

LEADER
Outokaira
tuottamhan



LOKALNA
GRUPA
DZIAŁANIA
ZALEW
ZEGRZYŃSKI

ar
lokalna
grupa
działania
AKTYWNI RAZEM



KULINARNE PODRÓŻE

regiony Polski, Finlandii i Węgier od kuchni



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Publikacja opracowana przez Lokalną Grupę Działania Aktywni Razem i Lokalną Grupę Działania Zalew Zegrzyński.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

KULINARNE PODRÓŻE

regiony Polski, Finlandii i Węgier od kuchni

CULINARY TRAVELS

Polish, Finnish and Hungarian regions

Lokalna Grupa Działania Zalew Zegrzyński / Zalew Zegrzyński Local Action Group
ul. Gen. Władysława Sikorskiego 11 / Gen. Władysława Sikorskiego 11 Street
05-119 Legionowo
www.lgdzz.pl, e-mail: biuro@lgdzz.pl

Lokalna Grupa Działania Aktywni Razem/Aktywni Razem Local Action Group
ul. Stary Rynek 16 / Stary Rynek 16 Street
09-530 Gąbin
www.aktywnirazem.pl, e-mail: aktywni.razem@wp.pl

Redakcja i korekta / Editing and proofreading: Joanna Kajdanowicz

Tłumaczenie / Translation: Joanna Kajdanowicz

Zdjęcia / Photos:

Małgorzata Kunz – str. /page no.: 4

Ireneusz Kamiński – str. / page no.: 8, 10

Joanna Mąchaj de Vargas – str. / page no.: 9, 10

Agnieszka Żukowska – str. / page no.: 9

Julita Domżał – str./page no.: 22, 24, 54, 55, 88, 90

Agnes Barath, str. / page no.: 27, 28, 31, 32, 36, 38, 41, 43, 44, 46

Mariusz Kraszewski – str. / page no.: 48, 49, 50, 51, 52, 53, 89, 91, 93, 94, 95, 96

Archiwum Powiatu Legionowskiego – str. / page no.: 12, 13, 92

Lokalna Grupa Działania Aktywni Razem – str. / page no.: 7, 20, 25, 80, 82, 83, 84, 85, 92

Lokalna Grupa Działania Zalew Zegrzyński – str./page no.: 4, 7, 81, 85, 86, 87, 89, 91

Lokalna Grupa Działania Outokaira – str. / page no.: 14, 16, 20, 22, 24, 25

Stowarzyszenie „Witamina Ducha” – str. / page no.: 18,19, 58, 60, 62

Ekologiczny Uniwersytet Ludowy w Grzybowie – str. / page no.: 64

Pasieka „Paulinka” Rafał i Karolina Durzyńscy – str. / page no.: 67

Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod Jastrzębcem” Andrzej i Tomasz Ciołkowscy – str. / page no.: 68, 70

Pizzeria Bordoo – str. / page no.: 72, 73

Gospodarstwo Sadownicze „Tęczowy Ogród” Marcin Wasilewski – str. / page no.: 75, 76

Zagroda Łącka – str. / page no.: 77, 78

Małgorzata Piekutowska – str. / page no: 92

Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku / Graphic design and prepress:

VEGA Studio Adv. Tomasz Müller

82-500 Kwidzyn, ul. Grudziądzka 22/3a, www.grupavega.pl

Wydanie pierwsze grudzień 2022 r. / First edition December 2022

Egzemplarz bezpłatny / Free copy

© Copyright for Lokalna Grupa Działania Zalew Zegrzyński i Lokalna Grupa Działania Aktywni Razem 2022

© Copyright for Zalew Zegrzyński Local Action Group and Aktywni Razem Local Action Group 2022

Przepisy i zdjęcia dań węgierskich zamieszczono w książce dzięki uprzejmości Agnes Barath, Culinary Hungary Budapest Cooking Class,
www.budapestcookingclass.com

Recipes and photos of Hungarian dishes were included in the book courtesy of Agnes Barath, Culinary Hungary Budapest Cooking Class,
www.budapestcookingclass.com

Źródła / Sources: www.lgdzz.pl; www.aktywnirazem.pl; www.www.outokaira.fi; www.cserhatalja.eu; www.budapestcookingclass.com

ISBN 978-83-958083-1-9

KULINARNE PODRÓŻE

regiony Polski, Finlandii i Węgier od kuchni

CULINARY TRAVELS

Polish, Finnish and Hungarian regions



Legionowo, Gąbin 2022

„Jak mawiali starożytni: kiedy w brzuchu pusto, w głowie groch z kapustą” – słowami Jana Onufrego Zagłoby pragniemy zachęcić naszych czytelników do podróży kulinarnych wybranymi szlakami smaków Europy.

Niniejsza publikacja jest efektem kilkuletniego międzynarodowego projektu współpracy lokalnych grup działania z Finlandii, Polski i Węgier, które połączył wspólny cel dbałości o cenne zasoby lokalne oparte na tradycji kulturowej regionów.

Młodzież szkolna z klas o profilu gastronomicznym i lokalni restauratorzy proponujący w menu potrawy oparte o lokalną tradycyjną kuchnię wzięli udział w wizytach studyjnych, szko-

“As the ancients used to say: when the stomach is empty, the head is a total hotch-potch” – using the words of Jan Onufry Zagłoba, we would like to encourage our readers to culinary travels along selected routes of European flavours.

This publication is the result of several years of an international cooperation project of local action groups from Finland, Poland and Hungary, which were united by the common goal of caring for valuable local resources based on the cultural tradition of the regions.

Teenagers taking culinary classes as their major study and local restaurant owners offering dishes based on local



leniach, pokazie i warsztatach kulinarnych poświęconych zdobywaniu wiedzy o wykorzystaniu tradycji kulinarnych w celu promocji turystycznej regionu.

Teren Lokalnej Grupy Działania Aktywni Razem jest bogaty w atrakcje turystyczne, które warto wspierać i promować – to najbliższe Warszawie pojezierze, duże i zwarte kompleksy leśne, ciągle żywa kultura i tradycje, bogata historia, pozostałości osadnictwa olenderskiego i lokalne przetwórstwo.

Teren Lokalnej Grupy Działania Zalew Zegrzyński jest szczególnie znany mieszkańcom Warszawy i okolic, miłośnikom wypoczynku nad wodą, oraz sportów wodnych. Położony jest na obszarze stołecznej metropolii. Jest miejscem szkoleń, konferencji i kongresów odbywających się w licznych hotelach i ośrodkach wypoczynkowych. Jest bogaty w atrakcje przyrodnicze i turystyczne, oraz obiekty dziedzictwa kulturowego i historycznego, będące świadectwem jego bogatych dziejów.

Tereny Lokalnej Grupy Działania Outokaira oraz Lokalnej Grupy Działania Cserhatalja to także atrakcyjne turystycznie regiony Laponii i północnych Węgier z sukcesem wykorzystujące lokalne przetwórstwo i tradycyjną kuchnię dla przyciągnięcia zainteresowania turystów.

W publikacji znajdziecie Państwo przepisy na potrawy kuchni polskiej, fińskiej i węgierskiej oraz wybrane produkty regionalne. Staramy się je prezentować wraz z lokalnym rzemiosłem w wykonanych w projekcie witrynach promocyjnych zlokalizowanych w hotelach, ośrodkach wypoczynkowych, ośrodkach kultury czy restauracjach.

Zachęcamy do wypróbowania przepisów i wsparcia producentów poprzez zakup mazowieckich produktów regionalnych.

Smacznego!

Agnieszka Żukowska
Prezes Lokalnej Grupy Działania Aktywni Razem
Edward Trojanowski
Prezes Lokalnej Grupy Działania Zalew Zegrzyński

traditional cuisine took part in study tours, training courses, culinary demonstrations and workshops on the use of culinary traditions to promote the region as a tourist destination.

The area of the Aktywni Razem Local Action Group is rich in tourist attractions that are worth supporting and promoting – the closest lake district to Warsaw, with large and dense forest complexes, lively culture and traditions, rich history, remains of the Olender settlement and local processing.

The area of the Zalew Zegrzyński Local Action Group is particularly well known to the inhabitants of Warsaw and the surrounding area, lovers of recreation by the water and water sports. It is located in the area of the capital metropolis. It is a place of training, conferences and congresses held in numerous hotels and resorts. It is rich in natural and tourist attractions, as well as objects of cultural and historical heritage, which are a testimony to its rich history.

The areas of the Outokaira Local Action Group and the Cserhatalja Local Action Group are also attractive tourist regions of Lapland and northern Hungary, successfully using local processing and traditional cuisine to attract the interest of tourists.

In the publication you will find recipes for Polish, Finnish and Hungarian cuisine as well as selected regional products. We try to present them together with local craftsmanship in promotional display cases made in the course of project activities, located in hotels, recreation centres, cultural centres and restaurants.

We encourage you to try the recipes and support producers by purchasing regional products from Mazovia.

Bon appetit!

Agnieszka Żukowska
Chairman of the Board of Aktywni Razem LAG
Edward Trojanowski
Chairman of the Board of Zalew Zegrzyński LAG

Turystyka to w wielu regionach Polski i świata niezwykle pręźnie rozwijająca się gałąź gospodarki. Jest nierozdzielnie związana z lokalnym dziedzictwem, które obejmuje wiele dziedzin: od historii i kultury, poprzez naturalne walory regionu, po lokalną tradycyjną kuchnię.

Niniejsza publikacja zawiera prezentację czterech Lokalnych Grup Działania (LGD) w Polsce, na Węgrzech i w Finlandii: LGD Aktywni Razem – partner koordynujący, LGD Zalew Zegrzyński, LGD Cserhatalja (Węgry) i LGD Outokaira (Finlandia) oraz dziedzictwa kulinarnego objętych ich działaniem obszarów. Wymienione grupy są współpracującymi przy realizacji międzynarodowego projektu współpracy pn. „HESTIA - Culinary & Natural Heritage for Tourism and Identity / HESTIA - Dziedzictwo kulinarne i przyrodnicze dla turystyki i tożsamości” (HESTIA).

HESTIA to operacja mająca na celu rozwój potencjału turystycznego obszarów Lokalnych Grup Działania współpracujących w ramach projektu w zakresie turystyki kulinarnej i ekoturystyki. W jej ramach partnerzy w latach 2019-2022 realizowali zadania dotyczące wzmocnienia kapitału społecznego, rozwoju rynków zbytu produktów i usług lokalnych, zachowania dziedzictwa lokalnego, promowania obszarów oraz stwarzania warunków do rozwoju przedsiębiorczości, w tym opartych na wymianie doświadczeń i wzajemnej współpracy szkoleń kulinarnych, wyjazdów studyjnych, publikacji i warsztatów kulinarnych, spotkań oraz działań promujących produkty lokalne i ofertę turystyczną. Działania te były współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020”.

Bezpośrednimi grupami docelowymi projektu były lokalne podmioty w branży turystycznej i gastronomicznej, młodzież zainteresowana pracą w placówkach gastronomicznych lub ich prowadzeniem, mieszkańcy i podmioty obszarów LGD uczestniczących w projekcie, zainteresowane promocją, wytwarzaniem i sprzedażą produktów lokalnych, w tym zwłaszcza: osoby w wieku 50+ i kobiety, mieszkańcy i podmioty obszarów LGD uczestniczących w projekcie, zainteresowane rozwojem

Tourism is an extremely dynamically developing branch of the economy in many regions of Poland and the world. It is inextricably linked with the local heritage, which covers many areas: from history and culture, through the natural values of the region, to local traditional cuisine.

This publication presents four Local Action Groups (LAG) in Poland, Hungary and Finland: AKTYWNI RAZEM LAG – coordinating partner, Zalew Zegrzyński LAG, Cserhatalja LAG (Hungary) and Outokaira LAG (Finland) and the culinary heritage of the areas they operate. These groups are partners cooperating in the implementation of an international co-operation project entitled „HESTIA - Culinary & Natural Heritage for Tourism and Identity” (HESTIA).

HESTIA is a project aimed at developing the touristic potential of the areas of the cooperating Local Action Groups in the field of culinary tourism and ecotourism. Within its framework, in 2019-2022, the partners carried out tasks related to strengthening social capital, developing markets for local products and services, preserving local heritage, promoting areas and creating conditions for the development of entrepreneurship, including those based on the exchange of experiences and mutual cooperation, culinary training, study tours, publications and culinary workshops, meetings and activities promoting local products and touristic offer. These activities were co-financed by the European Union under the sub-measure „Preparation and implementation of activities in the field of cooperation with the local action group” of the Rural Development Program for 2014-2020.

The direct target groups of the project were local entities in the tourism and catering industry, young people interested in working in or running catering establishments, residents and entities of the LAG areas participating in the project, interested in the promotion, production and sale of local products, in particular: people aged 50+ and women, residents and entities of the LAG areas participating in the project, interested in the development of rural tourism, especially culinary tourism and ecotourism. The direct beneficiaries of the project were local authorities responsible for the protection and promotion of local heritage and economic development,



turystyki wiejskiej, w tym zwłaszcza turystyki kulinarnej i ekoturystyki. Natomiast bezpośrednimi beneficjentami projektu były lokalne władze odpowiedzialne za ochronę i promocję lokalnego dziedzictwa i rozwój gospodarczy, lokalne organizacje zainteresowane ochroną i promocją lokalnego dziedzictwa i rozwojem gospodarki lokalnej, członkowie każdej społeczności, rozważający rozpoczęcie lub rozwijanie turystycznej i gastronomicznej działalności gospodarczej opartej na przyrodniczym i kulturowym dziedzictwie obszaru, turyści oraz ogół społeczności lokalnych objętych projektem jako beneficjenci rozwoju społeczno-gospodarczego ich obszaru.

W publikacji, którą oddajemy w ręce Czytelnika, znalazły się opisy obszarów objętych działaniem partnerskich Lokalnych Grup Działania, fotorelacja z przebiegu realizacji operacji HESTIA, tradycyjne receptury kulinarne z poszczególnych regionów, jak również prezentacja wybranych biznesów i produktów lokalnych. Mamy nadzieję, że lektura opracowania zainspiruje Państwa do podróży i osobistego poznawania prezentowanych regionów i smaków, bądź do samodzielnego przygotowania tradycyjnych potraw według zamieszczonych w niej przepisów, by choć w ten sposób obcować z dziedzictwem kulinarnym regionów, na których działają partnerzy projektu HESTIA.



local organizations interested in the protection and promotion of local heritage and the development of the local economy, members of each community considering starting or developing tourist and gastronomic economic activities based on natural and cultural heritage of the region, tourists and all local communities included in the project as beneficiaries of the socio-economic development of their region.

The publication, which we are handing over to the reader, includes descriptions of the regions of operation of partner Local Action Groups, a photo report on the implementation of the HESTIA project, traditional culinary recipes from each of the cooperating regions as well as the presentation of some of the local businesses and products. We hope that this study will inspire you to travel and get to know the presented regions and tastes personally, or to prepare traditional dishes yourself according to the recipes it contains, in order to at least experience the culinary heritage of the regions where the partners of the HESTIA project operate.



Wista w Karolewie
Vistula River in Karolew



Ratusz w Gąbinie
The Town Hall in Gąbin

Lokalna Grupa Działania AKTYWNI RAZEM AKTYWNI RAZEM Local Action Group

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania AKTYWNI RAZEM powstało 16 grudnia 2014 r. z inicjatywy Fundacji AKTYWNI RAZEM, która w latach 2006-2015 działała jako Lokalna Grupa Działania, wdrażając inicjatywę Leader w ramach II Schematu Pilotażowego Programu Leader+ (2006-2008) oraz działała w ramach Osi 4 Leader objętej Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 (w latach 2009-2015). Stowarzyszenie zostało wpisane do Krajowego Rejestru Sądowego 25 marca 2015 r.

Stowarzyszenie korzysta z doświadczeń i zasobów wypracowanych przez Fundację, zarówno świetnie przygotowanego zespołu pracowniczego, jak i potencjału 72 członków, pośród których większość to partnerzy Fundacji, którzy uczestniczyli w realizacji Lokalnej Strategii Rozwoju (LSR) Nadwiślańskiego Pogranicza Mazowiecko-Kujawskiego w latach 2009-2015.

Teren działania Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania AKTYWNI RAZEM obejmuje 11 gmin północno-zachodniego

The Association of the AKTYWNI RAZEM Local Action Group was established on December 16, 2014 on the initiative of the AKTYWNI RAZEM Foundation, which in 2006-2015 acted as a Local Action Group, implementing the Leader initiative under the 2nd Pilot Scheme of the Leader+ Program (2006-2008) and operated under the Axis 4 Leader covered by the Rural Development Program for 2007-2013 in the years 2009-2015. The association was entered into the National Court Register on March 25, 2015.

The association uses the experience and resources developed by the foundation, both the well-prepared team of employees and the potential of 72 members, most of whom are partners of the foundation who participated in the implementation of the Local Development Strategy (LDS) of the Vistula Mazowieckie-Kujawskie Borderland in the years 2009-2015.

Area of operation of the AKTYWNI RAZEM Local Action Group covers 11 communes of north-western Mazovia:

Mazowsza: Brudzeń Duży, Gąbin (gmina miejsko-wiejska), Gostynin (gmina wiejska), Gostynin (gmina miejska), Iłów, Łąck, Nowy Duninów, Pacyna, Sanniki (gmina miejsko-wiejska), Słubice, Szczawin Kościelny. Łączna powierzchnia obszaru objętego LSR wynosi 1386 km².

LGD AKTYWNI RAZEM stawia sobie za cel szeroko pojęte działania na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich i małych miast objętych obszarem działania Stowarzyszenia, poprawy ich konkurencyjności jako miejsc zamieszkania i prowadzenia działalności gospodarczej, jak również aktywizację lokalnych środowisk i inicjowanie ich współdziałania. Stowarzyszenie jest partnerstwem trójsektorowym. Wśród jego członków znaleźli się przedstawiciele sektora publicznego, gospodarczego i społecznego, w tym władz publicznych, władz miejskich i innych instytucji publicznych, partnerzy gospodarczy i społeczni, mieszkańcy i podmioty reprezentujące społeczeństwo obywatelskie, w tym działające na rzecz ochrony środowiska, organizacje pozarządowe oraz podmioty odpowiedzialne za promowanie włączenia społecznego, równouprawnienia płci i walkę z dyskryminacją.

Brudzeń Duży, Gąbin (urban-rural commune), Gostynin (rural commune), Gostynin (urban commune), Iłów, Łąck, Nowy Duninów, Pacyna, Sanniki (urban-rural commune), Słubice, Szczawin Kościelny. The total area covered by LDS is 1386 km².

AKTYWNI RAZEM LAG aims at broadly understood activities for the sustainable development of rural areas and small towns covered by the area of the association's activity, improving their competitiveness as places of residence and doing business, as well as activating local communities and initiating their cooperation. The association is a three-sector partnership. Among the associations members there are representatives of the public, economic and social sectors, including public authorities, municipal authorities and other public institutions, economic and social partners, residents and entities representing civil society, including those acting for environmental protection, non-governmental organizations and entities responsible for promoting social inclusion, gender equality and combating discrimination.



Pałac Pruszków w Sannikach
The Pruszk family palace in Sanniki



Dawna szkoła, Skansen Osadnictwa Nadwiślańskiego w Więczeminiu Polskim / The Old School. The open-air Museum of the Vistula River Settlement

Całkowity budżet działań Osi 4 Leader dla LGD AKTYWNI RAZEM przekroczył 29 mln zł, w tym: 15 mln zł ze środków PROW oraz 14 mln zł ze środków własnych beneficjentów. Dotacje zostały przeznaczone na działania związane z: tworzeniem i rozwojem mikroprzedsiębiorstw (ok. 890 tys. zł), różnicowaniem w kierunku działalności nierolniczej (ok. 453 tys. zł), odnową i rozwojem wsi (ok. 7,8 mln zł), małymi projektami (ok. 3,8 mln zł), nabywaniem umiejętności i aktywizacją (ok. 563 tys. zł), projektami współpracy (ok. 210 tys. zł). Dofinansowanie trafiło do 168 beneficjentów.

Budżet LGD AKTYWNI RAZEM w latach 2016-2024, obejmujący wsparcie finansowe PROW, współpracę, koszty bieżące i aktywizację wyniósł 3 902 740,00 euro. Na koniec września 2022 roku wartość podpisanych w liczbie 128 umów o przyznaniu pomocy w ramach działania 19.2 „Wdrażanie operacji w ramach Lokalnej Strategii Rozwoju” przekroczyła 10 mln zł, w tym 22 umowy na projekty grantowe dla 247 grantobiorców (2 mln zł).



Dom olenderski w Arciechowie
The Olender House in Arciechowie

The total budget of Axis 4 Leader activities for AKTYWNI RAZEM LAG exceeded PLN 29 million, including: PLN 15 million from the Regional Development Programme (RDP) funds and PLN 14 million from the beneficiaries' own funds. Subsidies were allocated for activities related to: creation and development of micro-enterprises (approx. PLN 890 000), diversification into non-agricultural activities (approx. PLN 453 000), renewal and development of villages (approx. PLN 7.8 million), small projects (approx. PLN 3.8 million), acquiring skills and activation (approx. PLN 563 000), cooperation projects (approx. PLN 210 000). The co-financing went to 168 beneficiaries.

The budget of the AKTYWNI RAZEM LAG in 2016-2024, including Rural Development Programme financial support, cooperation, running costs and activation, amounted to EUR 3 902 740. At the end of September 2022, the value of 128 aid agreements signed under Measure 19.2 “Implementation of operations under the Local Development Strategy” exceeded PLN 10 million, including 22 agreements for grant projects for 247 grant recipients (PLN 2 million).



Neogotycki zameczek w Nowym Duninowie
The neo-gothic castle in Nowy Duninow



Lokalna Grupa Działania Zalew Zegrzyński Zalew Zegrzyński Local Action Group

Lokalna Grupa Działania Zalew Zegrzyński (LGDZZ) jest lokalnym partnerstwem 190 podmiotów i obejmuje obszar siedmiu gmin w trzech mazowieckich powiatach: 4 gminy powiatu legionowskiego: Jabłonna, Nieporęt, Serock i Wieliszew, 2 gminy powiatu wołomińskiego: Dąbrówka i Radzymin oraz 1 gmina powiatu wyszkowskiego – Somianka. Poprzez swoje sąsiedztwo, wszystkie gminy tworzą zwarty geograficznie, spójny przestrzennie obszar o łącznej powierzchni 733 km².

LGDZZ jest kontynuacją, pod nową nazwą, Lokalnej Grupy Rybackiej Zalew Zegrzyński, która z dniem 1 września 2015 r. dokonała szeregu zmian proceduralnych, w tym zmiany nazwy na Lokalna Grupa Działania Zalew Zegrzyński oraz zmian w statucie, przygotowując się do udziału w konkursie na wybór strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność (LSR) na lata 2016-2023. Historia partnerstwa sięga jednak 2006 roku, w którym Społeczny Komitet Pomocy Miastu i Gminie Serock, Stowarzyszenie Młodzi dla rozwoju – EMKA z Wieliszewa i Stowarzyszenie Rozwoju Lokalnego w Gminie Nieporęt utworzyły Lokalną Grupę Działania o nazwie Związek Stowarzyszeń Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego. Podmiot ten wystartował w konkursach a następnie realizował działania w ramach Pilotażowego Programu Leader+ (PPL+) i Schematu II PPL+. Związek Stowarzyszeń brał również udział w utworzeniu Lokalnej Grupy Rybackiej Zalew Zegrzyński, której kontynuacją jest LGDZZ. W skład Stowarzyszenia Lokal-

Zalew Zegrzyński Local Action Group (LGDZZ) is a local partnership of 190 entities and covers the area of seven communes in three Masovian counties: 4 communes of the Legionowo County: Jabłonna, Nieporęt, Serock and Wieliszew, 2 communes of the Wołomin County: Dąbrówka and Radzymin and 1 commune of the Wyszki County – Somianka. Due to their neighborhood, all municipalities form a geographically compact, spatially coherent area with a total area of 733 km².

LGDZZ is a continuation, under a new name, of the Zalew Zegrzyński Local Fisheries Group, which on September 1, 2015 made a number of procedural changes, including changing the name to the Zalew Zegrzyński Local Action Group and changes in the statute, preparing to participate in the competition for the selection of the community-led local development strategy (LDS) for the years 2016-2023. The history of the partnership, however, dates back to 2006, when the Social Committee for Assistance to the Town and Commune of Serock, the Youth for Development Association - EMKA from Wieliszew and the Association for Local Development in the Commune of Nieporęt created a Local Action Group called the Union of Associations Partnership of Zalew Zegrzyński. This entity applied to and then implemented activities under the Pilot Program Leader+ (PPL+) and Scheme II PPL+. The Union of Associations also participated in the creation of the Zalew Zegrzyński Local Fisheries Group, which LGDZZ is a successor of. Zalew Zegrzyński Local Action Group



Rzeka Narew – widok ze skarpy w Serocku
Narew River – view from the escarpment in Serock

nej Grupy Działania Zalew Zegrzyński wchodzi podmioty ze wszystkich sektorów: publicznego, gospodarczego i społecznego, obejmującego mieszkańców i zrzeszające ich organizacje pozarządowe.

W latach 2009-2015 funkcjonowały oddzielnie Związek Stowarzyszeń Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego oraz Lokalna Grupa Rybacka Zalew Zegrzyński. Na obszarze działania obecnej LGDZZ w okresie programowania 2007-2013 obydwie te podmioty udzieliły wsparcia 245 projektom przekazując na nie środki w łącznej wysokości blisko 24 milionów złotych. Środki pochodziły z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich oraz Programu Operacyjnego RYBY. Od maja 2016 podmiotem realizującym Strategię rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność na lata 2016-2023 dla obszaru gmin: Dąbrówka, Jabłonna, Nieporęt, Serock, Somianka, Radzymin i Wieliszew jest LGD Zalew Zegrzyński. Umowa ramowa na realizację dwufunduszowej strategii została podpisana dnia 17 maja 2016 roku.

Środki przyznane zgodnie z umową wyniosły:

- na wsparcie realizacji strategii operacji w ramach LSR z PROW – 11 mln zł,



Plaża miejska w Serocku
Public beach in Serock

consists of entities from all sectors: public, economic and social, including the region's residents and non-governmental organizations associating them.

In 2009-2015 the Union of Associations Partnership of Zalew Zegrzyński and the Zalew Zegrzyński Local Fisheries Group operated separately. In the area of operation of the current LGDZZ, in the programming period 2007-2013, both of these entities supported 245 projects, allocating funds for them in the total amount of nearly 24 million PLN. The funds came from the Rural Development Program and the FISH Operational Program. From May 2016 on the Zalew Zegrzyński LAG is the entity responsible for implementing the Community-led Local Development Strategy for 2016-2023 for the area of the communes: Dąbrówka, Jabłonna, Nieporęt, Serock, Somianka, Radzymin and Wieliszew. The framework agreement for the implementation of the two-fund strategy was signed on May 17, 2016.

The funds granted in accordance with the agreement were as follows:

- to support the implementation of the operational strategy under LDS with RDP – 11 million PLN,

- na wsparcie realizacji strategii operacji w ramach LSR z PO RYBY – 7 mln zł,
- na wsparcie na wdrażanie projektów współpracy do 2018 roku z obydwu programów – 420 tys. zł,
- na wsparcie funkcjonowania LGD – 2,65 mln zł.

W 2020 roku LGD Zalew Zegrzyński pozyskała dodatkowe środki w ramach bonusu w wysokości 10% środków przeznaczonych na wdrażanie PROW. Ponadto otrzymała dodatkowe środki na wdrażanie projektów współpracy w wysokości 990 tys. zł.

Obecny budżet wynosi:

- na wsparcie realizacji strategii operacji w ramach LSR z PROW – 12 100 000 zł,
- na wsparcie realizacji strategii operacji w ramach LSR z PO RYBY – 7 087 780 zł,
- na wsparcie na wdrażanie projektów współpracy z obydwu programów – 1 322 200 zł,
- na wsparcie funkcjonowania LGD – 2,65 mln zł.



Zrewitalizowany budynek starej szkoły. Obecnie siedziba Izby Pamięci i Tradycji Rybackich w Serocku / Renovated old school building. Currently the Chamber of Memory & Fishing Traditions headquarters

- to support the implementation of the operation strategy under the LDS PO FISH – 7 million PLN,
- to support the implementation of cooperation projects until 2018 from both programs – 420 thousand PLN,
- to support the operation of LAG – 2 million 650 thousand PLN.

In 2020, Zalew Zegrzyński LAG obtained additional funds as part of a bonus of 10% of funds allocated to the implementation of the RDP. In addition, it received additional funds for the implementation of cooperation projects amounting to PLN 990 000.

The current budget is:

- PLN 12,1 million to support the implementation of the operation strategy under LDS under RDP,
- to support the implementation of the operation strategy under LDS from PO FISH PLN 7 087 780,
- for support for the implementation of cooperation projects under both programs PLN 1 322 200,
- PLN 2,65 million to support the operation of LAG.



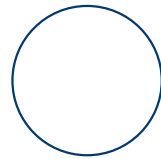
Pałac w Jabłonie
Palace in Jabłonna



Domek myśliwski w Aavasaksa
The hunting lodge in Aavasaksa



Okolice Aavasaksa
Aavasaksa neighbourhood



Lokalna Grupa Działania Outokaira Outokaira Local Action Group

Outokaira tuottamhan ry lub Outokaira to lokalna grupa rozwoju południowego Tornionjokilaakso, obejmująca zasięgiem swojego działania gminy Pello i Ylitornio oraz miasto Tornio.

Powierzchnia obszaru Outokaira wynosi 5300 km², co stanowi 1,57% całkowitej powierzchni Finlandii. Znajduje się w regionie Laponia, podregionie Kemi-Tornio, przy granicy Finlandii ze Szwecją. Położenie takie oraz dobrosąsiedzkie stosunki ze Szwecją stwarzają dla obszaru działania LGD Outokaira dodatkowe możliwości rozwoju lokalnego poprzez współpracę transgraniczną. Bodźcem do jej powstania była ogromna liczba pomysłów na projekty, które można było wdrożyć z udziałem wsparcia finansowego z programu Leader.

Stowarzyszenie liczy 182 członków, zaś jego zarząd 12 osób.

Outokaira tuottamhan ry ma solidne doświadczenie w zakresie realizowania projektów rozwojowych i know-how w zakresie ich finansowania przy wykorzystaniu środków Unii

Outokaira tuottamhan ry or Outokaira is a local development group for southern Tornionjokilaakso, covering the municipalities of Pello and Ylitornio and the city of Tornio.

The area of Outokaira is 5,300 km², which is 1.57% of the total area of Finland. It is located in the Lapland region of Kemi-Tornio, next to the Finland and Sweden border. This location and good neighborly relations with Sweden create additional local development opportunities for the Outokaira LAG area through cross-border cooperation. The stimulus to found Outokaira LAG was the huge number of project ideas that could be implemented with financial support from the Leader program.

The association has 182 members, and its management board is 12 people.

Outokaira tuottamhan ry has solid experience in the implementation of development projects and know-how in the

Europejskiej. Grupa rozpoczęła swoją działalność w okresie wdrażania programu Leader II na terenie gmin Pello i Ylitornio jako Meän taijot tuottamahaan ry. W tym czasie Stowarzyszenie podjęło pionierskie działania, obejmujące międzynarodowe projekty z udziałem partnerów ze Szwecji, w szczególności w zakresie promocji przedsiębiorczości spółdzielczej. Czas programu Leader II był dla LGD Outokaira okresem startu działalności i działań administracyjnych.

W okresie programowania Leader I Stowarzyszenie działało jako wielofunduszowa wiejska lokalna grupa działania. Ponieważ Finlandia nie była wówczas członkiem UE, jej wnioski zostały złożone w programie Target 1. Obszar jej aktywności rozszerzył się o Tornio i Ounasjokivarte z Rovaniemi mlk, a nazwę zmieniono na Outokaira tuottama ry. Grupa wspierała projekty z różnych dziedzin, które były skoordynowane w taki sposób, aby się wzajemnie uzupełniały. Były to zadania zarówno wspierające rozwój miejscowości obszaru działania Stowarzyszenia, jak i promujące przedsiębiorczość. Taki model działania pozwolił stworzyć dziesiątki nowych firm, zwłaszcza aktywizując kobiety.

W okresie Leader 2007-2013 najważniejszymi działaniami były rozwój wsi, współpraca międzynarodowa, rozwój firm, promocja przedsiębiorczości i networkingu. LGD Outokaira wdrożyła własne operacje we wszystkich typach projektów objętych programem Leader, wykorzystując jego narzędzia w sposób wszechstronny. Rozwój i tworzenie nowych firm zostały wsparte czterema projektami szkoleniowymi, z których jeden zrealizowała LGD Outokaira. Rozwój miejscowości regionu wsparty został przy pomocy projektu parasolowego, w ramach którego organizacje w poszczególnych wsiach aktywizowały się poprzez własne projekty deweloperskie i inwestycyjne – takich przedsięwzięć zrealizowano pięćdziesiąt.

W okresie programowania 2007-2013 Lokalna Grupa Działania Outokaira udzieliła wsparcia w sumie 111 projektom o łącznej wartości 5,3 mln euro (5 251 993,59 €), z czego finansowanie publiczne wyniosło 3,3 mln euro (3 360 363,75 €).

field of financing them with the use of European Union funds. The group started its activity during the implementation of Leader II in the municipalities of Pello and Ylitornio under the name of Meän taijot tuottamahaan ry. At that time, the Association undertook pioneering activities, including international projects with the participation of partners from Sweden, in particular in the field of the promotion of cooperative entrepreneurship. The Leader II period was the starting point for Outokaira LAG for its activities and administrative activities.

During the Leader I programming period, the Association operated as a multi-funded rural local action group. As Finland was not an EU member at that time its applications were placed to the Target 1 Programme. The area of its activity expanded to include Tornio and Ounasjokivarte from Rovaniemi mlk, and the name was changed to Outokaira tuottama ry. The group supported projects in various fields that were coordinated in such a way that they complementary to each other. These were the tasks both supporting the development of towns located in the Association's area of operation and those promoting entrepreneurship. This model of operation allowed to create dozens of new companies, especially by activating women.

In the Leader 2007-2013 period, rural development, international cooperation, business development, promotion of entrepreneurship and networking were the most important activities. The Outokaira LAG has implemented its own operations in all types of Leader projects, using its tools in a comprehensive way. The development and foundation of new companies were supported by four training projects, one of which was carried out by the Outokaira LAG. The development of localities in the region was supported by a protection project, under which organizations in individual villages were activated through their own development and investment projects – fifty of such projects were implemented.

During the 2007-2013 programming period, the Outokaira Local Action Group supported a total of 111 projects with a total value of 5.3 million euro (5 251 993.59 €), of which public funding amounted to 3.3 million euro (3 360 363.75 €).



Kattilavaara

W okresie programowania 2014-2020 LGD Outokaira przekazała wsparcie dla 115 projektów o łącznej wartości 7,6 mln euro (7 572 334,98 €), z czego finansowanie publiczne stanowiła kwota 4,6 mln euro (4 567 348,08 €).

In the 2014-2020 programming period, the Outokaira LAG provided support for 115 projects with a total value of EUR 7.6 million (7 572 334.98 €), of which public funding amounted to EUR 4.6 million (4 567 348.08 €).

Lokalna Grupa Działania Cserhátalja Cserhátalja Lokal Action Group

Lokalna Grupa Działania Cserhátalja na Węgrzech została założona w 2007 roku. Po pomyślnym przygotowaniu Lokalnej Strategii Rozwoju Obszarów Wiejskich, 29 maja 2008 r. 106 członków społeczności założyło spółkę Cserhátalja LEADER Nonprofit Kft., która została zarejestrowana 1 sierpnia 2008 r.

Do kwietnia 2012 roku na obszarze Lokalnej Grupy Działania Cserhátalja przy współpracy Organizacji Pracy Cserhátalja LEADER Nonprofit Kft. zatwierdzono 113 przetargów i wniosków o wsparcie o łącznej wartości 952,6 milionów forintów, z kwoty 3 406 658 euro przyznanych w grudniu 2007 na okres planowania 2007-2013.

W związku ze zmianą przepisów, stanowiącą, że tylko stowarzyszenie może tworzyć Lokalną Grupę Działania, 12 kwietnia 2012 powstała organizacja pozarządowa pod nazwą Stowarzyszenie Rozwoju Obszarów Wiejskich Cserhátalja, które z dniem 1 maja 2012 r. zostało uznane przez węgierskie Ministerstwo Rozwoju Obszarów Wiejskich za Lokalną Grupę Działania LEADER jako Instytucję Zarządzającą Krajowym Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich współfinansowanym przez Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. LGD liczyła wówczas 62 członków, w tym 14 organizacji pozarządowych działających w 25 miejscowościach mikroregionu Pásztó i 1 osadzie mikroregionu Balassagyarmati, 21 przedsiębiorstw, 3 jednoosobowe działalności, 23 samorządy i 1 fundację publiczną. Tym samym od maja 2012 zadania organizacji pracy Cserhátalja LEADER Nonprofit Kft. zostały przejęte przez Stowarzyszenie.

Przez lata swojej działalności Lokalna Grupa Działania Cserhátalja stale się rozwijała, a w jej szeregi wstępowały kolejni członkowie. Dziś jest ich już 116.



The Cserhátalja Local Action Group in Hungary was founded in 2007. After the successful preparation of the Local Rural Development Strategy, on May 29, 2008, 106 members of the community founded Cserhátalja LEADER Nonprofit Kft., which was registered on August 1, 2008.

By April 2012, in the area of the Cserhátalja Local Action Group, in cooperation with the Labor Organization Cserhátalja LEADER Nonprofit Kft., 113 tenders and applications for support were approved, with a total value of HUF 952.6 million, out of EUR 3 406 658 allocated in December 2007 for the 2007-2013.

In connection with the change in the regulations, stipulating that only an association may form a Local Action Group, on April 12, 2012 a non-governmental organization was established under the name of the Rural Development Association Cserhátalja, which on May 1, 2012 was recognized by the Hungarian Ministry of Rural Development as a Local Action Group LEADER acting as the Managing Authority of the National Rural Development Program co-financed by the European Agricultural Fund for Rural Development. At that time, the LAG had 62 members, including 14 NGOs operating in 25 villages of the Pásztó microregion and 1 settlement of the Balassagyarmati microregion, 21 enterprises, 3 sole proprietorships, 23 local governments and 1 public foundation. Thus, from May 2012, the tasks of organizing the work of Cserhátalja LEADER Nonprofit Kft. were taken over by the Association.

Over the years of its activity, the Cserhátalja Local Action Group has been constantly developing, and new members have joined it. Today there are already 116 of them.

KULINARNE PODRÓŻE – regiony Polski, Finlandii i Węgier CULINARY TRAVELS – Polish, Finnish and Hungarian regions

RUBINOWY MIODEK NA ODPORNOŚĆ

Składniki (na 10 ml syropu):

5 ml oleju z czarnuszki Witamina Ducha
• 1 ml soku z cytryny • 3 ml soku malinowego (świetnie sprawdzi się również sok z aronii i sok z jagody kamczackiej) • 1 ml miodu z Pasieki Paulinka

Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.



RUBY HONEY FOR IMMUNITY

Ingredients (per 10 ml of syrup):

5 ml of Witamina Ducha black cumin oil • 1 ml lemon juice
• 3 ml of raspberry juice (chokeberry juice and haskap juice will also work great) • 1 ml of honey from Paulinka Apiary

Preparation:

Mix all ingredients thoroughly.

CZARNY MIÓD

Składniki:

200 ml miodu z Pasieki Paulinka
• 2 łyżki oleju z czarnuszki Witamina Ducha • 2 łyżeczki mielonego imbiru

Przygotowanie:

Składniki dodaj do stoika i mocno wymieszaj (słoiczek wkładamy w miskę z ciepłą wodą) w maksymalnej temperaturze do 35° (żeby miód i czarnuszka nie straciły właściwości).



BLACK HONEY

Ingredients:

• 200 ml of honey from Paulinka Apiary
• 2 tablespoons of Witamina Ducha black cumin oil • 2 teaspoons of ground ginger

Preparation:

Put the ingredients in a jar and mix thoroughly (put the jar in a bowl of warm water) at a maximum temperature of up to 35° (so that honey and black cumin do not lose their properties).

TWAROŻEK Z OLEJEM LNIANYM

Składniki:

4 – 6 czubate łyżki twarogu • 2 – 3 łyżki oleju lnianego Witamina Ducha • 2 – 3 łyżki jogurtu lub śmietany • dowolne przyprawy (na słono: sól, pieprz, papryka; na słodko: miód, cynamon, goździki)
• świeże zioła, rzodkiewka, papryka ostra lub orzechy



Przygotowanie:

Podane składniki wymieszać widelcem lub zmiksować przy pomocy blendera, aż twarożek stanie się puszysty. Tak przygotowany twarożek można zjadać jako deser lub podawać na pieczywie, mięsie lub w towarzystwie warzyw.

Preparation:

Mix the ingredients with a fork or blend with a blender until the cottage cheese becomes fluffy. Cottage cheese prepared this way can be eaten as a dessert or served as a spread on bread, meat or together with vegetables.

KOKTAJL OWOCOWY Z OLEJEM LNIANYM

Koktajl nie tylko będzie smacowym napojem, dodatkowo zadba o zdrowie i urodę.

Składniki:

garść dowolnych owoców świeżych lub mrożonych • szklanka zimnego mleka, kefiru lub maślanki • 2 łyżki oleju lnianego Witamina Ducha • miód lub cukier brązowy do smaku

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Do koktajlu można dodać wcześniej zalane odrobiną wody błyskawiczne płatki owsiane. Dzięki temu napój stanie się pożywnym drugim śniadaniem.



COTTAGE CHEESE WITH FLAXSEED OIL

Ingredients:

4 – 6 heaping tablespoons of cottage cheese • 2 – 3 tablespoons of Witamina Ducha flaxseed oil • 2 – 3 tablespoons of yogurt or sour cream • any spices (salty version: salt, pepper, paprika; sweet version: honey, cinnamon, cloves) • fresh herbs, radishes, hot peppers or nuts

Przygotowanie:

Preparation:

FRUIT COCKTAIL WITH FLAXSEED OIL

The cocktail will not only be a tasty drink, it will also support your health and beauty.

Ingredients:

a handful of any fresh or frozen fruit • a glass of cold milk, bonny clabber or buttermilk • 2 tablespoons of Witamina Ducha flaxseed oil
• honey or brown sugar to taste

Preparation:

Mix all ingredients until smooth. You can add instant oatmeal, pre-soaked with a little water, to the cocktail. The drink will then become a nutritious lunch.



**CHLEB JĘCZMIENNY LEA
CHLEB PŁASKI (LEAN RIESKA)**

**LEA'S UNLEAVENED BARLEY BREAD
FLAT BREAD (LEAN RIESKA)**

Dzień przed pieczeniem:

Dodaj 1,5 dl płatków owsianych do wody i zagotuj, aby uzyskać gęstą owsiankę. Zostaw do ostygnięcia – owsianka musi być zimna, podobnie, jak mąka. Najlepiej chłodzić w lodówce.

One day before baking:

Add 1.5 dl of oat flakes into water and boil to get thick porridge. Let it cool down – the porridge needs to be cold, same as flour. Preferably refrigerator cold.

W dniu pieczenia:

2 l naprawdę zimnej wody • 1,5 dl owsianki

Dobrze wymieszaj. 2 łyżki stołowe soli dodaj do smaku. Dodaj sól do mieszanki owsianki. Nie mieszaj!

5-6 dl mąki pszennej • 3-4 dl mąki jęczmiennej
• 1/3 torebki suchych drożdży (1 torebka to 11 g)

Dobrze i równomiernie wymieszaj, aby usunąć wszystkie grudki. Po wymieszanu stopniowo dodawaj więcej mąki jęczmiennej, a jednocześnie mieszaj ciasto dłonią. Ciasto jest gotowe, gdy stanie się gładkie i sprężyste (nie wodniste).

Pieczenie:

Warstwę mąki pszennej o grubości około 0,5 cm wysyp na stolnicę. Użyj małego talerza (np. spodka do herbaty), aby wyjąć ciasto z miski, w której się znajduje. Ciasto przylgnie do talerza. Obróć talerz do góry nogami i połóż ciasto na warstwie mąki. Przy pomocy noża odklej ciasto od talerza. Gdy ciasto zostanie usunięte i „zanurzone” w mące, przenieś je na powierzchnię nie pokrytą mąką lub z jej niewielką ilością. Oprósz niewielką ilością mąki również drugą stronę ciasta.

Naciśnij i uformuj ciasto, aby uzyskać okrągły, podobny do dysku krążek o grubości około 0,5 cm (ostateczny kształt chleba). Upewnij się, że krawędzie są gładkie. Usuń nadmiar mąki z góry i boków.

Dodaj około 5 równomiernie rozmieszczonych rzędów małych otworów na wierzchu ciasta. Następnie obróć je i zanim przełożysz ciasto drugą stroną do góry, usuń pozostałą mąkę ze stolnicy.

Usuń również pozostałości mąki z tej strony ciasta. W tym celu możesz użyć małego pędzla lub czegoś podobnego.

Na koniec dodaj więcej małych otworów również po tej stronie ciasta, tym razem stosując inny kierunek niż wcześniej.

Piecz w + 300 °C. Jeśli używasz piekarnika elektrycznego, użyj funkcji grillowania. Pamiętaj, aby obrócić chleb i upiec obie strony. Po upieczeniu pozostaw chleb do ostygnięcia.

On a baking day:

2 l of really cold water • 1.5 dl of porridge

Mix well. 2 table spoons of salt to taste. Pour the salt over the porridge mixture. Do not mix!

5-6 dl wheat flour • 3-4 dl barley flour • 1/3 bag of dry yeast

Mix well and evenly to remove all lumps. Once mixed, gradually add more barley flour and while doing so, mix the dough with your hand. The dough is ready once it feels smooth and bouncy (not watery).

Baking:

Add about 0.5 cm thick pile of wheat flour to the table. Use a small plate (such as a tea plate) to get the dough out of the bowl. The dough will stick to the plate. Turn the plate upside down and place the dough on top of the flour pile. Use a knife to remove the dough from the plate. Once the dough is removed and „dipped” in the flour pile, relocate it on a cleaner surface with little or no flour. Sprinkle a little bit of flour on top of the other side of the dough as well.

Press and mold the dough to get a round, about 0.5 cm thick disc look-alike shape (final shape of the bread). Make sure the edges are smooth. Remove the excess flour from the top and sides.

Add about 5 evenly placed rows of small holes on top of dough. Then turn it and before you place it upside down, remove all remaining flour away from the table.

Remove remaining flour from this side of the dough as well. You can use a small brush or something similar for that purpose.

Finally add more tiny holes also to this side of the dough, this time by using different direction as you used earlier for the other side.

Bake in + 300°C. If you use electric oven, then use the grilling function. Remember to turn the bread to have both of the sides baked. Once baked, let the bread cool down.

PIEROGI KARELSKIE (KARJALANPIIRAKAT)

Składniki (na 35-40 pierogów)

Ciasto:

- 500 g mąki żytniej razowej (typ 2000)
- 300 g mąki pszennej • 2 łyżeczki soli
- 250-280 ml wody



KARELIAN DUMPLINGS (KARJALANPIIRAKAT)

Ingredients (for 35-40 dumplings)

Cake:

- 500 g wholemeal rye flour (type 2000)
- 300 g of wheat flour • 2 teaspoons of salt • 250-280 ml of water

Farsz ryżowy (na około 20-25 pierogów):

- 300 g ryżu kleistego • 600 ml wody • 1,2 l mleka 3,2%
- 2 łyżeczki soli

Farsz ziemniaczany (na około 10-15 pierogów):

- 700 g ziemniaków • 300 g twarogu (zmielonego dwukrotnie) • 1 duża cebula • 2 łyżki oleju rzepakowego lub masła • 1 łyżka masła • 2 łyżki mleka • sól, pieprz

Dodatkowo do namaczania pierogów:

- 50 g masła • 100 ml mleka

Przygotowanie:

Farsz ryżowy:

W garnku o grubym dnie zagotować wodę. Do wrzątku wsypać ryż i gotować go na małym ogniu, aż wchłonie całą wodę. Wlać mleko i często mieszając gotować na wolnym ogniu przez 25-30 minut. Zdjąć z palnika, dodać sól, wymieszać i pozostawić do wystygnięcia. Po wystygnięciu farsz powinien mieć konsystencję gęstego budyniu.

Farsz ziemniaczany:

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić, utłuc dokładnie tłuczkiem do ziemniaków, wystudzić. Przecisnąć przez praskę lub zmielić. Cebulę pokroić w drobną kosteczkę i podsmażyć na oleju lub masle na złoty kolor. Do ziemniaków dodać zmielony twaróg, pod-

Rice stuffing (for about 20-25 dumplings):

- 300 g glutinous rice • 600 ml of water • 1,2 l of milk 3.2%
- 2 teaspoons of salt

Potato stuffing (for about 10-15 dumplings):

- 700 g of potatoes • 300 g cottage cheese (ground twice)
- 1 large onion • 2 tablespoons rapeseed oil or butter
- 1 tablespoon of butter • 2 tablespoons of milk • salt, pepper

Additionally for soaking dumplings:

- 50 g of butter • 100 ml of milk

Preparation:

Rice stuffing:

Boil water in a thick bottomed pot. Put the rice into the boiling water and cook it over low heat until all the water is absorbed. Pour in the milk and, stirring frequently, simmer for 25-30 minutes. Remove from the heat, add salt, mix and leave to cool. Once cooled, the filling should have the consistency of a thick pudding.

Potato stuffing:

Peel the potatoes, wash them and cook them in lightly salted water until tender. Drain, mash thoroughly with a potato masher, cool. Squeeze the cooled potatoes through a press or grind. Dice the onion and fry in oil or butter until golden. Add ground cottage cheese, fried onion, milk and soft butter to the

smażoną cebulę, mleko, miękkie masło i dokładnie wszystko wymieszać. Doprawić pieprzem i solą do smaku. Wymieszać.

Ciasto:

Mąkę żytnią i pszenną przesiać do miski lub na stolnicę (otręby z mąki żytniej, które pozostaną na sicie, również wsypać do przesianej mąki). Dodać sól, wlać 250 ml wody i zacząć ugniatać ciasto. Jeżeli będzie zbyt suche, dodać pozostałą wodę. Jeżeli będzie mocno klejące, podsypać mąką żytnią. Ciasto wyrabiać nie krócej niż 10 minut. Powinno być gładkie i zwarte. Wyrobite ciasto uformować w kulę, owinąć szczelnie folią spożywczą i odłożyć w chłodne miejsce na 30 minut.

Po tym czasie ciasto wyjąć na oprószonej mąką stolnicę i podzielić na dwie części. Jedną ponownie owinąć folią spożywczą, z drugiej uformować wałek. Podzielić go na 15-20 równych części (im części więcej, tym mniejsze pierogi). Każdy z otrzymanych kawałków ciasta uformować w płaski placuszek i podsypując mąką rozwałkować go na cienki, owalny 10-15 cm placek. Otrzymane placki przykryć wilgotną ściereczką lub folią spożywczą. Z drugą częścią ciasta postąpić tak samo.

Na każdy placek nakładać nadzienie ryżowe lub ziemniaczane (1-1,5 łyżki), zostawiając około 1 cm wolnego ciasta przy brzegach placka. Brzegi zawijać i za pomocą kciuka i palca wskazującego ścisnąć ciasto, tworząc w ten sposób charakterystyczną falbankę.

Gotowe pierogi układać na wyłożonej papierem do pieczenia blasze (przykrywać ściereczką, aby nie wyschły w czasie, kiedy pracujecie nad pozostałymi). Piec w piekarniku nagrzanym do 240°C przez 10-15 minut, aż nabiorą złotego koloru.

W czasie, kiedy pieką się pierogi, zrobić mieszankę do ich namaczania – podgrzać mleko, rozpuścić w nim masło, dokładnie wymieszać.

Upieczone i gorące pierogi moczyć w maślano-mlecznej mieszance (można użyć pędzelka i posmarować dokładnie każdy z pierogów), odkładać na kuchenną kratkę i przykryć na 2-3 minuty ściereczką.

Podawać ciepłe z munavoi, czyli fińskim jajeczno-maślanym smarowidłem.

potatoes and mix everything thoroughly. Season with pepper and salt to taste. Mix.

Dough:

Sift the rye and wheat flour into a bowl or onto a pastry board (the bran from the rye flour that remains on the sieve should also be added to the sifted flour). Add salt, pour 250 ml of water and start kneading the dough. If it's too dry, add the rest of the water. If it is very sticky, sprinkle with rye flour. Knead the dough for no less than 10 minutes. It should be smooth and compact. Shape the dough into a ball, wrap tightly with cling film and set aside in a cool place for 30 minutes.

After this time take the dough out onto a floured board and divide it into two parts. Wrap one with cling film again and form a roll with the other. Divide it into 15-20 equal parts (the more parts, the smaller the dumplings). Shape each of the pieces of dough into a flat pancake and, sprinkling with flour, roll it out into a thin, 10-15 cm oval cake. Cover the pies with a damp cloth or cling film. Do the same with the other part of the dough.

Put rice or potato filling (1-1.5 tablespoons) on each pie, leaving about 1 cm margin at the edges of the pie. Fold up the edges and use your thumb and forefinger to pinch the dough to form a characteristic frill.

Place the finished dumplings on a baking sheet lined with baking paper (cover with a cloth so that the ready dumplings do not dry out while you are working on the remaining ones). Bake in an oven preheated to 240°C for 10-15 minutes until golden brown.

While the dumplings are baking, make a mixture for soaking them – heat the milk, dissolve the butter in it, mix thoroughly.

Soak the baked and hot dumplings in the butter-milk mixture (you can use a brush to spread it on each dumpling thoroughly), put them on a grid and cover with a cloth for 2-3 minutes.

Serve warm with munavoi, a Finnish egg-and-butter spread.

MUNAVOI – FIŃSKIE MASŁO JAJECZNE

Składniki:

100 g masła w temperaturze pokojowej • 3-4 jajka ugotowane na twardo • natka pietruszki lub koper • sól

Przygotowanie:

Ugotowane na twardo i wystudzone jajka drobno posiekać. Masło wymieszać widelcem (można je też lekko zmiksować, dzięki czemu będzie puszyste), dodać posiekane jajka, posiekaną natkę pietruszki lub koper. Mieszać widelcem, aż do dokładnego połączenia. Doprawić solą.

FINNISH EGG-AND-BUTTER SPREAD (MUNAVOI)

Ingredients:

100 g of butter at room temperature • 3-4 hard-boiled eggs
• parsley or dill • salt

Preparation:

Finely chop the hard-boiled and cooled eggs. Mix the butter with a fork (you can also lightly blend it to make it fluffy), add the chopped eggs, chopped parsley leaves or dill. Stir with a fork until thoroughly combined. Season with salt.



ZUPA Z KURCZAKA

Składniki:

500 g fileta z kurczaka • 1-2 łyżeczki curry • 1-2 łyżeczki mieszanki przypraw do kurczaka (sól – 32%, glukoza, papryka, czosnek, kolendra, kurkuma, cebula i biały pieprz)
• 1,2 l bulionu drobiowego (2 kostki rosółowe + woda)
• 500 gramów ziemniaków • 500 g świeżych lub mrożonych warzyw (kalafior, brokuły i marchew) • 150 g sera topionego, bezsmakowego • świeża pietruszka (natka) • sól

Przygotowanie:

Filety z kurczaka pokroić w plastry i upiec w curry i mieszance przypraw do kurczaka. Ziemniaki i marchewkę obrać i pokroić w drobną kostkę. Ugotować ziemniaki i marchewkę w bulionie z kurczaka. Gotować około 10 minut. Dodać kalafior i brokuły. Gotować jeszcze około 5 minut. Dodać ser topiony i pieczonego kurczaka. Gotować zupę na małym ogniu, aż ser się roztopi. Dodać świeżą pietruszkę i posmakować. W razie potrzeby dodaj sól do zupy.

CHICKENSOUPI

Ingredients:

500 g chicken fillet • 1-2 tsp curry • 1-2 tsp chicken seasoning mix (salt – 32%, glucose, paprika, garlic, coriander, turmeric, onion and white pepper) • 1,2 l chicken stock (2 chicken stock cube + water) • 500 g potatoes
• 500 g fresh or frozen vegetables (cauliflower, broccoli and carrots) • 150 g processed cheese, unflavoured • fresh parsley (leaves) • salt

Preparation:

Slice chicken fillets and roast the chicken in curry and chicken seasoning mix. Peel the potatoes and carrots and dice in small pieces. Boil potatoes and carrots in chicken broth. Cook about 10 minutes. Add cauliflower and broccoli. Cook about 5 minutes more. Add processed cheese and roasted chicken. Let the soup simmer on low heat, until the cheese has melted. Add fresh parsley leaves and taste. Add salt to the soup if necessary.



WĘGIERSKA ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

Jest jedną z ulubionych potraw Węgrów. Szybka i smaczna, łatwa do zrobienia na tyle, że nawet dzieci mogą pomagać w jej przygotowaniu. Węgierska wędzona kiełbasa jest gwiazdą tego jednogarnkowego dania, składającego się z warstw ziemniaków i jajek na twardo, duszonych w sosie z kwaśnej śmietanki. Jest doskonałym daniem obiadowym zarówno sama, jak i jako drugie danie.

Czas przygotowania: 30 minut
Czas pieczenia: 30-40 minut

Składniki na 4 osoby:

9 średniej wielkości ziemniaków • 6 jajek • 300 g wędzonej kiełbasy paprykowej lub (jako zamiennik) kiełbasy w typie chorizo • 550 g kwaśnej śmietany • słodka papryka w proszku • czarny pieprz mielony • sól • oliwa

Przygotowanie:

Ugotuj ziemniaki w skórce w osolonej wodzie aż zmiękną. Odcedź i spłucz zimną wodą aż ostygną na tyle, by się nie oparzyć. Obierz je i pokrój talarki około 1 cm grubości. Odłóż.

6 jajek ugotuj na twardo, odcedź i schłódź zimną wodą na tyle, by się nie oparzyć. Obierz jajka i pokrój na plasterki.

Obierz i pokrój na plasterki kiełbasę.

Natłuść naczynie do pieczenia. Następnie układaj składniki warstwami, zaczynając od ziemniaków, które należy posolić. Następnie ułóż warstwę jajek. Posól je, oprósz zmielonym czarnym pieprzem i papryką w proszku, spryskaj odrobiną oliwy. Dodaj plasterki kiełbasy.

Dodaj kolejną warstwę ziemniaków, jajek i kiełbasy. Na końcu ułóż jeszcze warstwę ziemniaków i posól je.

Polej z wierzchu śmietaną i piecz w rozgrzanym uprzednio do 180°C piekarniku przez około 30-35 minut do momentu, aż śmietana nabierze brązowego koloru.

Podawaj z kwaśną śmietaną.

HUNGARIAN LAYERED POTATOES (RAKOTT KRUMPLI)

It is one of the country's most favorite comfort foods. It is quick and tasty and not difficult to make, even your kids can help you. Smoked Hungarian sausage is the star in this one-pot dish of layered potatoes and hard-cooked eggs smothered in sour cream. It makes a good dinner alone or stands as a second course for lunch.

Preparation time: 30 minutes
Baking time: 30-40 minutes

Ingredients for 4 people:

9 medium sized potatoes • 6 eggs • 300 grams (10.5 ounces) smoked paprika sausage, or chorizo style sausage as substitute • 550 grams (2 cups) of sour cream • sweet paprika powder • ground black pepper • salt • oil

Instructions:

Cook the potatoes in their skins in salted water until tender. Drain and rinse under cold water until cool enough to handle. Peel the potatoes and cut into 1/2-inch rounds. Set aside.

Hard-boil 6 eggs, drain and rinse them under cold water until cool enough to handle. Peel and slice the eggs.

Peel and slice the sausage.

Grease your baking dish. Start with a layer of potatoes, salt it. Now place the egg slices on them. Salt it, sprinkle with ground black pepper and paprika powder and a little oil. Add the sausage slices.

Add a new layer of potatoes, eggs and sausage and cover with a layer of potatoes. Salt it.

Spread 2 cups of sour cream on top and bake it in preheated oven, 180°C, for about 30-35 minutes, until the sour cream browns a little bit.

Serve with sour cream.



WĘGIERSKIE KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM

To potrawa dla rodziny, którą pokochają nawet dzieci. Tradycyjnie przygotowywana z wieprzowiny, jednak każdy rodzaj mielonego mięsa będzie odpowiedni do tego przepisu. Dobrze komponują się podane w gotowanymi ziemniakami jako danie główne.

Czas przygotowania: 1 godz. 15 minut

Składniki na 4 osoby:

- ½ kg mielonej wieprzowiny • ½ filiżanki surowego (nieugotowanego) ryżu długoziarnistego • 1 jajko
- 1 średnia cebula • 1 ząbek czosnku • 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki • 3 łyżki stołowe mąki uniwersalnej • 4 łyżki stołowe oleju słonecznikowego • 2-3 łyżki stołowe cukru
- 1,5 litra soku pomidorowego lub litr puree pomidorowego
- sól do smaku • ½ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 2-3 liście selera (opcjonalnie)

HUNGARIAN MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

It is a family-friendly one-dish meal that even the kids will love. Traditionally it is made with pork, but any type of ground meat will work with this recipe. It is very nice served with boiled potatoes as a main course.

Preparation time: 1 hr 15 mins

Ingredients for 4 people:

- 1 lb minced pork half a kg • ½ cup uncooked rice long grain • 1 whole egg • 1 Spanish onion medium
- 1 clove garlic • 1 teaspoon sweet paprika powder
- 3 tbsp all purpose flour • 4 tbsp vegetable oil sunflower, canola • 2-3 tbsp sugar • 1.5 litre 100% tomato juice or 1 litre tomato purée • salt to taste • ½ teaspoon ground black pepper • 2-3 celery leaves optional



Przygotowanie:

Na małej patelni zeszklij na oleju drobno pokrojoną cebulę na niskim stopniu grzania często mieszając do momentu, aż stanie się przezroczysta. Nie przypal jej. Lekko osól, aby ją zmiękczyć.

Usuń patelnię z palnika, dodaj łyżeczkę mielonej słodkiej papryki, dobrze wymieszaj. Nie przypal papryki, aby nie stała się gorzka.

W misce połącz mielone mięso, jajko, surowy ryż, wyciśnięty czosnek, zeszkloną cebulę z dodatkiem papryki, pieprz i sól do smaku.

Wilgotnymi dłońmi uformuj z doprawionego mięsa kulki. Z tej porcji otrzymasz 14 sztuk.

Wlej sok pomidorowy lub puree pomidorowe do dużego garnka. Jeśli używasz puree pomidorowego, wlej dwie filiżanki wody, aby je rozcieńczyć. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz podgrzewanie (ogień), włóż do sosu kulki mięsne, przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez około 50 minut.

W tym czasie przygotuj zasmażkę (do zagęszczenia sosu pomidorowego): na patelnię nalej 4 łyżki stołowe oleju, dodaj 2-3 łyżki stołowe mąki ciągle mieszając. Potrzebujesz jedynie tyle mąki, żeby konsystencja zasmażki nie była ani zbyt gęsta, ani zbyt rzadka. Powinna rozsmarowywać się po patelni i lekko bulgotać.

Po 2-3 minutach podgrzewania, kiedy zacznie zmieniać kolor na brązowy, zdejmij zasmażkę z kuchenki i zostaw do ostygnięcia.

Kiedy klopsiki się ugotują, delikatnie wyjmij je z garnka.

Dodaj do zasmażki trochę zimnej wody, aby ją rozcieńczyć, dzięki czemu podczas dodawania jej do sosu nie powstaną grudki. Najpierw dodaj tylko połowę zasmażki, doprowadź sos do wrzenia. Sos powinien mieć konsystencję nieco rzadszej zupy krem. Dodaj więcej zasmażki, jeśli to będzie konieczne. Dodaj 2-3 łyżki stołowe cukru i liście selera (opcjonalnie).

Włóż klopsiki z powrotem do sosu i podgrzewaj na wolnym ogniu przez kolejne 2-3 minuty.

Directions:

In a smaller pan sauté the finely chopped onions in vegetable oil over low heat, stirring frequently, until translucent. Do not let them burn. Salt lightly to help tenderize them.

Remove the pot from the heat, add 1 teaspoon of sweet Hungarian paprika powder, stir well. Do not burn the paprika or it will become bitter.

In a bowl, combine the ground pork, the egg, the uncooked rice, the minced garlic, the sautéed onions mixed with paprika, ground black pepper and salt to taste.

Shape the ground meat mixture into balls in the palm of your wet hands, you will get 14 meatballs from this amount.

Pour the tomato juice (1.5 liters) or tomato puree (1 liters) into a bigger pot. If you are using tomato puree, then add 2 cups of water to make it thinner. Bring it to a boil, lower the heat, place the meatball in it, cover with a lid and slowly cook for about 50 minutes.

Meanwhile, you have time to make the roux (to thicken your tomato sauce): In a pan, heat 4 tablespoons of oil, add 2-3 tablespoons of flour, stirring constantly. You need just enough flour to make the consistency of your roux not too thick and not too thin. It should spread out in your pan and bubble a little.

After 2-3 minutes of searing, when it starts to brown, take it off the heat, allow to cool.

When the meatballs are cooked, gently take them out from the pot.

Mix your roux with a little cold water to thin it, this way you avoid lumps when you pour back the roux to the tomato liquid to thicken it a bit. First pour back only the half of your roux, bring it to a boil. The tomato consistency should be like a thinner cream soup. Add more roux if needed to get this consistency. Add 2-3 tablespoons of sugar and celery leaves (optional).

Place back the meatballs in the tomato sauce and slowly simmer it for another 2-3 minutes.

DUSZONA WOŁOWINA PO WĘGIERSKU

To tłuste danie wołowe gotowane z dużą ilością cebuli, słodkiej papryki mielonej, pomidorów i dodatkiem słodkiej papryki. Można je podawać z chlebem lub kluseczkami nokedli (spaetzlami) lub ugotowanymi ziemniakami i kiszonymi ogórkami.

Składniki na 4 osoby:

- 1,5 kg golonki wołowej pokrojonej w 2,5 cm kostkę
- 750 g cebuli pokrojonej w kostkę • 2 łyżki stołowe smalcu lub 6 łyżek stołowych oleju słonecznikowego
- 2 łyżki stołowe mielonej papryki słodkiej • 2 liście laurowe
- 1 średni świeży pomidor – pokrojony • 1 słodka żółta papryka drobno pokrojona • 1 ząbek czosnku – wycinięty
- 1 łyżeczka mielonego kminku • 10 ziaren czarnego pieprzu • sól do smaku

Przygotowanie:

Do dużego garnka do zupy dodaj olej lub smalec i cebulę, zeszklij na wolnym ogniu dopóki nie zrobi się przezroczysta. Nie przypal jej. Lekko posól, aby zmiękła. Cebula powinna być pokrojona bardzo drobno. Jest to niezbędne, aby uzyskać odpowiednią konsystencję do duszenia. Dodaj niewielką ilość wody jeśli będzie to konieczne, aby nie dopuścić do przywierania cebuli do dna garnka.

Dodaj mięso i obsmaż przez około 1-2 minuty aż zmieni kolor. Zdejmij garnek z palnika, dodaj słodką paprykę mieloną, zamieszaj. Dodaj pomidory, słodką żółtą paprykę i ponownie zamieszaj. Nie przypal papryki, bo zrobi się gorzka.

Dodaj liście laurowe, ziarna pieprzu i zmielony czosnek, sól do smaku i zalej wodą na około 2,5 cm nad poziom składników, doprowadź do wrzenia. Zmniejsz grzanie, przykryj garnek pokrywką i duś do czasu, aż mięso będzie miękkie, dodając wodę, jeśli będzie to konieczne, aby uniknąć przypalenia, ale pilnując, żeby sos był w miarę gęsty. Zajmuje to około 2-3 godzin.

Podawaj gulasz z kluseczkami nokedli i kiszonymi ogórkami.

HUNGARIAN BEEF STEW (MARHAPÖRKÖLT)

This is a thick beef dish cooked with lots of onions, Hungarian paprika powder, tomatoes and some sweet peppers. You can have it with bread, or serve with nokedli noodles (spaetzle) or boiled potatoes and pickles.

Ingredients for 4 people:

- 1500 grams of beef shank (53 ounces) – cut into 1-inch cubes • 750 grams of onions (26,5 ounces) – diced
- 2 tablespoons lard or 6 tablespoons of vegetable oil (sunflower) • 2 tablespoons of sweet Hungarian paprika powder • 2 bay leaves • 1 medium fresh tomato – chopped
- 1 sweet yellow pepper (or bell pepper, wax or banana pepper) – cut into small pieces • 1 clove of garlic – minced • 1 teaspoon of ground caraway seeds • 10 black peppercorns • Salt to taste

Instructions:

In a large soup pot, sauté the onions in vegetable oil or pork lard over low heat, stirring frequently, until translucent. Do not let them burn. Salt lightly to help tenderize them. The onions should be cut into very, very small pieces. This is essential in order to achieve the “stew consistency”. Add a small amount of water, if necessary, to keep them from sticking to the pan.

Add the meat and fry them for about 1-2 minutes until the color changes.

Remove the pot from the heat, add the sweet Hungarian paprika, stir. Add the tomatoes, the sweet yellow pepper and stir again. Do not burn the paprika, or it will become bitter.

Add the bay leaves, the peppercorns, the minced garlic, salt to taste and pour over water to cover by an inch and bring it to a boil. Reduce heat, cover and simmer until meat is tender, adding water as necessary to avoid burning but to keep the thick stew consistency. It takes around 2-3 hours.

Serve your beef goulash with nokedli noodles and pickles.





GULASZ WĘGIERSKI GULYÁSLEVES

Jest daniem z wołowiny ugotowanej z cebulą, mieloną papryką, pomidorami i pewną ilością zielonej papryki. Do potrawy dodaje się również marchew, korzeń pietruszki, ziemniaki i rodzaj kluseczków o nazwie csipetke. Do tej zawiesistej zupy dobrze pasują makarony lub dania w cieście, szczególnie te zawierające twaróg (naleśniki, pierogi, strudel).

Czas przygotowania: 2,5 godziny

Składniki na 4 osoby

Na zupę:

- ½ kg wołowiny (golonki, karkówki lub innego nadającego się do duszenia mięsa)
- 3 średnie cebule • 1 średni pomidor
- 1 słodka papryka
- 2-3 łyżki stołowe mielonej słodkiej papryki
- 2 liście laurowe • 10-15 ziaren czarnego pieprzu
- 2 średnie marchewki • 2 średnie ziemniaki
- 1 średnia pietruszka (korzeń) • 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki nasion kminku • sól do smaku
- 2 łyżki stołowe oleju słonecznikowego lub rzepakowego, można użyć smalcu zamiast oleju

Na kluseczki:

- 1 jajko • mąka uniwersalna
- 1 szczypta soli

Przygotowanie:

W dużym garnku na zupę, na małym ogniu zeszklij cebulę na oleju lub smalcu, często mieszając aż stanie się przezroczysta. Nie przypalaj jej. Lekko osól, aby ją zmiękczyć. Cebula powinna być bardzo drobno pokrojona. To bardzo ważne dla osiągnięcia odpowiedniej konsystencji. Dodaj niewielką ilość wody, jeśli będzie to konieczne, aby cebula nie przywierała do dna garnka.

HUNGARIAN GOULASH RECIPE GULYÁSLEVES

It is a beef dish cooked with onions, Hungarian paprika powder, tomatoes, and some green pepper. Carrot, parsley root, potatoes, and pinched noodles (csipetke in Hungarian) are also added. Pasta or pastry dishes, especially the ones made with cottage cheese (pancake, dumplings, strudel) go down well after the heavy soup.

Preparation time: 2 hrs 30 minutes

Ingredients for 4 people

For soup:

- 1 pound of beef shank, beef neck or stew beef
- 3 Spanish onions medium
- 1 tomato medium
- 1 sweet pepper (cubanelle, wax pepper, banana pepper)
- 2-3 tbsp sweet paprika powder
- 2 bay leaves • 10-15 whole black peppercorn
- 2 carrots medium • 1 parsley root or parsnip medium
- 2 potatoes medium • 1 clove garlic
- ½ teaspoon ground caraway seeds
- salt to taste • 2 tbsp vegetable oil canola or sunflower. You can use lard instead of oil

For the pinch noodles (Csipetke):

- 1 egg • all purpose flour
- 1 pinch salt

Instructions

In a large soup pot, sauté the onions in vegetable oil or pork lard over low heat, stirring frequently, until translucent. Do not let them burn. Salt lightly to help tenderize them. The onions should be cut into very, very small pieces. This is essential in order to achieve the "stew consistency". Add a small amount of water, if necessary, to keep them from sticking to the pan.

Zdejmij garnek z kuchenki, dodaj dwie łyżki stołowe słodkiej papryki mielonej, zamieszaj. Cebula powinna być czerwona, nie pomarańczowa, jeśli będzie to konieczne, dodaj więcej papryki. Nie przypal papryki, żeby nie nadała potrawie gorzkiego smaku. Dodaj pomidora, słodką żółtą paprykę i mięso, ponownie zamieszaj.

Dodaj liście laurowe, ziarna pieprzu i około 6 filiżanek wody. Posól do smaku. Zmniejsz podgrzewanie pod garnkiem, przykryj pokrywką i duś dotąd, aż mięso będzie miękkie, dodając wodę, jeśli to konieczne. Zajmie to około 1,5 do 2 godzin.

Dodaj obrane, pokrojone na talarki marchew i korzeń pietruszki, nasiona kminku i wyciśnięty czosnek. Posól do smaku. Przykryj, ponownie doprowadź do wrzenia, zmniejsz grzanie i duś. Dodaj ziemniaki i kluseczki, kiedy warzywa będą półmiękkie i gotuj dopóki warzywa, w tym ziemniaki, nie będą miękkie.

Przygotowanie kluseczek do gulaszu

Ilości ciasta, które przygotujesz używając 1 jajka wystarczy dla 8 osób. Aby przygotować porcję dla 4 osób należy użyć około połowy rozkłóconego jajka.

W średniej misce zmieszaj połowę rozkłóconego jajka, sól, mąkę i wyrabiaj opuszkami palców do momentu uzyskania gładkiego ciasta. Dodawaj mąkę po trochu do chwili, kiedy będzie miękkie i nie będzie się kleić.

Odrywaj (odszczypuj) małe kawałki ciasta wielkości pestki z cytryny i roluj je. Wrzuć je do zupy i gotuj przez około 8-10 minut.

Remove the pot from the heat, add 2 tablespoons of sweet Hungarian paprika, stir in. The onions should be red (not orange), if needed, add more paprika. Do not burn the paprika, or it will become bitter. Add the tomatoes, the sweet yellow pepper and the meat, and stir again.

Add the bay leaves, the peppercorns, and about 6 cups of water. Salt to taste. Reduce heat, cover and simmer until meat is tender, adding water as necessary. It takes about 1.5-2 hours.

Add the peeled, sliced carrots and the parsley roots or parsnips, the ground caraway seeds, and the minced garlic. Salt to taste. Cover, bring back to a boil, reduce the heat and simmer. Add the potatoes and the Csipetke (pinched noodles) when the vegetables are half tender and cook until the vegetables (including the potatoes) are tender.

How to make pinch noodles (csipetke) for the goulash

The amount of dough you can make with one egg is enough for a recipe for 8 people. I always use only about 1/2 of one beaten egg.

In a medium bowl mix together 50% of one beaten egg, the salt and the flour, and knead with your fingertips until a firm, smooth dough forms. You add the flour step by step until it comes together into a soft not sticky dough.

Pinch off small pieces of dough about the size of a lemon seed and roll them. Drop them into the soup and cook for about 8-10 minutes.



PAPRYKOWY KURCZAK PO WĘGIERSKU ZE SPAETZLAMI

Ten przepis nie rozczaruje. Możesz przygotować posiłek, który zadowoli głodną czteroosobową rodzinę. Będziesz potrzebować kurczaka, oleju lub smalcu, dużo cebuli, soli, mielonej słodkiej papryki, świeżych pomidorów, słodkiej żółtej papryki i kwaśnej śmietanki. Podawaj paprykowego kurczaka z kluseczkami nakedli (znanymi również jako spaetzle).

Czas przygotowania: 1,5 godziny

Składniki na 4 osoby

Na paprykowego kurczaka:

4 udka z kurczaka • 3 średnie cebule pokrojone w kostkę
• 3 łyżki stołowe oleju roślinnego lub czubata łyżka stołowa smalcu wieprzowego • 2-3 łyżki stołowe mielonej słodkiej papryki • 1 świeży pokrojony w kostkę pomidor • 1 słodka żółta papryka pokrojona • 2 łyżki stołowe kwaśnej śmietany + dodatkowa ilość do podania • sól

Na kluseczki nakedli (spaetzle):

2 jajka • 2 filiżanki mąki uniwersalnej • 1 filiżanka wody
• 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

Do dużego garnka do zupy dodaj olej lub smalec i cebulę, zeszklij na wolnym ogniu dopóki nie zrobi się przezroczysta. Nie przypal jej. Lekko posól, aby zmiękła. Cebula powinna być bardzo drobno posiekana. Jest to kluczowe, aby osiągnąć odpowiednią konsystencję sosu do duszenia. Dodaj niewielką ilość wody, jeśli to konieczne, aby zapobiec przywieraniu cebuli do dna garnka.

Odstaw garnek z palnika, dodaj mieloną słodką paprykę, zamieszaj. Dodaj pomidory, słodką żółtą paprykę i zamieszaj ponownie. Nie przypal papryki, aby nie stała się gorzka.

Dodaj udka z kurczaka, posól do smaku. Dodaj trochę wody, upewnij się, że dno garnka jest mokre, żeby zapobiec

HUNGARIAN CHICKEN PAPRIKA WITH SPAETZLE

This recipe will not disappoint. You can create this meal to satisfy a hungry family of 4. You will need chicken, vegetable oil or lard, lots of onions, salt, sweet paprika powder, fresh tomatoes, sweet yellow peppers, and sour cream. Serve the chicken paprika with nakedli noodles (also known as spaetzle).

Preparation time: 1 hr 30 mins

Ingredients for 4 people

For the chicken paprika:

4 chicken legs and thighs • 3 Spanish onions medium size, diced • 3 tablespoons of vegetable oil or 1 heaping tablespoon of pork lard • 2-3 tablespoons of sweet Hungarian paprika not smoked or spicy • 1 fresh tomato chopped • 1 sweet yellow pepper (yellow/red bell pepper, wax pepper or Hungarian banana pepper), chopped • 2 tablespoons of sour cream + extra for serving • salt

For the nakedli noodles (Spaetzle):

2 whole eggs • 2 cups of all purpose flour • 1 cup of water
• 1 teaspoon of salt

Instructions:

In a large soup pot, sauté the onions in vegetable oil or pork lard over low heat, stirring frequently, until translucent. Do not let them burn. Salt lightly to help tenderize them. The onions should be cut into very, very small pieces. This is essential in order to achieve the "stew consistency". Add a small amount of water, if necessary, to keep them from sticking to the pan.

Remove the pot from the heat, add the sweet Hungarian paprika, stir. Add the tomatoes, the sweet yellow pepper and stir again. Do not burn the paprika, or it will become bitter.

Add the chicken legs and thighs, salt to taste. Add some water, make sure that the bottom of the pan is wet so the paprika does not burn. Be careful not to add too much water! The meat



przypaleniu papryki. Uważaj, aby nie dodać zbyt dużo wody, bo sos straci odpowiednią konsystencję do duszenia.

Przykryj garnek, zmniejsz grzanie i duś dopóki mięso nie będzie miękkie. Może to zająć do 50-70 minut. Od czasu do czasu zamieszaj. Jeśli potrawa zacznie przywierać do dna garnka, dodaj trochę wody. Jeśli sos jest zbyt wodnisty, gotuj bez pokrywki.

Potrawa jest gotowa, kiedy mięso z łatwością odchodzi od kości. Dodaj 2 łyżki stołowe kwaśnej śmietany, delikatnie zamieszaj (aby mięso się nie rozpadło) i duś na małym ogniu jeszcze przez kilka minut.

*

Paprykowy kurczak jest zawsze podawany z kluseczkami nokedli, nazywanymi również galuska (podobnymi do niemieckich spaetzli).

Dobre osoloną wodę w garnku doprowadź do wrzenia. Rozbij jajka, dodaj 2 filiżanki mąki, 1 filiżankę wody i 1 łyżeczkę soli. Zmieszaj składniki do uzyskania miękkiego, lepkiego ciasta. Być może nie będziesz potrzebować całej mąki z przepisu, a być może będzie trzeba dodać nieco więcej. Mąkę dodawaj do momentu, kiedy uzyskasz elastyczne, wilgotne ciasto.

Umieść tarkę do spaetzli nad garnkiem z wrzącą wodą. Możesz również użyć zwykłej tarki do sera lub dużego durszlaka. Nałóż ciasto na tarkę (lub durszlak) i przesuwaj nim w tę i z powrotem używając drewnianej szpatułki lub łyżki tak, aby z ciasta powstawały małe kluseczki, wpadające do gotującej się wody. Kiedy kluseczki wypłyną na powierzchnię, gotuj je przez około minutę, a następnie odcedź.

Jeśli nie masz odpowiedniej tarki, możesz użyć noża lub łyżki, żeby zrobić kluseczki. Połóż trochę ciasta na desce do krojenia i używając łyżki lub tępej strony noża potnij je na kawałki o wielkości 2,5 na 0,5 cm, a następnie zsuń do gotującej się wody.

contains water that comes out during the cooking process. If you add too much water it will lose the stew consistency.

Cover, reduce heat, and simmer until the meat is tender. This can take up to 50-70 minutes. Stir occasionally. If it starts to stick to the pan, add a bit more water. If it is soupy, cook it with the lid off.

The dish is done when the meat easily falls off the bone. Add 2 tablespoons of sour cream, stir gently (do not break the meat) and simmer over low heat for a few more minutes.

*

The Hungarian chicken paprika is always served with nokedli noodles, also called galuska (similar to German spaetzle).

Bring a pot of well-salted water to a boil. Beat the eggs, add 2 cups of flour, 1 cup of water and 1 teaspoon of salt. Mix everything together to make a soft, sticky dough. You may not need all the flour, or you may need more. Stop adding flour when you get an elastic moist dough.

Place a nokedli grater (spaetzle maker) over the pot of boiling water. (You can also use a simple cheese grater or large hole pasta strainer). Lay a portion of the dough on the grater and move it back and forth over the grater using a spatula or wooden spoon to push through small egg noodle bits that drop into the boiling water. When the noodles float to the top, cook about 1 minute and drain them.

If it is difficult to find a grater, you can use a knife or spoon to make your noodles. Put some of the dough on a cutting board and, using the spoon or the back of a knife, cut off a 1- by-1/4-inch piece of dough and slide it into the boiling water.



WĘGIERSKA SAŁATKA OGÓRKOWA

Sałatka podawana zwykle z wieloma ciężkimi, mięsnymi posiłkami, którą Węgrzy serwują podobnie, jak Polacy. Zamiast jeść sałatkę jako przystawkę, podają ją razem z daniem głównym, mieszając kęsy tak, aby na zmianę jeść danie cięższe i lekką sałatkę.

Czas przygotowania: 25 minut (włączając 15 minut na odstawienie sałatki)

Składniki na 4 osoby:

2 długie ogórki • 1 filiżanka zimnej wody • 1 ząbek czosnku, wyciśnięty • 3 łyżki stołowe cukru • 4 łyżki stołowe białego octu winnego (5%) • 1 szczypta mielonej słodkiej papryki do oprószenia • 1 szczypta mielonego czarnego pieprzu do oprószenia • 1 łyżka stołowa soli

Przygotowanie:

Obierz ogórki i używając odpowiedniego ostrza tarki skrój je do miski w jak najcieńsze plasterki. Dodaj sól i wymieszaj ogórki tak, aby równo ją rozprowadzić. Odstaw na 15 minut, podczas których ogórki wypuszczą wodę.

Ogórki uwolnią około ½ + filiżanki wody. Wówczas weź pełną garść ogórków i odciśnij z nich tyle płynu, ile ci się uda, a następnie kulki odciśniętych ogórków umieść w misce. Wylej płyn.

W filiżance połącz cukier, ocet winny i 1 filiżankę zimnej wody, mieszaj do chwili, aż cukier się rozpuści. Dodaj tę mieszankę do odciśniętych ogórków i delikatnie wymieszaj. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, oprósź mieloną papryką i pieprzem.

Powstały w sałatce sos vinaigrette jest tak lekki i orzeźwiający, że będzie Cię kusić, by go wypić po zjedzeniu sałatki z ogórków.

HUNGARIAN CUCUMBER SALAD – UBORKASALÁTA

This salad is typically eaten with many heavy, meat-centric meals, and the Hungarians serve it very much alike the Polish do. Instead of eating a salad as an appetizer, they eat this right along side the main meal, alternating bites to get something heavy and something light at the same time.

Preparation time: 25 minutes (including 15 minutes resting)

Ingredients for 4 people

2 English cucumbers • 1 cup of cold water • 1 clove of garlic minced • 3 tbsp of sugar • 4 tbsp of white vinegar (5%) • 1 pinch of sweet paprika powder to sprinkle • 1 pinch of ground black pepper to sprinkle • 1 tbsp of salt

Instructions

Peel the cucumbers and, using a mandolin slicer, slice both cucumbers as thinly as possible into a bowl. Add the salt and mix the cucumbers slices to lightly and evenly coat them with salt. Let sit for 15 minutes to draw out the water from the cucumbers.

The cucumbers will release about ½+ cup of liquid. Then, take large handfuls of cucumbers and, with your hands clenched, squeeze out as much liquid as you can and place the balls of squeezed cucumbers in a bowl. Discard the liquid.

In a cup, combine the sugar, the vinegar, and 1 cup of cold water and stir until the sugar is dissolved. Add this mixture to the squeezed cucumbers and mix thoroughly. Add the chopped garlic, sprinkle with paprika powder and ground black pepper.

The vinaigrette is so light and refreshing, that you will be tempted to drink it after you eat the cucumber salad.

WĘGIERSKIE KLUSKI ZIEMNIACZANE

To małe ziemniaczane kluski, przygotowane z miękkiego ciasta, na które składają się ugotowane tłuczone ziemniaki, mąka, sól, masło i jajko: kluski gotuje się i obtacza w chrupiącej bułce tartej. To jedna z ulubionych dań Węgrów na słodko. Często podawane jako danie główne razem z lekką zupą na lunch, nigdy jako deser.

Składniki na 4 osoby:

0,5 kg ziemniaków, ugotowanych w mundurkach a następnie obranych i rozłuczonych • zwykła mąka • 200 g bułki tartej • 2 łyżki stołowe oleju roślinnego • 15 g (1 łyżka stołowa) masła • 1 jajko • sól • cukier puder, cynamon lub dżem brzoskwinowy do podania

Przygotowanie:

Ugotuj ziemniaki w mundurkach w osolonej wodzie (30-40 minut do momentu, aż będą miękkie). Obierz i utłucz, kiedy będą jeszcze ciepłe. Rozetrzyj je dobrze, żeby nie było grudek. Dodaj masło i zostaw je do całkowitego ostygnięcia.

W tym czasie na 2 łyżkach oleju upraż bułkę tartą, na małym ogniu, ciągle mieszając, aż będzie złotobrązowa i chrupiąca. Odstaw.

Zmieszaj masę z ziemniaków z jajkiem, szczyptą soli, mąką i wyrabiaj ciasto aż będzie gładkie. Dodaj tyle mąki, żeby ciasto było lekkie i plastyczne, ale nie lepkie.

Zagotuj garnek osolonej wody.

Na lekko oprószonej mąką powierzchnię nakładaj małe porcje ciasta i roluj je w 1 cm grubości sznurki, które następnie pokrój na 3-4 cm kawałki, nazywane nudli. Poszczególne kluski roluj każdy z osobną, delikatnie (lub energicznie w zależności od ich twardości), aby uzyskać jak najlepszą konsystencję i kształt klusek.

Dodaj kluski do wrzącej wody w partiach – niezbyt wiele na raz – i gotuj na wolnym ogniu dopóki nie wypłyną na powierzchnię.

Wyjmij kluski z wody łyżką cedzakową, odcedź i delikatnie obtocz w bułce tartej uprażonej w oleju.

Oprószyć cukrem z cynamonem lub podawać z dżemem brzoskwinowym.

HUNGARIAN ROLLED POTATO PASTA (NUDLI)

Is a dish of potato-based small dumplings, they are formed from a soft dough of cooked mashed potatoes, flour, salt, butter and egg; the dumplings are boiled and rolled in crispy toasted breadcrumbs. It is one of the Hungarians favorite sweet dishes. Often served as a main course after a light soup for lunch, never as a dessert.

Ingredients for 4 people:

500 grams (17.6 ounces) of potatoes, cooked in their skins, peeled, mashed • plain flour • 200 grams (7 ounces) of breadcrumbs • 2 tablespoons of vegetable oil • 15 grams (1 tablespoon, ½ ounce) of butter • 1 egg • salt • powdered sugar, cinnamon or apricot jam to serve

Directions:

In a pot cook the potatoes in their skins in salted water until tender (it takes about 30-40 minutes). Peel and mash the potatoes while still warm, mash really well with no chunks left. Add the butter and let it cool completely.

Meanwhile, toast the bread crumbs in about 2 tablespoons of vegetable oil over low heat, stirring constantly, until crunchy and golden brown. Put aside.

Mix the potato mass with one egg, a pinch of salt, the flour and knead the dough until smooth. Add that much flour which makes the dough light and pliable, but not sticky.

Bring a pot of salted water to a boil.

On a lightly-floured surface, take small portions of your dough at a time and roll them out into 1 cm (1/2 inch) thick ropes, then cut into 3-4 cm (1,5 inch) long pieces, called nudli. Roll the individual pieces gently (or vigorously, depending on their firmness) for even firmer and better shaped nudli.

Add the nudli pieces to the boiling water in batches – not to over-crowd them – and gently simmer until they float on the top.

Remove the dumplings from the water using a slotted spoon, drain and lightly roll them in breadcrumbs browned in oil.

Sprinkle with sugary ground cinnamon or serve it with apricot jam.



WĘGIERSKA PŁYWAJĄCA WYSPA

Puszyste chmurki z białka unoszące się na na waniliowym kremie. Ten tradycyjny węgierski deser jest naprawdę dobry i bardzo popularny wśród dzieci (oraz dorosłych dzieci). Jest łatwy w przygotowaniu, lekki i przepyszny.

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na 4 osoby:

- 6 jajek • 1 litr pełnotłustego mleka • 6 łyżek stołowych cukru
- 1 laska wanilii lub 1 łyżka stołowa ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka stołowa skrobi kukurydzianej • szczypta soli
- skórka z cytryny do podania

Przygotowanie:

Zacznij podgrzewać mleko w dużym garnku. Podgrzewaj aż będzie gorące, ale nie wrzące.

Oddziel żółtka od białek. Nie pozwól, by choć odrobina żółtka dostała się do białek. (Żółtka umieść w średniej misce, białka w większej)

Ubij białka na sztywno ze szczyptą soli. Gdy mleko będzie gorące włóż do garnka 4 porcje ubitego białka (będzie wyglądało jak pierogi). Gotuj przez około 2 minuty, następnie przelóż je na drugą stronę, przykryj garnek i gotuj przez kolejne 2 minuty. Kiedy pianki się ugotują, wyjmij je z mleka i przelóż na sitko lub durszlak.

Upewnij się, że mleko nie jest zbyt gorące lub wrzące. Jeśli jest za gorące, białka będą zbyt mocno ugotowane, skurczą się i spłaszczą gdy wyjmiesz je z garnka.

Kontynuuj gotowanie porcji białka aż zużyjesz je całe.

Przekrój wierzchnią warstwę laski wanilii wzdłuż na połowę. Kiedy już przetniesz zewnętrzną warstwę laski, możesz ją otworzyć i ukazać ci się drobne czarne ziarenka w środku. Użyj łyżki lub noża, aby je usunąć, wrzuc je do gorącego mleka.

Ubij żółtka z cukrem i ekstraktem waniliowym aż zgęstnieją i przybiorą jasno żółty kolor. Dodaj skrobię kukurydzianą. Do żółtek dodaj trochę gorącego mleka ciągle mieszając.

HUNGARIAN FLOATING ISLAND – MADÁRTEJ

Fluffy egg white clouds floating in vanilla custard. This traditional Hungarian dessert is really nice and very popular among kids (and grown-up kids). It is easy to prepare, light, and extremely delicious.

Preparation time: 45 minutes

Ingredients for 4 people:

- 6 whole eggs • 1 litre whole milk • 6 tbsp sugar
- 1 vanilla pod or 1 tbsp vanilla extract
- 1 tbsp corn starch • 1 pinch salt
- lemon zest when serving

Instructions:

Start heating milk in a big pot. Heat until hot but not boiling. Separate the egg yolks from the whites. Do not let any egg yolk get into the white. (Yolks go in a medium bowl, whites go in a large bowl.)

In a bowl beat the egg whites with a little pinch of salt until stiff peaks form. When the milk is hot, using a spoon, put 4 dollops of egg-white foam in the milk (they will look like dumplings). Cook one side for about 2 minutes, then flip to the other side, cover the pot and cook for another 2 minutes. When the egg-white foam dollops have boiled, take them out of the milk and place them in a strainer or colander.

Make sure that the milk is not too hot and not boiling. If it is too hot, you would overcook the egg white and it will shrink and be flat and thin once you take them out.

Keep cooking the dumplings until you have egg white in your bowl.

Slice the top outer layer of the vanilla pod in half lengthwise. Once you have cut through the outer layer you can open the vanilla pod to reveal the many little black seeds inside. Use a spoon or knife to scrape out the seeds, put them in the hot milk.

Beat the egg yolks with sugar and vanilla extract until thick and the color is light yellow. Add the cornstarch.



Następnie przelej tę mieszankę z powrotem do garnka z mlekiem, postaw go ponownie na kuchence nie przestając mieszać. Nie dopuść do zagotowania, co zapobiegnie ścinaniu się jajek. Mieszaj aż do uzyskania kremowej konsystencji.

Wyłącz palnik i mieszaj dalej przez około minutę.

Pozwól uzyskanej masie ostygnąć, przelej ją do miseczek, w których będzie podawany krem.

Nałóż chmurki z białek na wierzch kremu. Oprósz skórką z cytryny.

Pour some of the hot milk into the egg yolks, stir continuously. Now pour this mixture back to the rest of the milk, put back on the heat, do not stop stirring. Do not let it boil, this prevents the eggs from scrambling. Keep stirring until you get a creamy consistency.

Turn the heat off and keep stirring for another minute.

Let it cool down, pour the content into nice serving bowls.

Then place the boiled egg white foam on surface of the cream. Sprinkle with lemon zest.



WĘGIERSKA SZARLOTKA

Węgierska klasyka, dość popularna w kraju. Czy to ciasto czy ciastko? Jest bez wątpienia pysznym, łatwym do przygotowania deserem, wypełnionym słodzonymi rozdrobnionymi jabłkami, doprawionymi cynamonem i cytryną.

Czas przygotowania: 1 godz. 10 minut
Składniki na 6 osób

HUNGARIAN APPLE CAKE (ALMÁS PITE)

It is a true Hungarian classic, quite popular in the country. Is it a pie or a cake? It is definitely delicious, an easy to make dessert filled with sweetened shredded apple spiced with cinnamon and lemon.

Preparation time: 1 hrs 10 minutes
Ingredients for 6 people

Na ciasto:

300 g mąki uniwersalnej • 115 g masła • 50 g cukru pudru
• 1 łyżeczka proszku do pieczenia • ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego • 1 jajko • 1 łyżka stołowa kwaśnej śmietany + trochę więcej jeśli potrzeba • szczypta soli • 1 łyżeczka skórki z cytryny

Na nadzienie jabłeczne:

6 średnich jabłek • 50 g cukru pudru • 1 łyżeczka cynamonu • 4 łyżki stołowe zmielonych orzechów włoskich (opcjonalnie) • 1 łyżka stołowa soku z cytryny • 1 jajko do posmarowania ciasta

Przygotowanie:

Ręcznie zmieszaj mąkę i pokrojone na kawałki masło. Mieszanka będzie dość krucha.

Dodaj 1 jajko, cukier puder, sól, ekstrakt waniliowy, proszek do pieczenia, kwaśną śmietanę i skórkę z cytryny. Dokładnie ugnieć. Dodaj więcej mąki, jeśli będzie to konieczne.

Podziel ciasto na połowę formując z niego dwie kule, przykryj i odstaw na 20 minut.

Obierz jabłka, wytnij gniazda i zetrzyj je. Dodaj cukier, cynamon i sok z cytryny. Dobrze wymieszaj i odciśnij z soku. Wypij sok z jabłek, jest przepyszny.

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Blachę do pieczenia (28x10 cm) natrzyj masłem i posyp mąką.

Na oprószonej mąką powierzchni rozwałkuj jedną z części ciasta do rozmiaru blachy do pieczenia i wyłóż nim dno blachy.

Oprósz ciasto połową zmielonych orzechów (opcjonalnie). Rozprowadź jabłka na cieście, oprósz je pozostałymi orzechami. Rozwałkuj drugą część ciasta i umieść ją na jabłkach, uszczelniając brzegi i robiąc szczeliny przy nich.

Ponakłuj ciasto tak, aby odparowała wilgoć i posmaruj wierzch roztrzepanym jajkiem.

Piecz 30 minut dopóki wierzch ciasta przybierze jasno-brązowy kolor. Ostudź. Pokrój na kawałki, posyp cukrem pudrem i podawaj.

For the dough:

2.5 cups of all purpose flour (300 grams) • 1 stick of butter (115 grams or ½ cup) • ½ cup of powdered sugar (50 grams) • 1 teaspoon of baking powder • ½ teaspoon of vanilla extract • 1 whole egg • 1 tbsp of sour cream + a little extra if needed • 1 pinch of salt • 1 teaspoon of lemon zest

For the apple filling:

6 medium sized tart apples • ½ cup of powdered sugar (50 grams) • 1 teaspoon of ground cinnamon • 4 tbsp of ground walnuts (optional) • 1 tbsp of lemon juice • 1 whole egg for brushing the dough

Instructions:

Mix the flour and the cubed butter by hand. The mixture will be quite crumbly.

Add 1 whole egg, powdered sugar, salt, vanilla extract, baking powder, sour cream, and lemon zest. Knead thoroughly. Add more flour if necessary.

Divide the dough into 2 balls, cover and let rest for 20 minutes.

Peel the apples, core, and shred them. Add the sugar, the cinnamon, and the lemon juice. Mix well and drain the juice. Drink the apple juice, it is delicious.

Heat the oven to 180°C (355°F). Butter and flour your baking tin.

On a floured surface roll out one part of the dough to the size of the baking tin (28x10 cm), then lay it in.

Sprinkle with half of the ground walnuts (optional). Spread the apples on the dough; sprinkle it with the remaining walnuts. Roll out the top crust and place over the apples, sealing the edges and making slits in it.

Prick to allow vapor to escape, and brush with egg wash.

Bake the cake for 30 minutes, until the top is light-browned. Let it cool. Cut into squares, sprinkle with powdered sugar, and serve.

WĘGIERSKIE CIASTO GERBEAUD

To pyszne warstwowe ciasto drożdżowe z brzoskwiowo-orzechowym nadzieniem, przykryte cienką warstwą czekolady. Tradycyjnie jest to deser świąteczny, przygotowywany na Boże Narodzenie lub Wielkanoc. Ciasto gerbeaud jest prawdopodobnie najbardziej znanym węgierskim deserem.

Czas przygotowania: 2 godziny
Składniki na 8 osób

Na ciasto:

- 0,5 kg mąki uniwersalnej • 250 g masła • 25 g świeżych drożdży • 1 jajko • 2 żółtka • 1 łyżka stołowa cukru
- 100 ml pełnotłustego mleka • skórka z ½ cytryny
- szczypta soli • 150 g mielonych orzechów włoskich
- 50 g cukru pudru • 400 g dżemu brzoskwiowego

HUNGARIAN GERBEAUD CAKE – ZSERBÓ SZELET

It is a delicious layered yeast cake with an apricot walnut filling, covered in thin chocolate glaze. Traditionally it is a holiday dessert, made at Christmas or Easter time. Gerbeaud cake is probably the best known Hungarian dessert.

Preparation time: 2 hrs
Ingredients for 8 people

For the dough:

- 17.6 ounces all purpose flour 500 grams
- 8.8 ounces butter 250 grams • 0.9 ounces fresh yeast 25 grams • 1 whole egg • 2 yolks • 1 tbsp sugar
- 0.4 cup whole milk 100 ml • 1/2 lemon zest
- 1 pinch salt • 5.3 ounces ground walnuts 150 grams
- 1.8 ounces powdered sugar 50 grams
- 14.1 ounces apricot jam 400 grams



Na polewę czekoladową:

- 100 g masła • 4 łyżki kakao • 4 łyżki cukru • 4 łyżki wody

Przygotowanie:

W rondlu podgrzej mleko, aby było letnie i rozpuść w nim mieszankę cukru (1 łyżkę) i drożdży.

W dużej misce ręcznie zmieszaj mąkę i pokrojone na kawałki masło (250 g). Mieszanka będzie dość krucha.

Dodaj całe jajko, 2 żółtka, mleczny roztwór cukru i drożdży, szczyptę soli i skórkę z cytryny. Wyrób dokładnie ugniatając. Dodaj więcej mąki, jeśli będzie to konieczne.

Podziel ciasto na 4 kule, przykryj je i odstaw na 30 minut.

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Blachę do pieczenia o wymiarach 40x25 cm natłuść masłem i oprósz mąką.

Na oprószonej mąką powierzchni rozwałkuj jedną część ciasta do wymiarów blachy do pieczenia i wyłóż nim blachę.

Wymieszaj mielone orzechy (150 g) z cukrem pudrem (50 g). Rozprowadź 1/3 dżemu brzoskwiowego na pierwszej warstwie ciasta. Posyp 1/3 mieszanki orzechów i cukru.

Rozwałkuj drugą porcję ciasta. Natóż dżem i posyp orzechowo-cukrową mieszanką.

Rozwałkuj trzecią porcję ciasta. Posmaruj dżemem i posyp orzechami z cukrem.

Rozwałkuj czwartą porcję ciasta i natóż na wierzch.

Piecz ciasto przez 30 minut aż się zarumieni na jasny brąz. Możesz je sprawdzić nakłuwając wykałaczką, jeśli wyjdzie z ciasta czysta, oznacza to, że ciasto się upiekło. Odstaw do ostudzenia.

Na polewę czekoladową:

W mniejszym rondlu rozpuść 100 g masła, 4 łyżki kakao, dodaj 4 łyżki stołowe cukru i 4 łyżki stołowe wody i mieszaj do czasu, aż cukier się rozpuści a mieszanka zgęstnieje. Polej ciasto czekoladową polewą. Masło sprawi, że czekolada będzie miała elegancki szklisty wygląd. Pokrój w kształt rombów i podawaj.

For the chocolate cover:

- 100 g butter • 4 tablespoons cocoa • 4 tablespoons sugar
- 4 tablespoons water

Instructions:

In a saucepan heat milk until lukewarm and dissolve 1 tablespoon of sugar and the yeast.

In a large bowl mix the flour and the cubed 250 g (8,8 ounces) butter by hand. The mixture will be quite crumbly.

Add the whole egg, 2 egg yolks, the dissolved sugar and yeast mixture, pinch of salt and the lemon zest. Knead thoroughly. Add more flour if necessary.

Divide the dough into 4 balls, cover and let rest for 30 minutes.

Heat the oven to 180°C (355°F). Butter and flour your baking tin (40x25 cm).

On a floured surface roll out one part of the dough to the size of the baking tin, then lay it in.

Mix the ground walnuts (150 g) with the powdered sugar (50 g). Spread one third of the apricot jam on the first layer of dough. Sprinkle with third of the walnut-sugar mixture.

Roll out the second piece of dough. Put the jam on it and sprinkle with walnut-sugar mixture.

Roll out the third piece of dough. Spread the jam on it and sprinkle with walnut-sugar mixture.

Roll out the fourth layer and place on top.

Bake the cake for 30 minute, until the top is light-brown. You can test it with a tootpick, if it comes out clean, then the cake is baked. Let it cool completely.

For the chocolate cover:

In a smaller pan melt 100 grams (3,5 ounces or 8 tablespoons) butter, add 4 tablespoons of cocoa powder, 4 tablespoons of sugar and 4 tablespoons of water and stir until the sugar melts and the mixture thickens. Cover your cake with the chocolate sauce. The butter will make the chocolate have a glassy elegant look. Cut into diamonds and serve.

ŻUREK Z JAJKIEM

Składniki:

kości wieprzowe wędzone – 0,5 kg • marchew – 2 szt.
• pietruszka korzeń – 1 szt. • por – 1/2 szt. • seler – 1/8 szt.
• czosnek – 2 ząbki • biała kiełbasa parzona – 0,5 kg
• zakwas na żurek – 0,5 l • chrzan – 1 łyżka • sól, pieprz,
majeranek, ziele angielskie, liść laurowy • śmietana – 0,2 kg
• jajka gotowane – 4 szt.

Przygotowanie:

Z warzyw, kości, liścia laurowego i ziele angielskiego przygotuj wywar. Następnie wyjmij wszystko i dodaj zakwas, chrzan i śmietanę. Dopraw do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Na talerzu ułóż połówkę jajka i pokrojoną w plastry kiełbasę, zalej żurkiem.

SOUR SOUP WITH EGG

Ingredients:

smoked pork bones – 0.5 kg • carrots – 2 pcs. • parsley root – 1 pc. • leek – 1/2 pcs. • celery – 1/8 pcs. • garlic – 2 cloves • white steamed sausage – 0.5 kg • sourdough for sour rye soup – 0.5 l • horseradish – 1 tbsp • salt, pepper, marjoram, allspice, bay leaf • sour cream – 0.2 kg • boiled eggs – 4 pcs.

Preparation:

Prepare a stock from vegetables, bones, bay leaf and allspice. Then take out everything off the broth and add sourdough, horseradish and cream. Season to taste with salt, pepper and marjoram. Place half of the egg and sliced sausage on a plate, pour sour soup over.

JAJKA FASZEROWANE

Składniki:

jajka – 10 szt. • pieczarki – 0,5 kg • cebula – 1 szt. • natka pietruszki – 1 pęczek • majonez – 1 łyżka • olej – 1 łyżka
• sól, pieprz

Przygotowanie:

Jajka ugotuj na twardo. W tym samym czasie cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na łyżce oleju, dodaj starte na tarce o dużych oczkach pieczarki, dopraw do smaku pieprzem i solą. Smaż do momentu odparowania wody. Ostudź. Obrane jajka pokrój wzdłuż na pół. Wyjmij z nich żółtko. Usmażony farsz i żółtka razem wymieszaj na gładką masę, dodaj majonez i posiekaną pietruszkę. Połówki jajek wypełnij farszem i udekoruj.

STUFFED EGGS

Ingredients:

eggs – 10 pcs. • mushrooms – 0.5 kg • onion – 1 pc.
• parsley leaves – 1 bunch • mayonnaise – 1 tbsp • oil – 1 tbsp • salt • pepper

Preparation:

Boil the eggs hard. At the same time, dice the onion and fry it in a tablespoon of oil, add the mushrooms grated on a large-mesh grater, season with salt and pepper to taste. Fry until the water evaporates and then leave to cool down. Cut the peeled eggs in half lengthwise. Take out the yolk from them. Mix the fried stuffing and egg yolks together stirring until smooth, add mayonnaise and chopped parsley. Fill the egg halves with the stuffing and garnish.





PIEROGI Z MIĘSEM

Składniki

Ciasto:

mąka pszenna – 0,55 kg • jajko – 1 szt. • ciepła woda – 0,3 kg • olej – 2 łyżki • sól – ½ łyżeczki

Farsz:

mięso wieprzowe (łopatka) – 0,5 kg • pierś z kurczaka – 0,3 kg • jajko – 1 szt. • marchew – 1 szt. • cebula – 0,5 szt. • sól, pieprz, liść laurowy

Przygotowanie:

Ugotuj mięso wieprzowe i z kurczaka z marchewką, cebulą i przyprawami, następnie wszystko zmiel. Z mąki, jajka, soli, oleju i ciepłej wody przygotuj ciasto. Podziel na części i każdą rozwałkuj. Foremką wycinaj krążki, na każdy wkładaj porcję farszu i formuj pierogi. Zagotuj wodę z solą i gotuj w niej partiami pierogi około 2 minut po wypłynięciu. Odcedź i podawaj polane podsmażoną cebulką.

DUMPLINGS WITH MEAT

Ingredients

Dough:

wheat flour – 0.55 kg • egg – 1 pc. • hot water – 0.3 kg • oil – 2 tbsp • salt – ½ tsp

Stuffing:

pork (shoulder) – 0.5 kg • chicken breast – 0.3 kg • egg – 1 pc. • carrot – 1 pc. • onion – 0.5 pcs. • salt, pepper, bay leaf

Preparation:

Cook the pork and chicken meat with carrots, onions and spices, then grind everything. Make a dough from flour, egg, salt, oil and warm water. Divide into parts and roll out each one. Cut out discs with a cutter, put a portion of stuffing on each and form dumplings. Boil water with salt and cook dumplings in batches about 2 minutes after they float. Drain and serve with fried onions.

KOTLET SCHABOWY

Składniki:

schab wieprzowy b/k – 1 kg • jajka – 4 szt. • bułka tarta – 0,3 kg • mąka pszenna – 0,2 kg • olej do smażenia

Przygotowanie:

Pokrój schab w plastry, każdy rozbij na cienko. Użyj przypraw, np. soli i pieprzu. Panieruj w mące, jajku a następnie w bułce tartej. Smaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

PORK CHOP

Ingredients:

pork loin b/k – 1 kg • eggs – 4 pcs. • breadcrumbs – 0.3 kg • wheat flour – 0.2 kg • frying oil

Preparation:

Cut the pork into slices, break each one thinly. Use spices, e.g. salt and pepper. Bread each piece in flour, egg and then in breadcrumbs. Fry in hot oil until they turn golden brown.





KAPUSTA ZASMAŻANA

Składniki:

- kapusta kwaszona – 1 kg • smalec – 0,1 kg
- mąka pszenna – 0,1 kg
- kminek, pieprz, liść laurowy

Przygotowanie:

Wypłucz kapustę, odcisnij i trochę pokrój. Zalej niewielką ilością wody, dodaj liść laurowy i gotuj do miękkości. Na patelni rozgrzej smalec, dodaj mąkę i przygotuj zasmażkę I stopnia. Następnie dodaj do kapusty i całość zagotuj. Dopraw kminkiem.

FRIED CABBAGE

Ingredients:

- sauerkraut – 1 kg • lard – 0.1 kg
- wheat flour – 0.1 kg
- cumin, pepper, bay leaf

Preparation:

Rinse the cabbage, squeeze it to remove sauce and chop a little. Pour a little water over it, add bay leaf and cook until soft. Heat lard in a frying pan, add flour and prepare a 1st degree roux. Then add the roux to the cabbage and bring it to a boil. Season with cumin.

MIZERIA Z RZODKIEWKĄ

Składniki:

- ogórek świeży – 0,5 kg • rzodkiewka – 1 pęczek • śmietana – 0,1 kg • koperek – ½ pęczka • sól, cukier, kwasek cytrynowy, pieprz

Przygotowanie:

Obrany ogórek pokrój w cienkie plastry, rzodkiewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, koperek posiekaj. Ze śmietany i przypraw sporządź sos. W salaterce ułóż ogórki, zalej sosem, posyp rzodkiewką i koperkiem.

CUCUMBER SALAD WITH RADISH

Ingredients:

- fresh cucumber – 0.5 kg • radish – 1 bunch • sour cream – 0.1 kg • dill – ½ bunch • salt, sugar, citric acid, pepper

Preparation:

Cut the peeled cucumber into thin slices, grate the radish on a coarse grater, chop the dill. Make the sauce of the cream and spices. Put the sliced cucumbers in a salad bowl, pour the sauce over it, sprinkle with radish and dill.



BUDYŃ WANILIOWY Z KONFITURĄ Z OWOCÓW LEŚNYCH

Składniki (na 3-4 porcje po 200 ml):

500 ml mleka (2% lub 3,2%) • 1 łyżka domowego cukru waniliowego (jeśli lubicie bardziej słodki, wówczas dajcie 2 łyżki) • ziarenka z połowy łaski wanilii lub pół łyżeczki pasty waniliowej • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 2 żółtka • 1 czubata łyżeczka masła • konfitura z owoców leśnych • owoce

Przygotowanie:

Z 0,5 l mleka odlej pół szklanki. Resztę mleka zagotuj z dodatkiem masła. Pozostałe pół szklanki mleka dokładnie wymieszaj z wanilią, cukrem, skrobią ziemniaczaną oraz żółtkami. Gdy mleko się zagotuje dodaj zawartość szklanki. Zdejmij z ognia i dokładnie wymieszaj.

Gdy budyr jest dobrze wymieszany ponownie postaw go na palnik i doprowadź do wrzenia. Gotuj ok. 1 minutę. Rozlej do miseczek, udekoruj domową konfiturą lub owocami.

Konfitura z owoców leśnych składniki:

1 kg mieszanki owoców leśnych
• 0,5 kg cukru

Przygotowanie:

Owoce rozmroź i odsącz. Włóż do garnka, następnie dodaj cukier, wymieszaj i zagotuj. Gotuj ok. 3-5 minut do momentu rozgotowania części owoców.



VANILLA PUDDING WITH FORREST FRUIT JAM

Ingredients (for 3-4 portions of 200 ml):

500 ml milk (2% or 3.2%) • 1 tablespoon of homemade vanilla sugar (if you like it sweeter, then use 2 tablespoons) • seeds from half a vanilla bean or half a teaspoon of vanilla paste • 2 tablespoons of potato flour • 2 yolks • 1 heaped teaspoon of butter • forest fruit jam • fruit

Preparation:

Leave half a glass of milk aside. Cook the rest of it adding butter. The remaining half a glass of milk mix thoroughly with vanilla, sugar, potato starch and egg yolks. When the milk boils, add the mixed content from the glass. Remove from the heat and mix thoroughly.

When the pudding is well mixed, put it back on the burner and bring to a boil. Cook for about 1 minute. Pour into bowls, decorate with homemade jam or fruit.

Forest fruit jam ingredients:

1 kg of forest fruit mix
• 0.5 kg of sugar

Preparation:

Defrost the fruit, drain. Put it in a pot, then add sugar, mix and bring to a boil. Cook for about 3-5 minutes until part of the fruit is overcooked.

MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, I SEREM

potrawa bezglutenowa

Składniki (6 sztuk):

½ brokuła (ok. 300 g) • 3 jajka • ½ ząbka czosnku • sól i pieprz • opcjonalnie – szczypta płatków chili • 50 g sera żółtego startego • 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Przygotowanie:

Do gotującej wody włóż połówkę brokuła (różyczkami ku górze). Gotuj przez ok. 3 minuty, wyjmij i pokrój na małe kawałki. Piekarnik nagrzej do 180°C.

W misce roztrzep jajka z dodatkiem czosnku, soli i pieprzu oraz opcjonalnie płatkami chili.

Dodaj brokuły, starty ser oraz szczypiorek. Składniki wymieszaj łyżką.

6 żaroodpornych kokilek (lub 6 wgłębień w formie do muffinów lub 6 foremek silikonowych) natłuść oliwą lub masłem, napełnij masą i wstaw do piekarnika. Piecz przez ok. 20 minut.



EGG MUFFINS WITH BROCCOLI AND CHEESE

gluten-free dish

Ingredients (6 pieces):

½ broccoli (approx. 300 g) • 3 eggs • ½ clove of garlic • salt and pepper • optional – a pinch of chili flakes • 50 g grated cheese • 2 tablespoons chopped chives

Preparation:

Place half of the broccoli (florets facing up) into the boiling water. Cook for about 3 minutes, remove and cut into small pieces. Heat the oven to 180°C.

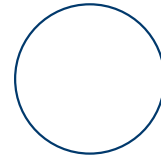
Whip the eggs with garlic in a bowl, season with salt and pepper, and optionally chili flakes.

Add broccoli, grated cheese and chives. Mix the ingredients with a spoon.

Grease 6 heat-resistant ramekins (or 6 cavities in a muffin tin or 6 silicone molds) with oil or butter, fill with batter and place in the oven. Bake for about 20 minutes.

LOKALNE PRODUKTY I USŁUGI LOCAL PRODUCTS AND SERVICES

Stowarzyszenie „Witamina Ducha” The “Witamina Ducha” Association



Stowarzyszenie „Witamina Ducha” jest producentem naturalnych olejów tłoczonych na zimno. Prowadzi manufakturę, która za swój cel obrała wytwarzanie zdrowych i ekologicznych tłuszczów. Ich olejarnia specjalizuje się w tłoczeniu na zimno, za pomocą niskich temperatur, dzięki czemu każda butelka produkowana w tej małej fabryce skrywa w sobie ogrom wartości odżywczych, witamin oraz bezcennych dla budowy mózgu kwasów omega 3 i 6.

We współpracy z Instytutem Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego w Warszawie każdego dnia w olejarni „Witamina Ducha” udoskonalane są systemy pozyskiwania wyrobów po to, by produkt końcowy, który pojawia się na stołach klientów, był źródłem całego dobrobytu ukrytego w głębi natury. Chcąc jak najdłużej utrzymać wysoką wartość swoich wyrobów producenci zamknęli je w ciemnych butelkach, które chronią skład przed utlenianiem i pozwalają miesiącami cieszyć się smakiem oferowanych olejów.

Wyrabiane przez Stowarzyszenie produkty są artykułami spożywczymi najwyższej jakości. Do tej pory manufaktura pozyskała aż pięć rodzajów olejów nierafinowanych: rzepakowy, lniany, konopny oraz z czarnuszki i ostropestu. Każdy z nich posiada odmienny smak i aromat. Wszystkie zaś doskonale wpływają na wzmacnianie naszego ciała i dostarczanie mu z diety potrzebnych wartości odżywczych. Podczas korzystania z tych artykułów w kuchni należy pamiętać, że nie powinno się ich podgrzewać. Bogactwo produktów tłoczonych na zimno utrzymuje się tylko w niższych temperaturach i do takiej ob-

The “Witamina Ducha” Association is a producer of natural cold-pressed oils. It runs a manufacture, which has chosen the production of healthy and ecological fats as its goal. Their oil mill specializes in cold pressing, using low temperatures, thanks to which each bottle produced in this small factory contains a lot of nutritional values, vitamins and omega 3 and 6 acids, which are priceless for brain building.

In cooperation with the Institute of Biotechnology of the Agricultural and Food Industry in Warsaw, every day at the “Witamina Ducha” oil mill the product acquisition systems are improved so that the final product that appears on the customers’ tables is the source of all the well-being hidden in the depths of nature. In order to maintain the high value of their products for as long as possible, the producers have closed them in dark bottles that protect the composition against oxidation and allow you to enjoy the taste of the offered oils for months.

The products manufactured by the Association are foodstuffs of the highest quality. So far, the manufacture has obtained as many as five types of unrefined oils: rapeseed, linseed, hemp, as well as black cumin and milk thistle. Each of them has a different taste and aroma. All of them have a great effect on strengthening our body and providing it with the necessary nutritional values with the diet. When using these items in the kitchen remember that they should not be heated. The richness of cold-pressed products is maintained only at lower temperatures, and these products were created for such

robki wyroby te zostały stworzone. Doskonale sprawdzają się jako dodatek do sałat, past, sosów i innych zimnych potraw.

Stowarzyszenie prowadzi też Centrum Integracji Społecznej w Brudzeniu Dużym, a jego podopieczni uczą się zawodu między innymi w olejarni „Witamina Ducha”.

Co wyróżnia olejarnię „Witamina Ducha”?

- Najlepsze surowce – olej tłoczony jest ze starannie wyselekcjonowanych polskich nasion. W nasiona te producenci opatrują się u sprawdzonych dostawców, zgodnie z zasadą, że tylko z najlepszej jakości surowca otrzymać można olej spożywczy, który będzie miał pełnię smaku.
- Bezwzględna świeżość – wszystkie oleje tłoczone są niemal codziennie, na bieżąco, w małych porcjach odpowiadających zapotrzebowaniu. Dzięki temu do klientów wysyłany jest najświeższy olej.
- Mała skala – pozwala w pełni kontrolować jakość, warunki przechowywania i czas transportu produktów.
- Bezpieczny transport – w trosce o wrażliwe kwasy tłuszczowe oleje wysyłane są do odbiorców w ciemnych butelkach z grubego szkła, które na czas transportu pakowane są w tekturowe pudła. Dzięki temu olej chroniony jest przed światłem słonecznym.

PRODUKTY

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy „Witamina Ducha” przeznaczony jest do spożycia na zimno. Nie należy używać go do smażenia, podgrzewania potraw ani gotowania.

Olej rzepakowy tłoczony na zimno świetnie sprawdza się w wielu potrawach jako dodatek:

- do sosów vinegret, dipów, dressingów,
- do sałatek ze świeżych, czy kiszonych warzyw,
- do zalania serów np. typu feta,
- do przyrządzania past kanapkowych,
- do kapusty kiszonej,
- jako dodatek do świeżo wyciśniętych soków owocowych i warzywnych,
- do przygotowania majonezu domowym sposobem,

treatment. They are perfect as an addition to salads, spreads, sauces and other cold dishes.

The Association also runs the Center for Social Integration in Brudzeń Duży and in the “Witamina Ducha” oil mill its proteges learn the profession.

What distinguishes the “Witamina Ducha” oil mill?

- The best raw materials – the oil is pressed from carefully selected Polish seeds. Producers buy these seeds from reliable suppliers, in accordance with the principle that only the best quality raw material can produce cooking oil that will have a full flavour.
- Absolute freshness – all oils are pressed almost every day, on an ongoing basis, in small portions corresponding with the demand. This ensures that the freshest oil is sent to customers.
- Small scale – allows to fully control the quality, storage conditions and transport time of products.
- Safe transport – to care for sensitive fatty acids, the oils are sent to recipients in dark bottles made of thick glass, which, during the transportation, are packed in cardboard boxes. Thanks to this, the oil is protected from sunlight.

PRODUCTS

RAPSEED OIL

Rapeseed oil “Witamina Ducha” is intended for cold consumption. Do not use it for frying, heating food or cooking.

Cold-pressed rapeseed oil goes great with many dishes as an addition:

- for vinaigrette sauces, dips, dressings,
- for salads made of fresh or pickled vegetables,
- to pour cheeses, e.g. feta,
- for making sandwich spreads,
- for sauerkraut,
- as an addition to freshly squeezed fruit and vegetable juices,
- to prepare homemade mayonnaise,
- for glazing hot meals such as groats, potatoes, pasta, but it should be done right before consumption.



- do polania gotowych dań przygotowanych na ciepło np. kasz, ziemniaków, makaronu, ale należy to zrobić bezpośrednio przed spożyciem.

Można go mieszać z innymi olejami dzięki czemu powstają ciekawe kompozycje smakowe.

OLEJ KONOPNY

Olej konopny „Witamina Ducha” odznacza się wysoką jakością, jest bardzo delikatny w smaku, nie ma charakterystycznej cierpkości, która zostawia posmak w ustach. Dlatego olej z konopi siewnych nie zaburzy smaku potrawy czy przekąski. Nadaje się również do picia.

Co ważne, należy stosować go zawsze na zimno. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, więc nie można go podgrzewać.

Olej konopny w kuchni jest bardzo łatwy do zastosowania i wykorzystywany jest przede wszystkim jako:

- dressing do sałatek i surówek,
- dodatek do sosów,
- składnik koktajli, smoothie, shake’ów,
- składnik past do kanapek (warzywnych, np. humusów, twarogowych).

OLEJ LNIANY

Olej lniany „Witamina Ducha” jest jednym z najlepszych źródeł wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3. Nasz organizm nie produkuje ich samoistnie, dlatego warto je dostarczać wraz z pożywieniem. Bogatym źródłem tych składników są orzechy, ziarna, ryby i oleje roślinne. Spośród tych ostatnich, olej lniany to prawdziwa bomba kwasów omega-3, do tego w najlepiej przyswajalnej i skoncentrowanej formie. Wykorzystaj go w swojej codziennej kuchni, dbając o zdrowie twoje i twojej rodziny.

Każdy sposób na spożycie oleju lnianego będzie dobry. Wielu jest zwolenników oleju pitego bez żadnych dodatków, prosto z łyżeczki. Większość jednak wykorzystuje go do dań na zimno. Świetnie sprawdzi się jako spoiwo do past, dodatek do koktajli, składnik sosów do sałatek i dipów.

It can be mixed with other oils in order to create interesting flavour compositions.

HEMP OIL

“Witamina Ducha” hemp oil is of high quality, very delicate in taste, it does not have the characteristic bitterness that leaves an aftertaste in the mouth. Therefore, hemp oil will not disturb the taste of the dish or snack. Also suitable for drinking.

Importantly, it should always be used cold. It contains unsaturated fatty acids, so it cannot be heated.

Hemp oil in the kitchen is very easy to use and is used primarily as:

- dressing for salads,
- ingredient of sauces,
- component of cocktails, smoothies, shakes,
- component of spreads for sandwiches (vegetable, e.g. hummus, cottage cheese).

FLAXSEED OIL

Flaxseed oil “Witamina Ducha” is one of the best sources of omega 3 polyunsaturated fatty acids. Our body does not produce them on its own, so it is worth supplying them with food. Rich sources of these ingredients are nuts, grains, fish and vegetable oils. Among the latter, flaxseed oil is a real bomb of omega-3 acids, in the most absorbable and concentrated form. Use it in your daily kitchen, taking care of your and your family’s health.

Any way to consume flaxseed oil will be good. There are many supporters of drinking oil without any additives, straight from the spoon. Most, however, use it for cold dishes. It will be perfect as a binder for pastes, an addition to cocktails, an ingredient of salad dressings and dips.

Flaxseed oil in the kitchen is not widely used due to its thermal sensitivity. If you want to preserve its values, use it only cold.

This fat works well as a base for salad dressings. It can also be used to supplement pastes, creams, fruit and vegetable

Olej lniany w kuchni ze względu na wrażliwość termiczną nie ma szerokiego zastosowania. Jeśli chcemy zachować jego wartości, używajmy go wyłącznie na zimno.

Tłuszcz ten sprawdza się jako baza sosów sałatkowych. Można wykorzystać go również do uzupełnienia past, kremów, koktajli owocowych oraz warzywnych, sosów i dipów. Na jego podstawie przygotowujemy bardzo smaczny majonez lub masło orzechowe. Można też olejem lnianym polewać warzywa, zupy (bezpośrednio przed podaniem), pierogi i kluski.

cocktails, sauces and dips. On its basis, we will prepare a very tasty mayonnaise or peanut butter. You can also glaze vegetables with flaxseed oil, add it to soups (just before serving), sprinkle on dumplings and noodles.

A less typical, slightly Mediterranean solution is to use flaxseed oil on bread instead of butter. One of the popular diets, the so-called Budwig diet, was based on linseed oil. This nutritional program, created by Dr Johanna Budwig, nominated for the Nobel Prize, supports the treatment of a few dozens of



Mniej typowym, nieco śródziemnomorskim rozwiązaniem jest używanie oleju lnianego do pieczywa zamiast masła. Na oleju lnianym oparta została jedna z popularnych diet, tzw. dieta budwigowa. Ten program żywieniowy, stworzony przez nominowaną do Nagrody Nobla dr Johannę Budwig, wspomaga leczenie kilkudziesięciu chorób cywilizacyjnych. Zakłada spożywanie interesującego nas oleju lnianego, warzyw, owoców, twarogów i produktów wysoko białkowych.

Czy można smażyć na oleju lnianym? Niestety, nie. Olej lniany wraz ze wzrostem temperatury traci swoje cenne właściwości.

OLEJ Z CZARNUSZKI

Olej z czarnuszki „Witamina Ducha” uzyskiwany jest poprzez tłoczenie na zimno drobnych ziaren czarnuszki siewnej. O ile nasiona stały się popularnym dodatkiem, chociażby do pieczywa, o tyle olej nie jest jeszcze powszechnie znany i stosowany.

W czasie podejmowania swoich pierwszych kulinarnych prób z olejem z czarnuszki, należy pamiętać, że nadaje się do stosowania wyłącznie na zimno. Gotowanie lub smażenie odpadają, ponieważ wysoka temperatura pozbawia produkt cennych substancji i właściwości. Nadal jednak pozostaje bardzo wiele potraw, w których korzenny zapach oleju z czarnuszki i jego ostry posmak okazują się niezastąpione.

Olej z czarnuszki świetnie nadaje się do różnorodnych sałatek. Zwłaszcza tych, których składniki są dość neutralne w smaku. Słodkie i kwaśne składniki smakowicie przenikają goryczkę oleju z czarnuszki. Będzie bardzo pożądaną częścią składową bardziej gęstych i konkretnych dipów. To świetny dodatek do przekąsek, najlepiej w postaci warzyw pokrojonych w słupki. Stanowi udane wykończenie warzywnych koktajli, często funkcjonujących także pod modną nazwą smoothie.

Pamiętajmy o tym, że intensywny smak oleju z czarnuszki z powodzeniem zastępuje w posiłkach pieprz, będąc od niego odrobinę łagodniejszym. To znakomita wiadomość dla osób, które cenią posiłki pełne smaku i głębi, ale bez mocnych, ostrych akcentów. Jeśli dla kogoś olej z czarnuszki nadal będzie zbyt pikantny, można połączyć go ze słodkimi syropa-

civilization dependent diseases. It assumes the consumption of flaxseed oil, vegetables, fruits, cottage cheese and high-fiber products.

Can you use flaxseed oil for frying? Unfortunately not. Flaxseed oil loses its valuable properties in hot temperature.

BLACK CUMIN OIL

Black cumin oil “Witamina Ducha” is obtained by cold pressing of small black cumin seeds. While the seeds have become a popular addition, for example to bread, the oil is not yet widely known and used.

When making your first culinary attempts with black cumin oil, remember that it is only suitable for cold use. Boiling or frying is out of the question, because high temperature deprives the product of valuable substances and properties. However, there are still many dishes in which the spicy smell of black cumin oil and its sharp aftertaste turn out to be irreplaceable.

Black cumin oil is great for a variety of salads. Especially those which have the ingredients that are quite neutral in taste. Sweet and sour ingredients deliciously penetrate the bitterness of black cumin oil. It will be a very desirable component of more dense and specific dips. It's a great addition to snacks, preferably in the form of vegetables cut into sticks. It may make the flavour of vegetable cocktails, also known as smoothies, richer.

Let us remember that the intense taste of black cumin oil successfully replaces pepper in meals, being a bit milder than it. This is great news for people who appreciate meals full of flavour and depth, but without strong, spicy accents. If black cumin oil is still too spicy for someone, you can combine it with sweet raspberry syrups, elderberry syrups and practically any fruit you want. It can be added to dishes based on natural yoghurt or cottage cheese. It goes perfectly with soups. Especially vegetable creams gain an original temperament from its presence.

MILK THISTLE OIL

Milk thistle oil “Witamina Ducha” is great for sauces and dressings for salads. It can also be added to cocktails,

mi z malin, czarnego bzu i właściwie z każdego owocu, na jaki przyjdzie nam ochota. Można dodawać go do dań, bazujących na jogurcie naturalnym lub twarogu. Wybornie komponuje się z zupami. Zwłaszcza warzywne kremy zyskują na jego obecności niebanalny temperament.

OLEJ Z OSTROPESTU

Olej z ostropestu „Witamina Ducha” świetnie nadaje się do sosów i dressingów do sałatek oraz surówek. Dodawany może być także do koktajli, jogurtów, owsianek czy jaglanek. Olej z ostropestu może być dodatkiem do warzyw, zup, twarogów czy też past i makaronów.

Olej najlepiej jest dodawać do dań w formie surowej. Zimno tłoczony olej z ostropestu „Witamina Ducha” najlepiej sprawdzi się we wszelkiego rodzaju sałatkach i surówkach. Dodając olej do zupy, warto uważać, gdyż zbyt wysokie temperatury mogą powodować utratę wielu jego składników odżywczych. Dressing do sałatki na bazie oleju z ostropestu sprawi, że przekąska stanie się prawdziwą bombą witaminową. Olej jest bezpieczny dla zdrowia, a jego stosowanie nie grozi żadnymi skutkami ubocznymi. Ograniczać spożywanie oleju powinny jedynie osoby borykające się z nadwagą, gdyż produkt ten, jak każdy tłuszcz, jest bardzo kaloryczny.

Przepisy na potrawy przygotowane z wykorzystaniem olejów „Witamina Ducha” zostały zawarte w części niniejszej publikacji z przepisami.

Kontakt:

Stowarzyszenie „Witamina Ducha”
ul. Szkolna 10, 09-414 Brudzeń Duży, woj. mazowieckie
tel. +48 793 273 557, +48 501 892 628
e-mail: sklep@witaminaducha.pl
www.sklep.witaminaducha.pl



yoghurts, oatmeal or millet. Oil milk thistle can be an addition to vegetables, soups, cottage cheese or spreads and pasta. Oil is best added to dishes in raw form. Cold-pressed milk thistle oil “Witamina Ducha” works best in all kinds of salads. When adding oil to the soup, it is worth being careful, because too high temperature can cause the loss of many of its nutrients. Salad dressing based on milk thistle oil will make the snack a real vitamin bomb. The oil is safe for health and its use does not cause any side effects. Only overweight people should limit the consumption of oil, because this product, like any fat, is very caloric.

Recipes for dishes prepared with the use of “Witamina Ducha” oils are included in the recipe section of this publication.

Contact:

The “Witamina Ducha” Association
Szkolna 10 Street, 09-414 Bruzen Duzy, Masovia
phone +48 793 273 557, +48 501 892 628
e-mail: sklep@witaminaducha.pl
www.sklep.witaminaducha.pl

Ekologiczny Uniwersytet Ludowy – HRUBY, chleby i sery z Grzybowa Ecological People’s University – HRUBY, breads and cheeses from Grzybów

Ekologiczny Uniwersytet Ludowy (EUL), założony przez Ewę i Petera Stratenwerthów, zajmuje się edukacją w obszarze agroekologii oraz produkcją żywności ekologicznej. Ich gospodarstwo znajduje się w woj. mazowieckim 90 km na północny-zachód od Warszawy, w małej wsi o nazwie Grzybów. Ewa i Peter prowadzą dwie przetwornie: serownię, w której produkują dojrzewający ser żółty oraz piekarnię. W sumie, co tydzień produkują 20 kg sera i wypiekają 1000 bochenków Chleba Hrubego.

Chleb Hruby i sery są wytwarzane w ekologicznym gospodarstwie założycieli EUL od początku lat 90. XX wieku. Hruby znaczy po staropolsku „pełnoziarnisty”, co podkreśla naturalny charakter wszystkich produktów z Grzybowa. W wypiekarnym pieczywie dominują chleby razowe, a sery wytwarzane są z mleka krów i kóz, pasących się w gospodarstwie w Grzybowie. Wszystkie produkty mają certyfikat ekologiczny. Certyfikat gospodarstwa, odnawiany corocznie, świadczy o tym, że produkt pochodzi z kontrolowanej uprawy ekologicznej.

Dodatkowo właściciele EUL posiadają certyfikaty serowni oraz piekarni, potwierdzające w pełni ekologiczny proces produkcji. Aktualne certyfikaty gospodarstwa i obydwu przetworni są dostępne na stronie jednostki certyfikującej AgroBioTest: www.agrobiotest.pl:

- nr certyfikatu gospodarstwa ekologicznego Ewy i Petera Stratenwerthów: PL-EKO-07-91014
- nr certyfikatu serowni: PL-EKO-07-12904
- nr certyfikatu Bio-piekarni: PL-EKO-07-04199

The Ecological People’s University (EUL), founded by Ewa and Peter Stratenwerth, deals with education in the field of agroecology and the production of organic food. Their farm is located in Masovia, 90 km north-west of Warsaw, in a small village called Grzybów. Ewa and Peter run two processing plants: a cheese factory where they produce ripening yellow cheese and a bakery. In total, they produce 20 kg of cheese every week and bake 1000 loaves of Hruby Bread.

Hruby bread and cheeses have been produced on the organic farm of EUL founders since the early 1990s. Hruby means “wholegrain” in Old Polish, which emphasizes the natural character of all products from Grzybów. The baked bread is dominated by wholemeal bread, and the cheese is made from the milk of cows and goats grazing on a farm in Grzybów.

All products are certified organic. The farm certificate, renewed annually, proves that the product comes from controlled organic farming.

In addition, the owners of EUL have cheese and bakery certificates, confirming the fully ecological production process. Current certificates of the farm and both processing plants are available on the website of the AgroBioTest certification body: www.agrobiotest.pl:

- Ewa and Peter Stratenwerth organic farm certificate number: PL-EKO-07-91014
- cheese factory certificate number: PL-EKO-07-12904
- Bio-bakery certificate number: PL-EKO-07-04199



PRODUKTY:

Chleb hruby żytni na zakwasie

Skład: mąka żytnia, zaczyn (zakwas) z mąki żytniej, woda, sól.
waga: 700 g

Chleb sitkowy żytni

Skład: mąka żytnia, zaczyn (zakwas) z mąki żytniej, woda, sól.
waga: 700 g

Chleb orkiszowy (100% orkiszu)

Skład: mąka orkiszowa z pełnego przemiału, ziarna orkiszu,
woda, sól, zaczyn z dodatkiem drożdży i miodu.
waga: 540 g

Chleb hruby pszenno-żytni słonecznikowy

Skład: mąka pszenna, mąka żytnia, zaczyn z mąki żytniej,
nasiona słonecznika, woda, drożdże, sól.
waga: 700 g

Bułka pszenno-żytnia

Skład: mąka pszenna, mąka żytnia, zaczyn z mąki żytniej,
woda, drożdże, sól, posypka: mak, sezam, płatki owsiane lub
słonecznik.

waga: 190 g

Bułka – cebularz

W ofercie od jesieni do wiosny.

Skład: mąka pszenna, cebula i zioła, woda, drożdże, sól.
waga: 270 g

W ofercie gospodarstwa znajdują się:

- Ser krowi długo dojrzewający
- Ser kozi długo dojrzewający
- Ser kozio-krowi długo dojrzewający

Kontakt:

Ekologiczny Uniwersytet Ludowy w Grzybowie
Grzybów 1/2, 09-533 Słubice
tel. +48 696 923 532, e-mail: hruby@grzybow.pl
www.hruby.grzybow.pl, www.eul.grzybow.pl

PRODUCTS:

HRUBY sourdough rye bread

Ingredients: rye flour, leaven (sourdough) from rye flour, water,
salt.

weight: 700 g

HRUBY rye strainer bread

Ingredients: rye flour, leaven (sourdough) from rye flour, water,
salt.

weight: 700 g

Spelled bread (100% spelled)

Ingredients: wholemeal spelled flour, spelled grains, water,
salt, sourdough with the addition of yeast and honey.

weight: 540 g

Sunflower wheat-rye HRUBY bread

Ingredients: wheat flour, rye flour, rye sourdough, sunflower
seeds, water, yeast, salt.

weight: 700 g

Wheat-rye bun

Ingredients: wheat flour, rye flour, rye flour leaven, water,
yeast, salt, topping: poppy seeds, sesame seeds, oat flakes or
sunflower seeds.

weight: 190 g

Onion bun

On offer from autumn to spring.

Ingredients: wheat flour, onion and herbs, water, yeast, salt.

weight: 270 g

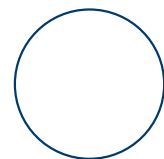
The farm's offer includes:

- Long-maturing cow's cheese
- Long-maturing goat cheese
- Long-maturing goat-cow cheese

Contact:

Ecological People's University in Grzybów
Grzybów 1/2, 09-533 Słubice
Phone no: +48 696 923 532, e-mail: hruby@grzybow.pl
www.hruby.grzybow.pl, www.eul.grzybow.pl

Pasieka „Paulinka” Rafał i Karolina Durzyńscy “Paulinka” Apiary Rafał and Karolina Durzynscy



Pasieka „Paulinka” powstała w 2004 roku z zamiłowania jej założyciela do pszczelarstwa, będąc wynikiem rodzinnej tradycji i jego pasji. Będąc nastolatkiem zapragnął rozpocząć przygodę z pszczołami. Pierwszą rodzinę kupił za kieszonkowe, a następną dostał w prezencie od rodziców, którzy widzieli jego ogromny zapał do pszczół i pasję.

Pszczoły fascynowały właściciela pasieki Paulinka od zawsze, godzinami mógł obserwować ich loty, powroty do ula z pełnymi koszykami pyłku, harmonię w rodzinie i porządek jaki panuje w ulu. W jego rodzinie pszczoły były obecne od pokoleń. Dziadek miał niewielką pasiekę na potrzeby rodziny, po jego śmierci pasiekę dalej prowadził jego syn (wuj założyciela), a potem jego ojciec. Początkowo Rafał Durzyński wykorzystywał tradycyjne ule warszawskie po dziadku, jednak pasieka rosta systematycznie.

Obecnie Pasieka Paulinka to duża nowoczesna pasieka. Przerobiona pracownia pszczelarska, wyposażona w nowoczesny sprzęt, dostosowany do obecnych wymogów, automatyczne miodarki i kremownica, odstojniki i sita do miodu. W pasiece wykorzystywane są lekkie styropianowe ule, ciepłe i przyjazne dla pszczół, a jednocześnie wygodne dla pszczelarza. Pasieka jest rozstawiona w kilku miejscach, dzięki współpracy z rolnikami i sadownikami, którzy chętnie widzą pszczoły w swoich gospodarstwach i doceniają ich pracę. Pasieka posiada certyfikację Polskiego Związku Pszczelarstwa. W sezonie pszczelarskim do pracy w pasiece zaangażowana jest cała rodzina, każdy ma swoje zadanie. Nawet najmłodszy chętnie odwiedza pasiekę i obserwują fascynującą pracę pszczół.

Właściciele Pasieki Paulinka o pszczoły dbają każdego dnia, a one odwiedzają się pysznym miodem. Miodobranie rozpoczyna się od miodu wielokwiatowego. Na ten pyszny i aromatyczny miód składa się nektar z mniszka, klonów, porzeczek, drzew owocowych i wielu innych roślin kwitnących w maju. Następnie wirowany jest miód rzepakowy, który pozytywnie działa na serce i naczynia krwionośne, szybko

The Paulinka Apiary was established in 2004 as a result of its founder's passion for beekeeping, being the consequence of family tradition and his passion. As a teenager, he wanted to start his adventure with bees. He bought his first bees' family with pocket money, and the next one he got as a gift from his parents, who saw his great enthusiasm and passion for bees.

Bees have always fascinated the owner of the Paulinka Apiary, he could watch their flights, returns to the hive with full baskets of pollen, harmony in the family and order in the hive for hours. Bees have been present in his family for generations. Grandfather had a small apiary satisfying the needs of the family, after his death the apiary was continued by his son (the founder's uncle), and then by his father. Initially, Rafał Durzyński used traditional Warsaw beehives inherited after his grandfather, but the apiary grew steadily.

Currently, Paulinka Apiary is a large modern apiary. A spacious beekeeping workshop with modern equipment adapted to current requirements, automatic honey extractors and a creamer, settlers and honey sieves. The apiary uses lightweight polystyrene hives, warm and bee-friendly, and at the same time comfortable for the beekeeper. The apiary is set up in several places, thanks to cooperation with farmers and fruit growers who are happy to see bees on their farms and appreciate their work. The apiary is certified by the Polish Beekeeping Association. In the beekeeping season, the whole family is involved in work in the apiary, everyone has their own task. Even the youngest family members are happy to visit the apiary and observe the fascinating work of bees.

The owners of the Paulinka Apiary take care of the bees every day, and they repay them with delicious honey. Honey harvesting begins with multi-floral honey. This delicious and aromatic honey consists of nectar from dandelions, maples, currants, fruit trees and many other plants that bloom in May. Then, rapeseed honey, which has a positive effect on the heart and blood vessels, crystallizes quickly and has a characteristic



krystalizuje i ma charakterystyczny biały kolor. Kolejny miód to akacjowy, bardzo delikatny i łagodny, dobry dla dzieci, pozytywnie wpływa na układ moczowy i wątrobę. Miodobranie kończy się miodem lipowym, który jest niezwykle aromatyczny o bursztynowym kolorze. Doskonale pomaga na infekcje górnych dróg oddechowych, kaszel i chrypkę. W pasiece na potrzeby własne prowadzona jest hodowla matek pszczelich, produkcja kitu pszczelego oraz pyłku. Pozyskany wosk pszczeli właściciele wykorzystują do produkcji świec oraz węzy pszczeliej.

Pszczoły są obecne w życiu właścicieli Pasieki Paulinka każdego dnia, wiosną i latem pracują razem z pszczołami, aby zapewnić im jak najlepsze warunki do noszenia nektaru, jesienią dbają o zdrowie pszczół i przygotowują je do zimy tak, aby w zdrowiu i bez przeszkód przetrwały. Natomiast zimą przygotowują się do wiosny, aby znów zadbać o pszczoły najlepiej jak potrafią.

Kontakt:

Pasieka „Paulinka” Rafał i Karolina Durzyńscy
Paulinka 37, 96-520 Iłów
tel. 509 342 811



white colour, is spun. Another honey is acacia, very delicate and mild, good for children, has a positive effect on the urinary system and liver. The honey harvest ends with linden honey, which is extremely aromatic and amber in colour. Perfectly helps with upper respiratory tract infections, coughs and hoarseness. The apiary breeds queen bees, produces bee glue and pollen for its own needs. The beeswax obtained is used by the owners to produce candles and bee knots.

Bees are present in the lives of the owners of Paulinka Apiary every day, in spring and summer they work together with bees to provide them with the best conditions for carrying nectar, in autumn they take care of bees' health and prepare them for winter so that they survive it in health and without obstacles. In winter, however, they prepare for spring to take care of the bees as best they can again.

Contact:

“Paulinka” Apiary Rafał and Karolina Durzynscy
Paulinka 37, 96-520 Iłów
phone 509 342 811

Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod Jastrzębcem” Agritourism Farm “Pod Jastrzębcem”

„Pod Jastrzębcem” to gospodarstwo agroturystyczne, prowadzone przez rodzinę Ciołkowskich. Położone w Przejmie koło Łłowa jest miejscem, w którym poza typowymi dla tego typu obiektów usługami hotelarskimi, świadczonymi w zgodnym z naturą stylu i rytmie, kultywuje się tradycje kulinarne Olendrów. Dzięki rodzinie Ciołkowskich, prowadzącej Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod Jastrzębcem”, na Mazowsze powróciły powidła buraczane. Ich przygotowywanie i celebrowanie tradycji olenderskiej przybrało formę imprezy noszącej nazwę Olender Fest – Festiwal Powideł Olenderskich. We wrześniu 2022 r. odbyła się pod Łłowem siódma edycja tego wydarzenia, które przyciąga coraz liczniejszą publiczność. To świetna okazja do opowiedzenia o olenderskim osadnictwie oraz wielokulturowości całej gminy i innych tradycjach regionu, na przykład zanikających powoli rzemiosłach jak kowalstwo, garncarstwo czy wikliniarstwo. Można też skosztować potraw kuchni olenderskiej i flisackiej.

Na co dzień w gospodarstwie agroturystycznym Ciołkowskich można kupić powidła olenderskie – tradycyjne z jabłkami i dynią oraz w wersji ze śliwkami. Dostępny jest także od niedawna syrop buraczany. W 2020 roku gospodarstwo „Pod Jastrzębcem” otrzymało za niego nagrodę Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego za najlepszy produkt 2020 roku w kategorii „Przedsiębiorcy – owoce, warzywa, przetwory owocowe i warzywne, produkty pochodzenia roślinnego”. W agroturystyce „Pod Jastrzębcem” można też umówić się na warsztaty, pokazy i degustacje organizowane na miejscu dla grup i indywidualnych gości.

Historia to jeden z koników Tomasza Ciołkowskiego, który podczas rodzinnych badań genealogicznych dokopał się do przodków z początku szesnastego wieku i rodzinnego herbu Jastrzębiec, który znalazł się w nazwie gospodarstwa

„Pod Jastrzębcem” is an agritourism farm run by the Ciołkowski family. Located in Przejma near Łłów, it is a place where, apart from hotel services typical for this type of facilities, provided in a style and rhythm consistent with nature, the culinary traditions of the Olenders are cultivated.

Thanks to the Ciołkowski family, who run the “Pod Jastrzębcem” Agritourism Farm, beetroot jam returned to Masovia. Their preparation and celebration of the Olender tradition took the form of an event called Olender Fest – Festival of Olender Jam. In September 2022, the seventh edition of this event was held near Łłów, attracting an ever-growing audience. This is a great opportunity to talk about the Olender settlement and the multiculturalism of the entire commune and other traditions of the region, for example slowly disappearing crafts such as blacksmithing, pottery or wickerwork. You can also taste Olender and raftsman cuisine.

On a daily basis, at the Ciołkowski agritourism farm, you can buy Olender jam – traditional with apples and pumpkin, and in a version with plums. Beetroot syrup is also available recently. In 2020, the “Pod Jastrzębcem” farm received the Laurel of the Marshal of the Masovia Voivodeship for the best product of 2020 in the category “Entrepreneurs – fruit, vegetables, fruit and vegetable preserves, products of plant origin”. In the agritourist farm “Pod Jastrzębcem” you can also take part in workshops, shows and tastings organized on site for groups and individual guests.

History is one of the passions of Tomasz Ciołkowski who, during family genealogical research, dug up his ancestors from the beginning of the sixteenth century and the Jastrzębiec family coat of arms, which was included in the name of the agritourism farm in Przejma. He had heard about jam from his grandfather and thought it was made of plums. He discovered a mistake when his interest in history



agroturystycznego w Przejmie. O powidłach słyszał od dziadka i myślał, że były robione ze śliwek. Odkrył błąd, gdy zainteresowania historią najpierw poprowadziły go w stronę rodzinnej genealogii, a później do dziejów ziemi łłowskiej. Przed II wojną światową żyli tu polscy katolicy, Żydzi i Olendrzy – luteranie oraz mennonici. Ich kultury i obyczaje zaczęły się przenikać. Wyraźnie można to było zauważyć w domowej kuchni: olenderskie powidła pojawiły się także w menu polskich domów. Robił je prapradziadek Tomasza i jego prapradziadek, a dziadek zdążył podzielić się przepisem i nadzorował próby przywrócenia tradycji ich przyrządzania. A nie byli Olendrami, lecz potomkami mazowieckiej szlachty.

Pierwsze publiczne gotowanie powideł odbyło się w 2007 r. w ramach projektu „Wielokulturowość Ziemi Łłowskiej”. Pan Tomasz z przejęciem opowiada, jak dziadek tłumaczył, co dodawać do miedzianego gara i jak gotować, żeby gęstniejący sok z buraków się nie przypalił, ile dodać jabłek, a ile bani, czyli dyni, żeby zbilansować smak. I tak buraczane powidła powróciły nad Wisłę, a dzięki panom Ciołkowskim trafiły na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Andrzej Ciołkowski (ojciec Tomasza) jest urodzonym aktywistą. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku był radnym gminy Łłów przez dwie kadencje. Założył także Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Ziemi Łłowskiej i od początku pełni w nim funkcję prezesa.

Na powidła olenderskie na ziemi łłowskiej mówiło się zawsze po prostu „powidła”, ale osobom, które nie słyszały o kuchni Olendrów, za bardzo kojarzyły się ze śliwkami, stąd drugi człon nazwy. Bo nie śliwki, lecz buraki cukrowe są najważniejszym składnikiem tego produktu. Powidła olenderskie robi się z soku tych buraków z dodatkiem jabłek, dyni, a czasem także śliwek. Jeszcze niecałe sto lat temu buraczane powidła ratowały menu mieszkańców nadwiślańskich wiosek na przednówku, gdy w spiżarniach pozostawały już tylko resztki po jesiennych zapasach.

Cały proces, od momentu umycia buraków do rozlania w słoiki, trwa w powidłarni nieprzerwanie około 30 godzin. Powidła smaży się w sezonie jesiennie-zimowym, głównie w październiku, listopadzie i grudniu.

first led him to family genealogy, and then to the history of the Łłów land. Before World War II, Polish Catholics, Jews and Olenders – Lutherans and Mennonites lived here. Their cultures and customs began to intertwine. This was clearly visible in home cooking: Olender jam also appeared on the menu of Polish homes. Tomasz’s great-great-grandfather and his great-grandfather made them, and the grandfather managed to share the recipe and supervised attempts to restore the tradition of their preparation. And they were not Olenders, but descendants of the Masovian nobility.

The first public cooking of jam took place in 2007 as part of the “Multiculturalism of the Łłów Land” project. Tomasz tells with emotion how his grandfather explained what to add to the copper pot and how to cook it so that the thickening beetroot juice does not burn, how much to add apples and how much banya, i.e. pumpkin, to balance the taste. And so the beetroot jam returned to the Vistula River region, and thanks to Mr. Ciołkowski, it was included in the list of traditional products of the Ministry of Agriculture and Rural Development.

Andrzej Ciołkowski (father of Tomasz) is a born activist. In the 1990s, he was a councilor of the Łłów Commune for two terms. He also founded the Association for the Development of the Łłów Land and has been its president from the beginning.

Olender jam in the Łłów region was always simply called “jam”, but people who had not heard of Olender’s cuisine associated it too much with plums, hence the first part of the name. The most important ingredient of this product are not plums but sugar beets. Olender jam is made from the juice of these beets with the addition of apples, pumpkin, and sometimes also plums. Less than a hundred years ago, beetroot jam diversified the inhabitants of villages on the Vistula River menu in the early spring, when there were only remnants of autumn supplies in the pantries.

The whole process, from washing the beetroots to pouring them into jars, lasts continuously for about 30 hours in the povidlarny. Jam is fried in the autumn and winter season, mainly in October, November and December.



Receptura przygotowania powideł olenderskich

Buraki cukrowe oczyszczone, obrane z łupiny i wymyte gotuje się w kotle pod przykryciem przez około 4-5 godzin do zmięknięcia. Do kotła należy dodać wody (ok. 10 cm warstwa wody w kotle), aby buraki nie przypaliły się. Po ugotowaniu buraki należy rozdrobnić na jak najmniejsze kawałki, aby ułatwić wyciskanie z nich soku. Gorące buraki wyciska się w prasie śrubowej, nakładając niewielkie porcje w lniane płachty, przekładane metalowymi płytkami. Tak ułożonych kilka porcji (5-8) w koszu lub szufladzie przyciska tłok prasy. Nacisk takiej prasy wynosi kilka ton, dlatego konstrukcja prasy musi być solidna. Prasę obsługują zazwyczaj dwie osoby. Wyciśnięty sok gotuje się następnie w miedzianym kotle przez około 10-12 godzin często mieszając, a pod koniec gotowania mieszając bez przerwy. Sam proces wyrobu powideł jest procesem bardzo mozolnym i mało wydajnym, gdyż z ok. 300 kilogramów buraków uzyskuje się 120-140 litrów soku, a z tego 25 litrów powideł. Z zalanej porcji musi wygotować się ponad 80% wody, by pozostał w kotle produkt o gęstości marmolady. Należy przy tym uważać, by nie gotować zbyt długo, aby nie powstał twardy karmel. Z samych buraków powidła są bardzo słodkie, dlatego więc, by tę słodycz złagodzić Olendrzy dodawali do gotujących się powideł rozdrobnionej dyni lub jabłek. Najlepsze odmiany to różnego rodzaju renety i boiken.

Powideł takich używa się najczęściej do smarowania pieczywa, jako dodatek do nabiału, potraw mięsnych, np. gęsiny, żeberka albo do bigosu.

Kontakt:

Andrzej i Tomasz Ciołkowski
Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod Jastrzębcem”
96-521 Iłów, Przejma 19
+48 792 729 794
andrzej@ciolkowski.pl
www.facebook.com/PodJastrzebcem

Olender jam recipe

Cleaned, peeled and washed sugar beets are cooked in a covered cauldron for about 4-5 hours until they soften. Water should be added to the cauldron (approx. 10 cm layer of water in the cauldron) so that the beets do not burn. After cooking, beetroots should be cut into as small pieces as possible to make it easier to extract juice from them. Hot beets are squeezed in a screw press, applying small portions to linen sheets, interleaved with metal plates. Several portions (5-8) arranged in this way are pressed down by the press piston in the basket or drawer. The pressure of such a press is several tons, so the construction of the press must be solid. The press is usually operated by two people. The pressed juice is then boiled in a copper kettle for about 10-12 hours, stirring frequently, and at the end of cooking, stirring continuously. The process of making jam itself is a very tedious and inefficient process, because from about 300 kilograms of beets, 120-140 liters of juice are obtained. More than 80% of the water must evaporate from the flooded portion so that the product with the density of marmalade remains in the boiler. Be careful not to cook for too long, so that a hard caramel does not form. The beetroot jam is very sweet, so to soften the sweetness, the Olenders added shredded pumpkin or apples to the cooking jam. The best varieties are various types of rennet and boiken.

Such a jam is most often used to spread bread, as an addition to dairy products, meat dishes, e.g. goose, ribs or bigos.

Contact:

Andrzej and Tomasz Ciołkowski
Agritourism Farm “Pod Jastrzębcem”
96-521 Iłów, Przejma 19
+48 792 729 794
andrzej@ciolkowski.pl
www.facebook.com/PodJastrzebcem

Pizzeria Bordoo Bordoo Pizzeria

Inspiracją do powstania Pizzerii Bordoo w Gostyninie była chęć stworzenia lokalu, który łączy w sobie elegancję, prostotę i funkcjonalność. Choć nazwa restauracji sugeruje, że specjalizuje się ona w kuchni włoskiej, to warto wiedzieć, że również smaksze prawdziwej polskiej kuchni znajdują w menu propozycje, które ich usatysfakcjonują.

Właściciele zadbali też o komfort swoich gości – wnętrze utrzymane w stylu loftowym zapewni mile spędzony czas z rodziną, znajomymi czy podczas spotkań biznesowych.

Podstawą menu Pizzerii Bordoo jest kuchnia włoska, która jest pasją właściciela. Restauracja oferuje wyjątkową pizzę na bardzo cienkim cieście sporządzanym według unikatowej włoskiej receptury, które wychodząc prosto z pieca opalanego drewnem jest chrupkie, jak żadne inne. Makarony są serwowane z myślą o osobach szukających smaku południa, a sałatki z domowymi sosami.

Miłośnicy prawdziwej dawnej polskiej kuchni też się nie rozczarują. Ta część menu jest tworzona z pasją do gotowania na bazie domowych sprawdzonych receptur w lekkim, jak i treściwym, sycącym wydaniu.

Kontakt:

Pizzeria Bordoo
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 40
09-500 Gostynin
tel.: +48 694 000 584
www.pizzeria-bordoo.pl



The inspiration for the Bordoo Pizzeria in Gostynin was the desire to create a place that combines elegance, simplicity and functionality. Although the name of the restaurant suggests that it specializes in Italian cuisine, it is worth knowing that lovers of true Polish cuisine will also find on the menu suggestions that will satisfy them.

The owners also took care of the comfort of their guests – the loft-style interior ensures a pleasant time spent with family, friends or during business meetings.

The basis of the Bordoo Pizzeria menu is Italian cuisine, which is the owner's passion. The restaurant offers exceptional pizza on a very thin crust made according to an unique Italian recipe, which, coming straight from the wood-fired oven, is crispy like no other. Pasta is served for people looking for the taste of the south, and salads with home-made sauces.

Lovers of real old Polish cuisine will not be disappointed either. This part of the menu is created with passion for cooking, based on proven home recipes in a light, rich and filling version.

Contact:

Bordoo Pizzeria
Kardynała Stefana Wyszyńskiego 40 Street
09-500 Gostynin
phone: +48 694 000 584
www.pizzeria-bordoo.pl



Gospodarstwo Sadownicze Tęczowy Ogród Marcin Wasilewski Orchard Farm Rainbow Garden Marcin Wasilewski

Tęczowy Ogród to rodzinne gospodarstwo sadownicze, prowadzone przez Krzysztofa Wasilewskiego wraz z synami już od 1975 roku. Właściciele pozostali wierni tradycji i prowadzą gospodarstwo sadownicze, w którym nie hodują ani nie wykorzystują w produkcji soków owoców modyfikowanych genetycznie. Na życzenie klientów gospodarstwo wystawia deklarację potwierdzającą niestosowanie organizmów modyfikowanych genetycznie.

Oferta Tęczowego Ogrodu skierowana jest do mieszkańców całej Polski, ze szczególnym uwzględnieniem województwa mazowieckiego. Od początku działalności gospodarstwo zajmuje się produkcją jabłek, natomiast dopiero od 2011 roku także produkcją soku jabłkowego, a od niedawna uprawą borówki amerykańskiej i polskich arbuźów. Ponadto w ostatnich latach poszerzyło swoją ofertę o usługę tłoczenia soku z dostarczonych przez klientów owoców.

Soki produkowane pod marką Tęczowy Ogród są w 100% naturalne, są produktami bezpośrednimi i świeżymi. Mają oznaczenie NFC (Not From Concentrate), co oznacza, że w ich produkcji nie sięga się po koncentrat soku. Powstają z pełnowartościowych owoców i warzyw (tzn. nie z przemysłu). Ponadto produkty marki Tęczowy Ogród nie zawierają w składzie dodatku wody, konserwantów czy substancji słodzących – zawierają jedynie naturalnie występujące w owocach cukry. Są naturalnie mętne, występuje w nich osad, można zaobserwować małe kawałki owoców i warzyw. Soki powstają metodą tłoczenia na zimno, a następnie poddawane są łagodnej pasteryzacji. Dostępne są w opakowaniach o pojemności 3 l i 5 l.

Gospodarstwo Sadownicze Marcina Wasilewskiego oferuje także usługę tłoczenia z owoców i warzyw dostarczonych przez Klienta. Oferta skierowana jest do wszystkich Klientów, zaczynając od producentów owoców i warzyw, kończąc na osobach prywatnych posiadających na swoich działkach owoce i warzywa. Usługa tłoczenia to idealna opcja dla osób,

Rainbow Garden is a family orchard farm run by Krzysztof Wasilewski and his sons since 1975. The owners have remained faithful to tradition and run an orchard farm where they do not grow or use genetically modified fruit in the production of juices. At the request of customers, the farm issues a declaration confirming the non-use of genetically modified organisms.

The offer of the Rainbow Garden is addressed to the customers all over Poland, with particular emphasis on the Masovia Voivodeship. From the beginning of its activity, the farm has been producing apples, and only since 2011 has it also been producing apple juice, and recently growing blueberries and Polish watermelons. In addition, in recent years it has expanded its offer with the service of pressing juice from fruit provided by customers.

The juices produced under the Rainbow Garden brand are 100% natural, they are direct and fresh products. They have the NFC mark (Not From Concentrate), which means that juice concentrate is not used in their production. They are made of wholesome fruits and vegetables (i.e. not from industry). In addition, Rainbow Garden products do not contain added water, preservatives or sweeteners – they only contain sugars naturally found in fruit. They are naturally cloudy, there is sediment in them, you can observe small pieces of fruit and vegetables. The juices are made by cold pressing and then mildly pasteurized. They are available in 3 liter and 5 liter containers.

Marcin Wasilewski's Orchard Farm also offers the service of pressing fruit and vegetables provided by the customer. The offer is addressed to all customers, starting from fruit and vegetable producers, ending with private individuals with fruit and vegetables on their plots. The pressing service is an ideal option for people who want to drink delicious, healthy, natural juices from their own products all year round. The services of the Rainbow Garden are used by customers from





które chcą przez cały rok pić pyszne, zdrowe, naturalne soki ze swoich własnych produktów. Z usług Tęczowego Ogródu korzystają klienci z całej Polski. Minimalna waga warzyw lub owoców do tłoczenia to 150-200 kg.

Gospodarstwo jest producentem jabłek i borówek amerykańskich oraz arbuźów wolnych od GMO. W sadach Tęczowego Ogródu znaleźć można jabłka odmian gala, idared, szampion, boskop, jonagold. Borówki z ekologicznego rolnictwa oferowane przez Tęczowy Ogród cechują się charakterystycznym kwaśno-słodkim smakiem, dzięki któremu są lubiane przez wiele osób. Jednak nie tylko smak sprawia, że warto spożywać borówki. Są one pełne cennych wartości odżywczych, które wpływają pozytywnie na organizm. Owoce są sprzedawane w ilościach hurtowych. Nowością w gospodarstwie jest uprawa arbuza, którego można nabyć w sklepach na terenie całej Polski. Tęczowy Ogród jest laureatem wielu nagród i wyróżnień za swoje produkty.

Kontakt:

Gospodarstwo Sadownicze Tęczowy Ogród Marcin Wasilewski
Brzozowiec 16, 96-521 Brzozów, gm. Iłów
e-mail: sady-mazowska@wp.pl
www.sadymazowska.com.pl

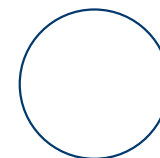
all over Poland. The minimum weight of vegetables or fruits for pressing is 150-200 kg.

The farm is a producer of apples, blueberries and GMO-free watermelons. In the orchards of the Rainbow Garden, you can find apples of the Gala, Idared, Champion, Boscope and Jonagold varieties. Blueberries from organic farming offered by the Rainbow Garden are characterized by a characteristic sour-sweet taste, thanks to which many people like them. However, not only the taste makes it worth eating blueberries. They are full of valuable nutrients that have a positive effect on the body. The fruit is sold in bulk. A novelty on the farm is the cultivation of watermelon, which can be purchased in stores throughout Poland. Rainbow Garden is the winner of many awards and distinctions for its products.

Contact:

Orchard Farm Rainbow Garden Marcin Wasilewski
Brzozowiec 16, 96-521 Brzozów, Iłów Commune
e-mail: sady-mazowska@wp.pl
www.sadymazowska.com.pl

Zagroda Łącka Łącka Farm



Zagroda Łącka to rodzinne ekologiczne gospodarstwo rolne z tradycjami, założone w 2000 roku w miejscowości Władysławów (gm. Łąck, woj. mazowieckie). Położone jest wśród pól, lasów i jezior w pobliżu otuliny Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. Oddalone 100 km od stolicy z dala od dróg krajowych i autostrad.

Gospodarstwo specjalizuje się w hodowli drobiu mięsnego – kurczaki, indyki, kaczki, gęsi. Posiada własną ekologiczną ubojnię drobiu i przetwórnice mięsa drobiowego.

W cyklu produkcyjnym zarówno w uprawie zbóż, hodowli drobiu, jak i przetwórstwie mięsa drobiowego nie stosuje się w Zagrodzie Łąckiej żadnych środków chemicznych. Gospodarstwo pracuje w oparciu o wdrożone systemy bezpieczeństwa żywności: dobra praktyka higieniczna (GHP), dobra praktyka produkcyjna (GMP) i HACCP. Posiada certyfikat ekologiczny PC06220, a jakość wytwarzanych produktów ma odzwierciedlenie w uzyskanych nagrodach i wyróżnieniach. Odbiorcom oferowany jest drób najwyższej jakości.



Łącka Farm is a family organic farm with traditions, founded in 2000 in Władysławów (Łąck Commune, Masovia Voivodeship). It is located among fields, forests and lakes near the Gostynińsko-Włocławski Landscape Park. 100 km away from the capital of Poland, away from national roads and highways.

The farm specializes in breeding meat poultry – chickens, turkeys, ducks, geese. It has its own organic poultry slaughterhouse and poultry meat processing plant.

In the production cycle, both in the cultivation of cereals, poultry farming and poultry meat processing, no chemicals are used in Łącka Farm. The farm works on the basis of implemented food safety systems: good hygiene practice (GHP), good manufacturing practice (GMP) and HACCP. It has an ecological certificate PC06220, and the quality of the manufactured products is reflected in the awards and distinctions received. Customers are offered poultry of the highest quality.





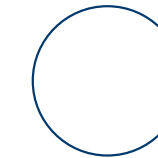
Kontakt:

Zagroda Łącka
 Władysławów 36
 09-520 Władysławów
 tel. 517 225 541, 512 163 147
 e-mail: zagrodalacka@wp.pl

Contact:

Łącka Farm
 Władysławów 36
 09-520 Władysławów
 phone: + 48 517 225 541, +48 512 163 147
 e-mail: zagrodalacka@wp.pl

HESTIA w obiektywie HESTIA in the eye of the camera



Realizacja projektu HESTIA to szereg spotkań, warsztatów, wizyty studyjne. Jego uczestnicy, rekrutujący się spośród mieszkańców, przedsiębiorców branży turystycznej i młodzieży z terenu partnerskich Lokalnych Grup Działania poznawali podczas nich swoje regiony i tradycje. Doświadczali lokalnej kuchni i poznawali dziedzictwo kulinarne biorąc udział w warsztatach, podczas których osobiście przygotowywali regionalne potrawy. Poznawali też produkty regionalne, takie jak na przykład powidła olenderskie i mieli okazję osobiście wziąć udział w ich przygotowaniu według dawnych receptur. Odwiedzili lokalne biznesy w partnerskich regionach i wymienili doświadczenia w zakresie organizowania i wspierania turystyki kulinarnej i ekologicznej.

Dzięki współpracy partnerów powstał również nowy przewodnik turystyczny pt. „Nie tylko Zalew!”, prezentujący dziedzictwo przyrodnicze i kulturalne obszaru działania LGD Zalew Zegrzyński oraz przewodnik LGD Aktywni Razem „Skarby natury, kultury i historii północno-zachodniego Mazowsza”. Nie zabrakło też pokazu kulinarnego, którego adresatami byli przedsiębiorcy z branży turystycznej i uczniowie klasy gastronomicznej, przeprowadzonego przez Pascala Brodnickiego – profesjonalnego szefa kuchni i osobowość telewizyjną.

Wiele z tych chwil udało się zatrzymać w obiektywie aparatu, by podzielić się nimi z Czytelnikami na łamach tej publikacji.

The implementation of the HESTIA project included a series of meetings, workshops and study tours. Its participants, recruited from among residents, entrepreneurs in the tourism industry and young people from the area of partner Local Action Groups, learned about their regions and traditions during them. They experienced the local cuisine and learned about the culinary heritage by taking part in workshops during which they personally prepared regional dishes. They also got to know regional products, such as, for example, Olender jam and had the opportunity to personally participate in their preparation according to old recipes. They visited local businesses in partner regions and shared their know-how in organizing and supporting culinary and ecological tourism.

Thanks to the cooperation of the project partners a new tourist guide „Nie tylko Zalew!” („More than the lake!”), presenting the natural and cultural heritage of the Zalew Zegrzyński LAG operation region, was issued as well as a tourist guide by Aktywni Razem LAG „The treasures of nature, culture and history of north-west Masovia”. There was also a culinary show, addressed to entrepreneurs from the tourism industry and students of the catering class, conducted by Pascal Brodnicki – a professional chef and TV personality.

Many of these moments were captured by the camera lens to be shared with readers in this publication.





















LOKALNA
GRUPA
DZIAŁANIA
ZALEW
ZEGRZYŃSKI



lokalna
grupa
działania
AKTYWNI RAZEM