the dough well into batter as for pasta. Prick it with a fork and bake for 15 minutes until golden.

Stage 2 – preparation of broth:

2 kg of smoked pork dewlap make a broth without vegetables. Add allspice, laurel leaves, seeds of black pepper and salt. Take out the meat, grind it and put back into the stock.

Stage 3 – Preparation of stuffing:

crumble baked pieces of batter with a rolling pin on a wooden tray, put them into a bowl and pour hot broth into it. Leave expanding stuffing for two hours. Add 8 eggs with seasonings to the stuffing.

Stage 4 – intestine stuffing:

clean 10 meters of pork intestine and stuff it with prepared stuffing. Close the ends with wooden pins or tie with wool yarn or twine.

Stage 5 – roasting:

place kiszka in roasting tin, add some water and put into hot oven for an hour.

PREPARED BY

Danuta Kania

Raków Land Lovers Society
ul. J. Sienieńskiego 6, 26-035 Raków
Phone +4841 353 50 57

ZRAZY PO BAŁTOWSKU W CHLEBKU / BAŁTOWSKIE COLLOPS IN BREAD



SKŁAD

90 dag legawy wołowej, marchewka, boczek, cebula, ogórek kwaszony, sól, pieprz, przyprawy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew ugotować, pokroić w paski. Boczek i ogórek pokroić w paski a cebulę w piórka. Mięso pokroić i rozbić. Każdy płat posmarować musztardą, posolić, dodać pieprzu. Włożyć nadzienie i uformować zraziki. Zraziki obsmażyć, następnie przełożyć do rondła, dolać wody lub rosołu i dusić. Razem z sosikiem podawać w chlebk.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁ

Klub „Bałtek” w Bałtowie

27-423 Bałtów 55
tel. 041 264 12 93, 0506 151 191

INGREDIENTS

900 g of beef leg, carrot, bacon, onion, mustard, marinated cucumber

RECIPE

Boil the carrots, cut into strips. Cut bacon and cucumber into strips and chop onions. Cut and tenderize the meat. Spread every slice with mustard add salt, pepper put the filling in and roll the slices into collops. Pre-fry then put into a pot add water or broth and stew. Make gravy and serve in hollowed bread.

PREPARED BY

„Bałtek” Club in Bałtów

27-423 Bałtów 55
Phone +4841 264 12 93, +48 506 151 191



Ogórek

Ogórek to dziwne warzywo: ma najmniejszą wartość energetyczną – tylko 16 kalorii na 100 gramów, ma owoce, które są jagodami, zbudowany jest w 95% z wody, posiada śladowe ilości witamin i związków mineralnych no i smakuje jakoś tak „neutralnie”. Zapewne dla poprawienia smaku oraz witaminowego wzbogacenia warzywa zaczęto go kisić. Kiszenie bądź kwaszenie ogórków jest rodzajem konserwacji tych zbieranych latem jagód, które umyte i ułożone w drewnianych – uprzednio moczonych – beczkach, zalewano słoną wodą. Jednak to nie woda i sól nadają niepowtarzalny smak kwaszonym ogórkom. Tajemnica tkwi w dodatkach: koper, chrzan, czosnek, pieprz, liście laurowe, zioła ale też liście bądź gałązki drzew ostatecznie składają się na smak i bukiet zapachowy kwaszonych ogórków. Prawdopodobnie nie bez znaczenia dla smaku ogórków jest też miejsce przechowywania beczki w okresie fermentacji. Tradycyjnie szczelnie zamknięte... zatapiano w rzece i dopiero przed samym użyciem wyjmowano je z wody.

Cucumber

A cucumber is a strange vegetable – it has the lowest energetic value – only 16 calories in 100 grams, fruits which are berries, it consists of 95% water and trace quantities of vitamins and mineral compounds and a “neutral” taste. Perhaps to improve the taste and increase of vitamins people started to pickle them. Pickling or marinating of cucumbers is a kind of preservation of its berries picked up during summer which are washed, put into pre-soaked in water wooden barrels are pored over with salted water. It is not the water nor salt that give pickled cucumbers their unique taste. The secret lies in additions – dill, horse radish, garlic, pepper, laurel leaves, herbs and also leaves and twigs of particular trees make the bouquet of taste and smell of marinated cucumbers. Place of barrels storage during fermentation is also very important. They must be tightly closed ... and they used to be sunk in a river and taken out when they were ready.

KASZA JAGLANA ZE ŚLIWKAMI / MILLET GROATS WITH PLUMS



SKŁAD

1,5 szklanki kaszy jaglanej, 1 l wody, garść suszonych śliwek, łyżka miodu lub cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W litrze wody ugotować garść suszonych śliwek. Odcedzić i na tej wodzie ugotować kaszę jaglaną. Ugotowane śliwki drobno pokroić i dodać do kaszy. Wymieszać. Doprawić do smaku miodem lub cukrem.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Elżbieta Świetlik

Koło Gospodyń Wiejskich Wzdół Rządowy
Wzdół Rządowy 2 a, 26-010 Bodzentyn
tel. 041 312 02 11

INGREDIENTS

1 ½ glass of millet groats, 1 ltr of water, a handful of dried plums, a spoon of honey or sugar

RECIPE

Boil a handful of plums in one litre of water. Drain it and boil millet in the same water. Finely cut boiled plums and add millet. Mix. Add a spoon of honey or sugar.

PREPARED BY

Elżbieta Świetlik

Farmers' Wives Association Wzdół Rządowy
Wzdół Rządowy 2 a, 26-010 Bodzentyn
Phone +4841 312 02 11



Kasza jaglana

Kasza jaglana (jagły) wytwarzana jest z łuskanego ziarna prosa (*Panicum miliaceum*). Jako jedyna wśród kasz jest zasadowicza, co jest szczególnie ważne w wypadku diety obfitującej w pokarmy kwasotwórcze. Jest bogata w witaminy z grupy B, lecytynę oraz substancje mineralne: wapń, fosfor, potas, żelazo. Stanowi najlepsze spośród wszystkich kasz źródło żelaza. Głównym składnikiem energetycznym kaszy jaglanej jest znacznie delikatniejsza niż w kaszach jęczmiennej czy pszennej – skrobia. Kasza jaglana nie zawiera glutenu. Polecana jest w chorobach trzustki, wątroby, jelit i nerek oraz w wycieńczeniu organizmu. Należy do najbardziej lekkostrawnych produktów zbożowych.

Millet groats

Millet groats (jagły) is made of husked millet seeds (*Panicum miliaceum*). As the only one among groats that is alkaline it is extremely important in acid diet. It is rich with vitamins of B group, lecithin and mineral substances: calcium, phosphor, potassium, iron. It is the greatest source of iron among all groats. The main energetic factor of millet groats is starch – much more delicate than in buckwheat and barley groats. Millet groats does not contain gluten. It is recommended in pancreas, liver, intestine and kidneys diseases and in chilling of organism. It is one of the most easily digestible cereal products.

KASZA JĘCZMIENNA ZE ŚLIWKAMI / BARLEY GROATS WITH PLUMS



■ SKŁAD

kasza jęczmienna, 0,5 kg suszonych śliwek (damachy), miód, łyżka powideł śliwkowych

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

0,5 kg śliwek suszonych wypłukać, namoczyć na godzinę i gotować w 3 l wody. Gdy będą miękkie dodać 50 dag wypłukanej kaszy i razem zagotować – rozbić śliwki w kaszy tłuczkiem do ziemniaków. Następnie prażyć na małym ogniu, pilnując, żeby się nie przypaliło. Pod koniec prażenia dodać 5 łyżek miodu oraz łyżkę powideł śliwkowych i chwilę jeszcze doprażyć.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Teresa Michalska

Gospodarstwo Agroturystyczne
w Katuszowie
28-225 Szydłów
tel. 0604 352 428

■ INGREDIENTS

Barley groats, 0,5 kilo of dried plums, honey, one spoon of plum jam

■ RECIPE

Rinse and soak 0.5 kg of dried plums for an hour and boil in 3 litres of water. When soft add 50 g rinsed groats and boil – pound plums in groats with potato masher. Fry on low and making sure it does not burn. At the end add 5 spoons of honey and a spoon of plum jam and leave it for a while longer.

■ PREPARED BY

Teresa Michalska

Agritourist Farm in Katuszów
28-225 Szydłów
tel. + 48 604 352 428



Śliwka

Małe, słodkie „śliwkowe” koloru owoce znane były już w starożytnym Egipcie. Do Europy trafiły około XX w. p.n.e., za sprawą Etrusków, a jeden z najlepszych gatunków starożytnego świata, tzw. damascenka (w regionie świętokrzyskim „damacha” zwana) rosła w Syrii. W cesarstwie Rzymskim owoc cieszył się tak dużym uznaniem, że zaczęto go uprawiać w sadach. Dzisiaj istnieje około 6 tysięcy odmian śliwek hodowlanych, w tym chluba świętokrzyskiej ziemi – śliwka szydlowska. To właśnie w szydlowskich sadach rodzą się najdorodniejsze jej okazy, to tu jest polskie zagłębie śliwkowe ze „Stolicą Śliwy” – Szydłowem.

Plum

Small, sweet, purple fruits were known even in Ancient Egypt. They came to Europe about 20th Century B.C. by Etruscans and one of the best variety so called Damascene (in Świętokrzyskie „damacha”) grew in Syria. In the Roman Empire the fruit was so popular that it was grown in orchards. Today there are about six thousands of plums including a showpiece of Świętokrzyskie Region – Szydłów Plum. Here in Szydłów orchards the ripest plums are grown in the Plum Capital – Szydłów.

FASOLA PO KORCZYŃSKU / KORCZYN BEAN



SKŁAD

Fasola Korczyńska, na 2 części fasoli – po 1 części mięsa (boczek, schab) i kielbasy (wiejska), 2 średnie cebule, przecier pomidorowy, sól, pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę zamoczyć na kilka godzin (najlepiej na noc). Wodę, w której była moczona fasola wylać, przepłukać w zimnej wodzie, dodać świeżej i gotować razem z kośćmi i mięsem schabowym.

W międzyczasie podsmażyć boczek wędzony wraz z kielbasą wiejską i cebulą, pokrojoną w duże kostki. Dodać do fasoli i gotować na wolnym ogniu dopóki fasola nie stanie się miękka. Uważać jednak żeby nie rozgotować fasoli. Pod koniec gotowania dodać zasmażkę z mąki, przecier pomidorowy oraz przyprawy do smaku – sól, pieprz.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁO

Stowarzyszenie Producentów Fasoli w Nowym Korczynie

ul. Krakowska 1, 28-136 Nowy Korczyn
tel. 0601 575 652

INGREDIENTS

two parts of Korczyn beans – one part of meat (bacon, loin of pork) and two average farmhouse sausage, onions, tomato paste, salt & pepper

RECIPE

Soak beans for couple of hours (best throughout the night). Pour out the water from the beans, rinse them in cold water, add some fresh water and boil together with bones and loin of pork.

In the meantime fry bacon and sausages with diced onions. Add beans and simmer until it is soft. Do not overcook it. By the end of boiling add flour roux, tomato paste and salt/pepper.

PREPARED BY

Bean Farming Association in Nowy Korczyn

ul. Krakowska 1, 28-136 Nowy Korczyn
Phone +48 601 575 652



Fasola

Najpopularniejszą odmianą fasoli uprawianą w okolicach Nowego Korczyna był i jest Piękny Jaś karłowaty biczykowy. Tę odmianę fasoli na szeroką skalę zaczęto uprawiać tu w latach 70-tych XX w. Warunki klimatyczne i glebowe okazały się tu znakomite. Uzyskiwano tak dorodne okazy fasoli, że odmiana pochodząca z okolic Korczyna zaczęto – od nazwy gminy – nazywać „fasolą korczyńską”. Uprawy tej wyjątkowej fasoli rozprzestrzeniły się na obszarze obejmującym pięć gmin powiatu buskiego. Występuje tu dłuższy niż na okolicznych obszarach okres wegetacji i wyższe średnie temperatury, szczególnie w miesiącach wiosennych. Warunki te doskonale odpowiadają uprawowym potrzebom Pięknego Jasia korczyńskiego, który jest wrażliwą, ciepłolubną i wymagającą odpowiedniej gleby rośliną. Mało jest obszarów w Polsce, gdzie Piękny Jaś urosnie i wyda podobny niż na Poniidziu plon.

Bean

The most popular bean variety grown in vicinity of Nowy Korczyn has always been kidney bean. It has been popularized on a large scale in the seventies of 20th Century. There had been perfect climate and soil conditions. The grown beans were so ripe that Korczyn variety started to be called – after the commune name – „Korczyn bean”. Its cultivation spreaded on five neighbouring communes of Busko district.

Here is the lengthened period of vegetation and higher temperatures especially in spring months. The conditions are perfect for growing Beautiful John from Korczyn as it is called, which is sensitive, stenothermic plant requiring particular soil. There are few regions with so beautiful beans so ripe as on Poniidzie.

WYPIEKI
Baking



CHLEB BODZENTYŃSKI / BREAD FROM BODZENTYN

Potrava wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Receptura chleba z Bodzentyna została opracowana przed II wojną światową przez miejscowego mistrza piekarskiego Stanisława Kiernożyckiego. Opracował on technologię i recepturę wypieku chleba żytniego, pytłowego (z jasnej mąki) na naturalnym kwasie chlebowym. Zakwas otrzymywany był tradycyjną, wielofazową metodą fermentacji. W latach 70 ubiegłego stulecia zmodyfikowano sposób wyrobienia chleba i zaczęto piec pszenno-żytni bodzentynski na zakwasie i z dodatkiem rozczynu. W oparciu o tę recepturę i starą technologię w szamotowych piecach z 1937 r. – jest wypiekany do dziś. Chleb bodzentynski jest prawdziwym rarytasem: wypieka się go na niewielką skalę, większość piekarniczych czynności wykonywana jest ręcznie, a o powodzeniu wypieku decyduje – jak przed laty – oko, węch oraz wyjątkowa znajomość sztuki piekarskiej.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Felicja Harabin

ul. Straży Pożarnej 2, 26-010 Bodzentyn
tel. 041 311 50 58, 0693 032 619

■ RECIPE

Recipe of bread from Bodzentyn had been worked out before the Second World War by local baker master, Stanisław Kiernożycki. He described technology and recipe of rye whole-meal bread (from white flour) on natural bread leaven. The leaven was obtained in traditional, multi-stage method of fermentation. In the seventies the method was modified and started to bake wheat-rye bread with addition of leaven. Based on this recipe and old technology of fire-clay brick ovens from 1937 it is still baked. Bodzentyn bread is a true rarity – it is baked on a small scale, mostly manually and baking is successful by- as years ago – senses of sight, smell and exceptional baker's skill.

■ PREPARED BY

Felicja Harabin

ul. Straży Pożarnej 2, 26-010 Bodzentyn
Phone +4841 311 50 58, +48 693 032 619



Złota, ciemnorumiana lśniąca skórka, spód pokryty mąką, miejscami przyciemniony, jasna – beżowoszarą barwą mięszu chleba. Smak lekko kwaskowy, zapach charakterystyczny dla domowego wypieku. Tak można opisać -wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych – chleb bodzentynski. Tajemnica skomplikowanego procesu wypieku tego chleba rozpoczyna się już w fazie wyprowadzania kwasu, później „garowania” ciasta w koszykach, a kończy dopilnowaniem samego wypieku w piecach opalanych drewnem. Pyszny chleb bodzentynski można do dziś kupić na rynku górnym w Bodzentynie.

Golden-brown crust, base covered in flour, darker in places, light-beige inside. Slightly tart, smell cannot be mistaken with anything else. This is a description of Bodzentyn bread put down on the Traditional Products List. The secret of complicated process ob its baking starts with the phase of leavering then putting the dough in baskets and finishes with the baking itself in an oven fuelled with wood. The delicious Bodzentyn bread can be bought in Upper Market in Bodzentyn.

CHLEB KOPRZYWNICKI / BREAD FROM KOPRZYWNICA



SKŁAD

mąka żytnia, mąka pszenna, drożdże, sól, woda, mak, otręby i mąka kartoflana (do podsypki koszyczków garowniczych)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przerabiać odpowiednio zaczątek przez dodawanie mąki i wody w celu uzyskania kwasu. Do odmierzonej ilości kwasu dodać wodę. W części wody rozpuścić sól i drożdże. Po rozprowadzeniu wody w kwasie dodać odpowiednią ilość mąki pszennej i resztę składników. Wyrobić do uzyskania jednolitej konsystencji ciasta. Po ok. 15 minutach wstępnej fermentacji ciasto dzielić na kęsy, formować na drewnianej stolnicy i kłaść do rozrostu na wiklinowe koszyczki. Po uzyskaniu właściwego rozrostu ciasto posmarować roztworem mąki żytniej i wody, posypać makiem i włożyć do pieca. Piec w temperaturze ok. 200°C.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Gminna Spółdzielnia
„Samopomoc Chłopska”

ul. Rynek 15, 27-660 Koprzywnica
tel. 015 847 61 27

INGREDIENTS

Rye flour, wheat flour, yeast, salt, water, poppy seeds, bran and potato flour (to be sprinkled into baskets)

RECIPE

Process sourdough by adding water and flour. Add water to a measured volume of leavening. Melt salt and yeast in part of the water. After mixing water with leavening add proper amount of wheat flour and the rest ingredients. Knead well. After 15 minutes of initial fermentation divide dough into parts, form on wooden tray and put into wicker baskets to grow. When properly grown spread dough with solution of rye flour and water, sprinkle with poppy seeds and put into oven. Bake at about 200° centigrade.

PREPARED BY

Commune Cooperative
„Samopomoc Chłopska”

ul. Rynek 15, 27-660 Koprzywnica
Phone +4815 847 61 27



Mąka

Mąka to podstawowy produkt piekarski. Uzyskiwana jest z przemiału oczyszczonego ziarna zbóż chlebowych: żyta, pszenicy, a także innych roślin m.in. jęczmienia, owsa, kukurydzy, gryki, soi, ryżu. Te roślinne – zwane mąkami niechlebowymi – mają zastosowanie jako dodatek do mąk chlebowych lub są wykorzystywane do przyrządzania potraw i wyrobu koncentratów spożywczych. Walory odżywcze mąk ciemnych oraz mąk niechlebowych zostały docenione w kuchni wegetariańskiej, gdzie np. mąka sojowa ze względu na wysoką zawartość rozpuszczalnych protein stanowi zamiennik jaja kurzego.

Flour

Flour is a basic bakers' ingredient. It is obtained by grinding of purified bread grains: rye, wheat and also other cereals – barley, oat, maize, buckwheat, soya, rice. Those cereals called non-bread flours are used as additions to bread flours or various dishes and preserves. The nutritional qualities of dark flours and non-bread flours were appreciated in vegetarian cuisine where for instance soya flour has high quantities of soluble proteins and is a substitute for hen egg.

DIABELSKIE KOŁACZE / DEVIL'S CAKES



SKŁAD

Ciasto: 3 szklanki mąki, 15 dag cukru, 4 dag drożdży, 10 dag margaryny, 2 żółtka, szklanka mleka, olejek pomarańczowy

Masa serowa: 50 dag twarogu lub sera, 15 dag cukru, 3 jajka, 2 białka (pozostałe z ciasta), 5 dag masła, bakalie

Kruszonka: 0,5 szklanki mąki, 4 dag masła, 3 łyżki cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Drożdże rozmieszać w niewielkiej ilości mleka z dodatkiem cukru i odstawić w ciepłe miejsca do wyrośnięcia. Kiedy drożdże wyrosną połączyć ze sobą wszystkie składniki ciasta aż będzie pulchne. Później odstawić w ciepłe miejsce na ok. 40 minut. W międzyczasie przygotować masę serową: masło zmiksować z cukrem dodając po jednym żółtku i łyżce zmielonego sera. Z pięciu białek ubić sztywną pianę, połączyć z masą serową, dodać bakalie. Przygotować kruszonkę: masło i cukier roztopić w garnku, następnie wysypać mąkę i wymieszać. Ciasto powinno się kruszyć. Kiedy ciasto drożdżowe wyrośnie przełożyć je na blachę wysmarowaną tłuszczem, wylać na nią masę serową i posypać kruszonką. Piec ok. 60 min. w temperaturze 200° C.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Edyta Kopacz

Huta Podlysica 95, 26-004 Bieliny
tel. 041 302 70 35

INGREDIENTS

Pastry: 3 glasses of flour, 150 g of sugar, 40 g of yeast, 100 g of margarine, 2 yolks, a glass of milk, orange oil

Cheese dough: 500 g of cottage cheese or curd, 150 g of sugar, 3 eggs, 2 whites (remaining from pastry), 50 g of butter, nuts and dried fruits

Crumble topping: ½ glass of flour, 40 g of butter, 3 spoons of sugar

RECIPE

Mix yeast with a little milk and some sugar and put in a warm spot to grow. When it is ready mix all the pastry ingredients until soft and fluffy. Again put in a warm spot for about 40 minutes. In the meantime prepare cheese dough: mix butter with sugar adding in yolk and a spoon of ground cheese a little at a time. Beat the whites to a stiff froth, mix with cheese dough add dried fruits and nuts. Prepare the crumble topping: melt butter and sugar in a pot then put some flour in and mix. The pastry should crumble. When the yeast is grown, put it on a baking tray greased with fat, pour cheese dough on it and sprinkle with crumble topping. Bake for about an hour at 200° centigrade.

PREPARED BY

Edyta Kopacz

Huta Podlysica 95, 26-004 Bieliny
Phone +4841 302 70 35



Ser biały

Jeszcze nie tak dawno w wielu gospodarstwach wytwarzano sery z własnego ukwaszonego naturalnie mleka pełnego – wtedy ser był tłusty, lub zbieranego – wtedy ser był chudy. Skwaszone, później podgrzewane, następnie ostudzone i odcedzone mleko daje nam w efekcie twaróg, zwany również serem białym. Taki ser świeży (są jeszcze sery dojrzewające), o białej barwie i grudkowatej bądź kremowej – zależnej od zawartości tłuszczu w mleku – konsystencji, znamy wszyscy. Ostatnio biały twaróg robi furorę wśród kulturystów, ciężarowców i strongmanów. Jest dla nich naturalnym i zdrowym substytutem modnych odżywek białkowych.

Curd cheese

Not so long ago many households made their own cheese from natural full sour milk – for cream cheese or low-fat cheese. Soured, heated then cooled and strained milk give us curd or cottage cheese. Such fresh white cheese of lumpy or cream consistency – depending on fat level – we all love to eat. Recently curd cheese is most popular among body builders, weightlifters and strongmen. It is a natural and healthy substitute for artificial protein supplements.

ROGALIKI BAŁTOWSKIE / BAŁTÓW CROISSANTS



■ SKŁAD

1 kg mąki, 5 dag drożdży, 1 ½ kostki margaryny, 1 cukier waniliowy, 1 jajko, cukier, owoce do nadzienia (jabłka, jagody) lub marmolada

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W szklance letniej wody rozpuścić drożdże, pozostawić do wyrośnięcia. Wszystkie składniki wymieszać i zagnieść ciasto. Rozwałkować i wykrawać kółka. W środek wkładać jabłka, jagody, ser, marmoladę itp. Owoce kłaść na środku placuszka i zaklejać jak pierogi. Maczać w rozbitym jajku, a następnie w cukrze. Piec ok. 30 minut do zarumienienia.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Ewa Rdzonek

Gospodarstwo Agroturystyczne „Na wzgórzu”
27-423 Bałtów 145
tel. 041 264 13 50

■ INGREDIENTS

1 kg of flour, 50 g of yeast, 1 ½ packets of margarine, 1 vanilla sugar packet, 1 egg, sugar, fruits for filling (apples, berries, jam)

■ RECIPE

Melt yeast in 1 glass of warm water and leave it to grow. Mix all the ingredients and knead the dough. Roll it up and cut out circles. Put apples, berries, curd, jam etc. in the centre of circles and put the edges together. Dip in egg and then in sugar. Bake for about half an hour until golden.

■ PREPARED BY

Ewa Rdzonek

Agritourist Farm „On the Hill”
 („Na wzgórzu”)
27-423 Bałtów 145
Phone +4841 264 13 50



Co jest czym?

Tradycyjnie marmoladę wykonuje się z przetartych owoców, które są gotowane z dużą ilością cukru. Tradycyjnie, ponieważ zgodnie z unijną dyrektywą, tzw. ustawą marmoladową termin ten jest zastrzeżony przez Anglików dla konfitur sporządzanych wyłącznie z owoców cytrusowych. Dżem sporządza się z całych owoców lub ich części, gotując je z dużą ilością cukru. W zależności od rodzaju dżemu i rodzaju owoców dżemy mogą zawierać żelatynę. Konfitury to kawałki owoców w płynie, który powstaje podczas kandyzacji. Powidła są odmianą dżemu przyrządzanego z dojrzałych śliwek węgerek, bez dodatku cukru. Dawniej powidła wysmażane były w specjalnych żelaznych kotłach, następnie zapiekane w kamiennych garnkach. Obecnie powidłami nazywa się pasteryzowane przeciera z różnych owoców, wytwarzane przemysłowo z dodatkiem cukru.

What is what?

What is what? What are different kinds of jams and preserves? What is the difference between them? Marmalade is made traditionally from liquidized fruits boiled with plenty of sugar. Traditionally, since according to E.C. directive, so called marmalade bill, it is reserved by British for preserves made from citrus fruits exclusively. Jam is made from whole fruits or their parts by boiling them with sugar. Depending on kinds of jams and kinds of fruits they can contain gelatin. Preserves are bits of fruits in liquid which is made during candying. Plum jam is a kind of jam made from ripe purple plums without any sugar. Formerly plum jams were fried in special iron pots and put into a stoneware pots. Presently they are merely pasteurized preserves from various fruits industrially processed with addition of sugar.

PLACEK SPOD KAMIENIA / PIE FROM BENEATH STONE

Potrava wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



SKŁAD

Ciasto: 1/2 litra kwaśnej, gęstej śmietany, 1 szklanka cukru, mąka pszenna (taka ilość jaką zabierze śmietana, aby ciasto miało konsystencję ciasta pierogowego), jedna łyżeczka sody, kakao
Nadzienie: 3 szklanki bardzo gęstej, kwaśnej śmietany, 1 szklanka cukru
Dekoracja: 1 szklanka bardzo gęstej, kwaśnej śmietany, 1/2 szklanki cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Etap 1 – W 1/2 l kwaśnej śmietany rozpuścić 1 szklankę cukru, dodać do tego tyle mąki pszennej, ile zabierze śmietana oraz 1 łyżeczkę sody. Ciasto zagniatą tak jak na pierogi.

Etap 2 – Podzielić ciasto na 4 części. Do jednej z części dosypać kakao i ponownie zagnieść. Powstałe w ten sposób ciemne ciasto podzielić na 3 części. Mamy wówczas do dyspozycji 3 części ciasta jasnego i 3 części ciasta z kakao. W ciasto białe włożyć ciasto ciemne, zawinąć z dwóch stron i rozwałkować.

Powstały placek przenieść na wysmarowaną tłuszczem brytfannę. Czynność tę powtarzać jeszcze dwukrotnie dla pozostałych części ciasta. Upiec 3 placki w piecu chlebowym lub piekarniku do lekkiego zarumienienia.

Etap 3 – 3 szklanki bardzo gęstej śmietany utrzeć łyżką z 1 szklanką cukru. Smarować nią gorące placki. Przełożyć jeden na drugi. Wierzchniego placka nie smarować!

Etap 4 – Na tak przygotowane ciasto położyć deskę drewnianą. Powstały przekładaniec przygnieść kamieniem i wynieść do chłodnej piwnicy lub spiżarki na 2-3 dni, aby ciasto zmiękło i nabrało właściwych walorów smakowych.

Etap 5 – Przed podaniem wyrównać ciasto, odcinając brzegi nożem. Powstałe resztki rozkruszyć. Dla dekoracji posmarować wierzchnią warstwę placka świeżo utartą śmietaną z cukrem (1 szklanka gęstej śmietany i 1/2 szklanki cukru) i posypać okruchami z odciętego ciasta.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Magdalena Piętał

Koło Gospodyń Wiejskich w Grzybowej Górze
ul. Świętokrzyska 150, 26-115 Skarżysko Kościelne
tel. 0605 683 096

INGREDIENTS

Dough: 1/2 liter of sour, dense cream, 1 glass of sugar, wheat flour (as much as cream takes), one teaspoon of soda, cocoa

Filling: 3 glasses of very dense, sour cream, 1 glass of sugar.

Dressing: 1 glass of very dense sour cream, 1/2 glass of sugar.

RECIPE

Dissolve 1 glass of sugar in 1/2 liter of sour cream, add proper amount of flour and one teaspoon of soda. Knead dough. Divide it into four parts. Add cocoa to one part and knead again. Divide it into three parts. We have three parts of white dough and three parts of dough with cocoa. Put dark dough into white dough and fold from two side and then roll up. Put a pie into baking tin greased with fat. Repeat it two times for another two parts of dough. Bake three pies in an oven or stove to obtain light brown colour. Three glasses of very dense cream blend with a spoon with one glass of sugar. Put it on hot pies. Put one on another. Do not put the cream on top of them! Put a wooden board on top of them. Put a stone on the layer pie and place in a cold cellar or pantry for 2-3 days for pie to soften and gain proper taste qualities. Cut the edges before serving. Crumble the remains. To decorate the pie put some freshly blended cream with sugar (1 glass of dense cream and 1/2 glass of sugar) and sprinkle with crumbs from cut-off pie.

PREPARED BY

Magdalena Piętał

Farmers' Wives Association in Grzybowa Góra
ul. Świętokrzyska 150, 26-115 Skarżysko Kościelne
Phone +48 605 683 096



PIERNIK Z ŻYTNIEJ MAKI / RYE FLOUR GINGERBREAD

Potrava wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



SKŁAD

4 ½ szklanki mąki żytniej pytłowej, 6 jaj kurzych, ¾ osetki masła (obecnie 15 dag masła dobrej jakości), 1 szklanka miodu naturalnego ze spadzi z drzew iglastych, 1½ szklanki cukru, 3 łyżeczki sody, 2 łyżeczki przypraw korzennych, 1 szklanka mleka (do uzyskania właściwej konsystencji ciasta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Etap 1 – Oddzielić 6 żółtek od białek. Utrzeć masło z 1 ½ szklanki cukru, dodając kolejno żółtka.

Etap 2 – Do utartej masy dodać szklankę miodu spadziowego (jeśli jest gęsty należy go rozpuścić podgrzewając), 3 łyżeczki sody, 2 łyżeczki przypraw korzennych, 4 ½ szklanki mąki żytniej oraz szklankę słodkiego mleka. Wszystko dobrze wymieszać.

Etap 3 – Osobno ubić białka, dodać do utartej masy piernikowej, delikatnie wymieszać, tak aby nie zniszczyć piany.

Etap 4 – Na posmarowaną tłuszczem brytfannę przelać ciasto i włożyć do pieca chlebowego opalanego drzewem. Piec ok. godziny w piecu nieco chłodniejszym niż na chleb. Przygotowując piernik w piekarnikach elektrycznych lub gazowych, nie należy ich otwierać w trakcie pieczenia, żeby ciasto nie opadło.

Etap 5 – Po wyjęciu z pieca lekko przestudzić i wyjąć z brytfanki. Gdy całkowicie wystygnie owinąć w ściereczkę. Utrzymuje świeżość bardzo długo; najlepiej smakuje po trzech dniach, bo przecież piernik im starszy tym lepszy.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Helena Morawska

Nowy Odrowążek gmina Bliżyn
tel. 041 395 95 11

INGREDIENTS

4 ½ glass of rye whole-meal flour, six eggs, ¾ butterbal (or 150 grammes of good quality butter), one glass of conifer honeydew honey, 1½ glass of sugar, 3 teaspoons of soda, two teaspoons of spices, 1 glass of milk (to obtain proper dough consistency)

RECIPE

Phase 1 – Separate the 6 yolks from the whites. Cream butter with 1 ½ glass of sugar adding yolks one at a time.

Phase 2 – Add a glass of honeydew honey to the pastry (dissolve if too dense by heating), 3 teaspoons of soda, 2 teaspoons of spices, 4 ½ glasses of rye flour and a glass of milk. Mix it all well.

Phase 3 – Beat the egg whites, add to gingerbread pastry and gently mix not to disturb the froth.

Phase 4 – Pour the pastry on baking tin greased with fat and put it into oven. Bake for about one hour in oven a bit colder than for bread baking. In electric or gas stoves do not open them during baking to prevent gingerbread from sinking.

Phase 5 – Take it out from the oven and cool a little bit and take it out of baking tin. When cool enough wrap in a cloth. It stays fresh for a very long time – the best served after three days.

PREPARED BY

Helena Morawska

Nowy Odrowążek commune Bliżyn
Phone +4841 395 95 11





SPIZARRIA PRABABURI
Melki prawdziwe
Dodatek: miod, cukier

SPIZARRIA PRABABURI
Melki prawdziwe
Kwas

SPIZARRIA PRABABURI
Melki prawdziwe
Kwas

NALEWKI / DESERY
Beverages/ Desserts



NALEWKA SOŚNIAK / PINE LIQUOR

Wyróżnienie specjalne w konkursie kulinarnym „Na potrawę regionalną województwa świętokrzyskiego”

Special prize in the competition „For the best świętokrzyskie regional dish”



SKŁAD

syrop sosnowy, alkohol, sosna właściwa w postaci gałązki, woda, cukier, składnik X, opakowanie oko cieszące

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nazbierane w maju kwiaty sosny włożyć do dużego słoja, zasypać cukrem i postawić na słońcu. Kiedy kwiaty puszcza soki odlać powstały syrop przez sitko do butelki. Dodać wodę, spirytus, składnik X oraz gałązkę sosny. Tak sporządzoną nalewkę odłożyć na odpowiedni czas.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Zofia Guz

Gospodarstwo Agroturystyczne
„Dworek Staropolski Młyńcyszka”
Niziny 159 – Młyńcyszka
28-142 Tuczępy, powiat Busko-Zdrój
tel. 0606 708 377

INGREDIENTS

Pine syrup, alcohol, pine twig, sugar, X factor of your choice, eye feasted bottle

RECIPE

Collected pine flowers in May put into a big jar, cover in sugar and put in a sunny spot. When flowers turn to juice pour syrup through sieve into a bottle. Add water, spirit alcohol, X factor and pine spring. The liquor must season for a considerable period of time to mingle.

PREPARED BY

Zofia Guz

Agritourist Farm „Old-Polish Manor Młyńcyszka”
 („Dworek Staropolski Młyńcyszka”)
Niziny 159 – Młyńcyszka
28-142 Tuczępy, Busko-Zdrój District
Phone +48 606 708 377



Sosna pospolita

(Pinus) jest jednym z najpospolitszych drzew – stanowi aż 70% ogólnego drzewostanu polskich lasów. Osiąga wysokość do 45 metrów, ma prosty, równy pień zakończony stożkową koroną. Gałązki i górna część pnia pokryta jest łuszczącą się warstwami korą, natomiast dolna ma korę grubą, wielobocznie popękana, wewnątrz czerwona. Szpilki zielone, sztywne o długości 4 do 7 centymetrów, szyszki osadzone pojedynczo lub po dwie, trzy, stojące długości do 7 cm, niedojrzałe zielone, później brunatnieją i pękają uwalniając uskrzydłone nasiona.

Sosna od najdawniejszych czasów była znana w medycynie ludowej. Odwary z pączków, igieł lub zielonych szyszek stosowano do leczenia szkorbutu, puchliny wodnej, reumatyzmu, bólów zębów, artretyzmu, gruźlicy, chorób skóry, a nawet ukąszeń żmii.

Pine

(Pinus) is one of the most common trees – it constitutes as much as 70% of whole tree stands of Poland. It reaches a height of 45 meters, has a straight, even trunk finished by umbrella-like or conical shaped crown. The twigs and upper part of the trunk are covered with yellowish-red peeling bark and the lower part of the trunk has thick, multi-angular cracked red inside bark. Stiff green needles, are 4 to 7 centimeters long, fastened in twos around the twigs. Pine cones are set by two, three, standing up to 7 cm, unripened green cones turn brown and crack releasing winged seeds. Pine has been used in popular medicine for centuries. Concoctions from buds, needles and green cones were used to cure scurvy, hydropsy, rheumatism, tooth ache, arthritis, tuberculosis, skin diseases, viper bites etc. Amber – fossilized pine resin for ages has been an amulet, cure and essential artifact in popular treatment.

NALEWKA SMORODINÓWKA / SMORODINÓWKA LIQUOR



■ SKŁAD

dojrzałe owoce czarnej porzeczki, cukier, czysta wódka, spirytus

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Etap 1 – 1,5 kg przebranych owoców oczyszczamy z szypułek, płuczemy i wkładamy do słoja, przesypujemy 25 dag cukru. Słój szczelnie zamykamy i odstawiamy w nasłonecznione miejsce na 1 miesiąc.

Etap 2 – powstały sok zlewamy i przechowujemy w lodówce, a pozostałe w słoju owoce zalewamy 1,5 l czystej wódki i odstawiamy na 3 tygodnie.

Etap 3 – wykonaną w II etapie nalewkę zlewamy do butelki, mieszamy z przechowywanym sokiem, łączymy z 0,25 l spirytusu i odstawiamy na 2 miesiące. Sklarowana nalewka dojrzewa co najmniej 4 miesiące.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Agnieszka Szymczyk

Gospodarstwo Agroturystyczne
ul. 1-go Maja 37, 29-120 Kluczewsko
tel. 044 781 42 79

■ INGREDIENTS

Ripe black currant fruits, sugar, vodka, spirit

■ RECIPE

Stage 1 – Remove stems from 1,5 kg of selected fruits, rinse and put into a jar adding 250 g of sugar. Close the jar tightly and put onto a sunny spot for a month.

Stage 2 – Pour off the juice and put it into a fridge. Pour 1,5 l of pure vodka into the remaining fruits and store for 3 weeks.

Stage 3 – Pour the liquor from the second stage into a bottle mix with juice from the fridge and pour in 0,25 l of spirit and store for 2 months. Cleared liquor matures for at least four months.

■ PREPARED BY

Agnieszka Szymczyk

Agritourist Farm
ul. 1-go Maja 37, 29-120 Kluczewsko
Phone +4844 781 42 79



Czarna porzeczka

Może być kilka kłopotów z przygotowaniem wybornej smorodinówki. Pierwszy to fakt objęcia czarnej porzeczki częściową ochroną, co oznacza zakaz zbierania owoców lub ścinania dziko rosnących krzewów. Czarna porzeczka (*Ribes nigrum*) pozyskana do sporządzenia nalewki musi zatem pochodzić z rolniczej uprawy. Druga trudność wiąże się z długim i dla wielu trudnym do wytrzymania czasem przygotowywania nalewki. Od zbioru małych, czarnych, słodkich owoców do pierwszej degustacji smorodinówki musi upłynąć niemal 9 miesięcy. Straszny kawał czasu.....

Black currant

There might be some slight problems with production of smorodinówka. The first is declaring blackcurrant a partially protected plant which means one cannot pick up berries from wild growing bushes. Blackcurrant (*Ribes nigrum*) for our beverage must come from commercial farming. The second problem is connected with a long period of time of preparation the beverage. From picking up small, black, sweet berries to first savouring it must take almost nine months. Frightening bit of time ...

NALEWKA BZÓWKA / LILAC LIQUOR



SKŁAD

baldachy kwiatów czarnego bzu, cukier, spirytus, sproszkowany suszony korzeń arcydzięgla

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Etap 1 – z litra wody oraz 70 dag cukru ugotować syrop i odstawić do przestygnięcia. Do wyparzonego wrzątkiem słoja włożyć 50 baldachów kwiatów czarnego bzu, zalać syropem, przykryć pergaminem i odstawić w słoneczne miejsce na 10 dni. Co jakiś czas mieszać.

Etap 2 – sok z kwiatów czarnego bzu zlać przez sito do garnka, połączyć ze spirytusem i wymieszać. Nalewkę przelać do dwóch litrowych butelek i do każdej dodać ½ łyżeczki korzenia arcydzięgla. Odstawić na 4 tygodnie i co 3-4 dni wstrząsać butelką.

Etap 3 – zostawić nalewkę na 2 tygodnie bez wstrząsania. Tak ustaną nalewkę zlać z nad osadu, zaś osad przesączyć przez bibułę filtracyjną i połączyć z nalewką.

PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Agnieszka Szmyczyk

Gospodarstwo Agroturystyczne
ul. 1-go Maja 37, 29-120 Kluczewsko
tel. 044 781 42 79

INGREDIENTS

Flower petals of black elder, sugar, spirit, powdered angelica root

RECIPE

Stage 1 – Boil a syrup out of 1 litre of water and 700 g of sugar and cool it. Put 50 flowers of black elder into a sterilised jar, pour syrup, cover with baking parchment and put in a sunny spot for 10 days. Stir from time to time.

Stage 2 – Pour the juice through sieve into a pot add spirit and stir well. Pour liquor into two one-litre bottles and add half a tea-spoon of angelica root. Store for a month and every 3-4 days shake a bottle.

Stage 3 – leave the liquor for two weeks without shaking and then pour off the liquor leaving dregs inside. Filter the dregs through tissue paper and pour into the liquor.

PREPARED BY

Agnieszka Szmyczyk

Agritourist Farm
ul. 1-go Maja 37, 29-120 Kluczewsko
Phone +4844 781 42 79



Czarny bez

(Sambucus nigra), zwany też bzem dzikim jest krzewem występującym u nas bardzo pospolicie. Rośnie w wilgotnych, nasłonecznionych i cienistych miejscach. Ma niewielkie wymagania glebowe, choć najlepsze efekty daje na glebach próchnicznych, zasobnych w azot. Kwitnie w maju i czerwcu, owoce dojrzewają od końca sierpnia do października. Należy pamiętać, że świeże jagody bzu czarnego zawierają toksyczną sambunigrinę i nie powinny być spożywane. Po zjedzeniu, w czasie trawienia składnik ten jest rozkładany do cyjanowodoru, co w efekcie powoduje poczucie słabości, niekiedy wywołuje torsje. Niebezpieczna dla zdrowia sambunigryna ulega naturalnemu rozkładowi podczas suszenia lub gotowania. Tak przetworzone jagody bzu są już zupełnie nieszkodliwe i bezpieczne dla naszego organizmu.

Black elder

(Sambucus nigra), called also simply elder is a wild growing common bush. It grows in humid, sunny and shadowy spots. It is not a demanding plant. It does not need special soil, though it grows better on humus soil rich in nitrogen. It blossoms in May and June and berries ripen from August to October. One must remember that ripe elder berries contain toxic sambunigrine and must not be eaten. When eaten during digestion the substance is resolved into hydrocyanic acid causing effect of weakness sometimes vomiting. The dangerous substance is dissolved during drying or boiling process. Berries processed in such ways are totally harmless and safe for human system.

NALEWKA „WIEJSKI RAJ” / „COUNTRY PARADISE” LIQUOR



■ SKŁAD

skórki cytryny, miód, ziarenka kawy, rodzynki, cukier, laska wanilii, spirytus, woda

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dokładnie oczyszczone skórki cytryny zalewamy rozcieńczonym wodą spirytusem, dodajemy cukier i odstawiamy na ok. tydzień. Następnie dodajemy miód, ziarenka kawy, rodzynki i wanilię i ponownie odstawiamy na 2 tygodnie. Po upływie tego czasu precedzamy i zlewamy do butelek.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁ

Piotr Jankowski

Gospodarstwo Agroturystyczne „Wiejski raj”
Podmarzysz 4 e, 26-021 Daleszyce
tel. 041 317 14 15, 0503 861 078

■ INGREDIENTS

Lemon rinds, honey, coffee grains, raisins, sugar, vanilla bean, spirit, water

■ RECIPE

Pour diluted spirit into a pot with carefully cleaned lemon rinds add sugar and store for about a week. Then add honey, coffee grains, raisins and vanilla and store for another 2 weeks. Then filter and pour into bottles.

■ PREPARED BY

Piotr Jankowski

Agritourist Farm „Country Paradise”
 („Wiejski raj”)
Podmarzysz 4 e, 26-021 Daleszyce
Phone +4841 317 14 15, +48 503 861 078



Miód

Definicja zawarta w dyrektywie Rady Unii Europejskiej dość precyzyjnie opisuje istotny składnik produktu „Wiejski raj”. „Miód jest naturalną słodką substancją wytworzoną przez pszczoły (*Apis mellifera*) z nektaru kwiatów lub soku, który pszczoły pozyskują przy współudziale innych owadów, wysysających soki z żywych części roślin. Pszczoły je zbierają, przebiegają przez łączenie ze specyficznymi substancjami własnymi, składają, odwadniają, gromadzą i pozostawiają do dojrzewania w plastrach.” Miód jest jedynym produktem naturalnym, który się nie psuje. W długo przechowywanym miodzie, zachodzi jedynie proces przemiany glukozy we fruktozę. Zbiera się ona na jego wierzchniej warstwie i powoduje wrażenie „rozpadu” bądź starzenia się miodu. Ten mylnie nazywany psuciem się miodu proces, da się odwrócić. Wystarczy na kilka minut zanurzyć słoik w ciepłej wodzie, aby miód stał się napowrót płynny, o jednolitej konsystencji.

Honey

The definition included in directive of E.U. Council quite precisely describes important ingredient of „Country Paradise” products. „Honey is a natural sweet substance made by bees (*Apis mellifera*) from flour nectar or juice obtained by bees with other insects sucking juices from living parts of plants. Bees gather them, select by mixing with particular substances of their own, store it, dehydrate it, gather and leave to ripe in combs.” Honey is the only natural product which does not go bad. In long-stored honey there is only a process of turning glucose into fructose. It gathers on its top layer and gives the impression of decay or aging of honey. The misinterpreted process can be reversed. It is enough to put a jar with honey into hot water for honey to become liquid and homogeneous again.

KONFITURY Z JARZĘBINY / ROWANBERRIES PRESERVE

Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przemrożone owoce jarzębiny po wymyciu przesmażać w syropie z miodem bardzo ostrożnie, żeby się nie rozgotowały. Zlać do słoików, spasteryzować. Podawać do mięs, jak żurawinę.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Fundacja Domy Wspólnoty Chleb Życia

Jankowice 38
27-530 Ożarów
tel. 015 869 23 16
e-mail: fundacja@chlebzycia.org.pl
wchz@wp.pl

■ RECIPE

Pick frost-bitten berries and wash them. Prepare honey syrup in a cast-iron pot. Add berries to syrup and fry carefully over a very low heat. Make sure that during processing berries do not overcook. Carefully pour into jars and pasteurize. Serve with meat like cranberries.

■ PREPARED BY

Commune Houses Bread of Life Foundation

Jankowice 38
27-530 Ożarów
Phone +4815 869 23 16
e-mail: fundacja@chlebzycia.org.pl
wchz@wp.pl



Jarzębina

Łacińska nazwa rośliny (*Sorbus aucuparia*) w dosłownym tłumaczeniu oznacza jarzębina łowiąca ptaki. Być może etymologia nazwy łączy się z dawnymi praktykami ptaszników, którzy w swoich pułapkach używali jej owoców za przynętę. Owoce jarzębiny zawiera liczne kwasy organiczne, zwłaszcza kwas askorbinowy (witaminę C), karotenoidy (witaminę A), cukry, sole mineralne, dużo sorbitu, ale także gorycze i inne składniki, a zwłaszcza toksyczny kwas parasorbinowy wywołujący nudności. Kwas ten ulega rozkładowi pod wpływem wyższej temperatury, np. przy suszeniu, jak również przy obniżeniu temperatury poniżej 0°C. Dlatego owoce jarzębiny najlepiej zbierać po pierwszych przymrozkach, wtedy tracą część tej trucizny. Nie wolno spożywać świeżych owoców. W każdym przypadku owoce jarzębiny należy przed spożyciem lub przeróbką odgoryczyć.

Rowan tree

The latin name of the plant (*Sorbus aucuparia*) means literally a rowan catching birds. Perhaps its etymology is connected with old ways of fowlers who use rowanberries for their traps as a bait. Rowanberry contains numerous organic acids, especially ascorbic acid (vitamine C), carotenes (vitamin A), sugars, mineral salts, plenty of sorbic acid and bitters and other components especially toxic parasorbic acid inducing nausea. The acid though disintegrates if exposed on higher temperature – like during drying as well as exposed on temperatures below zero. That is why rowanberries should be picked up after first slight frosts when they lose part of this poison. One must not eat fresh berries. In every case berries must be debittered before eating or processing.

SER JABŁECZNY / APPLE PASTE

Potrawa wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych / The dish entered in The List of Traditional Products



■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłka, konieczne zimowe, należy obrać i przesmażyć na bardzo wolnym ogniu z miodem i skórką pomarańczową. Następnie wycisnąć i formować jak biały ser. Gotowe serki suszyć w przewiewnym miejscu. Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu nawet rok. Sery jabłeczne są to przetwory słodzone o dużej wartości odżywczej i wyjątkowo długim okresie przechowywania. Wyrabia się je ze wszystkich gatunków owoców, najczęściej jednak z przecieru jabłkowego. W celu podniesienia walorów smakowych i zapachowych do serów dodawano np. suche, utarte, kandyzowane skórki owoców południowych, orzechy, migdały oraz drobno zmielone przyprawy korzenne jak np. cynamon, kardanom, goździki, ziele angielskie czy gałka muszkatołowa. Ser jabłeczny powinien mieć jednorodną, zestaloną, twardą konsystencję, która pozwala na jego krojenie w kostkę lub plasterki. Wyrabiane za granicą przetwory podobne do polskich serów owocowych noszą nazwę pasty.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

Fundacja Domy Wspólnoty Chleb Życia

Jankowice 38, 27-530 Ożarów
tel. 015 869 23 16

e-mail: fundacja@chlebzycia.org.pl
wchz@wp.pl

■ RECIPE

Peel apples, must be winter variety, and fry on low heat with honey and orange peel. Then squeeze and form as a cottage cheese packet. Dry in airy room. Store in chilly, dry room even for a year. Apple paste are sweet preserves of high nutritional value and exceptional well kept. Pastes can be made from various fruits but the most frequently from liquidized apples. To improve taste and smell quality there were some other ingredients added like dry, grated candied tropical fruits peels, nuts, almonds and finely ground spices like cinnamon, cardamom, clove, allspice, or nutmeg. Apple paste should have homogeneous, dense, hard consistency which allows to cut it into cubes or slices.

■ PREPARED BY

Commune Houses Bread of Life Foundation

Jankowice 38, 27-530 Ożarów
Phone +4815 869 23 16

e-mail: fundacja@chlebzycia.org.pl
wchz@wp.pl



Prekursorami produkcji serów owocowych były klasztory i dwory szlacheckie. Wiązało się to z brakiem powszechnej dostępności do surowców utrwalająco-konserwujących, którymi były miody lub cukier. Szczególny rozwój produkcji serów w gospodarstwach domowych nastąpił w momencie upowszechnienia się cukru buraczanego.

Forerunners of fruit paste productions were monasteries and gentry manors. It was connected with common lack of preservatives like honey or sugar among peasants. The development of farming fruit paste production started with popularization of sugar beets.

KREM MARCEPANOWY Z FASOLI KORCZYŃSKIEJ / MARZIPAN CREAM FROM KORCZYN BEANS



■ SKŁAD

ugotowana Fasola Korczyńska, jajka, cukier, gorzkie migdały, bułka tarta

■ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę ugotować na półmiękkko, przetrzeć przez sito. Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem na puszystą masę. Migdały sparzyć, zetrzeć i dodać do fasoli. Całość delikatnie wymieszać z kremem z żółtek, tartą bułką i pianą z białek. Kremu można użyć do tortu lub nadzienia do gruszek w syropie i innych deserów.

■ PRZEPIS PRZYGOTOWAŁA

■ Grażyna Korepta

Gospodarstwo Agroturystyczne
„Brzoskwiniowy Sad”
Siesławice 193, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 47 68, 0692 425 376

■ INGREDIENTS

Boiled Korczyn Beans, eggs, sugar, bitter almonds, breadcrumbs

■ RECIPE

Boil the beans on medium heat and pass through a sieve. Separate yolks from whites and cream them with sugar until light and fluffy. Blanch the almonds then grate and add beans. Carefully mix all the ingredients with yolk cream, breadcrumbs and whipped whites. It can be used to dress a cake or as a stuffing for pears in syrup or other desserts.

■ PREPARED BY

■ Grażyna Korepta

Agritourist Farm „Peach Orchard”
 („Brzoskwiniowy Sad”)
Siesławice 193, 28-100 Busko-Zdrój
Phone +4841 378 47 68, +48 692 425 376



Marcepan

Fasolowe zagłębienie jakim jest Ponidzie raczy nas dość niecodziennym, fasolowym marcepanem, taką słodką, elastyczną masą, w której nie może zabraknąć migdałów i cukru. Marcepanu używa się do dekorowania ciast, ciasteczek, pieczywa i tortów. Można go barwić, dodając do masy sok z żurawin, czarnej porzeczki, wiśni czy jagód. Jeśli nasz marcepan okaże się zbyt twardy, można go rozpuścić dodając trochę syropu, jeśli jest za miękki możemy go utwardzić cukrem pudrem.

Marzipan

Beans centre in Ponidzie offers somehow unusual bean marzipan – sweet almond plastic paste . Marzipan is used to decorate pies, cookies, bread and cakes. It can be colorized with addition of cranberry, black currant, cherries or wild berries juice. If it is too hard it can be dissolved a little with some syrup and if it is too soft it can be harden with icing sugar.

**KALENDARIUM WYBRANYCH IMPREZ
O CHARAKTERZE KULINARNYM**
**Calendar of selected
culinary events**



KALENDARIUM WYBRANYCH IMPREZ O CHARAKTERZE KULINARNYM



Maj

■ Jarmark Świętokrzyski na Świętym Krzyżu

Coś dla ducha i dla... ciała, dla dzieci, rodziców i dziadków. Jarmark na Świętym Krzyżu to kramy z dewocjonaliami i stoiska rzemieślnicze, ale także wyroby regionalnej kuchni świętokrzyskiej, stoiska zielarskie i pszczelarskie.

■ Starostwo Powiatowe w Kielcach

Al. IX Wieków Kielc 3, 25-516 Kielce
tel. 041 344 54 29, 041 342 13 07
www.powiat.kielce.pl



Czerwiec

■ Dzień Świętokrzyskiej Truskawki w Bielinach

„Dzień Świętokrzyskiej Truskawki” to bardzo smakowity... festyn rodzinny. Dzień Truskawki to możliwość zasmakowania tego owocu u progu sezonu truskawkowego, zabawa przy różnych stylach muzyki, spotkanie z tradycją i duchem Gór Świętokrzyskich.

■ Urząd Gminy w Bielinach

ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
tel. 041 302 50 94 wew. 218
www.bieliny.pl, mail: bieliny@bieliny.pl

■ Gminne Centrum Kultury i Sportu w Bielinach

ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
tel. 041 302 50 94, wew. 218,
mail: kultura@bieliny.pl

■ Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Wokół Łysej Góry”

ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
tel. 041 302 50 94, wew. 206
mail: ddabek@wokollysejgory.pl



May

■ Świętokrzyskie Fair on Święty Krzyż

Something for spirit and something for body – for children, parents and grandparents. Holy Cross Fete is stalls with devotional items and craftsman stalls but also regional cuisine presentation and herbal apiarian stands.

■ Office of District Authorities in Kielce

Al. IX Wieków Kielc 3, 25-516 Kielce
Phone +4841 344 54 29, +4841 342 13 07
www.powiat.kielce.pl

June

■ The Day of Świętokrzyskie Strawberry in Bieliny

„The Day of Świętokrzyskie Strawberry” is a very tasteful ... family fair. The Day of Strawberry gives a chance to taste the berry at the beginning of season, fun with various kinds of music, meetings with tradition and proverbial spirit of Świętokrzyskie Mountains.

■ Office of Commune Authorities in Bieliny

ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
Phone +4841 302 50 94 int. 218
www.bieliny.pl, mail: bieliny@bieliny.pl

■ Communal Sports and Culture Centre in Bieliny

ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
Phone +4841 302 50 94, int. 218
mail: kultura@bieliny.pl

■ Society „Local Active Group – Around Łysa Góra”

ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
Phone +4841 302 50 94, int. 206
mail: ddabek@wokollysejgory.pl



Czerwiec

■ Święto Chleba w Tokarni

Plenerowa impreza ma być z jednej strony wyrazem szacunku dla piekarzy, prezentacją bogatej tradycji związanej z wypiekiem chleba, z drugiej okazją do dobrej zabawy i spędzenia wolnego czasu w wiejskiej atmosferze.

■ Muzeum Wsi Kieleckiej – Park Etnograficzny w Tokarni

Tokarnia 303, 26-060 Chęciny
tel. 041 344 92 97, 041 344 50 06
tel./fax 041 315 41 71
www.mwk.com.pl



■ Spotkania z Kulturą Żydowską w Chmielniku

W festynowej atmosferze odtworzonego żydowskiego miasteczka, na stylowych stoiska wokół rynku prezentacja artykułów spożywczych charakterystycznych dla kuchni żydowskiej (m.in. pieczywo), a w Domu Kultury degustacja potraw, m.in.: pieczonej gęsi, kugieła, ryby, ciulenta.

■ Urząd Miasta i Gminy Chmielnik

Pl. Kościelny 5, 26-020 Chmielnik
tel. 041 354 32 73

■ Chmielnickie Centrum Kultury

ul. Starobuska 10, 26-020 Chmielnik
tel. 041 354 23 97



■ Świętokrzyski Jarmark Agroturystyczny w Tokarni

Prezentacja oferty pobytowej i gastronomicznej gospodarstw agroturystycznych z regionu świętokrzyskiego, giełda agroturystyczna pn. Swojskie klimaty i świętokrzyskie smaki. Imprezie towarzyszą m.in.: degustacje potraw regionalnych czy pokazy pieczenia chleba, podpłomyków, przygotowania prostych potraw tradycyjnych.

■ Muzeum Wsi Kieleckiej – Park Etnograficzny w Tokarni

Tokarnia 303, 26-060 Chęciny
tel. 041 344 92 97, 344 50 06
tel./fax 041 315 41 71
www.mwk.com.pl

June

■ Bread Day in Tokarnia

Open-air event is from one side a tribute to bakers and bakery, presentation of rich tradition of bread-baking, and from the other a good opportunity for a good fun and to spend some time in country atmosphere.

■ The Museum of Kielce Village – Ethnographic Park in Tokarnia

Tokarnia 303, 26-060 Chęciny
Phone +4841 344 92 97, +4841 344 50 06
Phone/Fax +4841 315 41 71
www.mwk.com.pl

■ Meetings with Jewish Culture in Chmielnik

In fete atmosphere of recreated Jewish town there is a presentation of traditional Jewish products on stalls around market place (bread for instance), and in Culture Centre savouring of roasted goose, kugiel, fish, ciulenta.

■ Municipal and District Authorities of Chmielnik

Pl. Kościelny 5, 26-020 Chmielnik
Phone +4841 354 32 73

■ Culture Centre in Chmielnik

ul. Starobuska 10, 26-020 Chmielnik
Phone +4841 354 23 97

■ Świętokrzyskie Farm Tourist Fair in Tokarnia

Presentation of tourist offer of farm tourism households from Świętokrzyskie region, tourist fair called Świętokrzyskie Airts and Tastes. The event is accompanied by savouring of regional dishes or bread and pancakes baking display, and preparation of simple traditional dishes.

■ The Museum of Kielce Village – Ethnographic Park in Tokarnia

Tokarnia 303, 26-060 Chęciny
Phone +4841 344 92 97, 344 50 06
Phone/Fax +4841 315 41 71
www.mwk.com.pl



Czerwiec

■ Świętokrzyski Piknik Jurajski w Bałtowie

Świętokrzyski Piknik Jurajski to moc atrakcji dla dorosłych i dzieci, także atrakcji gastronomicznych. Podczas trzydniowej imprezy można skosztować unikalnych rogalików bałtowskich, zrazów po bałtowsku w chleбку czy zupy cebulowej z lubczykiem.

■ Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Gminy Bałtów „Bałt”

27-423 Bałtów 55
tel. 041 264 12 93
www.baltow.info



Sierpień

■ Święto Śliwki w Szydłowie

Szydłów jest stolicą polskiej śliwki. Tak więc pod znakiem śliwki: degustacji świeżej i suszonej, przetworów śliwkowych i szydlowskiej śliwowicy upływają dwa świąteczne dni w Szydłowie.

■ Spółdzielnia Producentów Owoców „Dobryśad”

ul. Rynek 27, 28-225 Szydłów
tel. 041 354 52 75
www.dobryśad.com.pl

■ Stowarzyszenie Producentów Owoców

ul. Rynek 2/2, 28-225 Szydłów
tel. 041 354 52 37
www.sliwaszydlow.pl

■ Urząd Gminy w Szydłowie

ul. Rynek 2, 28-225 Szydłów
tel./fax 041 354 51 25
www.szydlow.pl



June

■ Świętokrzyskie Jurassic Picnic in Bałtowie

Świętokrzyskie Jurassic Picnic offers plenty of attractions, also culinary ones, for children and grown-ups. During a three-day event a visitor can taste unique Bałtów croissants, Bałtów beef callops or onion soup with lovage.

■ Society of Development Bałtów Commune „Bałt”

27-423 Bałtów 55
Phone +4841 264 12 93
www.baltow.info

August

■ Plum Day in Szydłów

Szydłów is the capital of Polish plum. And so plum dictates various attractions in days of Szydłów: savouring of plum and prune, plum preserves and Szydłów Plum Vodka.

■ Fruit Farming Cooperative „Dobryśad”

ul. Rynek 27, 28-225 Szydłów
Phone +4841 354 52 75
www.dobryśad.com.pl

■ Fruit Farming Association

ul. Rynek 2/2, 28-225 Szydłów
Phone +4841 354 52 37
www.sliwaszydlow.pl

■ Office of Commune Authorities in Szydłów

ul. Rynek 2, 28-225 Szydłów
Phone/Fax +4841 354 51 25
www.szydlow.pl



Wrzesień

■ Wojewódzkie Święto Jabłkobrania w Obrazowie

Sadowniczo-warzywnicze dożynki łączą się z ekspozycją płodów jednego z najlepszych w tego rodzaju uprawach mikroregionu w Polsce. Obok obejrzenia ekspozycji można też spróbować owoców głównie różnych odmian jabłek, jak i potraw regionalnych: wypieków z jabłkami, smalcu z chlebem, ogórków kwaszonych, a nawet nalewek i win domowych.

■ Urząd Gminy w Obrazowie

Obrazów 84, 27-641 Obrazów
tel. 015 836 51 62
www.obrazow.asi.pl



■ Leśna Apteka w Rytwianach

Klasztor pokamedulski udostępnia swoje miejsce dla producentów, wystawców i sprzedawców ziół, miodów, wyrobów pszczelarskich, herbat, nalewek, balsamów leczniczych oraz przedstawicieli ginących zawodów. „Leśna Apteka 2009” to także „leśne jądło” porady zielarzy i ekspozycja wyrobów twórców ludowych.

■ Diecezjalny Ośrodek Kultury i Edukacji „Źródło”

ul. Klasztorna 25, 28-236 Rytwiany
tel. 015 864 77 95
www.pustelnia.com.pl



September

■ Regional Feast of Apple Picking in Obrazów

It is the only harvest festival that includes display of agricultural produce of one of the best micro-regions in Poland specializing in this type of production. A visitor can not only look at the exhibited fruits but also taste them (mainly various types of apples) as well as regional dishes (apple pies, bread and fat scratchings, marinated cucumbers, liquors, wines etc.).

■ Office of Commune Authorities in Obrazów

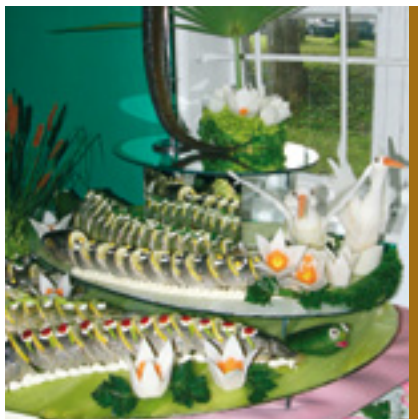
Obrazów 84, 27-641 Obrazów
Phone +4815 836 51 62
www.obrazow.asi.pl

■ Forest Pharmacy in Rytwiany

Post-Camaldolese Monastery opens its gates to producers, exhibitors, and sellers of herbs, honeys and other aparian products, teas, liquors and medicinal balms and representatives of extinct professions. „Forest Pharmacy” it is also „forest food”, consultation of herbalists and exhibition of folk art.

■ Diocese Centre for Culture and Education „Source”

ul. Klasztorna 25, 28-236 Rytwiany
Phone +4815 864 77 95
www.pustelnia.com.pl



Październik

■ Konecka Ryba w Maleńcu

Impreza jest uhonorowaniem pracy tych rolników, którzy z rybactwa uczynili alternatywę dla tradycyjnej i konwencjonalnej produkcji rolniczej. Duże tradycje hodowli ryb na tym terenie idą w parze z bogatą ofertą kulinarną potraw z rybą w roli głównej.

Starostwo Powiatowe w Końskich

ul. Partyzantów 1, 26-200 Końskie
tel. 041 372 41 34
www.powiat.konskie.pl

■ Dary Jesieni

Impreza ma na celu kultywowanie tradycji związanych z jesiennymi zbiorami, dawnymi obrzędami i pracami domowymi powszechnymi na dawnej wsi. W programie pokaz szatkowania i kiszenia kapusty, pokaz obróbki lnu, prezentacja płodów rolnych, wspólne pieczenie ziemniaków, prezentacje i degustacje dań z płodów jesiennych, prezentację dawnych maszyn i narzędzi rolniczych.

Muzeum Wsi Kieleckiej – Park Etnograficzny w Tokarni

Tokarnia 303, 26-060 Chęciny
tel. 041 344 92 97, 041 344 50 06
tel./fax 041 315 41 71
www.mwk.com.pl



October

■ Końskie Fish in Maleniec

The event is held in honour of those farmers who made fishing an alternative for traditional and conventional farming. Strong tradition of local fish farming matches rich culinary offer with fish playing a leading part.

Office of District Authorities in Końskie

ul. Partyzantów 1, 26-200 Końskie
Phone +4841 372 41 34
www.powiat.konskie.pl

■ The Autumn Fruits in Tokarnia

The aim of the event is to cultivate traditions of autumn fruits, ancient rites and houseworks of old village. Program includes shredding and pickling of cabbage, flax processing show, exhibition of autumn fruits, roasting potatoes, presentation and savouring of autumn fruits dishes, exhibition of old farming machines and tools.

The Museum of Kielce Village – Ethnographic Park in Tokarnia

Tokarnia 303, 26-060 Chęciny
Phone +4841 344 92 97, +4841 344 50 06
Phone/Fax +4841 315 41 71
www.mwk.com.pl



INFORMACJA TURYSTYCZNA

POWIAT JĘDRZEJOWSKI NAGŁOWICE

Punkt Informacji Turystycznej Gminy Nagłowice

Dworek Mikołaja Reja, ul. Kacpra Walewskiego 7
28-362 Nagłowice
tel. 041 381 45 70, fax 041 381 49 21
www.naglowice.glt.pl

MIASTO KIELCE

Centrum Informacji Turystycznej
ul. Ściegiennego 2 (Wojewódzki Dom Kultury)
25-033 Kielce
tel./fax 041 348 00 60, 041 361 80 57
www.swietokrzyskie.travel

Informacja Turystyczna
Pl. Niepodległości 1 (Dworzec PKP I p.)
25-506 Kielce
tel./fax 041 345 86 81, 041 367 64 36
www.um.kielce.pl/turystyka

**Federacja Przewodników
Świętokrzyskich PTTK**
ul. Sienkiewicza 29, 25-007 Kielce
tel. 041 344 77 43, tel./fax 041 344 59 14

Punkt Informacji Turystycznej
Świętokrzyski Oddział PTTK w Kielcach
ul. Sienkiewicza 29, 25-007 Kielce
tel. 041 344 77 43, fax 041 344 59 14
www.pttkkielce.pl

**Stowarzyszenie Przewodników
Świętokrzyskich**
ul. Staszica 5, 25-008 Kielce
tel. 041 344 60 73, fax 041 368 46 78

POWIAT KIELECKI BIELINY

Centrum Informacji Turystycznej
ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
tel. 041 302 50 89
www.bieliny.pl

NOWA SŁUPIA

Punkt Informacji Turystycznej
ul. Świętokrzyska 18, 26-006 Nowa Słupia
tel. 041 317 76 26, 041 317 70 13
www.nowaslupia.pl

ŚWIĘTY KRZYŻ

Punkt Informacji Turystycznej
Misjonarze Oblaci Maryi Niepokalanej
Święty Krzyż 1, 26-004 Bieliny
tel. 041 317 70 21, 041 317 82 78
fax 041 317 82 79 wew. 119
www.swietokrzyz.pl

POWIAT KONECKI KOŃSKIE

Punkt Informacji Turystycznej
Oddział PTTK w Końskich
ul. Zamkowa 7, 26-200 Końskie
tel./fax 041 372 31 70
www.pttkkoneskie.pl

POWIAT OPATOWSKI OPATÓW

Punkt Informacji Turystycznej
Oddział PTTK w Opatowie
Pl. Obrońców Pokoju 18, 27-500 Opatów
tel. 015 868 27 78
www.pttkopatow.free.ngo.pl

POWIAT OSTROWIECKI BAŁTÓW

Punkt Informacji Turystycznej
Klub „Bałtek”, Bałtów 55, 27-423 Bałtów
tel. 041 264 12 93
www.baltow.info

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Oddział PTTK im. Stanisława Jezewskiego
siedziba Koła Przewodników Turystycznych
Al. 3 Maja 5, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
tel. 041 265 25 24

Oddział PTTK im. M. Radwana
Al. 3 Maja 8, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
e-mail: pttk.ostrowiec.madwan@gazeta.pl

POWIAT PIŃCZOWSKI PIŃCZÓW

Centrum Informacji Turystycznej Ponidzia
ul. Piłsudskiego 2, 28-400 Pińczów
tel./fax 041 357 24 72, tel. 041 357 54 04
www.muzeumtipinczow.eu

POWIAT SANDOMIERSKI SANDOMIERZ

Punkt Informacji Turystycznej w Sandomierzu
Oddział PTTK
ul. Rynek 12, 27-600 Sandomierz
tel. 015 832 23 05, tel./fax 015 832 26 82
www.pttk-sandomierz.pl

POWIAT SKARŻYSKI SKARŻYSKO-KAMIENNA

Oddział Miejski PTTK
ul. Słowackiego 25, 26-110 Skarżysko-Kamienna
tel. 041 253 15 42
czynne: poniedziałek, środa, czwartek 17.00 – 19.00

POWIAT STARACHOWICKI STARACHOWICE

Oddział PTTK im. J. Głowackiego
ul. Krywki 1, 27-200 Starachowice
tel. 041 274 62 68

Oddział Międzyszkolny PTTK
ul. Kielecka 3, 27-200 Starachowice
tel. 041 275 52 44
<http://starachowice.pttk.pl>

POWIAT STASZOWSKI STASZÓW

Punkt Informacji Turystycznej
LOT „Czym chata bogata”
ul. Rynek 1, 28-200 Staszów
tel. 0508 497 133
www.czymchatabogata.eu

POWIAT WŁOSZCZOWSKI WŁOSZCZOWA

Punkt Informacji Turystycznej
Powiatowe Centrum Kulturalno-Rekreacyjne
ul. Koniecpolska 42, 29-100 Włoszczowa
tel. 041 394 35 90, 0604 393 269
www.ziemiawloszczowska.prv.pl

TOURIST INFORMATION

■ JĘDRZEJÓW DISTRICT NAGŁOWICE

■ **Tourist Information Centre of Nagłowice Commune**
Mikołaj Rej Manor, ul. Kacpra Walewskiego 7
28-362 Nagłowice
Phone +4841 381 45 70, fax +4841 381 49 21
www.naglowice.glt.pl

■ KIELCE CITY

■ **Regional Tourist Information Centre**
ul. Ściegienego 2 (Regional Culture Centre)
25-033 Kielce
Phone/fax +4841 348 00 60, +4841 361 80 57
www.swietokrzyskie.travel

■ City Tourist Information

Pl. Niepodległości 1 (Railway Station 1st floor)
25-506 Kielce
Phone/fax +4841 345 86 81, +4841 367 64 36
www.um.kielce.pl/turystyka

■ Polish Tourist Country Lovers' Society (PTTK) Świętokrzyskie Division - Guides Federation

ul. Sienkiewicza 29, 25-007 Kielce
Phone +4841 344 77 43, fax +4841 344 59 14

■ Tourist Information Point

Polish Tourist Country Lovers' Society
(PTTK) Świętokrzyskie Division
ul. Sienkiewicza 29, 25-007 Kielce
Phone +4841 344 77 43, fax +4841 344 59 14
www.pttkkielce.pl

■ Świętokrzyskie Guides Society

ul. Staszica 5, 25-008 Kielce
Phone +4841 344 60 73, fax +4841 368 46 78

■ KIELCE DISTRICT BIELINY

■ **Tourist Information Centre**
ul. Partyzantów 17, 26-004 Bieliny
Phone +4841 302 50 89
www.bieliny.pl

■ NOWA SŁUPIA

■ **Tourist Information Point**
ul. Świętokrzyska 18, 26-006 Nowa Słupia
Phone +4841 317 76 26, +4841 317 70 13
www.nowaslupia.pl

■ ŚWIĘTY KRZYŻ

■ **Tourist Information Point**
Missionaries Oblates of Immaculate Mary
Święty Krzyż 1, 26-004 Bieliny
Phone +4841 317 70 21, +4841 317 82 78
fax +4841 317 82 79 ext. 119
www.swietokrzysz.pl

■ KOŃSKIE DISTRICT KOŃSKIE

■ **Tourist Information Point**
Polish Tourist Country Lovers' Society
(PTTK) Końskie Division
ul. Zamkowa 7, 26-200 Końskie
Phone/fax +4841 372 31 70
www.pttkkonskie.pl

■ OPATÓW DISTRICT OPATÓW

■ **Tourist Information Point**
Polish Tourist Country Lovers' Society
(PTTK) Opatów Division
Pl. Obrońców Pokoju 18, 27-500 Opatów
Phone +4815 868 27 78
www.pttkopatow.free.ngo.pl

■ OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI DISTRICT BAŁTÓW

■ **Tourist Information Point**
„Bałtek” Club
Bałtów 55, 27-423 Bałtów
Phone +4841 264 12 93
www.baltow.info

■ OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

■ **Polish Tourist Country Lovers' Society
(PTTK) Stanisław Jeżewski**
The adobe of Tourist Guides Association
Al. 3 Maja 5, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
Phone +4841 265 25 24

■ Polish Tourist Country Lovers' Society (PTTK) M. Radwan

Al. 3 Maja 8, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
e-mail: pttk.ostrowiec.radwan@gazeta.pl

■ PIŃCZÓW DISTRICT PIŃCZÓW

■ **Ponidzie Tourist Information Point**
ul. Piłsudskiego 2, 28-400 Pińczów
Phone/fax +4841 357 24 72, +4841 357 54 04
www.muzeumitpinzow.eu

■ SANDOMIERZ DISTRICT SANDOMIERZ

■ **Polish Tourist Country Lovers' Society
(PTTK) Sandomierz Division**
ul. Rynek 12, 27-600 Sandomierz
Phone/fax +4815 832 23 05, +4815 832 26 82
www.pttk-sandomierz.pl

■ SKARŻYSKO-KAMIENNA DISTRICT SKARŻYSKO-KAMIENNA

■ **Polish Tourist Country Lovers' Society (PTTK)
Municipal Division**
ul. Słowackiego 25, 26-110 Skarżysko-Kamienna
Phone +4841 253 15 42
Open: Mon, Wed, Thur. 17.00 – 19.00

■ STARACHOWICE DISTRICT STARACHOWICE

■ **Polish Tourist Country Lovers' Society (PTTK)
J. Głowacki Division**
ul. Krywki 1, 27-200 Starachowice
Phone +4841 274 62 68

■ **Polish Tourist Country Lovers' Society (PTTK)
Inter-school Division**
ul. Kielecka 3, 27-200 Starachowice
Phone +4841 275 52 44
<http://starachowice.pttk.pl>

■ STASZÓW DISTRICT STASZÓW

■ **Tourist Information Point**
Local Tourist Organization (LOT)
„Czym chata bogata”
ul. Rynek 1, 28-200 Staszów
Phone +48 508 497 133
www.czymchatabogata.eu

■ WŁOSZCZOWA DISTRICT WŁOSZCZOWA

■ **Tourist Information Point**
District Cultural – Recreation Centre
ul. Koniecpolska 42, 29-100 Włoszczowa
Phone +4841 394 35 90, +48 604 393 269
www.ziemiawloszczowska.prv.pl



Wydawca / Publisher:

Media Consulting Agency – Wrocław 2009

Opracowanie, redakcja / Editors:

Yoostyna Sardey, Irina Chicherina

Współpraca / Cooperation:

Małgorzata Fornalczyk, Sylwia Skuta

Tłumaczenie / Translation: Jarosław Rybski

Skład / Graphics, layout: Paweł Niziołek

Fotografie / The Authors of Photo:

Paweł Niziołek, Thysiek

Ponadto w wydawnictwie wykorzystano zdjęcia udostępnione przez:

autorów prezentowanych potraw oraz Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego

Used materials:

Available photos from authors present dishes and Marshal's Office of the Świętokrzyskie Voivodship

Mapa/Map: Paweł Niziołek na podstawie mapy A. Paszkowskiego/based on A. Paszkowski map

Wydawca – Media Consulting Agency – składa serdeczne podziękowania za pomoc i współpracę.

The Publisher – Media Consulting Agency – would like to thank for helped and cooperation.





Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego
Marshal's Office of the Świętokrzyskie Voivodship

25-516 Kielce, Al. IX Wieków Kielc 3
tel. +4841 342 15 49, fax +4841 344 52 65

www.sejmik.kielce.pl