

Turystyka kulinarna

Kuchnia w gospodarstwach agroturystycznych



Wydawca: Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
53-033 Wrocław, ul. Zwycięska 8, tel. 71 339 80 21

Opracowanie: Agnieszka Kowalczyk-Misek
Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich, DODR

Redakcja i korekta: Agnieszka Siegel,
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

Opracowanie graficzne, skład i korekta: Ewa Kutkowska,
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

Zdjęcia: DODR oraz wolny dostęp

Nakład: 1000 sztuk

Wrocław 2020

Turystyka kulinarna. Kuchnia w gospodarstwach agroturystycznych

Motywów podróżowania jest wiele – jedni wybierają miejsca pobytu na podstawie atrakcyjności geograficznej, inni cenią walory historyczne i mniej lub bardziej znane zabytki. Fani aktywnego wypoczynku sprawdzają dostępność infrastruktury sportowej, a zwolennicy biernego wypoczynku – okolicznych zbiorników wodnych. Jeszcze inni pragną zagłębić się w lokalną kulturę, poznawać ludzi i ich zwyczaje oraz próbować jedzenia typowego dla odwiedzanych regionów.

Coraz liczniejszą grupę turystów stanowią miłośnicy regionalnej kuchni. To właśnie ona stała się celem podróży wielu turystów.

Na całym świecie znane są potrawy charakterystyczne dla państw i regionów. Nie trzeba być smakoszem, by wiedzieć, że oryginalną pizzę zjemy we Włoszech, zupę cebulową w Paryżu, a gulasz na Węgrzech. Każda z tych potraw ma swoją historię, metodę produkcji czy specyficzny skład, które są dla świadomego turysty równie ważne, jak walory smakowe.

Turystyka kulinarna jest formą turystyki kulturowej. Próbujemy dań i produktów kulinarnych danego regionu. Jednocześnie poznajemy jego kulturę, zabytki i przyrodę.

Kuchnia dolnośląska i agroturystyka

Wyjątkowe miejsce na mapie podróży kulinarnych zajmuje agroturystyka. Większość gospodyń wiejskich, poza gościnną ofertą kuchni, często dania są przyrządzane na bazie własnych płodów rolnych lub hodowli, albo ze składników od lokalnych gospodarzy. Jajecznica ze świeżym szczypiorkiem prosto z grządki na śniadanie, swojski schabowy z kością na obiad, pierogi ruskie czy własne sery, ciasta i wędliny czy powidła, to rarytasy serwowane w gospodarstwach agroturystycznych. Całość okraszona dolnośląską gościnnością i serdecznością właścicieli.

To tylko przedsmak tego, co oferuje agroturystyczna kuchnia w regionie. Baza dolnośląskiej agroturystyki to około 8 000 łóżek w 600 gospodarstwach. Nie każde z nich oferuje wyżywienie, dlatego lepiej sprawdzić to przed wyborem miejsca pobytu.

Na stronie internetowej Dolnośląskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego – www.dodr.pl – można znaleźć bazę gospodarstw agroturystycznych i wybrać miejsce w kilkunastu regionach turystycznych. Znajduje się tam również katalog gospodarstw agroturystycznych, nagrodzonych w konkursach na najlepsze gospodarstwo agroturystyczne z Dolnego Śląska.

Systemy jakości żywności

Cenną informacją dla głodnych kulinarnych wrażeń turystów są certyfikaty systemów jakości żywności. Wyróżniamy unijne oraz krajowe systemy jakości. Najbardziej znane są oznaczenia: Rolnictwo ekologiczne, Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP), Chronione Oznaczenie Geograficzne (ChOG). W naszym kraju oznaczeniem ChOG wyróżniają się między



innymi kielbasa liseicka, miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich czy rogal świętomarciński, popularny szczególnie na Wielkopolsce, jedzony w dniu Św. Marcina czy Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS).

W Polsce znana jest Lista Produktów Tradycyjnych, którą prowadzi Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Jest ona ogłaszana w Dzienniku Urzędowym i publikowana na stronie internetowej ministerstwa www.gov.pl. Wyroby wpisane na ministerialną listę produktów tradycyjnych pokazują jak zróżnicowane jest pochodzenia powojennych mieszkańców Dolnego Śląska.

Wśród nich znajdziemy takie dolnośląskie przysmaki, jak ser kozi łomnicki, kielbasę galicyjską z Niemczy, świnkę pieczoną po zaciszańsku, pstrąga kłodzkiego, karpia milickiego, ogórki konserwowe ścinawskie, kapustę kwaszoną ślęzańską, chleb gogołowicki, kołacz Ormian Kuckich, masło tradycyjne, ryczyński miód, miód wrzosowy z Borów Dolnośląskich, bałkańską pitę z Lipian, keselicę, spytkowską gęś nadziewaną naleśnikami, cydr jablecznik trzebnicki, piwo książęce z Lwówka czy wino śląskie.

W Polsce istnieje także system certyfikacji „Jakość Tradycja” stworzony przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego.



Imprezy kulinarne i targi rolne

Świadomość konsumencka rośnie, rośnie też ciekawość świata i chęć smakowania żywności wysokiej jakości. Podróże kulinarne to motyw nie tylko wyjazdów wakacyjnych. To także sposób na spędzenie weekendu. Na Dolnym Śląsku jest organizowana cała gama imprez kulinarnych, gdzie rolnicy, lokalni producenci czy koła gospodyń wiejskich oferują swoje wyroby. Domeną dolnośląskiej kuchni jest mieszanka przepisów z różnych stron kraju, Kresów Wschodnich czy innych zakątków Europy. Wśród wystawców prezentujących swoje regionalne smakołyki znajdują się stowarzyszenia, koła gospodyń wiejskich, zagrody edukacyjne czy gospodarstwa agroturystyczne.

Popularne stały się targi rolne, gdzie amatorzy zdrowych i świeżych produktów mogą kupić warzywa, owoce, przetwory i rękodzieło prosto od rolników i lokalnych producentów.

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego organizuje Dolnośląski Targ Rolny w wybrane soboty każdego miesiąca, w swojej siedzibie we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 4, a także w siedzibie Powiatowych Zespołów Doradztwa Rolniczego w Świdnicy przy ul. Wałbrzyskiej 25/27 oraz w Chojnowie przy ul. Reja 8.

Przepisy kulinarne dolnośląskich gospodyń

Dania serwowane gościom w gospodarstwach agroturystycznych są zdrowe, pyszne i przyrządzane z lokalnych produktów. Dlatego większość turystów wybiera ofertę z usługą żywienia.

W broszurze właściciele gospodarstw agroturystycznych, zagród edukacyjnych i restauracji dzielą się swoimi przepisami kulinarnymi. Wśród nich znajdziecie Państwo zarówno dania mięsne, jak i wegetariańskie, a także zupy, przetwory, przystawki czy desery.

Życzymy smacznego dań i niezwykłych podróży kulinarnych po Dolnym Śląsku.

Gospodarstwo Agroturystyczne Stajnia Zdrowia

Olimpia Antkowiak

Osiek Łużycki 66

59-900 Osiek Łużycki

tel. 604 096 466, e-mail: stajniazdrowia@gmail.com

Liczba pokoi: 5, łączna liczba miejsc noclegowych: 16

W Dolinie Nysy Łużyckiej nie brakowało nigdy pastwisk o bujnych trawach i kwiecistych łąk. To dzięki nim mleko od tutejszych krów służyło z jakości, a każda łużycka gospodyni wyrabiała masło, warzyła sery i zbierała zioła, będące dodatkiem do przetworów z owoców i warzyw z sadu i ogrodu.

Dzisiaj lokalna kuchnia to mariaż smaków i tradycji, wynik wpływu wielu kultur i doświadczeń wielu pokoleń.

Dolina Nysy Łużyckiej to region niezwykle, zachwycający pięknem przyrody, architekturą i oryginalną kuchnią. A Stajnia Zdrowia jest nie tylko bazą wypadową, ale także miejscem dla ludzi spragnionych aktywnego wypoczynku, bądź relaksu z dala od zgiełku miasta.

Zapraszamy do odkrywania kulinarnych sekretów Górnych Łużyc.

Łąkowy ser grillowany na dzikich liściach

składniki:

- 0,5 kg sera łąkowego lub innego sera podpuszczkowego,
- około 10 dużych liści czosnku niedźwiedziego (wiosną) lub liści funkii ogrodowej (można je zbierać przez całe lato),
- łyżka oliwy z oliwek,
- kilka kwiatów nagietka lub posiekana zielenina do dekoracji potrawy,

wykonanie:

- na tacy lub patelni ułożyć liście czosnku niedźwiedziego lub funkii,
- skropić oliwą z oliwek,
- na liściach ułożyć ser pokrojony w plastry o grubości 1,5-2 cm,
- przypiec ser po kilka minut z obu stron,
- udekorować kwiatami nagietka lub posypać zieleniną,
- podawać gorące danie na patelni lub drewnianej desce.



Gospodarstwo Agroturystyczne Skowronki

Karina Fuglińska
Radochów144
57-540 Łądek Zdrój
tel. 503 063 860,
email: info@domskowronki.pl
Łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych
w obiekcie:
4 pokoje i domek, 12 miejsc noclegowych



Skowronki – prawie 200-letni, typowy sudecki dom, położony w pobliżu uzdrowiska Łądek Zdrój, z widokiem na Góry Złote. Cisza, spokój, bliskość lasu i szlaków turystycznych gwarantują udany wypoczynek. Izba regionalna, kuchnia oparta na własnych produktach i przepisach dawnych mieszkańców, opowieści o tradycjach i zwyczajach Ziemi Kłodzkiej uzupełniają ofertę.

Dwuosobowe pokoje, każdy z łazienką i domek z czteroosobową sypialnią, kuchnią i łazienką, duża świetlica z TV. Oszklona weranda, plac zabaw dla dzieci, bezpłatny parking i wifi. Grill i miejsce na ognisko w kamiennym kręgu, zachody słońca.

Legumina z maślanki dawny przepis ze Stronia Śląskiego

składniki:

- 0,5 l maślanki,
- 4-6 jaj,
- 6 łyżek cukru,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 100 g mąki,
- owoce sezonowe

wykonanie:

Na kruszonkę: 200 g mąki i po 125 g cukru i roztopionego masła



- wszystkie składniki oprócz owoców dokładnie wymieszać, wylać do foremki,
- piec w piekarniku w temperaturze 180 °C przez ok. 20 minut,
- lekko ściętą masę posypać owocami i kruszonką i jeszcze raz zapiec przez ok. 20 minut.

Śląskie niebo

składniki:

- 500 g wędzonego mięsa,
- 500 g mieszanych suszonych owoców,
- laska cynamonu,
- 2-3 goździki,
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- szczypta cukru,

wykonanie:

- susz owocowy moczyć przez noc,
- dodać łaskę cynamonu, goździki i gotować razem z mięsem przez ok. 1 godzinę,
- mięso i owoce wyjąć,
- mąkę ziemniaczaną rozmieszać z małą ilością zimnej wody, dodać do wywaru i zagotować,
- przyprawić sosem cukrem i sokiem cytrynowym,
- do suszu owocowego przed gotowaniem można dodać skórkę z cytryny,
- podawać z bułkami lub kluskami drożdżowymi gotowanymi na parze.



Agroturystyka Bena – pokoje gościnne

Bożena Olejniczak

ul. Nowobielawska 28

58-260 Bielawa

tel. 601 741 956, e-mail: bena.o@onet.eu

łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych
w obiekcie:

4 pokoje, 13 miejsc noclegowych

Dom leży na obrzeżach Bielawy, u podnóża Gór Sowich, w Sudetach. Niedaleko jest Jezioro Bielawskie i leśne zacisze. Przecinają się tam szlaki turystyczne i rowerowe. Do dyspozycji gości jest całoroczny dom dla 2 rodzin.

Chleb z Gór Sowich

składniki:

- 1 kg mąki pszennej typ 650,
- 2 szklanki otrąb,



- łyżka soli,
- łyżka siemienia lnianego,
- 2-3 łyżki słonecznika, sezamu lub orzechów,
- łyżeczka kminku,
- 5 dkg drożdży,
- łyżka cukru,
- 4 szklanki letniej wody,

wykonanie:

- drożdże rozrobić z cukrem i letnią wodą,
- wlać do pozostałych składników i wymieszać,
- wyrobić ciasto i przelać je do foremek wysmarowanych oliwą,
- piec 60 minut: 20 minut w temperaturze 100 °C, następnie 20 minut w temperaturze 150 °C, i kolejn 20 minut w temperaturze 180 °C.

Gospodarstwo Agroturystyczne U Rodaka

Józefa Rodak
 Michałkowa
 ul. Wiejska 6
 58-321 Jugowice,
 tel. 74 845 32 62, mail: rodak@urodaka.pl
 łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych
 w obiekcie:
 5 pokoi, 13 miejsc noclegowych

Zapraszamy do gospodarstwa U Rodaka w Michałkowej obok Zagórza Śląskiego, gdzie czeka na Państwa miła, rodzinna atmosfera i profesjonalna obsługa.

Gospodarstwo jest położone w malowniczej części Gór Sowich, 2000 metrów od kompleksu wyciągów narciarskich w Walimiu i Rzecze.

Najbliższe szlaki do górskich wędrówek znajdują się już 200 m od domu, a w bezpośrednim sąsiedztwie są widoki na Wielką Sowę. Rekreacyjny charakter okolic Zagórza sprawia, że można tu wypoczywać przez cały rok. Do dyspozycji gości są tu pokoje i apartament. Dla dzieci pyszne jedzenie i zabawa z domowymi zwierzakami. Zimą, miłośnicy białego szaleństwa mają dostęp do tras narciarskich.



Pierogi z kurkumą

składniki na ciasto:

- 1 kg mąki pszennej,
- ½ szklanki mleka,
- jajko,
- sól,
- kurkuma,
- woda,

składniki na farsz:

- 50 dag białego sera,
- 1 kg ugotowanych ziemniaków,
- sól, pieprz ziołowy,
- cebula,
- 2-3 plastry boczku wędzonego,
- olej do podsmażenia,

wykonanie:

- połączyć składniki na ciasto i je wyrobić,
- wyrobione ciasto odstawić na 20 minut,
- ser biały i ziemniaki zemleć,
- połączyć z podsmażoną na oleju cebulą,
- doprawić do smaku przyprawami,
- ciasto rozwałkować na grubość ½ cm,
- wykrawać kółka szklanką, nałożyć farsz i zalepić brzegi,
- pierogi obgotować w lekko osolonym wrzątku,
- obgotowane pierogi smażyć w głębokim tłuszczu,
- podawać z surówką z białek kapusty.



Gospodarstwo agroturystyczne Radoniówka

Bogusława Muszka-Sobiecka
Radoniów 56, 59-623 Lubomierz
tel. 600160373, e-mail: barbara.pasiak@interia.pl
Łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych w obiekcie:
10 miejsc noclegowych

Gołąbki krzewnickie

składniki:

- ½ kg kaszy gryczanej,
- 2 jajka,
- ½ kg wędzonki np. krotoszyńskiej,
- 3 ugotowane ziemniaki,
- główka kapusty,
- szklanka oleju,
- cebula,
- główka czosnku,
- pieprz i sól,

wykonanie:

- z kapusty wycinamy głąb i obgotujemy ją przez 5 minut,
- wędzonkę i cebulkę kroimy w kostkę i podsmażamy,
- ziemniaki gotujemy, a po ostudzeniu przepuszczamy przez maszynkę,
- kaszę gotujemy w lekko osolonej wodzie z dodatkiem ½ szklanki oleju,
- ostudzoną kaszę mieszamy ze zmielonymi ziemniakami, cebulą, podsmażoną wędzonką, przeciśniętym czosnkiem i jajkami,
- gotowe gołąbki podlewamy wodą i dusimy.



Dom Tyrolski

Janina i Zdzisław Górnicy

Ratno Górne 10

57-420 Radków

tel. 501 516 426, e-mail: tyrolczyk@interia.pl

Łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych w obiekcie:

5 pokoi, 20 miejsc noclegowych

Gwarancja zabawy i zdrowego wypoczynku w domu jednorodzinnym z dużym ogrodem, placem zabaw dla dzieci, miejscem do wypoczynku w cieniu drzew lub w pełnym słońcu. W gospodarstwie jest także miejsce do grillowania i na ognisko.

Dom Tyrolski leży w malowniczej miejscowości Ratno Dolne, w Kotlinie Kłodzkiej, u podnóża Gór Stołowych. Niedaleko znajduje się Szczeliniec Wielki. Bezpośrednie sąsiedztwo górskiego potoku oraz lasu sprawia, że jest to raj dla wędkarzy, grzybiarzy i miłośników natury.

Właściciele oferują smaczne wyżywienie, oparte na zdrowych, wiejskich produktach. Goście często mówią o tutejszej kuchni „jak u mamy”. Gospodyni brała udział w popularnym kulinarnym programie telewizyjnym.

Sznicle z Domu Tyrolskiego

składniki:

- 1 kg mięsa wołowo-wieprzowego,
- czerstwa bułka,
- 3 jajka,
- 15 dag pieczarek,



- cebula,
- sól, pieprz, majeranek,
- olej do smażenia,
- brzoskwinie z syropu,

wykonanie:

- mięso zemleć,
- bułkę namoczyć w mleku,
- mięso wymieszać z odcisniętą bułką, żółtkami, solą, świeżo zmielonym pieprzem i majerankiem,
- cebulę obrać, pokroić w kostkę,
- pieczarki oczyścić, obrać i pokroić w kostkę i podsmażyć z cebulą na rozgrzanym tłuszczu,
- białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z mięsem,
- z masy uformować kule i nadziewać je ostudzonym farszem pieczarkowym,
- sznyce delikatnie naciąć nożem (nacięcia powinny układać się w kratkę),
- usmażyć na rozgrzanym oleju,
- gotowe sznyce ułożyć na półmisku, na każdym sznyclu położyć dekoracyjnie półówkę brzoskwini osączonej z syropu.

Ciasto marchewkowo-jagodowe z Domu Tyrolskiego

składniki na ciasto:

- 2 ½ szklanki mąki pszennej,
- 6 jajek,
- 2 szklanki cukru,
- 2 szklanki oleju,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- po 3 łyżki sody oczyszczonej, kakao i cynamonu,
- 4 szklanki tartej marchwi,



- słoik dżemu jagodowego (50 dag) lub ½ litra świeżych jagód,
- 20 dag śmietany 30%,
- polewa czekoladowa,

składniki na masę budyniową:

- szklanka mleka,
- 2 żółtka,
- 6 dag mąki ziemniaczanej,
- opakowanie cukru waniliowego,
- 15 dag cukru,
- kostka masła,
- 2 łyżki wódki,

wykonanie ciasta:

- cukier wsypać do miski, wlać olej, ubijać 5 minut,
- do masy dodawać po 1 jajku, cały czas ubijając (10 minut),
- następnie dodać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, kakao i cynamon,
- dokładnie wymieszać,
- do ciasta dołożyć tarta marchew, starannie wymieszać łyżką,
- ciasto włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem,
- piec około 40 minut w temperaturze 180 °C,

wykonanie masy budyniowej:

- mleko żółtka, mąkę ziemniaczaną, cukier i cukier waniliowy zagotować,
- masę ostudzić i utrzeć z masłem i 2 łyżkami wódki,

wykonanie:

- przestudzone ciasto przekroić na 3 części,
- pierwszą część ciasta posmarować masą budyniową,
- przykryć drugą warstwą ciasta, którą posmarować dżemem jagodowym lub świeżymi jagodami i bitą śmietaną,
- przykryć trzecią warstwą ciasta, którą polujemy polewą czekoladową,

Nalewka z jeżyn z Domu Tyrolskiego

składniki:

- 5 kg leśnych jeżyn,
- 4 kg cukru,
- 1 l spirytusu,



wykonanie:

- jeżyny wsypać do szklanego naczynia,
- zasypać cukrem i zalać taką ilością spirytusu, aby owoce były całkowicie przykryte,
- odstawić w chłodne miejsce,
- mieszać aż cukier się rozpuści,
- po miesiącu zlać płyn znad owoców,
- sprawdzić moc trunku i ewentualnie dolać czystego alkoholu,
- rozlać do butelek, zakorkować i odstawić na miesiąc.

Wigilijna zupa grzybowa z łazankami

składniki na zupę:

- 20-25 suszonych grzybów,
- olej,
- 10 dag śmietany kremówki,
- 2 litry bulionu warzywnego z estragonem,
- sól morska, pieprz czarny,
- płaska łyżka mąki,

składniki na łazanki:

- 2 szklanki mąki pszennej,
- 2 jajka,
- woda, szczypta soli,

wykonanie łazanek:

- z mąki, jajek, niewielkiej ilości wody i soli zagnieść elastyczne ciasto,
- rozwałkować na blacie oprószonym mąką, pozostawić, aby przeschło,
- ciasto pokroić na małe kwadraciki i ugotować w osolonym wrzątku, odcedzić.



wykonanie zupy:

- grzyby opłukać, zalać wodą i dostawić na noc,
- na drugi dzień grzyby odcedzić, wodę, w której się moczyły odstawić,
- cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju,
- dodać grzyby i chwilę smażyć,
- ostudzić i drobno zemleć w maszynce,
- bulion zagotować, dołożyć zmielone grzyby, wlać część wody, w której grzyby się moczyły,
- gotować 15-20 minut na małym ogniu,
- mąkę wymieszać z niewielką ilością osolonej wody, powoli wlać do zupy, cały czas mieszać,
- kiedy zupa się zagotuje. dodać śmietanę,
- do wazy włożyć ugotowane łazanki i wlać gorącą zupę.

Zacisze Trzech Gór

Wioletta Mierzejewska

Pokrzywianka 10

58-330 Jedlina Zdrój

tel. 502 771 888, e-mail: w.p.mierzejewscy@interia.pl

Łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych w obiekcie:

18 pokoi, 48 miejsc noclegowych

Zacisze Trzech Gór leży w Parku Krajobrazowym Sudetów Wałbrzyskich, pod Górą Borową. Wokół góry i lasy. W gospodarstwie są zwierzęta – konie, kozy, baranki i króliki, a także pasieka. Gospodarstwo oferuje przytulne pokoje z widokiem oraz domowe jedzenie.

Kaczka nadziewana

składniki:

- kaczka,
- mięso – cielęcina lub udźce indycze (w zależności od wielkości kaczki 0,4-1 kg),
- 2 cebule,
- grzyby leśne – świeże lub mrożone, mogą też być boczniki,
- 100 g masła,
- 2 jajka,
- sól, pieprz, majeranek, gałka muskatołowa, kurkuma,

wykonanie:

- najtrudniejsze – trybujemy kaczkę z kości, zostają tylko skrzydła,
- oprawioną kaczkę myjemy, solimy, pieprzymy, również w środku. środek nacieramy także majerankiem,
- kaczkę pozostawiamy kilka godzin, najlepiej zrobić to dzień wcześniej,
- mięso mielimy,
- cebulę kroimy w piórka, a zblanszowane wcześniej grzyby – w paseczki,
- podsmażamy na oleju z solą, pieprzem i kurkumą,
- jak cebula z grzybami wystygnie, dodajemy zmielonego mięsa,
- ucieramy masło z żółtkami i również dodajemy do mięsnego farszu,
- przyprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. porządnie mieszamy,



- z białek ubijamy pianę i na koniec dodajemy do farszu,
- faszerujemy przyprawioną wcześniej kaczkę,
- zszywamy kaczkę z farszem w środku (można powbić wykałaczki i na nich założyć sznurek by farsz nie wyciekł),
- lepiej nie napychać kaczki do pełna, gdyż podczas obróbki cieplnej może popękać,
- rozgrzewamy piekarnik lub piec konwekcyjny do temperatury 180 °C i pieczemy od 1,5 h do 2 h,
- najlepiej smakuje z opiekanymi ziemniakami i surówkami.

Agroturystyka Marianówek

Sylwia Ostrowska

Marianówek 1

Dobrocin, 58-200 Dzierżoniów

tel. 509 286 616, e-mail: marianowek@interia.pl

Gospodarstwo agroturystyczne oferuje gościom noclegi oraz możliwość zapoznania się z pracą w gospodarstwie rolnym. Taka forma wypoczynku jest chętnie wybierana przez osoby ceniące sobie bliskość natury i spokój oraz te, które potrzebują wytchnienia od miejskiego zgiełku. Odpowiedzią na te potrzeby może być spędzenie czasu w Marianówku na Dolnym Śląsku.

Domowy smalec

składniki:

- 1 kg słoniny,
- woda,
- 0,3 kg kiełbasy,
- 2 cebule,
- czosnek,
- sól,
- pieprz,

wykonanie:

- słoninę zemleć lub pokroić w drobną kostkę,
- włożyć do rondla, podlać odrobiną wody i wytapiać, ogrzewając na małym ogniu,
- gdy słonina jest szklista włożyć pokrojona cebulę i pokrojony czosnek (4 ząbki),
- całość przesmażyć na jasnożółty kolor,





- kiełbasę pokroić w kostkę i dodać do stopionej słoniny,
- przyprawić solą i pieprzem do smaku i chwilę jeszcze smażyć,
- przelać do słoika lub kamiennego garnuszka,
- w czasie studzenia przemieszać kilka razy, aby skwarki nie opadły na dno,
- przechowywać w chłodnym miejscu.

Pieczona jagnięcina

składniki:

- udziec jagnięcy,
- główka czosnku – zmielona,
- sól, pieprz mielony, papryka słodka, papryka ostra, cząber,
- 2 starte marchewki,
- $\frac{3}{4}$ szklanki oleju,
- 2 kostki smalca,
- 2 cebule pokrojone w talarki,

wykonanie:

- przyprawy i marchew wymieszać z olejem i posmarować mięso,
- pozostawić w chłodnym miejscu na ok. 2-3 godzin,
- do rondla włożyć smalec oraz zamarynowane mięso,
- piec w piecu chlebowym ok. 2 godzin,
- pod koniec pieczenia dodać 2 cebule pokrojone w talarki,
- upieczone mięso świetnie smakuje z sosem czosnkowym lub z musztardą i pajdą wiejskiego chleba.

Sernik

składniki na ciasto:

- 3 szklanki mąki,
- 1 margaryna,
- 2 łyżki cukru pudru,
- 5 żółtek,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,

wykonanie ciasta:

- wszystkie składniki zagnieść,
- ciasto podzielić na dwie części,
- większą część wyłożyć na blachę,
- drugą część ciasta schować do zamrażalnika,

masa serowa:

- 1 kg sera przekręcić przez maszynkę,
- dodać dwa jajka, 2 budynie śmietankowe, szklankę cukru, kostkę masła,



- wszystko wymieszać mikserem,
- 5 białek ubić ze szklanką cukru,
- na ciasto wyłożyć masę serową, ubite białka, zetrzeć zamrożone ciasto,
- piec przez godzinę w temperaturze 180 °C.

Gospodarstwo Agroturystyczne „Głowaczówka”

Beata Głowacz

Ruda Sułowska 11a

56-300 Milicz

tel., 693 905 667, email: beataglowacz@wp.pl

łączna liczba pokoi i miejsc noclegowych w obiekcie:

5 pokoi, 15 miejsc noclegowych

Głowaczówka działa na rynku turystycznym od 2004 roku. Znajduje się w samym sercu Parku Krajobrazowego Dolina Baryczy i rezerwatu ornitologicznego Stawy Milickie. Ruda Sułowska została okrzyknięta Dolnośląską wsią bociana białego. W Głowaczówce dyspozycji gości jest 5 pokoi z łazienkami oraz TV, a także posiłki. Od 2019 roku na parterze agroturystyki znajduje się restauracja Zajazd Głowaczówka, gdzie goście i nie tylko mogą spróbować lokalnych produktów i dań przygotowanych z ryb ze Stawów Milickich.



Pasztet rybny w słoiku

składniki:

- ryba,
- marchewka,
- pietruszka,
- cebula,
- sól, pieprz, gałka muskatołowa,
- papryka czerwona, słodka,

wykonanie:

- rybę pieczemy razem z marchewką i pietruszką,
- dodajemy pokrojoną w kostkę, podsmażoną cebulę,
- wszystko razem mielimy dwukrotnie w maszynce do mięsa,
- dodajemy do smaku: sól, pieprz, gałkę muskatołową oraz czerwoną słodką paprykę,
- mieszamy, wkładamy do słoiczków i wekujemy.



Ryba po grecku w słoiku

składniki:

- ryba,
- sól, pieprz, liść laurowy,
- ziele angielskie, pieprz w ziarnach,
- mąka,
- marchew,
- pietruszka,
- seler,
- cebula,
- przecier pomidorowy,
- cukier,

wykonanie:

- rybę kroimy na małe kawałki,
- przyprawiamy solą i pieprzem, a następnie panierujemy w mące,
- smażymy,
- warzywa pokrojone w słupki, bądź starte na tarce o grubych oczkach (marchew, pietruszka, seler) oraz cebulę pokrojoną w półplastry przesmażamy i dusimy na małym ogniu do miękkości,
- gdy warzywa będą już miękkie dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnach, sól, pieprz mielony i cukier do smaku,
- na koniec dodajemy przecier pomidorowy,
- rybę przekładamy gotowymi już warzywami albo do słoików, albo do miseczki.

Tradycyjny karp smażony z krokietami ziemniaczanymi

składniki:

- karp,
- sól, pieprz cytrynowy,
- czosnek granulowany,
- mąka,
- olej do smażenia,
- ziemniaki,
- boczek,
- cebula,
- szczypiorek,
- natka pietruszki,
- parmezan,
- mąka,
- jajko,
- bułka tarta,



wykonanie:

- karpia przyprawiamy solą, pieprzem cytrynowym i czosnkiem granulowanym,
- panierujemy w mące i smażymy.

Krokiety ziemniaczane

składniki:

- ziemniaki,
- boczek,
- cebula,
- pietruszka i szczypiorek,

wykonanie:

- ugotowane i ostudzone ziemniaki zemleć,
- pokroić w kostkę boczek i cebulę, następnie je podsmażyć,
- posiekać drobno pietruszkę i szczypiorek, dodać wszystko do zmielonych ziemniaków,
- dodatkowo dodać parmezan oraz sól i pieprz do smaku,
- wszystko razem wymieszać,
- następnie uformować kulki, panierować w mące, jajku i bułce tartej,
- usmażyć i gotowe.

Gospodarstwo Rybackie Ruda Żmigrodzka J. K. Raftowicz

Karczma Rybna „Ruda Żmigrodzka” J. K. Raftowicz

Zagroda edukacyjne „Ruda Żmigrodzka”

Ruda Żmigrodzka 101, 55-140 Żmigród

tel. 881 778 707, e-mail: lidia@raftowicz.pl

Pasta z karpia wędzonego

składniki:

- płaty karpia wędzonego,
- wywar rybno-warzywny: ryby słodkowodne, marchew, seler, pietruszka, por,
- pieprz, sól,
- mielony twarożek (np. krówka) lub majonez,
- cebula,
- natka pietruszki lub koperek,
- sól, pierz,



wykonanie:

wersja FIT:

- mięso wędzonego tradycyjnie karpia milickiego (płaty wędzone metodą „na gorąco”) obrać z ości, a następnie dwu- lub trzykrotnie zemleć,
- tak przygotowane mięso zagotować w wywarze rybno-warzywnym i odstawić do ostudzenia,
- zmielone mięso wędzonego karpia wymieszać z mielonym twarogiem (np. krówka),
- dodać pokrojoną cebulę oraz natkę pietruszki lub koperek, sól i pieprz do smaku.

wersja FAT:

- mięso wędzonego tradycyjnie karpia milickiego (płaty wędzone metodą „na gorąco”) obrać z ości, a następnie dwu- lub trzykrotnie zemleć,
- tak przygotowane mięso zagotować w wywarze rybno-warzywnym i odstawić do ostudzenia,
- zmielone mięso wędzonego karpia wymieszać z majonezem, dodać sprasowany czosnek i pokrojoną natkę pietruszki lub koperek.





Zagroda edukacyjna Pasieka w Miłosnej

Paulina Myśków

59-323 Miłosna 11

tel. 609 328 121, e-mail: pasiekawmilosnej@gmail.com

Pasieka w Miłosnej zaprasza po octy owocowe, ziołowe i kwiatowe. Zaprasza też wycieczki szkolne do udziału w zajęciach edukacyjnych na temat życia pszczół i pszczelarstwa.

Ocet owocowy doskonale nadaje się do różnych potraw. Jedna lub dwie łyżki octu na szklankę wody – taki napój ugasi pragnienie w gorący letni dzień. Ocet może być stosowany jako dodatek do marynaty do mięs, sosów i sałatek. Im starszy ocet, tym szlachetniejszy.

Ocet winogronowy

składniki:

- słoć np. 3-litrowy,
- bawełniana ściereczka,
- gumka lub sznurek,
- przegotowana woda,
- miód,
- winogrona – 1/2 pojemności słoja



wykonanie:

- do wyparzonego słoja wkładamy czyste owoce bez pleśni, do 1/2 jego wysokości,
- przegotowaną wodę słodzimy: na 1 litr wody dodajemy 3 łyżki miodu,
- zalewamy owoce posłodzoną wodą maksymalnie 4 cm poniżej gwintu słoika,
- przykrywamy bawełnianą ściereczką, nie zakręcamy nakrętką, bawełnianą ściereczkę mocujemy gumką,
- co jakiś czas mieszamy drewnianą łyżką,
- odstawiamy w ciemne i ciepłe miejsce na około 2,5 miesiąca,
- gdy owoce opadną na dno słoja, jest to czas kiedy fermentacja się kończy, po tym czasie odcedzamy,

- tak powstały ocet wlewamy z powrotem do czystego słoja, zabezpieczamy bawełnianą ściereczką i czekamy na ustanie fermentacji,
- po miesiącu ocet powinien być gotowy do zlania do butelek,
- ocet zlany do butelek należy przechowywać w lodówce.

W taki sam sposób możemy przygotować inne rodzaje octu. Zamiast winogron dodajemy:

- rozkwitnięte baldachy dzikiego bzu z widocznym pyłkiem kwiatowym – 1/2 pojemności słoja – do przygotowania octu z kwiatów czarnego bzu,
- dojrzałe owoce dzikiego bzu i jabłka – do przygotowania octu z owoców dzikiego bzu – Dojrzałe owoce dzikiego bzu są czarne, oddzielamy z baldachu tylko takie; owoce muszą przejść obróbkę termiczną np. w sokowniku celem pozyskania soku; do wyparzonego słoja wkładamy jabłka do 1/4 wysokości i zalewamy posłodzonym miodem sokiem z dzikiego bzu, 3 łyżki miodu na 1 litr soku, maksymalnie 4 cm od gwintu słoika; dalsze czynności są takie same, jak w przypadków pozostałych octów,
- ocet jabłkowy i ziele lub kwiaty lawendy – do przygotowania octu ziołowo – lawendowego – do wyparzonego słoja wkładamy czyste ziele lub kwiaty lawendy do 1/2 wysokości słoja, octem jabłkowym zalewamy ziele maksymalnie 4 cm od gwintu słoika; dalsze czynności są takie same, jak w przypadków pozostałych octów.



Ziołowa Pracownia

Aneta Zabrzewska

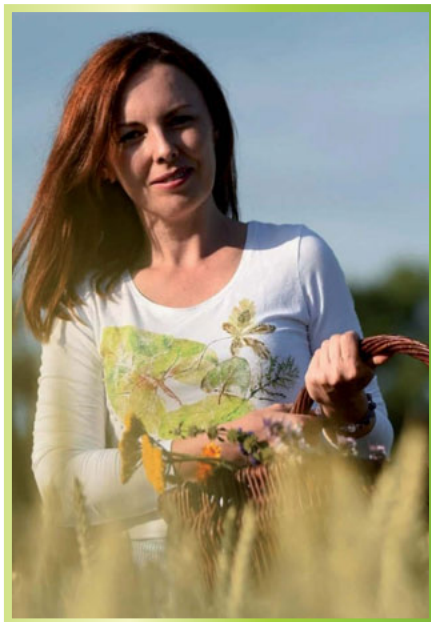
tel. 697 758 610, e-mail: aneta.zabrzewska@wp.pl

Ciasteczka Św. Hildegardy to jeden z przepisów medycyny św. Hildegardy. Ciasteczka są pyszne i poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego. Święta zastrzega jednak, by dzieciom nie podawać ich zbyt dużo (nie więcej niż 2-3 ciasteczka na dobę), ponieważ zrobią się zbyt mądre i nie damy sobie z nimi rady. Ze względu na dużą zawartość gałki muszkatołowej, radę należy potraktować poważnie.

Ciasteczka Św. Hildegardy

składniki:

- 400 g prawdziwej mąki orkiszowej,
- 250 g masła,
- 150 g cukru trzcinowego,
- 200 g zmielonych słodkich migdałów,
- 20 g cynamonu,
- 20 g zmielonej gałki muszkatołowej,
- 10 g zmielonych goździków,
- 2 jaja, trochę soli,



wykonanie:

- wszystkie składniki zagnieść i odstawić na 30 minut w chłodne miejsce,
- po tym czasie ciasto rozwałkować cienko i wykrawać ciasteczka o dowolnym kształcie,
- piec 20-25 minut w temperaturze 180-200 °C.

Jolanta Terlecka

ul. Kłodzka 2, 57-521 Gorzanów
tel. 605 175 434 , e-mail: jola62@o2.pl

Prażonka

składniki:

- plastry boczku,
- plastry ziemniaków,
- plastry kiełbasy,
- plastry cebuli,
- pieprz i sól,

wykonanie:

- na dnie żeliwnego rondla ułożyć warstwami plastry boczku, plastry ziemniaków, plastry kiełbasy, plastry cebuli, plastry boczku,
- każdą warstwę oprószyć pieprzem i solą,
- ostatnia warstwa to ziemniaki, które należy przykryć liśćmi kapusty,



- rondel włożyć do piekarnika lub na ognisko, po ok. 50 minutach potrawa jest gotowa.

Teraz można zasiąść wokół rondla i zajadać. Jest to potrawa ludowa, można ją podawać z kiszonym ogórkiem lub kiszoną kapustą. Smakuje najlepiej na dworze.

Chrzan po litewsku

składniki:

- 25 dag chrzanu,
- 5 dag masła,
- słodka śmietana,
- sok z cytryny do smaku,
- opcjonalnie: żółtko,

wykonanie:

- na drobnej tarce zetrzeć laskę chrzanu, na sitku przelać gorącą wodą,
- w rondelku roztopić 5 dag masła, włożyć chrzan, krótko przesmażyć,
- dodać tyle słodkiej śmietany, aby powstał gęsty krem, podgrzać dość mocno, ale nie zagotować,
- dodać sok z cytryny do smaku, szczyptę soli i cukru do smaku,
- można gorący sos zaciągnąć surowym żółtkiem,
- podawać zimny, najlepiej przygotować dzień wcześniej, stosować jako dodatek do zimnych mięs i jajek.



Ciasteczka owsiane

składniki:

- szklanka płatków owsianych lub innych,
- szklanka ziaren – orzechy, len, sezam, słonecznik itp. wg uznania,
- ½ szklanki bakalii,
- 1 jabłko pokrojone w kostkę,
- ½ szklanki miodu,
- 2 łyżki cukru kokosowego lub brzożowego,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- 2 jajka,
- 1 cukier waniliowy,
- ½ szklanki mąki z pełnego przemiału lub pszennej,

wykonanie:

- wszystkie składniki wymieszać, zamoczyć dłonie we wodzie, formować placuszki, układać na blasze na pergaminie,
- piec przez 10-15 minut w temperaturze 180 °C.

Galeria Pod Aniołem

Bogusława Rudnicka
Dobków 104, 59-540 Świerzawa
tel. 75 713 44 55, 785 925 983
email: ceramikarr@wp.pl





Rodzinna zagroda edukacyjna, gdzie można zagłębić tajniki powstawania chleba.

Podczas zajęć omawiany jest krok po kroku proces powstawania chleba. Program zaczyna się od pokazania, skąd bierze się mąka i jak uprawia się zboże.

W ofercie są też zajęcia z gliną na wesoło, które pokazują jak trudna i monotonna może być praca rzemieślnika – uczy więc również cierpliwości. Galeria pod Aniołem zapewni chętnym „brudną zabawę w błocie”.



Chleb cebulowy

składniki:

- 1,5 kg mąki,
- olej,
- 5 dag drożdży,
- 5 średnich ziemniaków,
- duża cebula,
- 2 płaskie łyżki soli,

wykonanie:

- cebulę obieramy, kroimy w piórka i smażymy na złoty kolor,
- ziemniaki obieramy i gotujemy,
- rozgniatamy na puree i zalewamy połową litra wody,
- gdy przestygną, dodajemy drożdże i pół kilograma mąki,
- przykrywamy, odstawiamy na pół godziny,
- rozczyń mieszamy z resztą mąki, solą i cebulą,
- ciasto wkładamy do 2 keksówek (10x30 cm), odstawiamy,
- gdy ciasto wyrośnie, pieczemy 40 minut w 190 °C,
- po upieczeniu skórkę przecieramy wilgotną czystą ściereczką.



rolniczy rynek



- miesięcznik, 80 stron
- około 3500 czytelników na dolnośląskiej wsi
- aktualności rolnicze
- informacje na temat uprawy i hodowli, unijnych programów pomocowych, agroturystyki
- przepisy prawne
- agronotowania
- informacje o szkoleniach
- roczna prenumerata tylko 45 zł
- e-mail: redakcja@dodr.pl

PRENUMERATA

Zamawiam prenumeratę miesięcznika Twój Doradca – Rolniczy Rynek od numeru....., na okres **6/12*** miesięcy, w liczbie..... egzemplarzy/miesięcznie.
**niepotrzebne skreślić*

IMIĘ I NAZWISKO/ LUB NAZWA FIRMY.....

NIP.....

MIEJSCOWOŚĆ.....

KOD.....

ULICA.....

TELEFON.....

FAKS.....

e-mail.....

Koszt prenumeraty

ROCZNEJ 45,00 zł – odbiór u doradcy
PÓŁROCZNEJ 24,00 zł – odbiór u doradcy

65,40 zł – z wysyłką pocztową
 34,20 zł – z wysyłką pocztową

lub w wersji elektronicznej **ROCZNEJ** 45,00 zł *

PÓŁROCZNEJ 24,00 zł *

** W przypadku prenumeraty elektronicznej w tytule przelewu należy napisać: „prenumerata TDRR w wersji elektronicznej” i podać adres mailowy odbiorcy.*

**WPŁATY: PRENUMERATA MIESIĘCZNIKA TWÓJ DORADCA – ROLNICZY RYNEK
DOLNOŚLĄSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO,
53-033 WROCŁAW, UL. ZWYCIĘSKA 8
NR KONTA 46 1130 1033 0018 8190 0120 0004**

**Przypominamy, że czasopismo można zaprenumerować
bezpośrednio w redakcji: redakcja@dodr.pl
lub w Powiatowych Zespołach Doradztwa Rolniczego**



Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu wysyłki prenumeraty „Twój Doradca – Rolniczy Rynek” oraz oferty prenumeraty tego czasopisma.

Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych przez DODR

Zgodnie z art. 13 ust. 1 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, iż:

1) Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8, 53-033 Wrocław, e-mail: sekretariat@dodr.pl;

2) Inspektorem Ochrony Danych w Dolnośląskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego jest osoba zatrudniona na stanowisku do Spraw Bezpieczeństwa Informacji, Zarządzania Kryzysowego i Spraw Obronnych – e-mail: iod@dodr.pl. Adres korespondencyjny: Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą we Wrocławiu, ul. Zwycięska 8, 53-033 Wrocław;

3) Cele, podstawy prawne i okres przetwarzania danych osobowych: Dane osobowe Zamawiającego/Prenumeratora będą przetwarzane w celach związanych z: a) Przedstawieniem warunków realizacji Umowy, potwierdzeniem jej zawarcia, zapewnieniem prawidłowego przebiegu jej realizacji tj.: dostarczenia zamówionych czasopism, a także informacji o dodatkowych usługach i ofertach przysługujących Prenumeratorom, Podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit b) RODO.

b) Rozliczeniem obowiązków podatkowych, wynikających z przepisów podatkowych a w tym zwłaszcza przepisów ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, czy ustawy o rachunkowości. Podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. c) RODO.

c) Realizacją uzasadnionych interesów DODR, którymi są: działania związane z zabezpieczeniem ewentualnych roszczeń, realizacja kontaktów związanych z kontynuacją prenumeraty danego czasopisma lub wyborem innego tytułu w ciągu 6 miesięcy po zakończeniu danej umowy prenumeraty, Podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. f) RODO.

d) Realizacją komunikacji marketingowej i handlowej, w tym również drogą elektroniczną i poprzez kontakt telefoniczny, zgodnie z dobrowolnie wyrażoną zgodą Zamawiającego/prenumeratora. Podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. a) RODO, przepisy ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz ustawy prawo telekomunikacyjne.

5) Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej;

6) Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji ww. celów wynikających z zawartej umowy oraz po zakończeniu umowy w celu wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratoze, na czas zgodny z obowiązującymi przepisami;

7) Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;

8) Ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego ds. ochrony danych osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.;

9) Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania.

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu
ul. Zwycięska 8, 53-033 Wrocław
centrala: 71 339 80 21 (22), sekretariat: tel. 71 339 86 56
faks 71 339 79 12
e-mail: sekretariat@dodr.pl

Wrocław 2020