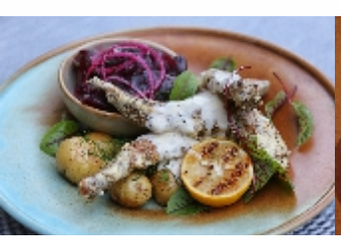
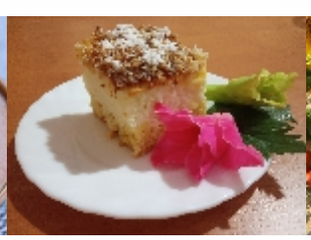
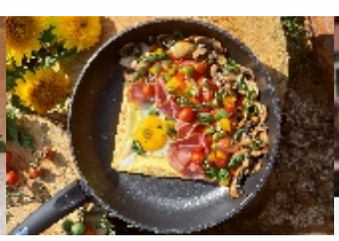
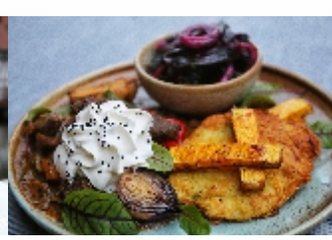
Kulinaria
Puszczy Noteckiej



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie".

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich
na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie „Puszcza Notecka",
współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich" PROW 2014-2020.

Chrzypsko Wielkie | Kwilcz | Międzychód | Gmina Obrzycko | Miasto Obrzycko | Ostroróg | Sieraków | Wronki | Powiat Międzychodzki | Powiat Szamotulski

„Kulinaria Puszczy Noteckiej”
Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Puszcza Notecka”

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich
na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Stowarzyszenie „Puszcza Notecka”,
współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” PROW 2014-2020.

Autorzy: Damian Michałek, Ewa Janicka, Kinga Kaczmarek, Irena Wojciechowska,
Łukasz Klapczyński, Alina Pawlukowicz
Redakcja: Jacek Kaczmarek

Skład i druk: emildruk.pl

ISBN: 978-83-64146-00-8

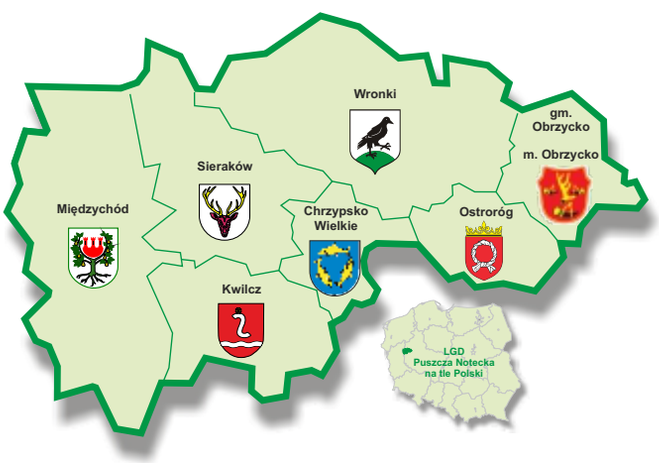
Międzychód 2020

LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA STOWARZYSZENIE „PUSZCZA NOTECKA”

Kulinaria
Puszczy Noteckiej

Spis treści:

2 Stowarzyszenie „Puszcza Notecka” - opis obszaru
3 Miłego pobytu i smacznego! Wstęp
4 Miejsca, do których zapraszamy
13 Potrawy, na które zapraszamy
32 Imprezy kulinarne
43 Przepisy dla Ciebie
49 Podsumowanie
50 Autorzy projektu



Chrzypsko Wielkie · Kwilcz · Międzychód · Gmina Obrzycko · Miasto Obrzycko · Ostroróg · Sieraków · Wronki · Powiat Międzychodzki · Powiat Szamotulski

Międzychód 2020

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Puszcza Notecka”

Stowarzyszenie „Puszcza Notecka” – to organizacja działająca w ramach programu Leader na rzecz rozwoju obszarów wiejskich - na terenie ośmiu gmin, położonych w Puszczy Noteckiej i jej sąsiedztwie. Są to cztery gminy z powiatu międzychodzkiego: Chrzypsko Wielkie, Kwilcz, Międzychód i Sieraków oraz cztery gminy z powiatu szamotulskiego: Obrzycko – gmina miejska, Obrzycko - gmina wiejska, Ostroróg i Wronki. Głównym jej celem jest wsparcie mieszkańców, samorządów, organizacji i stowarzyszeń oraz przedsiębiorców, poprzez dotacje udzielane na projekty, realizowane zgodnie z Lokalną Strategią Rozwoju. LGD „Puszcza Notecka” zajmuje się także promocją obszaru i wszelkimi działaniami na rzecz ochrony jego walorów przyrodniczych i kulturowych oraz zachowania tradycji.

Obszar funkcjonowania LGD „Puszcza Notecka” od lat zaliczany jest przez miłośników turystyki do najbardziej atrakcyjnych w Wielkopolsce i zachodniej Polsce. Uwarunkowania przyrodnicze i istniejąca baza turystyczna powodują, że rokrocznie teren ten jest licznie odwiedzany przez turystów. Podstawę rozwoju turystyki stanowią tu wspaniałe lasy Puszczy Noteckiej i atrakcyjny krajobraz Krainy Stu Jezior oraz przepływającej między nimi rzeki Warty, tereny należące do Natura 2000, Sierakowskiego Parku Krajobrazowego, Parku Krajobrazowego „Dolina Kamionki”, Leśnego Kompleksu Promocyjnego „Puszcza Notecka” oraz wielu rezerwatów przyrody.

Teren ten wyróżnia się też szeregiem interesujących zabytków architektury sakralnej i świeckiej. Do najważniejszych należą kościoły m.in.: pobernardyński, renesansowo – barokowy w Sierakowie, gotycki pw. Narodzenia NMP w Kamionnie i pw. św. Wojciecha w Chrzypsku Wielkim oraz św. Katarzyny we Wronkach, drewniany, z końca XVII wieku, pw. św. Mikołaja w Słopanowie - z niespotykaną polichromią, poprotestancki w Międzychodzie oraz otaczający go zespół barokowych płyt nagrobnych.

Na opisywanym obszarze znajduje się także wiele ciekawych pałaców i dworów oraz zabudowań folwarcznych. Wymienić tu można pałac Kwileckich zaprojektowany przez K.F. Schinkla, neogotycki pałac w Rozbitku, i Śródce, pałace i dwory w Mościejewie, Gorzyniu, Białokoszu, Zielonejgórze, Chudobczycach, Mnichach – wszystkie o ciekawej historii i architekturze. Na uwagę zasługują także obiekty wyjątkowe, ze względu prowadzoną w nich obecnie działalność kulturalno-rekreacyjną: Muzeum Zamek Opalińskich w Sierakowie, położone w dawnym zespole dworskim Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach, zabytkowe obiekty Stada Ogierów w Sierakowie, Kraina Wypoczynku i Konferencji – OLANDIA w Prusimiu, Ośrodek Edukacji Przyrodniczej w Chalinie oraz Ratusz w Obrzycku. Pełne uroku, ciekawe i objęte ochroną konserwatorską są centra Sierakowa, Międzychodu oraz Ostroroga.

Obszar ten, to także teren działalności gospodarczej. Istniejące tu zakłady przemysłowe, różnych dziedzin (od przemysłu spożywczego, poprzez meblarski po produkcję sprzętu AGD) oraz duża ilość różnorodnych zakładów rzemieślniczych, dobrych gospodarstw rolnych, bazy hotelowej, agroturystycznej, ośrodków wypoczynkowych zapewniają pracę w wielu zawodach.

Jeśli więc ktoś chce się spotkać z naprawdę wspaniałą przyrodą, potężnymi lasami, przepięknymi krajobrazami – jeziorami, wzgórzami, malowniczymi dolinami, natknąć się na leśną zwierzynę, chce odpocząć, a może w takim zakątku znaleźć swe miejsce do życia, zamieszkać – to koniecznie musi przyjechać na teren działania naszego stowarzyszenia! Zapraszamy!

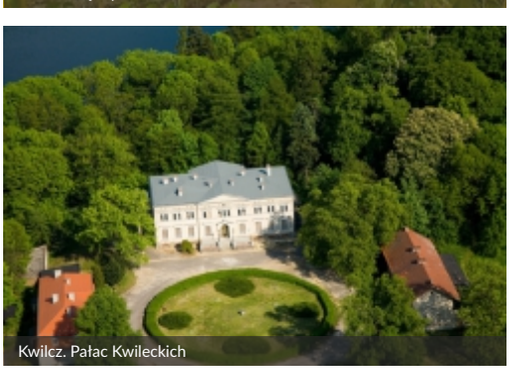
Stowarzyszenie „Puszcza Notecka”

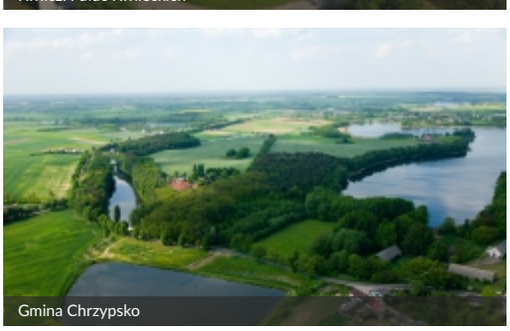
Gmina Kwilcz. Neogotycki pałac w Rozbitku

Gmina Kwilcz. Stawy w okolicach Mościejewa

Gmina Ostroróg. Jezioro Mormin

Gmina Międzychód. Skansen w Mniszkach


Kwilcz. Pałac Kwileckich


Gmina Chrzypsko

WSTĘP

Miłego pobytu i... smacznego!

Publikacja, którą Państwo otrzymujecie, to zaproszenie do odwiedzin w naszej okolicy – poznania atrakcji turystycznych - krajobrazowych, przyrodniczych, historycznych, ale także kulinarnych naszego obszaru. Po to, by zachęcić do przyjazdu w te strony, przygotowaliśmy krótki opis miejsc, które koniecznie trzeba u nas poznać, bo zachwycą – pięknym krajobrazem, niespotykaną przyrodą, architekturą, pozwolą spędzić aktywnie czas…

Przygotowaliśmy też coś, co przyda się, gdy będziemy już chcieli odpocząć - po podróży, po intensywnym dniu zwiedzania – najlepiej przy dobrym posiłku. To **właśnie przepisy na doskonałe potrawy – opracowane przez mieszkańców naszego obszaru,** wykorzystywane i znane w naszych domach, ale także restauracjach, hotelach, kwaterach agroturystycznych, w czasie spotkań i imprez organizowanych przez różne stowarzyszenia czy koła gospodyń wiejskich.

Turystyka kulinarna to coraz bardziej popularny sposób poznawania atrakcji turystycznych – także w Polsce. Są miejsca, do których przyjeżdża się wręcz tylko po to, by spróbować regionalnej potrawy - oscypki, smażone ryby, sękacze, precle... W Wielkopolsce są to **rogale świętomarcińskie pieczone na 11 listopada**. To najbardziej typowe potrawy. Mniej znane są jednak takie dania, które jedliśmy w naszych domach, często są zupełnie zapomniane, czasami nawet się ich jeszcze trochę wstydzimy. A to przecież także tradycja – rodzinna, lokalna, regionu, którą warto przypomnieć. Co charakteryzuje tę lokalną kuchnię na naszym obszarze? Gminy powiatu międzychodzkiego i szamotulskiego, to zachodnia część Wielkopolski. Podobnie więc, jak w całym regionie, dominowały tu dania przygotowywane z ziemniaków – zwłaszcza od XIX wieku, kiedy to, w czasach zaborów, ludności polskiej nie wiodło się zbyt dobrze – trzeba było oszczędzać. Dziadkowie i pradziadkowie nasi, gotowali więc, potrawy proste i tanie - ziemniaki czyli po poznańsku **„pyry”** i podawali je **z „gzikiem”** (białym serem z cebulą, szczypiorkiem, czasem ze śmietaną), czasami polewali olejem rzepakowym. Innym razem były to **„szare kluski”** (oczywiście z ziemniaków) **z kapustą.** Z pyrek robi się także placki ziemniaczane – czyli **„plyndze”** oraz zupę zwaną **„śleperyby”** (bo bez mięsa i tłuszczu, a więc bez pływających w niej tłustych, okrągłych „ok”). Proste, często postne dania z naszych domów to także zupy - **„nawarka”** - z mleka i mąki **z „kluberkami”** (czyli grudkami z mąki), polewka – z maślanki i z pyrkami. Potrawy eleganckie – na święto, **to kaczka z pyzami i modrą kapustą**, trochę zapomniana **gęsina** (zwłaszcza na świętego Marcina) oraz podobnie jak i w innych regionach, na niedzielę - rosół z makaronem. Mamy też nasze rodzime specjały na deser: **„sznekę z glancem” i świętomarcińskie rogale**. Co ważne, rogale są w naszych domach wypiekane trochę inaczej, niż te z cukierni. Charakterystyczną cechą naszej kuchni jest też podawanie wielu potraw „na słodko” - z cukrem są więc „plyndze”, słodka jest zupa „nawarka” i pierogi z serem. Jest też jeszcze jedno danie, które ma słodki smak – z dodatkiem rodzynek i karmelu – to zupa rybna, z karpia. Ta, mało znana zupa, podawana była jednak tylko raz w roku, na wigilię…

Przepisy, które tu przedstawiamy, są właśnie inspirowane tradycyjnymi daniami. Przygotowane na potrzeby tej publikacji – opisane, sfotografowane i spróbowane – smakują doskonale! W każdym miejscu zamieściliśmy też notkę o tym kto i gdzie taką potrawę proponował. W ostatnim rozdziale znajdziecie też Państwo coś, co szczególnie polecamy – przepisy na niecodzienne, inspirowane tradycją i łatwe do wykonania dania, przez każdego z nas, w domu. **Zapraszamy do lektury i życzymy smacznego!!!**

Autorzy

MIEJSCA, DO KTÓRYCH ZAPRASZAMY

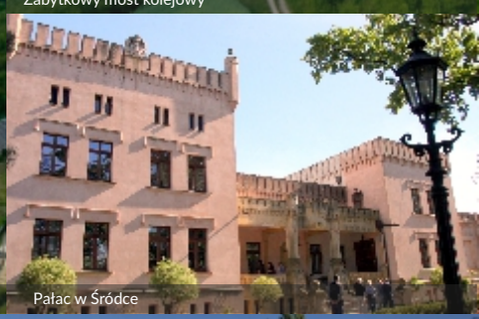
Zadaniem tej publikacji jest prezentacja potraw, które mieszkańcy naszego obszaru, wykorzystując tradycje regionalne i rodzinne, postanowili Czytelnikom polecić. Warto tu więc przyjechać i popróbować naszych specjałów. Do Puszczy Noteckiej i na Pojezierze Międzychodzko – Sierakowskie trzeba jednak przyjechać także po to, by zobaczyć i poznać piękno tej krainy. Na zachętę – dla wytrwałych turystów – krótki opis tego, co nas charakteryzuje, co tu najciekawsze, co najistotniejsze, miejsc, które koniecznie trzeba odwiedzić.

Chrzypsko Wielkie

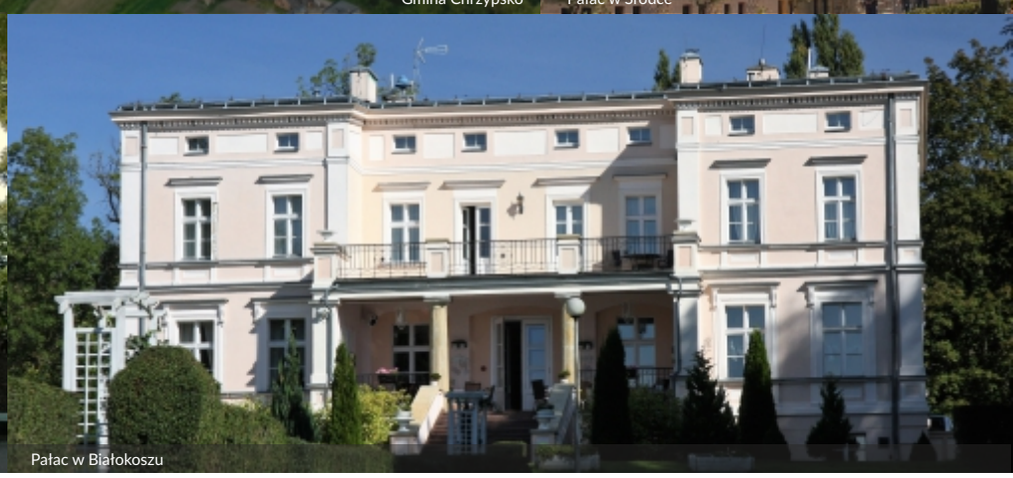
Gmina Chrzypsko Wielkie - to uroczy zakątek Pojezierza Międzychodzko – Sierakowskiego, należy do najmniejszych gmin wielkopolski, a zarazem najbardziej atrakcyjnych turystycznie. Znaczną część powierzchni zajmują jeziora, z których największe - Jezioro Chrzypskie (pow. 304 ha) jest też największym w Krainie Stu Jezior. Jezioro wyróżnia się bardzo urozmaiconą linią brzegową i trzema wysepkami. Na południowym – wysokim brzegu - punkt widokowy i pierwszy na świecie pomnik odsłonięty w XXI wieku. Niedaleko, w dolinie nazywanej „Doliną Górskiego Potoku" płynie Strumień Białokoski. Łączy Jezioro Białokoskie z Chrzypskim. Znaczna różnica poziomów obu jezior (ponad 38 m) i liczne głazy powodują, że strumień w istocie przypomina górski potok. Pełen uroku, morenowy krajobraz, urozmaicony zalesionymi pagórkami, sielska atmosfera i niewielka liczba mieszkańców, szlaki piesze i rowerowe - to najważniejsze atuty tej malowniczej gminy, stąd intensywny rozwój agroturystyki. Do najcenniejszych zabytków architektury należą późnogotycki kościół w Chrzypsku Wielkim, a wewnątrz średniowieczna rzeźba Madonna na Lwie oraz dwory i pałace (warto zobaczyć odremontowany, o niespotykanej architekturze, neogotycki pałac w Śródce).

Gmina Chrzypsko

Zabytkowy most kolejowy


Pałac w Śródce

Gotycki kościół

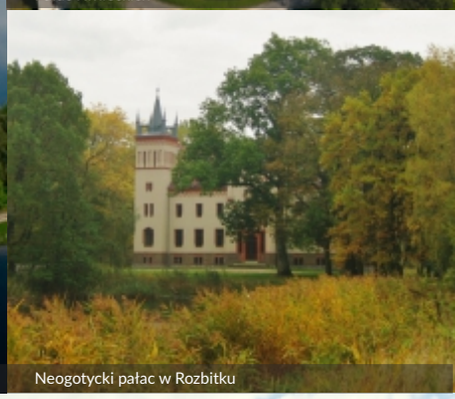

Pałac w Białokoszu

Kwilcz

Gmina Kwilcz – jest typowo rolniczą gminą o bogatej przyrodzie i wolnym od skażeń powietrzu. Najcenniejsze zabytki to klasycystyczny kościół p.w. św. Michała – z ołtarzami i obrazami z XVII i XVIII w. oraz nagrobkami Kwileckich, a także pałac rodziny Kwileckich, zaprojektowany przez K. F. Schinkla, wokół którego rozpościera się park z bogatym i wartościowym drzewostanem. W pobliskim Orzeszkowie – jedyny w Wielkopolsce cmentarz kalwiński – z cennymi, niespotykanymi nagrobkami i obeliskiem poświęconym Janowi Wilhelmowi Kassyuszowi – wielkiemu patriocie czasów zaborów. Na terenie Gminy Kwilcz znajduje się także Rozbitek – ze wspaniałym, monumentalnym neogotyckim pałacem, do niedawna remontowany przez Jana A.P. Kaczmarka - laureata Oscara. W Kwilczu urodził się słynny aktor filmowy i teatralny, czołowy amant polskiego kina międzywojennego – Franciszek Brodniewicz, znany m.in. z „Trędowatej", a także Żołnierz Niezłomny pułkownik Łukasz Ciepliński.

Stawy w okolicach Mościejewa

Pałac Kwileckich


Neogotycki pałac w Rozbitku

Neogotycki pałac w Rozbitku

Pałac w Mościejewie

Międzychód

Gmina Międzychód. Prawdziwym bogactwem Gminy jest nieskażone środowisko naturalne i malownicze krajobrazy. Ponad 50% powierzchni Gminy porastają lasy Puszczy Noteckiej. Dużą atrakcją są czyste i pełne okazałych ryb jeziora (tylko w obrębie Gminy jest ich aż 52!). Na terenie Gminy znajdują się też obszary Natura 2000, tereny Parku Krajobrazowego Dolina Kamionki oraz ciekawe rezerwaty przyrody. Miasto Międzychód znane jest natomiast ze swego malowniczego położenia między jeziorem a Wartą, z zachowaną średniowieczną zabudową Starówki i charakterystycznymi małymi uliczkami. W Międzychodzie koniecznie zobaczyć trzeba Rynek, Park O.Tietza i promenadę wokół Jeziora Miejskiego z fontanną na jeziorze, kościół poprotestancki na Lipowcu (pochodzi ze szkoły K.F.Schinkla), kościół p.w. Męcz. Św. Jana Chrzciciela z renesansową fasadą oraz koniecznie(!) dumę mieszkańców – „laufpompę" czyli ujęte w żeliwną pompę źródło wody o właściwościach leczniczych. Najcenniejszym zabytkiem na terenie Gminy jest jednak gotycki kościół w Kamionnie – z koronkową, niespotykaną fasadą i imponującym wnętrzem. Zwiedzić też trzeba warsztaty ginących zawodów w Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach. W pobliskim Mierzynie – ośrodek wypoczynkowy nad jeziorem z odnowioną plażą. Nad Wartą – przystań wodniacka w Starym Porcie.

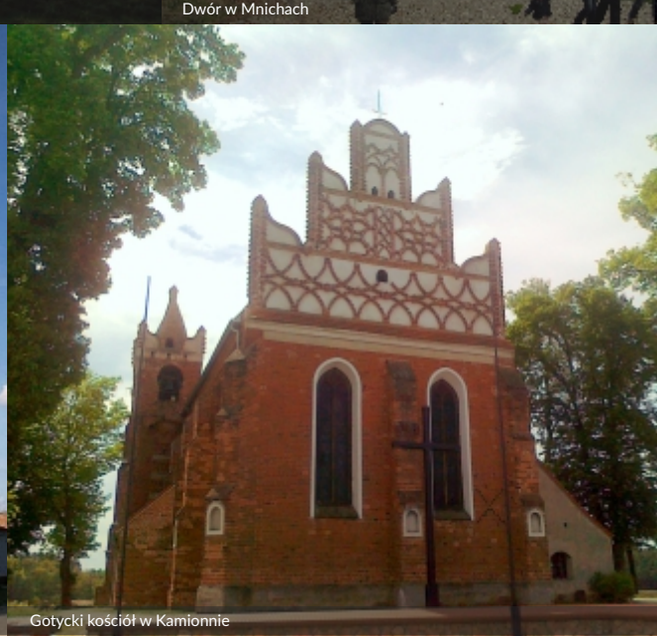
Skansen w Mniszkach

Pałac w Gorzyniu

Dwór w Mnichach

Słynna Laufpompa

Kościół p.w. Męcz. św. Jana Chrzciciela


Gotycki kościół w Kamionnie

Sieraków

Gmina Sieraków - to znany ośrodek turystyczny z bogatą bazą noclegową i różnorodną ofertą rekreacyjną. Sieraków jest miastem o ciekawej historii, związanej głównie z magnackimi rodami Górków i Opalińskich. Z tą historią związane są też najważniejsze zabytki – sierakowski Zamek – Muzeum Opalińskich z cennymi, barokowymi sarkofagami tego rodu i kościół pobernardyński, którego największą ozdobą są renesansowy ołtarz i stalle, a także barokowy nagrobek Opalińskich. Dla odwiedzających, prócz doskonałych warunków do rekreacji – ośrodków wypoczynkowych nad Jeziorami Jaroszewskim i Lutomskim, Sieraków oferuje też atrakcje konne – w tym, w najstarszym w Polsce Stadzie Ogierów. Otaczający miasto Sierakowski Park Krajobrazowy, chroni unikatowy krajobraz polodowcowy. W Chalinie w dawnych zabudowaniach dworskich, mieści się prowadzony przez Park - Ośrodek Edukacji Przyrodniczej, z miejscami noclegowymi i terenem rekreacyjnym. Sieraków słynie też z huty szkła i z wielkimi tradycjami, technikum rybackiego.

Pomnikowy dąb w Marianowie

Renesansowy ołtarz w kościele pobernardyńskim

Kościół pobernardyński

Ośrodek Edukacji Przyrodniczej w Chalinie. Dwór Kurnatowskich

Lutom. Jedyne zachowane w Polsce Castrum doloris (fagment)

Gmina Obrzycko

Gmina Obrzycko - położona malowniczo w dolinie Warty i Samy znana jest z interesujących zabytków. Lasy w Gminie to aż 48% i znaczna ich część objęta jest różnymi formami ochrony – są to obszary Natura 2000 „Puszcza Notecka" i „Dąbrowy Obrzyckie" oraz rezerwat „Świetlista Dąbrowa" i liczne pomniki przyrody. Gmina bogata jest też w zabytki. Obiekt, który koniecznie trzeba zobaczyć, jedyny tego typu na naszym terenie, to drewniany, siedemnastowieczny kościół pw. Św. Mikołaja w Słopanowie, z niespotykaną, doskonale zachowaną późnorenesansową i barokową polichromią. W pobliskich Kobylnikach odnaleźć można pięknie utrzymany i wyremontowany neorenesansowy pałac Twardowskich, zaprojektowany przez Z. Gorgolewskiego, autora pałaców królewskich w Berlinie i opery we Lwowie. Dziś w pałacu znajduje się restauracja i hotel, który gościł m. in. Prezydenta RP, a wokół pałacu piękny park krajobrazowy z pomnikowymi dębami. Tuż za miastem Obrzycko - na drugim brzegu Warty – Zielonagóra, a tam pałac Raczyńskich (Dom Pracy Twórczej UAM), zbudowany dla Atanazego Raczyńskiego, eklektyczny, z wieżą, otoczony zabytkowymi budynkami gospodarskimi i malowniczym parkiem na wysokim brzegu Warty.

Kobylniki, pałac Twardowskich

Polichromie w kościele w Słopanowie

Pałac Raczyńskich w Zielonejgórze

Kościół w Słopanowie

Pałac w Kobylnikach

Miasto Obrzycko

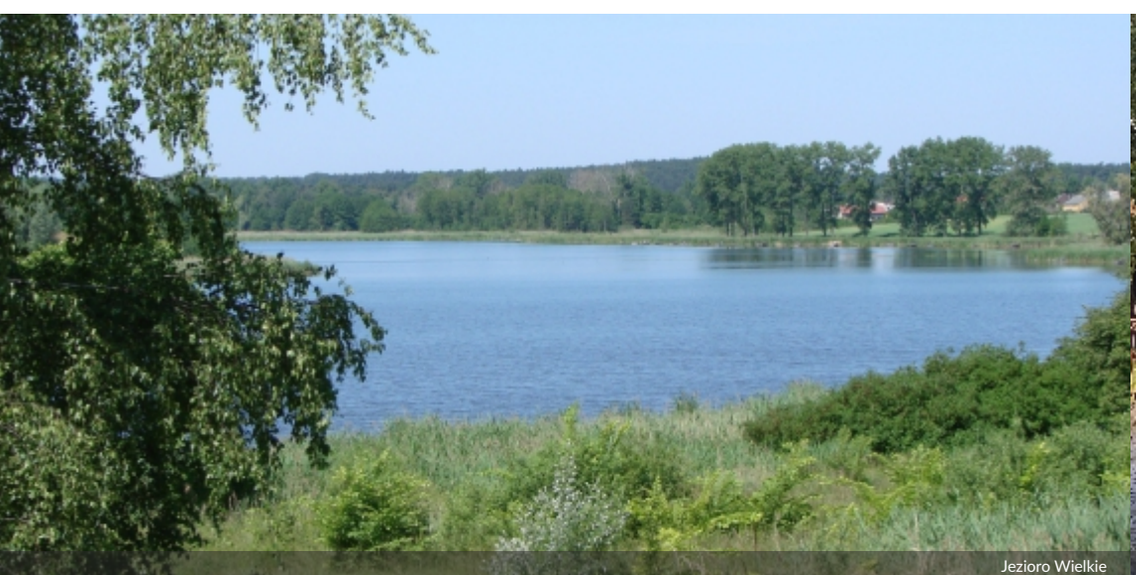
Miasto Obrzycko (gmina miejska) - położone malowniczo, na lewym brzegu Warty, zachowało na przestrzeni wieków specyficzny klimat, charakterystyczny dla wielkopolskich miasteczek. Bogata historia i ciekawe zabytki sprawiają, że miasto należy do grona najciekawszych miejscowości Wielkopolski. Mimo, że Obrzycko to zaledwie ok. 2200 mieszkańców, od ponad siedmiu wieków stanowi naturalne centrum administracyjno - usługowe dla otaczających je miejscowości. Zwiedzając Obrzycko warto zobaczyć barokowy, wzniesiony wg projektu Pompeo Ferrariego kościół pw. św. Piotra i Pawła z XVIII w., z ciekawym wyposażeniem oraz – koniecznie(!) odnowiony, obrzycki rynek i znajdujący się na środku ceglany, barokowy ratusz z wieżą, herbem Raczyńskich i renesansowym, przywiezionym z Portugalii obramowaniem okna.

Ratusz

Renesansowe, przywiezione z Portugalii, obramowanie okna

Ostroróg

Gmina Ostroróg - to miasto Ostroróg oraz 16 miejscowości wiejskich. Może pochwalić się tym, iż zajmuje szczególne miejsce w dziejach Wielkopolski i Polski. Stąd właśnie pochodził Jan Ostroróg - wojewoda poznański, doradca polskich królów, autor słynnego traktatu „Memoriał w sprawie uporządkowania Rzeczypospolitej". W wiekach XVI i XVII miasto stanowiło centrum reformacji. Przez prawie sto lat swe seminarium, bibliotekę i archiwum prowadzili tu Bracia Czescy. Atrakcją turystyczną są dwa jeziora: Wielkie oraz Mormin z zagospodarowanymi terenami rekreacyjnymi. Najciekawsze zabytki to m.in. kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Ostrorogu, zespół pałacowo-parkowy z końca XVIII w. w Dobrojewie, eklektyczny pałac w Oporowie czy oficyny dworskie wraz z charakterystyczną bramą wjazdową w Rudkach z doryckimi kolumnami, attykami, rzeźbami lwów i kamiennymi wazonami. To właśnie Rudki, za sprawą właścicieli - rodu Mańkowskich, w okresie międzywojennym były oazą największych naszych malarzy tego czasu. W roku 1930 zamieszkał tu Piotr Potworowski, a bywali tu Jan i Hanna Cybisowie, Wacław Taranczewski, Tytus Czyżewski, Janusz Strzałecki…


Jezioro Wielkie

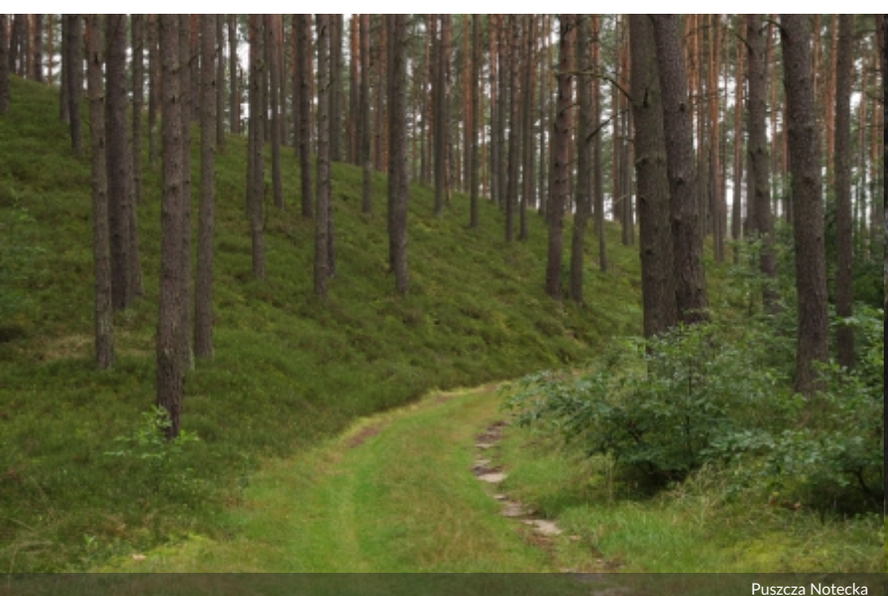
Fragment bramy z lwami przed pałacem w Rudkach

Lew z bramy w Rudkach

Jezioro Mormin

Wronki

Gmina Wronki - to brama do Puszczy Noteckiej. Z uwagi na dogodne położenie oraz dobrą bazę noclegową warto poznawanie tego kompleksu leśnego zacząć właśnie stąd. W samych Wronkach najcenniejsze zabytki to gotycki kościół p.w. św. Katarzyny z rzeźbą Chrystusa Męża Boleści z ok. XV w. oraz kościół klasztorny franciszkanów, warto też zobaczyć Muzeum Regionalne – w dawnym spichlerzu z XIX w. Ważnym, a jednocześnie tragicznym obiektem, jest największe w Polsce więzienie – budynki pochodzą z końca XIX wieku, a więziono w nich, w strasznych warunkach także polskich patriotów – w czasach zaborów, okupacji hitlerowskiej, stalinowskich i podczas stanu wojennego. Okolice Wronek to również mnóstwo atrakcji przyrodniczych w Puszczy Noteckiej oraz ciekawych miejscowości tam ukrytych. Przykładem wieś Chojno z niezwykłą historią i aktywną społecznością. W pobliżu Wronek – w Biezdrowie, sanktuarium Krzyża Świętego, miejsce licznych pielgrzymek i wspaniały kościół oraz pałac Kurnatowskich; nad Wartą – zabytkowy Wartosław, dawniej miasto. Dzisiejsze Wronki to również siedziba wielkich firm i wysoko rozwiniętego przemysłu w branży AGD. Fabryki Amiki i Samsunga zatrudniają kilka tysięcy ludzi. Wśród nowoczesnych obiektów wymienić też należy most – kładkę pieszą nad Wartą, a dla fanów sportu najciekawszą propozycją będzie wizyta na wronieckim stadionie. Odbywały się tu mecze kadry Polski, a podświetlany, z ogrzewaną murawą obiekt, wraz z zapleczem hotelowo – konferencyjnym, spełnia wymogi UEFA.



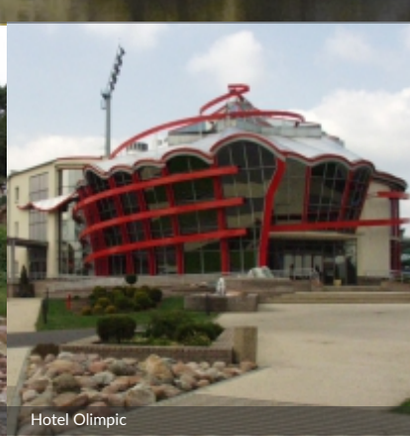
Puszcza Notecka

Pałac w Pożarowie

Pamiątkowy kamień z herbem Chojna

Wartosław

Odnowiony, zabytkowy cmentarz żydowski



Hotel Olimpic

POTRAWY, NA KTÓRE ZAPRASZAMY

ZAPOMNIANY PRZEPIS OD PANI EWY

WIELKOPOLSKA ZUPA – BIAŁA KWAŚNA

Ewa Janicka – Wielkopolanka z dziada pradziada. Od lat podtrzymuje tradycje rodzinne, stara się też łączyć kuchnię tradycyjną z nowoczesną.
W swojej kuchni wykorzystuje składniki od lokalnych producentów. Od wielu lat kolekcjonuje książki kulinarne, a w swoich zbiorach posiada i takie, które mają już ponad sto lat. Więcej przepisów Pani Ewy znajdziecie na profilu FB – talerz ze szlaczkiem.
„...W moim domu gotowało się tradycyjnie – po wielkopolsku, od strony mamy była to kuchnia wiejska, połączona, nietypowo, z kuchnią francuską, bo dziadkowie i mama wiele lat mieszkali we Francji. Kuchnia od strony taty była poznańska, typowo mieszczańska. Lubię gotować tradycyjnie na podstawie odgrzebanych starych przepisów, lubię też eksperymentować i łączyć kuchnię tradycyjną z nowymi technikami i surowcami. Lubię też „przerabiać" tradycyjne przepisy mięsne na wegetariańskie..."

Składniki:
- 200g pietruszki
- 200g selera
- 200g pora
- 100g marchewki
- 4 gotowane ziemniaki
- ząbek czosnku
- majeranek
- lubczyk
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz ziarnisty
- 25g masła
- sól do smaku
- 4 jajka
- 50g mąki
- szklanka mleka
- ocet i cukier do smaku.

Sposób przygotowania:
Obrane warzywa i przyprawy zalewamy zimną wodą i gotujemy na wolnym ogniu, około 30 minut. Po tym czasie warzywa i przyprawy wyjmujemy (warzywa możemy wykorzystać np. do sałatki).
Do wywaru dodajemy dwie łyżki octu i dwie łyżki cukru. Po zagotowaniu wbijamy jajka w koszulkach, czekamy do ścięcia żółtka.
Mieszamy mleko z mąką tak długo aż znikną grudki. Następnie wlewamy powoli do wywaru i czekamy do zagotowania. Doprawiamy do smaku. W międzyczasie gotujemy ziemniaki, które po ugotowaniu wykładamy na talerz następnie zalewamy zupą.
Zupa musi mieć słodko – kwaśny smak. Można ją wzbogacić słodką lub kwaśną śmietaną.

Przepis: Ewa Janicka
Realizacja przepisu: Ewa Janicka, Kinga Kaczmarek

„OLANDIA" W PRUSIMIU

KURCZAK PODWĘDZANY NA SIANIE Z GZIKIEM

Za sprawą pięknego położenia w wielkopolskiej Krainie Stu Jezior, Sierakowskim Parku Krajobrazowym i w otulinie Puszczy Noteckiej, „Olandia" to miejsce wyjątkowo urokliwe.

Jeśli poszukujesz czystego powietrza, zieleni i spokoju, to jest to właśnie miejsce dla Ciebie. Ponadto znajdziesz tutaj 60 komfortowych pokoi, restaurację serwującą dania zgodnie z zasadami Slow Food, klimatyczną Winiarnię oraz Zdrowotnię SPA, oferującą liczne masaże i zabiegi kosmetyczne. Cały czas jesteśmy do dyspozycji naszych Gości. Zasmakuj olenderskiej gościny już dziś!
Prusim 5, 64-420 Kwilcz, tel.: 608 467 367; www.olandia.pl

Składniki:
- 5 udek z kurczaka zagrodowego
- tymianek świeży - kilka gałązek
- 0,2 l soku jabłkowego
- sól, pieprz czarny, pieprz czerwony
- olej lniany
- olej rzepakowy do smażenia
- 0,6 kg sera białego półtłustego
- 0,2 l mleka 3,2 %
- 1 nieduża cebula
- szczypiorek - pęczek
- masło -0,1 kg
- ziemianki duże — wedle upodobania po 1 szt.
- sałatka i sos winegrette
- roszponka i rukola, świeże kiełki
- ogórek zielony, kilka pomidorków koktajlowych
- miód, musztarda, sok z cytryny, olej słonecznikowy po dwie łyżki
- składniki do wędzenia
- siano do karmienia chomika lub królika
- główka czosnku
- tymianek oraz rozmaryn suszony
- cebula

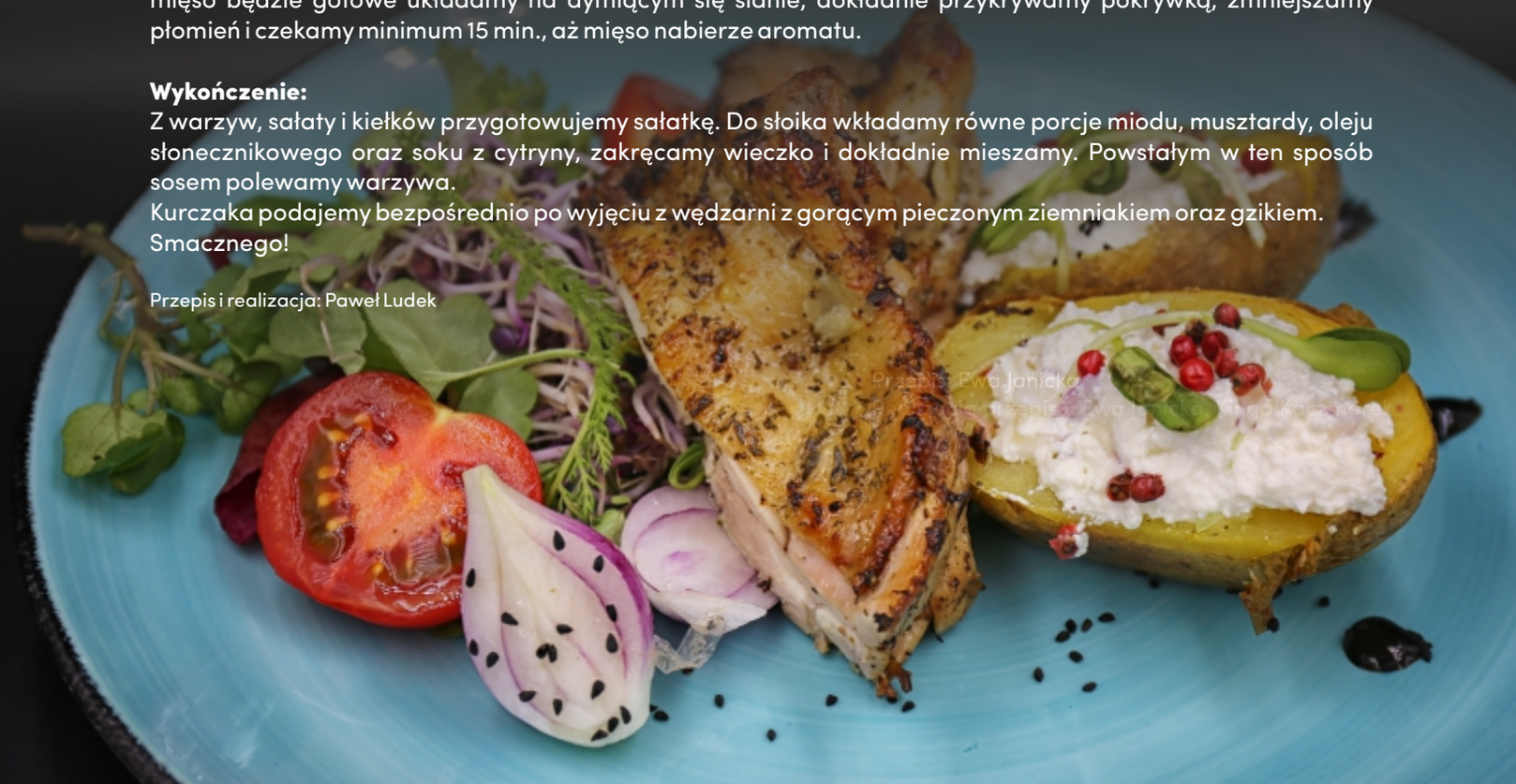
Sposób przygotowania:
Udka z kurczaka trybujemy z kości, doprawiamy solą, pieprzem, świeżym tymiankiem oraz sokiem jabłkowym (zamiennie możemy dodać cydr) i odkładamy na około 2h do lodówki.
Ziemniaki dokładnie myjemy, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180C, aż zmiękną (ok. 1h).
Do białego sera dodajemy drobno posiekaną cebulę, szczypiorek, rozprowadzamy mlekiem i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Możemy dodać łyżkę oleju lnianego lub rydzowego dla polepszenia właściwości odżywczych oraz nadania lepszego smaku.

Przygotowanie domowej wędzarni:
Na dno szerokiego garnka o grubym dnie kładziemy kolejno, czosnek i cebulę przecięte w poprzek razem z łupinami, po dwie łyżki tymianku oraz rozmarynu następnie dwie garście siana i przykrywamy pokrywką lub plastrem z drzewa liściastego (nada dodatkowego aromatu).
Garnek podgrzewamy na średnim ogniu do momentu pojawienia się dymu. Garnek możemy zastąpić okrągłym grillem, który szczelnie zamkniemy po wypaleniu się większości węgla lub brykietu .

W tym samym czasie zamarynowanego wcześniej kurczaka podsmażamy dokładnie z obu stron. Pod koniec smażenia mięso podlewamy odrobiną whisky lub koniaku jaki lubimy i podpalamy uważając, żeby się nie poparzyć. Podczas wypalania się alkoholu (flambirowania) mięso nabiera więcej smaku oraz aromatu. Gdy mięso będzie gotowe układamy na dymiącym się sianie, dokładnie przykrywamy pokrywką, zmniejszamy płomień i czekamy minimum 15 min., aż mięso nabierze aromatu.

Wykończenie:
Z warzyw, sałaty i kiełków przygotowujemy sałatkę. Do słoika wkładamy równe porcje miodu, musztardy, oleju słonecznikowego oraz soku z cytryny, zakręcamy wieczko i dokładnie mieszamy. Powstałym w ten sposób sosem polewamy warzywa.
Kurczaka podajemy bezpośrednio po wyjęciu z wędzarni z gorącym pieczonym ziemniakiem oraz gzikiem.
Smacznego!

Przepis i realizacja: Paweł Ludek



FUNDACJA OLANDIA

OLENDERSKIE CIASTKA OWSIANE Z KONFITURĄ Z TRUSKAWEK

Kraina 100 Jezior to przepiękny, wyjątkowy skrawek Puszczy Noteckiej. Miejsce niezwykłe, w którym człowiek żyje w zgodzie z naturą. Wspaniałe powietrze, lasy, woda, doskonale wpływają na dobre samopoczucie, a otaczająca dzika przyroda niesamowicie nastraja.

Nawet najgorętsi zwolennicy dużych aglomeracji doceniają to niezwykłe miejsce, które doskonale koi rozdrażnione miejską codziennością umysły i ciała.

Fundacja Olandia to miejsce magiczne, za którego murami dzieją się niesamowite historie. Czerpiąc z tradycji i wiedzy przodków nasi współcześni Olendrzy czarują genialne skarby natury, pochodzące od lokalnych rolników i ogrodników.

Nie ma tu miejsca na chemiczne aromaty, barwniki, zagęszczacze i nierzadko zagrażające życiu dodatki poprawiające smak. Każdy Olender wie, iż mleko od krowy pochodzi, a miód przez pszczoły jest wyrabiany i tego trzymać się należy. W smakach olenderskich nie poprawia się tego czym natura ludzi obdarza i nie ingeruje się w jej prace sztucznie poprawiając wybitne dzieło.
Jeśli masz potrzebę dokonania w swoim życiu zmiany, zaufaj prawdziwie ekologicznym przetworom w olenderskim klimacie. Olenderskie Smaki, to smaki z pysznym olenderskim klimatem! www.olenderskiesmaki.pl

Składniki:
- 250g płatków owsianych
- 120g miękkiego masła
- 3 łyżki miodu
- 3 jajka
- łyżka proszku do pieczenia
- 3 łyżki mąki pszennej

Sposób przygotowania:

Do miski wkładamy płatki owsiane, miód, 3 czubate łyżki mąki, dodajemy jajka. Masło roztapiamy oraz studzimy, następnie dodajemy do masy (do masy możemy dodać kakao oraz wiórki kokosowe).
Całość dokładnie mieszamy, najlepiej łyżką, aż do jednolitej konsystencji.
Na blaszce rozkładamy papier do pieczenia i kładziemy kulki z masy, które następnie spłaszczamy, aby przypominały koło o średnicy około 6cm.

Im ciastka są cieńsze tym są bardziej chrupkie. Przygotowane ciastka przekładamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy około 15 minut w temperaturze 170 stopni. Po upieczeniu wyciągamy ciastka i czekamy do ostudzenia (ciastka po wyciągnięciu z piekarnika mogą być miękkie, dopiero po ostudzeniu nabierają chrupkości).
Gotowe ciastka rozkładamy na blacie i nakładamy konfiturę truskawkową Olenderskie Smaki.
Smacznego!

Przepis: Damian Michałek

DOBRE PRZEPISY I DOBRE RADY
ZE „STAREJ PASIEKI"

JAK STOSOWAĆ PSZCZELE PRODUKTY – MIÓD, PYŁEK I PROPOLIS?

Stara Pasieka to gospodarstwo pasieczne z długą rodzinną tradycją. Pszczoły w życiu naszej rodziny są od pięciu pokoleń, pierwsze wzmianki datujemy na rok 1898, kiedy mój pra, pradziadek Wincenty Brodala prowadził własną pasiekę w Chwaliszewie. Pasję pszczelnictwa kontynuował mój pradziadek Antoni Brodala.

Obecnie, mój dziadek Zbigniew, wraz z babcią Aliną Brodalą, posiadają pasiekę w gminie Zaniemyśl, a mnie, w prowadzeniu pasieki w Mościejewie wspiera żona i mama, dwie wspaniałe kobiety, bez których Stara Pasieka by nie istniała.

W związku z tak długą tradycją rodzinną, oraz miejscem o długiej historii, jakim jest wieś Mościejewo, które w tym roku obchodzi 600 - lecie, postanowiliśmy kilka lat temu nadać naszej pasiece nazwę, która nawiązuje do tego kim jesteśmy i gdzie mieszkamy. Po długich rodzinnych naradach podjęliśmy decyzję, że będzie to STARA PASIEKA.

Pasieka to nie tylko miód. Pszczelarz właściwie nie ma potrzeby chodzenia do lekarza z wyjątkiem chirurga, ponieważ pszczoły i przyroda dostarczają nam wszelkich lekarstw jakich człowiek potrzebuje.

Miód jest naturalną odżywką dla naszego organizmu, posiada enzymy, które z kolei aktywują procesy biochemiczne w organizmie. Biały cukier powinniśmy całkowicie wykluczyć z naszej diety i można go śmiało zastąpić naturalnym miodem, nie tylko jako słodzik do słodzenia herbaty czy kawy ale również jako izotonik, czy kosmetyk.

Natomiast pyłek kwiatowy można określić jako MULTIWITAMINĘ, ponieważ jest naturalnym źródłem witamin, białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawiera prowitaminę A, kwas foliowy, witaminy E,B1,B2,B6,B12,C,PP oraz biopierwiastki takie jak potas, magnez, wapń, żelazo, sód, mangan, cynk, miedź. Działanie pyłku jest dla organizmu ludzkiego antybakteryjne, regeneracyjne, uodparniające i wysoko odżywcze.

Kolejnym produktem jest propolis, który możemy śmiało nazwać naturalnym antybiotykiem, zwalcza on wirusy, bakterie i grzyby przy czym nie ma skutków ubocznych.

Propolis jest substancją żywiczną, które zbierają pszczoły z pąków kwiatowych, zawiera w sobie ponad 300 różnych substancji czynnych biologicznie, zwalczają opryszczkę, paradontozę, wrzody żołądka, anginę, kurzajki, grzybicę, po odleżyny, oparzenia czy rany otwarte na skórze. Propolis można stosować zewnętrznie i wewnętrznie, mamy w ofercie również maść propolisową, która jest niezastąpiona przy zwykłym katarze, ponieważ udrażnia nos.

Jad pszczeli jest stosowany przy leczeniu reumatycznego zapalenia stawów czy boreliozy.

A świece z naturalnego wosku pachną właśnie naturalnym propolisem, delikatnie wydzielając aromaty, które wdychając powodują nasz spokojny sen.

Na wiosnę uruchomiliśmy APITERAPIĘ, która dostępna jest w Prusimiu w Olandii, jest to leczenie powietrzem ulowym. Takie inhalacje są skuteczne w walce z szeregiem schorzeń - od przeziębień i gryp u dzieci po choroby układu krwionośnego, nerwowego, oddechowego oraz kwestie odpornościowe. Mikrowibracje skrzydeł tworzą korzystne pole elektromagnetyczne, a powstający przy tym szum, nazywany „pszczelą medytacją" działa antystresowo i usuwa depresje.

Do tego należy dołączyć wyjątkowy zapach miodu, wosku, propolisu czy zjawisko powstawania jonów tworzące ogólnie "dobrą" atmosferę współgrającą z rytmem organizmu człowieka.

Podsumowując, trzeba podkreślić, że pszczoły nie tylko dają nam, ludziom, takie produkty, które są odżywką, multiwitaminą czy lekarstwem, ale również, o czym trzeba pamiętać, zapylają 80% roślin, więc kiedy pszczół zabraknie to zabraknie roślin, a kiedy zabraknie roślin, zabraknie też zwierząt i nas ludzi...

Chcąc chronić pszczoły każdy człowiek powinien sadzić rośliny miododajne takie jak lipy, akacje czy tworzyć łąki kwiatowe. Wiele zależy od świadomości konwencjonalnych rolników, by opryski robili zawsze po zachodzie słońca, kiedy pszczoły są w ulu.

PRZEPISY

NATURALNY ENERGETYK:

- wieczorem zaparzyć wrzątkiem 3 plastry korzenia imbiru i kilka liści pokrzywy, kiedy ostygnie dodać łyżeczkę miodu, sok z pół cytryny, zostawić na noc i wypić rano;

NATURALNY WZMACNIACZ ODPORNOŚCI:

- wieczorem łyżeczkę miodu i łyżeczkę pyłku zalać letnią wodą i zostawić na noc, wypić na czczo.

NATURALNY KOSMETYK:

- skrystalizowany miód wcierać w oczyszczoną skórę twarzy i dłoni, kiedy straci chrapowatość zostawić na 15 minut, zmyć letnią wodą.

Przepisy przygotowała: „Stara Pasieka"

KARCZMA KUŹNIAK - MŁYN W MIERZYNIE

SPECJAŁY Z RYB I DZICZYZNA

Karczma Kuźniak - Młyn powstała w 1993 roku, w bryle starego młyna wodnego, położonego przy stawie rybnym. Według miejscowych przekazów najstarsze, kamienne mury budynku, pamiętają jeszcze czasy Napoleona.

Wystrój restauracji ma, w założeniu, przywoływać wspomnienie dawnego młyna. Stroje, w których kelnerzy obsługują gości, stylizowane na ludowe odzienia Wielkopolan z XIX wieku, mają dopełnić tradycyjną oprawę i utrzymywać całość w spójnym klimacie wiejskiej karczmy.

Ryby będące specjalnością Karczmy Kuźniak – Młyn pochodzą z prywatnego gospodarstwa rybackiego właściciela. Często poza ofertą ze standardowego menu, można spotkać ryby z porannego połowu.

Położenie Karczmy - wśród jezior, w lesie, na skraju Puszczy Noteckiej, samo narzuciło nurt, w którym się wyspecjalizowała. Obok ryb specjalnością miejsca jest dziczyzna, odmieniana tutaj przez wszystkie kulinarne przypadki.

ZRAZY Z DZICZYZNY

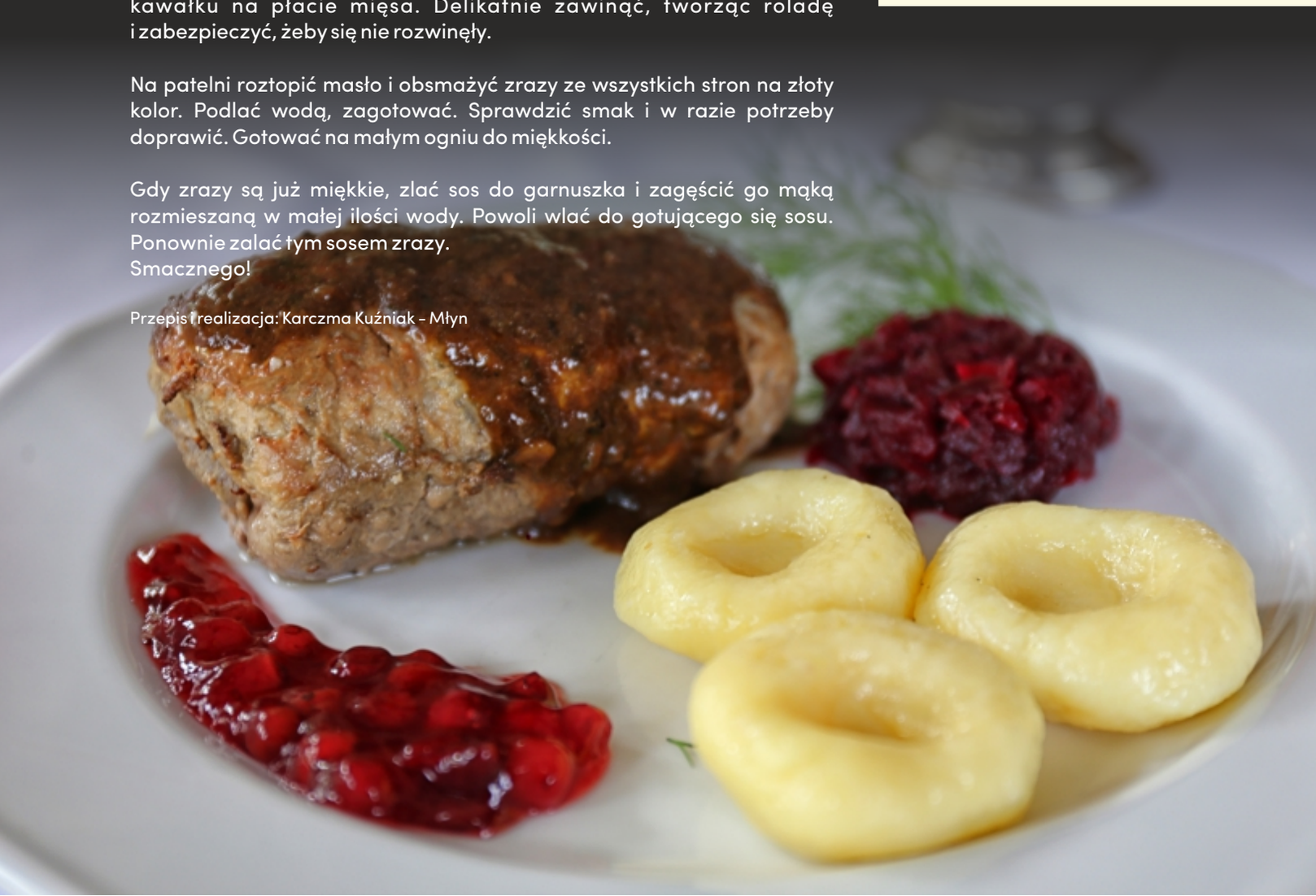
Składniki:
- 2 kg schabu z dzika
- 500 g mięsa mielonego z dziczyzny
- 150 g boczku wędzonego
- 2-3 cebule
- kiszone ogórki
- musztarda
- sól, pieprz
- masło klarowane
- mąka

Sposób przyrządzania:
Mięso na zrazy pokroić na 0,5 cm, doprawić płaty mięsa z dwóch stron solą, pieprzem i posmarować musztardą. Boczek i cebulę zmielić przez maszynkę do mięsa i połączyć z mięsem mielonym. Doprawić solą, pieprzem i musztardą. Masą z mięsa mielonego posmarować każdy płat mięsa. Ogórka kiszonego pociąć wzdłuż - na grube słupki i położyć po kawałku na płacie mięsa. Delikatnie zawinąć, tworząc roladę i zabezpieczyć, żeby się nie rozwinęły.

Na patelni roztopić masło i obsmażyć zrazy ze wszystkich stron na złoty kolor. Podlać wodą, zagotować. Sprawdzić smak i w razie potrzeby doprawić. Gotować na małym ogniu do miękkości.

Gdy zrazy są już miękkie, zlać sos do garnuszka i zagęścić go mąką rozmieszaną w małej ilości wody. Powoli wlać do gotującego się sosu. Ponownie zalać tym sosem zrazy.
Smacznego!

Przepis i realizacja: Karczma Kuźniak - Młyn



OSADA RYBACKA „SAZAN"

A WIĘC COŚ Z KARPIA – SAŁATKA Z WARZYWAMI!

Osada Rybacka „Sazan". To wspaniałe miejsce na wypoczynek w ciszy, w otoczeniu natury. Może stanowić bazę wypadową dla rowerzystów, wodniaków, wędkarzy czy też miłośników pieszych wędrówek. Osada to również ciekawe miejsce na zorganizowanie imprez okolicznościowych, przyjęć, konferencji i szkoleń.

Główną atrakcją obiektu jest łowisko, gwarantujące udany połów nawet początkującym wędkarzom. Osada Rybacka „Sazan", to także smaczne wyroby z własnej przetwórni, masarni i wędzarni. Laureat Konkursu na najlepszy obiekt turystyki na obszarach wiejskich w Wielkopolsce w 2017 roku.

Składniki:
- karp (ok. 1 kg)
- warzywa: cebula, marchew, kapusta, pietruszka (ok. 0,5 kg w zmiennych proporcjach)
- koncentrat pomidorowy 200 g,
- olej do smażenia
- przyprawy: sól, cukier, papryka, pieprz (do smaku)

Sposób przyrządzania:
Karpia wypatroszonego i wyczyszczonego gotujemy ok. 20 min. Po wystudzeniu obieramy mięso z ości. Rosołem uzyskanym z gotowanego karpia zalewamy pokrojone warzywa, gotujemy do miękkości. Pokrojoną cebulę przysmażamy na oleju. Pod koniec smażenia dodajemy koncentrat pomidorowy.
Mięso ryby i cebulę przekręcamy przez maszynkę do mięsa, dodajemy ugotowane warzywa, mieszamy wszystkie składniki. Uzyskujemy smaczną sałatkę rybną z warzywami, która jest gotowa do spożycia lub stanowi bazę do przygotowania innych potraw.
Smacznego!

Przepis i realizacja: Osada Rybacka „Sazan".

Przepis: Ewa Janicka
Realizacja przepisu: Ewa Janicka, Kinga Kaczmarek

RESTAURACJA BIOVILLA

PIECZONA KACZKA Z JABŁKAMI I POMARAŃCZAMI, PODAWANA Z PYZAMI, SOSEM ORAZ MODRĄ KAPUSTĄ.

Propozycję na pieczoną kaczkę z jabłkami i pomarańczami, którą można podać tak, jak to tradycyjnie bywało w wielkopolskich domach w świąteczne dni - z pyzami, sosem oraz modrą kapustą, przygotowała restauracja BIOVILLA.

Od maja 2012r. BIOVILLA Restauracja & Noclegi zaprasza wszystkich chętnych do nadwarciańskiego Stobnicka na ekologiczny wypoczynek i nie tylko...
To właśnie tutaj z miłości do natury narodziła się myśl, by to piękne miejsce na skraju Puszczy Noteckiej służyło ludziom. Wzorowani ideą bio-hotelu pragnęliśmy stworzyć miejsce, w którym ciało, duch i umysł człowieka będą w zgodzie z naturą.

Naszą misją jest promocja regionu, w którym żyjemy, zdrowego stylu życia i naturalnych metod uzdrawiania naszego organizmu. Do dyspozycji oddajemy restaurację ze zdrową kuchnią, wielofunkcyjne sale wyposażone w nowoczesną technologię audiowizualną i urządzenia fitness. Profesjonalnie i w miłej atmosferze organizujemy wesela, imprezy okolicznościowe, szkolenia, konferencje oraz wypoczynek... Wspaniałe walory przyrodnicze, doskonałe warunki ekologiczne sprawiły, że uznaliśmy to miejsce jako idealne na wypoczynek, relaksujący sen, naukę, pracę, rozrywkę i spotkanie...

Pragniemy dla naszych Gości zatrzymać czas, by wszystkimi zmysłami mogli delektować się smakiem wielkopolskiej kuchni i wybornego wina.

Specjalizujemy się w tradycyjnych potrawach kuchni polskiej. Szczególnym daniem jest pieczona kaczka podawana z pyzami i modrą kapustą. Co tydzień zapraszamy również serdecznie na niedzielny rosół z makaronem oraz zrazy staropolskie z kopytkami i zasmażaną kapustą.

Przygotowanie kaczki:
Zakupioną świeżą kaczkę oczyścić i umyć pod bieżącą wodą. Następnie przygotować roztwór wody z solą w proporcji 2,5 l / 125 g soli kuchennej. Do tak sporządzonej solanki włożyć kaczkę na ok. 12 godzin. Następnie należy ją wyjąć i osuszyć papierowym ręcznikiem.

Przygotowanie farszu:
Skład farszu: jabłka, pomarańcza, cebula. Ilość taka, by wypełnić ¾ tuszki kaczki.
Wszystkie składniki oczyścić, umyć, usunąć gniazda nasienne z jabłka, obrać cebulę. Następnie pokroić składniki w kostkę, dodać majeranek i sól do smaku, a na końcu wszystko wymieszać razem i włożyć do tuszki.
Tak przygotowaną kaczkę natrzeć solą, majerankiem i słodką papryką.

Pieczenie:
Piekarnik ustawiamy na paro-pieczenie, temp. 160 stopni C. Do nagrzanego urządzenia wkładamy kaczkę w brytfannie i pieczemy ją aż się zarumienieni. Następnie obniżamy temp. do 120 - 140 stopni i pieczemy tak długo, aż mięso będzie lekko odchodziło od kości.
Po upieczeniu kaczki wyłączamy piekarnik. Zostawiamy w nim kaczkę, by mięso trochę odpoczęło. Po wyjęciu kaczki z piekarnika, usuwamy z niej farsz, dzielimy ją na porcje, wcześniej możemy ją wytrybować i podajemy z pyzami, sosem oraz modrą kapustą.

Smacznego!

Przepis przygotowała: Restauracja Biovilla

SZARE KLUSKI ZIEMNIACZANE BABCI GENI

Tradycyjna, znana w naszym regionie potrawa, jaką są szare kluski z kapustą, przygotowywane oczywiście z ziemniaków, to prawdziwy przysmak, który nadaje się nie tylko na codzienny stół.

Składniki (na posiłek dla 6 osób):

- ziemniaki duże, najlepiej „stare" – 12 sztuk (około 1,5 kg)
- mąka ziemniaczana – 2 łyżki
- mąka wrocławska – półtorej szklanki
- 1 cebula
- 3 jajka
- kapusta kiszona
- boczek
- kiełbasa
- sól

Sposób przygotowania:

Ziemniaki i cebulę obrać i zetrzeć na tarce o małych „oczkach" – bez odcedzania. Mieszając wsypywać stopniowo mąkę (do uzyskania odpowiedniej gęstości) i wbić jajka. Dosolić. W zależności od rodzaju ziemniaków, konieczne może okazać się dodanie większej ilości mąki. Tak wyrobione ciasto wrzucamy małymi porcjami do osolonego wrzątku. Gotujemy przez kilka minut.

Na patelni wytapiamy boczek, dodajemy posiekaną cebulę i pokrojoną drobno kiełbasę. Całość smażymy do zrumienienia. Kapustę kiszoną smażymy na dwóch łyżkach smalcu – bez gotowania. Kluski ziemniaczane okraszamy boczkiem i kiełbasą z cebulą. Podajemy razem z podsmażoną kapustą.
Smacznego!

Autorka przepisu: Genowefa Monterial, mieszkanka Obrzycka

COŚ NA DESER – PLACEK Z BININA

Gminę tworzy małe miasteczko Ostroróg, nad Strugą Ostrorogską oraz trzynaście wiosek położonych w otoczeniu lasów i jezior - w województwie wielkopolskim w powiecie szamotulskim.

Główną atrakcją rekreacyjną oraz krajobrazową jest Jezioro Mormin, które z każdym rokiem nabiera blasku stając się ważnym punktem na mapie turystycznej regionu. W ostatnim czasie powstał tam plac zabaw, wiata, wybudowano boisko do siatkówki, palenisko oraz zagospodarowano teren nadbrzeża.

Jednak Ostroróg to przede wszystkim ludzie. Mieszkańcy tworzący od wieków bogatą historię tego miejsca, zwyczaje i tradycje, w tym kulinarne. Na terenie miasta i gminy prężnie działa Przedszkole „Miś Uszatek", Szkoła Podstawowa im. Jana Ostroroga oraz Biblioteka Publiczna. Rozwijają się stowarzyszenia, kluby sportowe i inne organizacje pozarządowe, tworzone przez mieszkańców chętnych do podejmowania takich inicjatyw.

Przedstawiamy tu propozycje kulinarne dwóch organizacji – Koła Gospodyń Wiejskich w Kluczewie-Huby (to doskonałe danie np. na drugie śniadanie) oraz Stowarzyszenia Kobiet z Binina (a to z kolei wspaniała propozycja na deser).

Składniki:

Kruszonka
- 3 szklanki mąki krupczatki
- 1 kostka margaryny „Kasi"
- 5 żółtek
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Masa
- 3 śmietany ukwaszone 400ml
- 2 budynie śmietankowe
- 200g wiórków kokosowych
- 1 cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 5 białek

Sposób przygotowania:
Wszystkie składniki na kruszonkę zmiksować. Składniki na masę zmiksować ze sobą. Następnie ubić 5 białek z jedną szklanką cukru i dodać do pozostałej masy. Przełożyć na blaszkę masę oraz posypać kruszonką. Całość włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec około godziny w temperaturze 180 stopni.

Smacznego!

Przepis przygotowało: Stowarzyszenia Kobiet z Binina

JAJKO NA NALEŚNIKOWEJ PODUSZCE

Działające w Gminie Ostroróg **Koło Gospodyń Wiejskich z Kluczewa - Huby** przygotowało, naszym zdaniem, doskonałą propozycję np. na drugie śniadanie, może to też być pyszne danie obiadowe, a co najważniejsze z jego przygotowaniem nie powinniśmy mieć trudności!

Wykonanie:
Wszystkie składniki mieszamy i smażymy naleśnik. Obracamy i na pierwszą usmażoną stronę naleśnika wbijamy jajko. Zaginamy boki. Formujemy rożek. Przekładamy na czystą patelnię.
Paprykę kroimy w kostkę, grilujemy z pomidorkami i czerwona cebulką. Pieczarki kroimy w plastry i smażymy z cebulką czerwoną na oliwie z oliwek. Doprawiamy solą i pieprzem.

Szynkę długodojrzewającą wkładamy na naleśnik od razu za jajkiem, następnie grilowane warzywa i na koniec pieczarki. Pomidorki koktajlowe wkładamy na szynkę. Całe danie pruszymy szczypiorkiem .

Smacznego!

Przepis przygotowało: Koło Gospodyń Wiejskich z Kluczewa - Huby

Jajko na naleśnikowej poduszce
Składniki:
- 3 jajka
- mąka
- woda
- mleko
- sól
- oliwa z oliwek
- pieprz
- czerwona cebula
- szynka długodojrzewająca
- papryka czerwona, zielona, żółta
- pieczarki
- pomidorki koktajlowe

Ciasto naleśnikowe
Składniki:
- 250 ml. mleka
- 100 ml. wody
- 2 jajka
- 200 g mąki
- sól
- pieprz

GOŚCINIEC JAROSZEWSKIE WZGÓRZE

GULASZ Z GĘSINY. PORCJA DLA 4 OSÓB.

Gościniec Jaroszewskie Wzgórze, działający od stycznia 2014 r. to godne polecenia miejsce, jeśli planują Państwo spędzić wakacje pod Sierakowem. Nasz obiekt umiejscowiony jest w bardzo atrakcyjnej lokalizacji - w jego bliskim otoczeniu znajdują się lasy oraz Jezioro Jaroszewskie. Z pewnością więc będą mogli Państwo cieszyć się bliskością natury oraz pięknymi widokami.

Gościniec dysponuje 74 miejscami noclegowymi, w tym 8 komfortowo urządzonymi domkami z tarasami i widokiem na Jezioro Jaroszewskie oraz 10 wygodnymi pokojami dwuosobowymi o wysokim standardzie.

Działająca w Gościńcu restauracja ma na celu umożliwić rodzinom oraz znajomym wspólne spożywanie posiłków oraz spędzanie czasu w klimatycznych wnętrzach restauracji. Stawiamy na świeże produkty, dlatego nasza karta jest zawsze dostosowana do pory roku. Przede wszystkim dbamy o jakość produktu regionalnego pochodzenia.

Niedziela jest dla nas dniem szczególnym, ponieważ właśnie tego dnia zapraszamy do naszej restauracji w godzinach 12:00 – 17:00.

Składniki:

- 1 filet z gęsi około 1 kg ze skórą
- 1 mała cukinia
- 1 papryka czerwona
- 2 czerwone cebule
- 1 średnia marchew
- 2 ząbki świeżo wyciśniętego czosnku
- 2 suszone śliwki
- 2 suszone morele
- czerwona papryka ostra
- czerwona papryka słodka
- sól, pieprz
- tymianek, majeranek

Sposób przygotowania:
Oddzielić skórę od mięsa, skórę pokroić w drobną kostkę i wytopić z niej smalec. Fileta pokroić w grube plastry, natrzeć przyprawami oraz świeżo wyciśniętym czosnkiem. Następnie obtoczyć w mące i obsmażyć na smalcu z obu stron. Wyciągnąć mięso, na tej samej patelni podsmażyć warzywa pokrojone w kostkę i dodać owoce suszone. Chwilę poddusić, później dodać wcześniej smażone mięso. Zalać około 2 szklankami bulionu warzywnego i dusić wszystko pod przykryciem do miękkości mięsa i zredukowania sosu na małej mocy palnika około 1,5 godziny.

Podawać z plackami ziemniaczanymi i buraczkami na ciepło.

GOŚCINIEC JAROSZEWSKIE WZGÓRZE

KRÓLIK W SOSIE ŚMIETANOWO – ZIOŁOWYM. PORCJA DLA 4 OSÓB.

Sposób przygotowania:
Mięso natrzeć przyprawami, czosnkiem, skropić sokiem z cytryny i odstawić w temperaturze pokojowej na 2 godziny. Po tym czasie obsmażyć na odrobinie oleju na złoty kolor.
Włożyć mięso do naczynia żaroodpornego i piec pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut bez termoobiegu. Następnie wyciągnąć naczynie i zalać mięso śmietanką, wstawić znowu do pieca i piec przez kolejne 30 minut w tej samej temperaturze.
Podawać od razu po przygotowaniu z ulubionymi dodatkami (na zdjęciu młode opiekane ziemniaczki i Carpaccio z buraka).

Autor przepisu: Jaroszewskie Wzgórze

Składniki:
- 8 łopatek z królika
- śmietanka 36%
- świeżo wyciskany sok z 2 cytryn
- 4 ząbki świeżo wyciśniętego czosnku
- sól, pieprz
- suszony tymianek
- suszony majeranek
- olej do smażenia

HOTEL KAMA PARK

ROLADY Z DZIKA Z PYZAMI, NADZIEWANE PĘCZAKIEM I BOROWIKAMI

Hotel KAMA PARK znajduje się z dala od zgiełku, w miejscu, gdzie zaczyna się Rezerwat Buczyna Lutomska.

Zapraszamy do skorzystania z naszych usług - nie tylko hotelowych, ale również gastronomicznych. Restauracja serwuje znakomite dania wielkopolskie przygotowane od podstaw z naturalnych, regionalnych produktów. Menu restauracji to tradycyjne dania oraz doskonałe, sezonowe potrawy, które można zjeść tylko w określonych momentach roku. Zapraszamy codziennie!

Hotel KAMA PARK, ul. Orla 13, 64-410 Sieraków, tel.: +48 61 29 55 100

Składniki:

- 1,2 kg schab z dzika bk
- 0,15 kg pęczaku
- 0,5 kg borowików (mrożone lub świeże)
- 2 duże obrane cebule
- 0,5 l śmietanki 30%
- świeży jarmuż
- masło klarowane
- mąka
- słodka papryka
- sól
- pieprz czarny mielony
- kulki jałowca

Sposób przygotowania:
Schab z dzika umyć, usunąć błony i pokroić na 10 równych porcji. Pęczak przepłukać w zimnej wodzie, następnie moczyć ok. 3h. Ugotować na sypko. Na patelni rozgrzać masło klarowane, dodać jedną, pokrojoną w kostkę cebulę, zeszklić. Do cebuli dodajemy połowę borowików również pokrojonych w kostkę, dalej smażąc. Wszystko łączymy z ugotowanym pęczakiem. Na koniec doprawiamy solą, pieprzem oraz dodajemy sparzony i postrzępiony jarmuż. Tak przygotowany farsz pozostawiamy do wystygnięcia.

Wcześniej wyporcjowane mięso, cienko rozbijamy i przyprawiamy solą i pieprzem. Następnie nakładamy farsz i zwijamy zrazy. Obtoczone w mące z dodatkiem słodkiej papryki zrazy smażymy na rozgrzanym maśle. Pod koniec smażenia dodajemy drugą pokrojoną w kostkę cebulę oraz resztę borowików. Dodajmy rozgnieciony jałowiec, całość zalewamy śmietanką i dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu lub w piekarniku do miękkości.

Gotowe zrazy podajemy z pyzami na parze lub z kluskami ziemniaczanymi w towarzystwie buraków, dekorujemy świeżymi ziołami i chipsem z jarmużu.

Autor przepisu: Hotel Kama Park

RESTAURACJA 100 JEZIOR

BURGER RYBNY Z MAJONEZEM PIETRUSZKOWYM I SMAŻONY SANDACZ NA KASZOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI

Jesteśmy rodzinną firmą, od pokoleń zajmującą się hotelarstwem i gastronomią. „Słoneczna" położna jest nad samym brzegiem Jeziora Jaroszewskiego. Posiadamy bazę hotelową na 50 os. i Restaurację 100 Jezior, w której panuje niepowtarzalna atmosfera relaksu, a potrawy, które Państwu zaproponujemy zachwycają smakiem.

Nasza kuchnia to przede wszystkim dania rybne oraz dania kuchni polskiej, wszystkie przygotowane według najlepszych receptur. Zawsze świeże słodkowodne i morskie ryby są naszą specjalnością. Widokowe tarasy restauracji są doskonałym miejscem do wypoczynku, a także zajadania się specjałami naszej kuchni. Zapraszamy!

Restauracja 100 Jezior, Ośrodek „Słoneczna", tel.: 660734167
www.sloneczna.sierakow.pl

Sposób przygotowania:

Burger:
Siekamy i delikatnie solimy czosnek, następnie rozcieramy czosnek na desce i dodajemy do zmielonego mięsa ryby. Drobno siekamy pietruszkę, suszone pomidory i łączymy z mięsem. Masę doprawiamy solą i pieprzem. Całość zagniatamy i dzielimy na dwie równe części, z których formujemy dwa kotlety, pamiętając o natłuszczeniu dłoni i deski oliwą. Rozgrzewamy patelnię i smażymy kotlety z obu stron na odrobinie oleju lub grillujemy je. Połowę cebuli kroimy w krążki i podsmażmy na patelni.

Majonez pietruszkowy
Natkę pietruszki z koperkiem blendujemy z oliwą z oliwek, odciskamy zielony olej. Dodajemy 2 żółtka, łyżkę musztardy i dodajemy zielony olej.

Krążki cebulowe smażymy w głębokim tłuszczu.

Burger
Składniki:
- mielone mięso ryby (leszcz, karp, amur) – 500 g
- suszone pomidory w zalewie olejowej – 80 g
- czosnek – ½ ząbka
- natka pietruszki – 1 pęczek
- cebula czerwona – 1 szt.
- sól
- grubo mielony pieprz
- majonez
- oliwa z oliwek
- krążki cebulowe
-

Majonez pietruszkowy
Składniki:
- natka pietruszki – 1 pęczek
- koperek – 1 pęczek
- oliwa z oliwek
- musztarda – 1 łyżeczka

RESTAURACJA 100 JEZIOR

SMAŻONY SANDACZ NA KASZOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI

Sposób przygotowania:
Sandacza lekko obtaczamy w mące i smażymy na oleju z masłem, na złocisty kolor.

Kaszotto - na oliwie z oliwek podsmażamy cebulę, następnie wsypujemy kaszę, podsmażamy. Dolewamy białego wina i cały czas podlewamy bulionem i mieszamy. Gotujemy ok. 40 min. na małym ogniu Na patelni podsmażamy na maśle grzyby i dodajemy do kaszy.

Smacznego!

Przepis i realizacja: Restauracja 100 Jezior

Składniki:
- filet z sandacza 200 g
- mąka do obtoczenia
- olej
- masło
- kasza pęczak 100 g
- oliwa z oliwek
- bulion 2 l
- grzyby leśne
- cebula – 1 szt.
- białe wino 200 ml
- czosnek

DŻEM TRUSKAWKOWO – RABARBAROWY AGNIESZKI PROCH

Gmina Wronki to nie tylko wielki przemysł i nowoczesne inwestycje. To także urozmaicona przyroda, silne tradycje sportowe oraz wyjątkowe dziedzictwo historyczne.

Bogactwo przyrody, w szczególności runa leśnego nadało gminie przydomek „Krainy Tysięcy Grzybów" – nic w tym dziwnego, gdyż w okolicznych lasach znaleźć można liczne kurki, kanie, podgrzybki, koźlarze i borowiki. Terenów grzybowych wystarczy dla wszystkich, bowiem lasy w gminie zajmują powierzchnię około 19 tys. hektarów.

Niezwykle atrakcyjne wizualnie i cenne przyrodniczo obszary to przede wszystkim pas wrzosowy w Chojnie (o długości prawie 10 km) oraz jezioro torfowiskowe w Rzecinie. Warte uwagi pod względem rekreacyjnym są natomiast kąpieliska nad Jeziorami Radziszewskim i Pożarowskim oraz wodna stanica harcerska w Samołężu.

Niewątpliwie jednym z ważniejszych niematerialnych bogactw regionu – pielęgnowanym przez miejscowe gospodynie – jest tradycja kulinarna, oparta na lokalnych produktach, których w okolicy z pewnością nie brakuje. Są to przede wszystkim świeże warzywa i owoce prosto z przydomowych ogrodów, grzyby, jagody i żurawina z pobliskich lasów i mokradeł oraz miód z okolicznych pasiek.

W lipcu 2020 roku Gmina Wronki przy współpracy z Sabiną Jasińską wydała kolejną po „Przepyszniku wronieckim" publikację kulinarną – „Przetwórnik wroniecki". Książka zawiera trzydzieści pięć przepisów na słoikowe specjały mieszkanek gminy.

Wśród zebranych receptur znalazły się między innymi dżem truskawkowo - rabarbarowy sołtys Wierzchocina Agnieszki Proch oraz podgrzybki w sosie pomidorowym według przepisu sołtys Samołęża Anety Kinowskiej. Obie panie są również przewodniczącymi Kół Gospodyń Wiejskich w swoich miejscowościach i lokalnymi społeczniczkami, dbającymi o rozwój i integrację miejscowych społeczności.

Wykonanie:
Gałązki rabarbaru umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Zdejmij z nich skórę, pokrój w plastry i włóż do garnka. Osuszone i „wyszypułkowane" truskawki połącz z rabarbarem, zasyp cukrem i odstaw na 30 minut. Gdy owoce puszczą sok, zalej całość wodą i gotuj na wolnym ogniu do momentu, aż rabarbar i truskawki rozpadną się, a mikstura zgęstnieje. Na koniec dodaj wyciśnięty sok z cytryn i całość wymieszaj. Gorący dżem włóż do słoików i pasteryzuj przez 15 minut od momentu wrzenia wody.

Składniki:
- 1 kg rabarbaru
- 70 dkg truskawek
- 1 ½ cytryny
- 700 g cukru
- niepełna szklanka wody

Przepis przygotowała: Agnieszka Proch
Potrawę wg przepisu wykonał i sfotografował: Damian Michałek

PODGRZYBKI W SOSIE POMIDOROWYM ANETY KINOWSKIEJ

Wykonanie:
Cebule pokrój w kostkę i podsmaż w ¾ szklanki oleju. Dodaj wodę, cukier, ocet, pieprz, sól i liść laurowy. Podgrzybki opłucz, oczyść, pokrój na cząstki, wrzuć na patelnię i podsmaż. Do grzybów dodaj ½ słoiczka koncentratu pomidorowego i całość podduś. Gdy wszystkie składniki się połączą, przekładaj grzyby z sosem do słoików i pasteryzuj około 10 minut.
Smacznego!

Przepis: Aneta Kinowska
Potrawę wg przepisu wykonał i sfotografował: Damian Michałek

Składniki:
- durszlak podgrzybków
- 2 cebule
- 5 łyżek cukru
- 6 łyżek octu
- ¾ szklanki oliwy
- ½ słoiczka małego przecieru pomidorowego
- pieprz, sól, liść laurowy

IMPREZY KULINARNE

DNI WĘDZONEJ SIELAWY

Dni Wędzonej Sielawy – to chyba najstarsza na naszym obszarze, cykliczna impreza promocyjna, odbywa się, już od ponad trzydziestu lat, w Gminie Chrzypsko Wielkie – nad największym na Pojezierzu Międzychodzko – Sierakowskim jeziorem.

Głównym celem jest promocja walorów przyrodniczych i turystycznych Ziemi Chrzypskiej i Pojezierza Międzychodzko-Sierakowskiego. Nieprzypadkowy jest jednak tytuł imprezy - sielawa to ryba o wyjątkowych walorach smakowych, hodowana w głębokich, zimnych akwenach, występująca kiedyś naturalnie i na naszych terenach. Pomysł na taki sposób promocji obszaru i jednocześnie kultywowanie tradycji rybackich (warto tu przypomnieć sierakowskie Technikum Rybackie oraz gospodarstwa rybackie funkcjonujące kiedyś doskonale w Krainie Stu Jezior), pojawił się jeszcze pod koniec lat osiemdziesiątych i kontynuowany jest nieprzerwanie przez Gminę Chrzypsko Wielkie.

Dziś, Dni Wędzonej Sielawy to czas, w którym można delektować się smakiem tej wędzonej ryby, ale także innych ryb odławianych w naszych jeziorach. Warto tu wtedy spotkać się nad brzegiem pięknego Jeziora Chrzypskiego, posłuchać różnych gatunków muzyki, współzawodniczyć w konkursach wędkarskich i sportowych, a od kilku lat także w biegach – wokół Jeziora Chrzypskiego na dystansie półmaratonu i 10 km.

JARMARK RYBNY I WYJĄTKOWA POTRAWA: ROSÓŁ Z KARPIA Z PIEROGAMI Z FARSZEM KARPIOWYM

Od kilku lat Sierakowskie Towarzystwo Edukacyjne przy wydatnej pomocy wolontariuszy (uczniów i nauczycieli) z Zespołu Szkół w Sierakowie, organizuje na terenie targowiska miejskiego w Sierakowie tematyczne jarmarki .

Jednym z takich jarmarków jest Jarmark Rybny. Organizowany jest zazwyczaj na przełomie października i listopada.

W czasie jarmarku można nabyć od lokalnych rybaków i przetwórców, ryby świeże, wędzone, przetwory rybne, poznać gotowe dania.

Uczniowie Zespołu Szkół w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych częstują wszystkich karpiem smażonym i przepysznym rosołem z karpia - z pierogami z farszem karpiowym. Ta ostatnia potrawa zdobywa sobie coraz więcej smakoszy i staje się wizytówką Zespołu Szkół łącząc tradycje szkoły rybackiej i żywieniowej. Prowadzone są także pogadanki i prelekcje na temat wartości smakowych i odżywczych ryb słodkowodnych.

Z kolei uczniowie Zespołu Szkół w zawodzie technik rybactwa śródlądowego prowadzą na jarmarku różnego rodzaju konkursy i stoiska związane z rybami (plastyczne, wędkarskie, sieciarskie itp.). W jarmarku uczestniczą także okoliczni rolnicy, wystawcy, rękodzielnicy.

Wspaniała atmosfera i niespotykana w innych miejscowościach organizacja i prowadzenie tematycznych jarmarków, ściągają na sierakowskie targowisko coraz większą ilość wystawców i klientów.

ROSÓŁ Z KARPIA Z PIEROGAMI Z FARSZEM KARPIOWYM

Rosół z karpia podawany z pierogami z farszem karpiowo – porowym pierwszy raz uczniowie Zespołu Szkół w Sierakowie w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych pod opieką Przemysława Siwińskiego, nauczyciela ZS w Sierakowie przygotowali na Jarmark Rybny.

Rosół okazał się hitem degustacyjnym jarmarku i zyskał uznanie konsumentów, nawet takich, którzy nigdy nie próbowali zupy rybnej. W związku z tym dopracowano przepis i rosół przygotowywano cyklicznie z okazji wigilii szkolnych, jarmarków czy promocji szkoły (np.: w Mniszkach czy w Olandii). W końcu trafił jako lokalny przysmak do publikacji „Kulinarne podróże po Wielkopolsce". Danie to staje się wizytową potrawą szkoły, łącząc jej tradycje rybackie z żywieniowymi.

Poniżej zamieszczamy przepis na nasz rosół z karpia z pierogami z farszem karpiowo - porowym.

Wykonanie (rosół):

- Warzywa myjemy, obieramy i wkładamy do garnka z wodą.
- Przygotowujemy bulion warzywny z wszystkich warzyw (cebulę przekroić w poprzek włókien na połowę i mocno przypiec na patelni lub na wolnym ogniu, a następnie dodać do gotującego się bulionu).
- Gotujemy do miękkości warzyw.
- Gdy warzywa są miękkie do bulionu dodajemy głowy z karpia, kręgosłupy oraz części ogonowe ryby i gotujemy rosół (ok. 1 godz.).
- W połowie gotowania dodajemy wypłukaną nać pietruszki (część pietruszki zachowujemy do posiekania i posypania rosołu przed podaniem).
- Środkowe kawałki ryby zostawiamy na farsz pierogowy.
- Gdy rosół jest już gotowy odcedzamy warzywa i gotujemy w nim środkowe kawałki karpia.
- Następnie dzielimy rosół na dwie części jedną do spożycia (większą) i drugą do ugotowania w niej pierogów (mniejszą).
- Z ugotowanego mięsa karpia przygotowujemy pierogi (na bazie ugotowanego mięsa z karpia możemy przygotować także pulpety – co kto woli), które podajemy w czystym rosole.

Wykonanie ciasta:

- Do miski przesiewamy mąkę.
- Dodajemy tłuszcz, sól i wodę.
- Całość dokładnie mieszamy.
- Po uformowaniu „kuli" ciasto wykładamy na stolnicę i zagniatamy.
- Na chwilę pozostawiamy ciasto, by „odpoczęło" przykryte miską (ok. 15 – 20 min).
- Następnie ciasto dzielimy na mniejsze części i wałkujemy na 2 – 3 mm grubości
- Z ciasta wykrawamy krążki przy pomocy szklanki lub foremki, nakładamy farsz i starannie zlepiamy.
- Pierogi wkładamy do części wrzącego rosołu, gdy wypłyną – gotujemy 2 – 3 minuty, wyjmujemy łyżką cedzakową na durszlak.

Wykonanie farszu:

- Por kroimy w bardzo cienkie paseczki i siekamy.
- Następnie pokrojony por smażymy na oleju.
- Środkowe części karpia gotujemy w rosole z karpia
- Ugotowane mięso studzimy, rozdrabniamy i pozbawiamy ości (dusimy widelcem lub przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa).
- Rybę i por łączymy, mieszamy i doprawiamy pieprzem i solą.
- Tym nadzieniem faszerujemy przygotowane wcześniej ciasto.
- Pierogi gotujemy w części rosołu z karpia
- Ugotowane pierogi przekładamy do bulionówek, zalewamy czystym rosołem z karpia, posypujemy drobno posiekaną pietruszką i podajemy.

Składniki na rosół:

- karp – 1szt. ok. 2kg
- głowy z karpia – 3szt. (bez skrzeli i oczu)

Warzywa:

- marchew – 1szt.
- pietruszka korzeń – 2 szt.
- seler – ½ szt.
- pietruszka nać – 1-2 pęczki
- por – 2 szt. (do bulionu dodajemy tylko część zieloną, biała posłuży do przygotowania farszu do pierogów)
- cebula – 3 szt.

Przyprawy:

- liść laurowy – 4szt.
- ziele angielskie – 5-6 ziarenek
- pieprz ziarnisty czarny – 5-6 ziarenek
- pieprz mielony czarny i sól - do smaku
- ocet – do smaku (może być winny lub jabłkowy)

Woda – ok. 3l

Składniki na pierogi:

- mąka pszenna – 275g
- bardzo ciepła woda – 150ml
- olej lub masło – ok. 25g
- sól do smaku

Składniki na farsz:

- środkowa część karpia – 5 – 6 kawałków
- por – 2 szt. (część biała, zieloną przeznaczamy do ugotowania rosołu)
- sól, pieprz do smaku

Smacznego życzą uczniowie Zespołu Szkół w Sierakowie

ŚWIĘTO PODGRZYBKA W RZECINIE

W malowniczym Rzecinie, pięknie położonej w lasach Puszczy Noteckiej wsi - w Gminie Wronki, organizowane jest co roku Święto Podgrzybka. Organizatorami są Rada Sołecka, Wroniecki Ośrodek Kultury, Nadleśnictwo Wronki i Gmina Wronki, choć do grona partnerów i współorganizatorów dołączają w poszczególnych latach także inne instytucje.

Rzeciński festyn przenosi wszystkich, którzy tu zechcą przyjechać, w zupełnie inną od miejskiej rzeczywistość – Puszcza Notecka pokazuje tu swój ogrom i urok, trudno nie zachwycić się krajobrazem ukrytych wśród lasów okolicznych wsi...

Program festynu nawiązuje do grzybobrania, najbardziej popularne są tu podgrzybki, a więc są konkursy na największego podgrzybka i największy zbiór grzybów, można spróbować potraw z grzybów, obejrzeć pokazy pracy drwali i pilarzy, uczestniczyć w zajęciach edukacyjnych o przyrodzie, zawodach biegowych i nordic walking, grach terenowych, poznać dawne zawody...

Podczas imprezy obejrzeć można także pokazy taneczne i posłuchać koncertujących zespołów.

Udział w imprezie bierze też każdego roku reprezentacja Nadleśnictwa Wronki – na, jak zwykle, bardzo ciekawym stoisku, leśnicy zapraszają do udziału w konkursach z wiedzy o lesie, przygotowanych dla dzieci i dorosłych grach edukacyjnych, a na najlepszych czekają nagrody...

Najważniejsze dla odwiedzających Rzecin tego dnia są jednak PODGRZYBKI!
Zapraszamy do Rzecina na początku września każdego roku!

ŚWIĘTO PODGRZYBKA

Od 2001 roku, na przemian – na terenie Gminy Międzychód i sąsiedniej – Gminy Skwierzyna, dzięki współpracy tych gmin oraz Nadleśnictwa Międzychód i nadleśnictw z Leśnego Kompleksu Promocyjnego „Puszcza Notecka" odbywa się, podobnie jak w Rzecinie, ŚWIĘTO PODGRZYBKA.

Festyn ten, będący pretekstem do promocji gmin oraz walorów przyrodniczych Puszczy Noteckiej i działania **Leśnego Kompleksu Promocyjnego** organizowany był już w różnych miejscach Puszczy Noteckiej – we wsi Mierzyn, w Wiejcach, a ostatnio w Międzychodzie – na terenie przystani nad Wartą, z pięknym widokiem na lasy Puszczy Noteckiej.

W ramach tego wydarzenia rozgrywane są zazwyczaj liczne konkurencje sportowo-rekreacyjne: poranne zawody wędkarskie, międzyszkolne zawody w zbieraniu grzybów, rodzinny rajd rowerowy i „Gimnazjada", w której startuje wiele reprezentacji szkół z województwa wielkopolskiego i lubuskiego (konkurs, z cennymi nagrodami, obejmuje zbieranie grzybów, testy z wiedzy o Puszczy Noteckiej i konkurencje sprawnościowe).

Każdorazowo w festynie uczestniczą przedstawiciele władz samorządowych obu gmin, a także **Nadleśnictwa Międzychód** i innych z terenu Kompleksu Promocyjnego. Tradycją stały się już koncerty Zespołu Trębaczy Myśliwskich Szkół Leśnych w Goraju, a także pokazy pilarzy, zawody samorządowe, koncerty zespołów z terenu gmin oraz zapraszanych na to wydarzenie wykonawców. Imprezie towarzyszy kiermasz z wyrobami lokalnych rękodzielników, **przetworami z runa leśnego i kuchnią myśliwską. Często odbywa się też pokaz gotowania zupy grzybowej w wielkim kotle nad ogniskiem.**

Organizatorami imprezy są każdego roku - Gmina Międzychód, Gmina Skwierzyna, Nadleśnictwa LKP „Puszcza Notecka" oraz Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Międzychodzie.

Zapraszamy, każdego roku w pierwszej połowie września, na przemian – na teren Gminy Międzychód i Gminy Skwierzyna!

fot. Anna Sawala

POWIDŁA Z MNISZEK

Do przygotowania powideł, smażonych w Mniszkach, na potrzeby kiermaszu i festynu pn. „Wielkie Smażenie Powideł", potrzebne są:

Produkty, materiały i narzędzia:

1. Dwa – trzy wielkie garnki (mniejsze do rozgotowywania, większe do smażenia); tradycyjnie do smażenia powideł używano garnków „kuprowych", czyli miedzianych.
2. Wielkie drewniane łyżki służące do mieszania, zwane „bocianem" (w kształcie litery L, czasem T).
3. Dwa – trzy ogniska - paleniska, ze specjalnym stelażem, przygotowane pod każdy garnek, obudowane cegłami, tak by uchronić je przed podmuchami wiatru i utratą temperatury.
4. Drewno liściaste na opał.
5. Dodatkowo – wanny i miski do mycia śliwek i usuwania pestek.
6. Słoiki i wieczka do gotowych powideł i ich pasteryzacji.
7. Dobrze dojrzałe śliwki węgierki, mogą być także te, zrywane po pierwszych przymrozkach (razem ok. 2,5 tony, z których otrzymamy ok. 2500 słoików „dżemowych").

Do smażenia powideł najlepsze są śliwki węgierki.

Po wypłukaniu, z każdej śliwki trzeba usunąć pestki.

Proces przygotowania:

DZIEŃ I

1. Zerwane śliwki węgierki należy najpierw kilkakrotnie przepłukać i dobrze umyć pod bieżącą czystą wodą.
2. Po umyciu śliwki pozbawiane są pestek, gotowe wrzucane do misek; przy tej okazji pozbywamy się ewentualnych uszkodzonych lub robaczywych owoców.
3. Po wypełnieniu do ok. 1/3 mniejszego garnka (o poj. ok. 150 litrów), rozpoczynamy rozgotowywanie śliwek, pamiętając o ciągłym mieszaniu za pomocą „bociana", po to, by uchronić je przed przypaleniem i przywieraniem do dna.
4. Systematycznie dosypujemy pozbawione pestek śliwki do garnka z gotującymi się już śliwkami.
5. Po zagotowaniu całego, mniejszego garnka (ok. 3-4 godzinach gotowania), przelewamy masę do większego (o poj. ok. 300 litrów) garnka, w którym kontynuujemy proces gotowania (Uwaga! Nie wolno przestawać mieszać). Trzeba pamiętać o ciągłym dokładaniu drewna do paleniska, by utrzymać właściwą temperaturę.
6. Systematycznie uzupełniamy rozgotowanymi śliwkami duży garnek i nadal gotujemy (minimum 6 – 8 godzin – od rana do późnego popołudnia), pamiętając o ciągłym mieszaniu.
7. Późnym popołudniem przerywamy gotowanie, wygaszamy ogniska i pełny garnek za pomocą specjalnych uchwytów (potrzebne są cztery osoby), wraz ze stopniowo stygnącą masą przenosimy do chłodnej sieni, w zamkniętym pomieszczeniu (masę można przelać na potrzeby przeniesienia do mniejszych garnków). W celu uchronienia przed owadami i ewentualnym zabrudzeniem garnki na noc okrywamy specjalnie przygotowaną firaną.

Mniejszy, kuprowy kocioł służący do gotowania śliwek.

Mały, kuprowy kocioł do rozgotowywania. Fot. D. Michałek

DZIEŃ II

1. Rano zlewamy masę z powrotem do wielkiego garnka (Uwaga! Może być nadal ciepła), garnek ustawiamy nad ogniskiem i rozpoczynamy kolejny dzień gotowania i mieszania.
2. W czasie gotowania, pierwszego dnia, masa początkowo przybiera postać śliwkowego kompotu, potem staje się coraz bardziej gęsta, coraz trudniej ją więc mieszać, zaczyna się więc już proces nie gotowania, a smażenia...
Uwaga! Gotujące się śliwki pryskają, należy więc uważać, by się nie oparzyć (mieć rękawice i fartuch).
3. Kontynuujemy proces gotowania i smażenia oraz mieszania przez kolejne 6 – 8 godzin.
4. Późnym popołudniem lub wieczorem przerywamy smażenie i podobnie jak pierwszego dnia przenosimy garnek na noc do pomieszczenia, pamiętając o jego osłonięciu.

Większy kocioł, w którym rozgotowane śliwki smaży się i miesza za pomocą wielkiej, drewnianej łyżki zwanej bocianem.

DZIEŃ III

1. Rano, ponownie rozpoczynamy smażenie, ustawiamy wielki garnek na ognisku i pamiętamy o ciągłym dokładaniu drewna, by zachować temperaturę wrzenia oraz mieszaniu.
2. Po kolejnych 4 – 5 godzinach, powidła powinny być coraz bardziej gęste. Widoczne też będzie zmniejszanie się ilości masy w garnku (ze względu na wyparowywanie). W tym momencie można wsypać trochę cukru (jeśli śliwki nie były dostatecznie słodkie, cukier wpływa też pozytywnie na konserwację produktu); w Mniszkach sypiemy nie więcej niż 5 kg na 150 kg śliwek, zaprawialiśmy i smażyliśmy powidła także zupełnie bez cukru).
3. Gdy powidła staną się tak gęste, że nie da się już ich dalej mieszać, a drewnianą łyżkę „bociana" będzie można postawić w garnku, można rozpocząć próbę przekładania powideł do słoików.
4. Jeśli powidła w zamkniętym słoiku, odwróconym do góry dnem nie opadają, zsuwają się po ściankach, wówczas są gotowe, jeśli nie – należy jeszcze je dalej smażyć.
5. Po rozłożeniu za pomocą łyżki powideł z garnka do słoików (Uwaga! Masa jest nadal gorąca!), zakręcamy wieczka i wkładamy słoiki, do osobnego kotła z wodą, w celu ich pasteryzacji.
6. Z około 300 kg śliwek gotowanych w kotle i przesmażonych otrzymujemy około 300 małych „dżemowych" słoików powideł. Na zakończenie słoiki w Mniszkach otrzymują nalepki informujące o terminie smażenia oraz tradycyjną ozdobę.

Przepis spisany i stosowany w CERiP w Mniszkach, wg tradycji przekazywanych ustnie. Smacznego!

Śliwki w wielkim kotle w trakcie smażenia.

Od 2007 roku tradycję smażenia śliwek kontynuują pracownicy CERiP w Mniszkach, oddziału Bibiloteki Publ. i Centrum Animacji Kultury w Międzychodzie.

Od 2007 roku tradycję smażenia śliwek kontynuują pracownicy CERiP w Mniszkach.

Wysmażone, rozlane do słoików i zapasteryzowane powidła są sprzedawane w dawnym składzie kolonialnym, w skansenie w Mniszkach, podczas corocznego Wielkiego Smażenia Powideł.

Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach z lotu ptaka. Fot. D. Michałek

DLACZEGO „WIELKIE SMAŻENIE POWIDEŁ" W MNISZKACH?

W 2007 roku, w małej wsi Mniszki, w Gminie Międzychód powstało Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej – rodzaj muzeum, skansenu, który specjalizuje się w prezentacji dawnych, ginących zawodów, a także kultywowaniu obrzędów i tradycji charakterystycznych dla naszego regionu.

W celu promocji tego miejsca, a także przypomnienia dawnego zwyczaju, znanego w okolicznych wsiach – smażenia powideł, z inicjatywy profesora Tadeusza Baranowskiego z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, przy współpracy Wojciecha Mameta i Klubu Integracji Społecznej w Międzychodzie, w trzecią niedzielę września 2007, pierwszy raz wysmażono w Mniszkach powidła.

Inicjatywa ta nawiązuje do, pamiętanego jeszcze przez starsze pokolenia, jesiennego **smażenia powideł – ze śliwek węgierek.**

Kraina Stu Jezior to również kraina wielu sadów, znana z przetwórstwa owoców – w słynnej międzychodzkiej „Pomonie", a także domowego zaprawiania owoców i smażenia powideł. Powidła smażono wówczas w wielkich „kuprowych" (czyli miedzianych) garnkach, nad ogniskiem, a cały proces trwał zazwyczaj kilka dni. Wysmażone z jednego garnka powidła służyły – po przełożeniu do słoików czy glinianych „mlostków", kilku rodzinom, które najpierw wspólnie wszystko przygotowywały. Ponieważ nie każdy miał swój garnek pożyczano go z gospodarstwa do gospodarstwa, ze wsi do wsi. Była to też wspaniała okazja do spotkań, opowieści, sąsiedzkiej pomocy...

Po to, by przypomnieć takie zwyczaje, od jesieni 2007 roku, **zawsze w trzecią niedzielę września, przygotowywany jest w Mniszkach kiermasz pod nazwą „Wielkie Smażenie Powideł"**. Jest to okazja do prezentacji dawnego rzemiosła, rękodzieła, tradycji, zespołów ludowych i folkowych, a przede wszystkim spotkania przy smażonych powidłach.

Na festyn przyjeżdża, każdego roku, około pięciu tysięcy uczestników – zwłaszcza osób z dużych miast, spragnionych kontaktu z innym światem, wiejskimi zwyczajami, naturalnymi produktami...

Spotkać wówczas można w Mniszkach kowali, garncarzy, wikliniarzy, plecionkarzy, powroźnika, odwiedzić zakład bednarski, szewski, zegarmistrza, fotografa, dawną klasę szkolną, świecownika i kilkudziesięciu innych rękodzielników. Pokazom towarzyszą koncerty – prezentowały się w Mniszkach zespoły koźlarskie z Wielkopolski i Regionu Kozła, ludowe z Kaszub, Ziemi Łowickiej, Małopolski, a także m.in. „Wolna Grupa Bukowina", Renata Przemyk, Andrzej Sikorowski, Martyna Jakubowicz, „Shalom", Przemysław Śledź, „Czerwony Tulipan", „Duan", „Kapela z Orliczka", „Dikanda", „Jazz Band Ball Orchestra", „Caravana Banda", zespoły dixielandowe, w tym „Dixie Company" i wiele innych...

Zapraszamy każdego roku, w trzecią niedzielę września!

Warto wiedzieć, że „Smażenie Powideł" to nie jedyne tego typu wydarzenie w Mniszkach. W każdą pierwszą niedzielę po Wielkanocy, CERiP zaprasza też na Konkurs Bab Wielkanocnych - okazję do poznania dawnych przepisów i zwyczajów oraz prezentacji umiejętności wiejskich stowarzyszeń, kwater agroturystycznych, kuchni hotelowych oraz specjałów przygotowanych w domach przez nasze mamy i babcie...

KONKURS NA NAJLEPSZĄ NALEWKĘ I WINO Z PUSZCZY NOTECKIEJ

***Od 2011 roku Stowarzyszenie Puszcza Notecka organizuje konkurs na najlepszą nalewkę i wino z Puszczy Noteckiej*.**

Chętni – z terenu działalności Stowarzyszenia, mogą zgłosić swe produkty – zgodnie z regulaminem konkursu, a nalewki i wina poddawane są ocenie przez specjalnie powołaną przez LGD „Puszcza Notecka" komisję.

Od kilku lat finał konkursu oraz wcześniejsza praca jury odbywa się w gościnnych progach „Olandii". Dzięki uprzejmości właścicieli - panów Jana Makiewicza i Olafa Makiewicza, nalewki, po wcześniejszym zgłoszeniu dostarczane są więc do „Olandii", a o przebieg organizacji konkursu i finału dba pan Damian Michałek – w imieniu Fundacji „Olandia". Nad całością czuwa inicjator konkursu, wieloletnia wiceprezes Stowarzyszenia „Puszcza Notecka" pani Irena Wojciechowska.

Termin zgłaszania swych produktów przypada zwykle w końcu września, a rozstrzygnięcie i uroczysty finał 11 listopada, przy okazji spotkań w Dniu Święta Niepodległości i poznańskiego święta Św. Marcina.

Konkurs pozwolił wykreować i docenić pracę wielu producentów nalewek i domowych win – zwłaszcza z okolicznych kwater agroturystycznych, pensjonatów, hoteli oraz gospodarstw zajmujących się także sadownictwem i uprawą winogron.

Zapraszamy do udziału w konkursie – każdego roku jesienią oraz w uroczystym finale – w „Olandii".

PRZEPISY
DLA CIEBIE

A teraz kilka dań, które, jak sądzimy, każdy z nas potrafi wykonać. Proste przepisy na doskonałe potrawy, na dodatek nawiązujące do regionalnych tradycji, przygotowali, a potem zastosowali – panie: Ewa Janicka, Kinga Kaczmarek, Agata Michałek oraz pan Damian Michałek. Po zakończonej pracy była też okazja do spróbowania tych wyśmienitych poczęstunków. Palce lizać! Polecamy! To dania wcale nie trudniejsze do wykonania od schabowego i wspaniale urozmaicą naszą kuchnię - tę codzienną i świąteczną…

AROMATYCZNY KREM POMIDOROWY

Sposób przygotowania:
Rozgrzewamy masło w garnku, następnie kroimy dwie cebule w drobną kostkę i dodajemy do garnka. Mieszamy, aż się zeszkli. W międzyczasie parzymy pomidory i ściągamy skórę. Przygotowane pomidory kroimy na ćwiartki i dodajemy do garnka. Następnie całość dusimy do rozgotowania pomidorów i doprawiamy pieprzem i solą. Gotowe danie podajemy na głębokim talerzu, dodajemy posiekaną pietruszkę oraz pokruszony ser kozi. Smacznego!

Przepis: Ewa Janicka
Realizacja przepisu: Ewa Janicka, Kinga Kaczmarek, Damian Michałek

Składniki:
- 2kg pomidorów
- 2 duże cebule
- 50g masła
- pietruszka
- ser kozi
- pieprz, sól

CHUTNEY Z GĘSINĄ I ZIEMNIAKAMI

(CHUTNEY TO GĘSTY SOS, ZWANY W DAWNEJ POLSCE POD NAZWĄ GĄSZCZE)

Sposób przygotowania:
Pierś z gęsi nacieramy oliwą, następnie wcieramy pieprz i sól. Pierś przekładamy do żaroodpornego naczynia, następnie wkładamy do piekarnika (temperatura 180 stopni na około 60 minut). W międzyczasie należy podlewać gęś sosem, który wytwarza się na dnie.
Obieramy ziemniaki, przekładamy do garnka, zalewamy wodą, solimy (2 łyżeczki) i gotujemy około 20 minut, jeśli ziemniaki będą twarde gotujemy, aż do zmiękczenia.
Należy przekroić dynię na pół, następnie usunąć pestki. Przygotowaną dynię posypujemy solą i kroimy na mniejsze kawałki. Czosnek, imbir i papryczki chilli zgnieść na jednolitą masę, z niewielką ilością octu. Do garnka dodać 1 szklankę octu 200g cukru i czekać, aż zacznie wrzeć. Następnie dodać dynię i pozostałe składniki. Gotować przez 15 minut, ciągle mieszając. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, można użyć blendera.
Chutney można podawać do różnych mięs oraz jako składnik kanapek.

Przepis: Ewa Janicka
Realizacja przepisu: Kinga Kaczmarek, Damian Michałek

Składniki:
- 400g gęsiny
- 1kg ziemniaków
- 1kg dyni
- 2 papryczki chilli
- 4 ząbki czosnku
- 25g świeżego imbiru
- 25g siekanych migdałów
- 200g cukru brązowego
- 100g rodzynek
- sól, pieprz, ocet

„GĘSINA NA ŚWIĘTEGO MARCINA"
PIERŚ Z GĘSI W CIEŚCIE FRANCUSKIM

W Wielkopolsce szczególnie czczony jest dzień świętego Marcina, obchodzony 11 listopada. Właśnie ta zbieżność Święta Niepodległości ze wspomnieniem świętego Marcina, także i u nas jest pretekstem do uroczystego, wspólnego spożywania posiłków. Królują świętomarcińskie rogale, ale te przeznaczone są do kawy – na deser.

Na obiad, w dniu świętego Marcina należy jednak zjeść coś z gęsi. To bardzo dawny zwyczaj, sięgający jeszcze czasów I Rzeczpospolitej. Tego dnia, po udanych żniwach i zakończonych wszystkich pracach w polu, włościanie przynosili do dworu różne daniny – w tym i gęsi. W dowód wdzięczności właściciel dworu spraszał wszystkich na ucztę – z pieczonych gęsi, często nadziewanych jabłkami....

Składniki:
- 400g piersi z gęsi
- 200g szynki długo dojrzewająca
- 500g pieczarek
- musztarda
- ciasto francuskie
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- odrobina mleka
- pieprz mielony
- sól
- dowolne zioła
- papryka słodka
- oliwa

Sposób przygotowania:
Pierś z gęsi nacieramy musztardą, następnie należy gęś posypać pieprzem oraz solą i papryką słodką. Przygotowaną pierś wstawiamy do naczynia żaroodpornego i wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 40 minut w temperaturze 180 stopni.
Ciasto francuskie rozkładamy na blaszce, następnie na środku ciasta dodajemy szynkę długodojrzewającą. Po przygotowaniu ciasta kroimy cebulkę oraz pieczarki (pieczarki należy wcześniej podgotować około 10 minut) w drobną kostkę. Rozgrzewamy patelnię i szklimy cebulę oraz pieczarki. Przygotowane pieczarki kładziemy na wcześniej przygotowanej szynce. Wyciągamy pierś z gęsi i kładziemy na pieczarki. Zakrywamy pierś ciastem francuskim. Zakryte ciasto nacinamy, następnie mieszamy jajko z mlekiem i smarujemy ciasto.
Całość wkładamy do piekarnika na około 40 minut, w temperaturze 180 stopni. Gotowe cisto wykładamy na deskę i kroimy na około 3cm paski. Podajemy na talerzu z pozostałym farszem.
Smacznego!

Przepis: Ewa Janicka
Realizacja przepisu: Ewa Janicka, Kinga Kaczmarek, Damian Michałek

KROKIETY Z GRZYBAMI

Składniki:
- bułka tarta
- 1,5 szklanki maki
- 2 szklanki mleka
- 5 jajek
- 500g grzyby (dowolne)
- 2 duże cebule
- Sól, pieprz
- olej

Sposób przygotowania:

Ciasto:
3 jajka mieszamy z mlekiem, następnie powoli dodajemy mąki oraz szczyptę soli. Ciasto powinno mieć lekko gęstą konsystencje. Rozgrzewamy patelnię i smażymy ciasto. Gotowe naleśniki odkładamy do wystygnięcia.

Farsz:
Grzyby gotujemy w wodzie około 20 minut, następnie obieramy cebulę i kroimy w drobną kostkę. Następnie podsmażamy, aż do zeszklenia. Wyciągamy grzyby z wody i kroimy na drobną kostkę, dodajemy do cebulki i podsmażamy cały czas mieszając.

Naleśniki rozkładamy i nakładamy farsz, następnie zwijamy, tworząc rurkę i zaginamy końcówki. Zwinięte naleśniki obtaczamy w jajku i bułce tartej. Przygotowane krokiety smażymy na patelni do zarumienienia. Smażymy około 10 minut.

Smacznego!

Przepis: Agata Michałek
Realizacja przepisu: Damian Michałek

ZAPIEKANE SZPARAGI Z BESZAMELEM

Sposób przygotowania:

Rozgrzewamy masło w garnku, następnie dodajemy mąkę i wszystko mieszamy. Do masła z mąką dodajemy 2 szklanki mleka, sok z cytryny oraz łyżeczkę miodu. Wszystko podgrzewamy i mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Dno naczynia żaroodpornego zalewamy sosem, następnie układamy szparagi minimum 2 warstwy. Zalewamy wszystko sosem, następnie rozdrabiamy ser i posypujemy na górę. Naczynie wkładamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy około 40 minut aż do zarumienienia w temperaturze 180 stopni.

Smacznego!

Przepis i realizacja: Ewa Janicka, Damian Michałek

Składniki:
- 1kg szparagów
- 20g soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- 40g masła
- 40g mąki
- 70g sera koziego
- 2 szklanki mleka
- sól, pieprz

WIELKOPOLSKIE GRUSZKI W OCCIE

Sposób przygotowania:

Wybieramy twarde gruszki, następnie obieramy i kroimy w ćwiartki lub połówki. Gruszki zalewamy zimną wodą z solą na 2 godziny (na 1 litr wody czubata łyżka soli). W międzyczasie przygotowujemy zalewę 1:2:3. Zależnie od upodobań łączymy dowolnie, ale w tej kolejności wodę, ocet i cukier. Dodajemy 3 szklanki wody, 2 szklanki octu i 1 szklankę cukru.

Do gorącej zalewy dodajemy czerwony pieprz, goździki, kardamon i chwilę gotujemy. Gruszki osączamy z zalewy solnej, umieszczamy w słoikach i zalewamy gorąca zalewą. Słoiki pasteryzujemy 3 minuty od zawrzenia wody. Słoje wyciągamy z wody i zostawiamy do ostudzenia.

Smacznego!

Przepis i realizacja: Ewa Janicka

Składniki:
- 3kg gruszek
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki octu
- 3 szklanki wody
- sól, czerwony pieprz
- goździki
- kardamon

WIELKOPOLSKIE „PLYNDZE" CZYLI PLACKI ZIEMNIACZANE

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obieramy i ścieramy ziemniaki na tarce. Następnie rozdrabniamy czosnek i kroimy bardzo drobno cebulę (cebulkę możemy wcześniej minimalnie zeszklić). Całość przekładamy do naczynia, dodajemy mąkę, jajka, sól i pieprz i wszystko ze sobą mieszamy. Doprowadzamy do gęstej konsystencji, jeśli konsystencja jest zbyt rzadka możemy dodać mąki.

Rozgrzewamy patelnię i nakładamy ciasto, formując małe placki. Po zarumienieniu przekładamy na papier i odsączamy od tłuszczu. Gotowe placki możemy podawać na słodko, słono z ciemnym sosem, wszystko zależy od tego, na co mamy ochotę.

Smacznego!

Przepis i realizacja: Damian Michałek

Składniki:
- 750g ziemniaków
- 100g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 80g mąki pszennej
- 2 jajka
- sól, pieprz
- olej do smażenia

NA DESER: KRUSZONKA Z OWOCAMI

Sposób przygotowania:

Obieramy jabłka i kroimy na drobne plasterki, następnie żaroodporne naczynie smarujemy masłem. Cukier, mąkę i kaszę mieszamy ze sobą. Na spód naczynia wsypujemy odrobinę mieszanki cukru, mąki i kaszy. Dodajemy jabłka i układamy warstwami. Następnie dodajemy resztę naszej mieszanki, aż do zasypania wszystkich szczelin. Na samą górę kładziemy bardzo cienkie kawałki masła, przykrywając całość. Gotowy deser wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 45 minut, w temperaturze 180 stopni.

Po zarumienieniu wyciągamy deser (pamiętajcie, aby nie przykrywać naczynia)

Smacznego!

Przepis: Ewa Janicka
Realizacja przepisu: Damian Michałek

Składniki:
- 500g jabłek
  (do wyboru dowolne owoce)
- masło
- 2 szklanka cukru
- 2 szklanka mąki
- 2 szklanka kaszy manny

PODSUMOWANIE

Projekt pod nazwą „Kulinaria Puszczy Noteckiej", w wyniku którego powstała niniejsza publikacja, ma na celu promocję obszaru działania LGD „Puszcza Notecka" - jako miejsca atrakcyjnego dla młodych osób. Ważne było więc ukazanie walorów, jakie pozwalają tu właśnie szukać swej przyszłości oraz tradycji, z jakiej wyrastamy, jaką warto i należy zachowywać.

Zadanie nasze pozwoliło na wymianę doświadczeń i wiedzy pomiędzy młodymi ludźmi, którzy zechcą i mogą w przyszłości uczestniczyć w rozwoju obszarów wiejskich, a także między nami – organizatorami, a przedstawicielami branży gastronomiczno – turystycznej z naszego terenu. Zaktywizowało także uczestników zajęć – młodzież, mającą wejść wkrótce na rynek pracy, do samodzielnego przedstawienia walorów turystycznych swej okolicy, przypomnienia rodzinnych tradycji kulinarnych, związanych z nimi zwyczajów. Przedstawiciele branży gastronomicznej włączyli się natomiast w proces wyszukiwania przepisów i wreszcie w przygotowanie poszczególnych potraw – na cele tej publikacji.

Wierzymy, że „Kulinaria Puszczy Noteckiej" staną się kolejnym elementem, który pomoże wypromować walory naszego obszaru oraz przyczyni się do jego rozwoju, a **dla Czytelników będzie wspaniałą inspiracją – do odwiedzin i zwiedzania Puszczy Noteckiej i Krainy Stu Jezior oraz zakosztowania polecanych potraw. Mamy też nadzieję, że dla wielu będzie doskonałą książką z przepisami, które warto wykorzystać. To doskonałe dania! Życzymy smacznego i zapraszamy do Puszczy Noteckiej i Krainy Stu Jezior!**

Bardzo dziękujemy wszystkim za wszelką pomoc, udzieloną w trakcie realizacji projektu, a zwłaszcza naszym partnerom – t.j.: Zespołowi Szkół nr 1 im. Powstańców Wielkopolskich we Wronkach Szkoła na Leśnej, Muzeum - Zamek Opalińskich w Sierakowie oraz Fundacji OLANDIA z Prusimia. Dodatkowo w działania nasze włączyli się nauczyciele i uczniowie Zespołu Szkół Technicznych w Międzychodzie (dawnego ZS Nr 3) oraz Zespołu Szkół w Sierakowie im. prof. M. Siły – Nowickiego. Dziękujemy też autorom poszczególnych przepisów, za ich udostępnienie, możliwość wypróbowania i sfotografowania. Dziękujemy także zaprzyjaźnionym Gminom naszego obszaru – przedstawicielom samorządów, wiejskich stowarzyszeń, nauczycielom, młodzieży i wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób pomogli w przygotowaniu „Kulinariów Puszczy Noteckiej".

Projekt zrealizowany był dzięki operacji finansowanej ze środków KSOW w ramach Pomocy Technicznej PROW 2014-2020, zgodnie z umową nr DOW/16/2020, w ramach Planu Działania Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 (Plan operacyjny na lata 2020-2021).

W imieniu Zarządu
Jacek Kaczmarek
Prezes Stowarzyszenia „Puszcza Notecka"

Projekt, w wyniku którego powstała niniejsza publikacja zrealizowany był dzięki operacji finansowanej ze środków KSOW w ramach Pomocy Technicznej PROW 2014-2020, zgodnie z umową nr DOW/16/2020, w ramach Planu Działania Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 (Plan operacyjny na lata 2020-2021).

AUTORZY

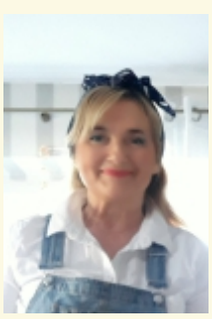
Ewa Janicka – mgr inż. technologii żywności, po dawnej AR w Poznaniu, od ponad 20 lat mieszka i pracuje w Lutomiu; technolog w dużej firmie produkującej gotową żywność dla wegetarian. Wielkopolanka - z dziada, pradziada, od zawsze interesuje się kulinariami, tradycyjną kuchnią wielkopolską, Polski i innych narodów. Założyciel pierwszego w Poznaniu sklepu dla wegetarian i baru wegetariańskiego, dyplomowany grzyboznawca. „Lubię gotować tradycyjnie, na podstawie starych przepisów, lubię też eksperymentować i łączyć kuchnię tradycyjną z nowymi technikami i surowcami. Lubię też „przerabiać" tradycyjne przepisy mięsne na wegetariańskie…"

Jacek Kaczmarek
kierownik Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach, pilot wycieczek, regionalista, autor publikacji na temat atrakcji turystycznych naszego obszaru, prezes Stowarzyszenia Puszcza Notecka.

Kinga Kaczmarek
magister dietetyki, absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, pasjonatka zdrowego stylu życia. Dietetyk nie tylko z pasji, ale również z chęci pomagania innym.
Właścicielka gabinetu dietetycznego „Kalorie Smaku". Specjalistka w układaniu spersonalizowanych planów żywieniowych dla osób z nadmierną masą ciała i innymi chorobami dietozależnymi.

Łukasz Klapczyński
Dyrektor Biura Stowarzyszenia Puszcza Notecka, autor wielu projektów realizowanych w ramach działalności Stowarzyszenia, miłośnik sportu, założyciel i trener sekcji siatkarskiej w klubie GKS Rzemieślnik Kwilcz, oraz trener piłki siatkowej w klubie UKS Szamotulanin, wraz ze swymi drużynami zdobywca wielu nagród i medali.

Damian Michałek
autor bloga Michałkowe Podróże. Od wielu lat zajmuje się fotografią podróżniczą i kulinarną. Pasjonat kuchni polskiej, która bazuje na produktach od lokalnych dostawców.
Zawodowo - człowiek orkiestra. Od wielu lat jest Prezesem Fundacji Olandia.
Twórca wielu projektów społecznych w Krainie Stu Jezior.



Irena Wojciechowska
współzałożycielka LGD „Puszcza Notecka". Wiceprezeska Zarządu w latach 2008-2019. Pomysłodawczyni i autorka publikacji pt.: „Nie zapomnijmy o naszych produktach lokalnych". Propagatorka kultywowania tradycji i dziedzictwa kulturowego i kulinarnego. Inicjatorka konferencji dot. tradycji kulinarnych, konferencji kobiet oraz Festiwalu Produktu Lokalnego. Propagatorka tradycji kulinarnych podczas targów i konferencji. Członkini Grupy Roboczej ds. Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich w Wielkopolsce oraz Komitetu ds. Ekonomii Społ. przy Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej.

Alina Pawlukowicz
pracuje w biurze Stowarzyszenia „Puszcza Notecka" na stanowisku specjalisty ds. administracyjnych i projektów współpracy, przez dłuższy czas zastępowała też Kierownika Biura. Na co dzień w pracy dba o prawidłowe funkcjonowanie biura, nadzoruje realizację projektów m.in. grantowych. Z wykształcenia pedagog edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, pedagog społeczny, oligofrenopedagog. Prywatnie żona, mama 4-letniej Alicji i 2-letniego Miłosza, miłośniczka literatury dla kobiet oraz zbierania grzybów.

Kulinaria
Puszczy Noteckiej