

# Wieś to styl życia

w poszukiwaniu  
mazurskiej  
kuchni







Wiesz  
to styl  
życia

w poszukiwaniu  
mazurskiej  
kuchni







**M**otywy kulinarne stanowią nie tylko wdzięczny temat do dyskusji, snucia anegdot, ale stają się często źródłem wiedzy o historii regionu i dziejach ludzi tu żyjących. Wielokulturowa, wielonarodowa i wielowyznaniowa społeczność Warmii, Mazur i Powiśla „wypracowała” przez wieki bogactwo regionalnych kulinariów, nawiązujących do smaków kuchni staropolskiej, warmińskiej, mazurskiej, ukraińskiej, litewskiej, rosyjskiej czy pruskiej. Między innymi dlatego żywność wysokiej jakości to jedna z inteligentnych specjalizacji w procesie rozwoju regionu. W nowej perspektywie finansowej Unii Europejskiej chcemy iść o krok dalej. Obecnie samorząd województwa zabiega o rozszerzenie katalogu inteligentnych specjalizacji gospodarczych regionu o sektor medyczny i okołomedyczny. A jak wiadomo, produkcja i sprzedaż żywności naturalnej będzie doskonale współgrać z nowo wytyczonymi celami.

Doświadczenia krajów europejskich dowodzą, że regiony, które wykreowały i wsparły produkcję żywności naturalnej i tradycyjnej, zyskały sprawne narzędzie promocji, pobudzenia turystyki i kształtowania dobrego wizerunku swoich okolic. To wszystko przyczynia się do lepszej rozpoznawalności regionu i wzrostu jego atrakcyjności gospodarczej. Choć nie mamy tak bogatych tradycji prowadzenia zorganizowanej promocji dziedzictwa

kulinarnego jak regiony Francji, Włoch czy Skandynawii, nasze produkty zdobywają serca i podniebienia coraz liczniejszej rzeszy klientów. Rodzinne gospodarstwa, producenci, zakłady i restauracje Warmii i Mazur coraz częściej podkreślają swoją tożsamość regionalną, wykorzystując dawne receptury i tradycyjne surowce.

Produkty regionalne to nie tylko atrakcja turystyczna, ale też punkt wyjścia do poznania kultury, historii i zwyczajów regionu. Turyści przyjeżdżają na Warmię i Mazury ze względu na walory turystyczno-krajobrazowe, a okazuje się, że region może zaoferować im znacznie więcej – właśnie bogactwo regionalnej kuchni. By w pełni ukazać różnorodność naszych produktów i potraw, w regionie od lat odbywają się cykliczne imprezy promujące żywność naturalną, tradycyjną, lokalną i regionalną. Prezentują produkty żywnościowe, które od wieków odgrywają kluczową rolę w regionie, np. potrawy z ziemniaków, ryb, dziczyzny, mięsa wieprzowego. To też doskonała okazja do promowania producentów żywności regionalnej i ekologicznej, a także stworzenia dla nich rynku zbytu. Rozwój rynku tradycyjnej żywności może też być motorem napędowym do rozwoju turystyki, która jest jedną z najważniejszych gałęzi gospodarki na Warmii i Mazurach.

Nawet mieszkańcy Warmii i Mazur jeszcze nie do końca zdają sobie sprawę z tego, jakie kulinarne skarby posiada nasz region. Możemy jeść świeże ryby, naturalny chleb „na zakwasie”, tradycyjne potrawy z mięsa i ziemniaków, jednak zdarza się, że zaopatrujemy się w supermarketach w produkty wysoko przetworzone, o kiepskich walorach smakowych. Tymczasem sięganie po lokalne przysmaki, nie tylko podczas wakacyjnych podróży, ale również na co dzień, jest zdrowe, smaczne, a teraz staje się modne i wspiera rozwój lokalnej gospodarki.

Nie ustajemy w promocji naszej zdrowej żywności, jej producentów i tradycji kulinarnych. Jednym z przejawów jest to właśnie wydawnictwo.

Gustaw Marek Brzezina  
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

## O powstaniu mazurskiej krajiny...



**P**an Bóg tworzył ziemię i gdy był już przekonany, że ukształtował ją całą, odkrył nagle w jednym miejscu głęboką dziurę. A było to tam, gdzie teraz znajdują się Mazury. Bóg postanowił zapęłnić owo zagłębienie, ale zabrakło mu już na to materiału. Stwórca nie chciał jednak zostawić pustej dziury.

Jego wszechwładne ręce sięgały po najdalsze krańce globu, wszędzie coś zgarniały i wrzucały w zagłębienie. I tak w jednym miejscu znalazły się elementy pochodzące z najdalszych krańców kuli ziemskiej.

Góry dostarczyły wielkich kamiennych bloków oraz kamienistej ziemi, która układana warstwami utworzyła pagórki i wzgórza. Z nizin pochodziła glina, a z pustyń i stepów piasek. Z części olbrzymich bagien Bóg stworzył mazurskie trzęsawiska. Nawet krajiny bogate w podziemne skarby musiały się nimi podzielić, stąd też powstały złoża żelaza, torfu i wapna. Po wielokroć boskie dłonie przenosiły wodę i tak powstały liczne jeziora. Jego roztropność zaważyła także na wyglądzie mazurskich lasów. Bóg nie stworzył jednej wielkiej puszczy, ale podzielił ją na wiele mniejszych kawałków.

Tak oto Bóg zapęłnił dziurę, dając początek urozmaiconemu i różnorodnemu krajobrazowi. Tak powstały Mazury, które można podziwiać do dzisiaj.

*Ta piękna opowieść o powstaniu Mazur została spisana przez Jerzego Marka Łapo w książce „Czarczi Ostrów. Wielki zbiór podań z Mazur”. Wydaje się, że chociaż jest to legenda, ma wiele wspólnego z mazurską krainą. Różnorodność tego obszaru sprawia, że lasy i naturalne łąki kryją w sobie liczne skarby, takie jak zioła, grzyby, owoce, pokrzywy i rośliny, które Mazurzy wykorzystywali codziennie w swojej kuchni. Chociaż była ona biedna obfitowała w naturalne produkty, które pozwalały na przygotowywanie dań, które dzisiaj, w dalszym ciągu, pozostają nieodkryte. A receptury do ich przygotowania znane są nielicznym, gdyż jest to wiedza przekazywana głównie w mazurskich rodzinach.*





**M**azury to tygiel wielu kultur i narodowości. Od wieków przenikają się w naszym regionie zwyczaje Warmiaków, Mazurów, Kurpi czy Wilniuków. To właśnie ta wielokulturowość i niezwykle ciekawa, choć trudna historia, naszych ziem sprawia, że współczesny świat jest wielobarwny i pasjonujący.

Wadą tej złożonej rzeczywistości Warmii i Mazur jest problem z rozróżnieniem, z której konkretnie kultury wywodzi się dany zwyczaj. Jest to szczególnie widoczne na przykładzie naszej regionalnej kuchni. Mieszają się w niej smaki. Potrawy, które znamy z różnych stron Polski, na Mazurach i Warmii, dostawały zupełnie inny charakter, były wzbogacane o produkty, przyprawy, które były tu dostępne, a często, ze względu na biedę, ich składniki były zamieniane, na tańsze, bardziej dostępne. Odkrywanie mazurskiej kuchni jest równie ważne, jak pielęgnowanie lokalnej gwary, czy dbanie o zabytki. Kuchnia stanowi jeden z elementów dziedzictwa kulturowego naszego województwa. Potrawy, które przygotowujemy w naszych domach, oparte są na rodzinnej tra-

dycji i recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. W notatnikach kucharskich, starych zeszytach i książkach dziedziczone od naszych mam, babć i prababek, znajdują się prawdziwe skarby. Kuchnię dziedziczymy tak samo jak język i historię. To zapachem pieczeni, pierogów, ciast malowane są nasze wspomnienia, którymi często dzielimy się z najbliższymi.

Historia Prus Wschodnich, a następnie Ziemi Odzyskanych jest trudna. Nawet dzisiaj budzi wiele emocji. Bez względu, w który okres przeszłości Mazur zajrzemy, znajdziemy w nim sporo smutku. Przedwojenne i powojenne losy Mazurów nie należały do łatwych. Zwykli ludzie doświadczali skrajnych emocji. Oczekiwano od nich, że poczują się albo Polakami, albo Niemcami. A oni czuli się Mazurami, którzy wierni byli spuściznie jaką przekazywano im przez pokolenia. Odnajdowanie się w zmieniającej rzeczywistości nie jest łatwe. Tym bardziej, gdy pochodzenie może powodować brak akceptacji. Tradycję Mazurzy podtrzymywali więc w domach. Pielęgnowali mowę, zwyczaje, sztukę i muzykę, która zawsze była im bliska.

Cieszę się, że nastąpiła moda na regionalizm, że coraz więcej mieszkańców naszego regionu mówi o sobie z dumą – jestem Mazurką, jestem Mazurem. Że z upływem czasu stajemy się bardziej świadomi miejsca, w którym żyjemy. Naszą wielokulturową tożsamość musimy pielęgnować i przekazywać kolejnym pokoleniom. By uczyć ich szacunku i zrozumienia do tego, co już za nami oraz pokazać, że przyszłość będzie kiedyś naszą wspólną historią. Jak pisał niemiecki pedagog i filozof Bert Hellinger „Bez korzeni nie ma skrzydeł”, dlatego aby rozwijać się jako region musimy pamiętać skąd pochodzimy...

Sylwia Jaskulska  
Członek Zarządu Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

## Michał Denesiuk



**W**ieś to styl życia. Wieś, to również styl gotowania i smak potraw, który wielu z nas kojarzy z czasami dzieciństwa i wakacyjnymi wizytami u babci oraz domową kuchnią, prostą, smaczną i przygotowywaną z sercem. Kuchnia mazurska którą zaprezentowałem w publikacji, to także kuchnia wsi.

Przeplatają się tu wpływy niemieckie, rosyjskie oraz polskie i litewskie. Mazury to kraina niezwykle bogata w jeziora i lasy. W związku z tym w kuchni mazurskiej wiele jest dań z ryb, grzybów oraz leśnych owoców.

Jedzono i jada się tutaj dania z kapusty kiszzonej i grochu, kasz oraz dania kuchni litewskiej i ukraińskiej, takie jak cepeliny, pierogi i kołduny.

W regionalnej kuchni Mazur królowały ziemniaki, mąka i szpek, czyli tłusty wędzony boczek. Gospodynie potrafiły zrobić z ziemniaków wszystko: kluski, farszynki, zupę, plince, knedle i itp.

Na Mazurach, jak wspomina Melchior Wańkowicz w książce „Na tropach Smętka”, kuchnia była bardzo uboga. Symbolem tego ubóstwa jest muza, czyli wrząca woda zasypana mąką. To kuchnia dość ascetyczna. Podstawę wyżywienia stanowiły w niej ziemniaki, kasze, mąka, ryby i nabiał. Mięso pojawiało się rzadko na wiejskich mazurskich stołach, najczęściej przy okazji świąt Bożego Narodzenia, Wielkanocy czy niedzielnego obiadu, a jeśli już było obecne to najczęściej w postaci drobiu lub królika.

Mała różnorodność i brak surowca wymógł na mazurskich gospodyniach wykazywanie się dużą kreatywnością i pomysłowością w przygotowaniu dań, a także wykorzystanie wszystkiego co było dostępne. Nic tu się nie marnowało. Różnorodność prezentowanych w książce potraw udowadnia, że wiejska kuchnia Mazur nie jest wcale taka biedna, jak powszechnie się sądzi, a kreatywność wiejskich gospodyń jest godna podziwu i szacunku. Potrawy i receptury, które prezentujemy w książce, to klasyczne dania Mazur wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Przepisy odnalezione na pożółkłych kartkach zeszytów wiejskich gospodyń lub przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Wśród przepisów znajdziecie również moje interpretacje potraw inspirowanych kuchnią mazurską. Przygotowane są z wykorzystaniem regionalnych produktów i tradycyjnych technik z lekką nutką nowoczesności. Mam nadzieję, że publikacja, którą oddajemy w Państwa ręce, pozwoli poznać lub odkryć na nowo smak Mazur i przyczyni się do promocji i kultywowania tradycji i dziedzictwa kulinarnego regionu.

*Życzę smacznej lektury  
Michał Denesiuk*

**Michał Denesiuk** – członek Elbląskiego Klubu Szefów Kuchni, ekspert i trener kulinarny, kucharz w Gospodzie „Bulwar” w Jerutkach, nauczyciel przedmiotów zawodowych gastronomicznych, laureat, medalista, zwycięzca jako opiekun i trener uczniów licznych konkursów kulinarnych na szczeblu wojewódzkim, krajowym i międzynarodowym. Wieloletni przewodniczący jury w konkursie na najlepszą potrawę z grzybów w ramach Wielbarskiego Festiwalu Grzybów „Grzybowanie” w Wielbarku, juror w konkursach kulinarnych i gastronomicznych organizowanych m.in. podczas Dożynek Powiatowych, Biesiady Myśliwskiej „Dzik kontra Świnia” w Świętajnie, „Festiwalu Runa Leśnego” w Piszcu, „Festiwal Drożdży” w Pasymiu, „Festiwal Kultury Słowiańskiej i Pruskiej” w Dźwierzutach.

Jest inspiratorem i jednocześnie sędzią podczas Festiwalu Kulinarnego „Bulwa 2018, 2019, 2020” oraz „Gęsiń 2018, 2019” w Jerutkach.

Miłośnik i popularyzator tradycyjnej polskiej kuchni oraz kuchni Mazur, Warmii i Powiśla.



## Rafał Wilczek



**W**sie mazurskie to miejsca wyjątkowe. Splatają się tu niezwykła przyroda z ciekawą historią i kulturą. Nie brakuje mieszkańców z pasją. I to właśnie im poświęcona jest publikacja, którą trzymacie Państwo w rękach. To oni udowadniają, że aby stworzyć coś wyjątkowego, wystarczy pomysł i ciężka praca. Sukcesem jest natomiast dążenie do realizacji swoich marzeń.

Za nami projekt „Wieś to styl życia – w poszukiwaniu mazurskiej kuchni”, który uzyskał wsparcie finansowe ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich. Niezmiernie cieszy nas to, że dzięki pozyskanej dotacji udało nam się połączyć kuchnię z prezentacją Mazur, jakich wielu nie zna. Mazur pisanych baśniami, legendami i ciekawymi zwyczajami. Mazur tworzonych przez ludzi, którzy w wiejskim zaciszu, tworzą historię regionu opowiadaną tradycją i pachnącą kuchnią.

Ten album nie ma jednego autora. Jego auto-

**Rafał Wilczek** – działacz społeczny i samorządowiec. Związany z wieloma stowarzyszeniami, które aktywnie działają na rzecz mieszkańców oraz rozwoju regionu. Stoi na czele organizacji zaangażowanych w działania kulturalne, edukacyjne i działające na rzecz promocji regionu. Od 20 lat pomysłodawca i autor wielu projektów o charakterze kulturalnym, społecznym i infrastrukturalnym, w których realizacji brał czynny udział. Wydawca wielu publikacji, których tematem przewodnim są Mazury. Promotor regionalnej kultury i dziedzictwa kulinarnego. Pomysłodawca „Mazurskich Pofajdoków” oraz regionalnej imprezy kulinarniej „Mazurski Kartoflak”.

rami są mieszkańcy wsi powiatu szczycieńskiego oraz mieszkańcy pozostałych mazurskich obszarów, którzy swoją ciężką pracą, każdego dnia pokazują, jaki potencjał drzemie w naszym regionie. Zamieszczone w publikacji przepisy tradycyjnej kuchni mazurskiej wyszły spod rąk uczestników warsztatów kulinarnych, dzięki temu są one wyjątkowe, a przede wszystkim, sprawdzone pod względem smaku i wykonania. Nie ma mowy, że podczas ich przygotowywania w domowym zaciszu, coś może pójść nie tak.

Zadaniem KSOW jest promocja obszarów wiejskich, które są doskonałym miejscem do życia i pracy. Chociaż czas płynie na nich nieco wolniej, to przedsiębiorstwa zlokalizowane właśnie w małych miejscowościach mają ofertę, która jest konkurencją dla dużych przedsiębiorstw, czy też potentatów różnych branż.

Małe lokalne firmy działają na zasadach manufaktury, gdzie każdy detal jest dopieszczony, a jakość kulinarnych produktów, oferowanych klientom, stoi na wysokim poziomie. Takie podejście do żywności oraz oferty kulturalnej pozwala, nie tylko karmić organizm, ale także duszę. Na naszych Mazurach, gdzie splatają się ze sobą różne kultury i tradycje powstają niezwykle produkty. A świadomość tego, jak ważna jest dla nas naturalna i zdrowa żywność pozwala dokonywać mądrych wyborów i nasz apetyt na poznanie regionu oraz jego możliwości ciągle będzie rość. Mam nadzieję, że publikacja, którą przekazujemy w Wasze ręce, pozwoli Wam odkryć Mazury od zupełnie nowej strony.

Dlatego odkrywajmy Mazury, niech przyroda będzie inspiracją, a przyjaźni ludzie drogowskazem, znakiem na mapie, który mówi, że tu zawsze jesteście mile widziani.

Nilégo cýtaniá!  
Napsisá! ji widá!  
*Rafał ô! Zilcków*



Położony na granicy Mazur i Kurpi „Tusinek”, to miejsce wyjątkowe. Spotykają się tu pasja tworzenia z wyjątkową tradycją regionu. Połączone w jedno sprawiają, że wystarczy raz przekroczyć jego próg, by ciągle chcieć więcej.

Rodzinną firmę stworzyli Teresa i Grzegorz Winiarek. Miłość do natury sprawiła, że postanowili zbudować coś, czym będą mogli dzielić się z innymi jednocześnie pokazując, że zdrowe nie musi być nudne. Wraz z upływem czasu rozbudowywali „Tusinek”, poszerzając jego ofertę o kolejne pro...

Najbardziej znaną częścią tusinkowego gospodarstwa jest restauracja, z której wydobywają się kuszące zapachy. Była one również pierwszym etap szerszego przedsięwzięcia. Gotowanie dla gości zawsze opierało się na tradycyjnych recepturach oraz produktach sprawdzonego pochodzenia i wysokiej jakości. Ta staranność w doborze dostawców spowodowała, że właściciele postawili na rozwój gospodarstwa, do którego z restauracji idzie się lipową aleją. W taki sposób powstały w nim ogrody warzywne, z których produkty trafiają prosto do restauracji.

W gospodarstwie znajduje się również część hotelowa. Jest to przestrzeń, w której całe rodziny mogą schować się przed zgiełkiem wielkich miast, obcować z naturą i poznawać codzienność „Tusinka”. Możliwość pogłaskania zwierząt gospodarskich, czy buszowanie po warzywniaku sprawiają, że dzieci poznają prawdziwe oblicze życia na wsi i jest to dla nich niezapomniana przygoda.

Z pasji do tworzenia wyjątkowego jedzenia,

w „Tusinku” zamieszkały kozy, z których mleka produkuje się tu naturalny ser. Wielokrotnie nagradzany na konkursach, cieszy się uznaniem klientów, którzy odwiedzając gospodarstwo chętnie zabierają go do domów.

Szacunek do tradycji oraz gości zaowocował włączeniem „Tusinka” do sieci „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle” oraz licznymi nagrodami w regionalnych i ogólnopolskich konkursach oraz rankingach. Restauracja została wyróżniona trzema gwiazdkami przez tygodnik „Polityka, Piotr Bikont i Robert Makłowicz docenili ją na łamach tygodnika „Newsweek”. „Tusinek” wpisano do elitarnego przewodnika „Gault i Millau”

Dzisiaj w prowadzeniu rodzinnej firmy uczestniczy również syn założycieli Tomasz Winiarek, który w pracy opiera się na wartościach przekazanych mu przez rodziców.

Dzisiaj „Tusinek” obok smacznego obiadu w restauracji, oferuje rodzinne wczasy, organizację wydarzeń grupowych, zajęcia edukacyjne oraz produkty z gospodarstwa. Można tu również zorganizować bajkowy ślub w wiejskim klimacie.

**Zajazd „Tusinek”**

**Grzegorz Winiarek**

ul. Kolonia 2

12-114 Rozogi

Restauracja tel. 89 722 60 39

Gospodarstwo tel. 89 722 65 90

tusinek@tusinek.com.pl

www.tusinek.com.pl

# K

## Kartoflak z sosem grzybowym i pudrem z suszonych grzybów (babka ziemniaczana)



### Kartoflak z grzybowym podlęwem i pudr z suszonych grzybów

#### Składniki

**kartoflak:** ziemniaki 4 kg, cebula 0,30 kg, jaja 3 szt., mąka 0,1 kg do 0,5 kg, kiełbasa 0,5 kg, boczek 0,3 kg, smalec 0,25 kg, sól, pieprz, majeranek

**sos grzybowy:** grzyby suszone 20 g, wywar z grzybów 400 ml, masło 50 g, mąka 50 g, śmietana 18% 100 g, prawdziwki, koźlaki, podgrzybki świeże 100 g, szalotka 1 szt., masło klarowane 1 łyżka, sól, cukier do smaku

**dodatkowo:** suszone grzyby 50 g

#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki obieramy i ścieramy na średnich oczkach tarki. Odciskamy wodę z ziemniaków. Odcisniętą wodę zostawiamy do odstania, aby na dno opadła skrobia. Po odstaniu zlewamy wodę, a skrobię dodajemy do startych ziemniaków. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Kiełbasę i boczek, pokrojone w kostkę podsmażamy na smalcu. Dodajemy cebulę i zrumieniamy. Łączymy wszystkie składniki, doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem. Masę wylewamy na wysmarowaną tłuszczem blachę. Na wierzchu można ułożyć kawałki smalcu, aby w czasie pieczenia zrobiła się ładna rumiana skórka. Pieczemy w piekarniku około 1,5 godziny w temperaturze 180–190°C.

#### Puder z grzybów:

50 g suszonych grzybów mielimy w blenderze na pył.

#### Sos grzybowy:

Namaczamy suszone grzyby. Gotujemy z nich wywar, precedzamy. Ugotowane grzyby kroimy na paski. Szalotkę siekamy w drobną kostkę, świeże grzyby myjemy, oczyszczamy, rozdrabniamy. Przesmażamy na klarowanym maśle cebulkę z grzybami, dodajemy do wywaru. Sporządzic zasmażkę z masła i mąki. Rozprowadzamy zasmażkę wywarem, zagotowujemy. Dodajemy pokrojone grzyby, doprawiamy do smaku, zagęszczamy śmietaną.

#### Co do tego trza:

**kartoflak:** kartofle 4 kg, cybula 0,30 kg, 3 jajka, mónka 0,1 kg do 0,5 kg, wurszta (kiełbasa) 0,5 kg, okrasa 0,3 kg, smalec 0,25 kg, sól, psieprz, majeran

**podlęw grzybów:** grzibi susóne 20 g, ódwar z grzybów 400 ml, masło 50 g, mónka 50 g, sznietana 18% 100 g, prawdziwki, koszarze, polskie grzibki szweze 100 g, cybulka 1 szt., masło topszióne 1 łyżka, sól, farina (cukier) po smaku

**téz:** 50 g susónych grzybów

#### Jek to zrobic:

Kartofle óbzierami i rejbujem na rejbascie ze szrednini dziórkani. Wizynami rejbaki ót wodi. Ódstaziami wode postojicz, cobi szie ótstojal krochmal. Popózniej wode brak zlacz, a tén krochmal dac do rejbaków. Cybule ódłupacz i nialko pokrajacz. Wurszte z ókraso, téz pokrojóne, podskwarzicz na smalcu. Dołóyzc cybule i téz podskwarzicz. Wszio póniesacz, posolicz, dobazicz psieprz i majeran po smaku. Dac to wszio na blache, chtórnó préndzój brak posmarowacz smalcém. Na ziórzch mozna połozójc kawałki smalcu, cobi jek béndziém psiec, zrobziła szie ładna zaskwarzóna skórka. Psiecém w psiecu kiele jénój godziny i póf przí temperaturze 180–190°C.

#### Pudra z grzybów:

50 g susónych grzybów brak zniótcz nialko w bléndrze.

#### Podlęw grzybów:

Mocém susóne grzibi. Gotoziém z niéch ódwar, ódsadzicz bez cackie. Uwarzónie grzibi krajami w paski. Cybulkie sziekami nialko, szweze grzibi mijém, cýszcziém, gniecziém. Podskwarzami na topszióném maszle cybulkie z grzibani, dokładami do ódwaru. Skwarziém zapalankie mónki z masłém. Rozklepacz zapalankie z ódwarém, zawarzicz. Dołozójc pokrajane grzibi, przíprazicz po smaku, zagiénszczicz sznietaná.

## Na szlaku kulinarnych tradycji



**G**liniana tabliczka z napisem „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle”, to znak rozpoznawczy tradycyjnych smaków regionu. Miejsca, które oznaczone są zastrzeżonym przez Urząd Marszałkowski znakiem, szczycą się kultywowaniem kulinarnej tradycji regionu. Są to przetwórcy, rolnicy, restauracje i gospodarstwa, które stawiają na jakość i lokalność produktów. Nie są to wielkie przetwórnice nastawione na produkcję masową, a małe manufaktury, z których wychodzą prawdziwe perełki.


Sama idea stworzenia regionalnej sieci kulinarnej wiąże się z obejmującym obszar Unii Europejskiej znakiem „Kulinarne Dziedzictwo Europy”. Zawiera on te miejsca na mapie kontynentu, które w produkcji żywności nawiązują do tradycji poszczególnych regionów europejskich państw. Ten szlak jest doskonałym przewodnikiem dla miłośników turystyki kulinarnej.

Na terenie samej Warmii i Mazur znajduje się 136 obiektów wpisanych do sieci. Aby móc zawiesić na ścianie swojego lokalu, bądź oznaczyć wytworzone produkty znakiem rozpoznawczym szlaku, trzeba spełnić założenia programu. Wszyscy aspirujący do dołączenia do sieci muszą wykazać, że to co produkują i czym karmią swoich gości nawiązuje do tradycji regionu i powstaje na bazie naturalnych, zdrowych produktów z terenu Warmii i Mazur. Restauratorzy powinni pokazać, że produkty, z których gotują dania w swoich restauracjach, w znacznym stopniu pochodzą z lokalnego rynku.

Nad budowaniem regionalnego szlaku czuwa Departament Rozwoju Obszarów Wiejskich Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Jego zadaniem jest, obok promocji obecnych w sieci podmiotów, włączanie do niej kolejnych przedstawicieli tradycyjnej kuchni. Bo największym skarbem każdego regionu jest jego unikatowa kultura i tradycja, a jej nieodłącznym elementem jest kuchnia. Jak głosi znane przysłowie... „przez żołądek do serca”!

Więcej informacji znajdziesz na:  
[www.dziedzictwokulinarne.pl](http://www.dziedzictwokulinarne.pl)





Jeżeli prowadzisz restaurację,  
masz ekologiczne gospodarstwo,  
produkujesz tradycyjne przetwory  
lub Twoja firma zajmuje się  
wytwarzaniem regionalnej żywności,  
znak „Dziedzictwo Kulinarne  
Warmia Mazury Powiśle” może  
promować Twoje produkty.  
Wystarczy, że skontaktujesz się z:

Urząd Marszałkowski Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego  
Departament Rozwoju Obszarów  
Wiejskich

ul. Emilii Plater 1  
10-562 Olsztyn  
tel. +48 89 521 92 50  
dow@warmia.mazury.pl



## Plince z pomoćką



### Plince z pómockó

#### Składniki:

ziemniaki 2 kg, jajo 2 szt., cebula 0,5 kg, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna 3 łyżki, twaróg 0,5 kg, śmietana 18% 300 g, czosnek 5 ząbków, cebula 2 szt., szczypiorek 2 pęczki, sól, pieprz, olej do smażenia

#### **Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ścieramy na średnich oczkach tarki. Odciskamy, wodę z ziemniaków zostawiamy, żeby się odstała i opadła skrobia, następnie zlewamy wodę. Cebulę ścieramy i dodajemy do ziemniaków, podobnie łyżeczkę skrobi ziemniaczanej, a następnie mąkę pszenną. Dodajemy jajo, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy ciasto na placki. Smażymy na oleju.

Twaróg rozcieramy widelcem lub mielimy. Dodajemy trochę śmietany, żeby uzyskać kremową, ale zwartą konsystencję. Posiekaną cebulę, czosnek i szczypiorek mieszamy z twarogiem i doprawiamy pieprzem i solą do smaku. Możemy podawać placki z twarogiem, polane skwarkami z wytopionej słoniny.

#### Co do tego trza:

kartofle 2 kg, jajko 2 szt., cybula 0,5 kg, krochmal, mónka psenna 3 łyżki, twaróg 0,5 kg, sznietana 18% 300 g, cosnék 5 zómbków, scjypsior 2 póncki, sól, psieprz, ólej do skwarzénia

#### **Jek to zrobic:**

Kartofle rejbujem na rebasce. Ódcziskami, wode z kartoflów óstaziami, cobí szie ódstała i ópad tén krochmal, popózniej zlewami wode. Cybule rejbujem i dobaziami do kartoflów, jek téz liżeckie krochmalu, a tedi mónkie psennó. Dobaziami jajko, dopraziami soló i psieprzém, niesami cziasió na plince. Skwarzém na óleju.

Twaróg zcierami gaffó (zidelcém) cý nielém. Dołozycz trochie sznietani, cobí buł troskie jek krém. Poszikanó cebule, cosnék i scjypsior niesami z twarozkiém i dopraziami psieprzém i soló po smaku. Mozém podawacz plince z twarogiém, polane skwarkani z witopsionój ókrasy.





**W** samym sercu malowniczych Jerutek w gminie Świętajno (powiat szczytnieński) znajduje się Wieś Sztuki, jedna z mazurskich wiosek tematycznych, którą stworzyła Fundacja na Rzecz Wspierania Rozwoju Twórczości oraz Rozwoju Kreatywności Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Kreolia – Kraina Kreatywności. Wraz z jej powstaniem, starą mazurską szkołę wypełnił nowy duch. Miejsce, które powstało z pasji do muzyki i sztuki ma bogatą ofertę. Każdego roku odbywa się tu szereg wydarzeń kulturalnych. Liczne koncerty, spektakle i wystawy prezentują lokalną sztukę, często nawiązującą do regionalnych tradycji. Wszyscy są tu mile widziani, a każdy z gości znajdzie tu coś dla siebie.

Na grupy zorganizowane i gości indywidualnych czeka bogata oferta warsztatów. Garncarstwo, zajęcia wokalne i teatralne, spotkania z tradycyjną mazurską kuchnią, czy warsztaty

rękodzieła, to tylko niewielka część oferty Wsi. W sezonie letnim wiele przedsięwzięć odbywa się na świeżym powietrzu lub w stodole pod Skrzydlatym Aniołem.

Wioska Sztuki jest również siedzibą Spółdzielni Socjalnej Bulwar, która w tym miejscu prowadzi gospodę. W jej menu znajdują się tradycyjne mazurskie potrawy, przygotowywane na bazie produktów od lokalnych dostawców. Zdrowe i pyszne dania cieszą się uznaniem gości, a przyjazna atmosfera sprawia, że miejsce to często wybierane jest na organizację przyjęć okolicznościowych i wesel w wiejskim klimacie.

**Wieś Sztuki**  
**Fundacja Kreolia – Kraina Kreatywności**  
Jerutki 81  
12-140 Świętajno  
tel. 604 801 551

## Kaczka w kiszonej kapuście i kwasie chlebowym



### Kaczka w kwaszonej kapuszczyce i kwasie

#### Składniki:

piersi / nogi kaczki po 4 szt., kapusta kiszona 2 kg, śliwka suszona 200 g, można dodać też trochę rodzynek, miód około 100 g, kwas chlebowy albo podpiwek 1 l, cebula 3 szt., czosnek 4–6 ząbków, sól do smaku, mieszanka przypraw do kaczki

#### Mieszanka przypraw do kaczki:

majeranek, tymianek, rozmaryn, pieprz, słodka papryka, ostra papryka, czosnek niedźwiedzi, lubczyk, sól po 1 porcji (np. 1 łyżka); jałowiec, imbir, cynamon, kardamon mielony, kminek, goździki po 0,5 porcji (np. 0,5 łyżki).

Kaczkę nacieramy mieszanką wymienionych ziół. Aby była jeszcze bardziej aromatyczna możemy dodatkowo, po natarciu, obłożyć ją zieleń angielskim, pieprzem ziarnistym, gorczycą, ziarnami kolendry, liściem laurowym, czosnkiem pokrojonym w plastry, olejem i winem lub octem jabłkowym. Tak przygotowaną kaczkę odstawiamy na całą noc.

#### Sposób przygotowania:

Kapustę płuczemy i siekamy. Cebulę kroimy w piórka, czosnek siekamy. Nogi i piersi przesmażamy na zimnej patelni, od strony skóry, tak żeby wytopić tłuszcz. Piersi i nogi odkładamy na talerzy w ciepłe miejsce. W tym czasie na patelni po smażeniu kaczki przesmażamy cebulę, czosnek i kapustę, doprawiamy solą, pieprzem, kminkiem. Przekładamy do naczynia żaroodpornego kapustę z cebulą i czosnkiem, kaczkę, śliwki suszone, polewamy każdą warstwę miodem lekko mieszamy i zalewamy kwasem chlebowym. Pieczemy przez godzinę w temperaturze 140°C lub dusimy w garnku na małym ogniu. Danie jest gotowe, gdy mięso z nogi odchodzi od kości.

#### Co do tego trza:

białe nieńso / nogi kacki po 4 szt., kapusta kwasóna 2 kg, pluma susóna 200 g, mozna dołóżyćc téz, trochie rozýnków, niódd kiele 100 g, kwas chlebowi cy podpsiwek 1 liter, cybula 3 szt., cosnék 4–6 zómbków, sól po smaku, niesanka przípawów do kacki

#### Niesankanka przípawów do kacki:

majeran, tinian, rozmarin, psieprz, słodka paprika, ôstra paprika, dziki cosnék, lubczyk, sól po 1 porcjji (np. 1 łyżka); kadyk (jałowiec), jémbzir, cýnamón, nielóný kardamón, knin, gwoździki po 0,5 porcjji (np. 0,5 łyżki).

Kackie natrzecz niesankó przípawów. Cobi esce niała esce lepszy zapach, na przed psieceniém mozna óbłóżyćc jó zielém anglijskiém, ziarnistém psieprzém, gorcýc (zémfém), ziarkani koléndri, lischziém laurowém, pokrajaném w plastry cosnkiém, pokropsicz ólejém i ziném, cy óctém jebkowém. Tak przígotowanó kackie brak ódstazicz na całó noc.

#### Jek to zrobic:

Kapuste brak wiptukacz i posziekacz. Cybule pokrajacz w psiórka, cosnék téz posziekacz. Nogi ji białe nieńso podskwarzami na panéwce ód stróný skóri, tak cobi witopszicz tłuszcz. Białe nieńso ji nogi ódkładami na talérze w czieple niejsze. W tém caszie na panéwce po skwarzéniu kacki prziskwarzami cebule, cosnék ji kapuste, solim, psieprzém, posýpujém kniném. Popózníej brak przéłóżyćc do wyzsey blachi kapuste z cybuló i cosnékiém, kackie, szliwki susóné, polévami kazzdó warstwe nióddém, letko podskwarzami ji zalévami kwasém. Psiecém przez godzine w témperaturze 140 óC cy téz dusiém w garku na malém ógniu. Jeszcze jest gotowe, kiedi nieńso z nogi ódejdzie ód koszczi.





## „Wiejska Wędzarnia” – Łupowo

Szczypta odwagi i rodzinne receptury zaowocowały powstaniem w gminie Dźwierzuty, rodzinnej firmy „Wiejska Wędzarnia”. To miejsce, gdzie powstają wędliny przygotowywane zgodnie z wieloletnią tradycją masarską.

Chociaż „Wiejska Wędzarnia” swoją działalność rozpoczęła w 2020 roku, wieść o jakości i smaku wędlin oferowanych przez manufakturę, rozeszła się w szybkim tempie. Obecnie wędliny, produkowane przez państwa Biedrzyckich można kupić w wybranych sklepach w Szczytnie, Olsztynie i Biskupcu. Również w Łupowie, gdzie znajduje się przedsiębiorstwo, prowadzona jest sprzedaż produktów.

Młoda firma sukces zawdzięcza recepturom przekazywanym z pokolenia na pokolenie, naturalnym przyprawom oraz tradycyjnemu procesowi wędzenia w dymie. Wędliny nie zawierają sztucznych konserwantów i polepszaczy smaku. To sprawia, że ich smak jest niepowtarzalny, łączy

w sobie wysokiej klasy mięso z różnorodnością ziół, które naturalnie występują na Mazurach. Takich produktów na próżno jest szukać w wielu sklepach.

W ofercie „Wiejskiej Wędzarni” znajdują się: szynki, schab, boczek i baleron. Można zakupić m.in. kielbasę krakowską i kabanosy. Specjałem firmy jest kielbasa Heńkowa, która produkowana jest zgodnie z autorskim przepisem taty właściciela, pana Henryka. To właśnie nestor rodu pokazał synowi, jak powinny smakować prawdziwe, regionalne wędliny. Każdy dla kogo jedzenie ma być ucztą, powinien skosztować wyrobów rodziny Biedrzyckich.

**„Wiejska Wędzarnia”**  
Łupowo 7  
12-120 Dźwierzuty  
tel. 502 907 154  
wiejska.wedzarnia@wp.pl

## „Wioska Prusów” – Piwnice Wielkie



**C**zy wiecie jak żyli dawni mieszkańcy Mazur – Prusowie? Co gotowali i w co wierzyli? Jeżeli nie, to zapraszamy do Wioski Prusów, ukrytej w lesie obok wielbarskiej miejscowości Piwnice Wielkie (powiat szczycieński). Czekają tam na wszystkich dobra zabawa i ciekawe jedzenie.

Kazimierz Abramczyk jest z zamiłowania Prusem. Jego pasja do historii dawnych mieszkańców Mazur zaowocowała wyjątkowym pomysłem. Na swojej działce zbudował pruską osadę, gdzie z wielką radością przyjmuje wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się więcej o dawnej ludności Mazur. A naprawdę jest o czym.

Wierzenia, zwyczaje, rytuały, kuchnia i codzienne życie to zaledwie fragment ciekawej opowieści Kazimierza Abramczyka. Wizyta w jego pruskiej wiosce to prawdziwa dawka emocji. Nie dość, że każdy, kto zawita w jego progi sporo dowie się o historii regionu, to jeszcze aktywnie weźmie udział w specjalnym spektaklu. Można tu bowiem stać się mazurskim Prusem i przenieść się w dawne czasy. Ucztę historyczną dopełniają dania przygotowane według starych receptur, które swoim smakiem zaskoczą niejednego miłośnika kulinarnych doznań.

Wioskę Prusów można odwiedzać zorganizowanymi grupami. Wystarczy umówić się na niezwykłe spotkanie.



**„Wioska Prusów”**  
**Kazimierz Abramczyk**  
Piwnice Wielkie 25  
12-160 Wielbark  
tel. 608 671 787  
[www.wioskaprusow.pl](http://www.wioskaprusow.pl)



## Szałtanosy

### Składniki:

twaróg 500 g, drożdże 40 g, filiżanka mleka, cukier, mąka 500 g, jajka 4 szt., margaryna 100 g, masło 2 łyżki, sól, cynamon

### **Sposób przygotowania:**

Drożdże oraz sporą szczyptę cukru i 6 łyżek mąki mieszamy na zaczyn, lekko oprószamy mąką i odstawiamy, by wyrosły w temperaturze 30–40°C. Następnie z 500 g mąki, 2 jajek, szczypty soli, margaryny i wyrośniętego zaczynu zagniatamy ciasto. Rozwałkowujemy. Filiżanką wycinamy krążki. Przygotowujemy nadzienie z 2 żółtek, twarogu, cukru i soli. Musi być wymieszane na gładką masę. Nakładamy nadzienie na wycięte z ciasta krążki. Ich brzegi smarujemy roztrzepanym białkiem, składamy na pół i zlepiamy (tak jak pierogi). Gotujemy na parze, przed podaniem polewamy zrumienionym masłem, posypane cukrem i cynamonem. Serwujemy gorące.

### Co do tego trza:

twaróg 500 g, drożdże 40 g, garnusek mleka, farina, mónka 500 g, jajka 4 szt., margarina 100 g, masło 2 łyżki, sól, cynamón

### **Jek to zrobić:**

Drozdze i sporó scýpetkie fariný ji 6 łyżków mónki niesami na rozczyn, letko ôprósami mónkó ji ôdstaziami, cobi wirosi w temperaturze 30–40°C. Popóźniej z 500 g mónki, 2 jajek, scýpetki soli, margarini i wiroszniétego zaczynu zagniatami ciasto. Rozwałkowujém. Garnuskiém wiczinami krónzki. Prýgotowujém nacýnek z 2 zółtków, twarogu, fariný ji soli. Muszi bicz winiesane na gładkó mase. Nakładami nacýnek na wicziénte z ciasta krónzki. Ich brzegi smarujými roztrzepaném bziałkiém, składami na pół ji zlepisiami (tak jek psierogi). Gotujém na parze, przed podaniem polewami zruniém masiém, posýpane farinó ji cýnamóném. Podawacz gorónce.

## Zagroda edukacyjna „Kamez” – Wawrochy

**K**ażdy marzy o chwili wytchnienia. Pobycie w miejscu, gdzie z dala od szumu wielkich miast, można nabrać dystansu do otaczającego świata i być blisko przyrody. Dlatego zapraszamy do zagrody edukacyjnej „Kamez”, położonej na kolonii malowniczej wsi Wawrochy w gminie Szczytno. Elżbieta i Zdzisław Kobus są właścicielami gospodarstwa, które specjalizuje się w uprawie zboża i hodowli bydła opasowego.

Kilka lat temu właściciele postanowili rozszerzyć profil swojej działalności. Ich pasję do rolnictwa połączyli z edukacją. Tak powstała zagroda edukacyjna, która należy do Ogólnopolskiej Sieci Zagród Edukacyjnych. Jej ideą jest dzielenie się wiedzą z odwiedzającymi to miejsce. Każdy, kto zjawi się w zagrodzie, będzie miał okazję poznać zasady funkcjonowania gospodarstwa, sprawdzić jak wygląda uprawa warzyw i owoców w przydomowym ogrodzie, spróbować trudnej sztuki wypieku chleba.

Na gości czekają również liczne atrakcje. Nieślabnącą popularnością cieszą się przejażdżki ciągnikiem Lamborghini, który robi wrażenie nie

tylko na małych chłopcach. Jest również powóz zaprzęgnięty w konie, którym można zwiedzić okolicę. Ciekawscy dowiedzą się tu, że mleko nie jest z kartonika, a odważni będą mogli wydoić bardzo przyjazne krowy.

Całość okraszona jest smakołykami, do których przygotowania wykorzystywane są warzywa i owoce z domowego ogródka. Zagrodę „Kamez”, można odwiedzać cały rok. Właściciele zapraszają grupy zorganizowane zarówno uczniów przedszkoli, szkół podstawowych oraz średnich, a także dorosłych. Czekają tu na nich sześć bloków warsztatowych, do wyboru zgodnie z upodobaniami.

Goście indywidualni mogą skorzystać z oferty gospodarstwa agroturystycznego i spędzić tu urlop.

**Zagroda Edukacyjna „Kamez”**  
Wawrochy 36  
12-100 Szczytno  
tel. 89 623 13 26 / 516 933 248  
gospodarstwokamez@wp.pl  
www.kamez.eu



## „Słodkości Jasia i Małgosi”

– Dąbrowa



Ci, którzy znają już firmę Ewy Rozickiej, wiedzą, że jej znakiem rozpoznawczym są babeczki. Piękne, kolorowe, z fantazyjnymi dekoracjami. Pasja, miłość do wypieków, talent plastyczny i lokalne produkty to przepis na sukces firmy „Słodkości Jasia i Małgosi”.

Wszystkim łasuchom serdecznie polecamy firmę „Słodkości Jasia i Małgosi”. To wyjątkowa manufaktura ciast, tortów, babeczek i ciasteczek. Wszystko oparte na autorskich przepisach właścicielki. Co więcej do produkcji słodkości nie używa się tu żadnych polepszaczy smaku i sztucznych konserwantów.

Najbardziej zachwycają torty, które nie dość, że smakują obłędnie, to sprawiają, że krojenie takiego małego arcydzieła powoduje drżenie ręki. Do wypieku zarówno tortów, jak i pozostałych ciast, w „Jasiu i Małgosi” używa się tylko naturalnych produktów. Swojskie jaja, naturalna śmietana, sezonowe owoce od lokalnych dostawców, czy konfitury wykonywane w zaciszu manufaktury.

Wykonane w cukierni ciasta są pięknym uzupełnieniem wyjątkowych uroczystości, takich jak ślub, komunia i chrzciny. Fantazyjne dziecięce torty spełnią wymagania nawet najbardziej wymagających maluchów. Starsi jubilaci, będą mogli zachwycać się klasyką, elegancją czy żartobliwym wykonaniem.

Przygotowywane w „Słodkościach Jasia i Małgosi” ciasta są idealnym wyborem na różne okazje. Smacznie uzupełnią catering i osłodzą każdą imprezę. Dosłownie skradną serca naszych gości. Fikuśne babeczki i ciastka sprawdzą się na przyjęciach jako ciekawe urozmaicenie.

Firma nie prowadzi jeszcze własnego sklepu. Słodkości można za to zamówić z wcześniejszym wyprzedzeniem. Każdy, kto w planach ma spotkanie z gośćmi i chce im zaserwować prawdziwą słodką ucztę może być pewien, że najlepszym wyborem będą „Słodkości Jasia i Małgosi”.

### „Słodkości Jasia i Małgosi”

Dąbrowa 5  
12-120 Dźwierzuty  
tel. 538 108 608  
ewar511@wp.pl



Burokowiec mazurski

#### Składniki:

cukier 120 g, koncentrat z buraków 100 ml, miód jedna łyżka, masło 50 g, mąka 1/2 kg plus garść do podsypywania, soda oczyszczona łyżeczka, przyprawa do piernika jedna łyżka, jajko, woda 100 ml, powidła śliwkowe

#### Sposób przygotowania:

Do rondelka wsypujemy 20 g cukru, podgrzewamy. Gdy się roztopi i zacznie brązowieć, zalewamy go odrobiną gorącej wody i gotujemy na małym ogniu, aż zgęstnieje. Dodajemy koncentrat z buraków i miód, dokładnie mieszając. Jeśli utworzą się grudki, rozcieramy je, aż się rozpuszczą. Karmel przestudzony mieszamy z masłem, mąką, resztą cukru, sodą, przyprawą do piernika, jajkiem i 100 ml wody. Dokładnie wyrabiamy ciasto na podsypnym mąką blacie. Przykrywamy, aby nie obeschło i odstawiamy na godzinę. Dzielimy na cztery części, z każdej formujemy wałek. Wałki kroimy na kawałeczki, a z nich toczymy kulki wielkości orzecha włoskiego. Na wyłożonej papierem do pieczenia blasze układamy jedną kulkę i dolepiamy wokół niej 6-7 kulek tak, by ciasto kształtem przypominało kwiatek. Możemy kwiatki łączyć ze sobą i stworzyć ciasto przypominające kształtem wycinek drogi z kostki brukowej. Rozcieramy łyżkę powideł z 4 łyżkami wody i tą mieszaniną smarujemy wierzch ciasta, fugujemy – wypełniamy szczeliny między kulkami. Po pół łyżeczki powideł możemy też włożyć do każdej kulki. Pieczemy 20-25 minut w 180°C.

#### Co do tego trza:

farina 120 g, kóncéntat z buraków – barsc cý sok z buraka 100 ml, niód jéna łyzka, masło 50 g, móńka 0,5 kg i garszcz do podsýpiwania, soda ócýścóna – lefelka, príprawa do psiernika (fafermucha) jedna łyzka, jajko, woda 100 ml, pozidła z plummy

#### Jek to zrobic:

Do rónelka wsipujémi 20 g fariný, podgrzewami. Kiedi sie roztopsi i nacnie brónzoziecz, zalewami do niégo troskie ukropu ji gotujém na małym ógniu, dokónd zgiénstnieje. Dodajém kóncéntat z buraków i niód, dokladnie niesajónc. Jeszli utworzó sie gródkki, rozcierami jéch, dokónd sie rozpuszcó. Karmel przestudzóný niesami z masłém, móńkó, reste fariný, sodó, príprawó do psiernika, jajkiém i 100 ml wodi. Dokladnie wirabziami cziaató na podsýpaném móńkó blaczie. Prízkriwami, cobi nie óbeschło ji ódstaziami na godzinie. Dzielimi na sztéri cénszczi, z kazdéj formujém wałek. Wałki krajami na kawalecki, a z niéch robziém kulecki – jek órzech włoski. Na wióžónój papsierém do piescénia blasie układámi jénó kulkie i dolepsiami wokóť niéj 6-7 kulków tak, cobi cziasto formó pochodziło na ksziaték. Mozém ksziatki lónczicz ze sobó i stworzic cziasto, chtórne formó pochodzi na kawál drogi z brukieém. Rozcierami łyzkie pozidłów z 4 łyzkani wodi i tó niesaninó smarujém zierzch cziaasta – wipelniami scelini niénzý kulkaní. Po pół łyzeczki pozidłów mozém téz włóžyc do kazdéj kulki. Psiecém 20-25 ninut w 180°C.

## Zapomniana kuchnia z Prus Wschodnich...

**O** smakach mazurskiej kuchni zdecydowały, przede wszystkim, wpływy polskie i niemieckie. Przyglądając się kulinarnej spuściznie Prus Wschodnich możemy dość zauważyć wpływ jaki wywarły na nią dwie odmienne kultury.

Z jednej strony Mazurzy jadali mięsa w różnych postaciach, na stołach często gościły kluski, a potrawy przyprawiano na słodko-kwaśno, co zbliża ich do kulinarnych upodobań Niemców. Z drugiej zaś – polskiej, gospodynie upodobały sobie śmietanę, zioła, wyrób wędlin, gotowanie barszczu z buraków czy flaki.

Znaczące wpływy na kuchnię regionu mieli również Litwini, Rosjanie i Żydzi, którzy od wieków obecni byli na tych terenach. Ich osiedlanie się w mazurskiej krainie, wносиło wiele do tradycji kulinarnych. Mieszały się rodziny, tworzyły nowe zwyczaje. Do jednego kotła wpadało to, co charakterystyczne dla różnych narodowości.

Pisząc o mazurskiej kuchni, nie da się uciec od tematów mniej przyjemnych. Prusy Wschodnie targane przez historię, często nawiedzała bieda. I to ona, bardzo często, decydowała o tym, co tu jadano. W ogromnej większości sięgano po produkty łatwo dostępne. Takie, które można było pozyskać z uprawy roli, bądź zakupić za niewielkie pieniądze. Również okoliczne lasy i łąki były pełne skarbów, które gospodynie skrzętnie wykorzystywały, wzbogacając potrawy.

Oszczędne gospodarowanie sprawiło, że w mazurskiej kuchni nic się nie marnowało. Na to co pozostało nietknięte z obiadu, zawsze znalazło się zastosowanie.

Do ulubionych mazurskich ziół należał majeranek. Sowiec dodawano go do wędlin, mięs i zup. Rosnącym w ogródkach koprem posypywano ziemniaki, a kardamonem pachniały mazurskie Gody.

Ziemniaki były podstawą licznych dań. Gotowano je w całości, robiono z nich kluski i zupy. W mazurskich wspomnieniach często przewija się to o plackach pieczonych na blachach starych kuchni. Traktowano je jako potrawę dobrą na każdą okazję.

Jeziora pełne ryb przyczyniły się do tego, że są one mocno kojarzone zarówno z dawną jak



i współczesną kuchnią regionu. Jednymi z bardziej lubianych przez Mazurów były sielawy, a najbardziej zaskakujące mogą okazać się stynki, łowione spod lodu, serwowane smażone na czipsy lub z beczki, gdzie leżały zasolone.

Szacunkiem lokalnej ludności cieszyły się potrawy z dyni. Gotowano z niej zupy, kluski i pieczono placki. Codziennie jadano na Mazurach domowy chleb, smarowany masłem lub popijany świeżym mlekiem.

Dzisiaj mazurska kuchnia należy do zapomnianych. Starania o jej odtworzenie są niezwykle trudne. Wierne powtórzenie przepisów jest praktycznie niemożliwe, chociażby ze względu na brak źródeł, z których można by czerpać wiedzę. Tradycyjna kuchnia Prus Wschodnich nie była spisywana, przekazywano ją ustnie z pokolenia na pokolenie.

## „Garncarska Wioska” – Kamionka

Położona we wsi Kamionka, w powiecie nidzickim, „Garncarska Wioska” jest pierwszą wioską tematyczną na Warmii i Mazurach. To położone na styku Mazur i województwa mazowieckiego miejsce, jest przestrzenią, w której sztuka, tradycja, smaczna kuchnia splatają się z edukacją. I to właśnie ona jest najważniejsza dla Nidzickiej Fundacji Rozwoju NIDA, która to miejsce stworzyła.

Na mapie Mazur, „Garncarska Wioska, jest jednym z miejsc, które trzeba odwiedzić. Tutaj odtwarzane są stare ginące zawody i kultywowane dawne tradycje i obyczaje. Każdy, kto przekroczy bramy wioski przeżyje niezapomnianą przygodę, przypomni sobie smaki i zapachy dzieciństwa, a także będzie bliżej przyrody.

Na terenie Garncarskiej Wioski można zwiedzić: garncarnię, zielarnię, kuźnię mazurską, zabytkową stodołę ze sprzętami rolniczymi i gospodarstwa domowego mazurskiej wsi. Na miłośników odkrywania ciekawostek czeka muzeum „Skarby Ziemi”, w którym znajduje się kolekcja skamieniałości i minerałów.

Można tu wziąć udział w szeregu warsztatów, przygotowanych zarówno dla grup zorganizowanych, jak i gości indywidualnych. Na terenie „Garncarskiej Wioski” znajdują się także ścieżki edukacyjne. Swoich sił należy spróbować w grach



terenowych, a na amatorów kinematografii czekają seanse w „Kinie Przyrody”.

Szeroka oferta kulturalna sprawia, że miejsce to jest atrakcyjne także dla miłośników muzyki i teatru. Cyklicznie odbywa się tu, m.in. Festiwal ballad Bułata Okudźawy. Liczne imprezy nawiązują natomiast do tradycji i przyrody Mazur.

W sąsiedztwie „Garncarskiej Wioski” znajduje się największy na Mazurach ogród pokazowy – „Rajski Ogród”, z kilkoma tysiącami gatunków roślin spotykanych w regionie. W gospodzie „Ptasie Radio” można smacznie zjeść i spróbować tradycyjnej kuchni Mazur i Prus. W sklepiku natomiast czekają rękodzielnicze wyroby pochodzące zarówno z garncarni wioski, jak i od lokalnych artystów. W Wiosce organizowane są wydarzenia integracyjne dla firm, szkolenia i wizyty studyjne.

### „Garncarska Wioska”

Kamionka 5

13-100 Nidzica

tel. 666 028 991

garncarskawioska@nida.pl

www.garncarskawioska.pl





# „Turowski Młyn” – Browina



Człowiek od setek tysięcy lat wykorzystuje lecznicze właściwości ziół. Nasze babki, prababki skrzętnie przekazywały rodzinne tradycje ziołolecznictwa. W miejscowości Browina, w powiecie nidzickim, działa „Turowski Młyn”, który wykorzystując dobrodziejstwa i tradycje mazurskiej krainy, produkuje niezwykle mieszanki ziołowe.

Okolice Browiny słynęły dawniej z mazurskiego ziele „chućkogój” czyli z żywokostu lekarskiego, po który wyprawiano się tutaj z okolicznych miast i wsi. Dziś macerat olejowy z tej rośliny jest tradycyjnym wyrobem Turowskiego Młyna.

Sztuka ziołolecznictwa, była na Mazurach szczególnie ceniona. Dlatego przekazywano ją z pokolenia na pokolenie. W zasadzie w każdej mazurskiej chałupie suszyły się zbierane na okolicznych polach i w lasach dzika mięta, wrotycz, macierzanka i wiele innych. Znane tu mieszanki miały wielorakie zastosowanie. Młyn wodny był często ośrodkiem lokalnego zielarstwa ze względu na walory uprawowe otaczającego terenu, możliwości suszarnicze i wytwórcze młyna oraz autorytet rzemiosła i zawodu młynarza który służył radą w wielu wiejskich sprawach.

Wśród ziół z „Turowskiego Młyna” znajdziemy podagrycznik, kwiatostan pysznogłówki, korzeń żywokostu lekarskiego, ziele szałwii lekarskiej czy kwiat rumianku. Są tu również liść pokrzywy, ziele tymianku czy czerwona koniczyna oraz wiele innych.

Obok czystych ziół można kupić także ich mieszanki. Ziołowe herbaty są wiodącym produktem młyńskiej manufaktury. Wszystkie wykorzystywane tu rośliny są tradycyjnie pozyskiwane i uprawiane na miejscu lub pochodzą od sprawdzonych dostawców sprawdzonych, certyfikowanych dostawców. W pracy nad produktami „Turowski Młyn” współpracuje z innowacyjnymi jednostkami naukowymi oraz ośrodkami badawczymi i jednostkami naukowymi.

## „Turowski Młyn” Ekozielarnia

Browina 1

13-100 Nidzica

tel. 603 907 085

bok@surowce-naturalne.pl

www.najzdrowsze.pl

## Porka z perdutą na szpinaku i chłodnikiem ze zsiadłego mleka



### Porka z perdutó na szpinatu i chłodnikiem ze zsiadłógó mléka

#### Składniki:

szpinak 400 g, czosnku 3 ząbki, masło sól, pieprz, jaja 4 szt., ocet winny 2 łyżki, zsiadłe mleko 1 l, śmietana kwaśna 200 ml, ogórek 2 szt., czosnek 3 ząbki, koperek pęczek, ziemniaki 0,5 kg, mąka 0,5 szklanki, boczek, słonina lub podgardle 150 g, masło 2 łyżki, sól, pieprz, cząber

#### Przygotowanie porka:

Ziemniaki obieramy, płuczemy i zalewamy wodą. Osolone gotujemy. W połowie gotowania, do ziemniaków, wsypujemy mąkę, gotujemy do rozgotowania ziemniaków. Podczas gotowania ziemniaków z mąką utworzy się kluch, nie mieszamy. Ugotowane ziemniaki odcedzamy do miski, wywaru ziemniaczanego nie należy wylewać. Tłuczkiem do ziemniaków dobrze ubijamy, aby masa była lekko kleista. Gdyby była za gęsta, dolać trochę wywaru z ziemniaków, utłuc.

Podgardle wędzone kroimy w kostkę, topimy na tłuszczu. Gotową porkę wyjmujemy na talerze, polewamy tłuszczem ze skwarkami. Możemy też wymieszać ziemniaki ze skwarkami i przesmażoną na złoto cebulką i dodatkiem masła. Można zrobić wersję bez mąki, tylko z masłem i skwarkami z cebulą.

Szpinak myjemy, przelewamy wrzątkiem, możemy go posiekać lub w całości podduśić na maśle. Pod koniec duszenia dodajemy pokrojony w drobną kostkę czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Zagotowujemy wodę z octem. Do wrzącej wody wrzucamy wybite jajko, wcześniej tworząc wir łyżką w garnku. Gotujemy około 3 minuty, perduto powinna mieć ścięte białko i płynne żółtko. Jajko solimy i oprószamy pieprzem po ugotowaniu.

Ogórki obrane bez gniazd nasiennych ścieramy i solimy. Odstawiamy żeby puściły wodę, na około 10 minut. Odciskamy ogórki z nadmiaru wody. Zsiadłe mleko mieszamy ze śmietaną i przyprawami sól, pieprz, cząber, dodajemy ogórek i koperek, posiekany czosnek. Mieszamy i chłodzimy w lodówce. Podajemy po przegryzieniu.

#### Co do tego trza:

szpinak 400 g, cosnéku 3 zómbki, masło, sól, psieprz, jajka 4 szt., ôcet zinný 2 łyżki, zsiadłe mléko 1 l, sznietana kwasna 200 ml, ogórek 2 szt., cosnék 3 zómbki, koper póncek, kartofle 0,5 kg, mónka 0,5 glaski, ôkrasa 150 g, masło 2 łyżki, sól, psieprz, cómber

#### Jek zrobić porka:

Kartofle ôbzierami, płukami i zaléwami wodó. Ôsolóne gotujém. W polożie gotziénia, do kartoflóów wsýpujem mónkie, gotujém do uwarzénia kartoflóów. Kiedi jéch warzém, z kartoflóów z mónki zrobi szie kluch, nié niesami. Zwarzóné kartofle ôdcedzami dó niski, ôdwaru kartoflanégó nié można wilewacz. Tłuckiém do kartoflóów dobrze jéch ubzijami, cobi masa biła letko klejista. Jekbi biła za giénsta, dolacz trochie ôdwaru z kartoflóów, utluc.

Podgardle kopcóne krajami w kostkie, topsiém w tłustoszczi. Gotowó porke wijmujém na talérze, poléwami szmalcém ze skwarkami. Mozém téz winiesacz kartofle ze skwarkani i podskwarzónó na złoto cybuló i dodatkiém masła. Można zrobicz wersýje bez mónki, tilo z maslém i skwarkani z cybuló.

Szpinat brak umicz, ôblacz wrzóntkiém, mozém go posiekacz cý w całoszczi przetuszicz na masle. Pod kóniec duszénia dodajém pokrojóný w drobnó kostkie cosnék, dopraziami sóló jji psieprzém.

Zawarzami wodé z ôctém. Do kipsiόνcéj wodi wrzucami rozbzite jajko, préndzój brak zakrénczicz wodé w garnku warzónchwó. Gotujém kiele 3 minuti, perduto muszi niécz szczyénte bziałko i plinne zółtko. Jajko solim i posýpujem psieprzém, jek juz béndzie gotowe.

Ôgórkí ôbrane bez ziarków w szrodku zetrzecz i posolicz. Ôdstaziami, cobi puszczíli wodé, na kiele 10 ninut. Wilévami ôt ôgurków niebracno wodé. Zsiadłe mlékó niesami ze sznietanó i przíprawani sól, psieprz, cómber, dodajém ôgórek i koper, posiekany cosnék. Niesami jji chłódziém w lodówce. Podajém ôstudzóné.

## „Kraina 7 osobliwości” – Jabłonka

**N**a mazurskim szlaku wiosek tematycznych znajduje się „Kraina 7 osobliwości”. Zlokalizowana jest nad przepięknym jeziorem Omulew, w Jabłonce w powiecie nidzickim. Kraina jest przestrzenią przyjazną dla odwiedzających i pełną kreatywności. Wieś stworzyło i prowadzi stowarzyszenie Towarzystwo Rozwoju Okolic Omulewa „Razem dla Wszystkich”.

„Kraina 7 osobliwości” to miejsce pełne magii i dobrej energii. Na odwiedzających czeka wyjątkowa przygoda, która z pewnością na długo pozostanie w pamięci. Wizyta w Krainie podzielona jest na kilka etapów. Przechodząc je poznajemy kolejne osobliwości i związane z nimi ciekawostki.

Na początku wizyty odbywa się spotkanie z mieszkańcem szuwarów, który skrywa się w wodach Jeziora Osobliwości. Prosto od Wodnika, goście ruszają na Szlak Starego Mazura – ścieżkę dawnych zawodów – leśnika, rolnika i rybaka. O tym jak kiedyś wyglądała ich praca opowiedzą ludzie, którzy doskonale znają te zawody z własnego doświadczenia. Pokażą jak ciąć drzewo, nauczą wypłatać sieci i uprawiać rolę. Na szlaku znajduje się Eko-skansen narzędzi rolniczych.

Po lekcji historii czeka na wszystkich dawka dobrej zabawy „Na podwórku pradziadka”. Strzelanie z procy, która sięga do pasa, to tylko jedna z atrakcji przygotowanych przez starszego pana.



Dla wyciszenia emocji, po licznych grach i zabawach, przyjdzie czas na spacer ścieżkami Magicznego Lasu. Po drodze goście odwiedzą szlak historyczny, którym odbywały się wyprawy po bursztyn. Odkryją tajemnice ponemieckich bunkrów, rowów przeciwpancernych i stanowisk strzelniczych. Ktoś z pewnością odkryje legendarny „Skarb generała Samsonowa” z okresu I wojny światowej. Podobno jest nim skrzynia pełna złotych monet.

W Leśnej Kuchni przygotowany zostanie pyszny obiad, ugotowany na bazie produktów pochodzących z jeziora i lasu.

Na koniec, w Starej Zagrodzie, w piecu opalonym drewnem, wspólnie wypieczecie tradycyjny chleb. Każdego roku podczas festynu „Sierpniowe granie nad Omulewem” organizowany jest konkurs kulinarny „Dary lasu i jeziora na talerzu”. „Krainę 7 osobliwości” mogą odwiedzać grupy zorganizowane powyżej 10 osób oraz goście indywidualni.

### Towarzystwo Rozwoju Okolic Omulewa „Razem dla Wszystkich”

Jabłonka 22a

13-100 Nidzica

tel. 607 039 815

kraina7osobliwosci@gmail.com

www.kraina7osobliwosci.pl



## Gospodarstwo rolne – Szkotowo



**T**radycja jedzenia ziemniaka w Polsce sięga końca XVII wieku. Od tego czasu, bulwy zyskiwały coraz większe uznanie Polaków. Do dzisiaj cieszą się niesłabnącą popularnością. Tym bardziej, że możliwości wykorzystania ich w kuchni są naprawdę szerokie.

W Szkotowie pod Nidzicą Agnieszka Tołłoczko prowadzi gospodarstwo rolne, które w dużej mierze nastawione jest na produkcję ziemniaków. Choć głównie skupia się na dostarczaniu sadzeniaków innym gospodarzom, to jej naturalnie produkowane ziemniaki można kupić w centrali nasiennej w Nidzicy. Ich smak zdecydowanie różni się od tych, które dostępne są w dużych dyskontach i sieciach marketów.

W gospodarstwie w Szkotowie uprawia się polskie odmiany ziemniaków. Takie, które dawniej sadzono na polskich polach. To odmiany szczególne, dostosowane do naszych warunków klimatycznych i glebowych. Są odporne na choroby, dlatego nie wymagają stosowania chemii.

Polskie ziemniaki mają także różne zastosowanie kulinarne. Jedne odmiany są bardziej suche, inne żółte i mokre. Do różnych dań, proponowane są różne odmiany. Dzięki takiemu podejściu nie ma mowy o tym, aby w trakcie gotowania, nie spełniły naszych oczekiwań. A jak każdy, kto lubi smak tradycyjnej polskiej kuchni, wie ilość potraw jaką można z nich przyrządzić jest ogromna. Począwszy od deserów, przez dodatki do potraw, na daniach głównych kończąc.

Jednym z najciekawszych projektów, w które włącza się gospodarstwo ze Szkotowa, to działanie na rzecz promocji polskich odmian ziemniaka. Jest ono o tyle szczególne, że producenci chcą przekonać Polaków, że ziemniak to warzywo, które można mieć na wyciągnięcie ręki. Można je posadzić w przydomowym ogródku, skrzyniach na warzywa, czy w workach jutowych albo doniczkach. Najpierw latem spełnią rolę dekoracyjną, aby jesienią cieszyć nas własnym zbiorem. Jak zapewnia Agnieszka Tołłoczko, uprawy ziemniaka nie należy się bać, jest prosta, wystarczy się odważyć... i postawić na polską odmianę.

### **Gospodarstwo Rolne Agnieszka Tołłoczko**

Szkotowo 60

13-124 Kozłowo

tel. 572 672 570

tolloczko@poczta.onet.pl

facebook.com/Gospodarstwo-Rolne-Szkotowo





Mazurski kuch z kieżą

#### Składniki:

*zaczyn:* drożdże 100 g, letnie mleko 3 łyżki, cukier 1 łyżka

*ciasto:* mąka 1 kg, jaja (duże) 5 szt., szklanka cukru, kostka masła 2/3, mleko 0,5 l, szczypta soli

*nadzienie:* kieża (twaróg) 0,5 kg, cukier 0,5 szklanki, żółtko, starta skórka z cytryny

#### Sposób przygotowania:

Mąkę przesiewamy do miski i robimy w środku dołek. W małym garnuszku rozkruszamy drożdże, dodajemy 3 łyżki letniego mleka (nie może być zbyt gorące ani zbyt zimne) i 1 łyżkę cukru. Zaczyn dobrze wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (powinien zwiększyć swoją objętość o połowę). W tym czasie podgrzewamy 0,5 l mleka i roztopiamy 2/3 kostki masła. Wyrośnięty zaczyn wlewamy do dołka zrobionego w mące, zasypujemy go z lekką mąką i wlewamy część ciepłego roztopionego masła, wbijamy całe jaja, dodajemy cukier. Następnie wlewamy połowę mleka, tj. szklankę. Siadamy wygodnie na krześle z misą na kolanach i wyrabiamy ręką ciasto, zagarniając mąkę od dna, łącząc dokładnie wszystkie składniki. Kiedy mamy już w miarę jednolitą masę, wlewamy połowę pozostałej części mleka i dalej wyrabiamy. Jeśli ciasto podczas wyrabiania jest zbyt gęste to można dodać resztę mleka. Ciasto powinno być elastyczne, nie za rzadkie, nie za gęste, odrywające się od rąk. Czas wyrabiania to około 20-30 minut. Następnie dodajemy resztę masła i jeszcze raz dokładnie przerabiamy.

Wyrośnione ciasto przekładamy do dużej miski i odstawiamy w ciepłe miejsce do wrośnięcia. Pozostawiamy ciasto na około 40-60 minut. W tym czasie przygotowujemy nadzienie: twaróg mielimy, dodajemy żółtko, jajka, cukier i startą skórkę z cytryny. Wszystko dokładnie łączymy na jednolitą masę.

Wyrośnione ciasto przekładamy na posypaną mąką stolnicę i rozwałkowujemy ciasto na placek grubości 1-1,5 cm. Rozwałkowany placek smarujemy masą serową i zwijamy w rulon. Przed pieczeniem zostawiamy jeszcze ciasto do powtórnego wyrośnięcia. Tuż przed pieczeniem smarujemy ciasto roztrzepanym jajkiem. Pieczemy na ciemno-złoty kolor w nagrzanym piekarniku o temp. 165°C około 1 godziny. Pieczemy w blaszce keksówce posmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką. Ciasto obsypujemy kruszonką.

#### Kruszonka:

*Składniki:* mąka 200 g, masło 100 g, cukier drobny lub puder 100 g

Wszystkie składniki zagniatamy na jednolitą masę a następnie rozkruszamy i posypujemy nią ciasto.

#### Co do tego trza:

*rozcżyn:* drożdże 100 g, letnie mléko 3 łyżki, farina 1 łyżka

*cziasto:* mónka 1 kg, jajka (duże) 5 szt., glaska (szklanka) farinij, kostka masła 2/3, mléko 0,5 l, scjpetka soli

*nacynek:* kieża (twaróg) 0,5 kg, farina 0,5 glaski, zóltko, starta skórka z cytrynij

#### Jek to zrobzić:

Mónkie przesiacz dó nisj jż zrobicz w szrodku dziórkie. W małym garnuszku rozcżynami drożdże, dodajém 3 łyżki ciepłégó mleka (nié moze bicz cale zimne cý cale gorónce – takie wolne) jż jénó łyżkie farinij. Rozcżyn fest winiesacz i ódstazicz w ciepłé miejsce, cobi wirós (muszi szie zrobicz półowe ziéńksj). W tém czasie podgrzewami 0,5 l mleka jż roztopiami 2/3 urobka masła. Kiedi rozcżyn wirośnie, brak wilacz go tamój do téj dziórkie w mónce jż przjprósami go tó mónkó. Brak tedi włącz cénszcz tégo roztopszjónégó masła, jajka jż wsýpacz farine. Popóznijéj włącz półowe mléka, to znacý glaske. Szjadami wigodnié na zédelku z nisó na kolanach i wirabziami réncani to cziasto, fejn wszio brak winiesacz, téz z tégo dołu tamój. Kiedi mami juz cale jedné masé, brak włącz drugó półowe mléka jż daléj niesami. Jeszli cziasto, jek szie go wirabzia, je za feste, mozna dolacz óstatne mléko. Cziasió muszi bicz elasticne, nie za rzadkie, nie za giéńskie, takie, cobi szie nie lepsió do rénców. Cas wirabziania to kiele 20-30 ninut. Daléj brak dodacz óstatne masło jż esce raz fejn winiesacz.

Winiesane cziasto przéložyc do duzej nisj jż ódstazicz w ciepłé miejsce, cobi wirošlo. Bracno go tamój óstazicz na 40-60 ninut. Tedi robziém nacynek: kieże brak zniólc, dobazicz zóltko, jajka, farine i zrejbowané skórkie z cytrynij. Wszistko fejn niesami.

Kiedi cziasto wirośnie, przéložyc gó na posýpanéj mónkó blat i wałkujém go, cobi buł taki placek 1-1,5 cm grubi. Smarujém gó masó sérowó jż zwijami w rulón. Przed psiecieniém óstazicz esce te cziasto, cobi jesce raz wirošlo. Zara przed psiecieniém smarujém rozlaszowaném jajkiém. Psiecém w rozgrzaném psiekarniku (165°C) kiele godzinij, cobi cziasto zniénio barwe na cziméno-zóltó.

Psiecém w blasce do keksów posmarowanéj masłém i wisýpanéj tartó bułkó. Kuch posýpacz ribelkani.

#### Ribelki:

*Co do tégo trza:* mónka 200 g, masło 100 g, farina niałki cý pudra 100 g

Wszystkie składniki zagniatamy na jedné masé, a póznijéj krusém i posipujém nió kuch.

# Gospodarstwo Rybackie

## – Koszelewy



**R**odzinne Gospodarstwo Rybackie w Koszelewach stworzyli Barbara i Jan Ossowscy. Położone w gminie Rybno przedsiębiorstwo zajmuje się hodowlą ryb, które naturalnie występują w mazurskich jeziorach. Dbałość o łowiska oraz wiedza ichtiologiczna przyczyniła się do zbudowania silnej marki na lokalnym rynku. Dzisiaj w prowadzenie gospodarstwa zaangażowany jest syn założycieli Michał z żoną Barbarą i córką Justyną.

Oddalone od pobliskiej wsi o półtorej kilometra łowiska położone są w bliskim sąsiedztwie Górzeńsko-Lidzbarskiego Parku Krajobrazowego. Otoczone naturą gospodarstwo jest więc miejscem wymarzonym do prowadzenia hodowli ryb. Nieskażone powietrze, oparta na naturalności produkcja sprawiają, że rodzinne przedsiębiorstwo wybierane jest przez restauracje, hotele i przetwórców jako jeden z głównych dostawców. Ryby stąd są gwarancją jakości tworzonych z nich potraw oraz przetworów.

Gospodarstwo rozciąga się na powierzchni 49 ha. Ponad połowę zajmują stawy, w których hodowane są przede wszystkim pstrąg i karp. Wśród ryb są również: karaś, jesiotr, lin, szczupak, okoń, płoć czy jaź. Na miejscu znajdują się dwa łowiska wędkarskie otwarte dla miłośników tego sportu. Jedno pstrągowe, a drugie wielogatunkowe. Każdy, kto zdecyduje się spróbować tu swoich sił w wędkowaniu, z pewnością nie

będzie zawiedziony. Jest to również doskonale miejsce na rozpoczęcie swojej przygody z wędką. Miła atmosfera, wiedza, którą służą właściciele oraz gwarancja udanego połowu powodują, że łowiska odwiedzają wędkarze nawet z najdalszych części kraju.

W samym Gospodarstwie Rybackim można się również zatrzymać, by aktywnie wypocząć. Obok stawów, w okolicy, na gości czekają ścieżki piesze i rowerowe. W zaprzyjaźnionych gospodarstwach można jeździć konno lub udać się szlakiem regionalnych zabytków. A już na wiosnę, na miejscu będzie można spróbować potraw z ryb w powstającej restauracji „RyBaśka”.

Na swoim koncie przedsiębiorstwo ma dwa puchary Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego wywalczone podczas Regionalnego Święta Ryb. Gotował tu Karol Okrasa, a już niedługo na kanale telewizyjnym Kuchnia+ będzie można obejrzeć program kulinarny poświęcony rybom ze wsi Koszelewy.

**Gospodarstwo Rybackie  
Barbara i Jan Ossowscy**

Koszelewy 114

13-200 Płońska

tel.: 23 676 58 27 / 601 647 164 / 605 099 070

janossowski53@wp.pl

www.ryby-koszelewy.xxl.pl

## Dzyndzałki z hreczką i skrzeczkami (pierogi gryczane z kaszą i twarogiem i okrasą z cebuli i boczku)



## Dzyndzałki z hreckó i skrzeczkami (Pierogi gricane z krupó, twarogiem i ôkrasó z cybuló)

### Skrzeczeki

#### Składniki:

pląt surowego boczku 200 g, główka czosnku, majeranek, sól, pieprz, cebula 1 szt.

*farsz:* ugotowana kasza gryczana 200 g, boczek wędzony 150 g, tłusty twaróg 200 g, cebula 3 szt., sól, pieprz

*ciasto:* mąka pszenna 1 kg, sól, ciepła woda do zarobienia ciasta

### Sposób przygotowania:

Przygotowujemy „skrzeczeki”. Rozcieramy ząbki czosnku, łączymy z majerankiem. Surowy boczek nacieramy solą, pieprzem i pastą czosnkowo-majerankową. Wkładamy na noc do lodówki. Następnie boczek kroimy w słupki i smażymy na rumiano, na suchej patelni, z pokrojoną w piórka cebulą.

Przygotowujemy farsz. Kaszę gryczaną gotujemy na sypko. Na patelni podsmażamy pokrojony w kostkę wędzony boczek, dodajemy obraną i pokrojoną w grubszą kostkę cebulę. Podsmażamy do zeszklenia. Dodajemy twaróg i całość mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem.

Ze składników zagniatamy ciasto, aby było sprężyste i nie przywierało do rąk. Cienko wałkujemy. Następnie wycinamy z niego krążki o średnicy 8-10 cm. Na środek każdego nakładamy farsz i skleamy brzegi. Ciasto na rogach wyciągamy, tak aby utworzyły się różki – dzyndzałki (powinny wyglądać jak na zdjęciu). Gotujemy w osolonej wodzie i serwujemy ze skrzeczkami.

### Skrzeczeki

#### Co do tego trza:

sýrowa ôkrasa (20 dag), główka cosnéku, majeran, sól, psieprz, cybula 1 szt.

*fars:* ugotowana krupa gricana 200 g, ôkrasa kopcóna 150 g, tłusti twaróg 200 g, cybula 250 g, sól, psieprz

*cziasto:* mónka psénna 1 kg, sól, cziepla woda do zarobienía cziasta

### Jek to zrobic:

Przgotowujém „skrzeczeki”. Rozcierami zómbki cosnéku, łóncém z majerankiém. Sýrowó ôkrase nacierami sóló, psieprzém ji pastó cosnékowo-majerankowó. Wkładami na noc do lodówki. Popózniej ôkrase krajami w słupki i skwarzém na runiano, na suchiej panéwce, z pokrajanó w psiórka cybuló.

Przgotowujém farsz. Krupe gricanó gotujém na sýpko. Na patelni podskwarzami pokrojón niałko kopcónó ôkrase, dodajém obraná ji pokrojónó w grubsó kostkie cybule. Podskwarzami. Dobaziami twaróg i całkoszcz niesami, dopraziami sóló, psieprzém.

Ze składników zagniatami cziasto, cobi biło fejniackie i nie prziklejało szie do rénców. Czienko wałkujém. Popózniej wiczinami z niégó krónzki ze szrednicó 8-10 cm. Na szrodek kazdégó nakładami farsz i sklejami brzegi. Cziaszó na rogach wicziongami tak, cobi zrobzili różki – dzyndzałki (musó wíglóndacz jek na fotogra-sziji). Gotujém w ôsolónój wodzie i podajém ze skrzeczkami.

# B

## Babeczki marchewkowe z oliwą orzechową i miodem gryczanym



### Babeczki marchewkowe z olejem orzechowym i miodem gryczanym

#### Składniki na 10 porcji:

*ciasto:* jajka 2 szt., oliwa 75 g, mąka 107 g, cukier 107 g, proszek do pieczenia 5 g, cynamon 5 g, sól 1 g, marchew obrana 160 g, orzechy włoskie 60 g.

*oliwa orzechowa:* oliwa 50 ml, orzechy włoskie łuskane 50 g, orzechy laskowe łuskane 50 g, śmietanka 30% 50 ml, miód gryczany 50 g

#### Sposób przygotowania:

Zacynamy od przygotowania ciasta. Jajka mieszamy dokładnie z olejem. Pozostałe składniki mieszamy ze sobą. Obie masy łączymy ze sobą mieszając dokładnie. Marchew ścieramy na drobnych oczkach tarki. Odciskamy i dodajemy do masy razem z drobno posiekanymi orzechami. Pieczemy w formie silikonowej wysmarowanej oliwą przez 20–25 minut w 170°C, na początku grzanie góra dół, na ostatnie 10 minut włączamy termoobieg. Oliwę podgrzewamy z posiekanymi orzechami, blendujemy i chłodzimy. Wystudzone babeczki wyjmujemy z form. Przed podaniem polewamy oliwą orzechową, możemy również udekorować je bitą śmietaną i polać miodem gryczanym.

#### Ciasto

*Co do niego trza na 10 porcyjów:* jajka 1 szt., oliwa 75 g, mónka 107 g, farina 107 g, prosek do psiecienia 5 g, cynamón 5 g, sól 1 g, marchsia ôbrana 160 g, ôrzechi włoskie 60 g

#### Óliwa ôrzechowa

*Co do niój trza:* ôliwa 50 ml, ôrzechi włoskie łuskane 50 g, ôrzechi laskowe łuskane 50 g, sznietanka 30% 50 ml, niód gricaný 50 g

#### Jek jó zrobić:

Nacýnami ôt przigotozienia ciasta. Jajka dobrecko niesami z ôlejém. Ôstatne składniki niesami ze sobó. Ôba masi tóncými ze sobó ji niesami. Marchszie rejbujem na drobnych ôckach rejbasiki. Wizýnami ji dodajem dó masi razem z drobno posiekaniemí ôrzechani. Psiecém w fornje silikonowe wismarowanój ôlejém przez 20–25 ninut w 170°C.

Óliwe podgrzewami z posiekaniemí ôrzechani, bléndujemy i chłodzimi. Wistudzónne babeczki wýjmujem z formow. Przed podaniem polewami ôliwó ôrzechowó, mozém tak samo udekorowacz jéch bitó sznietaná ji polacz niódem.



## „Młyn Wodny EKO” – Tuczki



Pochodzący z 1870 roku młyn nad rzeką Wel, na terenie Welskiego Parku Krajobrazowego, został kupiony przez rodzinę Piotra Hillara w 1910 roku. Od chwili jego budowy, cały czas produkowano w nim mąkę, zgodnie z tradycyjną sztuką młynarską. W czasie niemieckiej okupacji, na czas II wojny światowej młyn trafił w ręce niemieckiego gospodarza. Po jej zakończeniu wrócił do rodziny Hillarów, a od 1947 roku prowadził go ojciec obecnego właściciela. Rodzinna tradycja nakazała Piotrowi Hillarowi kształcić się na młynarza, co zaowocowało ogromną wiedzą, na temat tradycyjnej produkcji mąki.

Spowodowana zmianami społecznymi przerwa w działalności młyna skończyła się na początku lat '90. Od 1984 roku właściciel prowadzi gospodarstwo ekologiczne, które specjalizuje się, m.in. w uprawie zbóż najwyższej klasy. Nie było więc innej drogi, jak rozpocząć tradycyjną produkcję ekologicznej mąki.

Dzisiaj młyn napędzany turbiną wodną produkuje pięć rodzajów mąki: gryczaną, pszenną graham typ 1850, pszenną razową typ 2000, żytnią razową typ 2000 i mąkę orkiszową typ 2000. W młynie można zakupić również otręby pszenne, orkiszowe i żytnie. Cała produkcja przebiega w sposób tradycyjny z wykorzystaniem jedynie zbóż posiadających atesty potwierdzające ich jakość.

„Młyn wodny EKO” jest jednym z nielicznych na terenie województwa warmińsko-mazurskiego, którego produkty posiadają atest ekologiczny (numer PL-EKO-07). Mąki ze wsi Tuczki trafiają zarówno do sklepów, jak i mogą być kupowane przez osoby indywidualne. Sprzedaż prowadzona jest za pośrednictwem strony internetowej.

Produkty z młyna zyskały uznanie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego i znalazły się na Szlaku Dziedzictwa Kulinarne Warmia Mazury Powiśle.

**Firma Eko**

**Małgorzata i Piotr Hillar**

Tuczki 35

13-220 Rybno

tel.: 607 584 651 / 605 316 689

tel./fax 23 696 76 90

phillar@wp.pl

www.eko-hillar.pl

## Nikt nie myślał o biedzie...

Opowiadała Emma Płocharczyk  
– Lipowiec



**L**ipowiec, przed wojną to była duża miejscowość. Niech policzę. Były tu raz, dwa sklepy tekstylne i cztery spożywcze z różnymi cudami. Można tam było kupić i garnki, i słodycze. Była jedna szkoła i dwa kościoły: katolicki i ewangelicki. Wszyscy żyli w zgodzie, ale katolicy do ewangelickiego kościoła nie chodzili i na odwrót. Ogólnie byli pobożni. Trochę się przeganiiali. Za to w szkole wszyscy byli zgodni. Nikt na nikogo krzywo nie patrzył.

Większość z nas żyła z gospodarstw. Każdy miał kawałek ziemi. Takie małe gospodarstwa po parę hektarów, albo tylko ogród. W sumie, to było w Lipowcu, tylko sześciu dużych gospoda-

rzy. We wsi był wiatrak i młyn. Na miejscu mieli zboże. Ten młyn do dzisiaj stoi, były też dwa tartaki.

We wsi mieliśmy sołtysa i krawcową. Przed wojną nie było mowy, o tym, żeby dziewczyna w spodniach chodziła. Wszystkie nosiłyśmy sukienki, obowiązkowo za kolano. Ale za to wzór, człowiek wybierał sobie jaki chciał. Materiały w kwiatki, niebieskie, kolorowe. Można też było w koszuli i długiej spódnicy chodzić. Kobiety o siebie dbały. Krem Nivea był do kupienia i puder. A jak ktoś chciał mieć róż na policzkach, to buraki były, a i usta się nimi malowało.

Tu w Lipowcu lekarza nie było. Tylko felczer.



On na leczeniu nie bardzo się znał i trzeba było do Szczytna po pomoc jeździć. Tak po prawdzie ludzie leczyli się sami. Mieli różne książki o ziołach, a te zbierali na łąkach albo w lesie. Jak dziecko było chore to sok z cebuli i miód się dawało.

Karczma u nas też była. Tam i jedzenie sprzedawali i piwo mieli. Kobiety nie chodziły do karczmy, raczej panowie. Na zabawy to już chodzili. Przyjeżdżali grajkowie i grali, albo na harmońce, albo na akordeonie. I kino przyjeżdżało do Lipowca, ale to nieme. Jak do Szczytna trzeba było jechać to furmanką. Był już autobus, ale trzeba było płacić, a po co?

Miałam czworo rodzeństwa, jedną siostrę i trzech braci. Całe życie mieszkalam w Lipowcu, tylko w czasie wojny byłam w Niemczech. Nie mogłam tam zostać, tęskniłam za domem. Tu mnie ciągnęło, to znałam.

Rodzice mieli małe gospodarstwo, półtora hektara. Hodowaliśmy dwa konie i krowę. Trzodę też mieliśmy, ale tylko na swój użytek. I tak sobie dudłaliśmy.

Najlepiej wspominam swoje dzieciństwo. Człowiek tylko gonił, bawił się i wymyślał różne głupoty. My dzieciaki to się spotykaliśmy i swoje rozprawialiśmy. Rysowaliśmy takie kratki na ziemi i rzucaliśmy na nie cegłą. Potem skacząc na jednej nodze, trzeba było tę cegłę za kreskę przesunąć. To sznurek kręciliśmy i skakaliśmy, po drzewach chodziliśmy. Latem biegaliśmy boso i ja kiedyś nogę sobie szkłem rozciąłam, a krew mi się lała. Mamie się nie przyznałam, tylko piaskiem zalepiłam i dalej się bawiłam. Noga się zagoiła i człowiek zapomniał.

Moja rodzina jest wyznania katolickiego. W naszym kościele księdza nie było, tylko przyjeżdżał z Lesin. Jak my do komunii się szykowaliśmy to w szkole religii nie było. Bo była jedna, wspólna. I my, te wszystkie dzieci z katolickich ro-

dzin, a tylko nas siedmioro w Lipowcu było, przez dwa lata, dwa razy w tygodniu do Lesin na religię chodziliśmy. Pieszko.

W sumie w domu się nie przelewało, ale radziliśmy sobie. Mama gotowała fasolę, groch lub barszcz. Kapusta była najpierw gotowana, a potem smażona. Z ziemniaków, to nic szczególnego się nie robiło. Bardziej do kapusty były gotowane, ale placki ziemniaczane, to często się smażyło. Kartoflaka dopiero po wojnie zaczęliśmy piec. Dużo się z dyni gotowało. Taką zupę z mlekiem i z kluskami z ziemniaków kładzionymi łyżką, albo kulany mi kluskami. Chleba się w sklepie nie kupowało. Sami piekliśmy – żytni. Czasami z mąki razówki, a czasami z pyłkowej.

Gofrownice chyba wszyscy w domu mieli. Mama często gofry nam robiła i polewała je miodem. Najbardziej lubiłam, jak cukierki robiliśmy. Na patelni rozpuszczaliśmy tłuszcz i cukier. Taki placek się robił, a twardy, że nie wiem. Go się połamało, połamało i tak jadło. A jakie to dobre było.

Boże Narodzenie obchodziliśmy normalnie. Piekło się drożdżaka. Pamiętam, jak rósł w wielkich blachach. Choinka była, a ozdoby tylko z papieru robiliśmy. Prezentów sobie nie dawaliśmy. A jak już, to było parę jabłek, trochę ciastek i cukierków. To były bardzo dobre czasy, dzieciństwo. Nie myśleliśmy o biedzie, kawałek suchego chleba się zjadło, popiło czarną kawą i dalej do zabawy.

Teraz jest inaczej. Wtedy ludzie byli towarzyscy, schodzili się, rozmawiali, bajki opowiadali. W święta koło choinki piosenki śpiewaliśmy. Dziś w Lipowcu już z tych starych mieszkańców, to już prawie nikogo niema. Część powyjeżdżała, a część poumierała...

Opowieść Emmy Płocharczyk została spisana w 2014 roku na potrzeby publikacji „Szlakiem rdzennych Mazurów – ocalić od zapomnienia”



Karmuska

**Składniki:**

łopatki lub karkówki bez kości, można dodać podroby, np. z królika lub z gęsi 0,5 kg, fasoli białej 250 g, białej kapusty 250 g, cebula 2 szt., marchewka 2 szt., pietruszka, kawałek selera, kilka łyżek przecieru pomidorowego, kilka łyżek kwaśnej śmietany (30%), mąka pszenna 1-2 łyżki, tłuszcz do smażenia, liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz, natka pietruszki

**Sposób przygotowania:**

Fasolę moczymy całą noc, następnie gotujemy, aż będzie miękka i pozostawiamy w wywarze. Mięso kroimy w kostkę, obtaczamy lekko w mące i obsmażamy, aż się zrumieni. Dodajemy je (razem z tłuszczem ze smażenia) do pokrojonych warzyw, dorzucamy liść laurowy, ziele angielskie, doprawiamy solą i pieprzem. Następnie zalewamy wrzątkiem i dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu. Kiedy mięso zmięknie, dokładamy fasolę z wodą, w której się gotowała oraz przecier pomidorowy. Zaprawiamy śmietaną i zagotowujemy.

Potrawę posypujemy posiekaną natką pietruszki i podajemy z chlebem.

**Co do tego trza:**

łopatki cý karkówki bez koszczi, można pobazicz podrobi, do przykładu z truzia cý z giénszia 0,5 kg, bony (fasoli) białej 250 g, białej kapusty 250 g, cybula 2 szt., markszia 2 szt., pietruszka, kawałek selera, pare lizków przecieru pomidorowego, pare lizków kwasnej sznietaný (30%), mónka psenna 1-2 lizki, tłustoszcz do skwarzenia, liszcz laurowi, pare ziarków ziela angijskiego, sól, psieprz, nacz psietruski

**Jek to zrobić:**

Bone wimocýcz przez caluszkó noc, popóźniej jó warzém, dokónd béndzie niéntka i óstaziami w ódwarze. Niénso niałko krajami, óbsýpujem mónkó i podskwarzami, cobi szie zruniénió. Dodajem jéch (z tustoszció z skwarzénia) do pokrajanéch warziwów, dobaziami liszcz laurowi, ziele angijskie, sól i psieprz. Tedi zalewami wrzóntkiém i tusziém pod przikricziém na małym ógniu. Kiedi niénco zniéntknieje, podłozýcz bone z wodó, w chtórnój szie warziła ji przecier pómidorowi. Zaprazia mi sznietanó i cekami, cobi zakipsiało.

Jeszcze posipujem posiekano natko psietruski ji podajemi z chlebem.

## Masarnia – Skupie

**M**iejscowość Skurpie, w gminie Płońnica, staje się coraz bardziej rozpoznawalna na kulinarnym mapie Polski. Dzieje się tak również, za sprawą rodzinnej firmy Dariusza Chaberskiego. „Masarnia Skurpie” zajmuje się produkcją wędlin i mięs najwyższej jakości. Cały proces odbywa się pod czujnym okiem właściciela, dla którego najważniejsza jest naturalność i smak.

Tradycje wędliniarskie rodziny sięgają kilku pokoleń wstecz. Z takim zapleczem oczywiste było założenie rodzinnego przedsiębiorstwa. W 2013 roku, wcześniejsza pasja kulinarna, przetrwała się w działalności gospodarczą.

Dzisiaj wędliny z rodzinnej masarni mogą poszczycić się kolorem, zapachem i smakiem, który uzyskiwany jest w naturalny sposób. Proces produkcji odbywa się w oparciu o przekazywane, z pokolenia na pokolenie, przepisy. Ma on charakter manufaktury. Jego początek to wybór odpowiedniego mięsa, które pozyskiwane jest od lokalnych hodowców i z własnego gospodarstwa. Następnie z wykorzystaniem jedynie naturalnych ziół i przypraw przygotowuje się poszczególne przetwory.

Klienci do wyboru mają kielbasy m.in.:



firmową podsuszaną, polską, jałowcową, białą, kabanosy czy serdelki. Wśród wędlin znajdują się polędwica sopocka, schab z kością, szynka, baleron, ogonówka i dwa rodzaje boczku. Jak na tradycyjną masarnię przystało nie brakuje tu również kaszanki, salcesonu czarnego i białego oraz wątrobianki. Wszystkie wędliny wędzone są w tradycyjnej komorze wędzarniczej, dymem z drewna olchowego, bukowego lub jabłoni.

Odpowiedni nadzór nad produkcją w połączeniu z klasycznym sposobem wytwarzania, sprawia że wyroby są bezpieczne, smaczne i zdrowe. Wędliny produkowane w Skurpiach zawierają jedynie sól oraz odpowiednie do gatunku przyprawy. Nie ma tu mowy o chemii czy polepszaczach. O sukcesie wędlin rodziny Chaberskich decyduje ich naturalność.

### Dariusz Chaberski – MASARNIA SKURPIE

Skurpie 162/2

13-206 Płońnica

tel.: 501 285 838 / 514 413 832

biuro@masarniaskurpie.com

www.masarniaskurpie.pl



## „Koza na lawendzie” – Góry Lubiańskie

**W** Górach Lubiańskich od Grunwaldem znajduje się niezwykle gospodarstwo ekologiczne. Stworzone z miłości do wsi, potrzeby przestrzeni i chęci pokazania dzieciom, jak może smakować jedzenie uprawiane we własnym ogrodzie. „Koza na lawendzie”, to przykład możliwości drzemiących w Mazurach.

Szukającym wyjątkowych smaków polecamy produkty manufaktury „Koza na lawendzie”. Łączą one w sobie tradycje z nowoczesną nutą. Nie brakuje w nich także fantazji. Dzięki kreatywnemu podejściu do możliwości, jakie dają skarby regionu, powstają prawdziwe perełki kulinarne. „Koza na lawendzie” jest doskonałym wyborem dla tych, którzy szukają nowych, ciekawych, a przede wszystkim zdrowych produktów, które nie tylko połączą kubki smakowe, ale także dostarczą organizmowi dobrego paliwa.

Produkty z manufaktury, w dużej mierze, opierają się na lawendzie i tymianku. Można tu nabyć produkowane z nich syropy. Dzięki ekologicznej hodowli stada kóz, wytwarzane na bazie ich mleka przetwory mają wyjątkowy smak. Do wyboru są tu m.in.: kozi twaróg a'la ricotta, „Tymian Kazik” – twaróg typu feta, przyprawiany ogródkowym tymiankiem, czy twaróg „Młoda Koza”. Wszystkim szczególnie polecamy autorski ser pleśniowy „Biały Kazimierz”. Ten wyjątkowy przysmak ma ciekawy głęboki smak, płynną skórkę i twarde wnętrze.

W sklepie kryje się również „Kozoyoga” – naturalny jogurt.



I chociaż sery od „Kozy na Lawendzie” są czołowym produktem manufaktury, to w sklepie znajdziemy również wyjątkowe herbaty, a wśród nich: herbatę z mimozy, leszczynówkę czy kiprej. Oczywiście w pełni ekologiczne.

Szczególnie paniom, ale również panom, którzy cenią sobie troskę o ciało (nie tylko od wewnątrz), polecamy naturalne kosmetyki na bazie lawendy i tymianku. Wytwarzane z wielką starannością zadbają o nasz świeży i zdrowy wygląd.

### „Koza na lawendzie”

Góry Lubiańskie 1a  
14-107 Grunwald  
tel. 503 521 354

[wera.wybinska@gmail.com](mailto:wera.wybinska@gmail.com)

[www.kozanalawendzie.pl](http://www.kozanalawendzie.pl)



## Podpłomyki z wędzoną sieją, kozim serkiem i marynowaną cukinią i cebulą



## Podpłomyki z kopcónó sziejó, kozieím sérkieím i marinowaném kabackieím i cebuló

### Składniki:

*ciasto:* mąka tortowa 500 g, mąka żytnia lub gryczana 200 g, płatki owsiane 300 g, maślanka albo kefir około 0,5 l, drożdże 100 g, sól

*zalewa do cukinii:* ocet jabłkowy 2–3 łyżki, miód gryczany 2–3 łyżeczki, oliwa z oliwek 9–12 łyżek, cytryna 1 szt. sok, szalotka 1–2 szt.

*dodatki:* twarożek kozi śmietankowy kanapkowy 400 g, czarnuszka 1 opakowanie, sieja wędzona 1 szt., koperek 2 pęczki, sól, pieprz, cukinia 1 szt.

### Sposób przygotowania:

Zarabiamy ciasto jak na pierogi. Wkładamy na 15–20 minut do lodówki żeby odpoczęło. Rozwałkujemy cienkie placuszki i smażymy/ opiekamy na suchej, dobrze nagrzanym patelni grillowej. Serek mieszamy z czarnuszką. Doprawiamy solą i pieprzem.

Cukinię obieramy i kroimy w paski obieraczką do warzyw, wkładamy do woreczka. Cebulę obieramy, kroimy w krążki i wkładamy do drugiego woreczka. Mieszamy składniki marynaty na słodko-kwaśną zalewę. Zalewamy marynatą cukinię i cebulę. Zamykamy na pakowarce próżniowej worki z marynatą, cebulą i cukinią. Odstawiamy na godzinę. Po tym czasie otwieramy woreczek, wyjmujemy cukinię i cebulę z zalewy. Jeśli nie ma się pakowarki próżniowej, odstawiamy zalaną marynatą cukinię na około 2 godziny.

Na gotowych podpłomykach układamy twarożek, na nim kawałki wędzonej siei bez ości, zamarynowaną cukinię, cebulę i koperek.

### Co do tego trza:

*ciasto:* mónka tortowa 500 g, mónka żytnia cý gricana 200 g, chlapsie ówzsziane 300 g, maszlanka cý kefir kiele 0,5 l, drozdze 100 g, sól

*zalewa do kabacków:* ócet jebtówi 2–3 łyżki, niód gricaný 2–3 łyżeczki, óliwa z óliwków 9–12 łyżek, cýtrina 1 szt. (sok), cybulka 1–2 szt.

*do tego:* twarożek kozi sznietankowi do kłapsztulów (kanapek) 400 g, carnuska 1 ópakowanie, sziejka kopcóna 1 szt., koper 2 pęczki, sól, psieprz, kabacek 1 szt.

### Jek to zrobic:

Zrobiciz kucha na pérogi (warzéniki). Połozycz na 15–20 ninut do lodówki, cobi óddichnéto. Rozwałkowacz na cziénkie plince i skwarzicz/psies na suchieím, dobrze nagrzaném panéwce. Sérek winiesacz z carnuskó, posolicz i popsieprzicz.

Kabacek óbracz, pokrajacz w paski óbzierackó do warziwów, włozycz do worecka. Cybule óbracz, pokrajacz w krónzki ji włozycz do drugieím worecka. Winiesacz składniki marinadu na słodko-kwasznó zalewę. Zalacz marinadém kabacek i cybule. Zakricz na maszince wakuumowej worki z marinadém, cybuló ji kabackieím. Postazicz na godzinkie. Popóznieím ótkricz worecek, dobyć kabacek i zaléwi, podawacz. Jek niéma takiéj maszinki, postazicz marinad stojicz bez téch worecków na jénó godzinie.

Przed podaniem na podpłomykach układcacz twarożek, na niem kawałki sziejki kopcónéj bez ószcziów, marinowanýj kabacek, cybule ji koper.

# Mazurska Wielkanoc

**M**azurzy byli prostym ludem. Swoje życie zawierzali Panu, byli bogobojni, ale większości wydarzeń z ich życia towarzyszyły liczne przesady i zabobony. Wraz z budzącą się wiosną przychodził czas na najważniejsze święto – Wielkanoc.

Rozpoczynający się w Środę Popielcową i trwający do Wielkiego Tygodnia czas, był okresem przemyśleń i wyciszenia. Nie organizowano wtedy ślubów, chrzcin, nie świętowano.

Pranie, sprzątanie i ozdabianie izb przed świętami Wielkiej Nocy kończono do Wielkiego Czwartku. Pracy towarzyszyło śpiewanie pieśni pasyjnych. Wieczorami rodziny zasiadały do stołu by razem czytać Słowo Boże.

Wielki Piątek był dniem szczególnym. Mazurzy uczestniczyli w nabożeństwie, które opowiadało historię męki i śmierci Zbawiciela. Tego dnia milkły kościelne dzwony, krzyż na ołtarz przesłonięty był kirem. Wierni ubierali się w czarne stroje i przystępowali do Komunii. Ich odzienie miało symbolizować żałobę po śmierci Jezusa. Po powrocie z Kościoła wszyscy przystępowali do Wieczery Pańskiej.

Wczesna pobudka w Wielkanoc była okazją do oglądania wschodu słońca. Wielu Mazurów udawało się wtedy do wody płynącej na wschód, by obmyć swoje ciało, to miało zapewnić im kolejny rok w zdrowiu. W drodze na miejsce nie oglądano się za siebie. Wodą, gospodarze skrapiali również członków swoich rodzin i bydło. Miało

to podobno uczynić te osoby pracowitymi. Odbywała się również liturgia, na której nie mogło zabraknąć wiernych.

Mazurska Wielkanoc nie obfitowała w szczególne potrawy. Gotowano lepiej niż każdego dnia, jednak ze świętem nie są związane konkretne potrawy. Gospodynie podawały skromne śniadanie, na obiad jedzono pieczoną gęś lub inne mięso, przeważnie w towarzystwie duszonej kapusty. Był pieczony sernik albo babka, często też drożdżowy wieniec z bakaliami.

Również u Mazurów jajka odgrywały tego dnia szczególną rolę. Bawione były w naturalny sposób za pomocą źdźbeł żyta, które dawały kolor zielony, lub na brązowy w łuskach cebuli.

Wieczorem swoje wędrówki po wsi rozpoczynały grupy dzieci i starszych, na których mówiono wykupnicy. Brzozowymi witkami, delikatnie bili domowników po łydkach. Ta zabawa trwała przez cały poniedziałek. Miała symbolizować biczowanie Jezusa. Smagani obdarowywali wykupników drobnymi darami – ciastem, jajkami, kielbasą.

Na terenach Mazur, zwłaszcza tych przygranicznych, praktykowany był zwyczaj oblewania się wodą. Mazurska Wielkanoc, chociaż nie szczególnie wystawna, osadzona była mocno w wierze chrześcijańskiej. Co ciekawe Mazurzy odwoływali się do religii i jej obrzędów, a pomimo tego wiązano z tymi świętami liczne przesady. Jeden z nich mówił o tym, by w Wielkanoc nie chodzić boso, inaczej groziło to wrzodami żołądka.

— Nidborf. Tutejsi stróże nocni zasiedli na ławie oszarżonych. Na Wielkanoc chodzili oni po „smaganii” czyli dengusie zbierając różne dary. Policja dowiedziawszy się o tem, zadenuncyowała ich do sądu o „zebranie” i zapewne stróżowie już więcej po „smaganii” chodzić nie będą.

Ogłoszenia prasowe, które ukazało się w Gazecie Ludowej w Nidzicy.  
Dotyczy zatrzymania stróży nocnych za smaganie podczas dyngusa.  
Ze zbiorów Witolda Olbrysia



## Zagroda „Ovina” – Dębinka



**M**ariola, Renata, Ewa, Jola, Bożena, Halina, Mirka, Matylda, Gosia, Beata to najważniejsze elementy Zagrody „Ovina”. To owce, z których mleka powstają wyjątkowe sery. Oczywiście towarzyszy im baran Jacuś. Manufakturę w Dębince, w gminie Miłomłyn, stworzyli Natalia i Marek, którzy z pasją kultywują smaki Mazur.

Po kilkuletnim stażu pracy na fermach towarowych drobiu i trzody postanowili stworzyć miejsce, w którym zwierzęta będą żyły jak w bajce „Baranek Shaun” – wśród zielonych wzgórz, z zapewnionym najwyższym dobrostanem. Gdzie na widok człowieka będą się cieszyć, a nie bać. Ten impuls stał się również pomysłem na tworzenie, zgodnie z naturą, wyjątkowych serów. Tak, aby wytwarzane w zagrodzie produkty służyły zdrowiu.

To co jedzą owce, pośrednio trafia do ludzkiego organizmu. Dlatego „dziewczyny z Oviny” są karmione wyłącznie ekologiczną i pełnowartościową paszą – wolną od GMO. Dba się tu o ich zdrowie i dobre samopoczucie, bo właściciele wierzą, że szczęśliwe owce dają najpyszniejsze mle-

ko, z którego powstają najpyszniejsze sery.

Wiele starań i ciężka praca przynosi efekty, bo ser owczy ma doskonałe wartości odżywcze i prozdrowotne – działa przeciwnowotworowo, antymiażdżycowo i immunostymulująco.

Sery z Dębinki można kupić w wielu postaciach. Są owcze świeże i dojrzewające. Te pierwsze powstają jedynie w okresie, gdy owce dają mleko, czyli zaledwie przez pół roku, od lutego do września. Wśród nich są sery typu feta, ricotta oraz ser buntz. Natomiast specjałem „Oviny” jest ser Manchego, który powoli dojrzewa pod okiem gospodarzy, co zajmuje od trzech do sześciu miesięcy.

### Zagroda „Ovina”

**Natalia Elżbieta Wierzchoń**

Dębinka 21,

14-140 Miłomłyn

tel. 732 833 620

ovina@ovina.pl

www.zagrodaovina.pl



## Spółdzielnia Socjalna „Negocjator” – Liksajny

„Negocjator”, to Spółdzielnia Socjalna z Liksajny na Mazurach. Spółdzielnia, która powstała z pasji do tego, co jest na wyciągnięcie ręki, a o czym tak często zapominamy. Z pasji do darów natury i tego, co możemy z nich zrobić. W Negocjatorze od zawsze wiadomo, że dary natury, to także szczególne umiejętności. A tych nie brakuje osobom tworzącym spółdzielnię i sprzedawane przez nią produkty. Można tu zaopatrzyć się w ziołowe mieszanki i zamknięte w słoiku skarby.

Czy można kupić zdrowie? Na pewno można próbować o nie odpowiednio zadbać. Ci, którzy robią to kupując z mieszanki ziołowe Jakuba Babickiego, chwalą sobie efekty. A mieszanek tworzących linię Botanicznej Galaktyki jest już sporo. I zupełnie, jak w katalogu najczęściej spotykanych chorób, klienci Spółdzielni najchętniej wybierają mieszanki o nazwie „Żyły i serce”, „Odchudzanie i oczyszczanie” oraz „Pasożyty i układ pokarmowy”. Poza trzema najchętniej wybieranymi produktami pozostałe zasługują nie tylko na uwagę, ale także na wypróbowanie. „Nerwy, Stres i Relaks”, „Przeziębienie, Odporność i Wzmocnienie”, „Borelioza, Stawy i Stany Zapalne”, „Mieszanka Łąkowa” i bijąca również rekordy popularności mieszanka ziołowa „Menopauza i Dolegliwości Kobiece” z pewnością wesprą nasze zdrowie.



Kupując już legendarne mieszanki ziołowe Jakuba Babickiego warto pamiętać, że dochód z mieszanek przeznaczony jest na rozwijanie projektów dotyczących pogłębiania wiedzy zielarskiej wśród ludzi i tworzenie wysokiej jakości materiałów dotyczących zielarstwa, farmakognozji i fitofarmakologii. W sklepie internetowym, dedykowanym specjalnie produktom zielarskim z linii Botanicznej Galaktyki, już niebawem będzie można kupić także zioła jednorodne i inne usługi związane z zielarstwem.

To jednak zdecydowanie nie wszystko. Spółdzielnia Socjalna „Negocjator” jest jednym z liderów produkcji wszystkiego, co pochodzi z darów natury. W przypadku wyrobów tworzonych przez prawdziwych pasjonatów - na podstawie przepisów zaczerpniętych z babcinych spiżarni - to prawdziwe dzieła sztuki. W pięknie zapakowanych w ozdobne słoiki zestawach króluje konfitura z płatków dzikiej róży. Jest też w nim konfitura z maliny, z jagody kamczackiej, ale także syrop różany, rokitnik oraz syrop pigwowy. Dodatkowo spółdzielnia prowadzi własną Pijalnię Ziół.

### Spółdzielnia Socjalna NEGOCJATOR

Liksajny 16

14-140 Miłomłyn

tel. 514 176 398



# K

## Kotlety z kaszy orkiszowej z sosem grzybowym i puree z pieczonych buraków



## Kotlety z krupy  rkiszowej z podl wem grzibow m i puree z psiec n ch buraków

### Składniki:

*kotlety:* kasza orkiszowa 150 g, cebula 150 g, jaja 2 szt., masło 15 g, kielbasa myśliwska 150 g, ser  olty rubin lub bursztyn 30 g, bułka tarta 60 g, olej 100 g

*grzyby:* prawdziwek 200 g, kurka 200 g,  mietana 30% 0,5 l, czosnek 4 ząbki, szalotka 2-3 szt., masło klarowane 2  yzki, sól, piez, tymianek, majeranek, rozmaryn  wiezy po ga azce lub suszony

*puree:* burak 2 szt., miód gryczany 2-3  yzki, kielki do dekoracji

### Sposób przygotowania:

Gotujemy kasz  - gęstą rozklejon . Szklimy na mas e drobno pokrojoną cebulk , dodajemy pokrojoną w kostkę kielbas  i podsmażamy, studzimy i mieszamy z tartym serem. Mielimy kasz ,  czymy składniki, dodajemy jaja, przyprawiamy. Formujemy niewielkie kotlety, obtaczamy w bułce tartej. Smażymy z obu stron na dużej ilości oleju.

Przeprowadzamy obr bk  wstępną grzybów, kroimy w paski, małe grzybki zostawiamy w ca oci odcinając tylko kapelusze od trzonek w. Szalotk  siekamy w piórka, czosnek na bardzo drobno. Przesmażamy na klarowanym mas e cebulk  z grzybami, dodajemy czosnek,  wiezy lub suszone zioła i przyprawy. Zalewamy  mietank  i dusimy 5-10 minut.

Buraki myjemy, pieczemy w folii, miksujemy z miodem, przecieramy przez sito aby uzyska  puree o konsystencji gęstej śmietany lub sosu.

### Co do tego trza:

*kotlety:* krupa  rkiszowa 150 g, cybula 150 g, jajka 2 szt., masło 15 g, wurstka jegrowa (kielbasa myśliwska) 150 g, ser  olty rubin, cy bursztyn 30 g, bułka tarta 60 g,  lej 100 g

*grzibi:* prawdziwki 200 g, g nski 200 g, sznietana 30% 0,5l, cosnék 4 zómbki, cybulka 2-3 szt., masło topsi ne 2  izki, sól, psieprz, tinianek, majeran, rozmarin szwezy po ga onzce cy sus ny

*puree:* burak 2 szt., ni d gricany 2-3  izki, kielki do dekoracji

### Jek to zrobic:

Zwarzicz krup  - gi nstu rozklejon . Podskwarzicz niałko pokrajan  cybule na mas e, dobazicz pokrajan  wurstze ji podskwarzicz,  ch odzicz i prz niesacz z rejbowan m s r m. Zni cz krup , wszystko winiesacz, dobazicz jajka, prz pawi. Zlepsicz nieduzalkie klopsy, wikulacz w bułce rebowan j. Skwarzicz z  buch str n w, duzo  leju.

 brobicz grzibi, pokrajacz w paski, małe grzibki óstazicz tak, jek są - tilo  ddzielicz kapelusze  t n zk w. Cybulke posziekacz w psiórka, cosnék posziekacz drobno. Podskwarzicz na topsi nem mas e cybulkie z grzibani, dodacz cosnék, szweze cy susóne zio ka ji prz pawi. Wlacz sznietankie i tuszicz 5-10 ninut.

Buraki umicz, upsiec w foliji, zniesacz z ni dem, prz tr cz przez szito (cadzkie), cobi ni cz puree jek gi nsk  sznietane cy podl wu.



## Gospodarstwo ogrodnicze – Frygnowo



**N**iezapomniane smaki dzieciństwa to słodkie truskawki, soczyste pomidory i ziemniaki pieczone w ognisku. Proste uprawy z babcinych ogródków, odchodzą w niepamięć. Co zrobić, by jeść zdrowo i pysznie. Można odwiedzić gospodarstwo ogrodnicze państwa Joanny i Sebastiana Walkiewiczów.

Tradycyjna uprawa polskich warzyw i owoców prowadzona we wsi Frygnowo w gminie Gierzwałd opiera się na doświadczeniu i pasji do ogrodnictwa. Położone na skraju Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich jest miejscem, w którym bez obaw można nabyć nasze ulubione produkty. Ich smak różni się od tych sprzedawanych w dużych dyskontach spożywczych, a nawet od proponowanych przez mniejsze sklepy warzyw i owoców, które trafiają do nich z gospodarstw, które zajmują się uprawą na przemysłową skalę.

To, co szczególnie należy podkreślić, oferowane we Frygnowie produkty mają certyfikat uprawy ekologicznej. Oznacza to, że do ich uprawy nie wykorzystuje się chemii i nawozów sztucznych, a stawia się na tradycyjne zasady ogrodnictwa.

Cykl produkcji wyznaczają pory roku. Nic tu nie jest przyspieszane, tylko w odpowiednim tempie owocuje i dojrzewa. Wśród owoców z Frygnowa znajdują się m.in. truskawki, porzeczki i pomidory. Są cukinie i dynie. Ekologiczne ogórki idealnie nadają się na małosolne i do kiszenia, podobnie jak kapusta, której uprawia się tu trzy rodzaje, w tym czerwoną i włoską. Jest koper, wracająca na nasze stoły kalarepa czy pyszne sałaty. Wszystko, co każdego dnia pojawia się na naszych stołach. Walkiewiczowie wracają także do uprawy zapomnianych, a raczej niedocenionych roślin. Wśród nich są brukselki i topinambur.

Dla miłośników naturalnej żywności i smaków, które są coraz rzadsze kierunek Frygnowo to strzał w dziesiątkę. Zakupy można robić na miejscu w gospodarstwie lub w ekosklepach na terenie Warmii i Mazur. Frygnowskie owoce i warzywa dostępne są na BioHub bazarze w Olsztynku

**Gospodarstwo Ogrodnicze  
Joanna i Sebastian Walkiewicz**

Frygnowo 64  
14-107 Grunwald  
tel. 603 545 949



## Ranczo Frontiera – Warpuny

**P**rawdziwy koneser potrafi długie chwile delektować się kawałkiem dojrzałego sera, zwłaszcza spożywanego wraz z kieliszkiem dobrze dobranego wina. Na całym świecie najbardziej cenione są sery typu fermier, wytwarzane na małych farmach, ręcznie, z mleka surowego, tradycyjnymi metodami, bez użycia środków chemicznych. Takie właśnie sery robią w swojej niewielkiej serowni Sylwia Szlandrowicz i Rusłan Kozynko.

W malowniczo położonym wśród mazurskich krajobrazów gospodarstwie „Ranczo Frontiera” wytwarzane są sery z mleka krów rasy dżersej. Są to sery podpuszczkowe dojrzewające oraz sery z przerostem pleśni niebieskiej, zupełnie wyjątkowe w naszym kraju. Dojrzewają pieczołowicie doglądane nawet przez wiele miesięcy. W zależności od gatunku sera, procesy dojrzewania i pielęgnacji przebiegają różnie i określają jego swoisty, niepowtarzalny smak.

Cały proces produkcji, począwszy od uprawy ziemi, poprzez wytwarzanie pasz, żywienie, utrzymanie i dojenie zwierząt, a także proces wytwarzania serów, przebiega z wykorzystaniem wyłącznie metod tradycyjnych, z poszanowaniem zwierząt i natury. Trafiający do klientów ser jest zatem produktem zdrowym i nie wpływającym negatywnie na środowisko. Być może w tym właśnie tkwi sekret wyjątkowego smaku produktów z Ranczo Frontiera.



Sery z rancza od wielu lat zdobywają laury na konkursach i uznanie w całej Europie.

Najbardziej utytułowanym serem jest dżersejowy blue – ser z przerostem pleśni niebieskiej. Ten aksamitny, pieczarkowy smakołyk swoją żywą barwą i smak zawdzięcza wyjątkowym właściwościom mleka dżersejek. Dojrzewa kilka miesięcy w specjalnych warunkach. W idealnej dojrzałości rozpływa się w ustach. Wspaniale pasuje do słodkich win i miodów pitnych, a nawet do miodowych piw i porterów. Nie ustępuje mu smakiem, choć całkiem inny jest ser twardy – dżersejan – aromatyczny, o pikantnym, lekko owocowym smaku oraz intensywnie żółtym kolorze.

Nadaje się doskonale do spożywania z winem czerwonym wytrawnym lub jako dodatek do potraw w postaci tartej, jest zdobywcą prestiżowego Złotego Medalu Smaki Regionów 2013 na Międzynarodowych Targach Poznańskich. To tylko dwa rodzaje sera z wielu dostępnych na ranczo.

Odwiedzając to piękne miejsce, możecie Państwo nie tylko dokonać zakupów, ale również zajrzeć do sali produkcyjnej, gdzie toczą się procesy wytwarzania sera, spotkać się ze zwierzętami, pogłaskać cielątka, uczestniczyć w udoju, a przy odrobinie szczęścia także posłuchać koncertu pianistycznego właściciela w pięknej, umeblowanej antykami sali degustacyjnej. To wszystko powoduje, że kto raz odwiedzi to klimatyczne miejsce i pozna pełnych pasji i autentyzmu właścicieli – będzie tu wracał często...

**RANCZO FRONTIERA**  
**Sylwia Szlandrowicz i Rusłan Kozynko**

Warpuny 4

11-731 Sorkwity

tel.: 501544755 / 501799924

seryowcze@gmail.com

facebook.com/ranczo-frontiera

www.seryowcze.pl



## Zupa krem z białych warzyw / olej pietruszkowy / grzanki / wędzony twaróg



## Zupa krem z białych warzywów / olej pietruszkowy / grzanki / kopcóni twaróg

### Składniki:

*wywar warzywny lub drobiowy:* marchew 3 szt., pietruszka 1 szt., seler 1 szt., cebula 1 szt., por 1 szt., porcja rosółowa, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty

*zupa:* cebula 1-2 szt., seler 1 szt., pietruszka 1-2 szt., por 1 szt., ziemniaki 5-6 szt., śmietanka 30% 0,5 l, oliwa, masło, sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku

*grzanki:* bagietka 1 szt., masło 3-4 łyżki

*wędzony twaróg:* twaróg 200 g, siano dwie garście

*olej pietruszkowy:* natka pietruszki 1-2 pęczki, oliwa / olej rzepakowy 200 ml

### Sposób przygotowania:

Porcje i warzywa myjemy. Obieramy warzywa. Cebulę opalamy nad palnikiem lub na suchej patelni. Wkładamy do zimnej wody porcje rosółową z przyprawami i gotujemy na małym ogniu około 40 minut. Po tym czasie dodajemy warzywa i gotujemy około godziny, następnie odcedzamy wywar od mięsa i warzyw. Przyprawiamy solą i pieprzem.

Warzywa myjemy i obieramy. Cebule kroimy w piórka, pora w półplasty, resztkę warzyw w kostkę. Lekko przesmażone warzywa bez ziemniaków podduszamy na oliwie z masłem. Zalewamy wywarem gotujemy. Gdy warzywa będą półmiękkie dodajemy ziemniaki i gotujemy do miękkości. Miksujemy zupę. Dodajemy śmietankę, aby uzyskać kremową konsystencję. Doprawiamy. Podgrzewamy zupę w celu zagęszczenia.

Bagietkę kroimy w kostkę i przesmażamy na maśle.

W misce lub garnku układamy siano. Wkładamy kratkę, na której układamy twaróg. Obkładamy go sianem. Podpalamy siano, gdy się spali przykrywamy przykrywką żeby ugasić ogień. Twaróg zostawiamy w powstałym dymie na 15 minut do obwędzenia.

Umyty pęczek natki pietruszki parzymy we wrzątku (włożyć do wrzątku na 5-10 sekund, trzymając za łodygi). Po tym czasie natychmiast przekładamy do miski z zimną wodą i lodem, aby zatrzymać proces gotowania i zachować zielony kolor. Odcedzamy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Do wysokiego pojemnika wlewamy olej i wrzucamy posiekany z grubsza pęczek natki pietruszki (bez łodyg). Miksujemy blenderem. Przepędzamy przez gazę i wlewamy do buteleczki. Możemy przechowywać w lodówce około tygodnia.

Zupę podajemy w misie z ułożonymi grzankami i kawałkami twarogu, całość, delikatnie skrapiamy olejem pietruszkowym.

### Co do niego trza:

*ódwar warzywny cy z kokosj:* markszia 3 szt., pietruszka 1 szt., seler 1 szt., cybula 1 szt., por 1 szt., porcja rosółowa, prziprawi: liszcz laurowi, ziele angijskie, psieprz ziarkowi

*zupa:* cybula 1-2 szt., seler 1 szt., psietruska 1-2 szt., por 1 szt., kartofle 5-6 szt., sznietanka 30% 0,5 l, óliwa, masło, sól, psieprz, gałka muskatołowa po smaku

*grzanki:* bagiet 1 szt., masło 3-4 łyżki

*kopcóni twaróg:* twaróg, sziano

*ólej psietruskowi:* natka psietruski 1-2 póncki, oliwa / ólej rzepakowi 200 ml

### Jek to zrobic:

Porcjje i warziwa mijemi. Óbzierami warziwa. Cybule ópalami nad palnikiem cy na suchiej patelni. Wkladami do zimnej wodi porcjje rosółow z prziprawami ji gotujem na malém ógniu kiele 40 ninut. Po tém casie dodajem warziwa i gotujem kiele godziny, popózniej ódcedzami ódwar ód niénca i warziwów. Przipraziami soló i psieprzém.

Warziwa mijemi i óbzierami. Cybule krajami w psiórka, pora w półplastri, resztké warziwów w kostkie. Warziwa bez kartoflów poduszaiami/podskwarzami na óliwie z maslém. Zalewami ódwarém, warzém. Kiedi warziwa béndó pólniéntkie, dodajem kartofle ji gotujem dokónd nie béndó niéntkie. Miksujem zupe. Dodajem sznietankie, cobi niwcz kremowó kónsysténcyje. Dopraziami. Podgrzewami zupe, cobi jó zagiénszczicz.

Bagiet krajami w kostkie i podskwarzami na masle.

W nisce cy ganku ukladami sziano. Wkladami kratkie, na chtórnój ukladami twaróg. Óbkładami go szianém. Podpalami sziano, kiedi szie spali, przikriwami przikriwkó, cobi ugasicz ógień. Twaróg óstaziami w tém dinie na 15 ninut do ób-kopcénia.

Umiti péncek natki psietruski parzimi w ukropsie (wólzycz do ukropu na 5-10 sekund, trzimajonc za łodigi). Po tém casie wnet przekładami dó niski z zimnó wodó i lodém, cobi szie óstała zielóna barwa. Ódcedzicz i wicuszyc réncznikiem papsierowém. Do wisokiego garnuska wlewami ólej i wrzucami grubo posiekany péncek natki psietruski (przez łodigów). Miksujemi blénderém. Przepédzami przez gaze ji wlewami do butelecki. Mozém przechowiawcz w lodówce kiele tygodnia. Zupe podajem z grzankani, twarógiem pokrojóném w kostkie i skropsiónó óliwó psietruskowó.



# Mazurska mowa

O tożsamości narodowej decyduje język, kultura, historia. W „Słowniku Mowy Mazurskiej”, który powstał w Szczytnie, pokazano wyjątkowy charakter języka, którym posługiwano się w dawnej części Prus Wschodnich. Jak zaznaczyli autorzy słownika, być może uda się dzięki temu, zakończyć wieloletni spór o to, czy Mazury zamieszkiwali Niemcy czy Polacy.

Mowa mazurska, jak każda inna, ma swoje regionalne, lokalne, odmienności i osobliwości językowe. Zebranie słów i ich opracowanie trwało dobrych kilka lat. Korzystano ze wspomnień żyjących jeszcze Mazurów oraz zasobów własnej pamięci, w której autorzy mieli zachowane opowieści dziadków i rodziców.

Nie zabrakło tu również fachowej literatury dotyczącej etnolektu mazurskiego.

Język mazurski dzieli się na dialekty w zależności od regionu występowania. Środkowomazurskim posługiwano się w okolicach Mrągowa, Giżycka, Pisz. Zachodniomazurski obejmował Nidzicę, Szczytno. Działdowo. Wschodniomazurski to Ełk i Olecko, a Północnomazurski wywodził się z okolic Węgorzewa i Gołdapi.

## Mazurska Gadka – krótki słowniczek

Płatki owsiane – aferfłoki  
Porzeczką – ansbera  
Dynia – bania  
Grzyby kurki, gąski – betki  
Kości – chabi  
Cebula – cybula  
Gęsi – derdany  
Owca – draka  
Mlaskać – dżamlać  
Placek ziemniaczany – flinc, plinc  
Jedzenie – futer  
Danie, potrawa – gricht  
Polowanie – jachta  
Piwo z jałowca – kadikowe psiwo  
Ciastka – kekse  
Kanapka – klapsztula  
Agrest – kristómbri  
Marchew – marchsia  
Kluski ziemniaczane - nagulaki  
Makaron – nudle  
Śliwka – pluma  
Piwo – psiwo  
Tłusty – spaszny  
Rolada – sztrucla  
Mięso wieprzowe – szwinina



# Mazurskie przesady



**N**ie wolno darowywać, ani wypożyczać, całego bochenka chleba, żeby szczęście nie odwróciło się zupełnie od domu. Ze względu na to zawsze odcina się kawałek.

Litkup jest to trunek, który pije się przy sprzedaży. Resztkę wylewa się przy tym ponad głową za siebie, żeby kupującemu sztuka bydła rosła i chowała się.

Wodą, którą przed pieczeniem wygładza się bochenki chleba, dostają świnię, żeby też były gładkie.

Dziewczęta, wracając od dojenia krów, nie powinny nieść skopków z mlekiem bez przykrycia, żeby nie zajrzały do nich ptaki niebieskie, bo wówczas ubędzie mleka i nie oddzieli się śmietanka.

Przy ubijaniu masła wkłada się do śmietany pieniądz, pod obręcz kierzanki zatyka się nóż, pod kierzankę wkłada się grzebień. Im brudniejszy, tym lepsze będzie masło.

Kobieta, która odważy się rozgnieść dłonią na ziemi turkucia podjadka, łatwo ubija masło.

Podczas nowiu, pod znakiem ryb, rybak zaczyna wiązać swoją sieć.

W Wielki Piątek bierze się przed wschodem słońca talerz śruty i błogosławi się ule, obchodząc je i rozsypując mąkę po całej pasiece, przy czym powtarza się następujące wyrazy: „Wy, pszczoły, królowe, siadajcie na roli i na łąkach waszego pana, jak to Chrystus Pan nakazał i zbierajcie wosk oraz miód”. Potem robi się trzy znaki krzyża i mówi się: „W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen”.

W Wielki Piątek i Wielkanocną Niedzielę nie można się czesać, bo kury będą grzebały w ogrodzie.

W wieczór świętojański za odrzwia obory zatyka się kolendrę i koper, żeby krowy ochronić od czarów.

Żebrakowi nie daje się odlepki ani przylepki chleba, gdyż w krótkce rozdaliśmy chleb, a to znaczy, że oddaliśmy chleb żebrakowi i sami musimy żebrać.

*Wybrane przesady pochodzą z publikacji „Wierzenia Mazurskie” Max P. Toeppen.*





## Zagroda „Ziołowy Dzbanek” – Sąpy

**S**we wrota otwiera szeroko na gości „Ziołowy Dzbanek” położony w wiosce tematycznej Sąpy „Babia Dolina” w gminie Młynary. Umiejscowiony na obrzeżach wsi, zaprasza do obcowania z naturą.

Tu królują zioła i gliniane naczynia. To miejsce, gdzie równie ważne jak troska o otaczającą naturę jest dzielenie się wiedzą i pasją z gośćmi. Taki pomysł na swoje miejsce na ziemi, miało małżeństwo Ewa i Wiesław Nisiewicz. Miłość do przyrody, prowadzenie gospodarstwa zgodnie z naturą i edukacja. Owocem tego jest wyjątkowa zagroda „Ziołowy Dzbanek”, wpisana na krajową listę zagrod edukacyjnych.

Unoszący się w powietrzu zapach ziół i kwiatów jest zapowiedzią prawdziwej uczy naukowej, opartej na tradycji i dobrach przyrody. Każdy, kto chce dowiedzieć się więcej o świecie musi tu zajrzeć. W zagrodzie realizowany jest bogaty program warsztatowy. Do wyboru jest dwanaście tematów zajęć dla całych rodzin oraz jeden tylko dla dorosłych.

Dzieci, młodzież i ci niewiele od nich starsi poszukiwacze przygód i wiedzy z pewnością zachwyca się warsztatem czerpania ziołowego papieru, lekcją o historii lalek motanek podczas, której sami stworzą swoją ziołową księżniczkę, czy też zajęciami florystycznymi. W praktyce można poznać zioła rosnące w ogrodach i na łąkach, a także sprawdzić jak można wykorzystać je w lecznictwie, kuchni i kosmetyce.



Na wszystkich czeka przyjazna krowa, która zaprezentuje skąd pochodzi mleko, a jej właścicielka nauczy robić z niego masło. Naturalność zobowiązuje, więc na gości czekają koła garncarskie, na których będą mogli stworzyć swoje ekologiczne zastawy. Aby nie zapominać o tym, że dorośli też dzieci i bawić się mają prawo, przygotowano dla nich warsztat ziół zaklętych w szkło, czyli lekcję przyrządzania nalewek, syropów i olejków z roślin leczniczych.

Zagroda „Ziołowy Dzbanek” to miejsce idealne do rodzinnego wypoczynku. Rodziny mogą zatrzymać się w pokojach urządzonych w ziołowym klimacie – lawendowym, makowym, chabrowym, lnianym i nagietkowym. Kuchnia serwowana w gospodarstwie pełna jest wspomnień z dzieciństwa. Na terenie zagrody znajduje się jedyną w województwie warmińsko-mazurskim Chata Zielarska z certyfikatem Produkt Warmia i Mazury.

Można by tak wymieniać bez końca, jednak lepiej samemu tu wpaść. Gospodarze czekają na gości indywidualnych i grupy zorganizowane.

### Zagroda „Ziołowy Dzbanek”

Sąpy 20  
14-420 Młynary  
tel. 666 111 181



## Gospodarstwo rolne „Mazurskie Smaki” – Marcinkowo

Jest takie miejsce w powiecie mrągowskim, gdzie rodzina to siła, a tradycja darzona jest szczególnym szacunkiem. W miejscowości Marcinkowo znajduje się gospodarstwo rodziny Olender, która obok uprawy ziemi, hoduje trzodę chlewną i produkuje wędliny. Cały proces produkcji zaczyna się i kończy w jednym miejscu.

Państwo Olender prowadzą rodzinne gospodarstwo rolne zajmujące około 28 hektarów. Uprawia się tu zboże, dba o zwierzęta i produkuje wędliny. Dzięki kompleksowemu podejściu do swojej działalności, w przypadku manufaktury Olendrów, nie ma mowy o niskiej jakości produktów. Nadzorowanie całego procesu pozwala na odpowiednią selekcję produktów, z których powstaje ostateczny wyrób.

Wędliny są znakiem rozpoznawczym "Sklepu u Rolnika". Tu produkcja odbywa się zgodnie z wiedzą przekazywaną w rodzinie z dziada, pradziada. Natomiast przepisy na wędliny są wybierane z wielką starannością.

Wśród produktów znaleźć można wędzoną szynkę, polędwicę i boczek. Na miejscu wytwarzany jest baleron, kiełbasa wędzona i biała. Jest również powracający na polskie stoły salceson. Część produktów została zamknięta w słoikach.



W sklepie internetowym można kupić zestaw, w którego skład wchodzi: paszтет, golonka, mielonka i łopatka. Wszystkie wyroby opierają się również na naturalnych przyprawach, a wędzenie odbywa się w tradycyjnej wędzarni opalanej drewnem. Na miejscu zakupić można świeże mięsą z gospodarskiej hodowli, na bazie którego odbywa się tu produkcja.

„Sklep u Rolnika” oferuje również domowy chleb. Wypiek, w pełni oparty, na piekarskiej tradycji. Takie podejście do żywności zapewniło gospodarstwu wejście do sieci „Dziedzictwo Kulinarne, Warmia Mazury Powiśle”. Rodzinna firma jest również laureatem wielu konkursów kulinarnych, które potwierdzają jakość produkcji.

Zarówno wędliny jak i chleb mogą nabywać klienci indywidualni. Państwo Olender współpracują także z firmami z branży gastronomicznej.

### „Sklep u Rolnika”

Marcinkowo 33

11-700 Mrągowo

tel.: 511 733 236 / 89 741 87 53

[kontakt@sklepurolnika.pl](mailto:kontakt@sklepurolnika.pl)

[www.sklepurolnika.pl](http://www.sklepurolnika.pl)





## Jabłecznik

### Składniki na 2 blachy:

mąka 840 g, margaryna 0,5 kg, cukier puder 2 szklanki, jaja 2 szt., żółtka jajka 6 szt., jabłka 4 kg, cynamon 4 łyżeczki, proszek do pieczenia 4 łyżeczki, cukier wanilinowy 2 szt., olejek pomarańczowy 2 szt.

### Sposób przygotowania:

Jabłka kroimy w cząstki i prażymy z cynamonem, można dodać opcjonalnie miód, goździki, kardamon, imbir oraz flambirujemy nalewką, np. sosnową lub z kwiatów bzu. Zarabiamy ciasto: przesiewamy mąkę, cukier puder, dodajemy margarynę, siekamy z mąką drobno, dodajemy jaja, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy, olejek pomarańczowy dla aromatu. Wyrabiamy ciasto na jednolitą masę, zawijamy w folię i schładzamy w lodówce. 2/3 ciasta wykładamy blachę, podpiekamy w piecu w temperaturze 180°C. Wykładamy jabłka na ciasto. Pozostałe ciasto kroimy w paski i układamy kratkę na owocach. Pieczemy w temperaturze 150-170°C przez 30 minut.

Podajemy z sosem malinowym, kozim śmietankowym twarogiem i bitą śmietaną

### Co do tego trza na 2 blachy:

mónka 840 g, margarin 0,5 kg, pudra farinowa 2 glaski, jajka 2 szt., żółtka jajka 6 szt., jebka 4 kg, cynamón 4 łyżeczki, pulwer do psiecienia (proszek do pieczenia) 4 łyżeczki, wanilijowa farina 2 szt., ólejek apelżynowi 2 szt.

### Jek to zrobic:

Jebka krajami w czwartki ji tusziém z cynamóném, mozna dobazicz téz niód, gwoździki, kardamón, jémbzir, polewami nalewkó (do przykładu sosnowó cý z kszatów bzu) i podpalami. Zaniesacz ciasto: przesziacz mónkie, cukrowó farine, dodajém margarin, sziekami z mónkó drobno, dodacz jajka, pulwer do psiecienia, farine wanilijowó, ólejek apelżynowi dla arómatu. Wirabziami cziastó na jednú masę, zawijami w folije i schładzami w lodówce. 2/3 cziasta wikładami blachę, podpsiekami w psiecu w témpératurze 180°C. Wifózicz jebka na cziasto. Óstatne cziasto krajami w paski i układami w kratkie na fruktach. Psiecém w témpératurze 150-170°C bez 30 ninut.

Podajémi z podlówém malinowém, kozíém sznietankowém twarozkiém i bzitó sznietanó.

## Najedzony kłobuk przynosił bogactwa



**W** mazurskiej kulturze doszukać się można wielu złych duchów. Jednym z nich jest kłobuk. Jak twierdzą niektórzy przyjmował on kształt ptaka, nieco podobnego do koguta. Ten, kto w swoim domu miał tego diabła i opiekował się nim troskliwie, mógł liczyć na to, że stwór mu się odwdzięczy.

W opowieściach Mazurów pojawia się informacja o tym, że trzymano go na strychu w beczie, na miękkim posłaniu i dobrze karmiono. Podobno jego ulubioną potrawą była jajecznica ze skwarkami, nie szczędzono mu też mleka i śmietany. Sam diabeł chętnie pijał również wino.

Dzień kłobuk spędzał w zamknięciu. Jego obecność starannie ukrywano, tak aby nikt się o nim nie dowiedział. Dopiero nocą opuszczał dom. Wyruszał na łowy. Diabeł wyskakiwał prze-

komin i kominem dostawał się do innych domostw, skąd przynosił kosztowności i pieniądze. Ze strychów zabierał również zboże i inne smakołyki. Niektórzy widzieli za lecącym kłobukiem ciągnącą się ognistą smugę.

Aby chronić swoje plony gospodarze nad zbiorami czynili znak krzyża. To miało odstraszać demona i zapobiec kradzieżom.

Wierzono, że gospodarze, u których zamieszkał kłobuk w szybkim tempie wzbogacali się. Ich plony były obfite i udane. W literaturze można natrafić również na informacje o tym, że kłobuk mógł przybierać postać mały, kota czy innego ptaka.

Zaprzędanie duszy kłobukowi było złe. Gdy Mazur chciał się od niego uwolnić i przestawał o niego dbać ten wyprowadzał się i powoli zabierał wszystko, co przyniósł gospodarzowi.

# „Ogrody z pasją” – Marcinkowo



**W** Marcinkowie koło Mrągowo znajdują się „Ogrody z pasją”. Jest to miejsce, które powstało z miłości do naturalnej przyrody oraz potrzeby tworzenia pięknej przestrzeni. Opiekę nad 30 arowym terenem sprawuje Fundacja Inkubator Kreatywności.

Ogrody to wyjątkowa atrakcja turystyczna Mazur. Są doskonałym przykładem, że zaciszne małych miejscowości, jest miejscem doskonałym na rozwój wyjątkowych projektów. Obok działalności turystycznej ogrody mają szczególne zadanie – edukację.

„Ogrody z pasją” to miejsce bajkowe, pełne kolorów i zapachów. Spacerować tu można wśród kameralnych wnętrz ogrodowych o różnej tematyce i stylu. Są tu ogrody orientalne – egipski, japoński i marokański. W ogrodzie traw można posłuchać szumu wiatru, ukryć się w ogrodzie pnączy albo udać na randkę do ogrodu zakochanych albo różanki. Jest też miejsce dla miłośników cieplejszych klimatów – ogród śródziemnomorski. W przestrzenie nie brakuje również tak bliskiego nam wiejskiego ogródka i zielonko-warzywnego skweru. Dla tych, którzy za pracą w ogrodzie nie przepadają inspiracją może stać się ogród skalny.

W Zielonej Klasie odbywają się zajęcia ekologiczne dla dzieci i młodzieży. Dowiedzą się tu jak dbać o nasze środowisko.

Coroczny kalendarz Ogrodów wypełniony jest festiwalami, koncertami, imprezami sportowymi, jak oraz warsztatami edukacyjnymi. W ofercie każdy znajdzie coś dla siebie. „Ogrody z pasją” są miejscem unikalnym, gdzie rozkwitają nie tylko kwiaty, ale również marzenia.

Na terenie obiektu znajduje się mini plac zabaw dla dzieci, kawiarenka, sklepik z pamiątkami i rękodziełem.

## **„Ogrody z pasją”**

Marcinkowo 33a

11-700 Mrągowo

tel.: 508 069 262 / 502 264 297

biuro@ogrodymarkiewicz.pl

www.ogrodymarkiewicz.pl

# K

## Królik duszony w kwasie chlebowym z kaszą owsianą i żurawiną oraz orzechami



Truź dusóny w kwasie chlebowém  
z krupo ôwszianó z zurazinó ji ôrzechami

### Składniki:

słonina 50 g, tuszka królika, ostra mielona papryka 0,5 łyżeczki, kurkuma 0,5 łyżeczki, mielone ziarna kolendry 0,5 łyżeczki, mielony kminek 0,5 łyżeczki, mielony kmin rzymski 0,5 łyżeczki, goździki 7 szt., ząbki czosnku 2 szt., szalotka 5 szt., ostra papryczka, szklanka czerwonego wytrawnego wina, masło 50 g, suszonej żurawiny 2 łyżki, kwas chlebowy 0,5 l, ocet jabłkowy 2 łyżki, sól, grubo mielony pieprz, masło do sosu 2 łyżki, kasza owsiana 200 g, żurawina do kaszy 100 g, pestki dyni lub orzechy 100 g, tymianek świeży gałązka, czosnek 2 ząbki

### Sposób przygotowania:

W dużym żaroodpornym naczyniu wytapiamy na wolnym ogniu pokrojoną w kosteczkę słoninę na rumiane skwarki. Tuszki królika dzielimy na poszczególne elementy kulinarne: skoki, łapy i comber z kością. Doprawiamy solą i pieprzem. Tak doprawione kawałki królika krótko przesmażamy na skwarkach i wytopionym smalcu na złoty kolor. Obsmażone mięso wyjmujemy i trzymamy w ciepłe. Do naczynia wrzucamy posiekany czosnek, szalotki pokrojone w kostkę, posiekaną ostrą papryczkę, smażymy krótko do zeszklenia szalotki. Dorzucamy obsmażone kawałki królika. Doprawiamy goździkami, ostrą mieloną papryką, mielonym kminem, mielonym kminem rzymskim, kurkumą i mielonymi ziarnami kolendry, startą skórką z limonki. Dokładamy kawałki masła i suszoną żurawinę. Wszystko zalewamy czerwonym winem i kwasem chlebowym, tak by przykryć mięso. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu lub w piecu w 160 stopniach przez 2 godziny.

Sos od pieczenia przelewamy na patelnię i redukujemy na wolnym ogniu, aż do uzyskania w miarę gęstej konsystencji glazury. Doprawiamy solą, pieprzem i octem jabłkowym. Zaciągamy 1 lub 2 łyżkami schłodzonego masła, które rozpuszczamy mieszając w gotującym się sosie, aby uzyskać emulsyjną konsystencję. Uduśzone mięso królika podajemy oblane gęstym sosem.

Kaszę gotujemy na sypko, na maśle przesmażamy żurawinę, pestki dyni lub orzechy posiekane z rozgniecionym ząbkiem czosnku i tymiankiem świeżym, dodajemy kaszę wszystko razem chwilę razem podgrzewamy, żeby kasza przeszła smakiem i aromatem dodatków. Doprawiamy solą i pieprzem.

### Co do tego trza:

ôkrasa 50 g, niéncio truizia, ôstra znielóna paprika 0,5 łyżeczki, kurkuma 0,5 łyżeczki, nielónne ziarka, koléndri 0,5 łyżeczki, nielónny kninek 0,5 łyżeczki, nielónny knin rżimski 0,5 łyżeczki, gwoździki 7 szt., zómbki cósnéku 2 szt., cybulka 5 szt., ôstra papricka, glaska cerwónégu witravnégu zina, masło 50 g, susónéj zuraziný 2 łyżki, kwas 0,5 l, ôcet jébkowi 2 łyżki, sól, grubó nielónny psieprż, masło do podléwu 2 łyżki, krupa ôwsziana 200 g, zurazina do kasý 100 g, ziarka z malóna cý ôrzechy 100 g, tinianek szwezý gałóznka, cosnék 2 zómbki

### Jek to zrobzić:

W dużym żaroodpornym garku wtopszczic na małym ogniu pokrajanó ôkrase, cobi szie zrobzili runiane skwarki. Truzia rozdzielicz na cénszczi. Solim i psieprżém. Kawałki niénsa podskwarzic na skwarkach i wtopsióném szmalcu, cobi zrobzili szie zólte. Podskwarzóne niéncio wijóncz ji trzymacz w ciepłe. Połozýcz do garnka posziénani cosnék, niałko pokrajane cybulki, posziekano ôstró paprickie, skwarzém szuítke, cobi cybulka szie podskwarzíła. Dobaziami podskwarzóne kawałki truizia. Przípiaziami gwoździkani, ôstró nielónó paprikó, nielóném kninkiem, nielóném kniném rżimskiem, kurkumó ji nielónéni ziarkani koléndri, zrejbowano skórkó z limónki. Dokładami kawałki masła ji susónó zurazine. Wszystko zaléwami cerwóném ziném i kwasém chlebowém, tak cobi przikricz niénsó. Dusém pod kriszkó na małym ogniu cý w psiecu przí temperaturze 160 przez dwa godziný.

Podléw ót psiecénia przelacz na panéwkie i wiparowacz na małym ogniu, cobi buł cale giénsti. Solim, posýpujem psieprżém, poléwajém ôctém jébkowém. Rozlaszowacz schłodzóné masło w podlézie, cobi niał fejn kónsýsténcýje. Tuszióne niéncio truizia podajém polane giénstém podléwém.

Krupe gotujém, cobi szie sýpała. Podskwarziami zurazine na maszle, ziarka malónowe cý ôrzechy posziekane z rozgnieczióném zómbkiem cosnéku ji szwezém tiniankiem, dodajém kase, wszistko razém szuítke podgrzewami, cobi krupa szie napelniła smakiém ji arómatém drugiéjch jéngredijéntów. Dobazicz sól i psieprż.

# Ekologiczne Gospodarstwo Agroturystyczne – Jakubowo



**E**kolologiczne gospodarstwo agroturystyczne Jakubowo 5 jest miejscem szczególnym na mapie Mazur. Cisza i spokój, jadalnia i galeria sztuki, artystyczne wnętrza i pyszne zdrowe posiłki, dobra muzyka, dzięcioły i pliszki... 12 km od Mrągowo, 22 km od Mikołajek, w otulinie Mazurskiego Parku Krajobrazowego, pomiędzy jeziorem Probarskim i jeziorem Wągiel toczy się życie, gdzie ekosystem tworzą ludzie, szczęśliwe psy, koty, kury zielononóżki, gęsi i kaczki. Jakubowo 5 – dom agroturystyczny, stworzony przez Iwonę i Krzysztofa... to Mazury, o jakich się marzy i do których chce się wracać

Na terenie obiektu znajduje się wiejskie SPA. Można w nim skorzystać z masażu sauny opalanej drewnem oraz kąpeli na bazie naturalnych produktów. Wśród nich znajduje się kąpiel w mleku lub serwatce, która ma cudowny wpływ na skórę, odżywia ją i sprawia, że jest gładka. Oferta obejmuje również kąpiel w odwarze ze słomy owsianej, która oczyszcza, wygładza i sprawia, że skóra jest jedwabista, polecana jest osobom, które chorują na artretyzm bądź zapalenie stawów. Natomiast wyjątkowy zapach skoszzonej trawy i ziół, który uwalnia się podczas kąpieli w sianie, pozwala się odprężyć i zapomnieć o stresach, może ona pomóc pozbyć się m.in. skurczy mięśni.

Otoczony piękną przyrodą gospodarstwo, oferuje swoim gościom pokoje dwu- i trzyosobowe. Z ich okien rozpościera się widok na patio, ogród lub łąkę.

Jakubowo 5 jest dobrym kierunkiem dla miłośników zdrowej kuchni. Wszystkie posiłki przygotowywane są na miejscu, a do stołu, razem z gośćmi zasiadają gospodarze. Śniadania komponowane są z twarogów ze szczypiorkiem, pietruszką, tymiankiem oraz talerza serów, regionalnych wędlin, jaj prosto z kurnika, domowych konfitur i świeżego pachnącego pieczywa. Wieczorem, przy świecach, na gości czeka kolacja. Do jej przygotowania Iwona używa wielu produktów z własnego ekologicznego ogrodu albo pobliskich łąk (zioła, szczaw, pokrzywa). Miejsce pachnie, nie tylko kuchnią, ale także sztuką, która jest w tym miejscu obecna wszędzie. Jakubowo, jest certyfikowanym, ekologicznym pensjonatem od 1998 roku. Za jakość usług został wyróżniony w konkursie „Zielone lato”.

## „Pensjonat Jakubowo”

Jakubowo 5  
11-700 Mrągowo  
tel. 501 224 464  
jakubowo5@interia.pl  
www.jakubowo5.com.pl

## Borowik z tuszką ślimaka na kaszy gryczanej – Elżbieta Łapińska



### Borowik z niéńsém szlimaka na krupie gricanéj

#### Składniki na 6 porcji:

borowiki 10 kapeluszy, masło klarowane 2–3 łyżki, czosnek 3–4 ząbki, natka pietruszki 1 pęczek, sól, pieprz, zioła prowansalskie, kasza gryczana 100 g, wywar drobiowy 2 l

#### Jak przygotować ślimaki?

Tuszki obgotowujemy trzy razy krótko, a czwarty raz gotujemy dwie godziny na wywarze drobiowym z dodatkiem ziół prowansalskich.

#### Sposób przygotowania:

Oczyszczamy kapelusze borowików, parzymy gorącą wodą i odcędzamy. Lekko solimy grzyby i podsmażamy na klarowanym maśle. Delikatnie zdejmujemy z patelni, tak aby się nie rozpadły i wkładamy po jednej sztuce do szklanek o średnicy kapeluszy, tak aby utworzyły się wgłębienia i pozostawiamy na 5 godzin. W tym czasie przygotowujemy tuszki, ślimaka podsmażamy na masełku klarowanym z czosnkiem i natką pietruszki. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Na uformowane kapelusze wkładamy po dwie tuszki ślimaka. Kaszę gryczaną gotujemy na sypko i przekładamy do naczynia żaroodpornego tak aby zakryła cały spód. Na niej układamy kapelusze z tuszką ślimaka, polewamy masełkiem po smażeniu ślimaków. Zapiekamy w 100°C przez ok. 20 minut bez termoobiegu.

#### Co do niégo trza na 6 porcyjów

borowiki 10 kapelusów, masło topsióne 2–3 łyżki, krupa gricana 100 g, cosnek 3–4 zómbki, natka psietruski 1 pęczek, sól, psieprz, zioła prowansalskie, ódwar z kokosj 2 l

#### Jek sporóndzić szlimaki?

Niéno óbwarzami trzi razy krótko, a cwarti raz gotujém dwa godzini na ódwarze z kokosj z ziołani prowansalskini.

#### Jek go zrobzić:

Ócýscami kapeluse borowików, parzimi goróncó wodó i ódcedzami. Letko solimi grzibi i podskwarzami na topsióném masle. Óstroznie zdejmujém z patelni, tak cobi sie nie rozpadli i wkładami po jednéj sztuce do glasków ó srednicj kapelusów, tak cobi zrobili sie wglémbzenia i óstaziami na 5 godzin. W tém casie przigotowujém niéno: szlimaka podskwarzami na topsióném masle z cosnékiém i natkó psietruski. Przipraziami soló i psieprzém do smaku. Na uformowane kapeluse wkładami po dwa szlimaki. Krupie gricanó gotujém na sypko ji przekładami dó garka żaródpornégo, tak cobi zakriła cati spód. Na niéj układami kapeluse z ze szlimakiém szlimaka, poléwami masłém po skwarzéniu szlimaków. Zapsiekami w 100°C przez 20 min.



## „Bartnik Mazurski” – Gnatowo

**B**artnicy na Mazurach darzeni są szacunkiem. Docenia się ich za pracę w zgodzie z naturą oraz troskę o jedne z najważniejszych owoców na Ziemi. W Gnatowie niedaleko Kętrzyna znajduje się rodzinna firma „Bartnik Mazurski”. Pięćdziesiąt lat temu założył ją Włodzimierz Pucer, dzisiaj prowadzi jego syn Robert. Wszystko zaczęło się od miłości do pszczoł i słodkiego nektaru stworzona została manufaktura, z której wychodzą miody o wyjątkowym smaku.

Gdy zaczyna się tworzyć coś z pasji, wkracza się na drogę prób, szukania nowych rozwiązań, cieszy się najdrobniejszymi sukcesami. Tak było również z początkiem pasieki Pucerów. Położone na obszarze Zielonych Płuc Polski oraz obszarze Natura 2000 rodzinne przedsiębiorstwo, ma swoje tajniki i rodzinną tradycję bartnictwa. Sekrety produkcji miodu przekazane synowi przez ojca, niezmiennie, są podstawą pracy „Bartnika Mazurskiego”. Zaowocowało to przyznaniem znaku „Dziedzictwo Kulinarne Warmii, Mazur, Powiśla.

Dzisiaj z pasiek w Gnatowie wychodzą m.in. takie miody jak: lipowy z Barcji, rzepakowy, wielo-



kwiatowy. Można tu kupić miód ze spadzi iglastej, czy poszukiwany przez smakoszy miód wrzosowy i wiele innych.

Interesującą propozycją „Bartnika Mazurskiego” są miody z dodatkami, dostępnych na Mazurach roślin. Smakową ciekawostką jest miód z mięta czy żurawiną. Miód z dodatkiem truskawki i maliny może zachwycić zarówno dzieci jak i dorosłych. Znane właściwości zdrowotne, zamknięte w słoiku, są znane i cenione od wieków. Sprawdzając ofertę manufaktury warto skusić się na zakup miodu mniszkowego czy z nawłoci, roślin znanych na Mazurach jako prozdrowotnych. Dla wzmocnienia organizmu warto sięgnąć po pierzgę i pyłek, które pomogą zadbać o odporność.

**„Bartnik Mazurski”  
Agnieszka i Robert Pucer**

Gnatowo 4a

11-400 Kętrzyn

tel.: 89 751 43 14 / 501 753 098

[kontakt@bartnikmazurski.pl](mailto:kontakt@bartnikmazurski.pl)

[www.bartnikmazurski.pl](http://www.bartnikmazurski.pl)



# Hubert Jasionowski

## Łowy mazurskiej przyrody



**Hubert Jasionowski** – myśliwy z aparatem. Z ogromną pasją „poluje” na zwierzęta mieszkające na terenie Mazur, a w szczególności powiatu szczycieńskiego, uwieczniając je na wyjątkowych fotografiach. Człowiek z wielkim szacunkiem do przyrody i ludzi. Autor wielu wystaw przyrodniczych. W jego żyłach płynie najprawdziwsza mazurska krew. Jego mama Greta, urodziła się w Jeleniowie w gminie Dźwierzuty, miejscowości, w której do dzisiaj znajduje

się jego rodzinny dom. Obok fotografii Hubert Jasionowski posiada ogromną wiedzę przyrodniczą. Jest wspaniałym gawędziarzem, a wyprawy z nim do lasu to niezapomniana przygoda. Człowiek niezwykle cierpliwy, który godzinami przemierza niedostępne dla zwykłych śmiertelników rejony Mazur. W oczekiwaniu na tę jedną wyjątkową fotografię potrafi spędzić dzień i noc na myśliwskiej ambonie.





## „Młynomag” – Grodzki Młyn

**W**ylącznie naturalne produkty i dziesiątki lat doświadczenia składają się na sukces „Młynomagu”. Znajdujący się w Reszlu, w powiecie kętrzyńskim młyn, jest jednym z najstarszych w Polsce. Tradycje tego miejsca sięgają XIV wieku.

Prowadzenie młyna niemal zawsze było tradycją rodzinną. Wszystko zaczęło się ponad 600 lat temu i trwa do dzisiaj. Bijącym sercem tego rodzinnego przedsiębiorstwa stanowi pasja rodzeństwa – Joanny i Andrzeja.

Wszystko zaczęło się od ich ojca, Pawła Rezanko, inżyniera rolnictwa, który jako dziecko wychowywał się w rodzinnym młynie na Polesiu, a talent do zamiany ziarna w mąkę odziedziczył po pokoleniach przodków.

Gdy rodzina Rezanków została przesiedlona z Polesia na Mazury, zajęła się tym, w czym zawsze była najlepsza – produkcją mąki. W odnowionym i przywróconym do pierwotnego stanu młynie powstaje wyjątkowo delikatna i wysokiej jakości mąka, którą doceniają mieszkańcy całej Polski.

Ciekawie zapakowane produkty można kupić na miejscu w młynie lub na stronie internetowej przedsiębiorstwa oraz w wybranych sklepach. Wśród nich znajdują się mąki pszenne: tortowa, reszelska, luksusowa, warmińska i krupczatka. Dostępne są mąki: chlebowa pszenna i żytnia, razowa, graham czy orkiszowa. Są one doskonałe



do domowych wypieków.

Wszystkie produkty „Młynomagu” są naturalne, wyprodukowane z regionalnych zbóż i noszą symbol „Szlaku Kulinarne Warmia Mazury Powiśle”. Dzieje się tak ponieważ właściciele młyna dokładają wszelkich starań, aby ich produkt były jak najwyższej jakości.

„Młynomag” posiada certyfikaty „Rzetelna Firma” i „Certyfikat Wiarygodności Biznesowej. Jest członkiem Regionalnej Izby Gospodarczej. Przedsiębiorstwo zdobyło liczne nagrody, a wśród nich Diament Miesięcznika Forbes oraz tytuł najlepszego produktu żywnościowego w ramach konkursu Najlepszy Produkt i Usługa Warmii i Mazur.

### „Młynomag”

**Myszkowska, Rezanko sp. j.**

Grodzki Młyn 3

11-440 Reszel

tel. 89 755 00 27

biuro@mlynomag.pl

www.mlynomag.pl





Farszynki z wóńtróbkó z giénszi

### Składniki:

ziemniaki ugotowane 500 g, jajko 1-2 szt., mąka pszenna około 100 g, wątróbka z gęsi 1 kg, 1-2 łyżki skrobi ziemniaczanej, bułka tarta do obtaczania, olej do smażenia, sól, pieprz do smaku, cebula 2 szt., mąka do oprószenia

### Sposób przygotowania:

Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę. W misce ziemniaki dzielimy na 4 części. Jedną część ziemniaków wyjmujemy w jej miejsce wsypujemy mąkę pszenną i skrobię. Dodajemy jajko, wyjętą 1/4 ziemniaków, przyprawy. Krótko wyrabiamy ciasto. Tylko do połączenia składników i od razu formujemy farszynki, inaczej ciasto będzie rzadnąć.

Wątróbkę oczyszczamy oprószamy mąką i smażymy, pod koniec smażenia dodajemy cebulę i doprawiamy solą i pieprzem. Gdy wątróbka przestygnie kroimy ją w kostkę.

Robimy z ciasta prostokątne placki na które nakładamy farsz i skleamy w kształt prostokątnych kotletów wielkości 4 na 6 cm. Obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu do uzyskania złotego koloru.

Nadziewać można też przygotowanym posiekanym mięsem z porcji rosółowych i marchewką. Można nadziewać mięsem mielonym takim jak na pierogi, można warzywami lub pieczarkami, grzybami leśnymi.

Podajemy z sosem grzybowym.

### Co do tego trza

kartofle warzone 500 g, jajko 1-2 szt., mónka psénna kiele 100 g, wóńtroba czién-ska z génszi 1 kg, 1-2 łyżki krochmalu, bułka tarta do obtaczania, olej do skwarzénia, sól, psieprz do smaku, cybula 2 szt., mónka do ópróśénia

### Jek to zrobić:

Warzone kartofle przeciskamy przez praskę. W nisce kartofle dzielimy na 4 części. Jedną część kartofli wyjmujemy w jej miejsce wsypujemy mónkie psénno i krochmal. Dodajemy jajko, wójéntó czwercz kartoflów, prziprawi. Wirabziami cziasto, tilko dokónd połóncó szie produkti i ód razu formujemy farszynki, jénacéj cziasto béndzie szie rozczýniacz.

Wóńtróbe óczyścami ópróśami mónkó i skwarzém, pod koniec skwarzénia dodajém cybule ji dopraziami soló i psieprzém. Kiedi wóńtróбка przestignie krajami jó w kostkie.

Robziém z cziasta prostokóntne plincei na chtórne nakładami farsz i sklejami w forme prostokóntnéh klopsów. Formowacz prostokóntne klopsy mniéj-zieńcój 4 na 6 cm. Óbtoczicz w bułce rejbowanój. Skwarzicz na rozgrzaném tuku, dokónd béndzie zóitéj barwi.

Nacýniacz można téz przigotowaném posziekáném niénsém z porcýjów rosóló-wéch i marchiewkó. Można nacýniacz niénsém mielóném, takiém jek na psierogi, można nadziewacz warziwani cy szampisiniónani (psieckarkani), grzibani lesznéni. Podajém z podléwém grzibowém.

## Kozie sery Aleksandry – Modgarby

Jakiś czas temu w gospodarstwie Aleksandry Chmielewskiej zamieszkały dwie kozy rasy anglonubijskiej. Niezwykle urodziwe „dziewczyny”, o dość sporych rozmiarach, uwielbiają towarzystwo człowieka. Dobrze karmione dają pyszne mleko, z którego ich właścicielka zaczęła tworzyć sery według własnego pomysłu. Wraz z kozami rozpoczęła się jej pasja.

Kozy anglonubijskie dają wyjątkowe mleko. Jego smak jest bardzo delikatny, a zapach właściwie niewyczuwalny. Do czasu, gdy właścicielka nie skosztowała ich mleka, miała zamiar jedynie je hodować. Jednak już po kilku łykach wiedziała, że z takiego produktu powstanie coś wyjątkowego. Tak zrodził się plan na produkcję kozich serów.

Na początku z mleka powstawały sery podpuszczkowe. Białe z dodatkiem rozmaitych ziół. Podczas pierwszych kroków pani Aleksandra opracowała swoje autorskie przepisy. Sery były z dodatkiem ziół, suszonych pomidorów, czarnuszki czy kozieradki. Im więcej pyszności wychodziło spod jej rąk, tym jej oferta stawała się szersza. Pierwsze testy smakowe odbywały się na rodzinie i przyja-



ciółach, których główną radą było „twórz więcej”.

Z czasem apetyt na nowości rósł. Dzięki temu, że w gospodarstwie zamieszkało więcej kóz, możliwości produkcyjne wzrosły. Opracowane przepisy na żółte sery dojrzewające i wędzone pojawią się już w najbliższym czasie w ofercie manufaktury.

Jak przyznaje właścicielka, dzisiaj zmienia się postrzeganie kóz i mleka, które dają. Ludzie w poszukiwaniu zdrowej żywności coraz częściej po nie sięgają. Szukają również ciekawych smaków, co pozwalała na liczne eksperymenty kulinarne.

Dzięki temu, że mieszkające w gospodarstwie kozy są szczęśliwe, również wszyscy, którzy spróbują serów z ich mleka uśmiechną się. Hodowla zwierzątek w zgodzie z przyrodą, zdrowa karma i wyłącznie naturalne dodatki to powody, dla których warto kupić sery spod Ketrzyna.

**Kozie sery**  
**Aleksandra Chmielewska**  
Modgarby 23  
11-410 Barciany  
tel. 792 100 345  
akeksandra208@op.pl



## Ryby z Mazur – Sędki



**K**raina Tysiąca Jezior musi kojarzyć się, przede wszystkim, z wodnymi akwenami. A jeżeli o jeziorach mowa, to nie można zapomnieć o rybach. Mazury to region, którego są znakiem rozpoznawczym. W miejscowości Sędki, w pobliżu Ełku, funkcjonuje rodzinna firma „Ryby z Mazur”. Niewielki zakład produkcyjny, którego marką jest naturalna produkcja zgodnie z tradycyjnymi recepturami.

O mazurskich rybach słyszeli, nie tylko mieszkańcy Polski, są one znane także w Europie. Świeże i dobrze przyrządzone są poszukiwanym towarem. „Ryby z Mazur” to przedsiębiorstwo zajmujące się przetwórstwem ryb słodkowodnych, które dostarczają dostawcy z regionu.

Jakość produkowanych w rodzinnej firmie przetworów jest szczególnie ważna dla właścicieli. Dlatego wykorzystują do nich jedynie sprawdzone i znane produkty.

Chlubą „Ryb z Mazur” są ryby wędzone w tradycyjnej mazurskiej wędzarni. Wszystko odbywa się w zgodzie z dawną sztuką, która była kultywowana w tym regionie. Całość opiera się na prostych, ale smacznych przepisach bez konserwantów i polepszaczy smaku. Ryby konserwuje się jedynie w naturalnej soli.



W sklepie firmowym można kupić różne rodzaje produktów. Są tu ryby w kawałkach, a wśród nich wędzony filet z pstrąga z koperkiem, filet z suma i karpia. Na życzenie klienta są one pakowane w vacuum na miejscu.

Miłośnicy mazurski ryb mogą skusić się na wędzone w całości: sieję, sielawę, pstrąga, sandacza, czy na wyjątkowego jesiotra i suma, a także na ulubionego przez dawnych Mazurów węgorza.

Jeżeli na Mazurach jest się gościnnie, a chce zabrać się ich kawałek do domu, można kupić rybne przetwory. Wśród nich znajdują się tradycyjne pstrąg w mazurskiej marynacie i filet okonia w galarecie. W słoikach został zamknięty węgorz w sosie własnym oraz w miodowej galarecie. Jest też filet leszcza z lubczykiem w galarecie, karp w galarecie z pietruszką oraz sum po ziemiańsku w galarecie korzennej z winem owocowym.

Wymienione powyżej produkty, to tylko część oferty „Ryb z Mazur”. Wystarczy raz ich skosztować, by wracać po więcej.

### Przetwórstwo i Wędzenie Ryb Małgorzata Dzierżyńska

Sędki 4b

19-300 Ełk

tel. 87 621 11 60

[www.rybyzmazur.pl](http://www.rybyzmazur.pl)



## Płotka marynowana – Elżbieta Łapińska



Płocznica marinowana

### Składniki na 6 porcji:

płotki 1 kg, czosnek 2 ząbki, cebula 2 szt., woda 3 szkl., ocet 10% 1 szkl., pieprz ziarnisty, liść laurowy, ziele angielskie, cukier 1 łyżka kopiasta, sól do smaku, mąka i olej do smażenia

### **Sposób przygotowania:**

Rybę oczyszczamy, solimy. Po obtoczeniu w mące smażymy na złoty kolor i przekładamy do salaterki.

Na patelnię po smażeniu wlewamy wodę, ocet i pozostałe przyprawy, cebulę pokrojoną w pół krążki i czosnek. Całość gotujemy ok. 3 minut. Zalewamy ryby gorącą marynatą. Serwujemy na drugi dzień.

### Co do tego trza na 6 porcji:

płocznice 1 kg, cosnek 2 zómbki, cybula 2 szt., woda 3 glaski, ôcet 10% 1 glaska, psieprz ziarkowi, liszcz laurowi, ziele angijskie, farina 1 cubata łyżka, sól do smaku, mónka i ôlej do skwarzénia

### **Jek to zrobić:**

Ribe ôcýscýcz, posolicz. Potém ôbtocýcz w mónce. Skwarzém do złoty barwi ji przekładami do nisecki.

Na panéwkie po skwarzéniu wlewami wodę, ôcet ji prziprawi, cybule pokrajanó w półkrónzki ji cosnek. Wsio gotujém kiele 3 ninut. Zalewami ribi goróncém marinadém. Podajém na drugi dzień.



## Marchewka: Rewolucja i Teatr Delikates – Mącze

**M**ałgorzata Meller i Wiktor Malinowski mieszkają niedaleko Ełku, w małej mazurskiej wsi Mącze. Od 10 lat tworzą tu siedlisko, którego sercem jest zbudowany przez nich gliniano-drewniany dom, obok którego rozciąga się posadzony przez właścicieli młody sad, pełen starych odmian jabłoni i grusz. Całość dopełnia biodynamiczny ogródek, który przez cały rok dostarcza większość roślinnego pożywienia.

Siedlisko jest siedzibą Fundacji Kultywator. Pod jej szyldem realizowany jest edukacyjny projekt o nazwie „Marchewka: Rewolucja”. Jest to pochwała powrotu do tradycyjnych, lokalnych i sezonowych smaków, które doskonale znają wszystkie babcie i prababcie tego świata, ponieważ są naturalną konsekwencją ich życia w zgodzie z naturą, jej rytmem.

To zachęta do tego, by w dzień targowy wybrać się na lokalny mazurski rynek w poszukiwaniu brudnych marchewek, by poznać tam Pana Rolnika, który uprawia zapomniane już warzywa jak pasternak, topinambur czy salsefię; wspólnie ze znajomymi kupić worek ekologicznej mąki od lokalnego producenta i piec samemu chleby na zakwasie; mieć czas, by odkryć radość gotowania w domu z pełnowartościowych i nieprzetworzonych produktów, nakarmić ciało i duszę swoich najbliższych na towarzyskich czwartkowych obiadach; zbudować przydomowy kompostownik, by nie marnować, a oddać Matce Ziemi chociaż część tego, co codziennie nam daje...

Marchewkowa edukacja odbywa się na wielu

płaszczyznach i na różne sposoby – prowadząc warsztaty naturalnego odżywiania, snując opowieści kuchenne na wykładach, ucząc dzieci w szkołach, wydając kalendarz sezonowych i lokalnych ziemiofród, czy oprowadzając po swoim ogródku... Małgorzata za każdym razem pokazuje, że warto zmienić swoje nawyki żywieniowe na te bardziej „zielone”.

Wiktor zawodowo zajmuje się teatrem i sztuką. Jego Teatr Delikates powstał w 2007 r., nazwę zapożyczając od dobrze znanych sklepów zwanych Delikatesami, otwartych dla wszystkich i posiadających pełen asortyment wszelkich dóbr. W ten sposób jest on pełen smakowitych specjalów – spektakli, performansów, happenin-gów, jak również wieloma innymi działaniami zainspirowanymi chęcią wpłynięcia na „zastaną” codzienność. W 2020 roku siedlisko z inicjatywy Wiktora wzbogaciło się o nową przestrzeń Teatr Pod Lasem, gdzie w sezonie letnim prezentowane są na tle ściany z drzew spektakle teatralne.

Od kiedy w domu znajduje się chlebowy opalany drewnem Wiktor odkrył w sobie pasję wypiekania ekologicznych bochenków na zakwasie. W sezonie jesienno-wiosennym wyciąga z pieca żytnio-orkiszowe chleby i w ten sposób, raz w tygodniu, „Męski Bochen” trafia na mazurskie stoły.

### Fundacja Kultywator

Mącze 2a,  
19-300 Ełk

[www.facebook.com/FundacjaKultywator](https://www.facebook.com/FundacjaKultywator)  
[www.facebook.com/marchewkowarewolucja](https://www.facebook.com/marchewkowarewolucja)  
[www.facebook.com/DelikatesTeatr](https://www.facebook.com/DelikatesTeatr)  
[www.teatrdelikates.pl](http://www.teatrdelikates.pl)



## Klopsiki królewskie z kaszą owsianą z grzybami i tagliatelle z kiszonych ogórków



## Klopsy kenigsberskie z krupó ôwsiannó z grżibani i tagliatelle z kwasziónech ôgórków

### Składniki:

**klopsiki:** wołowina mielona łopatka 250 g, cielęcina łopatka 250 g, masło 3 łyżki, bułka 2 szt., jajko 1 szt., sól, pieprz, miód, cebula 2 szt., bulion wołowy, mąka, kwaśna śmietana 1/8 l, wino białe 1 kieliszek, kapary 1 słoiczek, cytryna 1 szt., żółtka 2 szt.

**kasza z grzybami:** natka pietruszki pęczek, czosnek 1-2 ząbki, 150 g prawdziwków i kurek, 0,5 l bulionu warzywnego, sól, pieprz, majeranek, tymianek, rozmaryn, kasza owsiana 200 g, ogórek kiszony 4 szt., rukola do dekoracji

### Sposób przygotowania:

Mięso mieszamy z rozmoczonymi i odcisniętymi bułkami, jajkiem, solą, pieprzem i siekaną zeszkoloną na łyżce masła cebulą. Mieszamy masę i formujemy klopsiki (kulki). Gotujemy w bulionie wołowym, po ugotowaniu wyjmujemy klopsiki łyżką cedzakową. Wywar przecedzamy przez sito. Następnie z dwóch łyżek masła i jednej łyżki mąki sporządzamy jasną zasmażkę. Rozprowadzamy ją wywarem w międzyczasie dodając kwaśnej śmietany i wina. Dodajemy kapary, sok z cytryny, miód i szczyptę pieprzu do smaku. Redukujemy sos, wkładamy do niego klopsiki, nie zagotowujemy. Zaciągamy rozmieszany z wodą żółtkami.

Grzyby podduszamy z cebulą i czosnkiem na maśle i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ziołami. Kaszę obgotowujemy w wodzie na półmiękką, wrzucamy na patelnię, podlewamy bulionem i podgrzewamy, aż zmięknie. Dodajemy do niej grzyby, doprawiamy i dorzucamy posiekaną natkę pietruszki.

Z ogórków wykrajamy obieraczką do ziemniaków paski i zwijamy w ruloniki.

### Co do niéch trza:

**klopsy:** wołowina mielona łopatka 250 g, cielęcina łopatka 250 g, masło 3 łyżki, bułka 2 szt., jajko 1 szt., sól, pieprz, miód, cybula 2 szt., buliń wołowi, mónka, kwaszna sznietana 1/8 l, zino białe 1 kieliszek, kapari 1 słoiczek, cytryna 1 szt., żółtka 2 szt.

**krupa z grżibani:** natka psietruski, cosnék 1-2 zómbki, 150 g prawdziwków i gónsków, 0,5 l bulińno warziwnégo, sól, psieprż, majeran, tinianek, rozmarin, krupa ôwsianna, ôgórek solóny 4 szt., rukola dla dekoracyji

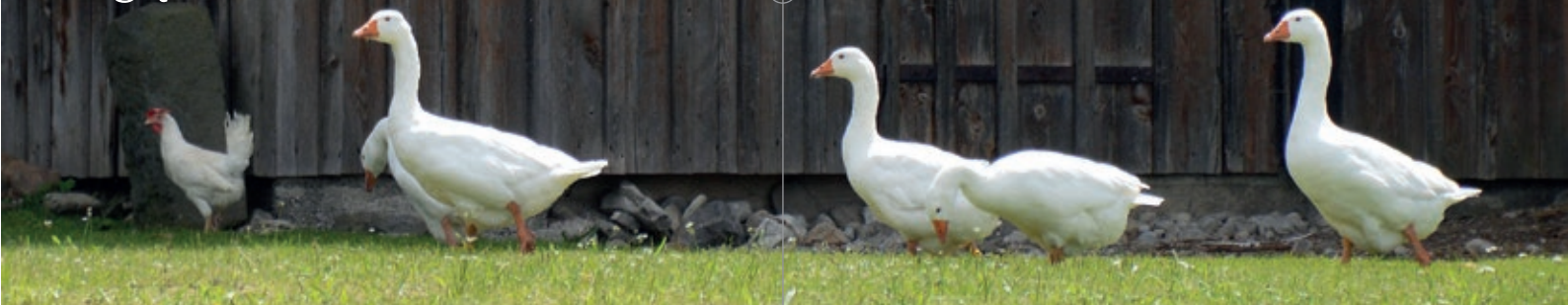
### Jek je zrobzić:

Niéso zniesacz z rozmłócónéni i wizniénténi bułkamy, jajkiém, soló, psieprżém i sziekanó, podskwarzónó na liżce masła cybuló. Winiesacz masę, uformowacz klopsy (kulki). Gotowacz w bulińno wołowém, po ugotowaniu wijóncz klopsy warzónchszó. Ódwar przecedzic przez sito. Popóziéj z dwóch liżków masła i jednéj liżki mónki zrobzicz jasno zaskwarkie. Rozprowadzicz jó ódwarém dodajónc kwaszněj sznietaný ji zina. Dobazicz kapari, sok z cytriný, nió d ji scýpetkie psieprzu do smaku. Ódlać censzcz poléwy, wložycz dó niěj klopsy, nie warzicz. Zniésacz z rozlosziowanéni z wodó żółtkamy.

Grżibi podtuszciz z cybuló i cosnékiém na masle i doprawicz soló, psieprżém, prziprawani. Krupe uwarzicz w wodzie na pólniétko, wrzuczicz na panéwkie, podléwacz bulińno i podgrzewacz, dokónd zniétknieje. Dostazicz dó niěj grżibi, doprazicz i dodacz posziekanó natke psietruski.

Z ôgórków wikroicz cýszczilko do kartoflów paski i zzinóncz w rulóniki.

## Na Marcina najlepsza gęsina



**11** listopada wspomina się św. Marcina. Jest on patronem ubogich i żołnierzy. Na terenie Mazur, w dniu jego święta jedzono gęsinę, jako symbol jego powołania na biskupa Tours. Legenda głosi, że gdy nie chciał objąć tej funkcji i ukrywał się przed mieszkańcami, miejsce jego pobytu zdradziło gęganie gęsi. Stąd też stała się ona jednym z jego atrybutów.

W mazurskich domach gęś przeważnie pieczono. Tego dnia rodziny jadły wspólnie, było to bardzo ważne dla Mazurów święto. Z jednej strony kończyło rok pracy na roli, z drugiej przypominało o konieczności wspierania biednych, co często było praktykowane przez zamożnych mieszkańców regionu, którzy w tym czasie potrafili obdarowywać potrzebujących.

Z jedzeniem gęsi na Mazurach wiąże się również ciekawa historia. Ze względu na to, że hodowla tych ptaków odbywała się głównie na terenach Polski, graniczących z Prusami, zwierzęta były tu dostarczane przez gospodarzy. Gęsi drogę musiały pokonać „pieszo”. Jednak ze względu na ich delikatne nóżki, zanim wyruszyły w podróż, „podkuwano” je. Oczywiście nie ma to nic wspólnego z zakładaniem koniom podków. Gęsie nóżki zamaczano w ciepłej smole z piaskiem. Takie buty, pozwalały im na pokonanie drogi na Mazury.

Z obchodami św. Marcina wiąże się też sporo przesądów i powiedzonek. Wśród nich są:

Gdy mróz na Marcina, będzie tęga zima  
Pierś z marcinowej gęsi biała  
to zima będzie stałkowała

Na świętego Marcina lód,  
na Trzy Króle wody bród

*Św. Marcin – urodził się na terenie obecnych Węgier w 335 roku. Jako dziecko przeprowadził się z rodzicami do Pawii, miasta we Włoszech, gdzie poznał chrześcijan i w wieku 10 lat postanowił przyjąć chrzest. Na to nie zgodzili się jego rodzice. Jako piętnastoletni chłopak wstąpił do rzymskich legionów. Kiedy wraz ze swoim garnizonem został przeniesiony do Galii, w okolicy miasta Amiens, miało miejsce najbardziej znaczące w jego życiu wydarzenie. Zimą, na swojej drodze spotkał biedaka, który był półnagi i podzielił się z nim swoją żołnierską opończę. Jeszcze tej samej nocy, przyśnił mu się Jezus ubrany w jego płaszcz, który mówił do Aniołów „Patrzcie, jak mnie Marcin, katechumen, przyodział”.*

*Wtedy stało się jasne, że młody mężczyzna pójdzie drogą Boga. Postanowił odejść z wojska, gdy nie zgodził się na to wódz, poprosił aby pozwolono mu walczyć w pierwszym rzędzie, a jego mieczem miał być krzyż. Okazało się, że tego samego dnia, wróg poprosił o pokój. Po odejściu z wojska przyjął chrzest. Został mnichem. We Francji został pustelnikiem, tak aby poświęcić w całości Bogu. Przypisuje mu się wiele uzdrowień i cudów, z których stał się słynny w całej okolicy.*

*Gdy zmarł biskup Tours poproszono, by objął jego funkcję, gdy nie chciał się zgodzić mieszkańcy uciekli się do podstępu. Jeden z wiernych pojechał po niego, by ten udał się z nim i uzdrowił jego żonę. Na miejscu wierni zaprowadzili go do katedry, gdzie błagali by objął to stanowisko. Przez aklamację Marcin stał się biskupem. Zawsze był blisko ludzi, nie żył w przepychu, bronił prawdy.*

*Zmarł 8 listopada 397 roku. Został pochowany 11 listopada w Tours.*

## Gospodarstwo ekologiczne „Majątek Giże”

**Z**ajmujący 20 hektarów „Majątek Giże” to, przede wszystkim, gospodarstwo ekologiczne. Położony w gminie Świętajno koło Olecka Majątek opiera się na naturalnych metodach uprawy. Są one wyrazem dbałości o środowisko naturalne oraz uzyskanie płodów bez użycia chemii.

Żywność z gospodarstwa posiada atest Stowarzyszenie Producentów Żywności Metodami Ekologicznymi EKOLAND, który potwierdza certyfikat BIOTEST. Uprawiane tu warzywa i owoce mają wysoką wartość biologiczną. Co więcej prosto z pola trafiają na stół działającej w majątku agroturystyki.

W domu, wybudowanym w stylu regionalnym, znajdują się komfortowe pokoje z łazienkami, w których mogą zamieszkać goście. Obok licznych atrakcji, które oferuje przyroda i zabytki znajdujące się w okolicy, w samym gospodarstwie nie można się nudzić.

Na miejscu znajduje się szereg atrakcji przygotowanych dla dzieci i dorosłych. W tym sauna, a na tych, którzy zatęsknią za wielkomijskim klimatem czeka park minigolfa. Dzieciaki mogą szaleć na trampolinach, torze do jazdy gokartami na pedały. Na miejscu jest kolejka tyrolska o długości 160 m.



Ważnym elementem działalności majątku jest kuchnia. Opiera się ona na naturalnych i zdrowych recepturach oraz produktach wysokiej jakości. Wszystko co produkowane jest w gospodarstwie oraz żywność od innych ekologicznych dostawców i sprawdzonych okolicznych firm jest podstawą serwowanych tu dań.

„Majątek Giże” można odwiedzać przez cały rok. Wiosną, gdy do życia budzi się natura, latem by korzystać z upalnych dni, jesienią zachwycać się kolorami, a zimą szaleć na śniegu.

Giże to ostoja ciszy, gdzie można doskonalić swoje wnętrza poprzez wędrówki leśnymi ścieżkami wokół jeziora porośniętego sitowiem czy pobyt w pachnących ogrodach kwiatowych i sadzie. Można też rozkoszować się szumem wody, pływając łódką po pobliskim jeziorze.

**Majątek Giże**  
**Anna Marczak**

Giże 41

19-411 Świętajno

k. Olecka

tel.: 509 782 015 / 603 100 996

marczak@ekoturystyka.com.pl

www.ekoturystyka.com.pl



# Siedlisko „Cztery Żywioty” – Giże



**P**ołożone w malowniczej gminie Świętajno koło Olecka „Siedlisko cztery żywioty” powstało z miłości i pasji do pięknego miejsca, tradycji, nieskażonej przyrody, dobrego jedzenia i tęsknoty za miejscem z dziecięcych marzeń okraszonym zapachem kwiatów, ziół i wędzonych ryb.

W 1996 roku jego właściciele dosłownie zakochali się w starym gospodarstwie położonym wśród rozległych łąk i jezior, w jednym z najczystszych i najpiękniejszych regionów Polski wschodniej, tzw. Mazur Garbatych. Wyjątkowość miejsca sprawiła, że postanowili podzielić się jego atmosferą z innymi.

Od 2013 roku przy gospodarstwie funkcjonuje Lądowisko „GIŻE“, przeznaczone dla szybowców i samolotów. Stwarza to możliwość organizacji ciekawych wypraw, rajdów, szkoleń oraz wszelkiego rodzaju imprez lotniczych.

Wokół siedliska znajdują się doskonałe tereny na piesze i rowerowe wycieczki. Dzięki malowniczoemu usytuowaniu między dwoma jeziorami Dudeckim i Zajdy, jest to również idealne miejsce do uprawiania sportów wodnych z żeglarstwem i kajakarstwem na czele. Zaciszne brzegi jezior

obiecują również udany połów wędkarzom.

W „Czterech Żywiotach” czekają na gości komfortowe pokoje, ogród z miejscem na grilla, sauna i bilard. Można skorzystać z trawiastego boiska do siatkówki czy zagrać w bilard. Amatorzy wędkowania mogą spróbować swoich sił na stawie rybnym. Są tu rowery, kajaki i łódki. Dzieciaki mogą szaleć na placu zabaw.

Atutem „Siedliska Cztery Żywioty” jest również kuchnia oparta na lokalnych produktach i przepisach związanych z regionem. Wszystko co wychodzi z kuchni jest smaczne, ale przede wszystkim zdrowe.

Idealnie czyste środowisko, nie zniszczona przyroda i nie zdegradowany krajobraz zapraszają wszystkich, którzy chcą zregenerować siły, wyciszyć się i zrelaksować.

**Siedlisko „Cztery Żywioty”**

Giże 50

19-411 Świętajno

tel.: 87 562 52 82 / 606 263 533

[www.czteryzywioty.infoturystyka.pl](http://www.czteryzywioty.infoturystyka.pl)



Baba safranowa

#### Składniki:

mąka 450 g, mleko 200 ml, świeże drożdże 25 g, jajka 5 żółtek i 1 białko, cukier 70 g, roztopione masło 1/4 szklanki, szczypta nitek szafranu, opcjonalnie wanilia

#### Sposób przygotowania:

Szafran zalewamy odrobiną wrzątku lub spirytusem i odstawiamy na dwie do trzech godzin. Mąkę przesiewamy przez sito. Mleko zagotowujemy. 100 g mąki zalewamy wrzącym mlekiem i gdy nieco ostygnie (ale wciąż będzie ciepłe) dodajemy rozkruszone drożdże, pięć żółtek i pianę ubitą z jednego białka. Mieszamy i przykryty ściereczką zaczyn, odstawiamy w ciepłe, nieprzewiewne miejsce, aż podrośnie, na ok 30–40 minut. Po tym czasie dodajemy 300 g mąki, 70 g cukru, wywar z szafranu, opcjonalnie wanilię i zagniatamy ciasto przez co najmniej 30 minut. Gdy odchodzi od ręki, dodajemy stopione masło, bakalie i zagniatamy jeszcze od 20 do 30 minut. Ponownie pod przykryciem odstawiamy w ciepłe, do czasu, gdy podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto, przekładamy do wysmarowanej masłem i obsypanej mąką lub bułką tartą formy i ponownie odkładamy pod przykryciem. Czekamy, aż podrośnie i niemal wypełni formę. Wyrośniętą babę pieczemy w 180°C (bez termoobiegu!) ok. 40–50 minut. Jeszcze ciepłą ostrożnie wyjmujemy z formy. Podajemy obsypaną cukrem pudrem lub polukrowaną.

#### Co do tego trza:

mónka 450 g, mléko 200 ml, szweze drozdzce 25 g, jajka 5 żółtków i 1 białko, farina 70 g, roztopsióne masło 1/4 glaski, scýpetka nitek safranu, ópcjónalnie wanilija

#### Jek to zrobzić:

Safran zalewami wrzóntkiém cý spiritusém i ódstaziami na dwa do trzech godzin. Mónkie przesiewami przez szito. Mléko brak zagotowacz. 100 g mónki zalewami wrzócém mlekiém i kiedi troskie óstignie (ale esce béndzie ciepłe) dodajém rozkruszone drozdzce, psiéncz żółtków i psiane zrobióno z jénego białka. Niesami i przíkriti kuderkiém rozcýn ódstaziami w ciepłe niejsce, cobí nie bió widmuchu, dokónd podrosznie, na kiele 30–40 ninut. Po tém casie dodajém 300 g mónki, 70 g fariný, ódwar z safranu, moze téz wanilije i zagniatami ciasto przez có namniéj 30 ninut. Kiedi ódchodzi ód rénki, dodajém stopsióne masło, bakalije i zagniatami esce ód 20 do 30 ninut. Óstaziami w ciepłe, pod przíkricziém, dokónd wirosznié dwa razy tile. Kiedi ciasto podrosznie, przékładami je do wismarowanój masłém i óbsýpanój mónkó cý bułkó tartó blachi i znowuj ódkładami pod przíkricziém. Cekami do casu, kiedi podrosznie i zara wipelni forme. Wiroszniéntó babe piesiecém w 180°C (bez termoódbiegu!) kiele 40–50 ninut. Jescce goróncó óstrożnie wjmujéj z formi. Podajém óbsýpanó pudrem farinowým cý lukrújém.

## „W mazurskim gaju” – Cimochy

„W mazurskim gaju” najbardziej liczy się rodzinna pasja do zdrowej żywności i natura. W tej manufakturze niedaleko Olecka powstają prawdziwe smakowite cuda. Samo czytanie o oferowanych tu produktach sprawia, że ślinka napływa do ust. Niebanalne, nieprzewidywalne i niepowtarzalne. Tak w trzech słowach można opisać to, co tworzą Mariola, Paulina, Mariusz i Andrzej.

Jeżeli zastanawiacie się, gdzie zrobić zakupy by zdrowo zapełnić swój koszyk, to zdecydowanie zajrzyjcie na stronę internetową „mazurskiego gaju”. Jest tu wszystko, na co nawet największe łasuchy mogą mieć ochotę.

W ofercie manufaktury znajdują się rozmaite przetwory, soki, kiszonki, syropy, octy i miód. Wszystko na bazie autorskich przepisów i doświadczenia. Skarby z „Gaju” można wymieniać godzinami, jednak aby nieco połachotać kubki smakowe czytelników proponujemy sok malinowy z bżem, jeżynowy z miodem i sok z rokitnika. Wśród syropów znajdziemy syrop z jarzębiny z miodem, głogu czy ogórecznika z dodatkiem miodu, syrop z liści łopianu i wiele, wiele innych.

Uwielbiane na Mazurach kiszonki w wydaniu „mazurskiego gaju” to prawdziwa uczta. Tradycyjna kapusta kiszona na wiele sposobów, w tym z borowikami, kiszona brukiew i kiszona fasolka szparagowa z aksamitką, to zaledwie niewielki



procent dostępnych tu kiszonek. Wśród przetworów znajdziemy pesto z czosnku niedźwiedziego, dżem z młodych pędów świerka czy domowe маги. „Gaj” to prawdziwa skarbnica wyjątkowych smaków, gdzie tradycja spleta się z nowoczesnością, nutą fantazji i... dekadencji.

Jak zgodnie przyznają członkowie rodziny: „mamy niezwykle szczęście”. Ich gospodarstwo, którego plony są podstawą produkowanej w tym miejscu żywności, znajduje się na terenach wolnych od zanieczyszczeń i hałasu. Nie popędzają więc natury, a jedynie jej pomagają. Dlatego wszystko co wychodzi z tego miejsca jest w pełni ekologiczne. O chemii nikt tu nie słyszał. Każdy produkt, jaki znajduje się w sklepie, jest doglądany przez właścicieli od momentu zasiania do zbiorów i ostatecznie przetworzenia.

„Mazurski Gaj” tworzy rodzina, której każdy z członków odnalazł swój kawałek nieba. Razem tworzą system, dzięki któremu mogą dzielić się z innymi miłością do Mazur zapisanych smakiem.

### Gospodarstwo Ekologiczne „W Mazurskim Gaju”

ul. Szkolna 11

19-404 Cimochy

tel. 798 373 664

[www.wmazurskingaju.pl](http://www.wmazurskingaju.pl)



# Zagroda edukacyjna „Trzy Świerki” – Galwecie



Siedzibę Gospodarstwa stanowi stary mazurski dom, wybudowany w 1896 roku przez rodzinę Symanzik. Jest on położony na wzgórzu, z widokiem na jezioro Ostrowek i Puszcze Romnicką. Położona w powiecie gołdapskim, we wsi Galwecie, zagroda edukacyjna ma szeroką ofertę dla swoich gości.

Od strony jeziora, na terenie gospodarstwo rosną trzy stare świerki, od których wzięła się nazwa tego miejsca. Znajduje się tu pięć pokoi, w których może zamieszkać ośmiu gości. To sprawia, że wypoczynek w tym miejscu jest kameralny i gwarantuje ciszę i spokój. Pokoje urządzone są stylowo nawiązując do historii regionu. Drewniane łóżka do spania, ręcznie tkane narzuty, kufry, kilkadziesiąt strojów regionalnych z różnych stron świata.

Położone na szlaku Green Velo „Trzy Świerki” posiadają certyfikat miejsca przyjaznego rowerzystom. Gospodarstwo pełni również rolę zagrody edukacyjnej, której celem jest również przekazywanie wiedzy młodym pokoleniom. W ramach zajęć organizowanych na terenie zagrody odbywają się warsztaty kulinarne – Ciasto na wałku, podczas których uczestnicy uczą się piec sękacza. Dla miłośników historii przygotowana jest lekcja – Z historią za pan brat, czyli o regionie, pracy w gospodarstwie



dawniej i dziś. Mazury to przede wszystkim przyroda, o której uczestnicy dowiedzą się podczas warsztatów – Zioła naszych pól i Puszcza nasz przyjaciel. Zimą natomiast realizowany jest specjalny program „Po śniegu, po lodzie – bo to dzisiaj w modzie”, w ramach jego realizacji uczestnicy spróbują swoich sił w łyżwiarstwie i narciarstwie biegowym.

Na terenie „Trzech Świerków” znajdują się również takie atrakcje jak: Galeria-Scena, gdzie organizowane są koncerty, wystawy, wernisaże, Izba Regionalna – małe muzeum wiejskie „Romnicka Sława”, LEŚNE SPA z modrzewiową balią. Jest tu też miejsce na grilla i plac zabaw dla dzieci.

Gospodarstwo „Trzy Świerki” stworzyła Sława Tarasewicz. Mogą tu przyjeżdżać goście indywidualni, organizowane są większe spotkania rodzinne lub firmowe. Jest to doskonale miejsce na wspólne spędzanie czasu.

**„Trzy Świerki”  
Sława Tarasewicz**

Galwecie 48  
19-500 Gołdap  
tel. 606 641 938

trzyswierki@poczta.onet.pl  
www.trzyswierki.dt.pl





# „Folwark Mazurski”

– Lisy

**Z**a siedmioma pagórkami, za siedzioma jeziorami, pomiędzy dwiema Puszciami: Borecką i Skaliską znajduje się Mazurski Folwark. Na wzgórzu otoczonym przez dęby, jesiony i lipy, ponad stuletnie pruskie ceglane budynki kryją w sobie sporo historii. Tak jak całe Mazury Garbate.

Położone w powiecie gołdapskim miejsce prowadzone jest przez przyrodników – Basię i Przemka. Dlatego możecie się spodziewać porannych wycieczek na ptaki i innych atrakcji zbliżających z naturą. Pobyt w Mazurskim Folwarku to detoks od szybkiego tempa życia. Oferujemy posiłki wegetariańskie komponowane na bazie własnych warzyw i owoców, uprawianych na naszych ekologicznych grządkach, a także dzikich ziół.

Zapraszamy do naszych gościnnych apartamentów. Większość z nich ma osobne wejścia, kominki i własne, kameralne werandy. Poza odpoczynkiem wśród naszych sielankowych pastwisk, sadu i ogrodu, oferujemy także saunę, apiterapię (relaks wśród pszczół) i jazdę konną pod okiem doświadczonej instruktorki. Konie dobieramy tu do umiejętności i rozmiaru chętnych. W zagrodzie mieszkają zarówno kucyki, jak i konie sportowe dla doświadczonych jeźdźców. Dziki staw, dodaje uroku Folwarkowi i jest miejscem codziennych wieczornych koncertów kumaków, trzcinników i rokitniczek. Znajdziecie także miejsca do zabaw dla dzieci i dorosłych, hamaki, huśtawki przy ogrodzie deszczowym, czy miejsce na ognisko. W ofercie znajdują się także rowery dla gości.

Mazurski Folwark to gospodarstwo w pełni ekologiczne: produkujemy własny prąd i zbieramy deszczówkę. Kwitnące łąki w okolicy to niesamowite siedliska dla wielu gatunków motyli, miejsca zlotowisk żurawi i niesamowite pastwiskowe krajobrazy, które prawie zniknęły już z mapy Europy.

**„Mazurski Folwark”**

Lisy 19

19-520 Banie Mazurskie

tel. 664 443 189

[kontakt@mazurskifolwark.pl](mailto:kontakt@mazurskifolwark.pl)

[www.mazurskifolwark.pl](http://www.mazurskifolwark.pl)



## Zupa z pulpetami ze szczupaka – Elżbieta Łapińska



### Zupa z pulpetami ze scubłém

#### Składniki na 6 porcji:

filet ze szczupaka bez skóry 1 kg, bułka 1 szt., marchewka 3 szt., pietruszka 1 szt., mały seler 1 szt., cebula 3 szt., jajko 1 szt., ząbek czosnku, pęczek koperku, sól, pieprz

#### **Sposób przygotowania:**

Filetujemy szczupaka (możemy kupić gotowe filety) z głów i ogonów rybnych, włoszczyzny oraz przypraw gotujemy, przez godzinę na wolnym ogniu wywar. Bułkę namaczamy w wodzie. Mielimy mięso szczupaka, odcisniętą bułkę i ząbek czosnku. Do masy rybnej dodajemy jajko, zmieloną bułkę, przyprawy, część posiekanego kopru, sól i pieprz. Wyrabiamy na jednolitą masę. Wywar precedzamy, dodajemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę i cebulę, chwilę gotujemy na wolnym ogniu. Z masy rybnej formujemy małe pulpety. Wrzucamy do wrzącego wywaru i gotujemy od 3 do 5 min. Doprawiamy solą, pieprzem. Przed podaniem posypujemy koperkiem.

#### Co do niéj trza na 6 porcyjów:

filet ze scubła bez skóry 1 kg, bułka 1 szt., marchewka 3 szt., psietruska 1 szt., mali seler 1 szt., cybula 3 szt., jajko 1 szt., zómbek cosnku, péncek koperku, sól, psieprz

#### **Jek go zrobzić:**

Filetujęm szczupaka (możém kupacz gotowe filety) z głowów ji ógónów ribziéch z włoszczón z prziprawani przez godzinę na wolném ógniu robzim ódwar. Bułkie namacami w wodzie. Nielém niénso scubła, wizniéntó bułke i zómbek cosnku. Dó masý ribnéj dodajém jajko, wizniéntó znielonó bułkie, prziprawi, cénszcz posziekanégo kopru, sól i psieprz. Wirabziami na jedné mase. Ódwar precedzami, dodajém pokrajanó w kostkie włoszczýne ji cybule, szułtkie warzém na malém ógniu. Z masý ribnéj formujém malé klopsy. Wrzucami do wrzóncégo ódwaru i gotujém ód 3 do 5 min. Dopraziami soló, psieprzém. Przed podaniém posýpujém koperkiém.

## Na tropach Smętka

**W** czerwcu 1935 roku Melchior Wańkowicz razem z córką Martą odbył podróż po Mazurach. Było to możliwe dzięki pozwoleniu od redaktora naczelnego naziistowskiego pisma „Der Angriff” Schwarza von Berka, który zamówił u Wańkowicza artykuł pod tytułem „Prusy Wschodnie oczami Polaka”. Artykuł dla hitlerowskiego pisma nigdy nie powstał, a skutkiem tej wyprawy była książka „Na tropach Smętka”, będąca jednym z najgłośniejszych polskich reportaży okresu międzywojennego i należąca do największych dzieł Wańkowicza.

Powodzenie tej książki w Polsce było ogromne. Tylko do 1939 roku ukazało się aż sześć jej wydań. Polscy czytelnicy mogli z niej poznać losy i niedole Mazurów. Mówiących po polsku mieszkańców niemieckich Prus Wschodnich. Znalazły się w niej również szerokie fragmenty mówiące o Jedwabnie i rodzinie Kiwickich z Dłużka. To właśnie dzięki tej książce Dłużek jest znany w całej Polsce a Melchior Wańkowicz doczekał się ulicy swego imienia w tej małej i urokliwej mazurskiej miejscowości.

### Książka ściśle tajna

Wydana w 1936 roku książka Wańkowicza odbiła się szerokim echem w ówczesnych Niemczech, szczególnie wśród działaczy hitlerowskich. Wydane dzieło naziści uznali za niekorzystny dla nich „przykład znakomitej roboty propagandowej”. Próbowali ustalić, kto przyczynił się do umożliwienia wjazdu Wańkowicza do Prus Wschodnich. Zakazali publikacji książki w III Rzeszy, a przed samym Wańkowiczem zamknęły się niemieckie granice. Hitlerowcy chcieli też nakłonić Polskę do wydania zakazu druku i rozpowszechniania „Na tropach Smętka”, ale te próby spełzły na niczym.

Postanowili też napisać własną książkę o rzeckiej niedoli mniejszości niemieckiej w Polsce, która byłaby odpowiedzią na utwór Wańkowicza. Okazało się to jednak na tyle skomplikowane, że do wybuchu II wojny światowej nie zdążyli tego zrobić. W końcu przetłumaczyli „Na tropach Smętka” na język niemiecki i wydrukowali tylko do użytku wewnętrznego dla członków hitlerowskich organizacji. To „pierwsze” niemieckie wydanie opatrzone klauzulą „ściśle poufne” a poszczególne egzemplarze były numerowane.



### Proces, za oszczerstwa

We wstępie do tego tłumaczenia Związek Niemieckiego Wschodu pisał: „Obywatel narodowości polskiej Wańkowicz, który w roku 1935 podróżował kajakiem po Mazurach i objechał samochodem pozostałe tereny Prus Wschodnich, przedstawił w niniejszej książce swe wrażenia z tej podróży. Dzieło to zostało w Polsce szeroko rozpowszechnione, a prawie wszystkie polskie gazety zamieściły bardzo pochlebne recenzje.

W 1958 roku po powrocie Wańkowicza z emigracji ukazało się w Polsce pierwsze powojenne wydanie „Na tropach Smętka”, które stało się bestsellerem roku, a jego nakład szybko znikł z półek księgarskich. Wkrótce więc ukazały się kolejne wydania. W latach 70. Melchior Wańkowicz procesował się z Tadeuszem Walichnowskim, autorem opracowania „Warmia Mazury Powiśle 1939–1945”, który zarzucał pisarzowi, że książka „Na tropach Smętka” przyczyniła się do śmierci wielu osób, a sam Wańkowicz zyskał dzięki niej sławę i pieniądze. Sąd Najwyższy stwierdził, iż zarzuty pod adresem Wańkowicza są nieprawdive, a pisarza w obronę wzięły także środowiska związane z osobami przedstawionymi w samej książce i z dawnymi działaczami Związku Polaków w Niemczech.

### Lektura obowiązkowa

Książka „Na tropach Smętka” do dzisiaj pozostaje jednym z najciekawszych i najlepiej napisanych reportaży o Mazurach. Jest tym cenniejsza, iż przedstawionego przez Melchiora Wańkowicza przedwojennego świata Mazurów już nie ma. Książka jest zatem również ciekawym dokumentem historycznym i świadectwem czasów, w jakich powstała. Pisarska zwada i frywolność, z jaką tworzył Wańkowicz, dodaje jej literackich zalet. Każdy miłośnik Mazur powinien ją przeczytać.

## Gulasz z dziczyzny z szarymi kluchami



### Gulasz z dzikiégo niénsa ze szaréni kluckami

#### Składniki:

*gulasz:* dziczyzna jeleni lub dzik lub mieszane mięso łopotka, karczek, udziec 1 kg, mąka do oprószenia, śmietanka 30% 0,5 l, słonina do wytopienia i smażenia 300 g, czerwone wino wytrawne do zdeglasowania cebuli, cebula 4 szt., majeranek, tymianek, rozmaryn, pieprz, słodka papryka, ostra papryka, czosnek niedźwiedzi po 1 porcji (np. 1 opakowaniu), jałowiec, imbir, cynamon, kardamon mielony, kminek po 0,5 porcji (np. 0,5 opakowania)

*szare kluchy / żelaziaki:* ziemniaki 1 kg, jajka 2 szt., mąka pszenna około 1 szklanki, sól do smaku

#### Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w kostkę 2x2 cm, nacieramy mieszanką przypraw. Po natarciu obkładamy dodatkowo pieprzem ziarnistym, gorczycą, ziarnami kolendry, liściem laurowym, czosnkiem, polewamy delikatnie dobrym olejem i winem lub octem jabłkowym na całą noc.

Topimy słoninę, a na otrzymanym tłuszczu obsmażamy oprószone mąką mięso. Przekładamy do garnka. Na pozostałym na patelni tłuszczu przesmażamy cebulę na złoto, deglasujemy winem. Chwilę dusimy. Z patelni zbieramy cały „smak” winem i dodajemy do mięsa. Zalewamy wcześniej ugotowanym wywarem najlepiej z dziczyzny tak aby przykrył mięso. Dusimy do miękkości. Na koniec zaciągamy śmietaną, ewentualnie doprawiamy solą, pieprzem i mieszanką przypraw

Ziemniaki ścieramy na średnich oczkach tarki. Odciskamy na sicie nadmiar wody. Wodę z ziemniaków zostawiamy, tak aby odstała i na dno opadł krochmal. Zlewamy wodę. Skrobie, która opadła na dno dodajemy do ziemniaków. Zostawiamy starte ziemniaki do czasu, gdy ściemnieją. W zależności od gatunku ziemniaków, może to potrwać nawet całą noc. Dodajemy do nich mąkę pszenną, jajka, skrobie, sól. Wyrabiamy ciasto do konsystencji na kluski kładzione. Wrzucamy dwie kluski na próbę do osolonej i gotującej się wody. Jeżeli nie będą się rozpadać, możemy je gotować, gdy ciasto będzie za rzadkie dodajemy do niego mąki i zagniatamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gotujemy 3–4 minuty od wypłynięcia na powierzchnię.

Kluski możemy podawać jako dodatek do gulaszu z dziczyzny lub jako oddzielne danie z twarogiem i polane spyrką czyli skwarkami ze słoniny wytopionej i przesmażonej cebulki.

#### Co do tego trza:

*gulasz:* niénso z jelénia cý dzika, cý niesane niénso: łopotka, karczek, udziec 1 kg, mónka do poprószenia, sznietanka 30% 0,5 l, ôkrasa do witopsienia i skwarzénia 300 g, cerwóné zino witravne do zaléwania cybuli, cybula 4 szt., majeran, tinianek, rozmarin, psieprz, słodka paprika, ôstra paprika, dziki cosnék po 1 porcýji (do przykładu po 1 opakowaniu), kadyk, jémbzir, cýnamón, kardamón nielóný, kninek po 0,5 porcýji (na przykład 0,5 opakowania)

*sare klucki / zelaziaki:* kartofle 1 kg, jajka 2 szt., mónka psénna kiele 1 glaski, sól po smaku

#### Jek to zrobić:

Niénso krajami w kostkie 2x2 cm, nacierami niesankó prziprawów. Pó natarciu ôbkładami téz psieprzém ziarkowém, gorczicó, ziakani koléndri, liszcziém laurowém, cosnkiém, poléwami troskie dobrém ôlejém i ziném cý ôctém jébkowém i ôstaziami na całą noc.

Topsiém ôkrase, a na téj tłustoszczie, chtórna z niéj widzie, podskwarzami ôprósóné mónkó niénso. Przekładami do ganka. Na téj tłustoszczi, chtórna szie ôstał na panéwce, podskwarzami cybule, cobi biła jek złota, zalewami ziném. Sziutkie dusziém. Z panewki zbierami cali "smak" ziném i podléwami dó niénsa. Zalewami préndzėj zrichtowaném ôdwarém, nalepsiéj z niénsa dzikiégo zwerza tak, cobi przikruł niénso. Dusiem dó niéntkoszczi. Na kóniec dopraziami sznietanó, moze troskie sóló, psieprzém i niesankó prziprawów.

Kartofle szcierami na srednich oczkach tarki. Wizynami na sziczie resztó wode. Wode z kartofflów ôstaziami, tak cobi szie ôdstojała i na dno ôpad krochmal.

Zlewami wode. Krochmal, chtórny ôpad na dno dodajém do kartofflów. Ôstaziami rejbaki do casu stojcz, cobi szciémnieli. Chtórnyraz brak jest siła długo cekać, nawet całą noc. Dokładami dó niéich mónkie psénno, jajka, krochmal i sól.

Wirabziami cziaso do kónsýstencýji na klucki kładzióné. Wcziepujém dwa klucki na próbę do ôsolónéj i kipsiôncéj wodi. Jek nie béndó szie rozpadacz, mozém jéch gotowacz, jek cziaso béndzie za rzadkie, przicýniami gó mónkó i zagniatami dokónd béndzie fejn. Gotujém 3–4 minuti ôd wijscia jéch na wierzch.

Klucky mozém podawacz jek dodatek do gulaszu z dzikiégo niénsa cý jek ôddzielne jeszczie z twarogiem i polane szpirkó, to znaczy skwarkami z ôkrasý witopsiônéj i podskwarzónéj cebulki.

## Kobiety gotowały w „piekle”

**W**iele lat minęło, zanim mazurskie kuchnie wyglądem zaczęły, choć odrobinę przypominać te dzisiejsze. Pod strzechą starych drewnianych chat znajdowały się wyjątkowe „kominy”. Na „czarne kuchnie” wielu zdarzało się mówić piekło. Pewnie dlatego, że osmolone cegły, żar żywego ognia, nie stwarzały zbyt komfortowych warunków do przygotowywania posiłków.

Jednym ze znaków rozpoznawczych Mazur są małe miejscowości o charakterze ulicówek i proste drewniane chaty. I chociaż wiele z nich, nawet tych około dwustuletnich, przetrwało do dzisiaj, to tylko w niewielu zachowały się „czarne kuchnie”. Dawniej serca domów.

Życie na Mazurach sprzed stu, dwustu lat, nie należało do najprostszych. Wszyscy musieli bardzo ciężko pracować, aby zapewnić sobie względny byt. Również życie wiejskich gospodyń, nie było usłane różami. Obok wielu gospodarskich obowiązków, kobiety musiały zatroszczyć się o swoje rodziny. Każdego dnia przygotowywały w domowym zaciszu biedne i proste, ale syte posiłki. Tak jak codzienność, również praca w kuchni, nie była najłatwiejsza. Zwłaszcza, gdy gotowano na żywnym ogniu w „kominie”, bo tak, ze względu na ich wygląd, nazywało „czarne kuchnie”.

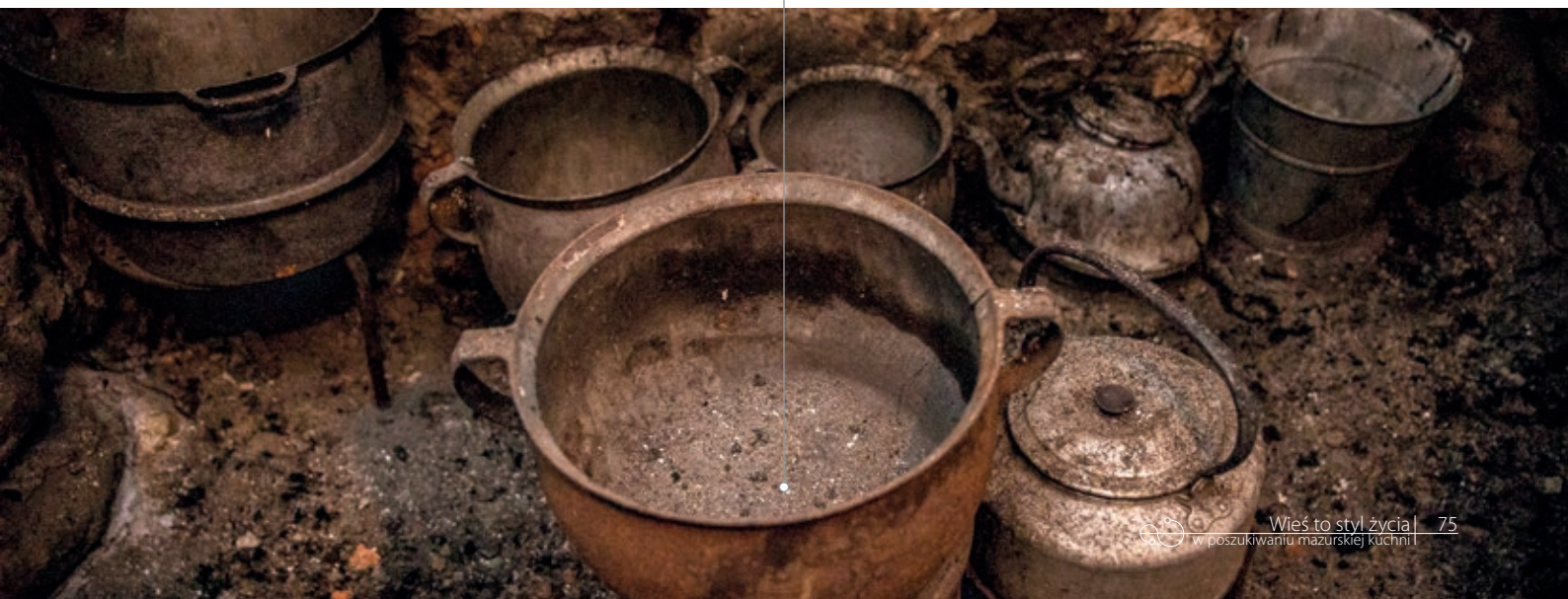
Przeglądając literaturę dotyczącą mazurskiej architektury znajdziemy liczne opisy domów, które zamieszkiwali chłopci. Im dalej wstecz sięgniemy, tym przedstawiane budynki są prostsze. Budowane z drewna chaty, kryte strzechą, mia-

ły jeden element domu wykonany z cegły. Były to zlokalizowane w centralnym punkcie, szerokie kominy, które spełniały rolę kuchni. Te wcześniejsze miały jedynie masywne pionowe ściany, które sięgały do stropu. Z czasem, były podwyższane. Zważano je ku górze, a przy kaletnicy dachu, zamieniały się w kominy wyjściowe.

W środku „kominą” znajdowało się palenisko. W specjalnych garnkach, na żywym ogniu gotowano rozmaite potrawy. Nie było w nich nic nadzwyczajnego. Zwykle proste posiłki. Jednak ich przygotowywanie nie należało do najłatwiejszych. Z jednej strony, „czarne kuchnie”, to pomieszczenia niewygodne. Wiele z nich było ciasnych, tak, że miejsca wystarczało w nich zaledwie na rozpalenie ognia. Temperatura szybko się podnosiła, a pomieszczenie wypełniał dym. Czarne osmolone ściany nie poprawiały komfortu pracy.

Kominy kuchni były dość szerokie. Z dołu można było oglądać niebo. Dlatego, gdy przychodziło załamanie pogody lub zimą padał śnieg, warunki w „piekle” stawały się jeszcze trudniejsze. Ale i z tym Mazurki dawały sobie radę. Jaki był ich sposób na smaczne jedzenie? Z pewnością proste, zdrowe produkty, które pochodziły prosto z pola bądź gospodarstwa. Warto również podkreślić, że „czarne kuchnie” pełniły rolę wędzarni i służyły do przechowywania jedzenia.

Z czasem, gdy na przełomie XIX i XX wieku coraz więcej domów budowano z cegieł, „czarne kuchnie” zniknęły. Zastępowano je kuchniami kaflowymi, które tak jak ich poprzedniczki, są dzisiaj coraz rzadsze.





**P**amiętam, jak byłam małą, to razem z nauczycielem przygotowaliśmy spektakl na Boże Narodzenie. To nazywało się Jutrznia na Gody. Każdy z nas miał rolę. Jeden był przebrany za diabła, drugi za anioła. Śpiewaliśmy później w kościele, mówiliśmy wierszyki. To było takie świąteczne przedstawienie.

Do dzisiaj pamiętam, jak nauczyciel uczył nas tych wszystkich ról. Moja siostra grała nawet Maryję. Wszyscy byliśmy tak przejęci i długo ćwiczyliśmy. Każdy z nas się denerwował. Baliśmy się, żeby nic nie pomylić. Wszyscy w końcu na nas patrzyli. A wtedy w Jeleniowo to nas dużo mieszkało. Ładna była ta nasza wieś. A Gody to naprawdę piękne wspomnienie. Cały kościół pełen był ludzi. Na dworze śnieg, ciemno, a my wystrojeni. Było późno, ale nikt z nas nie spał. Wszyscy czekaliśmy. I nikt nikomu nie dokuczał. Pomagaliśmy sobie. Moja mamusia to się zawsze wzruszała.

Jak tak sobie wspominam to były najlepsze czasy, jak do szkoły chodziłam. Człowiek nic złego nie pamięta. Choć nauczyciel był wymagający, ale sprawiedliwy. Jak szykowaliśmy Jutrznię to nas niezłe maglował. Całość mówiliśmy po mazursku.

#### GODY

Mazurzy na Boże Narodzenie mówili Gody. Było to jedno z najważniejszych świąt w kalendarzu. Przygotowywano się do niego ze szczególną uwagą. W Wigilię pracę zawsze kończono przez zmrokiem. Do nakrytego stołu siadała cała rodzina. Czytano wówczas fragmenty Biblii. Drzewka bożonarodzeniowe w mazurskich domach pojawiły się dopiero na początku XX wieku. Nie było również tradycji wręczania prezentów.

Na Mazurach Jutrznią nazywano gwiazdę zaranną, która zwiastowała Gody oraz misterium przedstawiające narodziny Jezusa. Spektakl był dla mieszkańców szczególnie, przygotowywany przez dzieci, nauczyciela i często pastora był punktem kulminacyjnym świąt. Często w jego przygotowaniach udział brała cała wieś.

Jutrznia odbywała się w nocy po Wigilii, czyli 25 grudnia. Kościelne dzwony zaczynały bić o godzinie pierwszej, by obudzić Mazurów na spektakl. Całości towarzyszyło śpiewanie pieśni, a dzieci ubrane w piękne stroje przedstawiały narodzenie Pana.



Fafernuchi

**Składniki:**

mąka pszenna 1 kg, marchew 1 kg, cukier 0,5 szklanki, proszek do pieczenia opakowanie (na kilogram mąki), świeżo zmielony pieprz płaska łyżeczka, masło 0,5 kg

**Sposób przygotowania:**

Marchew obieramy, myjemy i ścieramy na drobnych oczkach tarki. Wkładamy do garnka, dodajemy cukier. Podgrzewamy do czasu, gdy puści sok. Wystudzamy i przekładamy do dużej miski razem z sokiem. Przesiewamy do niej mąkę z proszkiem i pieprzem. Mieszamy, po czym zagniatamy na dość gęste ciasto, następnie formujemy wałki i kroimy na małe porcje. Zarówno konsystencja ciasta, jak i pokrojone porcje powinny przypominać kopytka. Żeby ciastka były bardziej kruche mąkę trzeba przesiekać z masłem i dodać do niej marchew. Ciastka układamy na blasze wyłożonej papierem i pieczemy ok 30 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C.

**Co do tego trza:**

mónka psénna 1 kg, marchiew 1 kg, farina 0,5 glaski, pulwer do psiecénia opakowanie (na kilogram mónki), szwezo znielóný psieprz płaska lefelka (łyżeczka), masło 0,5 kg

**Jek to zrobić:**

Marchiew óbzierami, mijém i rejbujem na drobnych óckach tarki. Wkładami do garka, dodajém farine. Podgrzewami dotónd, kiedi puszczi sok. Óstudzami ji przekładami do duzej niski razem z sokiém. Przesiewami dó niéj mónkie z pulwrem i psieprzém. Niesami. Tedi zrobiém doszcz giénste cziasto, popózníéj formujém wałki i krajami na małe porcyjje. I kónsysténcýja cziasta, i pokrojóne porcyjje musó pochodzic na kopitka. Cobi cziastka bili mocniéj kruche, mónkie bracno przesiekacz z masłém i dodacz dó niéj marchszie. Cziastka układami na blasie wiłożónéj papsierém i psiecém kiele 30 ninut w psiekarniku nagrzaném do 170°C.

# Gospodarstwo ekologiczne „Stara Szkoła” – Ublik

**W** malowniczej wsi Ublik, w powiecie piskim, mieści się stara szkoła, która skrywa wyjątkowe skarby. Pośród wyjątkowej przyrody, w otoczeniu jezior i lasów, znajduje się gospodarstwo ekologiczne prowadzone przez Wojciecha Cieśluchowskiego.

Uprawia się tu zboże, warzywa i owoce. Wszystkie dojrzewają w tempie, które dyktuje natura. Prace polowe odbywają się w zgodzie z tradycją, wykonywane są przy pomocy konia. W wiejskiej zagrodzie mieszkają także kozy, z których mleka gospodarze produkują sery.

Znakiem rozpoznawczym położonego pomiędzy jeziorami Ublik Mały, Ublik Wielki i Buwełno gospodarstwa jest budynek starej wiejskiej szkoły. Jej architektura, wartość historyczna oraz estetyka zadecydowały o tym, że budynek został wpisany do rejestru zabytków. Te charakterystyczne cechy powodują, że miejsce to jest szczególne, a prowadzone w nim gospodarstwo agroturystyczne pozwala spojrzeć na świat z innej perspektywy. Są tu dostępne cztery pokoje z łazienkami – dwa dwuosobowe i dwa czteroosobowe.

Poranki w Ubliku pachną wiejską kuchnią i smakują naturą. Gościom podaje się tradycyjne potrawy, które przygotowywane są z produktów ekologicznych, pochodzących głównie z gospo-

darstwa. Dbalność o gości to założenie właścicieli. Każdy, kto przekroczy próg tego miejsca będzie mógł skosztować domowego chleba, wędlin wędzonych zimnym dymem, które są dzisiaj rzadkością.

O kozich serach ze „Starej Szkoły” jest coraz głośniejsze. Troska o zwierzęta przekłada się na smak tych produktów. Szczęśliwe kozy dają pyszne mleko, które sprawia, że ich smak na długo zostaje w pamięci.

Niewątpliwą atrakcją siedliska jest uczestnictwo gości w codziennym życiu tradycyjnego gospodarstwa rolnego. Czeka tu atrakcje takie jak jazda konna i przejażdżki furmanką. Pobliskie jeziora dają wytchnienie w upalne dni, a lasy obfitują w prawdziwe skarby. W odległości zaledwie 10 kilometrów znajduje się rezerwat Bagna Nietlickie, gdzie można spotkać żurawie i łosie. Okolice kryją prawdziwą ucztę dla miłośników przyrody i historii.

## Gospodarstwo Ekologiczne „Stara Szkoła”

Ublik 5

12-250 Orzysz

tel. 601 804 644

wojtek.cieslukowski@gmail.com





## Galaretka ze zsiadłego mleka z sosem wiśniowym



## Galaretka ze zsiadłego mleka z podléwem wiśniowym

### Składniki na 10 porcji:

zsiadłe mleko 1 l, cukier puder 120 g, cukier wanilinowy 20 g, żelatyna 30 g, wiśnie 400 g, wino białe 200 ml, miód gryczany 3–4 łyżki, kruszonka, kratka z karmelu, mięta do dekoracji

### **Sposób przygotowania:**

Zsiadłe mleko mieszamy z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Żelatynę namaczamy, żeby napęczniała. Uwadniamy żelatynę w mikrofalce i dodajemy do zsiadłego mleka. Możemy uwodnić żelatynę w kąpeli wodnej lub rondelku, ewentualnie dodać namoczoną do zsiadłego mleka i zagrząć, żeby się rozpuściła. Jeśli zrobią się grudki z żelatyny w zsiadłym mleku to podgrzewamy całą masę w mikrofalce seriami po 30 sekund lub w rondelku na małym ogniu aż się rozpuści. Mieszamy i rozlewamy do mniejszych naczyń takich jak szklane miseczki lub filiżanki. Wstawiamy do lodówki, żeby się ścięła.

W nagrzanym rondelku podgrzewamy miód, aż się skarmelizuje – zacznie się pienić. Dodajemy wiśnie i mieszamy. Podgrzewamy do czasu, gdy owoce puszcza sok, wtedy dodajemy wino. Gotujemy, aż sos zredukuje się do 1/3 objętości i zgęstnieje.

### Co do tego trza na 10 porcji:

zsiadłe mléko 1 l, pudra farinowa 120 g, farina wanilijowa 20 g, zielatina 30 g, zisnie 400 g, zino białe 200 ml, niód gricaný 3–4 łyżki, ribelki, kratka z karmelu, niénta do dekoracji

### **Jek to zrobić:**

Zsiadłe mlékó niesami z pudrém farinowým ji farinó wanilijowó. Zielatine namacami, cobi napęczniała. Uwadniami zielatine w psiekarniku mikrofalowém i dodajém do zsiadłégó mleka. Możém uwodniéc zielatine w kómpsieli wodnéj cý róndelku, moze dobazicz namocónó do zsiadłégó mleka i zagrzacz, cobi szie rozpuszcziła. Jeszli zrobió szie gródkki z zielatini w zsiadłém mleku, to podgrzewami całó masé w psiekarniku mikrofalowém seriani po 30 sekund cý w róndelku na małém ógniu, dokónd szie rozpuszczi. Niesami ji rozlewami dó mniejsých garków takiéch, jek óklane nisecki cý garnuski. Wstawiami do lodówki, cobi szie szcziéna.

W nagrzaném róndelku podgrzewami niód ji nacnie suniéc. Dodajém wisnie i niesami. Podgrzewami do casu, kiedi frukti pusóc sok, tedí dodajém zino. Gotujém, dokónd podléw szie zredukuje do 1/3 i béndzie giénsti.

## „Gościniec” – Głodowo

**W** 2007 roku Mirosław Gworek stworzył przetwórnę ryb, w małej miejscowości Głodowo, w powiecie piskim. Bazuje się tu na zasobach lokalnych jezior i wytwarza przetwory na potrzeby rynku krajowego. Wszystko w oparciu o naturalne składniki i autorskie receptury, które opierają się na lokalnej tradycji.

Chociaż firma jest niewielka, to zanim mogła rozpocząć pracę pełną parą uzyskała wszelkie niezbędne pozwolenia i spełniono wysokie wymagania stawiane przed przetwórcami. Pierwsze kroki działalności opierały się na produkcji kilkudziesięciu słoików dziennie i badaniu potrzeb i preferencji konsumentów. Dzisiaj, każdego dnia, wychodzi stąd nawet 800 słoików z różnymi rybami słodkowodnymi według autorskich przepisów. Jak się okazuje zapotrzebowanie na ryby z Głodowa stale rośnie. Można nabyć je przede wszystkim w sklepach ze zdrową żywnością. Dzieje się tak, ponieważ podczas produkcji nie używa się sztucznych konserwantów, a cały proces odbywa się ręcznie począwszy od oczyszczenia ryby, na zakręceniu słoika kończąc. Pozostałe składniki to najwyższej jakości warzywa.

W procesie produkcji jedne ryby po oczyszczeniu są krojone w dzwonka, inne filetowane lub pozostają w tuszkach. Smakosze do wyboru



mają szeroki wachlarz wyrobów, znajduje się tu aż 20 różnych produktów. Wśród nich znajdziemy leszcza, okonia czy sandacza w zalewie domowej. Jest również węgorz na biało gotowany i leszcze ze śliwką w zalewie domowej.

Mało doceniana płoć też znalazła się wśród wyrobów. Na III Międzynarodowych Targach Łódzkich NATURA FOOD w październiku 2010 roku, „Płoć na królewski stół” otrzymała wyróżnienie, a „Węgorz na biało” otrzymał tytuł Perły roku w konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo. „Leszcz ze śliwką w zalewie domowej” otrzymał Nagrodę Prezesa podczas II Targów Produktów Regionalnych „Regionalia” w 2013 r.

„Gościniec” w swojej ofercie posiada również pokoje gościnne, a w restauracji serwowane są dania głównie rybne w tym ryby smażone, duszone, pieczone... i przepyszne zupy rybne.

Tradycyjne podejście do przetwórstwa ryb i tworzone na miejscu smaki zyskały uznanie, nie tylko klientów, ale również Urzędu Marszałkowskiego w Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie i zostały wpisane na listę „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle”.

**F.H.U. „Gościniec”**

**Mirosław Gworek**

Głodowo 10

12-220 Ruciane Nida

Tel. 87 423 18 02

e-mail: ryby.ryby10@wp.pl

www.gworek.pl





Zupa psiwna

### Składniki:

mléko 0,5 l, kawałek laski cynamonu, skórka z jednej cytryny, łyżeczka mąki ziemniaczanej, jasne piwo 0,5 l, łyżeczka cukru, sól, żółtko, trochę araku, mąka, twaróg 0,5 kg, pistacje 200 g

### **Sposób przygotowania:**

Zagotowujemy mléko ze skórką cytrynową i cynamonem. Zagęszczamy mąką rozmieszana w małej ilości zimnej wody. Nieustannie mieszając dolewamy piwo. Całość doprowadzamy niemal do wrzenia. Zupę przecedzamy przez sitko, przyprawiamy cukrem i solą, a zaraz po zdjęciu z ognia rozprowadzamy w niej żółtko. Smak poprawi odrobina araku.

Zupę podajemy z pokruszonym lub pokrojonym kostkę twarogiem, prażonymi pistacjami i drożdżowym ciastem.

Zupę piwną możemy podawać zarówno na zimno jak i ciepło. Pobudza apetyt.

### Co do tego trza:

mléko 0,5 l, kawałek palecki cynamónu, skórka z jénéj cýtriny, łyżeczka krochamlu, jasne psiwo 0,5 l, łyżeczka fariny, sól, żółtko, trochę araku, mónka, kieza 0,5 kg, fisticjje 200 g

### **Jek to zrobić:**

Zawarżicz mléko z skórkó z cýtriny i cýnamónu w szrodku. Zagiészczicz mónko rozniesano w chłodnej wodzie. Brak to wcióng niesacz i doléwacz psiwo. Wszio brak doprowadzic, co juz wnet nacnie kipsięcz. Zupe przecedzic przez szito / cadzkie, posýpacz fariny ji soli, a wnet jek to zdejniém z ôgnia, brak rozlaszowacz w niéj żółtko. Smacniéjse béndzie z arakiém.

Zupe podajém z pokrusóném cý pokrajaném twarogiém, Zupe podajémi z pokruszóném cý pokrojóném kostkie twarogiém, uparżónéni fisticjyani ji drożdżowém kuchiém.

Psiwnó zupe mozém podawacz ji zimno, ji ciepłó. Robzi dobri apetit.

## „Mazurska Jagnięcina” – Sołdany



**W** Sołdanach, w powiecie giżyckim, znajduje się rodzinne przedsiębiorstwo Barbary Niedziejko. „Mazurska Jagnięcina” to naturalna produkcja wędlin i mięs z baraniny i jagnięciny. I chociaż mogłoby wydawać się, że produkty te są zarezerwowane dla gór, te pochodzące z Mazur zaskakują smakiem.

Bez chemii i polepszaczy. Taka zasada obowiązuje w rodzinnej firmie. Wszystko co wychodzi z małego przedsiębiorstwa ma naturalny smak. Zapewnia to produkcja, która rozpoczyna się od hodowli zwierząt, po sprzedaż w przykładowym sklepie.

Mazurskie równiny i pagórki są dobrym miejscem do hodowli owiec. Przykładem tego jest ekologiczne gospodarstwo z Sołdan. Zwierzęta żyją tu w zgodzie z naturą i jedzą zdrowe pasze. Dzieje się tak, ze względu na szacunek dla rodzinnej tradycji i zdrowia.

„Mazurska Jagnięcina” produkuje ręcznie wyrabiane szynki i kielbasy. Nie ma w nich sztucznych składników, a o ich smaku decydują mieszanki ziół wykorzystywane do przyprawiania mięsa i marynat. Nie ma mowy o przyspieszaniu procesu produkcji. Wszystko odbywa się tak, aby produkt był jak najwyższej jakości. Przepisy są tu rodzinną tajemnicą, a najważniejszy jest smak. Chodzi tu bowiem o to, żeby trafiające na stoły wędliny miały domowy charakter.

Szynki i kielbasy dostępne w sklepie są wędzone na miejscu. Proces jest zgodny z zasadami sztuki wędzarniczej, na najwyższej jakości drewnie. Można tu kupić kielbasę kanapkową oraz białą kaszankę (bez krwi), które są specjałem zakładu. Według przepisu babci przygotowywane są tu także pierogi z jagnięciną, których smak zaskoczy nie jednego smakosza tego dania.

Wysoka jakość produktu sprawia, że jest on wybierany zarówno przez klientów indywidualnych jak restauratorów. Obok wędlin, w sklepie dostępne jest również surowe mięso. Jak się okazuje baranina i jagnięcina zyskują coraz większe uznanie, również na Mazurach.

**„Mazurska Jagnięcina”**

Sołdany 31

11-500 Giżycko

tel. 604 435 920

barbaraniedziejko@wp.pl

www.jagniecinazmazur.pl

## Kibiny z konfiturą z czerwonej cebuli



## Kibiny z kónfituró z cerwónéj cybuli

### Składniki:

*ciasto:* mąka tortowa 1 kg, drożdże 80 g, margaryna 0,5 kg, jaja 4 szt., mleko 150 ml,

*farsz:* biała kiełbasa surowa 2 kg, czosnek 6 ząbków, chrzan 4 łyżki, sól, pieprz, cebula 2 szt.

*konfitura cebulowa:* cebula czerwona 2 kg, wino czerwone kadarka 0,7 l, ocet balsamiczny 0,5 l, cukier brązowy 0,5 kg, sól, pieprz

*dotatkowo:* śmietana 18% 0,5 l, chrzan tary 300 g, sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Mąkę przesiewamy do miski. Mleko podgrzewamy i rozpuszczamy w nim drożdże. Dodajemy do drożdży tyle mąki, aby mieszając uzyskać konsystencję gęstej śmietany. Taki zaczyn posypujemy około centymetrową warstwą mąki. Pozostawiamy do wyrośnięcia. Resztę mąki siekamy z margaryną, dodajemy jaja i wyrośnięty zaczyn. Wyrabiamy ciasto, schładzamy je.

Kiełbasę wyjmujemy z flaków, doprawiamy pokrojoną w kostkę cebulą, czosnkiem, solą, pieprzem i chrzanem.

Śmietanę mieszamy z chrzanem.

Cebulę na konfiturę kroimy w piórka, podduszamy na maśle. Dodajemy ocet balsamiczny, wino i cukier. Gotujemy do czasu, aż cebula zmięknie i wyparuje płyn do 1/3 objętości początkowej.

Przygotowane ciasto wałkujemy, wycinamy krążki i nadziewamy je farszem.

Zlepiamy brzegi jak na pierogi i zaplatamy w warkoczyk, spłaszczamy spód aby pierogi stały w czasie wypieku. Opiekamy w temperaturze 180–190°C na złoto.

Podajemy z dodatkiem konfitury i śmietany wymieszanej z chrzanem.

### Co do niego trza:

*ciasto:* mónka tortowa 1 kg, drożdże 80 g, margarin 0,5 kg, jajka 4 szt., mléko 100 g

*farsz:* biała wurszta surowa 2 kg, cosnék 6 zómbków, chrzan 4 łyżki, sól, psieprz, cybula 2 szt.

*kónfitura cebulowa:* cybula cerwóna 2 kg, zino cerwóné kadarka 0,7 l, ôcet balsanicny 0,5 l, farina brónzowa 0,5 kg, sól, psieprz

*téz:* sznietana 18% 0,5 l, chrzan tari 300 g, sól, psieprz

### Jek to zrobić:

Mónkę przesiewami dó niski. Mléko podgrzewami, i rozpuscami w niém drożdże. Dodajém do drożdżów tile mónki, cobi jek jó szie niesá, uzýskaciz kónsýstencýje giénstéj sznietany. Taki rozcýn posýpujem kiele céntimetrowá warstwó. Pozostaziami do wiroszniénczia. Reszte mónki sziekami z margariném, dodajém jajka i wiroszniénti rozcýn. Wirabziami cziasto, schładzami je.

Kiełbase wijmujem z flaków, dopraziami, pokrajanó w kostkie cebuló, cosnékiem, soló, psieprzém i chrzaném.

Sznietane niesami z chrzaném.

cybule na kónfiture krajami w psiórka, podtusziami na maszle. Dodajém ôcet balsanicny, zino i farine. Gotujém do casu, dokónđ cybula zniéntknie ji wiparuje plin do 1/3 z tégo, co bió.

Prżigotowane cziasto wałkujém, wicziniami krónzki i nacýniami jéch farszém.

Zlepsiami brzegi jek na psierogi i zaplatami w warkocýk, spłascami spód, cobi psierogi stali tedi, kiedi só w psiekarniku. Ôdpsiekami w témperaturze 180–190°C na złoto. Podajém z dodatkiém kónfituri i sznietani winiesanéj z chrzaném.

## Życie zapisane na kafle

**K**ażdy region ma coś, co stanowi jego znak rozpoznawczy. W przypadku Mazur są to ceramiczne kafle, które zdobiły domowe piece. Ośrodkami, które znane były z ich produkcji są Szczytno i Pasym. Przeważnie wychodziły spod ręki lokalnych artystów, rzemieślników. Każdy z nich zdobiony był ręcznie, a przedstawiane na nich obrazy nawiązywały do życia codziennego Mazurów. W regionalnych muzeach można zobaczyć ocalałe piece kaflowe, na których poszczególne fragmenty opowiadają historię

pracy, zwyczajów, przyrody. Widnieją na nich sami mieszkańcy, którzy ubrani są w regionalne stroje. Nie brakuje także nawiązań do wydarzeń historycznych.

Twórcy wykorzystywali do ich zdobienia podstawowe kolory: żółty, zielony, odcienie brązu. Na początku dość proste w formie, w połowie XIX wieku zaczęły być zdobione ornamentami w postaci płaskorzeźb. Piece kaflowe przeważnie zdobiły domy bogatych chłopów, którzy w ten sposób demonstrowali swoje bogactwo.



Kolekcje ludowych kafli mazurskich można zobaczyć:  
MUZEUM MAZURSKIE W SZCZYTNIE  
Oddział Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie  
ul. Sienkiewicza 1, 12-100 Szczytno  
tel. 89 624 24 37, 89 624 01 25; tel./fax 89 624 89 25  
szcztyno@muzeum.olsztyn.pl  
www.muzeumszczytno.art.pl

## Czarownica i diabeł



**N**ie tak dawno temu jednemu z gospodarzy ze Szpigłówki ukradziono z pastwiska dwa konie. Przyszedł do niego sąsiad i powiedział: „Człowieku, idź do Reszla do czarownicy. Ona ci powie gdzie są twoje konie”. I poszedł chłop do Reszla, do owej kobiety.

W izbie, do której wszedł panował nastrój grozy. Czarownica krzyczała: „Kacper, Kacper!”, ale nikt się nie odzywał. Wtedy kobieta rzekła do gospodarza: „Idź sobie i wróć wieczorem. Wtedy zapytam raz jeszcze. „On” nie chce cię zobaczyć!”. Gospodarz wyszedł, ale został w obejściu, ukrył się na stryszku i czekał.

Gdy się ściemniło kobieta wyszła przed drzwi i znowu krzyczała: „Kacper, Kacper!”.

I wówczas „on” przyszedł. Zapytała o to, gdzie są konie i gdy usłyszała odpowiedź, spytała: „Czego powinnam zażądać?”. „On” jej odrzekł: „Żądaj czego chcesz. Chłop siedzi w szopie i wszystko słyszał!”. Czarownica zakrzyknęła: „Uduś go, uduś go!”. Ale „on” odrzekł: „Jakże mam go uduścić? Leży pod płacem w komunijnej koszuli?”. I nieznajomy zniknął, a kobieta wróciła do izby i zatrzasnęła drzwi.

Gospodarz trzęsąc się ze strachu wypełził z ukrycia i wrócił do domu. Teraz już wiedział, gdzie są jego konie, lecz nie miał odwagi ich odzyskać, obawiając się, że i one mogą mieć jakieś związki z diabłem. O swojej przygodzie nie opowiedział nikomu nawet żonie.

*Czarodziejstwo było bardzo poważnie traktowane przez Mazurów. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, umiających leczyć, ale i szkodzić zaklęciami i ziołami, czy odgadywać to, co było tajemnicą dla zwykłych śmiertelników, bardzo poważano. Bardzo się też ich bano! Nadnaturalne zdolności czarodziejów łączono z kontaktami ze złym, a ich „sława” przekraczała często granice regionów. Przytoczone podanie jest najprawdopodobniej skrótem jakiejś dłuższej opowieści, bowiem w trakcie jej opracowywania nie udało się ustalić dlaczego czarownica wołała a diabła Kacper.*

*Podanie pochodzi z Wielkiego zbioru podań i ludowych z Mazur „Czarci Ostrów”. Zebranych, przełożonych i opracowanych przez Jerzego Marka Łapo. Opowieść pochodzi ze Szpigłówki w gminie Kętrzyn.*



## „Wędzarnia tradycyjna” – Kruklanki

**W** powiecie giżyckim, w Kruklankach, działa rodzinne przedsiębiorstwo Lidii i Jacka Kuczyńskich. Małżeństwo, czerpiąc z rodzinnych tradycji, produkuje wędliny, których naturalny smak znany jest nie tylko w Giżycku.

Wchodząc do firmowych sklepów w Kruklankach i Wydminach czuć zapach prawdziwych wędlin i kiełbas. Za sprawą wybranych przepisów, które zostały dokładnie sprawdzone oraz udoskonalone przez właścicieli mają one wyjątkowy smak.

Mała rodzinna produkcja pozwala na to, aby wszystkie przetwory miały domowy charakter. To sprawia, że wśród podobnych przedsiębiorstw nie ma mowy o skopiowaniu, czy powtórzeniu smaku.

W wędzarni produkowane są wyłącznie naturalne wędliny. Do ich przygotowania używa się mięsa ze sprawdzonych hodowli. Państwo Kuczyńscy do swoich wyrobów nie dodają chemii. Naturalnym konserwantem jest tu sól, a o smaku mięs decydują zioła skomponowane odpowiednio do każdego produktu. Wędzenie odbywa się w sposób naturalny. Wszystkie wędliny poddawane są temu procesowi zgodnie ze sztuką masarską. Firmowe wyroby wyglądają tak, jak za dawnych lat,

dla wielu osób znanych z domu. Nie można porównać ich do przetworów oferowanych przez dużych producentów, ponieważ nie mają one z nimi nic wspólnego.

Na ladach firmowych sklepów znajdziemy wyroby z wieprzowiny. Są wśród nich wędzone szynki, polędwica, kilka rodzajów kiełbasy oraz produkty garmazeryjne. Ciekawą propozycją, dla osób, które za dymowym aromatem nie przepadają, są boczek pieczony na szaro i łopatka.

Na klientów, którzy wolą delikatniejszy smak wędlin, czekają kiełbasy z indyka i kurczaka. Smakosze mogą zakupić tu także kiełbasy z dziczyzny.

Lokalność produktu, tradycja i szacunek dla klienta są podstawą działalności „Wędzarni Tradycyjnej”. Wszystko, co wychodzi spod rąk państwa Kuczyński ma nie tylko smakować, ale być przede wszystkim dobre dla zdrowia.

**„Wędzarnia tradycyjna”  
P.P.H.U. Lidia i Jacek Kuczyńscy**  
ul. 22 Lipca 14d  
Kruklanki  
tel. 502 415 917  
kucus@autograf.pl





## „Muzeum Indian” – Spytkowo

**W** powiecie giżyckim znajduje się „Chlebowy Domek”. Powstał on w miejscowości Spytkowo, przy działającym w tym miejscu Muzeum Indian. Jak widać Mazury to doskonałe miejsce do realizacji nawet najbardziej szalonych pomysłów.

Pasja i ciekawość zaowocowała stworzeniem w 2003 roku Wioski Indian. To miejsce, gdzie w otoczeniu wyjątkowej mazurskiej przyrody każdy może poznać historię, zwyczaje i rzemiosło Indian Wielkich Równin. Znajduje się tu największa w Polsce prywatna kolekcja oryginalnych indiańskich eksponatów.

Przy Muzeum Indian funkcjonuje „Chlebowy Domek”. Jest to klimatyczne miejsce, wewnątrz niemal stuletniego budynku gospodarczego wyposażone jest w najprawdziwszy piec chlebowy opalany drewnem. Jest to miejsce szczególne. Odbywają się tu bowiem warsztaty tradycyjnego wypieku chleba. Ich uczestnicy własnoręcznie robią ciasto drożdżowe oraz formują i pieką z niego bułeczki.

W oczekiwaniu na efekt pracy, każdy dowie się tu, skąd bierze się mąka na chleb, na czym polega praca rolnika, młynarza i piekarza oraz obejrzy bogatą wystawę zabytkowych sprzętów związanych z tym tematem. Słowem: zajęcia pod hasłem „Od ziarenka do bochenka”, a wszystko w duchu ekologii i powrotu do natury. Podczas trwających około trzech godzin warsztatów można także



nakarmić zwierzęta własnoręcznie zmielonym ziarnem oraz odwiedzić warzywnik pełen ciekawych roślin jadalnych.

Chlebowy Domek to także miejsce, w którym odbywają się warsztaty zielarskie. Właściciele wioski darzą szczególnym szacunkiem otaczającą przyrodę, więc doskonale wiedzą, że w zasadzie każda roślina ma jakieś ciekawe zastosowanie. Tą wiedzą chętnie dzielą się ze swoimi gośćmi. Podczas lekcji zielarstwa omawiane są najpopularniejsze gatunki, które mają nie tylko lecznicze właściwości. Prezentowane jest również zastosowanie ziół w kuchni jako naturalnych przypraw. Przeprowadza się tu eksperymenty pozyskiwania barwników roślinnych, a nawet produkuje ziołowe perfumy. A ponieważ jesteśmy wśród Indian, nie może zabraknąć informacji o zastosowaniu ziół w dawnych obrzędach ludowych oraz w magii.

Chlebowy Domek zaprasza grupy zorganizowane liczące od 15 do 48 osób, Muzeum Indian przyjmuje także turystów indywidualnych. Sezon rozpoczyna się tu 1 maja i trwa do późnej jesieni. Serdecznie zapraszamy.

### „Muzeum Indian”

Spytkowo 48

11-500 Giżycko

tel. 502 448 504

poczta@muzeumindian.pl

www.muzeumindian.pl



# „Mazurska Farma Pszczoły Miodnej” – Rydzewo

**W** samym sercu Pojezierza Mazurskiego znajduje się gospodarstwo pasieczne „Mazurska Farma Pszczoły Miodnej”. Choć swoją główną siedzibę ma w Rydzewie, w powiecie giżyckim, na południu jeziora Niegocin, to większość z pasiek zlokalizowanych jest w najprzyjaźniejszych dla pszczół miejscach całego województwa warmińsko – mazurskiego. Dzięki różnorodności otoczenia poszczególne kolonie owadów produkują miód, który ma zróżnicowany charakter, smak i konsystencję.

Gospodarstwo powstało z pasji i szacunku dla przyrody. Znajdujące się pod opieką właściciela pszczoły, to nie tylko wytwórcy miodu, ale także ważny element ekosystemu. Pomagają w zapyłaniu upraw wzbogacając plony mazurskich rolników.

Pszczoły stacjonują oraz są przewożone na pasieki zlokalizowane na terenie Mazur, gdzie w okresie kwitnienia określonych roślin, są wybierane dla nich najlepsze miejsca. Umieszczane są tam, gdzie w spokoju mogą pozyskiwać pyłek i nektar, są bezpieczne, a środowisko im służy. Korzystają z takich pożytków jak: rzepak, facelia, akacja, gryka, lipa, wielokwiat łąkowy, wielokwiat leśny, spadź, nawłóć, wrzos.

Dzięki dbałości o produkcję, doświadczeniu i wiedzy pozyskiwane w pasiece miody są smaczne i zdrowe. Miód pochodzący z wybranych pożytków, nie nosi w sobie żadnych szkodliwych



substancji, a przy jego odbiorze i konfekcji wykazywana jest najwyższa staranność. Spośród dostępnych tu miodów, szczególnie warto zwrócić uwagę na miód leśny, który ma wyjątkowe wartości zdrowotne i pochodzi z pasiek zlokalizowanych w mazurskich puszczech. W gospodarstwie dostępna jest również pierzga, propolis i pyłek pszczeli.

Obok produkcji miodu „Mazurska Farma Pszczoły Miodnej” zajmuje się chowem i hodowlą pszczół, wychowem i unasiennianiem matek pszczelich oraz tworzeniem pszczelich odkładów. Co roku pszczelarze, nie tylko z okolic, ale z całej Polski zakupują starannie wyselekcjonowane matki pszczoły oraz młode rodziny wzbogacając zasób tych pożytecznych owadów w swojej okolicy.

Produkty można zakupić bezpośrednio w gospodarstwie lub poprzez sklep internetowy [www.miodmazurski.pl](http://www.miodmazurski.pl)

## „Mazurska Farma Pszczoły Miodnej”

**Robert Stachelski**

Rydzewo Galindów 5B

11-513 Miłki

tel. 695 022 055

[www.mfpm.pl](http://www.mfpm.pl)

[www.miodmazurski.pl](http://www.miodmazurski.pl)

[www.facebook.com/MazurskaFarmaPszczoły-Miodnej](https://www.facebook.com/MazurskaFarmaPszczoły-Miodnej)





## Składniki:

margaryna 500 g, cukier 320 g, jajka 6 szt., płatki owsiane 1 kg, mąka pszenna 440 g, słonecznik 200 g, suszona żurawina 200 g, wiórki kokosowe 200 g, proszek do pieczenia 20 g, aromat wanilia 2 szt.

## **Sposób przygotowania:**

Margarynę tabletujemy z cukrem. Dodajemy stopniowo jajka, a potem bakalie wymieszane z mąką i proszkiem do pieczenia. Formujemy kulki o wadze 40 g, a z nich okrągłe ciastka i odpiekamy w temp. 210°C.

## Ciastka owsiane

## Co do tego trza:

margarin 500 g, farina 320 g, jajka 6 szt., chlapsie owsiane 1 kg, mónka psénna 440 g, słónečník 200 g, susóna żurazina 200 g, ziórki kokosowe 200 g, pulwer do psiećénia 20 g, arómat wanilija – 2 szt.

## **Jek to zrobzić:**

Margarin niesami z farinó. Dodajém pomatu jajka, a potém bakaliije winiesane z mómkó i pulwrem do psiećénia. Formujém kulki, chtórne musó wazýcz 40 g, a z niéch ókrónge cziastka i psiećém w témp. 210°C



**T**radycyjne metody uprawy roli i hodowli zwierząt to cecha wielu mazurskich siedlisk. Podobnie jest w przypadku gospodarstwa rolnego w Jeziorowskich, w powiecie giżyckim, które należy do Szymona Radzewicza.

Prowadzenie gospodarstwa, w którym stosuje się metody uprawy zgodne z tymi, które obowiązywały przez pokolenia wymaga dostosowania pracy do wielu czynników. Naturalne metody są o wiele bardziej wymagające od tych, używanych w dużych gospodarstwach rolnych, nastawionych na masową produkcję.

Szymon Radzewicz, w swojej pracy, opiera się na szacunku do natury i człowieka. Ważne dla niego jest to, aby produkty, które trafią do jego klientów były najlepszej jakości. Rosnące na polach ziemniaki, buraki i marchew nie są poddawane opryskom, czy chemicznemu usuwaniu chwastów. Pielenie tu odbywa się ręcznie. Pozwala to na obserwowanie jakości rosnących roślin.

Gospodarz zajmuje się również hodowlą kur i kaczek. Domowego chowu ptactwo można kupić

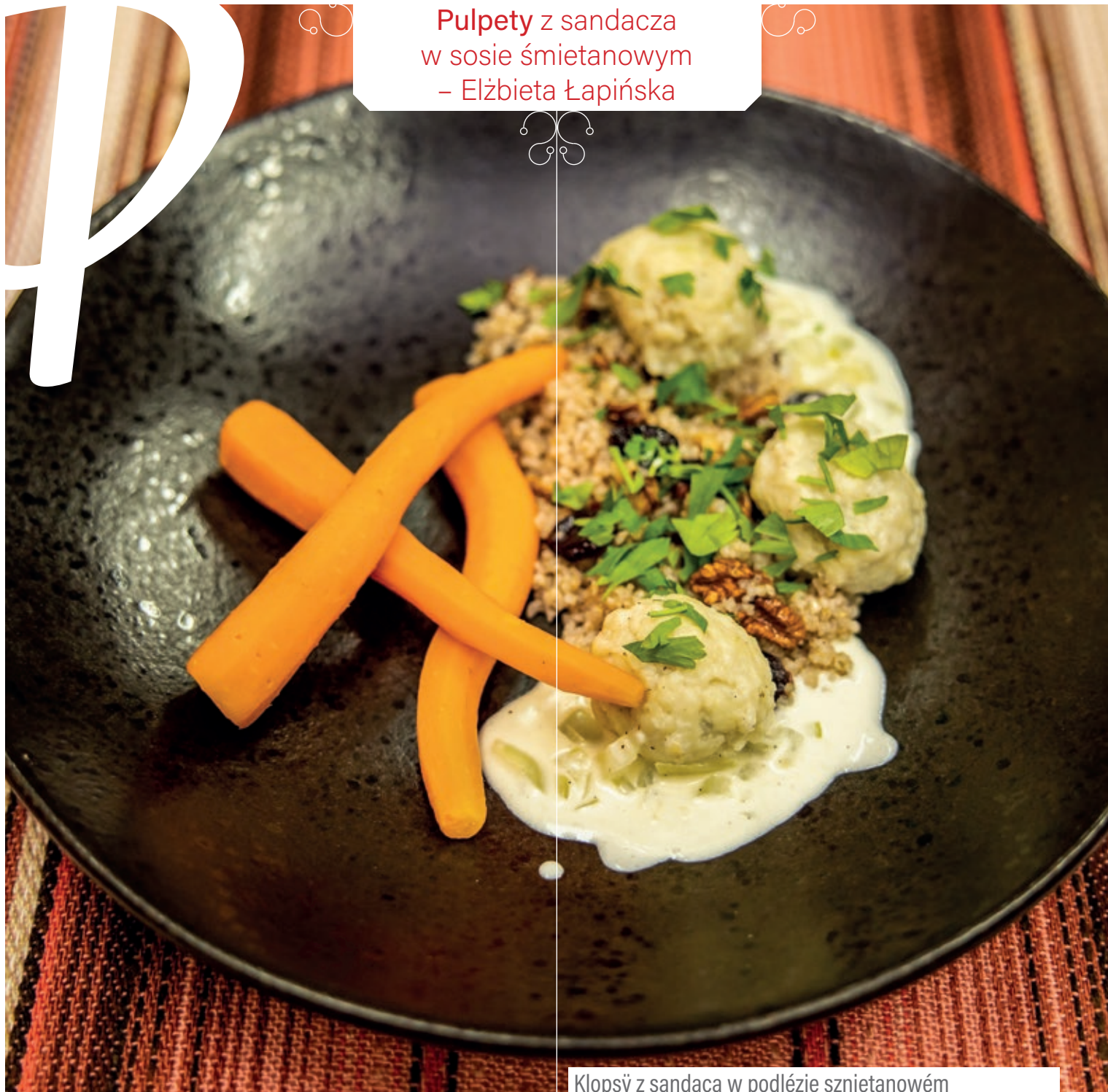
tylko w określonym czasie. Codziennie natomiast dostępne są jaja, od kur, które żyją wśród urokliwego otoczenia gospodarstwa. Karmione są ziarnem wysokiej jakości. Nie podaje im się sztucznych karm, czy niskiej jakości pasz. To i dostęp do zielonej trawy sprawia, że ich jaja są smaczne i dostarczają najwyższej jakości składników odżywczych.

Staranne podejście do gospodarskich produktów powoduje, że nie brakuje na nie chętnych. Jaja od pana Szymona przyciągają mieszkańców okolicy, natomiast latem, gdy powiat giżycki zapełnia się turystami, sprzedawane są na zapisy. Będąc w okolicy miejscowości warto zadzwonić i zapytać czy jaja są dostępne. Z pewnością ich smak nikogo nie zawiedzie.

## Gospodarstwo Rolne

Jeziorskie 49  
11-612 Krukłanki  
tel. 511 187 322  
kulka753@wp.pl

## Pulpety z sandacza w sosie śmietanowym – Elżbieta Łapińska



### Klopsy z sandaca w podłézie sznietanowém

#### Składniki:

sos: śmietana 30% 0,5 l, wywar warzywny 0,5 l, cebula 1 szt., masło 1 łyżka, mąka 1 łyżka, sól, pieprz

*pulpety:* filety z ryby 0,5 kg, mąka 2 łyżki, jajko 1 szt., cebula 1 szt., śmietana 30% 100 ml, sól, pieprz, marchew 12 małych szt., masło 100 g, wywar drobiowy, kasza jęczmienna 200 g, żurawina 100 g, orzechy włoskie i laskowe mieszanka 100 g

#### Sposób przygotowania:

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy razem z mąką na maśle, wlewamy bulion i mieszamy. Dodajemy śmietanę i odparowujemy w celu zagęszczenia.

Filety mielimy z cebulą, dodajemy jajko, mąkę, wlewamy 100 ml śmietany, doprawiamy solą i pieprzem. Wyrabiamy na jednolitą masę i formujemy podługne pulpety. Wkładamy do gotującego się bulionu warzywnego lub rybnego albo do wody, zmniejszamy gaz i chwilę gotujemy na wolnym ogniu. Marchew obieramy i gotujemy w wywarze z masłem do miękkości żeby zachowała intensywny kolor. Kaszę jęczmienną gotujemy na sypko/ na maśle przesmażamy żurawinę i orzechy włoskie. Dodajemy ugotowaną kaszę, mieszamy doprawiamy solą i pieprzem.

#### Co do tego trza:

*polév:* sznietana 30% 0,5 l, ódwar warzywný 0,5 l, cybula 1 szt., masło 1 łyżka, mónka 1 łyżka, sól, psieprz

*klopsý:* fileti z ribi 0,5 kg, mónka 2 łyżki, jajko 1 szt., cybula 1 szt., sznietana 30% 100 ml, sól, psieprz, markszia (marchew) 12 małych szt., masło 100 g, ódwar z kokosy, krupa jęczmienna 200 g, zurazina 100 g, órzechy włoskie i laskowe – niesanka 100 g

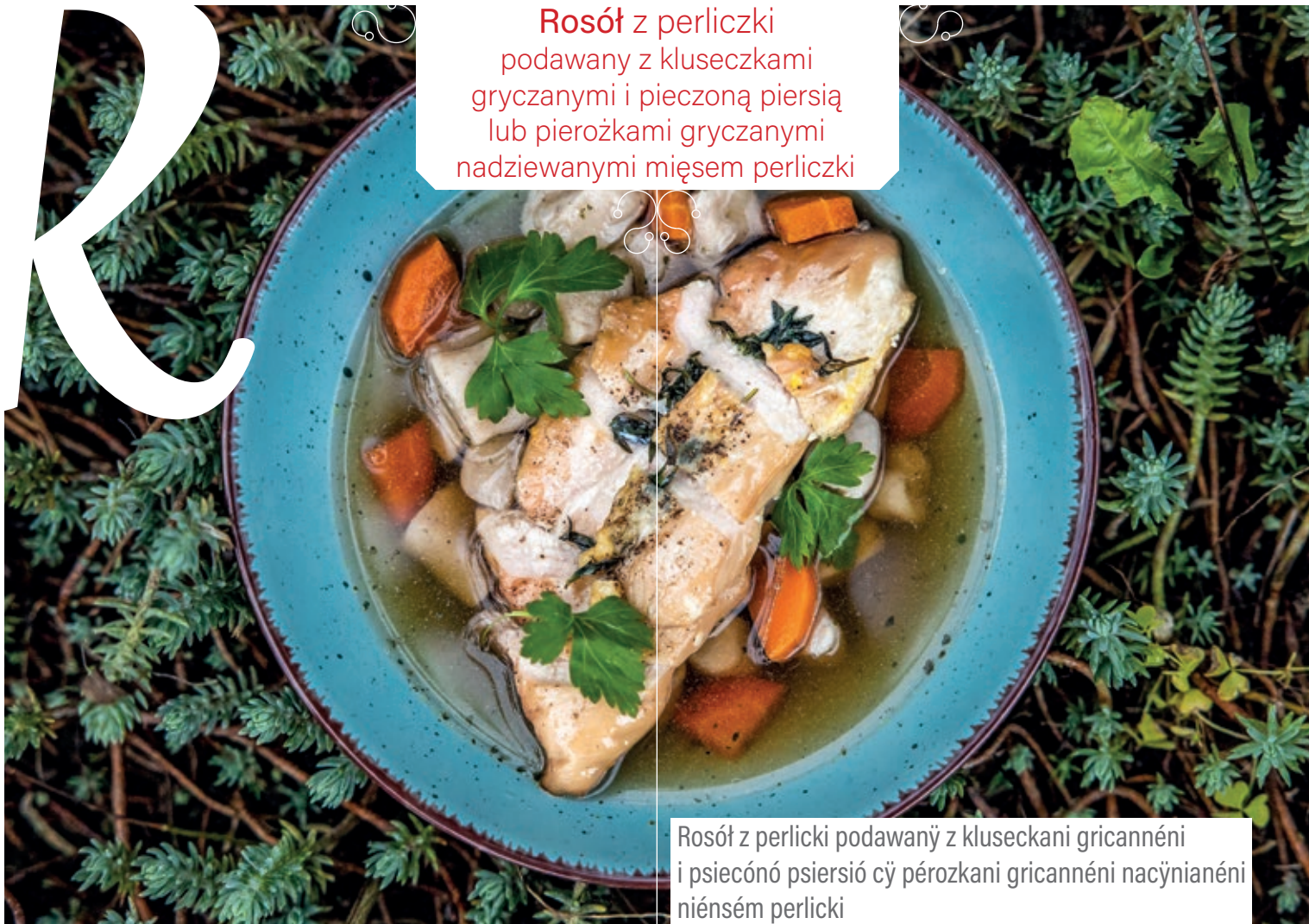
#### Jek to zrobíć:

Cybule krajami w kostkie ji podsmażami razem z mónkó na maszle, wlewami buljon ji niesami. Dodajém sznietane i ódparowujém, cobi buł giénsti.

Fileti nielém z cybuló, dodajém jajko, mónkie, wlewami 100 ml sznietani, dopraziami soló i psieprzém. Wirabziami na jednú masę i formujém fest długie klopsý. Wkładami do kipszióncégó buliónu warzywnégó cy ribnégo, cy do wodi, zmniejsami gaz ji szuítkie gotujém na wolném ógniu. Marchszie ódbierami i gotujém w ódwarze z masłém dó niéntkoszcci, cobi niála inténsiwnó barwe. Krupe jęczmiennó gotujém na sýpko/ na maszle podsmażami zurazine i órzechy włoskie. Dodajém ugotowanó krupe, niesami, dopraziami soló i psieprzém

# R

## Rosół z perliczki podawany z kluseczkami gryczanymi i pieczoną pierśią lub pierożkami gryczanymi nadziewanymi mięsem perliczki



## Rosół z perlicki podawaný z kluseckani gricannéni i psiecónó psiersió cý pérozskani gricannéni nacýnjanéni niénsém perlicki

### Składniki:

*rosół:* marchew 2-3 szt., pietruszka korzeń 2 szt., seler 1 szt. por 1 szt. cebula 1 szt., perliczka 1-2 szt., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, pieprz mielony, sól, lubczyk świeży

*pierożki, kluseczki:* mąka gryczana 0,5 kg, mąka pszenna 1 kg, żółtka jaj 4 szt., oliwa 6 łyżek, ciepła woda do zarobienia ciasta

*pierś z perliczki:* czosnek 2-3 ząbki, tymianek świeży, masło, słodka, ostra papryka, rozmaryn do smaku, sól i pieprz

### Sposób przygotowania:

Warzywa obieramy, myjemy, kroimy na mniejsze części. Cebule obieramy z łuski i opalamy nad palnikiem lub opiekamy na suchej patelni. Do garnka wkładamy perliczkę, z której wcześniej musimy wykroić filety, liść laurowy, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk, warzywa. Całość zalewamy wodą tak, aby przykryła mięso i warzywa. Gotujemy na małym ogniu około 1,5-2 godzin, aż uzyskamy esencjonalny klarowny rosół. Odcedzamy, doprawiamy solą, pieprzem lubczykiem, tymiankiem do smaku.

Marchew z wywaru kroimy w kostkę, mięso z perliczki obieramy i siekamy. Łączymy mięso z częścią marchewki i przyprawiamy według uznania, będzie to nasz farsz do pierożków.

Wyrabiamy ciasto łącząc mąkę pszenna z gryczaną w stosunku 2:1 z żółtkiem i oliwą. Część ciasta rozwałkujemy, formujemy pierogi. Pozostałe ciasto formujemy w waleczki i kroimy kluseczki wielkości 1-2 cm, tak jak kopytka. Gotujemy kluseczki i pierogi w osolonej wodzie.

Z oczyszczonej piersi perliczki wycinamy połówki. Pod skórę wkładamy plasterki czosnku, masło i tymianek. Doprawiamy przyprawami i niewielką ilością soli. Pieczemy piersi w 75°C przez 45-60 minut.

Rosół podajemy z kluseczkami i pierśią lub pierożkami, udekorowany świeżą kolendrą.

### Co do niégo trza:

*rosół:* markszia 2-3 szt., psietruska (korzeń) 2 szt., seler 1 szt. por 1 szt., cybula 1 szt., perlicka 1-2 szt., liszcz laurowi, ziele anglijskie, psieprż ziarkowi, psieprż nielóný, sól, lubcýk szwezý

*pérozki, klusecki:* mónka gricana 0,5 kg, mónka psénna 1 kg, zóltka jajków 4 szt., ólej z óliwków 6 tizków, ciepła woda do zarobziénia czziasta

*psiersz z perlicki:* cosnék 2-3 zómbki, tinianek szwezý, masło, słodka, óstra papri-ka, rozmarin do smaku, sól i psieprż

### Jek to zrobić:

Warziwa óbzierami, mijém, krajami na mniejsze cénszczi. Cybule óbzierami z łusków i ópalami nad palnikiem cý ópsiekami na suchiej panéwce. Do garka wkładami perlickie, z chtórnój préndzój muszim wikrajacz fileti, liszcz laurowi, psieprż ziarkowi, ziele anglijskie, lubcik, warziwa. Wszio zalewami wodó tak, cobi przikriła niénso i warziwa. Gotujém na matém ogniu kiele 1,5-2 godzin, dokónd ni widzie nam fejn giénsti rosół. Ódcedzami, dopraziami soló, psieprzém, lubcýkiem, tiniankiem do smaku.

Markszie (marchwie) z ódwaru krajami w kostkie, niénso z perlicki óbzierami ji sziekami. Łóncém niénso z czénszczió marchiewki i przipraziami jek nam szie zidzi, béndzie tó nas farsz do piérozków.

Wirobicz czziasto: zniesacz mónkie psénno z gricanó w stosunku 2:1 z zóltkiiem i óliwó. Cénszcz czziasta rozwałkujém, formujém psierógi. Óstatne czziasto formujém w walecki ji krajami nieduzalkie klusecki, 1-2 cm, jek „kopitka”. Gotujém klusecki i psierógi w ósolónój wodzie.

Z ócýscónój psiersi perlicki wiczinami poléndwicki. Pod skóre wkładami plasterki cosnku, masło i tinianek. Dopraziami prziprawani i troskie solim. Psieciem psiersi w 75°C przez 45-60 ninut.

Rosół podajém z kluseckani ji psiersió cý psérozskani, ukraszicz szwezó koléndró.

# „Ciasta i torty Barbary”

## – Guja

**R**ozpływające się w ustach kremy, prawdziwa bita śmietana i pięknie żółte biszkopty. To zasługa naturalnych produktów, których w swojej małej firmie cukierniczej używa pani Barbara. We wsi Guja, w powiecie węgorzewskim, powstają prawdziwe słodkie arcydzieła.

Fikuśne ozdoby, drobiazgowo wykonane, piękna kolorystyka, tak w skrócie można powiedzieć o tortach spod Węgorzewa. Patrząc na wykonywane przez właścicielkę rodzinnej firmy słodkości, nie sposób powstrzymać się przed cieknącą ślinką. Wiele z nich to prawdziwe arcydzieła, których nie powstydziliby się sama Magda Gessler.

W ofercie znajdują się wypieki na różne okoliczności. Można zamówić tu ciasta, które dodadzą smaku każdemu wydarzeniu. Pieczone torty wykonane są jedynie z naturalnych składników, a wszelkie dekoracje, nawet te najbardziej misterne, wychodzą spod ręki właścicieli.

Chrzcziny, komunie i śluby to okazje, na których sprawdzą się przygotowane w klasycznym stylu torty. Można też nieco zaszaleć. Wymarzone przez dzieci piętrowe ciasta udekorowane w bajkowym

stylu lub z super bohaterami, to pestka. U pani Basi można zamówić torty na jubileusze, wieczory panieńskie i okrągłe rocznice. Zgodnie z naszym życzeniem zostaną udekorowane żartobliwie, na szczytach znajdują się żywe kwiaty, bądź egzotyczne owoce.

Obok wymyślnych dekoracji, najważniejsze są składniki wykorzystane do wypieków. Nie ma mowy o sztucznej śmietanie czy jajkach w proszku. Zarówno o smaku, jak i naturalności decydują produkty, o których jakości dba się tu szczególnie. Owoce sezonowe dodają lekkości kremom i sprawiają, że ciasta smakują jeszcze lepiej.

Każdy łasuch, a także osoby, które za słodkościami nie przepadają, z pewnością zasmakują w tortach pani Barbary.

### „Torty Barbary ze wsi Guja”

Guja 40

11-600 Guja

tel. 510 263 004

[www.tortywegorzewo.pl](http://www.tortywegorzewo.pl)



# Kartoflanka po wschodnioprusku



Kartoflanka

### Składniki:

duża porcja włoścзыzny, ziemniaki 1 kg, wędzony boczek lub peklowana karkówka 750 g, kielbasa 800 g, wędzone żeberka 500 g, kiszona kapusta 250 g, cebula 2 szt., natka pietruszki, kwaśna śmietana 200 ml, łyżka musztardy, pieprz, majeranek, sól, angielskie ziele, liść laurowy, cukier lub miód, smalec do smażenia

### Sposób przygotowania:

Kiszoną kapustę przemyjemy z solą, pieprzem i kminkiem. Gdy przestygnie kroimy, ale niezbyt drobno. Cebulę siekamy w piórka i podsmażamy na smalcu razem z kielbasą. Boczek oraz żeberka zalewamy wodą tak, by je przykryła, dodajemy ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty i gotujemy 50 minut na wolnym ogniu. Dodajemy pokrojoną włoścыznę i gotujemy wywar. Odcedzamy. W wywarze gotujemy ziemniaki. Wyjęty boczek i żeberka, przestudzamy i kroimy w kostkę, żeberka obieramy z mięsa, marchew kroimy w półplasty. Gdy ziemniaki są miękkie dodajemy mięso z wywaru, kielbasę z cebulą i na koniec kapustę i marchewkę. Dodajemy śmietanę i musztardę. Przyprawiamy solą, pieprzem i cukrem, majeranek. Posypujemy dużą ilością posiekanej natki.

### Co do tego trza:

duza porcýja włoścыzný, kartofle 1 kg, kopcóna ôkrasa cý peklowana karkówka 750 g, wurszta 800 g, kopcóno reberka 500 g, kiszóna kapusta 250 g, cybula 2 szt., natka psietruski, kwaszna sznietana 200 ml, łyzka musztardi, psieprz, majeran, sól, angijskie ziele, liszcz laurowi, cukier cý niód, szmalec do skwarzónia

### Jek to zrobić:

Kisónó kapuste tusziém z soló, psieprzém i kninkiem. Kiedi ôstignie – krajami, alé niemocno niałko. Cybule sziekami w psiórka i podskwarzami na szmalcu razem z kielbasó. Ôkrase i reberka zalewami wodó tak, bi je przíkriła, dodajém ziele angijskie, liszcz laurowi, psieprz ziarkowi i gotujém 50 ninut na wolném ôgniu. Dodajém pokrojónó włoścыznę i warzém ôdwar. Ôdcedzami. W ôdwarze gotujém kartofle. Wijénte ôkrasa i reberka, przestudzami i krajami w kostkie, reberka ôbzierami z niénsa, markszie krajami w półplastri. Kiedi kartofle só niéntkie dodajém niéncó z ôdwaru, wurszte z cybuló ji na kóniec kapuste i marchiewkie. Dokładami sznietane ji musztarde (zémf). Przipraziami soló, psieprzém i cukrém, majeraném. Posýpujém poszieskanó natkó.



## Baśń o złotym jabłku

**B**ył sobie gospodarz, który miał trzech synów, dwóch mądrych, a jednego głupiego. Miał on także złotą jabłoń, z której co noc ginęło po jednym złotym jabłku. Otóż ojciec kazał najstarszemu z synów, żeby następnej nocy czuwał przy drzewie i wysledził, kto też jest tym złodziejem. Syn udał się na czaty, ale jak tylko zapadł zmrok, zasnął, rano zaś znowu brakowało jabłka. Wówczas drugi syn rzekł: „Teraz ja pójde czuwać”. Postąpił jednak tak samo, jak brat. Zasnął, a z rana ponownie brakowało jednego jabłka. Wtenczas najmłodszy, ten głupi, rzekł: „Teraz ja pójde czuwać i złapię złodzieja”. Poszedł, usiadł pod drzewem i rzeczywiście czuwał. O dwunastej godzinie w samą północ zjawiała się czarna świnia z dwoma rogami. Był to diabeł. Głupi przyskoczył do niej i zabił ją. Bracia jego tymczasem stali na czatach, bo chcieli zobaczyć, jak mu też się powiedzie. Gdy zobaczyli, że zabił świnie, napadli na niego i też go zabili. Ciało pogrzebali w bagienku. Na miejscu, w którym pochowali nieboszczyka, wyrosła trzcina. Stary pastuch, który pasał tam owce, ściął tę trzcinę i zrobił z niej sobie fujarkę. Fujarka ta śpiewała następującą zwrotkę: „Graj, kochana fujarko, kamień leży mi na sercu, najstarszy brat mnie zabił, a drugi mu to doradził, a ja zabiłem ojcu świnie”. Pastuch spalił fujarkę, ale na tym miejscu wyrosła jabłoń ze złotymi jabłkami. Nikt oprócz pastucha nie mógł dostać

się do tych jabłek, bo kiedy ktoś inny chciał je zerwać, drzewo zaraz wyrastało tak wysoko, że nie mógł ich dosięgnąć. Pewnego razu przybiegł kotek, który powiedział pastuchowi, żeby zerwał największe oraz najpiękniejsze jabłko i schował je. Pastuch uczynił tak i kiedy zerwał największe i najpiękniejsze jabłko, zaczęło śpiewać, a śpiewało tę samą piosenkę, co fujarka. Schował jabłko do skrzyni, a kot na niej usiadł i nie chciał odejść. Kazał pastuchowi, żeby przyprowadził najpiękniejszą spośród księżniczek, żeby zjadła jabłko. Udał się więc pastuch do króla i przyprowadził najpiękniejszą księżniczkę, która musiała zjeść jabłko. Kiedy odrzuciła ogonek, rozległ się trzask i stanął przed nią ten głupi spośród trzech braci, który zmieniony był w jabłkowy ogonek. Oboje wnet się pobrali. I ja na tym weselu byłem, piłem piwko, ale wszystko pociekło po brodzie i nic nie zostało na ustach.

Baśń złote jabłko została spisana przez Maxa P. Toeppena w książce „Wierzenia Mazurskie”. Podania, legendy i baśnie były dla mieszkańców szczególnie ważne. Z jednej strony miały wartość edukacyjną, z drugiej zaś pozwalały na wytłumaczenie otaczającego ich świata. W wielu ze spisanych opowieści znaleźć można nawiązania do przyrody, której nadawano szczególne znaczenie.



## „Królestwo Lady Margot” – Wilkasy

Słojeczki i buteleczki, w których zamknięto smak Mazur to wyjątkowy produkt Kobiecy, która o kuchni wie naprawdę wiele. Mała manufaktura z Wilkas, w pobliżu Giżycka, to prawdziwy rarytas dla miłośników regionalnych smaków.

W tym przypadku wszystko zaczęło się od kulinarnej pasji Eulalii Paszkiewicz. Zgłębianie tradycyjnych mazurskich receptur oraz przeniesienie ich do własnej kuchni sprawia jej ogromną radość. Nie ma w tym chyba nic zaskakującego, że powstała z tego wyjątkowa manufaktura, w której w słojeczkach zamyka się smak i zapach Mazur.

Wielokrotnie nagradzana na różnych festiwalach kulinarnych pani Eulalia, ma wyjątkową wyobraźnię kulinarną i nietuzinkowy smak. W zasadzie nie ma potrawy, której ze skutkiem, nie stawiałyby czoła. Do tego nie boi się eksperymentować i łączyć smaków, które w efekcie zachwycają.

W stworzonej przez nią manufakturze „Konfitury z Mazur” w słojeczkach i butelkach zamknięte zostaje to, co w naszym regionie najlepsze. Konfitury, soki i syropy. Wszystko pięknie opakowane będzie wspaniałym prezentem lub pamiątką z wyprawy po mazurskim regionie. Zimą można do gorącej herbaty dodać zamkniętego w słojeczku pigwowca, rokitnika czy maliny. Jest konfitura



z jeżyn, czereśni i śliwek. Niezwykle aromatycznym produktem pani Eulalii jest cukier różany i różana konfitura. Na półkach znajdziemy tu smaki, które kiedyś tak popularne, dzisiaj nieco zapomniane. W buteleczkach zamknięty został, m.in. sok z czarnego bzu i aronii.

Wszystko produkowane tradycyjnie. Bez zbędnej chemii, tak jak dawniej w naszych domach. Wszystkie produkty używane do produkcji przetworów pochodzą od lokalnych dostawców, aby mieć pewność, że są one świeże i najwyższej jakości.

Eulalia Paszkiewicz jest kulinarną pasjonatką. Swoją wiedzę na temat kuchni regionalnej chętnie dzieli się z innymi podczas autorskich warsztatów i szkoleń. Prowadzi również strony kulinarne w społecznościowym serwisie Facebook. Jej przetwory stają się coraz bardziej znane. Ich jakość została doceniona znakiem „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle”.

### „Konfitury z Mazur”

Eulalia Paszkiewicz

ul. Olsztyńska 20

11-500 Wilkasy

tel. 505 649 634

eulaliapaszkiewicz@wp.pl

facebook.com/Królestwo-LADY-Margot



**Śledź w mące zołędziowej z sałatką z ziemniaków, jabłek i brukselki, sosem z oleju dyniowego na bazie musztardy francuskiej i miodu gryczanego, octu jabłkowego, majonez tymiankowy**



**Szledź w mące zołędziowej z sałatką z kartoflów, jebków i brukselki, podlęwem z oleju diniowégó na bazie mustrychý francuskiéj i niodu gricanégo, octu jebkowego, majónez timianкови**

**Składniki na 6 porcji:**

*ryba:* śledź 3 szt., mąka zołędziowa 200 g, ziemniaki 6-8 szt., jabłka 3 szt., brukselka 200 g, marynowane prawdziwki, podgrzybki lub opieńki, żółtko 1 szt., sok z cytryny 1 łyżeczka, ocet jabłkowy, olej rydzowy 300 g, suszony tymianek 2 łyżki, masło klarowane 2-3 łyżki do smażenia ryby, sól, pieprz do smaku, limonka 1 szt., czarnuszka 1 łyżeczka, mikroziola (małe zioła typu szczawik zajęczy, koniczyna, krwawnik, amarantus, ogórecznik, wykorzystujemy jako garni czyli dekorację)

*sos:* musztarda francuska 100 g, miód gryczany 3-4 łyżeczki, olej dyniowy 12 łyżek, ocet jabłkowy 3 łyżki

*czerwona cebulka:* cebula 2 szt., oliwa 4-5 łyżek, ocet jabłkowy 2 łyżki, sok z cytryny 1 łyżeczka, miód gryczany 2-3 łyżeczki

**Sposób przygotowania:**

Śledzia oczyszczamy, patroszymy i filetujemy. Filety marynujemy w pieprzu i soku oraz skórce z limonki. Smażymy śledzia obtoczonego w mące zołędziowej na maśle klarowanym.

Składniki sosu mieszamy na jednolitą konsystencję. Jeżeli będzie za gęsty dodajemy oleju, natomiast, gdy w smaku będzie za kwaśny, możemy smak przelać miodem.

Ziemniaki gotujemy, gdy wystygną kroimy je w kostkę. Brukselkę blanszujemy i kroimy wzdłuż na połówki. Obrane jabłko kroimy w kostkę, skrapiamy sokiem z cytryny lub limonki. Łączymy składniki sałatki z sosem i mieszamy. Robimy domowy majonez, według własnego przepisu i dodajemy do niego uprażony na suchej patelni tymianek.

Cebulę oczyszczamy i kroimy w piórka lub półkrążki, wkładamy do miski. Z oliwy, octu jabłkowego, soku z cytryny i miodu przygotowujemy słodko-kwaśną marynatę. Zalewamy cebulę marynatą. Odstawiamy na 60 minut.

Serwujemy śledzia na sałatce skropionego sosem z marynowanymi grzybkami, kropkami majonezu, posypanego czarnuszką i udekorowanego mikroziołami.

**Co do niego trza na 6 porcyjów:**

*ryba:* szledź 3 szt., mónka zołędziowa 200 g, kartofle 6-8 szt., jebka 3 szt., brukselka 200 g, marinowane prawdziwki, podgrzybki cy ǒpsieńki, żółtko 1 szt., sok z cytryny 1 lefelka, ǒcet jebkowi, ǒlej ridzowi 300 g, susoný tinianek 2 łizki, masło topsiǒne 2-3 łizki do skwarzénia ribi, sól, psieprz po smaku, limónka 1 szt., carnuszka 1 lefelka, mikroziola (małe zioła jek scaż zajénczi, kónicýna, krwawnik, amarantus, ǒgórecnik, wikorzistujém jek garni, to znacý dekoracýje)

*podlów:* mustrycha (musztarda) francuska 100 g, niód gricaný 3-4 łizecki, ǒlej malonowi 12 łizków, ǒcet jebkowi 3 łizki

*cerwóna cebulka:* cybula 2 szt., ǒliwa 4-5 łizków, ǒcet jebkowi 2 łizki, sok z cytryny 1 lefelka, niód gricaný 2-3 lefelki

**Jek to zrobic:**

Szledzia ǒcýscami, patrosým i filetujemy. Fileti marinujemy w psieprzu, soku i skórcie z limónki. Skwarzém szledzia ǒbtocónégo w mónce zołędziowej na masle topsiǒnem.

Składniki poléwu niesami na jednú kónsýstencýje. Jeszli béndzie za génszti, dobazicz ǒleju, ale kiebi w smaku buł za kwaszni, mozém smak znieńcz niodém. Kartofle gotujém, kiedi wistígnó, krajami jéch w kostkie. Brukselkie blanszujém i krajami wzdłuż na połówki. ǒbrane jebko krajami w kostkie, skrapiami sokiem z cytryny cy limónki. Łóncými Składniki sałatki z podlówém i niesami. Robziém dómowi majónez, według własnégo przepisu i dodajém dó niégo utusziǒny na suchej patelni tinianek.

Cybule ǒcýscami i krajami w psiórka cy półkrónzki, wkładami dó niski. Z ǒliwi, ǒctu jebkowego, soku z cytryny i niodu przigotaziami słodko-kwasznó marinade. Zalewami cybule marinadó. ǒdstaziami na 60 ninut.

Podawacz szledzia na sałatce skropsiǒnégo podlówém z marinowanéni grýbkami, kropkami majónezu, posýpanégo carnuszkó i udekorowanégo mikroziolami.

# Zagroda edukacyjna „Ciche Wody” – Wężówka



**W**e wsi Wężówka, w powiecie węgorzewskim, znajduje się miejsce, gdzie czas zwalnia i mierzony jest odgłosami dnia, zapachem pól i porami roku. Zagroda edukacyjne „Ciche Wody” to miejsce dla tych, którzy chcą zapoznać się z gospodarstwem rolnym oraz cenią kuchnię regionalną opartą na produktach tradycyjnych.

„Ciche Wody” należą do ogólnopolskiej sieci „Zagród edukacyjnych”. Realizowane w tym miejscu zajęcia są wyjątkową okazją do poszerzenia wiedzy na temat przyrody, tradycji i kultury gospodarowania. Jest to alternatywne dla szkoły miejsce edukacji, które sprzyja poznawaniu świata jakim jest wieś.

Anna i Wojciech Oczkowscy, którzy są właścicielami gospodarstwa przygotowali dla swoich gości szereg warsztatów opartych na regionalnych tradycjach. Można tu spróbować swoich sił w wypieku tradycyjnego chleba na zakwasie, poznać sztukę strzyżenia owiec czy wziąć udział w warsztatach tworzenia przedmiotów użytkowych z dóbr pozyskanych z ziemi – garncarstwa. Warsztaty skierowane są zarówno do grup zorganizowanych jak i rodzin.

„Ciche Wody” to również, a może przede wszystkim, gospodarstwo ekologiczne, w któ-

rym obowiązuje zasada optymalnego wykorzystania jego warunków przyrodniczych. Zwraca się tu uwagę na wpływ jednych gatunków roślin na drugie.

W wężówkowej zagrodzie mieszkają owce Skudde, bydło mięsne rasy Limuze, kury, gęsi i kaczki. Stanowią one znaczące ogniwo systemu współzależności ekologicznej. Owocem pracy właścicieli są zboża, rośliny strączkowe, warzywa, zioła, mleko, sery, jaja, wołowina i jagnięcina, których jakość jest określona już 12. certyfikatem zgodności rolnictwa ekologicznego.

Każdy, kto zdecyduje się zatrzymać w działającym tu gospodarstwie agroturystycznym „Ciche Wody” będzie miał niepowtarzalną okazję, choć na chwilę, stać się częścią tego wyjątkowego świata i skosztować specjalów wyprodukowanych w zgodzie z naturą i tradycją.

**„Ciche Wody”**

**Anna i Wojciech Oczkowscy**

Wężówka 19

11-606 Budry

gm. Budry, woj. warmińsko-mazurskie

tel.: 87 437 70 23 / 507 605 027

cichewody@gmail.com

www.ciechwody.pl

## Zapiekanka z kaszy jaglanej z jabłkami i suszonymi owocami / z wędzoną śmietaną i sosem malinowym



## Zapsiekanka z krupy jęglanej z jebkami i susóneni fruktami / z kopcóno sznietanó i podléwém malinowém

### Składniki:

kasza jaglana 0,9 kg, mleko 3 l, masło 45 g, miód gryczany 2 łyżeczki plus miód do jabłek, śliwki suszone 300 g, rodzynki 150 g, jabłka 1 kg, śmietana kwaśna 18% 800 g, goździki, kardamon, cynamon, imbir, garść siana, maliny 400 g, wino białe 200 ml, miód gryczany 3–4 łyżki, mięta do dekoracji

### Sposób przygotowania:

Kaszę przepłukujemy wodą. Mleko zagotowujemy z masłem i miodem. Owoce suszone namaczamy w ciepłej wodzie i kroimy w paski (śliwki). Jabłka kroimy w plasterki i prażymy delikatnie na odrobinie miodu z cynamonem, goździkami, kardamonem, imbirem. Wysmarowujemy blaszkę masłem, wykładamy warstwami ugotowaną kaszę i owoce, ostatnia warstwa powinna być z kaszy. Zapiekamy 15–20 minut w temperaturze 150°C.

Śmietaną przekładamy do miseczki. W drugiej misce układamy siano, podpalamy i przykrywamy pokrywką żeby zgasić płomień, miską szklaną łąpiemy dym i przenosimy nad miskę ze śmietaną, wędzimy ją w dymie przez 10 minut. Możemy też wstawić do miski ze spalonym, dymiącym sianem, na kratce miskę ze śmietaną i przykryć przykrywką, potrzymać śmietaną 10–15 minut w dymie, a na koniec dodać do niej trochę zwęglonego, spalonego siana rozartego między palcami. Podawać kaszę z kleksem śmietany i sosem malinowym.

W nagrzanym rondelku podgrzewamy miód do skarmelizowania, gdy zacznie się pienić dodajemy maliny. Mieszamy z miodem, podgrzewamy do chwili, gdy maliny puszczą sok, dodajemy wino. Gotujemy, aż sos zredukuje się o 1/3 objętości i zgęstnieje. Gdy przestygnie przecieramy go przez sito, tak aby pozbyć się ziaren.

### Co do tego trza:

krupa (kasza) jęglana 0,9 kg, mléko 3 l, masło 45 g, niód gricaný 2 lizecki + niód do jebków, plummy (śliwki) susóné 300 g, rozýnki 150 g, jebka 1 kg, sznietana kwaszna 18% 800 g, gwoździki, kardamón, cinamón, jémbzir, garszcz sziana, maliný 400 g, zino bziaté 200 ml, niód gricaný 3–4 lizki, niénta do dekorowania

### Jek to zrobzić:

Krupę przepłukacz wodó. Mléko zawarżicz z masłém i niódém. Susóné frukti namocýcz w ciepłéj wodzie i pokrajacz w paski (plummy). Jebka pokrajacz w plasterki i tuszicz pómału na niódzie z cýnamóném, gwoździkani, kardamóném i jémbzirém. Wismarowaczi blaskie masłém, wiłozýcz warstwani uwarżónó krupé ji frukti, warstwa na kóńcu muszi bic z krupy. Psiec 15–20 ninut w témperaturze 150°C.

Sznietane przéložýcz dó niski. W drugiéj nisce položýcz sziano, zapalicz i przikricz cémszczicz, cobi zgaszicz ógién. Šklaná niskó brak sfitacz dim i przénieszcz gó nad niskie ze sznietanó. Tržimami jó tak 10 ninut. Mozna téz te niseckie ze sznietanó postazicz do óftéj niski z dinióném szianém ji przikricz krisznó, ji tak 10–15 ninut jó tamój potržimacz. Na kóńcu bracno tam posýpacz troskie tégo spalóného sziana, chtórne nalepsieý rozetrżecz niéndýz paluchani. Podawacz krupé z řizkó sznietaný ji poléwém malinowém.

W garnusku brak podgrżacz niód, cobi wistómpsiuła z niégo farina, a kiedi nacie szie robzicz sum, wložýcz maliný. Popóznieý niesacz z tém niódém i podgrżacz, tak, cobi z malinów nacót lecieć sok. Tedi wlévami zino. Warżiém, cobi poléwu biťó na 1/3 mnieý i zrobziut szie giénsti. Kiedi óstignie, brak go przepuszczic bez cadzek, cobi nie biťó ziarków.



## Podziękowania



Część uczestników warsztatów kulinarnych w Spółdzielni Socjalnej „Bulwar” w Jerutkach

Projekt „Wieś to styl życia, w poszukiwaniu mazurskiej kuchni” był dla nas wielką przygodą. Z jednej strony mieliśmy wyjątkową okazję zagłębić się w mazurską historię, zwyczaje i tradycję. Z drugiej zaś poznać wyjątkowych ludzi. Z pierwszymi spotkaliśmy się podczas warsztatów, na których wspólnie zgłębialiśmy tajniki regionalnej kuchni, drudzy odkryli przed nami kawałek swojej pasji jaką jest życie na wsi i tworzenie wyjątkowych produktów, z których my, zwykli śmiertelnicy, możemy czerpać całymi garściami.

Jak się okazuje Mazury skrywają prawdziwe skarby. I nie jest to tylko naturalne piękno i przyroda, ale powstające na ich bazie przetwory, sery, wędliny, złote miody i miejsca, gdzie czas zwalnia, a powietrze może wypełnić nasze płuca.

Realizacja projektu, w ramach którego, odbył się szereg warsztatów kulinarnych i edukacyjnych, a także powstała publikacja, była możliwa dzięki środkom pozyskanym w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich. W jego realizację włączyli się specjaliści z różnych dziedzin. Chcielibyśmy podziękować uczestnikom warsztatów, którzy ruszyli z nami w podróż po zapomnianych smakach, właścicielom małych przedsiębiorstw produkujących naturalną żywność, gospodarzom, osobom, które na co dzień prowadzą wioski tematyczne, zagrody edukacyjne oraz swoje gospodarstwa agroturystyczne, których zaprosiliśmy do udziału w publikacji. To oni każdego dnia pokazują jaki potencjał drzemie w Mazurach, i że wieś to najlepsze miejsce do ży-

cia i pracy. Tętniące zdrowym rytmem i pozwalającym na zawodową realizację.

Chylimy czoła przed partnerami naszego projektu, którzy dzielnie wspierali nas w jego realizacji. Wydziałowi Promocji i Współpracy Starostwa Powiatowego w Szczytnie z Naczelnikiem Rafałem Kiersikowskim na czele, Pani Joannie Gawryszewskiej i Fundacji na Rzecz Wspierania Rozwoju Kreatywności oraz Rozwoju Twórczości Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Kreolia – Kraina Kreatywności, wolontariuszom ze stowarzyszeń „Pozytywnie i do przodu”, „Wszystko dla Szczytna” oraz Stowarzyszeniu Związków Mazurski z szefem Robertem Arbatowskim.

Serdecznie dziękujemy również Sylwii Jaskulskiej, Członkowi Zarządu Województwa Warmińsko- Mazurskiego za to, że dzielnie z nami „mieszła w garach”, Jarosławowi Małach, Staroście Szczycieńskiemu, za objęcie przedsięwzięcia patronatem oraz pokaz wysokiej klasy umiejętności kulinarnych.

Podziękowania kierujemy do członów Lokalnej Organizacji Turystycznej Powiatu Szczycieńskiego, a w szczególności do samorządów Powiatu Szczycieńskiego i Gminy Miejskiej Szczytno.

Realizacja projektu „Wieś to styl życia, w poszukiwaniu mazurskiej kuchni” dała naszemu zespołowi ogromną radość, a co więcej sprawiła, że najedliśmy się „po uszy”...

*Z wyrazami szacunku i wdzięczności  
Zespół projektu*

# Spis treści

Gustaw Marek Brzezina	3	„Ogrody z pasją” – Marcinkowo	51
O powstaniu mazurskiej krainy...	4	Ekologiczne Gospodarstwo	53
Sylwia Jaskulska	5	Agroturystyczne – Jakubowo	53
Michał Denesiuk	6	„Bartnik Mazurski” – Gnatowo	55
Rafał Wilczek	7	Hubert Jasionowski Łowy mazurskiej przyrody	56
„Tusinek” – Rozogi	8	„Młynomag” – Grodzki Młyn	58
Na szlaku kulinarnych tradycji	10	Kozie sery Aleksandry – Modgarby	60
Wieś Sztuki – Jerutki	13	Ryby z Mazur – Sędki	61
„Wiejska Wędzarnia” – Łupowo	15	Marchewka: Rewolucja i Teatr Delikates – Mącze	63
„Wioska Prusów” – Piwnice Wielkie	16	Na Marcina najlepsza gęsina	65
Zagroda edukacyjna „Kamez” – Wawrochy	18	Gospodarstwo ekologiczne „Majątek Gize”	66
„Słodkości Jasia i Małgosi” – Dąbrowa	19	Siedlisko „Cztery Żywioty” – Gize	67
Zapomniana kuchnia z Prus Wschodnich...	21	„W mazurskim gaju” – Cimochoy	69
„Garncarska Wioska” – Kamionka	22	Zagroda edukacyjna „Trzy Świerki” – Galwiecie	70
„Turowski Młyn” – Browina	23	„Folwark Mazurski” – Lisy	71
„Kraina 7 osobliwości” – Jabłonka	25	Na tropach Smetka	73
Gospodarstwo rolne – Szkotowo	26	Kobiety gotowały w „piekle”	75
Gospodarstwo Rybackie – Koszelewy	28	Jutrznia na Gody – Boże Narodzenie na Mazurach	76
„Młyn Wodny EKO” – Tuczek	31	Gospodarstwo ekologiczne „Stara Szkoła” – Ublik	78
Nikt nie myślał o biedzie...	32	„Gościńiec” – Głodowo	80
Masarnia – Skupie	35	„Mazurska Jagnięcina” – Sołdany	82
„Kozia na lawendzie” – Góry Lubiańskie	36	Życie zapisane na Kafłu	84
Mazurska Wielkanoc	38	Czarownica i diabeł	85
Zagroda „Ovina” – Dębinka	39	„Wędzarnia tradycyjna” – Krukłanki	86
Spółdzielnia Socjalna „Negocjator” – Liksajny	40	„Muzeum Indian” – Spytkowo	87
Gospodarstwo ogrodnicze – Frygnowo	42	„Mazurska Farma Pszczoły Miodnej” – Rydzewo	88
Ranczo Frontiera – Warpuny	43	Gospodarstwo Rolne – Jeziorowskie	90
Mazurska mowa	45	„Ciasta i torty Barbary” – Guja	93
Mazurskie przesady	46	Baśń o złotym jabłku	95
Zagroda „Ziołowy Dzbaneł” – Sąpy	47	„Królestwo Lady Margot” – Wilkasy	96
Gospodarstwo rolne „Mazurskie Smaki” – Marcinkowo	48	Zagroda edukacyjna „Ciche Wody” – Wężówka	98
Najedzony kłobuk przynosił bogactwa	50	Podziękowania	101
		Indeks przepisów kulinarnych	103

## Zespół redakcyjny:

**Rafał Wilczek** – redaktor naczelny, autor pomysłu

**Justyna Mahler-Piątkowska** – redaktor merytoryczny

**Michał Denesiuk** – współpraca przy części kulinarnej, przygotowanie i aranżacja dań

**Paweł Salamucha, Hubert Jasionowski, Justyna Mahler-Piątkowska, Michał Denesiuk, Arkadiusz Dzięczek, Rafał Wilczek** – autorzy zdjęć

do ilustracji wykorzystano zdjęcia z: pixabay.com, stock.adobe.com, zgodnie z warunkami licencji

**Przemek Kozak** – autor projektu graficznego

**Robert Arbatowski, Paweł Szutow** – tłumaczenie na mowę mazurską

**Julita Wilczek** – koordynator (sekretarz) redakcji

## Przy współpracy z:

- ◆ Powiatem Szczycieńskim
- ◆ Stowarzyszeniem „Pozytywnie i do przodu”
- ◆ Fundacją na Rzecz Wspierania Rozwoju Kreatywności oraz Rozwoju Twórczości Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Kreolia – Kraina Kreatywności
- ◆ Stowarzyszeniem Związków Mazurski
- ◆ Stowarzyszeniem „Wszystko dla Szczytna”

## Wydawca:



Lokalna Organizacja Turystyczna  
Powiatu Szczycieńskiego

Wydanie 1 (2020)

ISBN 978-83-929968-7-3

Copyright by Lokalna Organizacja Turystyczna Powiatu Szczycieńskiego



# Indeks przepisów kulinarnych

Baba szafranowa	68
Babeczki marchewkowe	30
Borowiki z tuską ślimaka na kaszy gryczanej	54
Brukowiec Mazurski	20
Ciastka owsiane	89
Dzyndzałki z hreczką i skrzeczkami	29
Fafernuchy	77
Farszynki z wątróbką z gęsi	59
Galaretka ze zsiadłego mleka z sosem wiśniowym	79
Gulasz z dziczyzny z szarymi kluchami	74
Jabłecznik	49
Kaczka w kiszonej kapuście i kwasie chlebowym	14
Karmuszka	34
Kartoflak z sosem grzybowym i pudrem z suszonych grzybów	9
Kartoflanka po wschodnioprusku	94
Kibiny z konfiturą z czerwonej cebuli	83
Klopsiki królewieckie z kaszą owsianą z grzybami i tagliatelle z kiszonych ogórków	64
Kotlety z kaszy orkiszowej z sosem grzybowym i puree z pieczonych buraków	41
Królik duszony w kwasie chlebowym z kaszą owsianą i żurawiną oraz orzechami	52
Mazurski kuch z kieżą	27
Plince z pomoćką	12
Płotka marynowana	62
Podpłomyki z wędzoną sieją, kozim serkiem i marynowaną cukinią i cebulą	37
Porka z perdutą na szpinaku i chłodnikiem ze zsiadłego mleka	24
Pulpety z sandaczem w sosie śmietanowym	91
Rosół z perliczki podawany z kluseczkami gryczanymi i pieczoną pierśią lub pierożkami gryczanymi nadziewanymi mięsem perliczki	92
Szałtanosy	17
Śledź w mące żółtej z sałatką z ziemniaków, jabłek i brukselki, sosem z oleju dyniowego na bazie musztardy francuskiej i miodu gryczanego, octu jabłkowego, majonez tymiankowy	97
Zapiekanka z kaszy jaglanej z jabłkami i suszonymi owocami z wędzoną śmietaną i sosem malinowym	99
Zupa krem z białych warzyw z olejem pietruszkowym, grzankami i wędzonym twarogiem	44
Zupa piwna	81
Zupa z pulpetami ze szczupaka	72







LOKALNA ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA  
POWIATU SZCZYCIEŃSKIEGO

ISBN 978-83-929968-7-3



9 788392 996873



WARMIA  
MAZURY®

EGZEMPLARZ  
BEZPŁATNY