



Małopolska wieś bogata  
w produkty lokalne  
i rękodzieło ludowe



 MAŁOPOLSKA

 Stowarzyszenie  
Rozwoju Orawy

„Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego”

## „Małopolska wieś bogata w produkty lokalne i rękodzieło ludowe”

### O projekcie...

Celem projektu pn. „Małopolska wieś bogata w produkty lokalne i rękodzieło ludowe” było zachowanie i popularyzacja tradycji i dziedzictwa kulinarnego regionu Podhala, Spisz i Orawy ze szczególnym uwzględnieniem produktów tradycyjnych i rękodzieła ludowego z regionów Podhala, Spisza i Orawy. Projekt zakładał upowszechnienie i promocję rękodzieła ludowego Podhala, Spisza i Orawy oraz dalszą promocję produktów tradycyjnych z tych trzech regionów zarejestrowanych na Liście Produktów Tradycyjnych prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

W ramach projektu zrealizowano następujące działania:

- **Warsztaty kulinarne** na terenie Podhala, Spisza i Orawy, prowadzone przez gospodynie, doskonale znające recepturę tradycyjnych potraw.
- **Opracowano i wydrukowano broszurę** promocyjno – informacyjnej pn. „Małopolska wieś bogata w produkty lokalne i rękodzieło ludowe”.
- **Warsztaty rękodzieła ludowego** Podhala, Spisza i Orawy, zwłaszcza tego najbardziej zagrożonego zanikiem tj. ozdabianie chust, bibułkarstwo, rzeźba, ceramika czy wycinankarstwo prowadzonych przez lokalnych twórców, artystów i rzemieślników wywodzących się z Podhala, Spisza i Orawy
- **Konkurs potraw regionalnych Podhala, Spisza i Orawy** w ramach którego zgłaszano popularne produkty lokalne w tym produkty zarejestrowane na Liście Produktów Tradycyjnych z terenu Podhala, Spisza i Orawy.
- **Wystawa rękodzieła ludowego** połączona z uroczystym zakończeniem projektu. W wydarzeniu wzięli udział mieszkańcy tych trzech regionów ze szczególnym uwzględnieniem przedstawicieli instytucji kultury, lokalni twórcy i artyści, liderzy oraz turyści odwiedzający nasze regiony.



Projekt ten przyczynił się do rozwoju i szerokiej promocji oferty turystycznej małopolskich wsi położonych w powiecie nowotarski i tatrzańskim tj. regionów Podhala, Spisza i Orawy oraz pozwolił zintegrować te trzy regiony, które nie miały wspólnej zintegrowanej oferty. Realizacja projektu pozwoliła na promowanie lokalnego dziedzictwa wśród mieszkańców i turystów oraz podniosła jakości ofertę turystyczną regionu Podhala, Spisza i Orawy.

### **Stowarzyszenie Rozwoju Orawy**

Stowarzyszenie Rozwoju Orawy działa od 2006 roku, nieustannie się rozwijając i realizując ciekawe inicjatywy pozwalające nabyć wiele doświadczeń i wypracować markę cieszącą się zaufaniem społecznym. Głównymi celami Stowarzyszenia Rozwoju Orawy jest podejmowanie inicjatyw zmierzających do pobudzenia aktywności lokalnych mieszkańców, współpraca krajowa i międzynarodowa z organizacjami i instytucjami w celu wymiany dobrych praktyk i promocji swoich regionów. Stowarzyszenie Rozwoju Orawy od lat bierze udział w imprezach lokalnych, regionalnych, krajowych i międzynarodowych w celu promocji regionu, lokalnych twórców ludowych oraz produktów tradycyjnych, które zarejestrowało na Liście Produktów Tradycyjnych prowadzonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Ponadto Stowarzyszenie Rozwoju Orawy organizuje konkursy, warsztaty i imprezy sportowe dla mieszkańców regionu w tym dla dzieci i młodzieży współpracując z lokalnymi szkołami, organizacjami i instytucjami kultury, a także partnerami zagranicznymi ze Słowacji, Węgier, Norwegii czy Włoch. W ramach realizacji PROW 2007 – 2013 Stowarzyszenie Rozwoju Orawy realizowało szereg działań mających na celu pobudzenie aktywności społeczności lokalnej, co cieszyło się dużym uznaniem i powodzeniem zarówno wśród mieszkańców jak i lokalnych władz i instytucji. Od 2016 roku Stowarzyszenie Rozwoju Orawy jest też Ośrodkiem Działaj Lokalnie na Podhalu i Orawie, realizując program Polsko – Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce. Dzięki „Działaj Lokalnie”, a także naszym Darczyńcom możemy wspierać i finansować ciekawe pomysły, inicjatywy promujące ekologię, turystykę, dziedzictwo kulturowe oraz zdrowy i aktywny tryb życia, które wyzwalają społeczną energię.



## ORAWSKIE ZAWIJAŃCE WESELNE



### Składniki:

- 0,7 litra ciepłego mleka
- pół szklanki ciepłej wody
- dwa jajka (jedno do ciasta drugie do smarowania)
- 200 g roztopionego masła (najlepiej domowego)
- 10 dkg świeżych drożdży piekarskich
- 1 kg mąki pszennej dobrego gatunku: niski typ 450-550
- 5 łyżek cukru
- szczypta soli
- nadzienie (marmolada, twaróg na słodko z cynamonem, mak)

### Przepis:

Przygotowujemy je jak tradycyjne ciasto drożdżowe, a więc drożdże posypujemy cukrem, potem zalewamy je połową ciepłego mleka i dodajemy trochę mąki i mieszamy. Następnie odstawiamy to do wyrośnięcia i czeka aż roztwór się podniesie. Następnie dosypujemy resztę mąki, wlewamy ciepłą wodę i mleko, wrzucamy szczyptę soli, dodajemy jajko i wyrabiamy, włączając powietrze, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Na koniec dodajemy stopniowo sklarowane masło i wyrabiamy. Następnie odstawiamy ciasto do wyrośnięcia w ciepłym miejscu i przykrywamy miskę ściereczką. Gdy ciasto podrośnie wylewamy ciasto na stolnicę i zarabiamy z mąką i rozwałkowujemy. Ciastka zawijamy, w zależności od gospodyni, albo w formę współcześnie zwaną chusteczką lub jak rogalik albo ślimaczek, krojonego z rolady tuż przed pieczeniem. Ciasteczka przekładamy na blachę, smarujemy po wierzchu białkiem roztrzepanym z mlekiem

### Tradycja, pochodzenie oraz historia:

Zawijańce pojawiły się na Orawie na początku XX w. Zawijańce pierwotnie pieczono jako ciastka na wesele były dawane weselnikom jako podziękowanie za przyniesione na wesele produkty spożywcze, które służyły do urządzenia poczęstunku weselnego. Wtedy pieczono zawijańce dużych rozmiarów i dawano dla całej rodziny tyle sztuk ile było domowników w każdym domu.

\*\*\*

## SAŁATA PO ORAWSKU



### Składniki:

- 1 główka sałaty
- cebula
- ok. 2 litry maślanki lub kwaśnego mleka
- sól
- szczypiorek
- opcjonalnie można dodać usmażoną spyrkę lub boczek jako zasmażkę (ok. 20 dag) lub łyżkę śmietany w wersji prostej
- ziemniaki

### Przepis:

Potarganą na listki sałatę delikatnie solimy i odstawiamy na chwilę. Następnie odciskamy sok, aby pozbyć się gorzkiego smaku. Niektóre gospodynie używają do gotowania sałaty po orawsku surowej sałaty tylko targanej w palcach. Następnie kwaśne mleko, maślankę lub serwatkę gotujemy i na wrzątek wrzucamy sałatę dosalając do smaku. Na koniec dodajemy 2 łyżki śmietany rozrobionej z wodą i mąką lub zasmażkę przyrządzoną na spyrce, a całość posypujemy szczypior-kiem. Sałatę po orawsku podajemy jako zupę i dodatek do łupionej rzepy (ziemniaków upieczonych na piecu w łupinach i obranych) maszczoną zasmażaną cebulą na maśle. Ziemniaki podajemy na osobnym talerzu. Sałata po orawsku jest podawana jako zupa lub przystawka do ziemniaków na kolację, a dawniej nawet na śniadanie.

### Tradycja, pochodzenie oraz historia:

Przez lata w okresie letnim gospodynie urozmaicały dietę domowników sałatą gotowaną na maślance lub kwaśnym mleku. Jeszcze przed wojną wysiewano jej na tym terenie ogromne ilości. Sałata rośnie najszybciej, podczas gdy na polach jeszcze nic nie obrodziło, młode warzywo dostarczało niezbędnych witamin. „Ziemniaki gotowane spożywano z mlekiem kwaśnym, maślanką, kapustą, sałatą parzoną; ta ostatnia to specjalność orawskich gaździn, jest to chyba pozostałość po latach głodu, który panował w dziewiętnastym wieku na Orawie...” (Karol Fitak z Lipnicy Wielkiej, „Kalendarz Stowarzyszenia Gmin Babiogórskich”, 2004). Najczęściej sałatę po orawsku podawano z łupioną rzepą, czyli ziemniakami gotowanymi w mundurkach, obranymi i podsuszanymi w sabaśniku. Sałata po orawsku to potrawa podawana jak zupa na przystawkę, kolację lub śniadanie lub na obiad w piątek.

## KRZONÓWKA PO ORAWSKU



### **Składniki: (porcje na 3 litry krzonówki)**

- litr kwasu spod kapusty kiszonej
- litr wywaru spod mięsa oraz kości od schabu (0,5 kg szynki wieprzowej oraz 30 dag żeberek lub kości)
- 100 g wędzonej skóry wieprzowej
- świeżo starty chrzan (kilka korzeni)
- 4 jajka
- 0,5 kg swojskiej kielbasy

### **Przepis:**

Na bazie kwasu spod kapusty kiszonej gotujemy wędzoną skórę wieprzową. Mięsa: szynkę i żeberka gotuje się osobno w osolonej wodzie. Po ugotowaniu obiera się je od kości i drobno kroi. Kielbasę swojską kroi się w kostkę, a jaja gotuje na twardo i kroi. Wywar z kapusty i żeberek łączy się razem i podgotowuje z ziarnem pieprzu, oraz odrobiną soli oraz garścią startego chrzanu. Wykłada się mięsa i jaja na miski, zalewa wrzącym wywarem, a surowy tartą chrzan posypuje po wierzchu. Podaje się do jedzenia z chlebem. Podajemy ją z chlebem na obiad w Wielką Niedzielę.

### **Tradycja i historia:**

Na Orawie spotykamy kilka odmian krzonówki. Podawana w Wielki Piątek nazywana jest potocznie „gorzkimi żalami”, ponieważ podczas przygotowywania wszyscy domownicy ronią łzy. To wersja gotowana na mleku lub serwatce (podbijanej jajkiem). Dodaje się do niej święconkę. Specyficzna dla rejonu Zubrzycy Górnej jest krzonówka podawana w Wielką Niedzielę. Jest to najbogatsza wersja spotykana na Orawie, ponieważ jest gotowana na wywarze z kości lub żeberek - z dodatkiem „święconki”. Nie można się jednakże krzywić przy jej jedzeniu, bo wg tradycji ten, kto się skrzywi, jest grzeszny.

\*\*\*

## CHLEB PO ORAWSKU NA LIŚCIU KAPUSTY



### Składniki:

- mąka żytnia, mąka pszenna (1 kg na 1 bochenek chleba, 800 g – maki pszennej wysokiego typu do 750, 200 g – maki żytniej)
- otręby owsiane lub jęczmienne - 30 g
- 1 gotowany ziemniak rozgnieciony i 1 surowy ziemniak starty na tarce
- 12 g świeżych drożdży lub zakwas z mąki żytniej
- 3 suszone liście kapusty
- szczypta soli i kminku
- 1 jajko, mleko
- ciepła woda – na 1 kg ok. 800 ml

### Przepis:

Drożdże posypujemy cukrem i zalewamy ciepłą wodą. Następnie dodajemy taką ilość mąki pszennej, żeby wyszedł z tego zaczyn o gęstości śmietany. Należy postawić go do wyrośnięcia i gdy podwoi swą objętość można rozpocząć wyrabianie ciasta. Do dużej miski przesiewamy mąkę pszenną, żytnią i wysypujemy otręby oraz wlewamy zaczyn, wodę, i wyrabiamy. Następnie odstawiamy to na godzinę aby znów wyrosło. Do ciasta dodajemy ziemniaki surowe, starte na tarce i odcisnięte z soków, ziemniaki gotowane przeciśnięte przez praskę do ziemniaków (pucek). Wyrabiamy ciasto aż zacznie ono „odstawać od ręki” – przestanie się przyklejać do ręki. Po wyrobieniu zostawiamy ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1,5 godziny. W brytfankach układamy ususzone liście kapusty posmarowane tłuszczem żeby nie przywierały do ciasta i do blachy. Później wylewamy na nie wyrośnięte ciasto i wierzch smarujemy jajkiem z mlekiem. Na koniec każdy bochenek przemywamy zimną wodą aby skórka zmiękała.

### Tradycja i historia:

Tradycja wypieku chleba orawskiego w rejonie Babiej Góry sięga początków osadnictwa tych terenów. Jednak największy rozkwit przypada na przełom XIX / XX w. kiedy to uprawa roli stała się najważniejszym źródłem produktów spożywczych. Siano powszechnie orkisz, owies, jęczmień oraz niewielkie ilości żyta i pszenicy (gdyż niezbyt się tu udawała ich uprawa). Do wypieku chleba mąkę żytnią zwykle się kupowało, najczęściej jej najgorszy gatunek. Biedniejsi mielili na chleb razem żyto, owies i jęczmień.

## KAPUSTA PO GÓRALSKU

### Składniki:

- Kiszona kapusta
- Ziemniaki
- Słonina wędzona
- Cebula
- Mąka na zasmażkę
- Sól i pieprz



### Przepis:

Kapustę gotujemy do miękkości i zlewamy wodę. W osobnym garnku gotujemy ziemniaki, które po ugotowanie cedzimy i ugniataemy, dodajemy do ugotowanej kapusty, uzupełniamy wodą z gotowania ziemniaków, aby nadać kapuście odpowiednią gęstość. Na patelni smażymy skwarki ze słoniny, ważne aby było dużo tłuszczu, „bo kapusta lubi tłuszcz”. Skwarki wrzucamy do kapusty a na tłuszczu robimy zasmażkę z mąki i zagęszczamy kapustę. Krótko gotujemy. Podajemy z ziemniakami i jako dodatek do potraw mięsnych. Smakuje coraz lepiej wielokrotnie podgrzewana.

### Tradycja, pochodzenie oraz historia:

Dawniej przygotowywana była na kilka sposobów: „Pojedni oparzali główki w kotliku i kładli do becki i to się nazywało kapusta krzakowa a tę pozna bo twardą”, inni po „skrażaniu kapusty” na krążaku” (W. Matkowski, „Zdobienie i sprzęt ludu polskiego na Podhalu”, 1901), wkładali do beczki i po udeptaniu nogami przyciskali kamieniem. „Jeszcze pod koniec XIX wieku kisiło się ją bez soli, sól była droga z powodu trudnego dowozu końmi z Wieliczki. Soliło się ją przy gotowaniu” (W. Jostowa, „Tradycyjne pożywienie ludności Podhala”). Do ukiśnięcia beczka stała w kuchni, a później przenoszona była do zimnej piwnicy. Obecnie do przygotowania kapusty po góralSKU kiszoną kapustę zalewa się wodą i gotuje do miękkości. W osobnym naczyniu gotowane są pokrojone w kostkę ziemniaki, a na patelni podsmażane skwarki wraz z cebulą. Po ugotowaniu i usmażeniu skwarek wszystkie składniki łączone są i mieszane, a jeśli zachodzi potrzeba, potrawa może zostać zagęszczona dodatkiem mąki. Ponadto dla wzbogacenia smaku do kapusty dodawane są przyprawy, takie jak liść laurowy, ziele angielskie i kminek. Bardzo ważnym elementem kapusty po góralSKU jest słonina. Górale podhalańscy uważają, że „kapusta lubi tłuszcz”, więc używa się słoniny, z której wytopić można bardzo dużo tłuszczu. W okresie postu do omaszczenia kapusty stosowany jest olej lniany. Kapusta po góralSKU może stanowić danie główne z ziemniakami i chlebem, bądź też dodatek do różnego rodzaju mięs.



# TARCIOKI



## Składniki:

- ziemniaki
- mąka
- jajka
- sól do smaku
- słonina wędzona

## Przepis:

Ziemniaki ucierany na tarce i wyciskamy przez lniane płótno. Zlewamy płyn z wyciskania, a krochmal z dna naczynia dodajemy do ziemniaków.

W naczyniu łączymy ziemniaki mąkę i jajka, dodając sól do smaku. Ręką formujemy kluski, które wrzucamy do wrzącej posolonej wody. Na patelni smażymy skwarki ze słoniny, można dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zezłocić. Kluski podawać ze skwarkami, można po wyjedzeniu skwarków dolać gorącego mleka.

## Tradycja i historia:

Ziemniaki od lat zajmowały ważne miejsce w żywieniu mieszkańców Podhala. Wykorzystywane były również do przygotowania znanych na terenie Podhala klusek tarcioków, zwanych także kluskami scykanymi lub buktami. Najczęściej sporządzano je w czasie wykopów, a na wiosnę w czasie wykrawania ziemniaków do sadzenia. Przygotowanie tarcioków rozpoczyna się od obrania ziemniaków i starcia na tarle, a następnie odcedza się ziemniaczaną masę od krochmalu. Do utartych ziemniaków dodawane są mąka, surowe jajko, sól oraz odcisnięty sok powstały podczas tarcia – wszystkie składniki są mieszane. Po uzyskaniu sprężystego ciasta, ręcznie formowane są nieduże, podłużne kluski, które wrzucane są do gotującej, osolonej wody. Po ugotowaniu tarcioki zazwyczaj polewane zostają dla smaku skwarkami ze słoniny. „Kluski trza zrobić z sercem i dobrze uwarzyć, a jak fajno gaździna je podo to tyz lepiej smakują” (Wywiad etnograficzny przeprowadzony z mieszkańcami Podhala). Obecnie w jadłospisie każdej góralskiej karczmy tarcioki zajmują znaczące miejsce i cieszą się wielkim uznaniem gości..

# HAŁUSKI



## Składniki:

- mąka pszenna
- jajka
- sól do smaku
- słonina wędzona

## Przepis:

Z wymienionych składników robimy ciasto, podobnie jak na lane kluski, ale dodajemy mniej wody, aby ciasto było bardziej gęste. Na gotującą się wodę ciasto kładziemy łyżką. Po ugotowaniu podajemy ze skwarkami ze słoniny, można podawać z kwaśny mlekiem lub maślanką oraz z gotowanym mlekiem.

## Tradycja i historia:

Obok ziemniaków i kapusty, różnego rodzaju kluski stanowiły i stanowią podstawę żywienia na Podhalu. Przygotowanie klusek hałusek jest bardzo proste, choć pracochłonne. Pod koniec lat 80-tych i na początku 90-tych XX w. nastąpiły duże zmiany w gospodarce i rozwoju turystyki na Podhalu, związane z powstawaniem coraz to większej ilości pensjonatów. Spowodowało to, że tradycyjne potrawy wymagające dużej pracochłonności, do których zliczane są kluski hałuski, oraz przygotowania dużej ilości posiłków dla odwiedzających Podhale gości, powoli zanikały. Jednakże, dzięki zaangażowaniu mieszkańców Podhala poprzez organizacje różnego rodzaju konkursów, dożynek czy festiwali promujących góralską kuchnię popularność klusek hałusek do dnia dzisiejszego wzrasta. Obecnie w wielu podhalańskich domach przygotowywane i spożywane są hałuski na śniadanie z mlekiem, na obiad jako dodatek do gulaszu i pieczeni, a na kolację ze skwarkami.

\*\*\*

## SOŁDRA, SOŁDRZYNA



### Składniki:

- ok. 3-4 kg – noga przednia,
- ok. 15-20 kg – noga tylna.

Do rosolenia (peklowania) wykorzystywane są:

- Sól – w takiej ilości, aby wystarczyła do pokrycia nogi cienką warstwą, przeciętne 1-2 garście soli, zależnie od wielkości nogi
- Czosnek (w całości) - przeciętnie około 10 ząbków
- Pieprz czarny w ziarenkach – do smaku, z reguły kilka sztuk (około 1 g)
- Liść laurowy – około 5 sztuk

W przypadku powstania zbyt małej ilości płynu, wydzielającego się z mięsa po jego zasoleniu, można użyć roztworu przegotowanej i wystudzonej wody z solą, w proporcjach: 1 kg soli na 5 litrów wody.

### Przepis:

Rosolenie, w zacienionym miejscu, w zależności od wielkości „solonki”, trwa 1-3 tygodni (średnio trwa ono 2 tygodnie). Po wyjęciu mięsa z „rosolu”, należy go zawiesić nad korytem lub naczyniem, w którym było „rosolone”, aby obciekło i podeschło (w przypadku pojawienia się intensywnych wykwitów solnych na mięsie, można je uprzednio delikatnie obmyć zimną wodą). Proces ten, w temperaturze około 18-20 °C, trwa około pół dnia do dwóch dni. Po obcieknięciu i lekkim podeschnięciu następuje proces wędzenia mięsa gorącym dymem, w temperaturze ok. 130 – 180 °C. W tym celu mięso zawieszona się na sznurku lnianym lub konopnym, ewentualnie na haczyku metalowym, mniej więcej około metra nad wylotem dymu, w nagrzałej wędzarni – drewnianej lub murowanej.

## **T**radycja, pochodzenie oraz historia:

Nazwa „sołdra” lub „szołdra” oznacza bowiem szynkę wędzoną z kością. Znana była w Polsce od co najmniej XVI w. i określana także jako mięso uschnięte na wietrze lub w gęstym dymie. Jej obecność na terenach zamieszkałych przez górali spiskich poświadczają najstarsze źródła pisane o Spiszu, głównie definiujące „sołdrę” jako szynkę. Jak podają informatorzy, „sołdrę” wyrabiano z nóg wieprzowych nazywanych też łopatkami - mięso „rosolono”, obsuszono i wędzono. Następnie „sołdrę” umieszczano na strychu, przy kominie z uchylonym otworem dymnym – w ten sposób dowędzowano/przechowywano i spożywano ją nawet przez pół roku. Oprócz nazwy „sołdra” używano też określeń „sondra” (Rzepiska), „sodra” (Czarna Góra), „sołdrzyna, sołdżyna” (Niedzica). Współcześnie nazwa „sołdra” („sondra”), w znaczeniu szynki, zachowała się głównie na Spiszu oraz na Orawie. Z kolei u górali w sąsiedztwie Spisza, np. w niektórych rejonach Podhala, wyrób „sołdry” jako szynki wieprzowej został zaniechany lub stracił na popularności. „Sołdra”(„sodra”, „sondra”) stała się na tych terenach synonimem „potrawy wielkanocnej”, na Spiszu zwanej „świynconką, świynceliną”.

\*\*\*



## **GRULOWNIK / TWOROŻNIK**



### **Składniki:**

#### **ciasto chlebowe**

- mąka pszenna typ 550 – 0,5 kg
- ziemniaki ugotowane - 0,25 kg
- ziemniaki surowe – 0,15-0,2 kg - opcjonalnie
- drożdże świeże – 15-20 g
- sól – pół łyżeczki
- letnia woda (o temperaturze ok. 30°C):
- - 200-300 ml na przygotowanie zaczynu,
- - 300-500 ml do wyrobienia ciasta
- (wg uznania tyle, aby ciasto nie było zbyt rzadkie)

## Składniki:

### farsz

- ziemniaki ugotowane – 0,4-0,5 kg
- ser twarogowy – 0,3-0,5 kg
- jajko - 1 sztuka
- kwaśna śmietana (dawniej kwaśne mleko) – 1 łyżka stołowa
- mąka pszenna typ 550 – 1 łyżka stołowa
- cukier kryształ – 0,1-0,2 kg  
(w zależności od indywidualnych preferencji)
- cukier waniliowy lub cynamon – do smaku  
(przeciętnie 1 łyżeczka)
- masło - 20-50 g - opcjonalnie

## Przepis:

Ziemniaki należy obrać ze skórki, umyć, zalać w garnku zimną wodą, ugotować do miękkości, a następnie odcedzić i gorące przecisnąć przez praszkę. W dalszej kolejności całość podzielić na 2 części: na farsz i na ciasto - proporcja ziemniaków wynosić powinna 2:1. Do mniejszej części ziemniaków należy dolać letniej wody (ok. 200-300 ml) i całość wymieszać. Następnie do przestudzonej, ale nie zimnej masy należy dodać drożdże i część mąki (ok. pół szklanki) – aby po wymieszaniu masa miała konsystencję gęstej śmietany. Przygotowany w ten sposób zaczyn należy pozostawić w ciepłym misce do wyrośnięcia na ok. 2,5 godziny. Po wyrośnięciu zaczynu należy przygotować ciasto chlebowe (można dodać starte surowe ziemniaki) dodać resztę mąki pszennej, letnią wodę (ok. 300-500 ml), sól i wyrobić ciasto.

Przygotowanie farszu: do pozostałej części ziemniaków dodać biały ser (twaróg, śmietanę (dawniej kwaśne mleko), jajko, cukier i cukier waniliowy oraz niekiedy cynamon, opcjonalnie również masło. Wszystkie składniki należy wymieszać najlepiej ręcznie, do uzyskania jednolitej masy. Następnie wyrośniętym ciastem wykłada się spód oraz boki brytfanki posmarowanej masłem, a na niego przygotowany farsz. Na koniec wierzch ciasta i farszu należy posmarować mlekiem lub jajkiem roztrzepanym z mlekiem i piec w temperaturze 180-200°C ok. 1 godzinę.

## Tradycja i historia:

Na Polskim Spiszu „grulownik-tworoźnik” był jednym z podstawowych, tradycyjnych wypieków, wyrabianych zarówno w ciągu roku, jak również na uroczystości rodzinne i święta. Podawano go również podczas chrzcin czy wesel (np. w czasie zrynkowin), najczęściej z kawą zbożową. Pieczono go zazwyczaj równocześnie wraz z chlebem. Używanie nazwy „grulownik” bądź „tworoźnik” uwarunkowane było przeważającym udziałem jednego ze składników w wypieku – ziemniaków (gruli) lub twarogu. „Grulownik – tworoźnik” w przeszłości był jednym z nielicznych dań na słodko jakie przyrządzano na Spiszu.

\*\*\*

## „KIKILELA” (kiszka grulana)



### Składniki:

- 3 kg ziemniaków,
- 15 dkg skwarków ze smalcu,
- 20 dkg podgardla wędzonego lub boczku,
- 8 jajek
- 1 szklanka kaszy manny,
- 3 cebule i 3 ząbki czosnku,
- sól i pieprz,
- jelita

### Przepis:

Farsz przygotowujemy jest z ziemniaków startych na tarce z dodatkiem skwarków z wytapiania smalcu, wędzonego podgardla i boczku do tego wybijamy jajka i mieszamy, dodajemy cebula, czosnek, kaszę manną, sól i pieprz. Potrawę można przygotować w dwóch formach jako kiszkę (farszem nadziewane są jelita) lub jako „kikiele” (farsz zapiekany na blaszce).

W pierwszej formie przygotowanym farszem nadziewa się jelito wieprzowe, następnie kiszka parzona jest we wrzątku ok. 15 – 20 min. Po wystygnięciu kiszka jest podpiekana na smalcu na złoty kolor. W drugiej formie farsz zapieka się w piekarniku ok. 1 godzinę.

### Tradycja i historia:

Kikiela (kiszka grulana) była przygotowywana na Spiszu przez gospodynie od dawien dawna. Zawsze przyrządzano ją przy wykopkach ziemniaków („gruli”), które musiały być dobrej odmiany aby kiszka miała ładny kolor i smak.

## „CHYTRE MIYSO”



### Składniki:

- 4 całe polędwice,
- 1 i ½ kg mięsa mielonego,
- pieprz i sól,
- 5 ząbków czosnku,
- błona naturalna jak jest obok żołądka świni,

### Przepis:

Polędwicę nacina się w środku wzdłuż, tak aby powstał tunel, który wypełniany jest mięsem mielonym doprawionym pieprzem, solą i gniecionym czosnkiem. Nadziana polędwica owijana jest błoną z wieprzowego żołądka, przed pieczeniem „Chytre miyso” posypuje się solą, pieprzem i smaruje się smalcem. Pieczone jest w piekarniku ok. 1 godziny. Dawniej pieczono go w piecach kuchennych tzw. „sabaśnikach” Potrawa może być zarówno przekąską zimną jak i gorącą.

### Tradycja i historia:

„Chytre miyso” czyli polędwica wieprzowa nadziewana mięsem mielonym kielbasianym owinięta w błonę tzw. „szlajer” wytwarzana na Spiszu najczęściej przy świniobiciu. Dawniej świniobicie miało miejsce dwa, trzy razy do roku, w każdym gospodarstwie i było okazją do spotkań rodzinnych i sąsiedzkich. „Chytre miyso” prawdopodobnie nazwa wiąże się z tym, że można go było przyrządzić bardzo szybko po uboju świni oraz ze względu na czas pieczenia, polędwica wymaga bardzo krótkiej obróbki cieplnej. Polędwicę.



**Wybór i redakcja:**  
Renata Martyniak  
Katarzyna Pacholska – Solawa  
Jolanta Kałafut

**Stowarzyszenie Rozwoju Orawy**  
34-480 Jabłonka, ul. Sobieskiego 7c, tel. 601-488-584  
e-mail: [biuro@leaderorawa.pl](mailto:biuro@leaderorawa.pl)  
[www.leaderorawa.pl](http://www.leaderorawa.pl), [www.orawa.turystyka.pl](http://www.orawa.turystyka.pl)

