

# Bądźmy razem przy tradycyjnym stole w 2020 roku!



## O naszym projekcie

Wraz z serdecznymi życzeniami „Do siego Roku!” przekazujemy Państwu wyjątkowy kalendarz, którego współautorami są mieszkańcy uczestniczący w projekcie „Promowanie dziedzictwa kulinarnego pogranicza mazowiecko-podlaskiego na obszarze LGD „Bądźmy Razem.”

Stowarzyszenie nasze funkcjonuje na styku Mazowsza i Podlasia. Historycznie Węgrów leżący po jednej stronie Liwca przynależał do Podlasia, natomiast Liw (po drugiej stronie rzeki) - do Mazowsza. Tradycje kulinarne tego rejonu pozostają pod silnym wpływem Podlasia. W kuchni lokalnej podstawowe surowce to ziemniaki, mąka, kapusta i runo leśne. Do tradycyjnych dań zalicza się **kiszkę ziemniaczaną, babkę ziemniaczaną, pyzy z mięsem** („byki”), **pierogi szlacheckie nadziewane tartymi ziemniakami** („szlachcice”), **pyzy z serem** („bęcwały”), **kartacze nadziewane pikantnie przyprawionym twarogiem** („pyzucha gwizdalucha” z Gwizdał w gminie Łochów) lub **mięsem** (również nazywane „bęcałami” lub „bęcwałami”), **przetwory z grzybów, nalewki na ziołach i owocach, miody**. Bardzo popularne są także **pierogi** (specjalizuje się w nich gmina Miedzna), a ostatnio na rynku pojawiły się też **sery zagrodowe z mleka krowiego** (w gminie Liw) oraz **sery kozie** (w gminie Łochów). Działają u nas także liczne małe lokalne piekarnie wypiekające chleb i pieczywo cukiernicze.

Na obszarze LGD „Bądźmy Razem” produkowane są specjały o wysokich walorach jakościowych, smakowych i estetycznych, co zostało potwierdzone uzyskaniem przez nie nagród i wyróżnień.

**Szynka dębowa z tynki** Martyny Częścik z Żulina w gminie Stoczek – nagrodzona Laurem Marszałka Województwa Mazowieckiego i, jako element dziedzictwa kulinarnego Mazowsza, wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych, w 2014 r. wyróżniona prestiżową Perłą na Targach POLAGRA w Poznaniu. Tynka to beczka dębowa, w której przechowuje się mięso na sucho zapeklowane. Codziennie trzeba je przekładać, żeby równomiernie się soliło. Jest to bardzo pracochłonne. Tradycja została zachowana z domu rodzinnego, po dziadkach, rodzicach. Również tynka pochodzi z dawnych lat.

**Miody i miodolady** z istniejącej od pięciu pokoleń pasieki Pachniczówka **Adriana Pachnika** w Grębkowie, członka prestiżowej sieci „Dziedzictwo Kulinarne Mazowsze” oraz Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego - nagradzane Laurem Marszałka Województwa Mazowieckiego, wpisane na mazowiecką Listę Produktów Tradycyjnych.

**Ser zagrodowy z Doliny Liwca** Mariusz Gregorczyka z Jarnic w Gminie Liw – ser podpuszczkowy produkowany z mleka krowiego od miejscowych producentów, wyróżniony I nagrodą w mazowieckim Konkursie Serów Zagrodowych 2019 r. Ponieważ słabnie transmisja tradycji do młodszego pokolenia, zanikają tradycyjne receptury, rośnie konkurencja ze strony masowych i tanich wytwórców, Stowarzyszenie – Lokalna Grupa Działania „Bądźmy Razem” postawiło sobie za cel intensywniejsze niż dotąd promowanie dziedzictwa kulinarnego jako bardzo ważnego elementu niematerialnego dziedzictwa kultury.

Tak zrodził się pomysł projektu „**Promowanie dziedzictwa kulinarnego pogranicza mazowiecko-podlaskiego na obszarze LGD „Bądźmy Razem”**”, który uzyskał dofinansowanie Samorządu Województwa Mazowieckiego. Kalendarz na 2020 r., który oddajemy Państwu do rąk, jest jego pokłosiem. To pierwsze na naszym obszarze wydawnictwo poświęcone współczesnej, ale osadzonej w tradycji, kuchni lokalnej. Prezentujemy w nim 12 receptur na potrawy i przetwory, jakie zostały wyróżnione w konkursie kulinarnym zorganizowanym przez nasze Stowarzyszenie w 2019 r. Potrawy te charakteryzują się cechami wynikającymi ze specyficznych warunków klimatycznych i glebowych regionu, wytwarzane są w małej skali, tradycyjnymi metodami, z lokalnych surowców (ziemniaki, mąka i produkty zbożowe, mleko, owoce i warzywa, mięso, runo leśne), wywodzą się z tradycji i kultywowanych lokalnie zwyczajów oraz są znane w okolicy.

Życząc, by w 2020 roku dane było wszystkim w zdrowiu i harmonii jak najczęściej być razem przy rodzinnym stole, wyrażamy nadzieję, że nasz kalendarz zainspiruje do kulinarnej przygody z tradycją, do wydobycia z domowych archiwów przepisów naszych babć, do wypróbowania ich i podzielenia się nimi z innymi członkami naszej lokalnej wspólnoty.

Fotografie: Małgorzata Lipka-Chudzik

Małgorzata Szeja

Stowarzyszenie – Lokalna Grupa Działania „Bądźmy Razem”, 07-100 Węgrów, ul. Piłsudskiego 23  
www.lgdbadzmyrazem.pl; lgdbadzmyrazem@gmail.com, tel. 22 300 14 55



**Mazowsze.**  
serce Polski



Zadanie publiczne pn. Promowanie dziedzictwa kulinarnego pogranicza mazowiecko-podlaskiego na obszarze Stowarzyszenia – Lokalnej Grupy Działania „Bądźmy Razem” dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Kapusta kwaszona z kaszą  
jęczmienną

## Koło Gospodyń Wiejskich w Strupiechowie

I miejsce w kategorii dań gorących w konkursie kulinarnym LGD  
„Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:


0,5 kg żeberek • 2 l wody • 1 kg kapusty  
kwaszonej • 15 dag kaszy jęczmiennej  
• 4 listki laurowe • kilka ziarenek ziela  
angielskiego • 10 - 15 dag słoniny • 2 cebule  
małe lub 1 większa • sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Żeberka zalewamy zimną wodą, dodajemy listek laurowy, ziele angielskie i gotujemy wywar. Następnie dodajemy kapustę i gotujemy do miękkości. Kiedy kapusta będzie miękka, wsypujemy kaszę i dalej gotujemy do momentu, aż kasza zmięknie. Słoninę kroimy w drobną kostkę i przesmażamy na patelni, następnie wsypujemy pokrojoną w kostkę cebulę i chwilę smażymy. Gotową cebulę razem ze słoniną dodajemy do kapusty. Na koniec doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy z ugotowanymi ziemniakami okraszonymi skwarkami.



# Styczeń

| pon   | wt   | śr   | czw                                  | pt                                 | sob                             | niedz   |
|---|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|
|   |  | <b>1</b> Nowy Rok<br>Mieczysława,<br>Mieszka         | <b>2</b> Makarego,<br>Grzegorza      | <b>3</b> Danuty,<br>Genowefy       | <b>4</b> Eugeniusza,<br>Tytusa  | <b>5</b> Edwarda,<br>Szymona  |
| <b>6</b> Święto Trzech<br>Króli, Kacpra,<br>Melchiora,<br>Baltazara | <b>7</b> Juliana,<br>Lucjana                     | <b>8</b> Seweryna,<br>Mćcisława                      | <b>9</b> Marceliny,<br>Marcjanny     | <b>10</b> Danuty,<br>Wilhelma      | <b>11</b> Feliksa,<br>Honoraty  | <b>12</b> Benedykta,<br>Arkadiusza  |
| <b>13</b> Weroniki,<br>Bogumiła                                     | <b>14</b> Feliksa,<br>Hilarego                   | <b>15</b> Pawła,<br>Izydora                          | <b>16</b> Marcelego,<br>Włodzimierza | <b>17</b> Antoniego,<br>Rościstawa | <b>18</b> Małgorzaty,<br>Piotra | <b>19</b> Henryka,<br>Mariusza  |
| <b>20</b> Fabiana,<br>Sebastiana                                    | <b>21</b> Dzień Babci<br>Agnieszki,<br>Jarosława | <b>22</b> Dzień Dziadka<br>Wincentego,<br>Anastazego | <b>23</b> Marii,<br>Rajmunda         | <b>24</b> Franciszka,<br>Felicji   | <b>25</b> Pawła,<br>Miłosza     | <b>26</b> Pauliny, <br>Polikarpa |
| <b>27</b> Jana,<br>Przybystawa                                      | <b>28</b> Walerego,<br>Radomira                  | <b>29</b> Franciszka,<br>Zdzisława                   | <b>30</b> Macieja,<br>Martyny        | <b>31</b> Jana,<br>Ludwika         |                                 |   |



## Marynowana słonina Stanisława Góral

III miejsce w kategorii przetworów w konkursie kulinarnym LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

1 kg słoniny • przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra, słodka, majeranek, oregano, odrobina octu, czosnek • 1l bulionu mięsnego • 5 sztuk słoiczków 0,5 l

### Sposób przygotowania:

Kroimy słoninę na plasterki, przyprawiamy (obsypujemy) ziołami, czosnkiem, skrapiamy octem. Wkładamy do słoiczków 0,5 l. Zalewamy wystudzonym bulionem. Pasteryzujemy 30 minut.



# Luty

**pon**

**wt**

**śr**

**czw**

**pt**

**sob**

**niedz**

**3** Błażeja,  
Hipolita

**4** Andrzeja,  
Weroniki

**5** Adelajdy,  
Agaty

**6** Doroty,  
Bohdana

**7** Ryszarda,  
Romualda

**8** Jana,  
Hieronima

**9** Apolonii,  
Cyryla

**10** Jacka,  
Elwiry

**11** Lucjana,  
Łazarza

**12** Juliana,  
Benedykta

**13** Grzegorza,  
Katarzyny

**14** Dzień  
Zakochanych,  
Walentego,  
Zenona

**15** Józefa,  
Faustyny

**16** Danuty,  
Julianny

**17** Juliana,  
Łukasza

**18** Bernadety,  
Konstancji

**19** Konrada,  
Arnolda

**20** Tłusty  
Czwartek,  
Leona,  
Ludmiły

**21** Eleonory,  
Feliksa

**22** Marty,  
Małgorzaty

**23** Damiana,  
Izabeli

**24** Macieja,  
Bogusza

**25** Ostatki,  
Cezarego,  
Wiktora

**26** Środa  
Popielcowa,  
Aleksandra,  
Miroslawa

**27** Gabriela,  
Anastazji

**28** Romana,  
Makarego

**29** Rufina,  
Hilarego

**Ofiarowanie  
Pańskie,  
Marii,  
Miroslawy**



## Pasztet z soczewicy Monika Kujawa

II miejsce w kategorii potraw zimnych w konkursie kulinarnym  
LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

250 g czerwonej soczewicy • 150 ml oliwy  
• 2 cebule pokrojone w kostkę  
• 4 posiekane ząbki czosnku • 2 starte marchewki • ½ utartego korzenia selera  
• 3 łyżki koncentratu pomidorowego  
• 2 łyżki przyprawy curry • sól • pieprz  
• 4 jajka • 4 łyżki płatków owsianych błyskawicznych • masło i bułka tarta do wysypania formy

### Sposób przygotowania:

Soczewicę zalewamy dwiema szklankami zimnej wody. Gotujemy, aż wchłonie całą wodę i rozpadnie się na puree. Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy warzywa aż zmiękną, zrumienią się i nabiorą słodczy. Pod koniec smażenia dodajemy soczewicę i doprawiamy. Mieszamy masę z koncentratem pomidorowym. Ponownie doprawiamy, pamiętając, że po dodaniu jaj smak stanie się łagodniejszy. Keksówkę smarujemy masłem i wysypujemy bułką tartą. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Roztrzepane jaja mieszamy z masą z soczewicy, wylewamy do formy. Stukamy kilka razy blaszką o blat, aby pozbyć się ze środka bąbelków powietrza. Pieczemy 40 minut.



# Marzec

| pon                            | wt  | śr                               | czw                           | pt   | sob                           | niedz  |
|--------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|
|                                |   |                                  |                               |  |                               | <b>1</b> Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych, Albina, Antoniego |
| <b>2</b> Heleny, Pawła         | <b>3</b> Kunegundy, Maryny                    | <b>4</b> Kazimierza, Łucji       | <b>5</b> Wacława, Fryderyka   | <b>6</b> Róży, Wiktora                               | <b>7</b> Tomasza, Pawła       | <b>8</b> Dzień Kobiet Beaty, Wincentego                                |
| <b>9</b> Franciszka, Katarzyny | <b>10</b> Dzień Mężczyzn Cypriana, Aleksandra | <b>11</b> Konstantego, Benedykta | <b>12</b> Bernarda, Grzegorza | <b>13</b> Bożeny, Krystyny                           | <b>14</b> Leona, Matyldy      | <b>15</b> Klemensa, Ludwika  |
| <b>16</b> Izabeli, Hilarego    | <b>17</b> Patryka, Zbigniewa                  | <b>18</b> Cyryla, Edwarda        | <b>19</b> Bogdana, Józefa     | <b>20</b> Pierwszy dzień wiosny, Aleksandry, Klaudii | <b>21</b> Benedykta, Lubomira | <b>22</b> Bogusława, Katarzyny   |
| <b>23</b> Feliksa, Pelagii     | <b>24</b> Gabriela, Marka                     | <b>25</b> Marii, Ireneusza       | <b>26</b> Emanuela, Teodora   | <b>27</b> Ernesta, Lidii                             | <b>28</b> Anieli, Joanny      | <b>29</b> Eustachego, Wiktoryna  |
| <b>30</b> Amelii, Leonarda     | <b>31</b> Balbiny, Beniamina                  |                                  |                               |  |                               |  |



## Ser zagrodowy z Doliny Liwca Mariusz Gregorczyk

I miejsce w kategorii potraw zimnych w konkursie kulinarnym  
LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

- 100 l mleka krowiego • 40 ml chlorku wapnia  
• 20ml podpuszczki • 1l kefiru • sól  
• przyprawy: czosnek niedźwiedzi, pomidor suszony, bazyli

### Sposób przygotowania:

Aby sporządzić ser dobrej jakości, warto użyć mleka ze sprawdzonego źródła. Mleko do wyrobu sera wytwarzanego przez autora przepisu pochodzi od krów wypasanych na łąkach położonych na obszarze Natura 2000 w Dolinie Liwca. Mleko krowie 1 godzinę po udojeniu poddać pasteryzacji w temp. 65 °C w czasie 30 minut w celu pozbycia się bakterii. Po schłodzeniu mleka dodać kefir, aby uzyskać odpowiednie zakwaszenie. Następnie dodać podpuszczkę. Po upływie około 40 minut powstanie skrzep, który należy pokroić nożem i nałożyć do form serowarskich. Podczas nakładania skrzepu do form dodać do smaku ulubione zioła, np. czosnek, pomidor suszony, bazylię. Tak przygotowane sery powinny obciekać z ser-watki w temperaturze ok. 18 stopni. Gdy sery zostaną dostatecznie osuszone, umieszczamy je w solance na kilka godzin, po czym ponownie osuszamy. Gotowe sery pakujemy próżniowo.



# Kwiecień

| pon   | wt                       | śr  | czw  | pt  | sob                                      | niedz   |
|---|--------------------------|---|--|---|--|---|
|   |                          | 1 <b>Prima Aprilis</b><br>Grażyny,<br>Zbigniewa | 2 Franciszka,<br>Władysława                | 3 Ryszarda,<br>Jakuba                           | 4 Wacława,<br>Benedykta                  | 5 <b>Niedziela Palmowa</b> ⊕<br>Ireny,<br>Wincentego  |
| 6 Katarzyny,<br>Wilhelma                                      | 7 Donata,<br>Rufina      | 8 Dionizego,<br>Januarego                       | 9 <b>Wielki Czwartek</b><br>Dymitra, Marii | 10 <b>Wielki Piątek</b><br>Makarego,<br>Michała | 11 <b>Wielka Sobota</b><br>Filipa, Leona | 12 <b>Wielkanoc</b><br>Janusza,<br>Wiktora            |
| 13 <b>Poniedziałek Wielkanocny</b><br>Przemysława,<br>Marcina | 14 Justyny,<br>Waleriana | 15 Anastazji,<br>Bazylego                       | 16 Benedykta,<br>Julii                     | 17 Roberta,<br>Rudolfa                          | 18 Apoloniusza,<br>Bogusławy             | 19 <b>Święto Bożego Miłosierdzia</b><br>Adolfa, Leona |
| 20 Czesława,<br>Agnieszki                                     | 21 Anzelma,<br>Bartosza  | 22 <b>Dzień Ziemi</b><br>Leona, Łukasza         | 23 Jerzego,<br>Wojciecha                   | 24 Aleksandra,<br>Grzegorza                     | 25 Marka,<br>Jarosława                   | 26 <b>Marzeny</b> ⊕<br>Marii                          |
| 27 Zyty,<br>Teofila   | 28 Ludwika,<br>Walerii   | 29 Bogusława,<br>Roberta                        | 30 Mariana,<br>Katarzyny                   |   |  |   |



## Barszcz szczawiowy z jajkiem i skwarkami - Ewa Kuleta

III miejsce w kategorii dań gorących w konkursie kulinarnym LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

- 20 dag szczawiu (lub 1 duży słoiczek)
- 10 dag wędzonki • sól • 10-15 ziaren pieprzu • włoszczyzna • 2-3 ząbki czosnku
  - 2 listki laurowe • 3-4 ziarenka ziela angielskiego • 30 dag boczku wędzonego • 7 jajek
  - śmietana: 18% - 200ml; 30% - 100 ml
  - maggi w płynie (do smaku) • szczypta majeranku • 1 łyżka mąki (niekoniecznie)

### Sposób przygotowania:

Liście szczawiu (bez łodyg) zebrane w lesie lub na ekologicznych łąkach wypluć i poszatować w grubsze paseczki. Wędzonkę (może być skórka z wędzonego boczku lub kości wędzone) zalewamy wodą, dodajemy czosnek, listki, ziele angielskie, pieprz ziarnisty – gotujemy ok. 30 min., następnie dodajemy pokrojony szczaw i przyprawy. Sprawdzamy, czy potrawa nie jest zbyt kwaśna, jeśli tak, dodajemy przegotowanej gorącej wody. Całość gotujemy 30 - 40 minut. Śmietanę w osobnym naczyniu mieszamy z odrobiną soli, zalewamy stopniowo gorącym barszczem, a następnie dodajemy do całości. Barszcz musi mieć odpowiednią gęstość. Doprawiamy do smaku. Na koniec dodajemy ząbek czosnku drobno pokrojonego. Jajka ugotować na twardo. Boczek wędzony pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni. Barszcz podawać na ciepło z pokrojonym jajkiem i skwarkami. Można również podawać z ugotowanymi i ugniecionymi ziemniakami, które zalewamy barszczem.



# Maj

| pon   | wt                                       | śr                              | czw                                 | pt                                      | sob  | niedz  |
|---|--|---------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|
|   |  |                                 |                                     | <b>1</b> Święto Pracy<br>Filipa, Jakuba | <b>2</b> Dzień Flagi RP<br>Zygmunta, Anatola | <b>3</b> Święto Konstytucji<br>3 Maja<br>Marii, Antoniny |
| <b>4</b> Moniki,<br>Floriana                              | <b>5</b> Ireny,<br>Waldemara             | <b>6</b> Filipa,<br>Jakuba      | <b>7</b> Gizeli,<br>Ludmiły         | <b>8</b> Stanisława,<br>Wiktor          | <b>9</b> Karoliny,<br>Grzegorza              | <b>10</b> Izydora,<br>Antoniego                          |
| <b>11</b> Franciszka,<br>Ignacego                         | <b>12</b> Pankracego,<br>Domiceli        | <b>13</b> Serwacego,<br>Glorii  | <b>14</b> Bonifacego,<br>Dobiesława | <b>15</b> Zofii,<br>Nadziei             | <b>16</b> Andrzeja,<br>Małgorzaty            | <b>17</b> Brunona,<br>Weroniki                           |
| <b>18</b> 100 rocz. ur.<br>św. JP II<br>Eryka,<br>Feliksa | <b>19</b> Iwony,<br>Piotra               | <b>20</b> Bazylego,<br>Bernarda | <b>21</b> Wiktor,<br>Tymoteusza     | <b>22</b> Heleny,<br>Wiesława           | <b>23</b> Iwony,<br>Dezyderiusza             | <b>24</b> Wniebowstąpienie<br>Joanny,<br>Zuzanny         |
| <b>25</b> Grzegorza,<br>Borysława                         | <b>26</b> Dzień Matki<br>Filipa, Pauliny | <b>27</b> Jana,<br>Augustyna    | <b>28</b> Jaromira,<br>Justyny      | <b>29</b> Magdaleny,<br>Urszuli         | <b>30</b> Karola,<br>Ferdynanda              | <b>31</b> Zielone Świątki<br>Anieli,<br>Petroneli        |



## Bęcały z mięsem Stanisława Góral

II miejsce w kategorii dań gorących w konkursie kulinarnym  
LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

#### Ciasto:

3 kg ziemniaków • 4 łyżki mąki ziemniaczanej  
• sól • mąka zwykła do obsypania bęcałów

#### Farsz:

1 kg mięsa mielonego od szynki • 2 cebule  
• sól • pieprz

### Sposób przygotowania:

1 kg ziemniaków obieramy, gotujemy i przeciskamy przez praskę (jeśli są gorące) lub mielimy (jeśli są chłodne). Pozostałe 2 kg ziemniaków trzemy na tarce o drobnych oczkach, po czym dobrze odciskamy sok. Soku nie wylewamy. Łączymy ziemniaki gotowane i surowe, dodajemy mąkę ziemniaczaną, sól, pieprz i skrobię pozostałą z soku ziemniaczanego, która osadziła się na dnie naczynia. Mięso doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cebulą zeszkłą na oleju. Formujemy owalne kluski: na posypanej mąką stolnicy lub desce delikatnie rozplaszczamy porcję masy ziemniaczanej o grubości ok. 0,5 cm i wielkości dłoni. Układamy tak przygotowany placuszek na dłoni, nakładamy farsz i starannie skleamy brzegi, nadając owalny kształt. Gotujemy w lekko osolonej wodzie 30 minut. Najlepiej smakują gorące, udekorowane podsmażoną cebulką.



# Czerwiec

| pon                                   | wt                                | śr                         | czw   | pt                         | sob   | niedz                  |
|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---|----------------------------|---|------------------------|
| 1 Dzień Dziecka<br>Jakuba,<br>Konrada | 2 Erazma,<br>Marianny             | 3 Tamary,<br>Leszka        | 4 Karola,<br>Franciszka   | 5 Walerii,<br>Bonifacego   | 6 Pauliny,<br>Norberta                          | 7 Wiesława,<br>Roberta |
| 8 Medarda,<br>Seweryna                | 9 Pelagii,<br>Felicjana           | 10 Małgorzaty,<br>Bogumiła | 11 Boże Ciało<br>Barnaby,<br>Felixsa                                    | 12 Jana,<br>Onufrego       | 13 Antoniego,<br>Lucjana                        | 14 Elizy,<br>Waleriana |
| 15 Jolanty,<br>Wita                   | 16 Aliny,<br>Anety                | 17 Laury,<br>Alberta       | 18 12 rocznica<br>powstania LGD<br>"Bądźmy Razem"<br>Elżbiety,<br>Marka | 19 Gerwazego,<br>Protazego | 20 Pierwszy dzień<br>lata, Bogny,<br>Florentyny | 21 Alicji,<br>Alojzego |
| 22 Pauliny,<br>Tomasza                | 23 Dzień Ojca<br>Wandy,<br>Zenona | 24 Jana,<br>Danuty         | 25 Łucji,<br>Doroty   | 26 Jana,<br>Pawła          | 27 Władysława,<br>Marii                         | 28 Ireneusza,<br>Leona |
| 29 Piotra,<br>Pawła                   | 30 Emilii,<br>Lucyny              |                            |   |                            |   |                        |



## Nalewka jeżynowa

### Koło Gospodyń Wiejskich w Liwie

Wyróżnienie w kategorii przetworów w konkursie kulinarnym  
LGD „Bądźmy Razem” 2019

#### Składniki:

- 3 szklanki jeżyn • 2 szklanki spirytusu
- skórka z cytryny • 3 łyżki cukru

#### Sposób przygotowania:

Jeżyny dokładnie myjemy pod bieżącą wodą. Następnie osączamy i osuszamy. Przekładamy do dużego naczynia i zalewamy spirytusem. Ścieramy skórkę z cytryny i dodajemy do owoców. Zасыpujemy wszystko cukrem. Odstawiamy całość na 2 tygodnie. Po tym czasie filtrujemy i przelewamy do butelek.



# Lipiec

| pon                       | wt                         | śr                          | czw                      | pt                     | sob                      | niedz                     |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|
|                           |                            | 1 Haliny,<br>Mariana        | 2 Jagody,<br>Urbana      | 3 Anatola,<br>Jacka    | 4 Malwiny,<br>Elżbiety   | 5 Karoliny,<br>Szarloty   |
| 6 Łucji,<br>Dominiki      | 7 Cyryla,<br>Metodego      | 8 Adrianny,<br>Elżbiety     | 9 Weroniki,<br>Zenona    | 10 Amelii,<br>Filipa   | 11 Olgi,<br>Benedykta    | 12 Jana,<br>Brunona       |
| 13 Małgorzaty,<br>Ernesta | 14 Bonawentury,<br>Izabeli | 15 Henryka,<br>Włodzimierza | 16 Marii,<br>Eustachego  | 17 Anety,<br>Bogdana   | 18 Kamila,<br>Szymona    | 19 Wincentego,<br>Marcina |
| 20 Czesława,<br>Hieronima | 21 Daniela,<br>Wawrzyńca   | 22 Marii,<br>Magdaleny      | 23 Bogny,<br>Apolinarego | 24 Kingi,<br>Krystyny  | 25 Krzysztofa,<br>Jakuba | 26 Anny,<br>Grażyny       |
| 27 Julii,<br>Natalii      | 28 Wiktora,<br>Innocentego | 29 Marty,<br>Olafa          | 30 Ludmiły,<br>Julity    | 31 Ignacego,<br>Heleny |                          |                           |





## Gruszki w occie Stowarzyszenie „Liwianka”

I miejsce w kategorii przetworów w konkursie kulinarnym LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

- 3 kg twardych gruszek • 6 szklanek wody
- 1 szklanka octu 10% • 2 szklanki cukru
- 1 łyżka goździków.

### Sposób przygotowania:

Gruszki myjemy, obieramy ze skórki, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w ćwiartki. Obrane gruszki można włożyć do naczynia z wodą, aby nie ściemniały (wodę można zakwasić odrobiną cytryny).

Gotujemy zalewę i wkładamy do niej gruszki. Całość gotujemy 5-10 minut. Następnie przekładamy gruszki do słoików i zalewamy wrzącą zalewą (dobrze jest usunąć goździki, aby gruszki nie ściemniały). Słoiki mocno zakręcamy.



# Sierpień

| pon  | wt                              | śr                           | czw                            | pt                            | sob  | niedz  |
|--|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|--|
|  |                                 |                              |                                |                               | <b>1</b> Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego<br>Alfonsa, Nadii | <b>2</b> Kariny, Gustawa   |
| <b>3</b> Lidii, Nikodema                                   | <b>4</b> Dominika, Protazego    | <b>5</b> Marii, Stanisławy   | <b>6</b> Jakuba, Sawy          | <b>7</b> Doroty, Kajetana     | <b>8</b> Dominika, Cypriana                                      | <b>9</b> Romana, Romualda  |
| <b>10</b> Bogdana, Wawrzyńca                               | <b>11</b> Zuzanny, Włodzimierza | <b>12</b> Klary, Lecha       | <b>13</b> Diany, Hipolita      | <b>14</b> Alfreda, Euzebiusza | <b>15</b> Święto Wojska Polskiego, Wniebowzięcie NMP             | <b>16</b> Joachima, Rocha  |
| <b>17</b> Jacka, Mirona                                    | <b>18</b> Heleny, Bronisławy    | <b>19</b> Juliana, Juliusza  | <b>20</b> Bernarda, Sobiesława | <b>21</b> Joanny, Franciszki  | <b>22</b> Cezarego, Hipolita                                     | <b>23</b> Cezarego, Hipolita   |
| <b>24</b> Jerzego, Bartłomieja                             | <b>25</b> Ludwika, Luizy        | <b>26</b> Marii, Konstantego | <b>27</b> Moniki, Józefa       | <b>28</b> Augustyna, Patrycji | <b>29</b> Sabiny, Jana   | <b>30</b> Róży,  Szczęsnego |
| <b>31</b> Dzień Solidarności i Wolności, Bohdana, Rajmunda |                                 |                              |                                |                               |  |  |



## Gołąbki z kaszą jaglaną i kurkami Karolina Dorosz

Wyróżnienie w kategorii potraw gorących w konkursie kulinarnym LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

1 główka kapusty białej • 1 szklanka kaszy jaglane • ½ kg kurek • 1 cebula • sól • pieprz

### Sos koperkowy:

1 cebula • 1 szklanka śmietany • koperek (garść) • 1 szkl. bulionu • wino białe (kieliszek)

### Sposób przygotowania:

Liście kapusty gotujemy, odcedzamy, studzimy, ścinamy grube nerwy. Kaszę parzymy. Kurki smażymy na maśle z cebulą, przyprawiamy solą i pieprzem. Łączymy kurki z kaszą, nadziewamy liście kapusty, formując gołąbki.

### Sos:

Podsmażamy cebulę na maśle, dodajemy bulion i wino. Kiedy wino odparuje, wlewamy śmietanę. Doprawiamy solą i pieprzem. Na końcu dodajemy pokrojony koperek. Gołąbki dusimy w sosie pół godziny.



# Wrzesień

| pon                   | wt  | śr  | czw                    | pt                     | sob                      | niedz                   |
|-----------------------|---|---|------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
|                       | 1 Bronisława, Idziego                               | 2 Stefana, Juliana                        | 3 Izabeli, Szymona     | 4 Rozalii, Lilianny    | 5 Doroty, Wawrzyńca      | 6 Beaty, Eugeniusza     |
| 7 Reginy, Melchiora   | 8 Marii, Radosława                                  | 9 Piotra, Sergiusza                       | 10 Łukasza, Mikołaja   | 11 Jacka, Piotra       | 12 Marii, Gwidona        | 13 Filipa, Eugenii      |
| 14 Roksany, Bernarda  | 15 Albina, Nikodema                                 | 16 Edyty, Kornela                         | 17 Justyny, Franciszka | 18 Ireny, Józefa       | 19 Januarego, Konstancji | 20 Eustachego, Filipiny |
| 21 Hipolita, Mateusza | 22 <b>Pierwszy dzień jesieni,</b> Tomasz, Maurycego | 23 Tekli, Bogusława                       | 24 Gerarda, Teodora    | 25 Aurelii, Władysława | 26 Justyny, Cypriana     | 27 Damiana, Mirabelli   |
| 28 Marka, Wacława     | 29 Michała, Michaliny                               | 30 <b>Dzień Chłopaka</b> Zofii, Hieronima |                        |                        |                          |                         |



## Wino swojskie – Karolina Dorosz

II miejsce w kategorii przetworów w konkursie kulinarnym LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

10 kg winogron różowych • 3,5 kg cukru  
• 5 l wody

### Sposób przygotowania:

Winogrona miażdżymy, przekładamy do butli i zalewamy 3 l zimnej wody. Przyrządzamy syrop z 1l wody i 2 kg cukru i dodajemy do winogron. Butlę zamykamy korkiem z rurką fermentacyjną i odstawiamy na 3 dni. Po upływie tego czasu rozpuszczamy 1,5 kg cukru w 1l wody i wlewamy do butli. Mieszymy. Po siedmiu dniach płyn odcedzamy i ponownie wlewamy do butli. Po miesiącu ściągamy wino do drugiego gąsiora. Odstawiamy na 3 miesiące w temp. 20°. Gdy upłynie ten czas, rozlewamy do butelek.



# Październik

| pon                            | wt                       | śr  | czw                      | pt                         | sob                       | niedz                    |
|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
|                                |                          |   | 1 Danuty,<br>Remigiusza  | 2 Teofila,<br>Dionizego    | 3 Teresy,<br>Gerarda      | 4 Franciszka,<br>Rozalii |
| 5 Apolinarego,<br>Placyda      | 6 Artura,<br>Brunona     | 7 Marii,<br>Marka                                       | 8 Pelagii,<br>Brygidy    | 9 Bogdana,<br>Dionizego    | 10 Pauliny,<br>Franciszka | 11 Aldony,<br>Emila      |
| 12 Eustachego,<br>Maksymiliana | 13 Edwarda,<br>Teofila   | 14 Dzień Edukacji<br>Narodowej<br>Bernarda,<br>Dominika | 15 Teresy,<br>Jadwigi    | 16 Gawła,<br>Ambrożego     | 17 Małgorzaty,<br>Lucyny  | 18 Łukasza,<br>Juliana   |
| 19 Piotra,<br>Ziemowita        | 20 Ireny,<br>Kleopatry   | 21 Urszuli,<br>Hilarego                                 | 22 Filipa,<br>Korduli    | 23 Teodora,<br>Seweryna    | 24 Rafała,<br>Marcina     | 25 Kryspina,<br>Ingi     |
| 26 Łucjana,<br>Ewarysta        | 27 Sabiny,<br>Wincentego | 28 Tadeusza,<br>Szymona                                 | 29 Euzebiei,<br>Wioletty | 30 Edmunda,<br>Przemysława | 31 Urbana,<br>Saturnina   |                          |



## „Sójki korytnickie” – Koło Gospodyń Wiejskich w Korytnicy

Wyróżnienie w kategorii potraw zimnych w konkursie  
kulinarnym LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

Ciasto:

1 kg mąki • 10 dag drożdży • 2 szklanki mleka  
• 1 szklanka cukru • wanilia • 20 dag masła  
• 2 łyżki oleju • 10 żółtek

### Nadzienie:

2 szklanki mleka tłustego • 1 szklanka ryżu  
• 2 łyżki masła • 6 sztuk marchewki (zetrzeć  
drobno i odsączyć) • ½ szklanki cukru  
• 10 dag masła.

### Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuścić w ½ szklanki mleka, dodać łyżkę cukru i łyżkę mąki. Pozostawić do wyrośnięcia. Masło rozpuścić. Do mąki dodać rozczyn, żółtka z cukrem i pozostałe mleko, wyrobić ciasto i na końcu dodać masło i olej. Dalej wyrabiać ciasto, aż będzie odstawać od ręki. Pozostawić do wyrośnięcia.

Ryż ugotować na mleku z dwiema łyżkami masła. Ryż musi „dojść” w poduszkach z pie-rza. Do ugotowanego ryżu dodać marchewkę i masło, cukier i sól do smaku. Zrobić bułeczki i upiec.



# Listopad

**pon**

**wt**

**śr**

**czw**

**pt**

**sob**

**niedz**

**2** Dzień  
Zaduszy  
Bogdana,  
Tobiasza

**3** Sylwii,  
Huberta

**4** Karola,  
Olgerda

**5** Elżbiety,  
Sławomira

**6** Feliksa,  
Leonarda

**7** Antoniego,  
Ernesta

**8** Wiktora,  
Bogdana

**9** Genowefy,  
Ursyna

**10** Leona,  
Leny

**11** Święto  
Niepodległości  
Marcina,  
Bartłomieja

**12** Renaty,  
Witolda

**13** Stanisława,  
Benedykta

**14** Serafina,  
Agaty

**15** Alberta,  
Leopolda

**16** Gertrudy,  
Edmunda

**17** Salomei,  
Grzegorza

**18** Karoliny,  
Romana

**19** Elżbiety,  
Seweryna

**20** Anatola,  
Sędzimir

**21** Janusza,  
Konrada

**22** Cecylii,  
Marka

**23** Adeli,  
Klemensa

**24** Flory,  
Emmy

**25** Katarzyny,  
Erazma

**26** Konrada,  
Leonarda

**27** Waleriana,  
Wirgiliusza

**28** Zdzisława,  
Lestawa

**29** Andrzeja,  
Błażeja,  
Fryderyka

**30** Andrzeja,  
Blanki



## Pasztet z królika z żurawiną Renata Teresa Domańska

III miejsce w kategorii potraw zimnych w konkursie kulinarnym  
LGD „Bądźmy Razem” 2019

### Składniki:

1 kg mąki • 1 kg podgardla • 2 udka drobiowe  
• 4 duże cebule • 2 marchewki • 1 pietruszka  
• seler • por • 6-8 jajek • sól, pieprz do  
smaku • 4 liście laurowe • 4 ziarnka ziela  
angielskiego

### Sposób przygotowania:

Kawałki mięsa obsmażamy. W garnku z ułożonymi połówkami cebuli układamy ściśnięte mięso i warzywa. Zalewamy wodą i gotujemy. Po ugotowaniu obieramy mięso, mielimy dwukrotnie w maszynce, dodajemy jajka, sól i pieprz. Żurawinę kroimy drobno i mieszamy z odrobiną farszu. Farsz dzielimy na dwie części. Po przełożeniu do blaszek keksówek pierwszej części farszu kładziemy warstwę uprzednio przygotowanej żurawiny, a następnie wykładamy pozostałą część farszu. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 190 stopni przez 60 do 70 minut. Wyciągamy pasztet i studzimy.



# Grudzień

| pon  | wt                    | śr                     | czw  | pt  | sob   | niedz                                      |
|--|-----------------------|------------------------|--|---|---|--|
|  | 1                     | 2                      | 3  | 4   | 5   | 6  |
|  | Natalii,<br>Eligiusza | Balbiny,<br>Pauliny    | Franciszka,<br>Ksawerego                         | <b>Barbórka</b><br>Barbary,<br>Bernarda         | Sabiny,<br>Krystyny                               | <b>Mikołajki</b><br>Mikołaja,<br>Emiliana  |
| 7  | 8                     | 9                      | 10   | 11  | 12  | 13   |
| Marcina,<br>Ambrożego                              | Marii,<br>Wirginii    | Leokadii,<br>Wiesława  | Judyty,<br>Julii                                 | Damazego,<br>Waldemara                          | Joanny,<br>Dagmary                                | Łucji, <sup>Ⓜ</sup><br>Otylii              |
| 14   | 15                    | 16                     | 17   | 18  | 19  | 20   |
| Alfreda,<br>Izydora                                | Celiny,<br>Niny       | Albiny,<br>Zdzisława   | Łukasza,<br>Olimpii                              | Bogustawa,<br>Gracjana                          | Gabrieli,<br>Dariusza                             | <b>Bogumiły</b> , <sup>Ⓜ</sup><br>Dominika |
| 21   | 22                    | 23                     | 24   | 25  | 26  | 27   |
| <b>Pierwszy dzień zimy</b><br>Tomasza,<br>Seweryna | Honoraty,<br>Zenona   | Sławomira,<br>Wiktorii | <b>Wigilia Bożego Narodzenia</b> ,<br>Adama, Ewy | <b>Boże Narodzenie</b><br>Anastazji,<br>Eugenii | <b>Boże Narodzenie</b><br>Szczepana,<br>Dionizego | Jana,<br>Maksyma                           |
| 28   | 29                    | 30                     | 31   |   |   |  |
| Cezarego,<br>Teofilii                              | Tomasza,<br>Dominika  | Eugeniusza,<br>Irminy  | <b>Sylwester</b> ,<br>Sylwestra,<br>Melanii      |   |   |  |

