



Przysmaki wielkopolskie



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Podczas licznych podróży szukamy nie tylko atrakcji przyrodniczych, pięknych krajobrazów czy ciekawych zabytków, ale również niepowtarzalnych SMAKÓW. Warto wybrać się w "podróż kulinarną" do Wielkopolski, której kuchnia oparta jest w dużej mierze na miejscowych produktach uzyskiwanych z własnych gospodarstw, ogródków czy pól.

Kuchnia wielkopolska jest kuchnią prostą, oszczędną, słynie z tego, że potrafimy w niej wykorzystać to "co mamy w zasięgu ręki". Jest bogata w różnorodne potrawy regionalne, które zachwycają swym smakiem i często są jednym z argumentów, by spędzić weekend w Wielkopolsce na ich degustacji.

Publikacja, którą oddajemy w Państwa ręce, prezentuje kilka wielkopolskich potraw, które zostały udostępnione przez laureatów I edycji konkursu "Jeden dzień w Sołectwie - przyroda, kultura i tradycja".

Zapraszamy na kulinarną podróż po Wielkopolsce oraz zachęcamy do samodzielnego przygotowania zamieszczonych tutaj przepisów.



Życzę wielu "smakowitych wrażeń".

Marzena Wodzińska

Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego



Augustowo - Augustowski sernik	5
Bogdaj - Paszтет z ryby w sosie chrzanowym	6
Ceków - Paszтет z selera	7
Helenów Pierwszy - Paszтет	8
Jankowo Dolne - Galantyna z ryby z farszem grzybowym	9
Kawczyn - Pyry z pod pierzyny	10
Lednogóra - Schab suszony w skarpecie	11
Lewków - Paszтет z królika	12
Muranowo - Karaś w zalewie	13
Niniew - Galantyna z kurczaka	14
Michałów Drugi - Michałowski swojski paszтет z królika	16
Mikorzyn - Gęś faszerowana	17
Parzynów - Perliczka z sosem żurawinowym	18
Pomorzany Fabryczne - Paszтет z dzika z żurawiną	19
Porażyn - Porażyński paszтет z dzika z grzybami	20
Przyłęk - Serowe wydmy Przyłęku	21
Rogalinek - Placek drożdżowy	22
Rusko - Ślepe jajo	23
Skrzebowa - Galart	24
Sławsk - Bączki (dzikie karasie) w zalewie octowej	25
Studzień - Galantyna z kurczaka na wiele sposobów	26
Szczepidło - Placki ziemniaczane z gzikiem	27
Szelejewo Pierwsze - Żgalińska pierś z gęsiny ze szpinakiem w sosie z bani na ostro	28
Walentynowo - Pieczeń z sarny	29
Żekocin - Półgęski wędzone	30

Augustowski sernik

(autor przepisu: Elżbieta Muszczek)

Położenie:
Powiat: zlotowski,
Gmina: Krajenka,
Solectwo: Augustowo

1,5 kg twarogu swojskiego
2 szklanki cukru
8 jaj
0,5 kremówki
2 budynie śmietankowe
Na spód:
30 dag mąki
20 dag masła
10 dag cukru
3 żółtka
proszek do pieczenia

Ser przekroić przez maszynkę, dodać żółtka i cukier. Zmiksować. Ubić pianę z białek, dodać budyń, następnie ubite białka i ubitą śmietanę.

Na spód. Zagnieść ciasto. Rozwałkować, rozłożyć na blasze, na to wyłożyć masę twarogową, piec półtorej godziny w temp. 180 stopni.



Położenie:
Powiat: ostrowski,
Gmina: Sośnie,
Solectwo: Bogdaj

Paszтет z ryby w sosie chrzanowym

(autor przepisu: Danuta Zielezińska)

75 dag filetów z karpia,
10 dag pieczarek
10 dag wątróbek drobiowych
bułka kajzerka
1/2 szklanki mleka
2 jajka
3 łyżki masła
5 dag suszonych śliwek
łyżka tartej bułki
łyżka soku z cytryny
1/4 łyżeczki startej gałki muszkatołowej, pieprz, sól.

Przygotować masę paszтетową: umyte i osuszone filety skropić sokiem z cytryny i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Śliwki opłukać i namoczyć w niewielkiej ilości przegotowanej wody. Na stopionej w rondlu łyżce masła usmażyć wątróbki, na patelni przesmażyć na maśle pieczarki aż do odparowania płynu. Namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, pieczarki wątróbkę, śliwki i rybę przepuścić przez maszynkę do mięsa. Do powstałej masy wbić jajka, dodać sól, pieprz, gałkę muszkatołową i dokładnie wyrobić. Wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką foremkę, ułożyć w niej przygotowaną masę i przykryć folią, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 30-40 minut. Pod koniec pieczenia usunąć folię, aby paszтет lekko się zrumienił.

Sos chrzanowy: łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, żółtko, szklanka chrzanu, sok z cytryny, cukier, sól.

Stopione masło wymieszać z mąką, zrobić białą zasmażkę. Do zasmażki dodać śmietaną i zagotować. Dodać świeżo utarty chrzan i surowe żółtka. Podgrzać, lecz nie gotować, doprawić do smaku solą i cukrem.



Pasztet z selera

(autor przepisu: Halina Szczecińska)

Położenie:
Powiat: kaliski,
Gmina: Ceków Kolonia,
Sołectwo: Ceków

Ceków

Składniki:

2 duże selery,
1 kostka masła
Garść suszonych grzybów
4 jajka
1 i 1/2 szklanka bułki tartej
1 i 1/2 szklanki wody
Pieprz
Sól
Majeranek
Gałka muszkatołowa
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka chrzanu
1 cebula

Seler, cebule, czosnek obieramy i ścieramy na grubych oczkach. Przekładamy do garnka, dolewamy wywar grzybowy z suszonych grzybów i masło. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu ok. 45 min. Studzimy i dodajemy przyprawy, jajka, chrzan oraz bułkę tartą. Dokładnie mieszamy i przekładamy do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą keksownicy. Pieczemy przez 1 godzinę w temperaturze 180°C. (bez termo obiegu, tylko grzałka górna i dolna)



Położenie:
Powiat: koniński,
Gmina: Kramsk,
Sołectwo: Helenów Pierwszy

Paszтет

(autor przepisu: Andżelika Kamińska)

Składniki:
ok. 1,5 do 2 kilogramów różnych mięs
(królik, mięso drobiowe - kura, kaczka, gęś),
mięso wieprzowe,
mięso wołowe w tym odrobina boczku i wątróbki drobiowej,
marchewka , pietruszka, seler, pora

Wszystko gotujemy z włoszczyzną doprawiając jak zwykły wywar solą, pieprzem dodając ziele angielskie i przy pieczoną cebulę.

Po ugotowaniu mięsa obieramy i mielimy dwu - trzykrotnie wraz ze wszystkimi warzywami z wywaru. Masę mieszamy z przyprawami (sól, pieprz, majeranek) i namoczoną czerstwą bułką, gdy masa jest za suchą dodajemy wywaru.

Smarujemy formę najlepiej od keksa olejem posypujemy bułką tartą, pieczemy ok. 1 godz. w temperaturze 200 - 220°C. kontrolując kolor by był złoto - brązowy. Zostawiamy do ostygnięcia.



Galantyna z ryby z farszem grzybowym

(autor przepisu: Beata Lewandowska)

Położenie:
Powiat: gnieźnieński,
Gmina: Gniezno,
Sołectwo: Jankowo Dolne

Składniki:

1,50 kg ryb
7 dag bułki czerstwej
0,2 l mleka
5 dag masła
2 dag koperku
2 liście laurowe
4 ziela angielskie
4 goździki
2 jajka
pieprz i sól

Przygotowanie:

Rybę umyć, wyfiletować z ości, zdjąć skórę. Mięso z ryby zmielić 2 razy z bułką namoczoną w mleku, po wcześniejszym jej odcisnięciu. Do masy dodać masło, sól, pieprz, posiekany koperek i jajka. Masło dobrze wyrobić. Na płóciennej serwetce rozłożyć skórę, a na niej warstwę mielonej masy, na tym farsz z grzybów. Wszystko razem ciasno zawinąć, owinąć ściereczką i osznurować. Włożyć do wrzącej osolonej wody z przyprawami i gotować 45 minut. Ostudzić w wywarze, wyjąć z serwetki. Porcjować w plastry i podawać z zimnymi sosami.



Położenie:
Powiat: czarnkowsko-trzcianecki,
Gmina: Drawsko,
Sołectwo: Kawczyn

Pyry spod pierzyny

(autor przepisu: Emil Jackowski)

Składniki na 6 porcji:

- 1 kg pyrek z piwnicy babci Maryli
- Słoik ogórków kiszonych ze spiżarni Karoliny
- 1 duża cebula z ogródka Radka
- majonez 2 łyżki
- śmietana ukwaszona 18% mały pojemnik
- szczypiorek, sól, pieprz

Pyрки gotujemy w mundurkach, jak ostygną obieramy ,kroimy w dużą kostkę. Ogórki i cebulę nieco drobniej kroimy. Delikatnie mieszamy. Robimy sos z majonezu, śmietany i przypraw. Polewamy nim naszą sałatkę. Wstawiamy do lodówki na dwie godziny.



Schab suszony w skarpecie

(autor przepisu: Sylwia Biała)

Położenie:
Powiat: gnieźnieński,
Gmina: Łubowo,
Sołectwo: Lednogóra

Lednogóra

Składniki:
schab bez kości
cukier
sól
majeranek
czosnek
papryka słodka
papryka ostra
pieprz

Mięso osuszyć, usunąć zbędny tłuszcz. Natrzeć cukrem, przykryć folią i wstawić do lodówki na 48 godzin. Po tym czasie odlać płyn, mięso umyć i osuszyć. Natrzeć solą, przykryć i wstawić do lodówki na 36 godzin. Ponownie odlać płyn, mięso opłukać i osuszyć. Natrzeć czosnkiem i ziołami. Przykryć i wstawić na 2 dni do lodówki. Teraz schab przełożyć do skarpecy i powiesić na 5 dni w suchym przewiewnym miejscu. Pozostaje już tylko delektować się smakiem.



Położenie:
Powiat: ostrowski,
Gmina: Ostrów Wielkopolski,
Sołectwo: Lewków

Paszтет z królika

(autor przepisu: Janina Kaluźna)

Składniki na paszтет:
Królik 1 sztuka
Podgardle 650g
Wątróbka wieprzowa 500g
Jajka 2 sztuki
Bułka kajzerka 5 sztuki
Gałka muskatolowa 0,5 sztuki
Cebula 2 sztuki, Sól i pieprz do smaku
Marchewka 2 sztuki, Pietruszka 1 sztuka
Seler 0,5 sztuki, Por 0,5 sztuki
Ziele angielskie 4 ziarenka, Liść laurowy 2 sztuki
Bułka tarta i masło do brytfanki 1 dag.

Przygotowanie:

Królika podzielić na porcję, opłukać, przelożyć do garnka, zalać wodą. Następnie podgardle opłukać, dodać królika, gotować. Warzywa obrać opłukać, dodać do mięsa, gotować na wolnym ogniu, do miękkości mięsa. Cebulę obrać, opiec nad gazem, przelożyć do garnka z mięsem, dodać przyprawy, gotować. Pod koniec gotowania, włożyć opłukana wątróbę, podgotować.

Mięso ugotowane wyjąć z wywaru, ostudzić. W ostudzonym wywarze namoczyć bułki, odcisnąć, zemleć w maszynce razem z mięsem. Do masy wbić jajka, dodać przyprawy, Masę dokładnie wymieszać. Wąską blaszkę, posmarować masłem, oprószyć bułką tartą, wyłożyć masę. Paszтет włożyć do piekarnika, piec 65 minut w 180 stopni. Upieczony paszтет, wyjąć z piekarnika, ostudzić.



Karaś na zimno

z marunowskiego stawu pozyskany
na srebrnej paterze podany
(autor przepisu: Bożena Pierko)

Położenie:
Powiat: czarnkowsko - trzcianecki,
Gmina: Czarnków,
Sołectwo: Marunowo

Okolicznych wędkarzy zwołać.

Karasie wyłowić za pomocą wędki. Oddać ryby w dobre ręce.

Kilogram karaśi z marunowskiego stawu oczyścić z wprawą, nasolić, na pieprzyć, a wszystko to 3 godziny wcześniej. Potem karaśki obtoczyć w jajku od szczęśliwej wiejskiej kury i bulce tartej. Smażyć na maśle, koniecznie klarowanym. Można się brać za zalewę. 4 szklanki wody zagotować dodając: 1 szklankę cukru, 1 szklankę octu i łyżeczkę soli. Cebulę kroimy w krążki, 3 listki bobkowe i kilka ziaren ziela angielskiego. Gorącym roztworem karaśki zalewamy. Podajemy na zimno.



Położenie:
Powiat: pleszewski,
Gmina: Chocz,
Sołectwo: Niniew

Galantyna z kurczaka

(autor przepisu: Alicja Jercha)

Składniki:

1 kurczak o wadze około 1,7 kg
20 dkg wątróbki z kurczaka, 30 dkg mięsa wieprzowego lub wołowego
/ polecam wybór gatunku mięsa dającego kolorystyczny kontrast dla mięsa z kurczaka /
2 niewielkie cebule, 1/2 papryki / najlepiej żółtej lub pomarańczowej /
2 lodygi selera naciowego, 1 jajko surowe, 3 - 4 jajka kurze ugotowane
na twardo lub 8 - 9 jajek przepiórczych ugotowanych na twardo
pikantna czerwona papryczka, przyprawy : sól, pieprz, 4 ziarna ziela angielskiego, 2 - 3
liście laurowe, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/2 selera
3 łyżki oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia, żelatyna
Dodatkowo: czysta i wygotowana (!!!) bawelniana ściereczka, dratwa, brytfanna

Sposób przygotowania:

1. Trybowanie mięsa zaczynamy od położenia naszego kurczaka na desce dziobem do dołu.
2. Odcinamy szyję i kuper / aż strach się bać co będzie dalej.
3. Następnie odcinamy mu końcówki skrzydeł w stawie łokciowym.
4. Ostрым nożem tnijemy wzdłuż kręgosłupa.
5. Powoli i cierpliwie oddzielamy nożem mięso od kości grzbietu i żeber.
6. Gdy nasz nóż dojdzie do kości udowych i skrzydeł - wylamujemy kości w stawach i przecinamy więzadła.
7. Piersi kurczaka delikatnie odcinamy od obojczyków, żeber i mostka.
8. Ostrożnie odcinamy cały wyluzowany z kości korpus.
9. Dokładnie wycinamy wszystkie pozostałe jeszcze chrząstki jakie wyczujemy pod palcami.
10. Rozpoczynając od główki stawowej powoli odcinamy i zsuwamy mięso z kolejnych kości udek i skrzydeł.
11. Wyciągamy okrojone z mięsa kości i wciągamy skórę do środka.
12. Wycinamy ścięgna.
13. Sprawione mięso obsypujemy solą i świeżo zmielonym pieprzem.
14. Skrzydła, korpus, szyję i kości kurczaka wkładamy do garnka. Dodajemy obrane kawałki marchewki, selera i pietruszki. Wsypujemy ziarna czarnego pieprzu, ziela angielskiego i liście laurowe. Dodajemy sól. Wlewamy około 1,5 litra wody. Na małym ogniu gotujemy wywar.



Farsz:

1. Mięso wieprzowe / lub wołowe / mielimy. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Seler naciowy kroimy w cienkie plasterki, a paprykę w kostkę. Papryczki kroimy w cienkie plasterki i usuwamy z nich gniazda nasienne. Jajka gotujemy na twardo, studzimy i obieramy ze skorupki.

2. Na patelnię wlewamy olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, dosypujemy pokrojoną cebulę - mieszając co jakiś czas czekamy aż się zeszkli.

3. Dodajemy wątróbkę z kurczaka. Obsmażamy ją ze wszystkich stron.

4. Usmażoną wątróbkę wyjmujemy z patelni i w jej miejsce przekładamy mielone mięso. Smażymy je stale mieszając do momentu, aż zmieni kolor / zbieleje.

5. Usmażoną wątróbkę kroimy drobno i rozgniatamy widelcem. Dodajemy do niej podsmażone mielone mięso. Dosypujemy przyprawy : sól i świeżo zmielony pieprz. Gdy farsz lekko przestygnie wbijamy do niego 1 surowe jajko i dokładnie mieszamy do uzyskania jednolitej masy.

6. Na blacie rozkładamy bawełnianą ściereczkę. Układamy na niej przygotowane wcześniej mięso z kurczaka. Rozkładamy na nim równomiernie mięsny farsz, układamy ugotowane jajka na twardo i pokrojone warzywa. Używałam kolorowe papryki i seler naciowy, ale można wykorzystać również inne dodatki np. zielony groszek lub grzyby - tu panuje wielka dowolność. Za każdym razem można przygotować inny farsz. Wszystko zależy od naszej kulinarnej fantazji i upodobań. Świetnie smakuje farsz przygotowany z mielonego mięsa i dużej ilości zielonej pietruszki. Polecam również zastąpienie jaj kurzych jajkami przepiórczymi lub dodanie do farszu pokrojonych orzeszków pistacjowych.

7. Dodatki warzywne lekko wciskamy w mięsny farsz i tak przygotowaną roladę powoli i starannie zwijamy starając się nie pozostawiać wewnątrz żadnych wolnych przestrzeni. Skóra z kurczaka powinna obejmować całą roladę. Gotową galantynę związujemy dratwą.

8. Następnie galantynę zawijamy "jak cukierek" w czysta i wcześniej wygotowaną bawełnianą ściereczkę, którą związujemy na końcach dratwą. Do zawijania i formowania rolady można również wykorzystać folię i siatkę do pieczenia mięs.

9. Do brytfanny wlewamy ugotowany wcześniej i przecedzony wywar z kurczaka i warzyw. Zagotowujemy go i wkładamy galantynę owiniętą w bawełnianą ściereczkę. Wywar powinien całkowicie przykrywać galantynę. Gotujemy 1 godzinę. Ugotowaną galantynę wyjmujemy z brytfanny, kładziemy ją na tacce i obciążamy ją równomiernie na całej jej długości przy pomocy np. drewnianej deski i postawionego na niej garnka z wodą.

Tak obciążoną galantynę pozostawiamy w chłodnym miejscu lub lodówce na co najmniej 6 godzin. Po tym czasie galantynę odwijamy z bawełnianej ściereczki, przecinamy dratwę i kroimy ją na plastry grubości minimum 1 cm.

10. Plastry galantyny układamy na półmisku i ozdabiamy według własnego uznania.

11. Przygotowujemy galaretę, którą pokrywamy plastry galantyny na półmisku. W tym celu w wywarze z kurczaka rozpuszczamy żelatynę według wskazań na jej opakowaniu. Dzięki galarecie galantyna nie obsycha i dłużej zachowuje świeżość i ładny wygląd.

Położenie:
Powiat: kaliski,
Gmina: Opatówek,
Sołectwo: Michałów Drugi

Michałowski swojski paszтет z królika

(autor przepisu: Bogusław Jaśkiewicz)

Składniki:
1 królik
0,5 kg chudego boczku (parzonego lub surowego)
2 bulki
3 łyżki śmietany
warzywa (pietruszka, marchew, por, seler)
3 jajka
3 - 4 cebule
bulka tarta
0, 5 kg wątróbki drobiowej
gałka muskatolowa, cząber, rozmaryn,
sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy

Królika pokroić na części i przelożyć do garnka. Dodać boczek, obrane i pokrojone na mniejsze kawałki warzywa. Zalać wodą i gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj wątróbkę i duś jeszcze przez chwilę. Ostudzić. Mięso królika uważnie obrać z kości. Bulkę namoczyć w bulionie z ugotowanego królika i odcisnąć. Mięso z królika, podsmażoną cebulę i wątróbkę, odcisniętą bulkę i boczek przepuścić 2 razy przez maszynkę do mięsa. Doprawić solą i pieprzem, dodać przyprawy oraz jajka, śmietanę i dobrze wymieszać. Ważne jest by nie zatracić przy tym smaku mięsa z królika, toteż najczęściej występująca proporcja mięsa z królika i boczku to 3:1. Wymieszaną masę przelożyć do foremki wysmarowanej masłem i posypanej tartą bulką. Piec w piekarniku ok. 30 min. w temp. 180° C.



Gęś faszerowana

(autor przepisu: Małgorzata Chmurska)

Położenie:
Powiat: koniński,
Gmina: Ślesin,
Sołectwo: Mikorzyn

Mikorzyn

Składniki:

Gęś

20 dag wątróbki

0,5 kg mięsa mielonego

Pęczek zielonej pietruszki

Sól

Pieprz

Bulka tarta

2 jajka

Majeranek

Wykonanie:

Wyluzować kości z gęsi, natrzeć solą i pieprzem, majerankiem, następnie przygotować Farsz z mięsa, wątróbki ugotowanej i zmielonej, dodać do farszu jajka, bułkę tartą, posiekaną natkę pietruszki. Napelnić tuszę gęsi przygotowanym farszem, zszyć, poleać tłuszczem i piec od 2 do 3 godzin



Położenie:
Powiat: ostrzeszowski,
Gmina: Kobyła Góra,
Sołectwo: Parzynów

Perliczka z sosem żurawinowym

(autor przepisu: Jolanta Mamczak)

Składniki:

Perliczka, suszone pomidory, ser typu Feta, czosnek, surowy boczek wędzony w plastrach, pół łyżeczki mielonej słodkiej papryki, pół łyżeczki ostrej papryki, łyżka majeranku, łyżeczka pieprzu, pół szklanki oliwy z oliwek, sól, sznurek.

Sos żurawinowy:

15 dag suszonej żurawiny, rodzyнки, skórka z połowy pomarańczy, trochę wina, sok z połowy cytryny, imbir, cynamon.

Przygotowanie:

Z przygotowanej perliczki usuwamy wszystkie kości zaczynając od środka grzbietu. Tak przygotowane mięso lekko rozbijamy tłuczkiem. Następnie przygotowujemy marynatę papryk, majeranku, pieprzu, soli, 1 szklanki wody i oliwy, nacieramy mięso z obu stron i wkładamy na 2 godziny do lodówki. Następnie wyjmujemy z lodówki, rozkładamy je na desce. Na jednej stronie mięsa układamy ser feta w plasterkach oraz suszone pomidor, zawijamy jak roladę, nacieramy zewnętrzną stronę mięsa startym na drobnej tarce czosnkiem oraz owijamy całą roladę plasterkami wędzonego boczku. Dla pewności można owinąć roladę grubą nitką, włożyć do rondla i do rozgrzanego piekarnika do 180o C. Piec około 1 godziny, potem obniżyć temp do 150 o C i piec kolejną godzinę, podlewając co jakiś czas sosem z rondla. Gotową roladę po wystudzeniu odwijamy z nici i kroimy w plastry.

Przygotowanie sosu:

Żurawinę i rodzyнки zalewamy odrobiną gorącej wody. Po chwili miksujemy i podgrzewamy na małym ogniu mieszając, dodajemy pozostałe składniki. Na każdy plaster perliczki nakładamy trochę sosu i dekorujemy majonezem.



Pasztet z dzika z żurawiną

(autor przepisu: Wiesława Olczyk)

Położenie:

Powiat: kolski,

Gmina: Kłodawa,

Sołectwo Pomarzany Fabryczne

Składniki:

1 kg dziczyzny, 1 kg mięsa wieprzowego tłustego (karkówka)

300 g wołowiny, 250 g wątroby wieprzowej

3 jajka, 3 duże bułki pszenne, 100 g masła

Porcja włoszczyzny rosolowej, 1- 2 cebule

Płaska łyżeczka pieprzu, kolendry, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela

angielskiego, 2 ziarna jałowca, 1 goździk, sól do smaku, spora szczypta gałki

muszkatołowej, 1 garść żurawiny suszonej

Mięso (dzczyznę, karkówkę i wołowinę) pokroić na mniejsze kawałki, podsmażyć na maśle z cebulą i podlać wodą (niedużo). Dodać przyprawy - bez soli i gałki. Dusić mięso a gdy zmięknie dodać pokrojoną w kawałki wątrobę i włoszczyznę. Dusić razem ok. 20 minut. Wystudzić wywar. Wywar odciedzić do osobnego naczynia i namoczyć w nim 3 bułki. Nasączone bułki dodać do masy. Zmieszać razem mięso z wątrobą, warzywa i bułki i z tego wyrobić masę. Ubić jajka i dodać je do masy. Dodać sól i gałkę do masy. Gdyby masa była zbyt zwarta dodać trochę wywaru z mięsa. Na koniec dodać żurawinę. Nagrząć piekarnik. Przygotować formę "keksówkę", natłuścić ją i wysypać bułką tratą. Włożyć masę pasztetową. Ustawić temperaturę piekarnika na 160 - 170 st. C (termoobieg) i piec ok. 40 minut aż do zrumienienia. Wystudzić pasztet, owinać formę z pasztetem w alufolię i przytrzymać w lodówce ok. 2 godzin przed krojeniem. Wyjąć z lodówki i z formy, pokroić w plastry i podać z zielonym przybraniem lub konfiturą z żurawiny.



Położenie:
Powiat: nowotomyski,
Gmina: Opalenica,
Sołectwo: Porążyn

Porążyński pasztet z dzika z grzybami

(autor przepisu: Longina Włodarczak)

Składniki:

1 kg łopatki z dzika, 200 g surowego boczku, 200 g wątroby,
4 jajka, 2 czerstwe bułki, garść suszonych grzybów leśnych,
2 marchewki, 1 pietruszka, 1 cebula,
2 łyżki smalcu do smażenia,
przyprawy - sól, pieprz, kolendra, gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania:

Mięso z dzika i boczek pokroić na małe kawałki, włożyć do rondla, zalać wodą, zagotować, odszumować, dodać obrane i pokrojone marchewkę, pietruszkę oraz suszone grzyby, przyprawić i gotować na małym ogniu, aż wszystko zmięknie. Na patelni rozgrzać tłuszcz, zeszklić drobno pokrojone cebulę i wątróbkę, dusić do ścięcia się wątroby. Miękkie mięso, boczek, warzywa i grzyby wyjąć z wywaru, ostudzić, a w wywarze namoczyć bułki. Ostudzone mięso, boczek, warzywa, grzyby, wątróbkę z cebulą oraz odcisnięte bułki 3-krotnie zmielić w maszynce do mięsa, a następnie dodać jajka, doprawić do smaku, wyrobić na jednolitą masę. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, wypełnić przygotowaną masą (do 2/3 wysokości), skropić oliwą. Piec w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 90 minut.



Serowe wydmy Przylęku

(autor przepisu: Anna Kowalska, Barbara Pluskota)

Położenie:
Powiat: nowotomyski,
Gmina: Nowy Tomyśl,
Sołectwo: Przylęk

0,5 kg tłustego sera białego, 2 kg gotowanych pyrek z pola Przylęckiego, 1 dorodna cebula w kostkę pokrojona, na gorącym tłuszczu na złoto smażona. Pieprz i sól do smaku dodane, wszystko razem pięknie wymieszane.

Z tej smacznej mieszanki wydmy formujemy, brokułowymi drzewkami je dekorujemy. Pod wydmami kulki z sera smażonego (nowotomyskiego) i farszu grzybowego, obtoczone w panierce z ziarna różnego. Wszystko to pierzynką leśną otulone, z życzeniami "smacznego" dla gości przeznaczone.



Położenie:
Powiat: poznański,
Gmina: Mosina,
Sołectwo: Rogalinek

Placek drożdżowy

(autor przepisu: Dorota Domagała)

Składniki:
drożdże 50g,
cukier 100g,
mleko 1/2szkolanki,
żółtka 2 sztuki, jajka 2 sztuki,
mąka 450g,
cukier waniliowy 1 sztuka,
sól 1/4,
smalec 1 łyżka,
masło 125g, śliwki,
owoce seonowe lub powidła śliwkowe.

Na kruszonkę : mąka krupczatka 1 szklanka, cukier 1/2 szklanki, masło 125g.

Wszystkie składniki mieszamy, pozostawiamy do wyrośnięcia na około 1/2 godziny. Przekładamy na blachę posmarowaną masłem, wkładamy owoce, posypujemy kruszonką. Po upieczeniu posypujemy cukrem lub polewamy lukrem.



Ślepe jajo

(autor przepisu: Anna Wierzowiecka)

Położenie:
Powiat: jarociński,
Gmina: Jaraczewo,
Sołectwo: Rusko

Rusko

Składniki:

15-20 dkg wędzonego boczku

1 duża cebula

1/2 litra mleka

4 jajka

Sól, pieprz /do smaku/

Jak to zrobić w trzech krokach:

Krok 1. Boczek, cebulę pokroić w kostkę a następnie podsmażyć,

Krok 2. Do miski wlewamy zimne mleko, dodajemy mąkę i wybijamy jajka. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.

Krok 3. Całą zawartość miski przelewamy do naczynia w którym mamy podsmażony wcześniej boczek i cebulę. Gotujemy na wolnym ogniu, pamiętając o mieszaniu do czasu aż potrawa zgęstnieje. Najlepiej podawać z ziemniakami w mundurkach.



Położenie:
Powiat: ostrowski,
Gmina: Raszków,
Sołectwo: Skrzebowa

Galart

(autor przepisu: Anna Rykowska)

Składniki:

2 gicze cielęce,
2 nogi wieprzowe,
2 stópki cielęce,
włoszczyzna,
ziele angielskie,
liść laurowy,
pieprz

Wykonanie:

Mięso zalać zimną wodą i odstawić na 3-4 godziny. Następnie wylać wodę i zalać ponownie świeżą wodą dodając włoszczyznę i przyprawy. Gotować na małym ogniu do miękkości. Wyjąć mięso a wywar przecedzić. Do wywaru dodać obrane i pokrojone mięso, doprawić do smaku solą, octem i przyprawą w płynie, odstawić do zastygnięcia. Gotowy galart włożyć na półmisek, ewentualnie podzielić na porcje.



Bączki (dzikie karasie) w zalewie octowej

(autor przepisu: Teresa Ignaszczak)

Położenie:
Powiat: koniński,
Gmina: Rzgów,
Sołectwo: Sławsk

Sławsk

Ryby sprawić, posolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju.

Przygotować zalewę:

Zagotować 4 szklanki wody, 1 szklankę octu, 2 cebule, 10 ziaren ziela angielskiego, 6 ziaren pieprzu, 3 łyżki cukru, 3 łyżeczki gorczycy, 6 liści laurowych, sól.

Zalewę ostudzić i zalać nią ryby. Odstawić na kilka dni.



Położenie:
Powiat: kolski,
Gmina: Chodów,
Sołectwo: Studzień

Galantyna z kurczaka na wiele sposobów

(autor przepisu: Marlena Pietrusińska)

Składniki:

kurczak (ok. 2 kg), 3 udka z kurczaka, 2-4 jajka
2-3 łyżki kaszy manny
czosnek, majeraneksól, pieprz, przyprawa do kurczaka
papryka, natka pietruszki, groszek, kukurydza
wątróbka drobiowa, masło, cebula

Sposób przyrządzenia:

1. Skórę z kurczaka nacinamy wzdłuż zaczynając od piersi.
2. Usuwamy kości ze skóry.
3. Skórę i mięso z kurczaka obficie obsypujemy przyprawą, odstawiamy.
4. Farsz: kości oddzielamy od udek i mielimy w maszynce. Pozostałe mięso z kurczaka także mielimy, dodajemy jajka i przyprawy, dokładnie mieszamy.
5. Z kurczaka zżynamy trochę piersi i rozkładamy na skórze tak, aby wokół i na środku skóry znajdowały się cienkie platy piersi.
6. Farsz dzielimy trzy części, do jednej dodajemy wątróbkę drobiową przesmażoną z cebulką na maselku, do drugiej - groszek, marchewkę, kukurydzę, a do trzeciej natkę pietruszki.
7. Na te piersi układamy przygotowane farsze rozsmarowując nimi całą powierzchnię skóry.
8. Tak przygotowane mięso ściśle rolujemy, zawijamy w folię spożywczą i w folię aluminiową (wierzch galantyny można obsypać przyprawami).
9. Piekarnik nagrzać do 190 stopni, włożyć galantynę na około 65 minut.
10. Po upieczeniu wystudzić, pokroić na plastry, dowolnie udekorować.



Placki ziemniaczane z gzikiem

(autor przepisu: Anđżelika Łuczak)

Położenie:
Powiat: koniński,
Gmina: Krzymów,
Sołectwo: Szczepidło

Składniki na placki:

1 kg ziemniaków
3 łyżki mąki pszennej
1 jajko
majeranek
sól, pieprz
olej do smażenia

Składniki na gzik:

0,5 kg białego sera
kwaśna śmietana
cebula
szczypiorek
sól i pieprz do smaku

Ziemniaki obieramy i trzemy na drobnej tarce, odsączamy nadmiar wody. Do ziemniaków wbijamy jajko, dodajemy mąkę, majeranek i przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron do zarumienienia. Biały ser mieszamy z kwaśną śmietaną, dodajemy drobno posiekany szczypiorek oraz cebulę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Placki podajemy z nałożonym gzikiem i posypane szczypiorkiem.



Położenie:
Powiat: gostyński,
Gmina: Piaski,
Sołectwo: Szelejewo Pierwsze

Żgalińska pierś z gęsiny ze szpinakiem w sosie z bani na ostro

(autor przepisu: Maria Wesolek)

Składniki:

2 cebule, 3 łyżki masła, 2 szklanki musu z bani (dyni),
200 ml śmietanki 30%, 1 papryka, jajko do szpinaku,
trochę świeżych liści szałwi, sól, pieprz, 0,2 kg startego sera,
1,5kg piersi z gęsi; oliwa do przygotowania gęsiny,
warzywa - 2 szt. marchwi, 1/2 pora, pietruszka, seler, 1/2 kg szpinaku.

Sos z bani na ostro

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle; szałwię umyć, osuszyć, posiekać; paprykę i banię pokroić w kostkę i zapiec w piekarniku w 200°C. Wszystkie składniki połączyć dodać śmietanę i zmiksować blenderem, doprawić pieprzem i solą.

Gęszina

Pierś z gęsi umyć, osuszyć, natrzeć oliwą, solą, pieprzem i odstawić na noc do lodówki. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle, dodać szpinak, jajko, ser. Razem wymieszać przyprawić solą i pieprzem. Pierś z gęsi naciąć wzdłuż i nafaszerować szpinakiem. Skórę gęsi naciąć w paski. Włożyć mięso do naczynia żaroodpornego dodać pokrojone warzywa, podlać wodą i piec w piekarniku 180°C pod przykryciem 3h.



Pieczeń z sarny

(autor przepisu: Grażyna Łosoś)

Położenie:
Powiat: pilski,
Gmina: Łobżenica,
Sołectwo: Walentynowo

Składniki:

Comber sarni , słonina , oliwa , masło , cytryna , sól , pieprz

Marynata:

Wytrawne czerwone wino , marchew , pietruszka , cebula , liście laurowe , ziele angielskie , pieprz

Przygotowanie:

1. Przygotować mięso. Skropić sokiem z cytryny i posmarować oliwą. Przygotować warzywa. Włożyć je do miski wraz z mięsem, dodać potłuczone przyprawy i zalać winem. Odstawić w chłodne miejsce na 2 dni.

2. Comber wyjąć z marynaty, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem i naszpikować słoniną. Ułożyć w brytfannie, polać stopionym masłem, i piec przez 2h w temp. 200°C. Skrapiać masłem , marynatą i sosem z pieczenia .



Położenie:
Powiat: pleszewski,
Gmina: Czermin,
Sołectwo: Żegocin

Półgęski wędzone

(autor przepisu: Krzysztof Zawada)

Składniki:
Piersi z gęsi ze skórą
sól, cukier, pieprz w ziarnkach, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy

Wykonanie:

Posypane grubo cukrem półgęski wkładamy na 1 dobę do lodówki, wyciągamy mięso, myjemy i osuszamy. Następnie posypujemy solą i też odstawiamy na dobę do lodówki.

Kolejno robimy roztwór: 1 łyżka czubata soli i szczypta cukru na litr wody. Do tego dokładamy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnkach, jeden ząbek czosnku. Tym roztworem zalewamy i odstawiamy na 3 doby w chłodne miejsce co jakiś czas przewracając półgęski.

Po tym czasie zaczynamy proces wędzenia:

1 dzień zimnym dymem (30-35 C - 5 godz.)

2 dzień zimnym dymem (30-35 C - 5 godz.),

po upływie pięciu godz. wędzimy w temp. (50-60 C przez ok.40 minut).

Można podać z sosem żurawinowym.

Przepis na sos żurawinowy:

30 kg żurawiny, 2 łyżki miodu, 100ml wina czerwonego półwytrawnego, sok z 1 pomarańczy, sok z 1 cytryny, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka gałki muszkatołowej, pieprz, sól, szczypta papryki ostrej.



Wielkopolska to obszar o szczególnych walorach przyrodniczych, krajobrazowych, historycznych i kulturowych. Dla zachowania cennych przyrodniczo terenów utworzono wiele form ochrony przyrody, między innymi parki krajobrazowe. Jak dotąd na terenie województwa wielkopolskiego powstało ich trzynaście, z czego dziesięć w całości położonych jest na terenie Wielkopolski, natomiast trzy znajdują się częściowo na obszarze sąsiadujących województw. W granicach parków krajobrazowych występują duże różnice wysokości względnych, z kulminacjami w postaci wzgórz morenowych, znajdują się rozległe obszary pojezierne, występują liczne starorzecza oraz wydmy. Spotkać można również ciekawe zbiorowiska łąkowe, kompleksy leśne, interesując krajobrazy rolnicze oraz skupiska starych drzew czy aleje przydrożne. Na terenie wielkopolskich parków krajobrazowych stwierdza się szereg wartościowych siedlisk przyrodniczych oraz stanowiska roślin, zwierząt i grzybów chronionych, rzadkich w skali regionu i kraju. Z uwagi na tak znaczące walory przyrodnicze występujące w parkach krajobrazowych regionu ich powierzchnia często pokrywa się z innymi formami ochrony przyrody, takimi jak rezerваты przyrody, obszary chronionego krajobrazu, obszary Natura 2000, użytki ekologiczne czy pomniki przyrody. Ponadto parki krajobrazowe Wielkopolski to obszary o bogatym i urozmaiconym dziedzictwie kulturowym, obejmującym obiekty pochodzące z różnych epok. Na uwagę zasługują m. in. Ostrów Lednicki na jeziorze Lednica, pocysterskie opactwo w Łądzie nad Wartą, pocysterski zespół klasztorny w Przemęcie i zespół pałacowo-parkowy w Rogalinie.

W celu zachowania tych walorów powołano Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego. Do zadań służb ZPKWW należy m. in. ochrona środowiska przyrodniczego, ale również zachowanie wartości historycznych, turystycznych i kulturowych, a w tym tradycji kulinarnej. Liczymy, że zebrane w tej publikacji autorskie przepisy zachęcą do stosowania i wykorzystywania kuchni Wielkopolskiej na co dzień oraz przyczynią się do zachowania ich dla następnych pokoleń.

Zespół redakcyjny ZPKWW

Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego

Ul. Kościuszki 95, 61-716 Poznań, Tel. 61 65 54 650
zpkww_sekretariat@zpkww.pl, www.zpkww.pl

Wydawca: Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Wielkopolskiego

Zespół redakcyjny ZPKWW: Marzena Wodzińska, Janusz Łakomicz, Małgorzata Walicht, Eliza Mikołajewska-Maruszyńska

Teksty - przepisy: Elżbieta Muszczek, Danuta Zielezińska, Halina Szczecińska, Andżelika Kamińska, Beata Lewandowska, Emil Jackowski, Sylwia Biała, Janina Kaluźna, Bożena Pierko, Bogusław Jaśkiewicz, Małgorzata Chmurska, Alicja Jercha, Jolanta Mamczak, Wiesława Olczyk, Longina Włodarczak, Anna Kowalska, Barbara Pluskota, Dorota Domagała, Anna Wierzowiecka, Anna Rykowska, Teresa Ignaszczak, Marlena Pietrusińska, Andżelika Łuczak, Maria Wesołek, Grażyna Łosoś, Krzysztof Zawada

Zdjęcia na okładce: Danuta Witkowska, **Mapa:** Hanna Nowak

Zdjęcia potraw: Jolanta Kempa-Malecka, Danuta Zielezińska, Halina Szczecińska, Andżelika Kamińska, Lech Tubacki, Emil Jackowski, Bartosz Biały, Danuta Jonak, Przemysław Pierko, Bogusław Jaśkiewicz, Elżbieta Adamczewska, Alicja Jercha, Małgorzata Matusiak, Piotr Stegienta, Tomasz Andrzejewski, Bogusław Nawrot, Maja Sobańska, Anna Wierzowiecka, Anna Rykowska, Kinga Kwiatkowska, Barbara Hyży, Andżelika Łuczak, Anna Roszak, Krzysztof Zawada, archiwum gminy Łobżenica

LAUREACI KONKURSU „JEDEN DZIEŃ W SOŁECTWIE” NA TLE SIECI OBSZARÓW CHRONIONYCH W WIELKOPOLSCE I KORYTARZY EKologiczNYCH

