



Potrawy z krajeńskiego ekoogródka

Gmina Kamień Krajeński 2023

Publikacja powstała na zlecenie
Gminy Kamień Krajeński



W publikacji wykorzystano grafiki pochodzące z teczki
„Wzory haftu krajeńskiego ze Złotowa i Więcborka” autorstwa Doroty Angutek

© 2023 „Wydawnictwo Unitex” Sp. z o.o.
85-184 Bydgoszcz, ul. Cmentarna 84, tel. 52 362 02 00
e-mail: biuro@wydawnictwo-unitex.com.pl
www.wydawnictwo-unitex.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone
All rights reserved
Printed in Poland

ISBN 978-83-67489-24-9

Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu



**Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu**



Rozsmakuj się w krajeńskiej kuchni

*W niniejszym folderze kulinarnym pragniemy Państwu
przedstawić przepisy zgłoszone przez Koła Gospodyń
Wiejskich z powiatu sępoleńskiego do konkursu pn.
„Potrawy z krajeńskiego ekoogródka”,
który ogłosił Burmistrz Kamienia Krajeńskiego.*

*Oddana w Państwa ręce publikacja ma na celu promowanie
ekologicznych upraw i potraw regionu Krajny.*

*Ideą konkursu było pobudzenie zainteresowania żywnością
podwyższonej jakości, tj. ekologiczną, regionalną, podniesienie
świadomości mieszkańców nt. praktyk ekologicznych oraz
aktywizacja i integracja społeczności lokalnej. W konkursie wzięło
udział 11 Kół Gospodyń Wiejskich, w tym 9 z gminy Kamień
Krajeński i 2 z gminy Sępólno Krajeńskie, które postawiły m.in.
na ciasta drożdżowe z owocami, potrawy kapuściane, dania
z kaczką w roli głównej, zupy z dużą ilością warzyw. Uczestnicy
podzielili się również dobrymi radami związanymi z ekologicznym
prowadzeniem upraw w przydomowych ogrodach. Ich motto brzmi
„Ekologicznie uprawiamy – zdrowo jadamy”.*

Życzymy Państwu miłej lektury.



Spis treści

Drożdżówka z rabarbarem
i kruszonką 6

Zupa „Witajcie oba naraz”
w towarzystwie pieroga
z kaczki 8

Udo kacze z kopytkami
ziemniaczanymi
i szmurowaną kapustą 10

Szneka z glancem,
kruszonką i owocem 12

„Zawijańce” – gołąbki z kapusty
z kaszą i boczkiem w sosie
grzybowym z grillowanymi
warzywami 14

Kiszka ziemniaczana 16

Gołąbki z kaczki
z kaszą i grzybami
w sosie żurkowym 18

Leczo kapuściane 20

Przeplataniec grillowy
z tradycyjnym krajeńskim
chlebem 22

Zupa gulaszowa 24

Kura w potrawce 26





Drożdżówka z rabarbarem i kruszonką



Rabarbar w ogrodzie

Przepis

Ciasto:

W rondlu zagotowujemy mleko, masło i cukry. Odstawiamy na ok. 10 minut. Mąkę przesianą miksujemy, wlewając powoli gorące mleko z masłem i cukrem (do połączenia składników). Następnie dodajemy jajka i nadal miksujemy. Na koniec wkruszamy drożdże i mieszamy ok. 10 minut. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy ciasto podrośnie, trzeba je zmiksować, aby opadło, a następnie znowu odstawić do wyrośnięcia. Potem znowu je wymieszać i wyłożyć na blaszkę (25 x 38 cm). Zostawić na blaszce, aż ją wypełni.

Rabarbar pokroić i przesypać cukrem. W tym czasie wyrobić też wszystkie składniki na kruszonkę (do uzyskania równych grudek). Gdy ciasto wyrośnie, ułożyć rabarbar, posypać kruszonką i piec w 180°C przez 40 minut. Do cukru pudru dolać tyle wody, aby uzyskać lejącą konsystencję. Lukrem polać wystudzoną drożdżówkę.

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

*„Gdy słońce, deszcz i dobra ziemia
Nasz rabarbar rośnie bez wytchnienia.
Gdy dobry rabarbar wyhodować chcesz
Koński obornik pod niego dodać musisz też”*

Składniki

Ciasto:

- 500 g mąki tortowej
- 3 jaja
- 3/4 szklanki cukru
- 100 g masła
- 50 g drożdży
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli

Rabarbar – 4 długie łodygi (ok. 500 g)

Kruszonka:

- 4/5 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 100 g masła

Lukier:

- 1 szklanka cukru pudru
- ciepła woda



KGW Radzim



Zupa „Witajcie oba naraz” w towarzystwie pieroga z kaczki



Grządki warzyw

**Przykład dobrej praktyki ekologicznej
w przydomowych ogrodach**

*Skoszoną trawę rozłóż pod ogórki i pomidory.
Pozwoli to utrzymać wilgoć pod roślinami.*

Przepis

W bulionie mięsny gotujemy warzywa do miękkości. W tym czasie podsmażamy boczek z cebulką, które dodajemy na koniec. Przygotowujemy również łazanki z mąki i jajek, które osobno gotujemy w osolonej wodzie.

Osobno przygotowujemy pierogi z kaczki. Łazanki dodajemy do ugotowanej zupy, całość doprawiamy, posypujemy natką pietruszki. Na środku talerza z zupą kładziemy ugotowanego pieroga z kaczki.

Składniki

Zupa:

- bulion mięsny
- ziemniaki
- marchew
- biała część pora
- korzeń selera
- korzeń pietruszki
- ziele angielskie
- liść laurowy
- boczek oraz cebula
- natka pietruszki

Pierogi z kaczki

Ciasto:

- 1 kg mąki
- 0,4 l wody
- 100 ml oleju
- 1 łyżeczka soli

Farsz:

- mielone mięso z pieczonej kaczki nadziewanej jabłkami i pomarańczą
- sól, pieprz, majeranek



KGW Dąbrówka

Udo kacze z kopytkami ziemniaczanymi i szmurowaną kapustą



Składniki

Na pięć porcji:

- 5 udek kaczych
- 2 cebule
- 1 kwaśne jabłko
- 5 ziemniaków
- masło
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki mąki pszennej plus mąka do wyrobienia ciasta
- główka białej kapusty
- 30 dag boczku
- 4 łyżki octu
- 4 łyżki cukru
- sól, pieprz, majeranek

Przepis

Mięso umyć, osuszyć, doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na noc w chłodne miejsce. Mięso ułożyć w brytfannie, przełożyć cebulą i jabłkiem, przykryć. Piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 2,5 godz.

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Przecisnąć przez prasę, dodać łyżkę masła. Wystudzić. Wyłożyć masę na stolnicę, dodać 2 jajka i obie mąki. Ciasto wyrobić, podsypując mąką, podzielić na 4 części, uformować ruloniki, lekko je spłaszczając, pokroić pod skosem. Kopytka wrzucić do osolonej, wrzącej wody, ugotować do momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjąć i obsmażyć na maśle.

Kapustę poszatковать, sparzyć we wrzącej wodzie, odcedzić, dodać 2 łyżeczki soli, cukier i ocet. Na patelni podsmażyć pokrojony boczek. Dodać do kapusty. Dusić ok. 30 minut, podlewać wodą.



KGW Płocicz

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Zbieraj i wykorzystuj deszczówkę do podlewania warzyw w przydomowym ogrodzie.



Gromadzenie deszczówki w ogrodzie

Szneka z glancem, kruszonką i owocem



Kompostownik w ogrodzie

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Zamiast sztucznych nawozów – kompostuj. Kompost można zrobić z resztek roślinnych, trawy lub liści. Taki naturalny nawóz sprawi, że plony będą zdrowsze i dorodniejsze. Kompost dodatkowo zwiększa żyzność gleby.

Składniki

Ciasto (8–10 sztuk):

- 7 g drożdży
- 250 ml letniego mleka 3,2%
- 3 jajka
- 500 g mąki pszennej
- 85 g masła
- 50 g cukru
- 1/2 łyżki soli

Kruszonka:

- 25 g masła
- 50 g mąki
- 25 g cukru

Glanc:

- 75 g cukru pudru
- 2 łyżki wody

Opcjonalnie:

- owoc z ogródka

Przepis

Ciasto:

Wszystkie składniki z wyjątkiem masła dokładnie wymieszać. Dodać zimne masło i wyrobić elastyczne ciasto. Przełożyć je do miski, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 1 godz. lub do czasu, aż ciasto podwoi objętość. Następnie krótko je wyrobić i podzielić na 8 (lub 10 mniejszych) części. Z każdej uformować waleczki i zawijać w ślimaczki. Gotowe szneki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Kruszonka:

Masło roztopić. Mąkę z cukrem wymieszać, zalać roztopionym masłem, dokładnie wymieszać, by wszystkie składniki się połączyły. Posypać szneki kruszonką. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C (termoobiegi) przez ok. 15–20 minut. Dla urozmaicenia deseru do środka można dodać ulubione owoce.



KGW Kamień Krajeński

„Zawijańce” - gołąbki z kapusty z kaszą i boczkiem w sosie grzybowym z grillowanymi warzywami



KGW Witkowianki

Składniki

„Zawijańce”

- 1 średnia główka kapusty
- 40 dag kaszy jęczmiennej
- 2 cebule
- 1/2 kg boczku
- sól, pieprz, majeranek do smaku
- 3 jajka
- 1/2 l bulionu warzywnego
- 4 ząbki czosnku

Sos grzybowy

- 1/2 kg grzybów
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka mąki
- 2 cebule
- 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie
- 1 pęczek świeżej pietruszki
- 200 ml bulionu warzywnego
- 4 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku

Warzywa grillowane:

- 4 marchewki
- 1 cukinia
- 4 ziemniaki
- przyprawy

Przepis

Zawijańce

Kapustę sparzyć, boczek usmażyć i cebulę zeszklić. Kaszę ugotować i odstawić do napęcznienia. Po ostudzeniu kaszę połączyć z boczkiem, cebulą, dodać 3 jajka, posiekany czosnek oraz doprawić solą i pieprzem do smaku. Na koniec dodać majeranek i wymieszać. Tak przygotowany farsz zawinąć w sparzone liście kapusty, umieścić w żaroodpornym naczyniu, podlać bulionem warzywnym i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec ok. 30 minut.

Sos grzybowy

Umyte grzyby podsmażyć z cebulką na maśle, a następnie podlać bulionem warzywnym, dodać liść laurowy i ziele angielskie oraz sól i pieprz do smaku. Śmietankę wymieszać z mąką i dolać do grzybów. Zagotować. Na koniec dodać posiekany czosnek i natkę pietruszki.

Grillowane warzywa:

Warzywa pokroić w plastry, skropić oliwą i dodać zioła prowansalskie, chilli, czosnek, sól i pieprz do smaku. Wszystko wymieszać, a następnie umieścić na patelni grillowej i opiekąć z obu stron do miękkości.



Bujne grządki warzyw

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Wykorzystaj skorupki jajek dla
wzbogacenia gleby. Zmniejszy to jej
kwasowość.



KGW Orzelek

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Stosuj ekologiczne nawozy, np. naturalny obornik lub gnojowicę z pokrzywy.



Ogród z dodatkową rabatą kwiatową

Kiszka ziemniaczana

Składniki

- 1,5 kg ziemniaków (ważone po obraniu)
- 2 cebule
- 30 dag boczku wędzonego lub kielbaski
- 250 g mąki
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki majeranku
- 1,5–2 łyżeczki soli
- 3–4 łyżki smalcu
- jelita wieprzowe – ok. 1,5–2 m

Przepis

Jelita opłukujemy z soli, zalewamy ciepłą wodą i zostawiamy na ok. 1–2 godziny.

Cebulę i boczek kroimy drobno i podsmażamy na smalcu na złoto. Ziemniaki obieramy, ścieramy na tarce (najdrobniejsze oczka) lub w maszynce do tarcia. Do ziemniaków dodajemy mąkę, przyprawę, podsmażoną cebulkę z boczkiem i dokładnie mieszamy. Masą nadziewamy jelita – tak jak przy robieniu kielbasy. Można

zrobić krótkie kielbaski lub jedną długą zawiniętą w ślimaka. Gotowe kiszki przekładamy na blaszkę piekarnikową wyłożoną papierem do pieczenia. Z wierzchu smarujemy kiszki roztopionym smalcem. Igłą nakłuwamy dość obficie całą kiszkę. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C i pieczemy przez ok. 20 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 160°C i pieczemy jeszcze 30–40 minut.

Gołąbki z kaczki z kaszą i grzybami w sosie żurkowym



Zagon kapusty

**Przykład dobrej praktyki ekologicznej
w przydomowych ogrodach**

*Podlewanie warzyw roztworem z drożdży
pozwole uniknąć szkodników i grzybów.*

Składniki

- 1 główka kapusty
- 1–1,2 kg mięsa z kaczki
- 100 g kaszy jęczmiennej
- bułka namoczona w mleku
- grzyby suszone
- 0,5 l zakwasu na żur
- 300 g boczku surowego wędzonego
- 200 ml śmietany 30%
- 1 duża cebula
- 2 jajka
- 4 duże ząbki czosnku
- 1/4 szklanki gazowanej wody
- pęczek młodej włoszczyzny (pietruska, marchew, seler)
- koper, lubczyk
- przyprawy: sól, pieprz, cukier, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

Przepis

Podgotuj główkę kapusty do momentu, gdy liście będą od niej bez problemu odchodzić. Liście wyjmij z wody i ostudź. Przygotuj farsz. W pierwszej kolejności zmiel mięso z kaczki. Do mięsa dodaj wodę, jajka, bułkę, wcześniej namoczone i posiekane grzyby, podsmażoną cebulę, czosnek oraz przypraw całość solą, pieprzem i majerankiem. Dobrze wymieszaj ze sobą składniki. Farsz zawijaj w liście sparzonej kapusty. W międzyczasie usmaż pokrojony w kostkę boczek. Zawinięte gołąbki podsmaż na tłuszczu wytopionym z boczku. Podlej wodą ze sparzonej kapusty. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyznę startą na tarce. Duś do miękkości. Dodaj zakwas i zagotuj. Na koniec dodaj śmietanę i przyprawy (sól, cukier, pieprz, majeranek).



KGW Komierowo

Leczo kapuściane



Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Warto nasadzać kwiaty odstraszające szkodniki, np. turki odstraszają krety i nornice, a czosnek, macierzanka, gorczyca, cebula – ślimaki.



Warzywnik z uprawą pod folią

Składniki

- marchew
- pietruszka
- seler
- pieczarki
- kapusta
- kielbasa
- cukinia
- koncentrat pomidorowy
- przyprawy
- papryka



Przepis

Marchew, pietruszkę, seler podgotować w osolonej wodzie. Pokroić w kostkę. Pieczarki pokrojone w plastry podsmażyć. Do warzyw dodać poszatowaną kapustę i pieczarki. Gotować na małym ogniu. Kielbasę pokroić w kostkę. Podsmażyć i dodać do warzyw. Na koniec dodać cukinię i paprykę pokrojoną w kostkę oraz koncentrat pomidorowy. Przyprawić solą, pieprzem i ziołami do smaku.



KGW w Zamartem

Przeplataniec grillowy z tradycyjnym krajeńskim chlebem

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

W ekologicznych ogrodach warto stawiać na różnorodność roślin. Sadzenie różnych gatunków roślin przyciąga pożyteczne owady i ptaki, które pomagają w naturalnej kontroli szkodników. Można założyć pasy kwiatne, które będą przyciągać pszczoły i inne owady zapylające.



Bioróżnorodność w ogrodzie



na grillu. Podajemy z wiosenną sałatką i chlebem krajeńskim.

Sałatka wiosenna:

Umyj warzywa. Następnie sałatę, rukolę, paprykę, pomidory i czerwoną cebulę pokrój w paski. Wszystkie warzywa połącz z sosem winegret.

Chleb krajeński:

Makę łączymy z solą. W letniej wodzie rozpuszczamy drożdże i wlewamy do miski. Wyrabiamy ręcznie ciasto około 10 minut. Dodajemy orzechy i wyrabiamy jeszcze 2 minuty. Ciasto odstawiamy do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Wyrośnięte ciasto przekładamy do foremki wysmarowanej masłem i zostawiamy na 15 minut – do wyrośnięcia. Pieczemy 1 godzinę w temperaturze 180°C z termoobiegiem.

Składniki

Przeplataniec

- 0,4 kg karczku wieprzowego
- 2 filety z piersi z kurczaka
- 1 szt. polędwicy wieprzowej
- marynata do mięsa:
- 150 ml oliwy z oliwek
- 4 łyżki musztardy sarepskiej
- 4 ząbki czosnku
- papryka wędzona, sól, pieprz – do smaku

Sałatka wiosenna

- 250 g sałaty lodowej
- 150 g rukoli
- 1 papryka czerwona

- 2 pomidory
- 2 czerwone cebule

Sos winegret

- 100 ml oliwy z oliwek
- 100 ml wody
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki musztardy sarepskiej
- sól, pieprz – do smaku

Chleb krajeński

- 0,5 kg mąki pszennej
- 12 g soli
- 12 g drożdży
- 350 ml wody
- 50 g orzechów włoskich

Przepis

Marynata do mięsa:

Łączymy wszystkie składniki.

Przeplataniec:

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w długie paski. Obtoczyć każdy kawałek mięsa w marynacie i odstawić do lodówki na dobę. Następnego dnia wyjmujemy mięso i rozwijamy na stole wszystkie kawałki. Spinamy wykałaczką: na górze karczek, następnie filet z piersi kurczaka i polędwica, i przeplatamy na przemian jak warkocz, spinamy na końcu. Gotowe przeplatańce pieczemy



KGW w Obkasie „Kokoszki 500+”



Zupa gulaszowa

Składniki

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • mięso: karkówka oraz łopatką • włoszczyzna • cebula • ogórki konserwowe • pieczarki • passata • papryka czerwona i żółta • pomidory w puszcze | <ul style="list-style-type: none"> • czosnek • mąka • śmietana • białe wino wytrawne • przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka i chili, ziele angielskie, majeranek, przyprawa do gulaszu, papryka wędzona |
|--|--|



KGW w Piasecznie

Przepis

Mięso kroimy w większe kostki. Dodajemy przyprawy (sól, pieprz, papryka słodka, chilli, majeranek). W marynacie pozostawiamy całą noc. Kolejno podsmażamy na patelni kilka minut do czasu zmiany koloru mięsa. W tym czasie przygotowujemy bulion warzywny. Por kroimy w półksiężycy, marchew, seler, pietruszkę trzemy na tarce na grubych oczkach. Do gotującej się wody wrzucamy warzywa. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie. Wrzucamy podsmażone mięso. W większą kostkę kroimy pieczarki, cebulę, czosnek, paprykę czerwoną i żółtą. Podsmażamy je na odrobinie oleju i dodajemy do bulionu. Czekamy, aż mięso zmięknie. Dodajemy passatę, pomidory w puszcze, pokrojony w kostkę ogórek, wlewamy wino. Doprawiamy do smaku przyprawami. Na koniec zagęszczamy mąką, śmietaną i odrobiną wody. Zupa gotowa. Najlepiej podawać z kromką swojskiego chleba.

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Naturalne nawozy z pokrzyw, skrzypu, żywokostu, np. majowe pokrzywy, zetrnij i zalej wodą. Tzw. gnojówka będzie gotowa do użycia po dwóch tygodniach. Można nią podlewać wszystkie warzywa (proporcja 10 l wody na 1 l płynu z pokrzyw).



Kura w potrawce



Zagon kapusty

Przykład dobrej praktyki ekologicznej w przydomowych ogrodach

Dla wzmocnienia gleby używaj zawartość przepracowanych kompostowników.

Przepis

Kurę oczyścić, włożyć do ciepłej wody, dodać włoszczyznę, sól, pieprz – ugotować. Margarynę włożyć do garnka, po rozpuszczeniu dodać mąkę, zrobić białą zasmażkę. Rozprowadzić rosołem. Dodać sok i skórkę drobno startą z cytryny. Dodać umyte rodzynki. Doprawić solą i cukrem. Żółtka rozprowadzić razem ze śmietaną, dobrze rozetrzeć, połączyć z sosem, już nie gotować. Dodać agrest, delikatnie połączyć z całością.

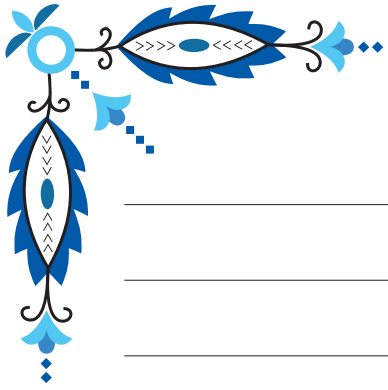
Kurę podzielić na części, ułożyć na półmisku, polać sosem i ustroić włoszczyzną. Można podawać z ryżem lub makaronem.

Składniki

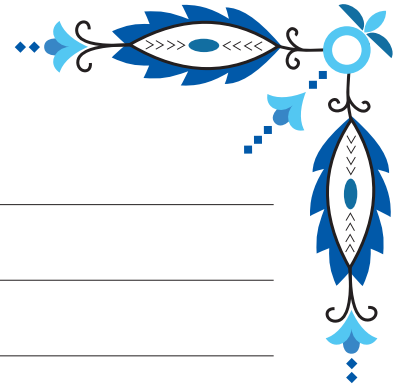
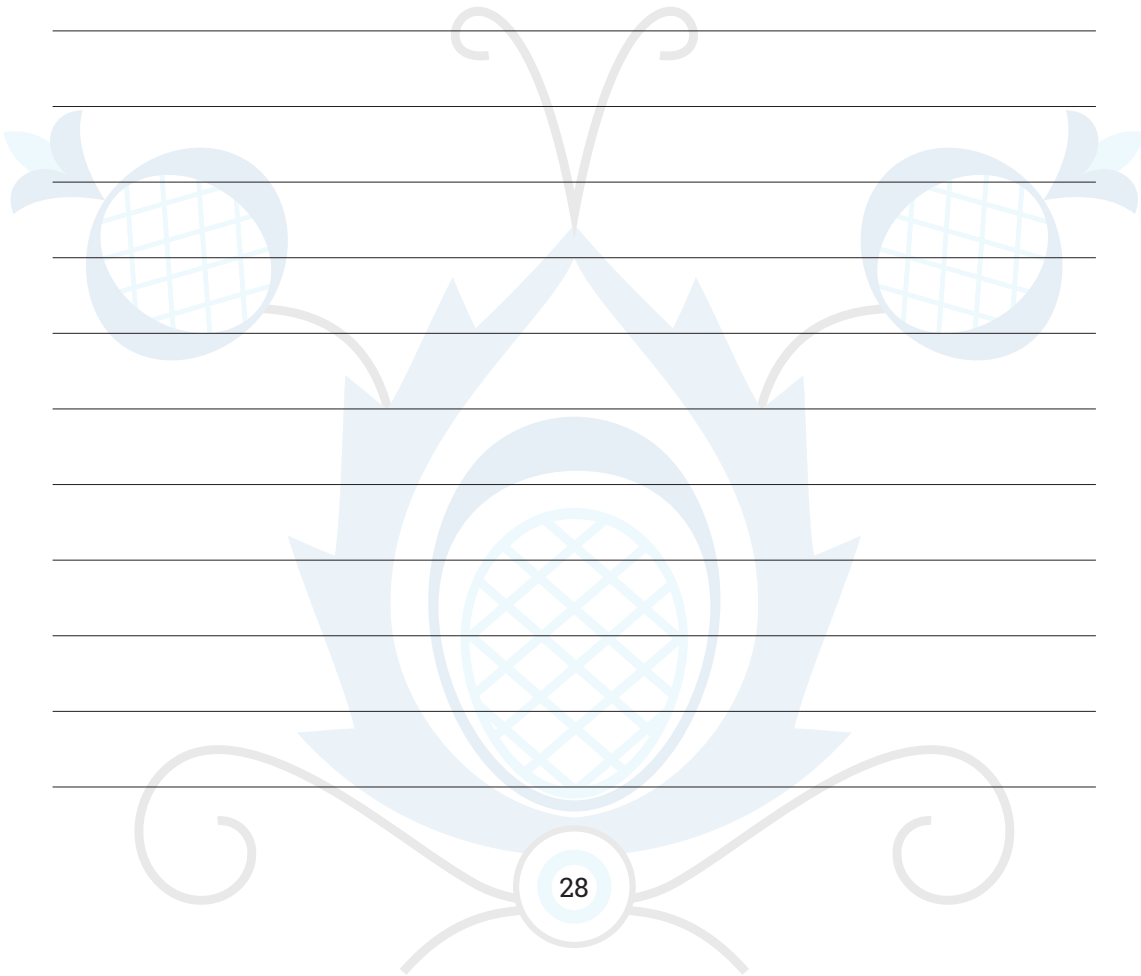
- 1 kura
- 20 dag włoszczyzny
- 1/2 kostki margaryny
- 2 łyżki mąki
- 4 żółtka
- 1 cytryna
- 5 dag rodzynek
- 1 mały słoiczek agrestu
- 1/4 l śmietany
- sól, pieprz do smaku



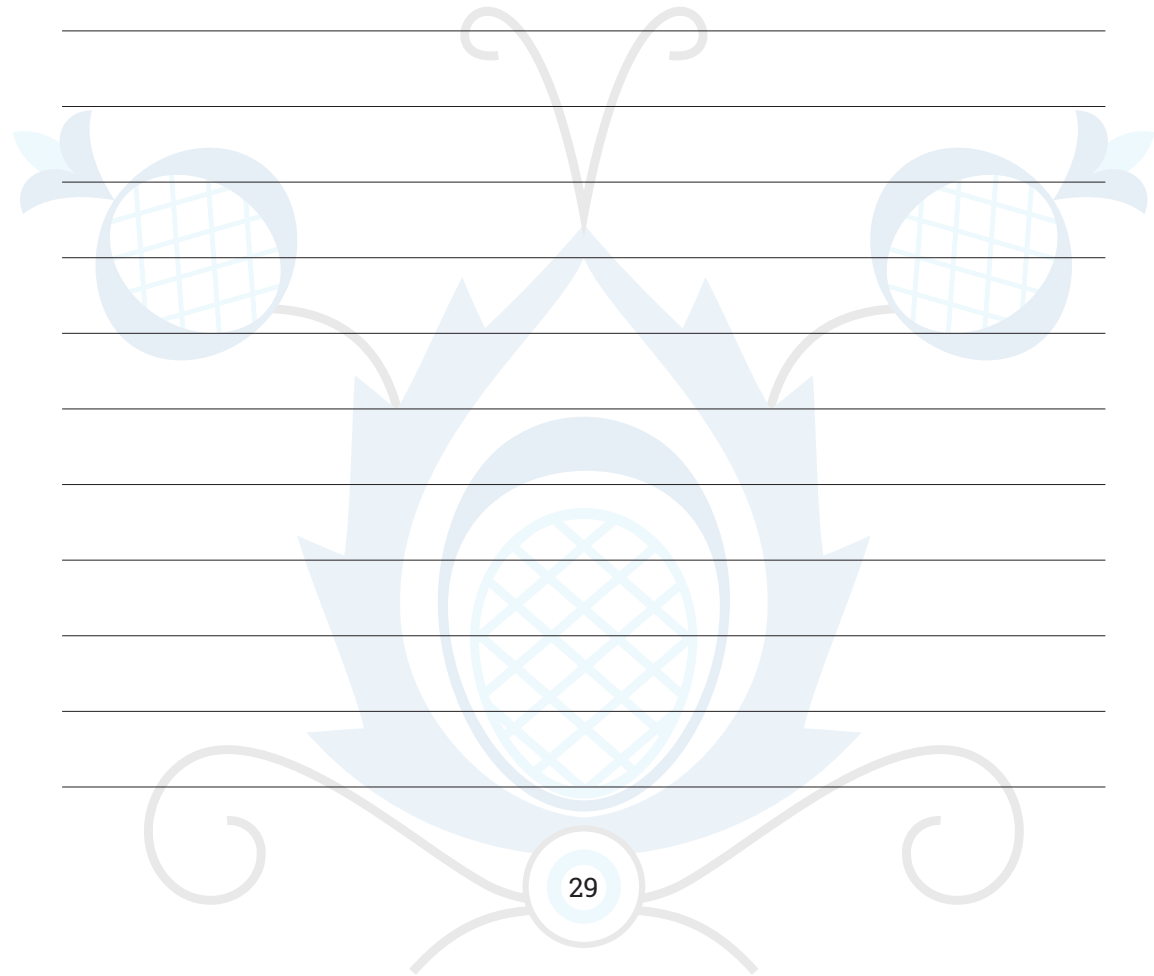
KGW Mała Cerkwica

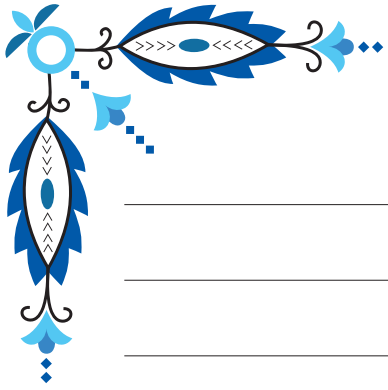


Notes

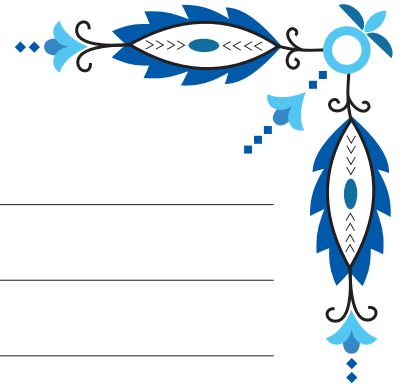
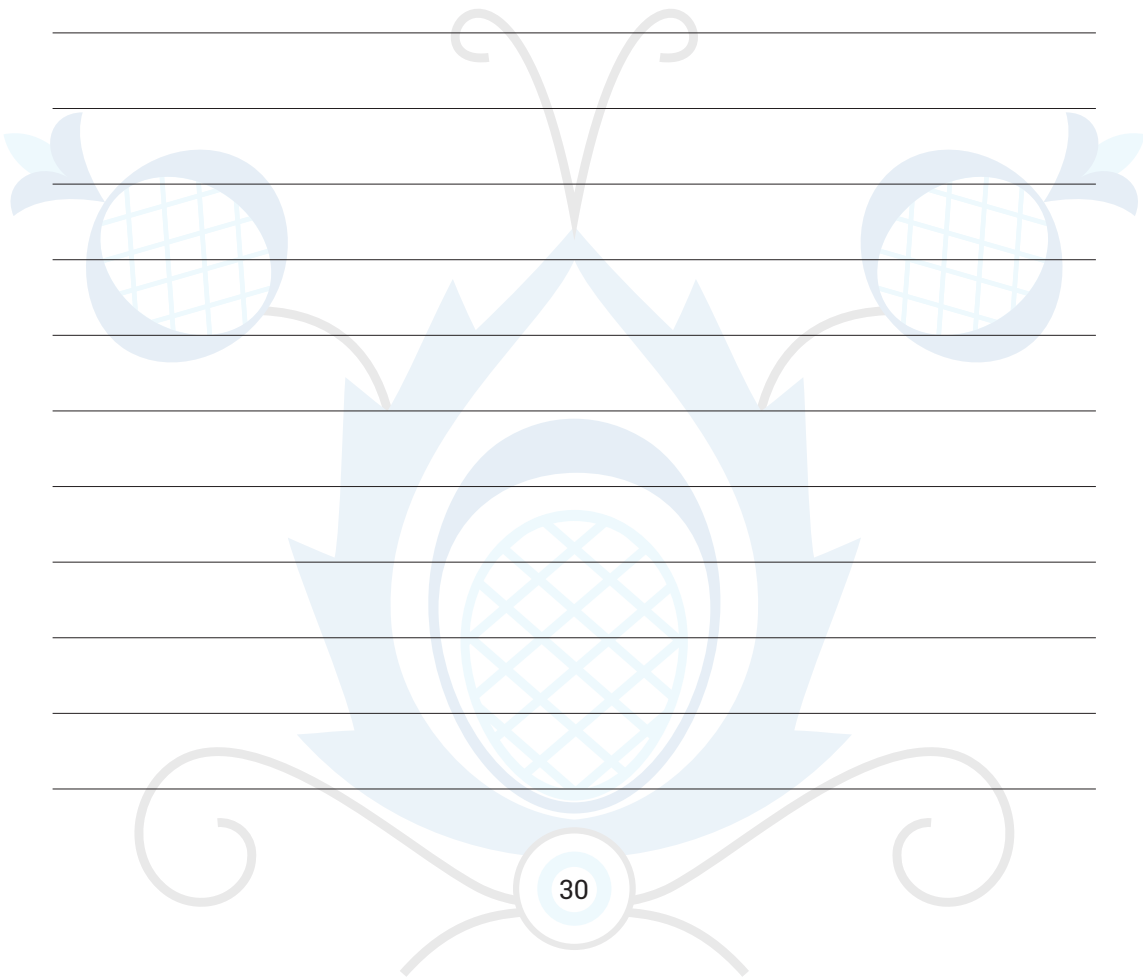


Notes

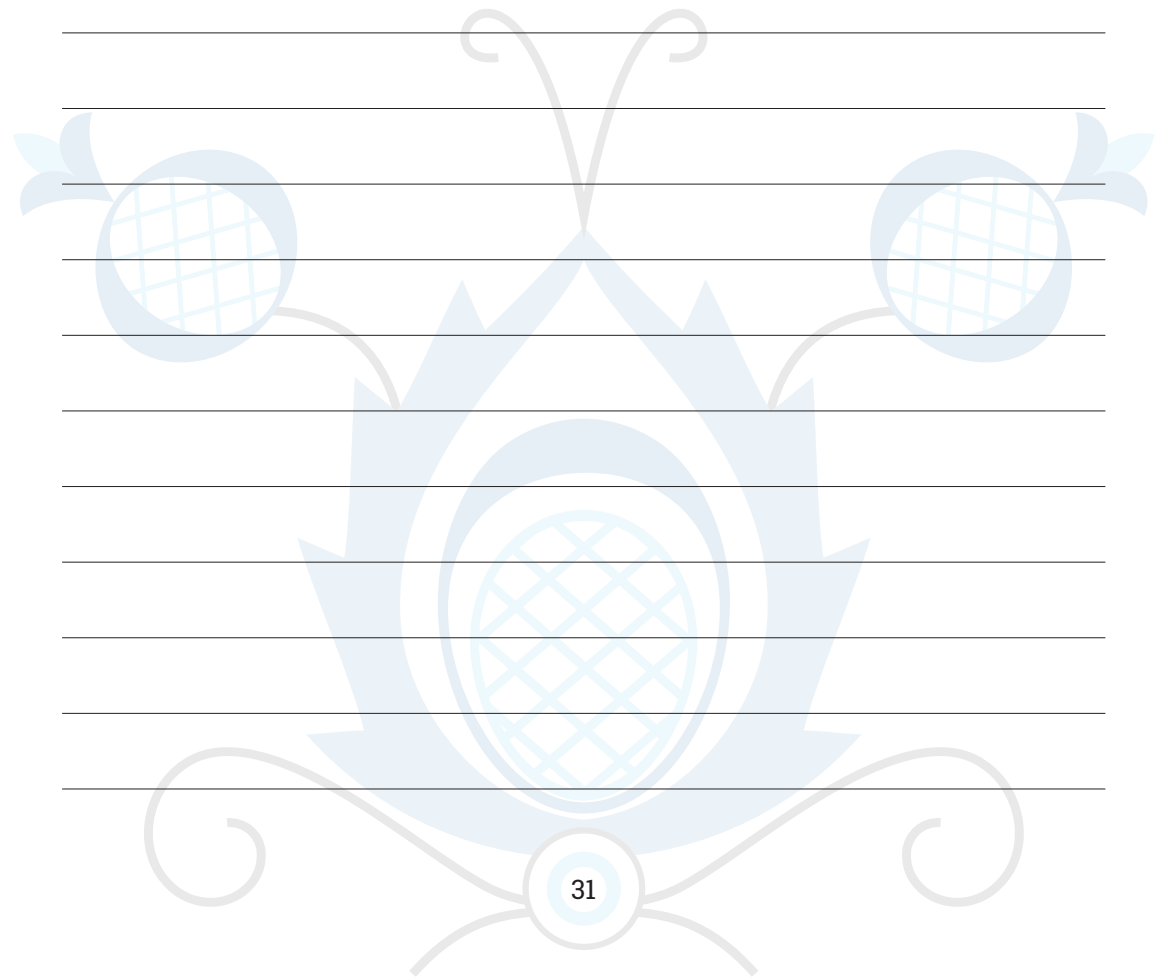


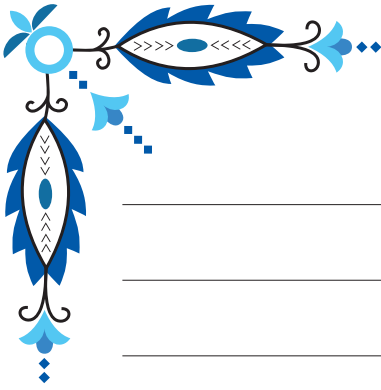


Notes



Notes





Notes

