

# Produkty regionalne w dolnośląskiej kuchni



**Wydawca:**

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

**Opracowanie:**

Izabela Michniewicz  
Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich, DODR

**Redakcja i korekta:**

Agnieszka Siegel  
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

**Opracowanie graficzne i skład:**

Ewa Kutkowska  
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, DODR

**Nakład:**

1000 sztuk



Zdjęcie: Olejarnia Brzezinki Katarzyna Nowak-Uszok (opis na stronie 47)

## Produkty regionalne w dolnośląskiej kuchni

Każdy zakątek Dolnego Śląska może się poszczycić wyjątkowym produktem. Bory Dolnośląskie słyną z miodu wrzosowego, Ziemia Kłodzka jest nazywana krainą pstrąga. Z Doliny Baryczy pochodzi znany i ceniony karp, który doskonale komponuje się z cydrem i sokami jabłkowymi ze Wzgórz Trzebnickich. W naszym regionie znajdziemy również czarne gołąbki kruchewnicke, keselicę, war ze zlepieńcami, miodowe pierniki, begle, śląskie niebo, bigos wrocławski oraz doskonałe sery, wędliny i pieczywo. Obrazu dopełniają piwa produkowane w rzemieślniczych browarach i wina wytwarzane w lokalnych winnicach, których jest już kilkadziesiąt.

Różnorodność i bogactwo dziedzictwa kulturowego, w tym kulinarnego i przyrodniczego wsi stanowi o wyjątkowości regionu i jest ważnym elementem jego promocji oraz rozwoju. Dolny Śląsk ze względu na skomplikowaną historię to wielokulturowy tygiel, w którym mieszają się smaki różnych regionów przedwojennej Polski, dawnych kresów wschodnich, a także kuchni niemieckiej, czeskiej, żydowskiej, łemkowskiej, ukraińskiej czy bałkańskiej.

Przenikanie się poszczególnych tradycji i kultur spowodowało, że przez długi czas naszemu regionowi brakowało kulinarniej tożsamości, kojarzącej się z Dolnym Śląskiem. Z czasem regionalność dojrzywała, zaczęła odradzać się produkcja żywności tradycyjnej, a jednocześnie nastąpił wzrost świadomości producentów wytwarzających żywność wysokiej jakości na niewielką skalę.

Dziś konsumenci unikają masowej produkcji, szukają produktów wytwarzanych w oparciu o surowce pochodzące z gospodarstwa, charakteryzujących się niepowtarzalnym smakiem i aromatem. Poszukują też kontaktu z producentem, który oprócz wytwarzanego wyrobu ma do zaoferowania swój czas i wiedzę w zakresie produkcji czy użytych surowców. Zbudowanie odpowiednich relacji i zaufania ma wpływ na zachowania konsumentów, którzy wracają po sprawdzone i wypróbowane produkty.

Dzięki zwyczajom kulinarnym wniesionym przez różne grupy mieszkańców, Dolny Śląsk może poszczycić się urozmaiconą, ciekawą i bogatą w smaki kuchnią, która jak magnes przyciąga turystów. Ponieważ nie sposób przytoczyć wszystkie przepisy czy produkty, publikacja ta stanowi jedynie zachętę dla tych, którzy jeszcze nie znają naszego regionu. Producenci żywności z Dolnego Śląska przedstawiają w niej swoją ofertę dla turystów i stałych odbiorców.

# I. Przetwórnia Warzyw Michał Sznajder

## Gospodarstwo Rolne Kiszone warzywa z Doliny Baryczy

Karnice 17  
55-140 Żmigród  
tel. 609 630 221  
e-mail: [biuro@sznajder.agro.pl](mailto:biuro@sznajder.agro.pl)  
[www.sznajder.agro.pl](http://www.sznajder.agro.pl)

Dolina Baryczy to zielona kraina na mapie Dolnego Śląska. To tu, w sercu doliny, obok licznych stawów rybnych i lasów rozciągają się pola z kapustą i ogórkami rodziny Sznajderów, którzy zbierają je i kiszą już od 55 lat. Warzywa są uprawiane naturalnie i zgodnie z kalendarzem sezonowości, w poszanowaniu gleby i otoczenia. Proces kiszenia jest powolny, samoczynny, z dodatkiem najlepszej polskiej soli kamiennej z Kłodawy, bez konserwantów, bez przyspieszaczy fermentacji, bez zakwaszaczy. Słoiki z kapustą, ogórkami i buraczkami przypominają smaki dzieciństwa.

Oferowane produkty: czosnek kiszony, kalafior kiszony, kapusta kiszona biała, kapusta kiszona czerwona, kapusta kiszona w całej główce, ogórki kiszone, ogórki kiszone tarte, buraczki kiszone, buraczki kiszone tarte, sok z kiszonej kapusty,



sok z kiszonej kapusty czerwonej, sok z kiszonych buraczków, sok z kiszonych ogórków.

## Barszcz wigilijny

składniki:

na wywar: marchewka, pietruszka, seler, por, surowe buraki, 300 g kiszonych buraczków, suszone grzyby, suszone śliwki, jabłko, cebula

przyprawy: majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, 250 ml soku z kiszonych buraków, sól, łyżeczka miodu, 1-2 ząbki czosnku

Ugotować wywar z warzyw - marchewka, pietruszka, seler, surowe buraki, por. Dodać słoik kiszonych buraków, namoczone wcześniej suszone grzyby, kilka suszonych śliwek, pokrojone jabłko i przysmażoną cebulę. Doprawić majerankiem, liściem laurowym, zielem angielskim i pieprzem. Gotować przez godzinę. Po ugotowaniu odcedzić i dolać sok z kiszonych buraków, w razie potrzeby dodać sól, łyżeczkę miodu i czosnek.

## Barszcz ukraiński z kiszonych buraków

składniki:

fasola, cebula, masło, marchewka, pietruszka, seler, por, buraki, 300 g buraków kiszonych, czosnek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, cząber, sól, pieprz, 250 ml soku z kiszonych buraczków, śmietana, koper, ziemniaki

Namoczyć i ugotować osobno fasolę. Na maśle zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz seler i smażyć, co chwilę mieszając przez około 3 minuty. Buraki obrać i pokroić w kostkę, dodać do garnka. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać kiszone tarte buraki, fasolę, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.



Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywką przez ok. 20 minut, aż jarzyny będą miękkie. Po ugotowaniu i ostudzeniu dodać sok z kiszonych buraków (250 ml). Podawać z kwaśną śmietaną i koprem oraz ugotowanymi ziemniakami.

## Chłodnik

Chłodnik jest idealnym daniem na upalne dni, a do tego zawiera bogactwo witamin i minerałów.

składniki:

1 litr kefiru, 2 litry maślanki, 300 g kiszonych tartych buraków, 250 ml soku z kiszonych buraków, 2-3 zielone ogórki, pęczek rzodkiewki, młoda botwinka, natka pietruszki, koperk, szczypiorek, czosnek, pieprz, sól, jajka

Do garnka wlać kefir i maślanke, dodać drobno pokrojone zielone ogórki i rzodkiewki albo blanszowaną młodą botwinke, pęczek natki pietruszki, koperku i szczypiorku – pociąć na drobno i dodać. Zmieszać z kiszonymi burakami i sosem z kiszonych buraków. Doprawić czosnkiem, świeżo zmielonym pieprzem, dosolić w razie potrzeby.



Całość wymieszać i odstawić do lodówki. Po 2 godzinach wyjąć i podawać z ugotowanym jajkiem.

## Tradycyjne gołąbki mięsne zawijane w liście kapusty kiszzonej w całych główkach

składniki:

1 kg mięsa mielonego z szynki, **główka kiszzonej kapusty**, 3 **cebule**, **200 g drobnej kaszy jęczmiennej**, 200 g **śliwek suszonych bez pestek**, 3-4 łyżki chrzanu śmietankowego, pieprz, sól, mielony kminek, koper, 500 ml śmietany 30%, 2 pęczki włośczyzny do bulionu

Kapustę rozebrać na pojedyncze liście, odciąć twarde części. Cebulę podsmażyć na smalcu, dodać kaszę, podlać bulionem. Przygotować kaszę na pół twardo. Kaszę połączyć z mięsem, połową suszonych śliwek, doprawić wszystko przyprawami. Zawinąć gołąbki, ułożyć na blaszce i zalać bulionem.

Dusić do miękkości. Pod koniec dodać śmietanę wymieszaną z chrzanem. Przed podaniem posypać koprem i suszonymi śliwkami.



## Gołąbki Prababci Marii Sznajder

składniki:

kasza jęczmienna, boczek, cebula, sól, pieprz, czosnek, liście kiszzonej kapusty

Ugotować kaszę jęczmienną w osolonej wodzie i schować garnek na 6 godzin w koc, by kasza doszła. Zmieszać z drobno pokrojonym i podsmażonym boczkiem z cebulą, dodać skwarki, sól, pieprz i czosnek. Zawijać w liście kiszzonej kapusty. Zapiekać w piekarniku.

Przed zjedzeniem pokroić w grube plastry i podsmażyć na patelni z obu stron.

## Gołąbki wegetariańskie

składniki:

8-10 liści kiszzonej kapusty, szklanka kaszy białej gryczanej, 1/2 szklanki czerwonej soczewicy, 1 cebula, 1/2 cukinii, marchewka, kawałek pora, 2 ząbki czosnku, suszony mielony pomidor, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 4 jagody jałowca, majeranek, cząber, pęczek zielonej pietruszki, sól, pieprz, 3-4 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno, szklanka bulionu warzywnego, 1/2 szklanki soku z kiszzonej kapusty

Liście kapusty zalać wrzątkiem i gotować przez 5 minut. Następnie zalać zimną wodą i delikatnie wyłowić. Kaszę przepłukać i ugotować do miękkości. Ugotować soczewicę, może lekko się rozpadać. Na patelni podsmażyć posiekaną cebulę i pora. Dodać cząber, majeranek, jałowiec, liść laurowy, ziele angielskie, suszone pomidory i pieprz. Smażyć przez 3-4 minuty, ciągle mieszając. Dodać posiekany czosnek, marchew i cukinię, smażyć aż zarumienią lekko się. Wyjąć liście laurowe, ziele angielskie i jałowiec.

W misce wymieszać warzywa, kaszę, soczewicę i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Jeśli farsz jest zbyt sypki, dodać 2 łyżki mąki. Rozłożyć liście kapusty, położyć farsz, złożyć boki i zawijać jak zwykle gołąbki. Na dno garnka nalać kilka łyżek oleju, przełożyć gołąbki i postawić na małym ogniu. Niech gołąbki podsmażą się od spodu. Przykryć i dusić przez ok. 10 minut. Następnie lekko podlać bulionem warzywnym oraz sokiem z kiszzonej kapusty i dusić przez kolejne 20-30 minut. Podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym.



## Gołąbki ziemniaczane

składniki:

1 kg kaszy jęczmiennej, 1/2 kg kaszy gryczanej, miska 2,5 l obranych, ugotowanych ziemniaków, miska 2,5 l ziemniaków surowych i startych na tarce (ew. masyzynką do mięsa), 2 główki kiszzonej kapusty, patelnia 28 cm pełna pokrojonej i smażonej na złoto cebuli, sól i pieprz do smaku (duża ilość)

Kaszę ugotować, dodać ziemniaki – starte, surowe i ugotowane przepuszczone przez praskę, doprawić. Zawijać w liście kiszzonej kapusty we „wrzeciono” (bez zawijania brzegów). Dno garnka (żeliwny Gęsiownik) posmarować smalcem lub olejem. Listkami wyłożyć dno garnka i ciasno układać gołąbki. Gdy garnek będzie pełen, wlać szklankę kwasu z kapusty, przykryć listkami. Włożyć do piekarnika (góra-dół) nagrzanego do 200 °C i piec przez ok. 2,5 godziny. Najlepsze są odsmażane drugiego dnia na patelni.

## Surówka z kiszonych tartych buraczków

składniki:

300 g kiszonych tartych buraczków, pokrojone suszone śliwki lub daktyle, prażone pestki słonecznika, łyżka dobrego miodu, łyżka oleju tłoczonego na zimno (np. z pestek dyni), natka pietruszki lub koperek

Wykonanie:

Całość wymieszać i gotowe.



## II. Wańczykówka Lucyna Wańczyk

ul. Św. Anny 9  
58-405 Krzeszów  
tel. 509 051 522  
e-mail: [biuro@wanczykowka.pl](mailto:biuro@wanczykowka.pl)  
[www.wanczykowka.com](http://www.wanczykowka.com)

Wańczykówka to przede wszystkim ludzie. Gospodarstwo jest położone w Sudetach, w Górach Kamiennych, z widokiem na Śnieżkę.

Zacząło się dwoma hektarami ziemi i darowaną świną. Potem pojawiła się pierwsza Mućka, a później jeszcze kilka krówek. Sprzedaż mleka była uciążliwa. Dzięki motywacji gości właściciele agroturystyki we wrześniu 2007 roku zrobili pierwszy (z roztargnienia nieposolony) ser podpuszczkowy. Tak narodziła się pasja serowarska. W lutym 2008 ser z Wańczykówki zdobył pierwszą nagrodę jury oraz pierwszą nagrodę publiczności w konkursie na produkt lokalny ziemi kamiennogórskiej. Te wydarzenia sprawiły, że Państwo Wańczykowie z jeszcze większą pasją kontynuowali produkcję serów. Uczyli się od najlepszych na 2-letnim kursie w Niemczech.

- Od tamtego czasu minęło już 8 lat, a my nadal doskonalimy nasze wyroby, które zaznaczają swoją obecność na mapie Dolnego Śląska, a także dzięki udziałowi w wielu festiwalach i jarmarkach w innych miejscach w Polsce – mówią właściciele. - Obecnie prowadzimy hodowlę zwierząt oraz uprawę roślin w systemie ekologicznym gdyż wiemy, że jakość surowca ma kluczowe znaczenie dla jakości, smaku i walorów zdrowotnych naszych serów.

### Salatka z buraków z Kaszmirkiem i jogurtem z pesto

składniki:

2 buraki, 1/4 krążka sera Kaszmirka, grubo mielony pieprz, łyżka listków świeżego tymianku,

składniki na pesto:

słoiczek jogurtu naturalnego, pęczek natki pietruszki, 50 g orzeszków piniowych, prażonych, mały ząbek czosnku, kilka łyżeczek oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oliwy, sól do smaku

Buraki ugotować na parze lub upiec do miękkości, obrać. Pokroić w drobną kostkę. Ser ogrzać przez kilkanaście minut w temperaturze pokojowej. Pokroić w cienkie plátky.

Wykonanie pesto: składniki na pesto zmiksować, połączyć z kilkoma łyżkami jogurtu, ale nie mieszać zbyt dokładnie.

Na talerzu rozłożyć kostki buraka, płatki Kaszmirka, polać delikatnie jogurtem z pesto i posypać tymiankiem. Całość oprószyć świeżo mielonym pieprzem.



## Leniwe z selera z miodem, czarnuszką i orzechami

składniki:

200 g obranego selera, 200 g białego twarogu Lajcik, żółtko, 1/2 łyżeczki soli, 150 g mąki plus do podsypiania, łyżka masła, garść grubo posiekanych i podprażonych orzechów laskowych, łyżeczka podprażonych nasion czarnuszki, miód spadziowy

Seler ugotować na parze, zmiksować i ostudzić. Połączyć z serem, solą i żółtkiem. Stopniowo dodawać mąkę, wyrabiając ciasto. Jeśli jest lekko klejące, nie należy dodawać więcej mąki. Na oprószonej mąką stolnicy formować waleczki z ciasta i kroić ostrym nożem jak kopytka. Gotować w osolonej wodzie z dodatkiem masła, aż wypłyną na wierzch. Podawać na ciepło, polane miodem i posypane orzechami i czarnuszką.



Zdjęcia: Wańczykówka

### III. Spizarnia Miodowa

Stanisław Ewa Migoccy

ul. Broniewskiego 13

55-200 Oława

tel. 691 529 142

e-mail: kontakt@spizarniamiodowa.pl

www.spizarniamiodowa.pl



Spizarnia Miodowa wywodzi się z rodzinnego, wielopokoleniowego gospodarstwa pasiecznego, założonego w 1953 roku. Pasieka ma charakter wędrowny. Pszczelarska wiedza jest poparta wieloletnim doświadczeniem, rodzinną kontynuacją rzemiosła oraz tradycyjnym sposobem gospodarowania, co zapewnia wysoką jakość pozyskiwanych miodów.

Oferowane produkty: miody odmianowe pozyskiwane z własnej pasieki, z terenów Dolnego Śląska. Ryczyński miód lipowy – pochodzący z Rezerwatu Przyrody „Grody ryczyńskie”, gdzie występuje starodrzew w postaci 150-letnich lip drobnolistnych. Był wielokrotnie nagradzany za unikatowe walory smakowe – jest wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych.

#### Piernik z żytniej mąki

składniki:

40 dkg mąki żytniej, szklanka miodu, 6 jaj,  
1/2 kostki masła, 3 łyżki gęstej śmietany,  
2 łyżeczki sody, przyprawy: goździki, laska  
wanilii, gałka muszkatołowa, cynamon

Jajka oddzielić od żółtek. Połączyć ze sobą następujące składniki – 6 żółtek, szklankę miodu, pół kostki masła, 3 łyżki gęstej śmietany i utrzeć w makutrze na jednolitą masę. Mąkę żytnią wymieszać z sodą i dodawać stopniowo do ucieranej masy. Pod koniec ucierania dodać ubite na sztywno białka. Wszystko delikatnie połączyć. Na koniec dodać przyprawy lub gotową przyprawę do piernika. Przygotowaną masę wylać do wysmarowanej formy i piec przez godzinę w temperaturze 180 °C. Po upieczeniu udekorować piernik polewą czekoladową lub lukrem.

Zdjęcia: Spizarnia Miodowa



## IV. Indywidualne Gospodarstwo Rolne Michał Starak

Olszany 171

58-150 Strzegom

tel. 509 892 539, 603 168 653

Rodzinne Gospodarstwo Rolne zajmujące się od kilkunastu lat uprawą dyni jadalnej. Oferowane produkty: różne gatunki dyni jadalnej w postaci – całej, obranej oraz pestek z dyni.

### Domowa czekolada z pestkami dyni bez mleka i bez cukru

składniki:

1/2 szklanki nierafinowanego oleju kokosowego (najlepiej ekologicznego),  
1/4 szklanki surowego kakao w proszku, 3 łyżki naturalnego miodu, prażone pestki dyni bez łupiny, ziarenka wanilii

Olej kokosowy delikatnie podgrzać w kąpeli wodnej do postaci płynnej i dodać miód, kakao oraz opcjonalnie wanilię. Wszystko wymieszać na gładką masę, pod koniec dodać prażone pestki dyni. Przygotowaną masę wyłożyć do foremek (w tym przypadku najlepiej sprawdzają się silikonowe) lub do pojemnika wyłożonego papierem do pieczenia. Czekoladę mrozić przez 30 minut, a następnie przechowywać w lodówce.





## Ketchup z dyni

składniki:

3 kg obranej dyni, 1 kg cebuli, 1 kg papryki czerwonej, 3 łyżki soli

składniki na zalewę:

1/2 koncentratu pomidorowego, szklanka octu jabłkowego, 1/2 kg cukru, łyżka oregano, łyżka bazylii, 2 łyżki wędzonej słodkiej papryki, chili do smaku

Dynię, paprykę oraz cebulę umyć, obrać i kroić w kostkę (pestki i łupiny usunąć). Pokrojone warzywa posypać solą i odstawić na 2 godziny. Następnie ugotować warzywa do miękkości i zmiksować na gładką masę. Wszystkie składniki zalewy wlać do garnka z warzywami i ponownie zagotować, często mieszając. Doprawiać do smaku solą. Gotowy ketchup przelać do wyparzonych słoiczków, zakręcić i pasteryzować przez 20 minut.



Zdjęcia : strona 13 i 14 dolne – Indywidualne Gospodarstwo Rolne oraz zdjęcie strona 14 górne – DODR

## V. Gospodarstwo Sadownicze Wiesław Romańczyk

Właściciel: Elwira Gracz

Sanatoryjna 7

56-320 Krośnice

tel. 691 474 378, 607 556 158, 71 383 39 32

e-mail: egracz4@wp.pl



Gospodarstwo Sadownicze Wiesław Romańczyk to niewielkie gospodarstwo rodzinne w Krośnicach w powiecie milickim. Zostało założone w 1993 roku przez Wiesława Romańczyka, a dziś pracuje w nim cała rodzina. Gospodarstwo znajduje się na obszarze chronionym Doliny Baryczy, która charakteryzuje się wyjątkowym klimatem i jest objęta programem Natura 2000.

- Zajmujemy się uprawą jabłoni i śliwy, a ponieważ sezon na śliwki zaczyna się od połowy lipca i trwa do połowy października, a czas na jabłka to późna jesień, postanowiliśmy rozszerzyć swoją działalność o przetwórstwo. Od 2018 roku prowadzimy działalność w ramach Rolniczego Handlu Detalicznego (RHD). To pozwala przetwarzać owoce z własnego gospodarstwa w domowych warunkach i wprowadzać taką żywność do obrotu handlowego. W związku z tym przystosowaliśmy lokal do takiej działalności i zajmujemy się produkcją powideł ze śliwek oraz musów z jabłek.

Naszą ideą jest tworzenie czegoś wyjątkowego. Uprawa surowca wysokiej jakości daje możliwość wyprodukowania pysznych przetworów owocowych, które robimy z pasją, sercem i oddaniem, gwarantując wysoką jakość produktów o wyjątkowym smaku.

### Jogurtowiec piernikowy z masą grysikową

składniki:

ciasto jogurtowe:

2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, szklanka jogurtu naturalnego w temperaturze pokojowej, 2 jaja, 1/2 szklanki cukru, 50 g roztopionego masła, łyżeczka domowej przyprawy do piernika

masa grysikowa:

500 ml mleka, 5 czubatych łyżek kaszy manny, 2/3 szklanki cukru, 125 g masła

polewa:

tabliczka gorzkiej czekolady, 50 ml śmietanki 30%

ponadto:

powidla śliwkowe z cynamonem z gospodarstwa sadowniczego



Zdjęcie wykonane przez blogerkę  
Wioletę Gargul







Ciasto z kremem grysikowym zaczynamy od upieczenia ciasta. W jednej misce wymieszać składniki suche, w drugiej składniki mokre. Następnie, połączyć je szybko i wylewać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Blaszka powinna mieć nie więcej niż 24 x 24 cm. Ciasto włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 °C na 45 minut.

Teraz przygotowujemy ekspresowy krem grysikowy. Do rondelka wlać mleko, dodać cukier oraz kaszę manną i dokładnie wymieszać. Ustawić na małym ogniu i co jakiś czas mieszać. Krem po podgrzaniu zacznie gęstnieć. Gotować jeszcze minutę od momentu aż zacznie bulgotać. Do tak przygotowanej kaszy dodać masło – rozpuścić je w gorącej masie, cały czas mieszając.

Upieczone ciasto jogurtowe z nutą piernikową pokroić na dwie części. Środek obydwu posmarować powidłami śliwkowymi. Dolną warstwę ponownie przemieścić do blaszki, w której piekliśmy ciasto, na nią wylać lekko przestudzoną masę grysikową, a na niej z kolei ułożyć górę ciasta powidłami do dołu.

Gorzka czekoladę rozpuścić z dodatkiem śmietanki i połać taką polewą nasze ciasto. Włożyć je do lodówki, najlepiej na całą noc.

Przez noc ciasto nam się dobrze połączy smakowo i będzie się łatwiej kroić, bo nabierze nieco wilgoci.

## VI. Maliny z doliny

Sulisławice 18  
57-200 Ząbkowice Śląskie  
tel. 661 411 633  
email: malinyzdoliny@gmail.com

Maliny z Doliny to rodzinne gospodarstwo Państwa Grudniów, położone w małej dolnośląskiej wsi - Sulisławice. W sezonie letnim oferuje maliny i jeżyny uprawiane w zgodzie z naturą, bez nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin. Z owoców są także przygotowywane domowe przetwory, które smakiem przywołują słoneczne lato.

Oferowane produkty: maliny, malinowe soki zimnotłoczone z cukrem lub z ksytiolem, musy malinowe i jeżynowe, konfitury malinowe i jeżynowe.

### Krucze babeczki malinowe

składniki:

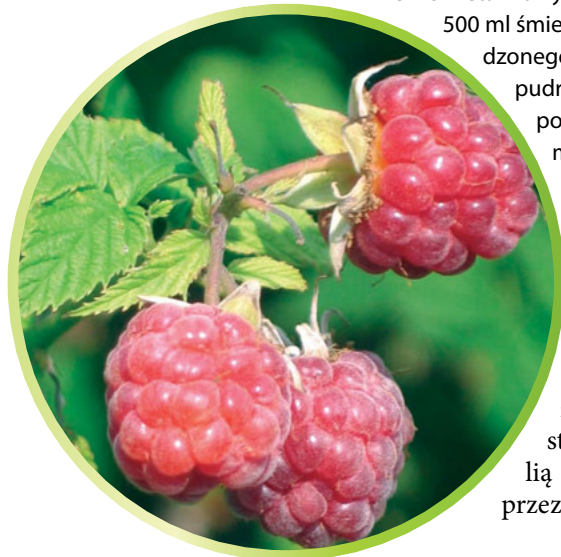
kruche ciasto (około 20 sztuk):

2 szklanki mąki pszennej, 1/3 szklanki cukru pudru, 200 g zimnego masła,

2 żółtka, szczypta soli

krem śmietankowy z wanilią:

500 ml śmietany kremówki 30%, 250 g schłodzonego serka mascarpone, 3 łyżki cukru pudru, łyżeczka esencji waniliowej  
ponadto: maliny oraz mus malinowy „Maliny z doliny”,



Mąkę przesiać, dodać masło, posiekać szybko nożem do momentu, kiedy ciasto będzie przypominać kruszonkę. Następnie dodać żółtka, cukier, sól i szybko zagnieść (można również zmiksować w malakserze). Z ciasta uformować kulę, owinąć ją folią spożywczą, schłodzić w lodówce przez 30-60 minut.

Zdjęcia: strona 18 – DODR, strona 19 – Maliny z Doliny

Schłodzone ciasto rozwałkować na grubość około 3 mm, delikatnie podsypując stolnicę mąką. Kubkiem lub foremką do ciastek wykrawać kółka trochę większe niż średnica foremek do babeczek. Wykrojonym ciastem wylepić foremki do babeczek, wysmarowane uprzednio masłem (najlepiej masło roztopić i dokładnie wysmarować pędzelkiem każdą z foremek). Przed samym pieczeniem ponownie schłodzić w lodówce przez 60 minut. Piec około 15 minut w temperaturze 200 °C lub do zarumienienia. Ostudzić.

Schłodzone składniki kremu umieścić w misie miksera. Ubić do otrzymania gęstego kremu. Do środka każdej kruchej babeczki włożyć łyżeczkę musu malinowego „Maliny z doliny”, następnie przy użyciu rękawa cukierniczego nałożyć krem śmietankowy, a górę udekorować malinami.



## VII. Dar-Vit Dariusz Konarski

Jagodnik 16E  
58-100 Świdnica  
tel. 604 256 104  
e-mail: [biuro@dar-vit.pl](mailto:biuro@dar-vit.pl)  
[www.dar-vit.pl](http://www.dar-vit.pl)



Dar-Vit to producent naturalnych wyrobów wędliniarskich.

- Nie stosujemy sztucznych konserwantów, a jedynie sól, suszenie i pasteryzację. Klienci cenią nasze produkty za świeżość i smak, który różni się od wyrobów sprzedawanych w większości sklepów mięsnych i marketów. Zapraszamy do spróbowania wędlin i kiełbas wędzonych tradycyjną metodą naturalnym dymem dębu i wiśni. Nasza masarnia znajduje się w Słotwinie pod Świdnicą (około 50 km od Wrocławia). Swoje produkty sprzedajemy w kilkunastu lokalizacjach. Wszelkie informacje znajdują się na stronie [www.dar-vit.pl](http://www.dar-vit.pl) oraz facebook-u @DarVitNaturalneWedliny.

### Pierogi z białą kiełbasą

składniki:

1/2 kg mąki pszennej tortowej, 1/2 łyżeczki soli, szklanka gorącej wody, 2-3 łyżki oliwy z pestek winogron, 4 surowe białe kiełbasy Dar-Vit, duża cebula, 70 g masła, 100 g wędzonej słoniny Dar-Vit, 50 g boczku wędzonego Dar-Vit



Kiełbasę obrać z flaka, wrzucić do miski i ręką wyrobić na jednolitą masę, odstawić na czas przygotowania ciasta. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię z roztopionym masłem i smażyć na delikatnym ogniu na złoty kolor.

Z mąki usypać kopiec na stolnicy lub blacie roboczym, zrobić na jego środku

dłonią dziurkę i wsypać sól. Dolewać stopniowo gorącą wodę oraz olej i dłońmi wyrabiać masę.

Ciasto powinno być elastyczne i miękkie. Jeśli po wyczerpaniu składników za mocno klei się do rąk, trzeba odrobinę podsypać mąką. Uformować walec, odcinać duże kawałki i rozwałkować na podsypanym mąką podłożu na cieniutkie placki (do 1 milimetra).

Szklanką o cienkiej krawędzi wykrawać kółka, na każdym kłaść po jednej kulce farszu (pośrodku), składać na pół tak, by została wolna krawędź około 3-4 milimetrów. Zaciskać brzeg w palcach, formując delikatną falbankę. Co jakiś czas zanurzać palce w mące, co usprawni klejenie.

Gotowe pierogi układać na lnianej ściereczce podsypanej mąką, przykryć z góry kolejną ściereczką, aby nie wysychały. Gotować partiami w dużej ilości osolonej wody, do 3-4 minut od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wymować łyżką cedzakową do miski, polewać delikatnie roztopionym masłem z cebulką, żeby się nie sklejały. Podawać na gorąco polane tłuszczem z cebulą i skwarkami.



## VIII. Przetwórstwo Farmerskie Sery Ślubowskie

Igor Pietrzyk  
ul. Kościuszki 108/6  
50-441 Wrocław  
tel. 604 433 373  
email: ipietrzyk12@gmail.com

Serowarnia została założona na terenie gospodarstwa rolnego we wsi Ślubów, w powiecie górowskim, w 2011 roku.

- Od początku postawiliśmy na jakość wytwarzanych produktów. Większość prac jest wykonywana ręcznie. Wszystkie produkty wytwarzane w Serowarni są produkowane z mleka krowiego, pasteryzowanego i niestandardyzowanego. Pracujemy na mleku pochodzącym z gospodarstw leżących niedaleko Serowarni, a od stycznia 2019 roku powoli przechodzimy na mleko pochodzące z własnego stada, składającego się z krów rasy Jersey i Simental Mleczny. Taka mieszanka daje idealne mleko dla produkcji farmerskiej.

W początkowym okresie, głównym produktem był ser podpuszczkowy nie-dojrzewający w wielu smakach, dziś wytwarzamy cały asortyment galanterii



mlecznej. Wszystkie sery są produkowane z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i higieny produkcji, a sama Serowarnia jest pod stałą kontrolą nadzoru weterynaryjnego.

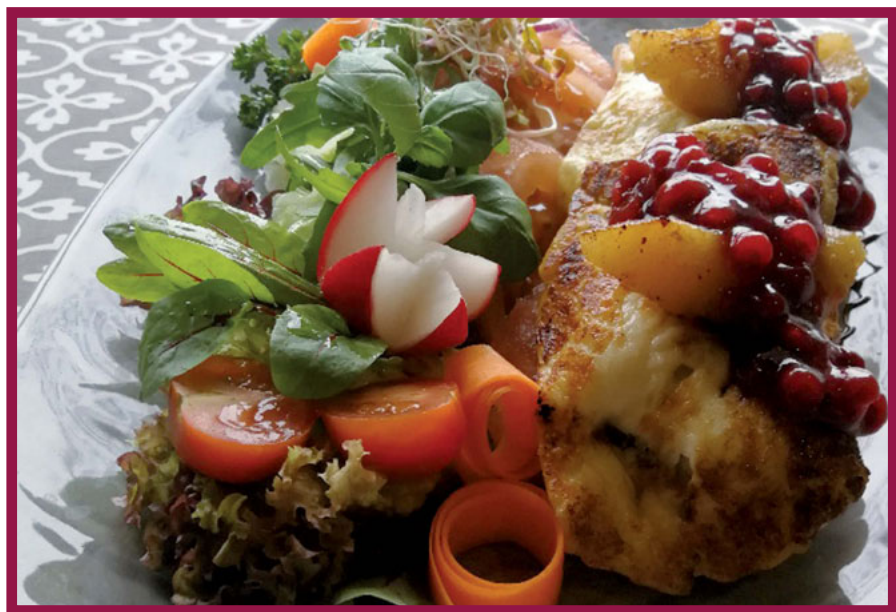
Oferowane produkty: twarogi, jogurty, masło, śmietana, ser Ricotta, ser Grillowy typu Halloumi, sery dojrzewające: Gouda (również smakowe), Tylżycki, Maślany (autorska technologia), sery twarde typu Parmezan.

## Grillowany ser Halloumi na czosnkowych tostach z sałatką winegret

składniki:

140 g sera Halloumi, 50 g mix sałat (lodowa, roszponka, rukola, lollo rossa), czerwony szczaw, obrany pomidor, kiełki rzodkiewki, słonecznika, 2 łyżki oleju rydzowego, kiełki rzodkiewki, słonecznika, 2 tosty natarte czosnkiem, 1/2 gruszki marynowanej w pikantnym curry, 2 łyżki smażonych borówek

Ser pokroić na równe plastry i grillować na złocisty kolor. Tosty natrzeć czosnkiem i podsmażyć na grillu. Marynowaną w pikantnym curry gruszkę obsmażyć na maśle. Mix sałat wymieszać ze szczawiem i ułożyć na talerzu, dodać pokrojonego pomidora i skropić olejem rydzowym. Na zrumienione tosty położyć grillowany ser, gruszkę oraz żurawinę. Całość udekorować kiełkami.



## IX. Vitafit Piotr Buszko

ul. Południowa 9  
Krajków 55-020 Żórawina  
tel. 63 758 387  
e-mail: [piekarnia.vitafit@gmail.com](mailto:piekarnia.vitafit@gmail.com)



Vitafit to mała manufaktura chleba oferująca naturalne pieczywo na zakwasie, wytwarzane w oparciu o tradycyjne metody. Pieczywo Vitafit nie zawiera konserwantów, drożdży ani innych substancji niekorzystnych dla naszego organizmu. W ofercie znajdują się również naturalne, niepasteryzowane kwasy chlebowe, bogate w bakterie probiotyczne. Vitafit ma 5 smaków - od słodkich po kwaśne, żytnie i gryczane.

Oferowane produkty: Piekarnia Vitafit oferuje nieprzetworzony, nienasycony środkami chemicznymi, pełnowartościowy chleb wyprodukowany z mąki żytniej pełnoziarnistej 2000 oraz z mąk tzw. bezglutenowych na zakwasie bez dodatku drożdży czy spulchniaczy. Pieczywo charakteryzuje się podwyższoną zawartością błonnika, zwiększoną 7-krotnie zawartością witamin B1, B2, PP, zwiększoną





ilością składników mineralnych – fosforu, wapnia, żelaza, potasu, magnezu, fluoru. Zawiera kwas mlekowy, który poprawia przyswajanie wapnia i żelaza, eliminuje z ciasta związki rakotwórcze i sprzyja rozwojowi bakterii probiotycznych. Dzięki temu, że zawiera dużo błonnika, poprawia perystaltykę jelit oraz wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn. Oprócz wysokich wartości odżywczych, charakteryzuje się niepowtarzalnym smakiem i aromatem. Spożywanie zapobiega chorobom układu krążenia i układu pokarmowego.

Oferta Vitafit została poszerzona o kwasy chlebowe, które są robione wyłącznie na pieczywie Vitafit. Kwasy chlebowe nie są pasteryzowane, dzięki czemu zachowują szereg wartości odżywczych, w tym bakterie kwasu mlekowego działające jak naturalne prebiotyki. Dodatkowo zawierają witaminę C, witaminy z grupy B, selen oraz wapń. Do produkcji kwasu chlebowego nie dodajemy drożdży, tylko własny zakwas. W swojej ofercie mamy kwasy niedosładzane, słodkie, dosładzane wyłącznie miodem oraz kwasy chlebowe na pieczywie gryczanym.

## Zdrowe śniadanie

składniki:

pieczywo Vitafit, kwas chlebowy Vitafit, dżem własnej roboty np. truskawkowy

Najważniejszym posiłkiem dnia jest oczywiście śniadanie. Rano każdy się spieszy do szkoły, pracy i nie mamy czasu na wielkie gotowanie. Dlatego proponujemy szybkie i super zdrowe śniadanie, które z chęcią zje nawet mały niejadek. Robimy szybkie kanapki z pełnowartościowego pieczywa Vitafit na zakwasie, z najlepszej mąki z tradycyjnego lokalnego młyna. Mamy do wyboru pieczywo żytnie (różne smaki) oraz pieczywo tzw. bezglutenowe. Smarujemy je ulubionym domowym dżemem. Do picia podajemy kwas chlebowy np. Honey Hanie – słodzony wyłącznie polskim naturalnym miodem. W ten sposób wypijamy dzienną porcję bakterii probiotycznych kwasu mlekowego oraz wzmacniamy się miodem. Łatwe, szybkie, dobre dla dzieci.



Zdjęcia (strony 24-25): Vitafit

## X. Kozłonoga Gospodarstwo Kozie

Joanna Maślukiewicz  
Klecin 1a  
58-124 Marcinowice  
tel. 504 593 556  
e-mail: joannamaslukiewicz@tlen.pl



Kozłonoga Gospodarstwo Kozie wytwarza sery z koziego mleka. Jest objęte kontrolą Bio-Cert, w trakcie transformacji ekologicznej, która ma zostać zakończona uzyskaniem certyfikatu gospodarstwa ekologicznego w 2019 roku.

Hodowla kóz rasy alpejskiej i barwnej uszlachetnionej, toggenburskiej, wolnowybiegowa, opiera się na poszanowaniu dobrostanu zwierząt. Kozy pasą się na 5 hektarach bogatych łąk oraz w młodnikach leśnych. Wychowują kozłeta przez 3 miesiące tak, aby dobro zwierząt i zapędy gospodyni serowarki były uszanowane i zaspokojone.



W sezonie zimowym kozy są karmione wyłącznie sianem i słomą, bez dodatku pasz. Nawet w czasie mrozów zwierzęta przebywają na zewnątrz dzięki grubej szacie zimowej. Wiosna to czas wykotów. I tak toczy się koło.

Oferowane produkty: sery młode, krótko dojrzewające, pleśniowe oraz długo dojrzewające w typie goudy, chleb żytni z mąki ekologicznej oraz kozi z dodatkiem dzikich ziół.

## Zapiekanka dla Zmęczonego Koziarza – sycąca, pachnąca i prosta

składniki:

1 kg ziemniaków dobrej jakości, najlepiej ekologicznych, garść rozmarynu (najlepiej świeżego), olej słonecznikowy lub rzepakowy (ekologiczny), 60 dag miękkiego sera koziego krótko dojrzewającego, sól pieprz, woda

Ziemniaki obrać i pokroić w grube plastry, opiec na tłuszczu tak, aby się lekko zarumieniły. Dodać rozmaryn, sól i pieprz. Przez 15-20 minut lekko parować pod pokrywką do miękkości. Aby wzmocnić parowanie ziemniaków, dolać trochę wody i delikatnie mieszać, żeby plastry się nie rozpadły. Na końcu dodać ser pokrojony w większe kawałki, wymieszać delikatnie z ziemniakami, zostawić na 5 minut do wyrównania temperatury, ale już nie na ogniu.

Danie smakuje najlepiej na świeżym powietrzu. Jeśli ktoś ma kociołek do gotowania na trójnogu, zapiekankę można przygotować w plenerze. Wiadomo, zapracowany koziarz je prosto, ale smacznie. Podać i cieszyć się życiem.

Zdjęcia: strona 26 –  
Kozłonoga Gospodarstwo Kozie,  
strona 27 [wikipedia.org](http://wikipedia.org)



## XI. Ośrodek Hodowli Pstrąga

Marian Ćwikła  
ul. Piłsudskiego 5a  
57-410 Ścinawka Średnia  
tel. 793 742 351  
email: pstragkłodzki@gmail.com

Ośrodek Hodowli Pstrąga w Ścinawce Średniej przez lata specjalizował się w hodowli pstrągów. Nie jest to hodowla intensywna, nastawiona na szybki przyrost masy ryb, a to wpływa na jakość i smak. Dodatkowym atutem jest woda zasilająca hodowlę z rzeki Pośna (dopływ Ścinawki), z krystalicznie czystą wodą.

- Nasze pstrągi zostały docenione i wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych, prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Kotlina Kłodzka od zawsze była uznawana za krainę pstrąga i lipienia, ze względu na naturalne występowanie tych gatunków w naszych górskich potokach i rzekach.

Pstrągi kłodzkie są zatem hodowane w naturalnym środowisku, co wpływa na ich kondycję oraz walory smakowe, których na próżno szukać wśród ryb z intensywnych hodowli przemysłowych. W naszej hodowli można zakupić rybę świeżą, prosto ze stawów oraz wędzoną z tradycyjnej wędzarni, a także oraz smażoną, przygotowaną w naszej smażalni ryb.



Oferowane produkty: pstrąg kłodzki, pstrąg kłodzki wędzony

### Smażony Pstrąg kłodzki

składniki:

świeży Pstrąg kłodzki, mąka, olej, sól

Wypatroszoną rybę posolić z każdej strony, obtoczyć w mące i smażyć na rozgrzanym oleju przez ok. 10 minut do uzyskania złotej, chrupiącej skórki. Tak przygotowaną rybę podawać z sezonową surówką.

Zdjęcie: Ośrodek Hodowli Pstrąga

## XII. Gospodarstwo Sadownicze Janusz Dziekan

Wierzchowice, ul. Sadownicza 17  
56-320 Krośnice  
tel. 71 38 46 113, 724 737 214  
e-mail: dziekan@hot.pl  
www.sadydziekan.pl

Sadownictwem zajmujemy się od 32 lat. W ofercie mamy jabłka, gruszki, wiśnie, porzeczki oraz naturalne soki owocowe. Gospodarstwo jest położone na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Baryczy. Owoce produkujemy metodą Integrowanej Produkcji i posiadamy certyfikat IP na owoce. Posługujemy się także znakiem promocyjnym Dolina Baryczy Poleca. W 2011 roku zostaliśmy mistrzami AgroLigi w województwie dolnośląskim, w kategorii Rolnicy.

Oferowane produkty: jabłka, gruszki, wiśnie, czereśnie, porzeczki, naturalne soki

### Pieczone jabłko

składniki:

jabłko odmiany Jonagored lub Topaz, łyżeczka syropu z agawy lub miodu, łyżka żurawiny, kostka czekolady (najlepiej deserowej), łyżeczka płatków migdałowych, szczypta cynamonu

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 180 °C. Wydrążyć ogryzek z jabłka wraz z pestkami. Następnie do środka włożyć syrop z agawy lub miód, żurawinę, czekoladę i płatki migdałowe oraz cynamon.

Jabłko ułożyć w naczyniu żaroodpornym lub formie do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 25 minut.

Wskazówka: do pieczenia polecamy jabłko odmiany Jonagored i Topaz.

Zdjęcie: Gospodarstwo Sadownicze Janusz Dziekan



## XIII. Winnica Adoria

ul. Żurawia 33  
55-080 Zachowice  
tel. 605 042 433  
email: [info@adoriavineyards.com](mailto:info@adoriavineyards.com)  
[www.adoriavineyards.com](http://www.adoriavineyards.com)

Winnica Adoria to 3 ha upraw winorośli właściwej, położonych w Zachowicach na terenie gminy Kąty Wrocławskie. W winnicy uprawiane są odmiany winorośli – riesling, bacchus, chardonnay i pinot noir oraz produkowane są wina o tych samych nazwach. Długi okres wegetacyjny oraz duża liczba dni słonecznych umożliwia produkcję wina na najwyższym poziomie.

Wina Adoria zdobyły wiele nagród, w tym w międzynarodowych konkursach w Londynie – DECANTER World Wine Awards i w Niemczech – PAR Wine Award International. Wyróżnione były także – jako jedyne polskie wina, w konkursie Wino na medal Stowarzyszenia Sommelierów Polskich.

Oferowane produkty: wino gronowe z własnych upraw Riesling, Bacchus, Chardonnay, Pinot Noir, Dornfelder

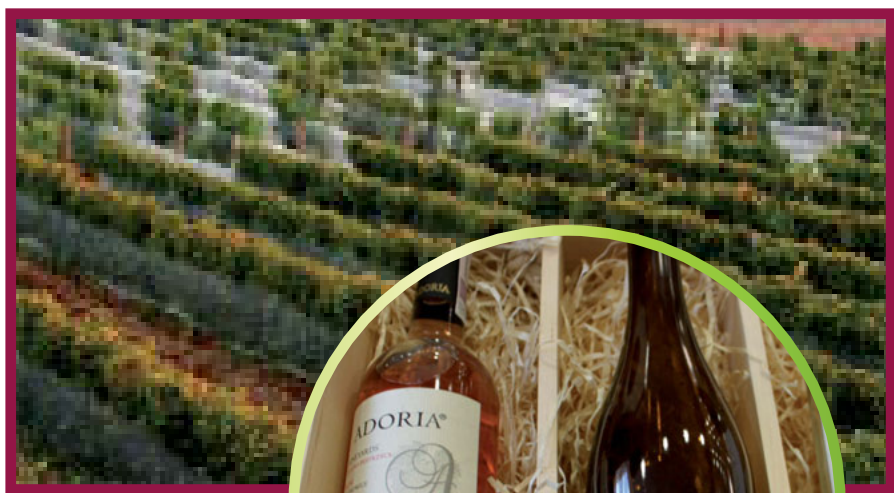
### Kurczak w winie

składniki:

kurczak o wadze ok. 1,8 kg, 2-3 łyżki mąki, sól/pieprz do smaku, pół kostki masła, 2 łyżki oliwy, boczek parzony bez skóry, 5 sztuk cebuli szalotki, 4 łyżki stołowe armagnac, butelka Pinot Noir Adoria, 5 ząbków czosnku, łyżka stołowa ziół prowansalskich lub tylko 1/2 łyżki tymianku, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 250 g drobnych brązowych pieczarek

Kurczaka podzielić na 8 części, oprószyć mąką, smażyć na połowie masła z łyżką oliwy, przełożyć do garnka. Boczek pokroić i przesmażyć na skwarki, również przełożyć do garnka. Zlać tłuszcz z patelni, zostawić 2 łyżki. Zeszkląć bez koloru drobno posiekaną szalotkę i czosnek, wlać szklankę wina, zredukować o połowę, dolać resztę butelki, zagotować.

W oddzielnym rondelku podgrzać armagnac, zapalić i połać mięso w garnku. Do garnka wlać wino z patelni i zagotować. W międzyczasie dodać zioła, koncentrat pomidorowy. Doprawić do smaku. Przykryć i gotować przez 45 minut, co 15 minut delikatnie potrząsać garnkiem. Na drugiej połowie masła zrumienić pieczarki, dodać 10 minut przed końcem gotowania. Podawać z puree z ziemniaków lub białą bagietką.



Zdjęcia: Winnica Adoria

## XIV. Zielone Marzenie Kuchnia Rycerska

Małgorzata Bliskowska

Olszanica 171

59-516 Zagrodno

tel. 784 443 959

e-mail: zielonemarzenie@onet.eu

Gospodarstwo ekologiczne w Gorzeszowie od 1996 roku jest bazą surowcową naszych produktów. Zajmujemy się kuchnią historyczną, a wszystkie receptury są autentykami z od IX do XVIII w. Dzięki temu mają unikatowy smak, często budzą zdziwienie i zachwyt. Chętnie pokazujemy je podczas warsztatów gotowania historycznego. Nasze wyroby zyskują uznanie podczas wielu elitarnych konkursów, wśród zawodowych kucharzy i naukowców. Mamy status członka Regionalnego Dziedzictwa Kulinarnego Dolnego Śląska oraz certyfikat ekologiczny na surowce.

Oferowane produkty: polski kwas chlebowy, musztarda jabłkowa, gruszkowa, dyniowa i inne, mus jabłkowy, ocet sosnowy, jabłkowy, malinowy, sok jabłkowy.

### Dynia sosnowa



składniki:

łyżka octu sosnowego, łyżka miodu,  
1/4 szklanki wody, szklanka utartych  
wiórków dyni, szklanka utartych  
wiórków pasternaku, szklanka  
utartych wiórków topinamburu,  
sól

Do 1/4 szklanki wody dodać  
miód, ocet sosnowy oraz sól.  
Wymieszać na gładką masę.  
Wymieszać po szklance utartych  
na wiórki dyni, pasternaku, topi-  
namburu (surowe). Połączyć sosem,  
macerować 1-2 godziny. Podawać  
jako surówkę do mięsa lub sera.





## Mięsivo w musztardzie jabłkowej

składniki:

1 kg żeberek, musztarda jabłkowa, kwas chlebowy, łyżka miodu, sól, pieprz, jałowiec, cynamon

Ładne żeberka pokroić na porcje, zamarynować w soli i musztardzie jabłkowej przez godzinę. Wyłożyć do gęsiarki, podlać wodą i gotować do miękkości. W razie potrzeby dolewać wody. Dodać łyżkę miodu, pieprz, ewentualnie ocet sosnowy, rozdrobnione ziarna jałowca, szczyptę cynamonu. Podawać z dynią sosnową i kwasem chlebowym.



## XV. Gospodarstwo Malinowskich w Ciepłowodach

ul. Boczna 1

57-211 Ciepłowody

tel. 519 829 709

e-mail: e.malinowska@vp.pl

<https://www.facebook.com/GospodarstwoMalinowskichCieplowody>

Jesteśmy małym, rodzinnym gospodarstwem z Dolnego Śląska. Naszą pasją są pszczoły. Tradycja pszczelarzenia w rodzinie sięga lat 20-tych ubiegłego wieku. Zapewniamy pszczołom jak najlepsze warunki do życia i stale wzbogacamy ich bazę pożytkową. Pozyskujemy doskonale miody odmianowe - rzepakowy, face-liowy, lipowy, gryczany oraz miód wielokwiatowy – miód tysiąca kwiatów.

Wytwarzamy przetwory z własnych surowców - kasztany jadalne pasteryzowane, konfiturę z płatków róż, sok malinowy, sok z owoców czarnego bzu, sok z kwiatów czarnego bzu.

Prowadzimy warsztaty pszczelarskie oraz piernikarskie.



Zdobyliśmy uznanie na prestiżowych konkursach oraz należymy do międzynarodowej sieci Dziedzictwa Kulinarного promującej tradycijną, zdrową, lokalną żywność.

## Pierniczki babuni – pierniczki ze szlaku Cystersów

Z ciasta dojrzewającego około miesiąca

składniki:

60 dag dobrej mąki pszennej, duże wiejskie jajo, 13 dag masła, 50 dag miodu lipowego, 4 łyżki cukru na karmel, 0,5 szklanki mleka, czubata łyżeczka świeżo zmielonych przypraw, otarta skórka z cytryny, łyżeczka sody oczyszczonej

Przygotować karmel: do cukru dodać miód, masło i rozpuścić stale mieszając. Po przestudzeniu utrzeć w makutrze wszystkie składniki.

Utarte ciasto przełożyć do kamiennego garnka, przykryć i odstawić w chłodne miejsce na około miesiąc. Po tym czasie można piec pierniczki. Upieczone ozdobić lukrować.



## XVI. Gospodarstwo Orkiszowa Kraina

Justyna Grad  
Radzimowice 11  
59-420 Bolków  
tel. 603 256 720, 503 915 544  
e-mail: ard-ri@o2.pl

Ekologiczna uprawa orkiszu gatunek oberkulmer rotkorn od 2004 roku na terenie Gór Kaczawskich (400 m.n.p.m). Przerób i przetwórstwo odbywa się w gospodarstwie w warunkach ekologicznych. Zapraszamy na warsztaty orkiszowe.

Oferowane produkty: chleb orkiszowy, ziarno orkiszu, kasza, płatki orkiszowe, otręby, mąka orkiszowa biała i razowa, grysik, makaron orkiszowy, ciastka orkiszowe, kawa orkiszowa, łuska orkiszowa.

### Chleb orkiszowy na zaczynie

składniki:

1 kg mąki białej orkiszowej, 1/2 kg mąki razowej orkiszowej, 1/4 kg otrąb lub płatków orkiszowych, 4 łyżeczki soli, łyżka miodu lub cukru, przyprawy np. kminek



Wszystkie produkty wymieszać razem. Następnie w 1,5 l ciepłej wody rozrobić 4 łyżki zaczynu, dodać łyżkę miodu lub cukru i wymieszać.

Wodę dodać do mąki i wyrobić rękoma. Odłożyć 4 łyżki ciasta do słoika i odstawić do lodówki jako zaczyn. Wyrobione ciasto włożyć do foremek. Przykryć ściereczką i odstawić na 8-10 godzin do wyrośnięcia. Chleb wstawiamy do nagrzanego piekarnika (180 °C) na około 90 min. Po kilkunastu minutach podnieść temperaturę do 200 °C.



Zdjęcia (strony 36 i 37): Gospodarstwo Orkiszowa Kraina

## XVII. Z Chaty Łaniaków

Irena i Andrzej Łaniak  
Wierzchowice, ul. Sadownicza 23  
56-320 Ośnice  
tel. 691 740 458  
e-mail: zchatylaniakow@wp.pl



Z Chaty Łaniaków to mała firma rodzinna znajdująca się w centralnej części Doliny Baryczy.

Nasze produkty to szeroki asortyment soków, syropów, dżemów, konfitur, sosów pomidorowych, keczupów, musztardy z gruszki, sorbetów i powideł. Wszystko jest wytwarzane na piecu opalonym drewnem, ręcznie nalewamy, zakręcamy i etykietujemy. Nie używamy żadnych chemicznych dodatków. Wyroby dosładzamy ekologicznym cukrem trzcinowym lub bez dodatku cukru.

Wszystkie posiadają prestiżowy znak „Dolina Baryczy Poleca”. Syrop malinowy został 3 lata temu wpisany na Listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Drugim sztandarowym produktem o znakomitym smaku i chętnie kupowanym, jest musztarda z gruszek.

### Sos winegret

składniki:

2 łyżeczki musztardy z gruszek, ząbek czosnku, 2 łyżki soku z cytryny, 6 łyżek oleju lnianego, łyżeczka płynnego miodu, szczypta suszonej bazylii, soli i świeżo zmielonego pieprzu

Do niewielkiej miseczki wlać olej. Przecisnąć przez praskę czosnek, dodać musztardę, cytrynę i miód. Wszystko energicznie wymieszać, a najlepiej zmiksować blenderem do połączenia składników i uzyskania odpowiedniej konsystencji.





Dodajemy sól, bazylię i pieprz, delikatnie mieszamy i sos gotowy.

Wyjątkowy smak musztardy gruszkowej doskonale komponuje się z bukietem sałat. Musztarda gruszkowa jest również doskonałym dodatkiem do różnego rodzaju wędlin wędzonych czy parzonych, kielbas na zimno i gorąco, jako dodatek do kanapek z wędliną i warzywami. Można również używać do dekoracji różnych przekąsek na zimno.



## XVIII. Sery Lutomierskie z Gór Sowich

Lutomierz 29

57-213 Stoszowice

tel. 661 783 435

e-mail: malwina\_pasternak@vp.pl

Rodzinna, przydomowa serownia w Lutomerzu jest położona u stóp malowniczych Gór Sowich. Wyrób rzemieślniczy, tradycyjny smaczny i zdrowy. Serownię prowadzą dwie sympatyczne kobiety, mama z córką, czyli Stanisława i Malwina Pasternak. Organizują Warsztaty warzenia sera na wesoło oraz Śniadania u Rolnika na bazie produktów z gospodarstwa.

Oferowane produkty: sery lutomierskie z mleka krowiego, słodkiego, pasteryzowanego typu gouda z ziołami, kąpane w solankach. Dodatkowo prawdziwe masło i jogurty naturalne oraz maślanka i serwatka.

### Strudel z serem lutomierskim

składniki:

250 g Sera Lutomierskiego z Gór Sowich, 50 dag mąki pszennej, 150 g masła, 50 g drożdży, 2 jajka, 2 żółtka, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany 18%, 2 łyżki mleka, cukier i sól do smaku, 1/2 kg czosnku niedźwiedziego mrożonego, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz do smaku



Przygotowujemy ciasto – drożdże rozkruszyć z cukrem, odrobiną mąki i mlekiem. Odstawić w ciepłe miejsce, aż drożdże zaczną pracować. Masło posiekać z resztą mąki, dodać sól, jajka, żółtka, śmietanę i wyrośnięte drożdże. Wyrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia.

Przygotowujemy farsz – czosnek niedźwiedzi rozmrozić i odsączyć z nadmiaru wody. Dodać posiekany czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.

Zdjęcie: Sery Lutomierskie z Gór Sowich



Ciasto na strudel rozwałkować na grubość ok. 1 cm, posypać serem startym na tarce grubych oczkach, nałożyć farsz czosnkowy i zwinąć. Końce skleić i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posmarować roztrzepanym białkiem i upiec w rozgrzanym do 180 °C w piekarniku, przez ok. 40 minut.

## XIX. Gospodarstwo Rolne Marcin Pasternak

Lutomierz 29

57-213 Stoszowice

tel. 661 783 435

e-mail: malwina\_pasternak@vp.pl; marcin29jim@vp.pl

Rodzinne gospodarstwo rolne prowadzone od trzech pokoleń. Główną aktywnością gospodarstwa jest hodowla bydła mięsnego, uprawa zbóż, kukurydzy i roślin oleistych. Dodatkowo uprawiane są w nim soja i warzywa. Nazwisko podsunęło właścicielom pomysł, aby wypromować pasternak (warzywo).

Gospodarstwo znajduje się w zagłębiu turystycznym w bliskim sąsiedztwie Twierdzy w Srebrnej Górze.

- Oferujemy zwiedzanie czynnego gospodarstwa rolnego oraz udział w warsztatach Figa z makiem z pasternakiem. Na terenie gospodarstwa znajduje się sklepik z wyrobami przygotowanymi na bazie produktów z gospodarstwa.

Gotowanie jest dla nas przyjemnością i mamy nadzieję, że dla Was też, dlatego przypominamy, że gramatura podana w przepisach jest uśredniona. Namawiamy gorąco do gotowania, szczególnie dań wytrawnych na oko i kierowania się stanem produktów, ich sezonową dostępnością.





## Zupa krem z pasternaku

składniki:

1/2 kg pasternaku, 2-3 średnie ziemniaki, 500 ml mleka, woda, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, gałka muskatołowa, olej lub masło

Pasternak i ziemniaki obrać, pokroić w małą kostkę. Podsmażyć na oleju lub maśle wraz z 2-3 liśćmi laurowymi i 2-3 ziarnami ziela angielskiego. Po około 10 minutach dodać wodę w ilości do 2-3 cm nad warzywa. Gotować do miękkości warzyw, następnie wyłowić przyprawy. Całość zmiksować dodać mleko oraz sól, pieprz i gałkę muskatołową do smaku.

## Figa z makiem z Pasternakiem

składniki:

szklanka pasternaku startego na tarce o drobnych oczkach, szklanka mąki, 1/2 szklanki cukru, 2 jaja, 1/3 szklanki oleju, łyżeczka proszku do pieczenia, łyżeczka soku z cytryny, 2 łyżeczki maku (ziarna), 10 fig

Jaja ubić z cukrem, do jego rozpuszczenia. Dodać olej i sok z cytryny. Następnie dodać umyty, obrany i starty pasternak oraz mąkę, mak i proszek do pieczenia. Masę wylać na blachę o wymiarach 20 x 20 cm lub tortownicę o średnicy 20 cm, wyłożoną papierem do pieczenia. Figi pokroić na pół lub ćwiartki i ułożyć na wierzchu ciasta. Piec w temperaturze 180 °C przez ok 25-30 minut (do tzw. suchego patyczka). Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.

Zdjęcia (strony 41 i 42): Gospodarstwo Rolne Marcin Pasternak

## XX. AGRAR MAGNICE sp. z o.o.

ul. Parkowa 1, Magnice  
55-040 Kobierzyce  
tel. 601 526 316  
e-mail: ctr@xl.wp.pl



Agrar Magnice to polska firma rolnicza działająca na Dolnym Śląsku od 1994 roku. Specjalizujemy się w produkcji rolniczej - uprawa zbóż, buraków cukrowych, rzepaku ozimego, kukurydzy oraz w produkcji szparagów białych i zielonych. Jesteśmy jednym z większych producentów szparagów w Polsce, a nasze produkty można kupić w czasie sezonu szparagowego w marketach Makro Cash and Carry, Mila, Piotr i Paweł i wielu innych sklepach spożywczych na terenie Polski.

Oferowane produkty: świeże szparagi białe i zielone, sok szparagowo-jabłkowy

### Szparagowa zupa – krem

składniki:

1 kg szparagów, mała marchew, 2 ziemniaki, łyżka masła, szczypta soli, cukru, białego pieprzu i kurkumy, słodka śmietana, grzanki, łosoś wędzony lub koperek do ozdoby

Obrać szparagi i zalać wodą tak, aby całe zostały zakryte. Marchew i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, następnie wrzucić do zupy. Gotować na małym ogniu przez około 20 minut. Zupę zmiksować, dodać słodką śmietanę i zmiksować ponownie. Podawać z grzankami oraz świeżym koperkiem.



Zdjęcie: AGRAR MAGNICE sp.  
z o.o.

## Szparagi w zalewie octowo-miodowej

składniki na zalewę:

1 kg kukuru, 2,5 l wody, 2 łyżki soli, 2 szklanki octu, duża łyżka miodu

Wszystkie składniki zalewy ugotować. Do słoików wrzucić liść laurowy, po kilka ziaren ziela angielskiego i gorczycy. Następnie włożyć obrane, surowe szparagi i zalać gorącą zalewą. Słoiki gotować przez około 35 minut.

## XXI. Zakład Przetwórstwa Mięsnego Jerzy Gawrycki

ul. Witosa 3

58-260 Bielawa

tel. 74 833 58 41

e-mail: [zpm@gawrycki.pl](mailto:zpm@gawrycki.pl)

Zakład przetwórstwa mięsnego Jerzy Gawrycki w Bielawie prowadzi działalność produkcyjną i handlową od 1990 roku. Początki działalności produkcyjnej miały charakter rzemieślniczy, natomiast obecnie firma jest przedsiębiorstwem o średniej wielkości. To w dalszym ciągu o biznes rodzinny. Od roku 2000 produkcja przebiega w nowoczesnym obiekcie wyposażonym w kompletny park maszynowy niezbędny do produkcji mięsa i wędlin.

W ofercie firmy znajduje się blisko 300 różnych produktów z mięsa i wędlin. Przetwórstwo i handel dotyczy mięsa wieprzowego, wołowego oraz drobiowego. Sprzedaż mięsa i wędlin odbywa się poprzez sieć sklepów firmowych i patronackich działających na lokalnym rynku. Firma planuje poszerzenie sprzedaży na teren Dolnego Śląska.

Informacje o lokalnych tradycjach kulinarnych powiatu dzierzoniowskiego można znaleźć już w publikacjach na temat dziejów gastronomii XIX i XX wieku, opisujących między innymi jadłospis w lokalnych gospodach. Prezentowana golonka z naszej oferty jest jedyną propozycją golonki z kością, nawiązującą do tradycyjnej golonki bielawskiej sprzed 1945 roku.

Według opisu doznań wizualnych i smakowych można było ustalić parametry dla współczesnego produktu. Golonka sowiogórska z pieca produkowana

przez naszą firmę gości na stołach mieszkańców i w lokalach gastronomicznych na Dolnym Śląsku, jako oryginalny produkt lokalny.

## Golonka sowiogórska z pieca

składniki:

cebula, marchewka, 50 dag kiszzonej kapusty, liść laurowy, angielskie ziele, sól, pieprz, cukier, olej

Kapustę obgotować z liściem laurowym oraz zielem angielskim. Na rozgrzanej patelni przesmażyć cebulę pokrojoną w piórka. Kiedy cebula lekko się zeszkli, dodać marchewkę startą na tarce o grubych oczkach i podsmażyć.

Dodać obgotowaną wcześniej kapustę i smażyć wszystko razem kilka minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

Golonkę sowiogórską podgrzać w piekarniku i podawać z kapustą.



Zdjęcia: Zakład Przetwórstwa Mięsnego Jerzy Gawrycki

## XXII. Skarby lasu Zofia Kowalczyk

ul. Lipowa 9  
57-300 Kłodzko  
tel. 697 662 711  
e-mail: zosiak29@gmail.com

Zrzeszona w Slow Food Dolny Śląsk, jako unikalny wytwórca. Skarby lasu wytwarzają produkty naturalne na bazie soku z brzozy, w oparciu o stare receptury i unikalną technologię, bez dodatku cukru. Są to przetwory, syropy, powidła, soki, wina oraz susze z jadalnych, dziko rosnących roślin, liści i owoców leśnych. Wszystkie składniki są zbierane w Górach Bystrzyckich, najczęściej na wysokości blisko tysiąca metrów nad poziomem morza.

Oferowane produkty: koncentraty z owoców dzikorosnących leśnych owoców, roślin, kwiatów jadalnych, dżemy na parze, powidła na zimno, susze grzybowe, susze z owoców dzikorosnących.

### Miąższ z dzikiej róży na surowo



składniki:

15 kg owoców dzikiej róży,  
6 łyżeczek soku z brzozy

Każdy owoc dzikiej róży należy dwukrotnie wypłukać. Następnie pojedynczo, oczyścić owoce z pestek i pokroić na 4-6 części. Pokrojone owoce ułożyć w gąsiorze i skropić dwoma łyżkami soku z brzozy. Czynność powtórzyć do wyczerpania owoców i soku. Odstawić co drugi dzień potrząsając naczyniem.

Po upływie 24 miesięcy zlać gęsty miąższ do słoiczek.

Zdjęcie: Skarby lasu Zofia Kowalczyk

## XXIII. Olejarnia Brzezinki Katarzyna Nowak-Uszok

ul. Leśna 22, Brzezinki  
55-220 Jelcz Laskowice  
tel. 604 580 168  
e-mail: kontakt@zdroweoleje.pl

Mała rodzinna tłocznia działająca na wzór przedwojennych olejarni, które były stałym elementem krajobrazu polskiej wsi. Tłoczymy z polskiego ziarna, częściowo z własnych upraw, w bardzo niskiej temperaturze.

Ziarno nie jest wcześniej poddane jakiegokolwiek obróbce – ani termicznej, ani mechanicznej. Dzięki temu nasz olej jest wyjątkowy, pięknie pachnie, ma głęboki kolor i doskonale smakuje.

Oferowane produkty: oleje tłoczone na zimno – Iniany, rzepakowy, z ostropestu, dyni, słonecznika, czarnuszki, wiesiołka i konopi

### Śledź w oleju Inianym

składniki:

500 ml oleju Inianego, 2 cebule krojone w piórka, 50 dag śledzi typu matias, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Śledzie pokroić w paski, posypać pieprzem i solą. Cebulę pokroić w piórka, zblanszować i posolić. Do naczynia wlać połowę oleju Inianego, ułożyć śledzie, cebulę i przyprawy. Zalać pozostałym olejem. Pozostawić na kilka godzin.



Zdjęcie: Olejarnia Brzezinki  
Katarzyna Nowak-Uszok

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego  
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



**Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich**  
Wrocław 2019