

# KUCHNIA POMORSKICH GOSPODYŃ

*Od pola do stołu  
- innowacje w rozwoju pomorskiej wsi*

**52**  
PRZEPISY  
KULINARNE



SIEĆ NA RZECZ  
INNOWACJI W ROLNICTWIE  
I NA OBSZARACH WIEJSKICH



Krajowa Sieć  
Obszarów Wiejskich



POMORSKI OŚRODEK  
DORADZTWA ROLNICZEGO  
W LUBANIU



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2014-2020

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

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich”  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020  
Instytucja Zarządzająca PROW na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi  
Operacja opracowana przez Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

## Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

ISBN 978-83-63125-74-5

Redakcja i opracowanie treści:  
**Weronika Lepak, Iwona Nody, Magdalena Dublinowska, Beata Wójcik**  
we współpracy z Kołami Gospodyń Wiejskich i Stowarzyszeniami

Nakład: 2000 szt.

Projekt okładki, opracowanie graficzne i skład tekstu:

**Magdalena Dublinowska**

Korekta:

**Patrycja Bruska**

Zdjęcia potraw:

**Paweł Jankowski**

©Copyright by Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu  
Lubań 2024

Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie bez zgody PODR w Lubaniu jest zabronione

Druk:

DRUKARNIA LEYKO SP. Z O.O.  
ul. Romanowicza 11, 30-702 Kraków



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

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich”

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

Institucja Zarządzająca PROW na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Operacja opracowana przez Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu



# Drodzy czytelnicy!

Z ogromną radością oddajemy w Państwa ręce książkę kucharską „Od pola do stołu – innowacje w rozwoju pomorskiej wsi”. Jest to wyjątkowy zbiór przepisów, który powstał dzięki współpracy Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Lubaniu oraz utalentowanych kół gospodyń wiejskich z naszego regionu. Książka ta jest nie tylko hołdem dla pomorskiej tradycji kulinarnej, ale także wyrazem naszego zaangażowania w promocję zrównoważonego rozwoju wsi, opartego na lokalnych produktach.

Województwo pomorskie to kraina, w której każda wioska, każde gospodarstwo ma swoją własną historię i tradycję kulinarną. Nasze potrawy, przygotowywane z sercem przez lokalnych producentów i gospodynie, to smak, który odzwierciedla bogactwo natury oraz pracę rolników, którzy dbają o ziemię i jej plony. W publikacji znajdą Państwo przepisy na dania, które przywołują wspomnienia dzieciństwa, ale także nowoczesne wariacje na temat tradycyjnych potraw, w których widać wpływ innowacji i nowych technologii.

Nie bez powodu postanowiliśmy w tej książce połączyć klasyczne smaki z nowoczesnymi rozwiązaniami. Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu od lat wspiera rolników, przedsiębiorców i producentów żywności w wykorzystywaniu nowoczesnych technologii, które przyczyniają się do poprawy jakości produktów i efektywności produkcji. Każdy przepis zawarty w tej publikacji to efekt tej współpracy, a także świadectwo tego, jak rolnictwo i innowacje mogą współistnieć, tworząc produkty najwyższej jakości.

Warto podkreślić, że książka „Od pola do stołu” to coś więcej niż tylko zbiór przepisów – to zaproszenie do aktywnego uczestnictwa w procesie kulinarnego tworzenia. Z myślą o Państwa wygodzie i lepszym zrozumieniu technik przygotowywania potraw, każdy przepis został uzupełniony o film instruktażowy. Nasze specjalistki i specjaliści z Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Lubaniu przygotowali krótkie nagrania wideo, które pokazują sposób przygotowania każdego dania. Dzięki tym filmom, nawet osoby, które dopiero zaczynają swoją kulinarną przygodę, będą mogły łatwo podążać za przepisem,

nie martwiąc się o ewentualne trudności w realizacji.

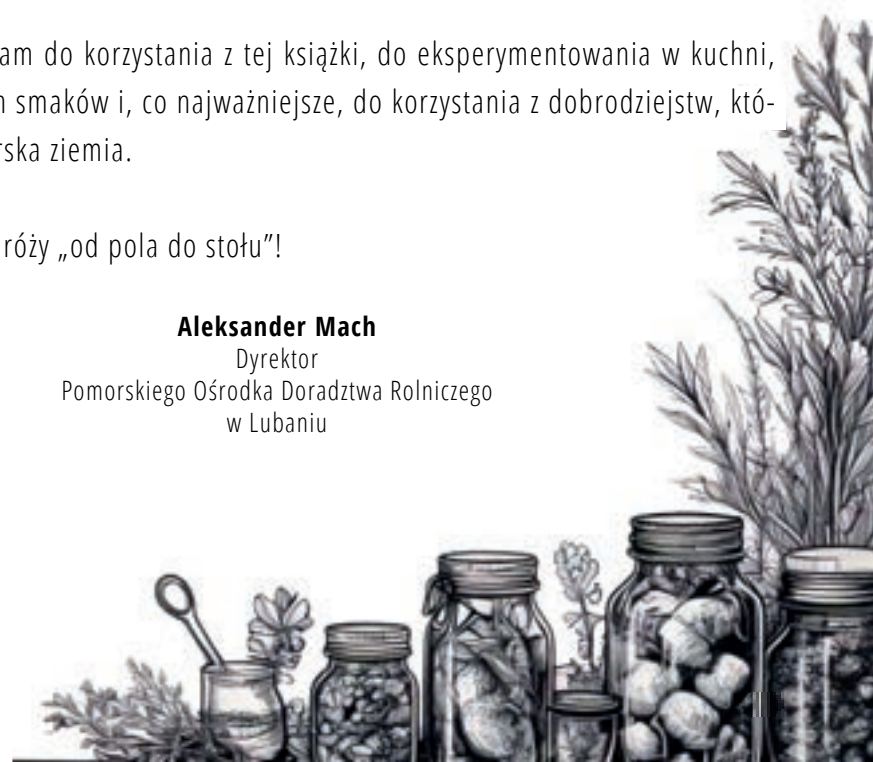
Na stronach z przepisami znajdą Państwo kody QR, które po zeskanowaniu prowadzą do odpowiednich filmów. W ten sposób zyskają Państwo dostęp do praktycznych wskazówek, które mogą okazać się pomocne w każdej kuchni. To połączenie tradycji z nowoczesnością daje pełną możliwość czerpania z pomorskiego dziedzictwa kulinarnego w sposób wygodny, interaktywny i dostępny w każdej chwili.

Serdecznie zapraszam do korzystania z tej książki, do eksperymentowania w kuchni, odkrywania nowych smaków i, co najważniejsze, do korzystania z dobrodziejstw, które daje nam pomorska ziemia.

Życzę smacznej podróży „od pola do stołu”!

**Aleksander Mach**

Dyrektor  
Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego  
w Lubaniu



# Spis treści

wg. powiatów

## bytowski

<b>KGW Parchowo</b> .....	18
Legumina .....	20
Potrąwka z kurczaka .....	21
<b>KGW „Żuki Żukówko”</b> .....	22
Burak w pancerzu .....	24
Ciszka po kaszubsku .....	25

## chojnicki

<b>KGW Sołectwo Łąg-Kolonia</b> .....	26
Pstrąg w folii .....	28
Karkówka w kapuście .....	29
<b>KR-KGW Klaskawa</b> .....	30
Pyzy Borowickie .....	32
Zrazy z jelenia z borowikami .....	33

## gdański

<b>KGW w Nowej Wsi Przywidzkiej</b> .....	34
Pierogi nowowiejskie .....	36
Pierś z kaczki z sosem .....	37
<b>KR-KGW „Lisewianki”</b> .....	38
Sałatka z pieczarkami .....	40
Pyzy z mięsem .....	41
<b>KGW Pomlewaniki</b> .....	42
Gęsi smalec z grzybami .....	44
Tort z biszkoptem makowym i kremem kawo- wo-czekoladowym i wiśniami .....	45
<b>KR-KGW „Skowarczanki”</b> .....	46
Wegetariańskie gołąbki .....	48
Miodownik .....	49

## kartuski

<b>KR-KGW KLĚKÓWIÓNCZI z Klukowej Huty</b> .....	50
Zapiekanka z bobu .....	52
Kurczak faszerowany mięsem mielonym .....	53
<b>KR-KGW Kolonia</b> .....	54
Pieczony królik .....	56
Roladki z kaczki .....	57
<b>KR-KGW w Sławkach</b> .....	58
Gulasz z dzika na ziołowych plackach .....	60
Truskawkowe kuleczki .....	61
<b>Stowarzyszenie „Kaszubianki”</b> .....	62
Chleb żytni z ziemniakami .....	64
Żeberka ze śliwką .....	65

## kościerski

<b>KR-KGW w Nowej Karczmie</b> .....	66
Sernik z brzoskwiniami .....	68
Zupa z brukwii .....	69
<b>KSA Kościerska Chata</b> .....	70
Klopsiki w sosie koperkowym .....	72
Jabłecznik .....	73

## kwidziński

<b>KGW Brachlewo</b> .....	76
Śledzie z suszonymi śliwkami i pomidorami .....	78
Pierś z kurczaka z pieczarkami .....	79
<b>KGW w Glinie</b> .....	78
Ogórki w curry .....	80
Wigilijne pierogi z kapustą i grzybami .....	81
<b>KGW w Tychnowach</b> .....	82
Karp faszerowany .....	84
Zupa dyniowo-gruszkowa na ostro z grzankami .....	85
<b>Stowarzyszenie Mieszkańców i Sympatyków Wsi Rakowiec</b> .....	86
Maślane ogórki .....	88
Żeberka z piwnicy .....	89

## słupski

<b>KGW w Karzniczce</b> .....	90
Surówka z kapusty .....	92
Babka ziemniaczana .....	93
<b>KR-KGW w Siemianicach</b> .....	94
Żur .....	96
Biała kiełbasa .....	97
<b>KGW w Świecichowie „Babki z Temperamentem”</b> .....	98
Pierogi ruskie .....	100
Zupa grochowa .....	101

## starogardzki

<b>KGW w Osiecznej „Osieczanki”</b> .....	102
Piecuchy z kaszanką i konfiturą z czerwonej cebuli .....	104
„Kurka w kurce” .....	105
<b>KGW Pogódki „Pogódczanki”</b> .....	106
Blok czekoladowy .....	108
Kiełbasa z weka .....	109
<b>KGW w Zelgoszczy</b> .....	110
Jabłkowy jubel .....	112
Zapiekana ryba z warzywami .....	113

## sztumski

<b>KR-KGW w Przemarku</b> .....	114
Roladki z duszą .....	116
Pierogi z kaszą .....	117

## wejherowski

<b>KGW „Słoneczniki”</b> .....	118
Szybka Drożdżówka .....	120
Szmurowana kaczka francuska z jabłkiem i marchewką .....	121



# Spis treści

z podziałem na dania

## Przekąski i przystawki

Biała kiełbasa .....	97
Chleb żytni z ziemniakami .....	64
Ciszka po kaszubsku .....	25
Gęsi smalec z grzybami .....	44
Kiełbasa z weka .....	109
Maślane ogórki .....	88
Ogórki w curry .....	80
Roladki z duszą .....	116
Sałatka z pieczarkami .....	40
Surówka z kapusty .....	92
Śledzie z suszonymi śliwkami i pomidorami .....	78
Gęsi smalec z grzybami .....	44
Kiełbasa z weka .....	109

## Zupy

Zupa dyniowo-gruszkowa na ostro z grzankami .....	85
Zupa grochowa .....	101
Zupa z brukwii .....	69
Żur .....	96

## Dania główne bezmięsne

Karp faszerowany .....	84
Pierogi nowowiejskie .....	36
Pierogi ruskie .....	100
Pstrąg w folii .....	28
Pyzy Borowickie .....	32
Wegetariańskie gołąbki .....	48
Wigilijne pierogi z kapustą i grzybami .....	81
Zapiekana ryba z warzywami .....	113

## Dania główne mięsne

„Kurka w kurce” .....	105
Babka ziemniaczana .....	93
Burak w pancerzu .....	24
Gulasz z dzika na ziołowych plackach .....	60
Karkówka w kapuście .....	29
Klopsiki w sosie koperkowym .....	72
Kurczak faszerowany mięsem mielonym .....	53
Piecuchy z kaszanką i konfiturą z czerwonej cebuli .....	104
Pieczony królik .....	56
Pierogi z kaszą .....	117
Pierś z kaczki z sosem rabarbarowym .....	37
Pierś z kurczaka z pieczarkami .....	79
Potrąka z kurczaka .....	21
Pyzy z mięsem .....	41
Roladki z kaczki .....	57
Szmurowana kaczka francuska z jabłkiem i marchewką .....	121
Zapiekanka z bobu .....	52
Zrazy z jelenia z borowikami i czerwoną kapustą i żurawiną .....	33
Żeberka z piwnicy .....	89
Żeberka zawijane ze śliwkami suszonymi .....	65

## Desery

Blok czekoladowy .....	108
Jabłecznik .....	73
Jabłkowy jubel .....	112
Legumina .....	20
Miodownik .....	49
Sernik z brzoskwiniami .....	68
Szybka drożdżówka .....	120
Tort z biszkoitem makowym i kremem kawowo-czekoladowym i wiśniami .....	45
Truskawkowe kuleczki .....	61



# Sieć na rzecz innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich (SIR)



Sieć na rzecz innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich (SIR) to nowoczesna i dynamiczna struktura, która powstała z myślą o wspieraniu innowacji w sektorze rolnym oraz na terenach wiejskich. Jej działalność opiera się na zasadach publicznego doradztwa rolniczego, co oznacza, że korzysta z zasobów instytucji takich jak Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie (CDR) oraz 16 Wojewódzkich Ośrodków Doradztwa Rolniczego (WODR). CDR pełni rolę koordynatora sieci, a WODR odpowiadają za realizację konkretnych zadań w swoich regionach, co zapewnia elastyczność i dostosowanie działań do lokalnych potrzeb.

SIR funkcjonuje w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich (KSOW), która jest częścią szerszej europejskiej sieci wspierającej innowacje w rolnictwie. Działania SIR mają na celu nie tylko wspieranie rolników, ale także angażowanie różnych podmiotów, takich jak jednostki naukowo-badawcze, przedsiębiorców oraz organizacje pozarządowe. Taka różnorodność uczestników sprzyja zróżnicowanej współpracy oraz wymianie wiedzy i doświadczeń.

Głównym celem SIR jest budowanie sieci kontaktów pomiędzy różnymi interesariuszami – rolnikami, doradcami, naukowcami oraz przedsiębiorcami. Dzięki temu możliwe jest nie tylko dzielenie się wiedzą, ale także rozwijanie konkretnych projektów innowacyjnych, które odpowiadają na realne potrzeby sektora. Sieć ułatwia tworzenie grup operacyjnych, które mogą wspólnie pracować nad nowatorskimi rozwiązaniami, co przekłada się na poprawę efektywności i konkurencyjności rolnictwa.

W ramach SIR organizowane są liczne wydarzenia, takie jak konferencje, wyjazdy studyjne, szkolenia oraz spotkania warsztatowe. Te działania pomagają nie tylko w upowszechnianiu najlepszych praktyk, ale także w budowaniu relacji między uczestnikami, co jest kluczowe dla długoterminowego rozwoju innowacji. Każdy Wojewódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego angażuje się w różnorodne aktywności, takie jak webinaria, publikacje, audycje radiowe czy filmy, co pozwala na maksymalne dotarcie do szerokiego grona odbiorców i popularyzację idei innowacji w rolnictwie.

Od swojego powstania w 2015 roku, SIR intensywnie działa na rzecz wzrostu innowacyjności w rolnictwie, leśnictwie i produkcji żywności. Inicjatywy te nie tylko podnoszą jakość produkcji, ale także przyczyniają się do zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich, co jest





niezwykle ważne w kontekście zmieniających się wyzwań środowiskowych i społecznych.

Kolejnym istotnym elementem SIR jest współpraca z Grupami Operacyjnymi EPI, które zajmują się opracowaniem i wdrożeniem innowacyjnych projektów. Te grupy, wspierane przez europejskie programy, łączą różne dziedziny wiedzy i umiejętności, co sprzyja efektywnemu rozwiązywaniu problemów oraz zaspokajaniu potrzeb rolników. Dzięki temu, możliwe jest wprowadzenie do praktyki rolniczej nowoczesnych technologii, które mogą znacząco wpłynąć na efektywność produkcji i jakość produktów.

SIR to kluczowy element wsparcia dla innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich, który stawia na współpracę między różnymi podmiotami oraz na wymianę doświadczeń. Dzięki tej sieci, możliwe jest nie tylko podnoszenie konkurencyjności polskiego rolnictwa, ale również poprawa jakości życia mieszkańców obszarów wiejskich. SIR przyczynia się do budowania bardziej zrównoważonej i innowacyjnej przyszłości, w której rolnictwo staje się nie tylko efektywne, ale także przyjazne dla środowiska.

*Opracowała:  
Marta Łukowicz - specjalista ds. innowacji*



# Innowacje w każdej kuchni – nowoczesne techniki kulinarne

Nowoczesna kuchnia to prawdziwe laboratorium, w którym innowacje technologiczne, nauka i kreatywność kulinarna spotykają się, by stworzyć potrawy smaczniejsze, zdrowsze i bardziej estetyczne. Dzięki nowym technikom, gotowanie przekształca się z codziennej rutyny w sztukę, oferując nieskończone możliwości eksperymentowania ze smakami, aromatami i teksturami. Współczesne metody, takie jak Sous Vide, infuzja, żelifikacja czy drukowanie żywności w 3D, otwierają przed nami nowy wymiar gastronomii. Przyjrzyjmy się bliżej tym technikom, jak i kilku innym innowacyjnym metodom, które zmieniają nasze podejście do jedzenia.

## Sous Vide – perfekcyjnie ugotowane potrawy w niskiej temperaturze



Metoda Sous Vide to jeden z filarów nowoczesnej kuchni. Technika ta polega na gotowaniu żywności w szczelnie zamkniętych próżniowych woreczkach, zanurzonych w wodzie o precyzyjnie kontrolowanej niskiej temperaturze. Choć czas gotowania jest dłuższy niż w tradycyjnych metodach, Sous Vide gwarantuje zachowanie maksymalnej ilości składników odżywczych, czystości i intensywności naturalnych smaków. Potrawy, takie jak mięso, ryby czy warzywa,

przyrządzone w tej technice, mają wyjątkowo równomierną teksturę, a ich przechowywanie jest znacznie dłuższe. Sous Vide idealnie wpisuje się w ideę slow food, promując zdrowe i przemyślane podejście do przygotowywania jedzenia.

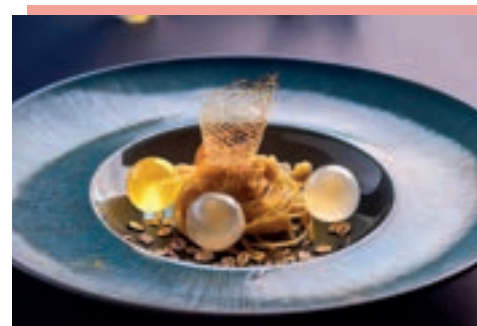
## Infuzja – tworzenie nowych smaków

Infuzja to technika, która umożliwi nadawanie nowych smaków olejom, alkoholom, a nawet miodom. Proces ten polega na dodaniu aromatycznych składników, takich jak zioła, przyprawy czy owoce, do płynnych nośników



smaków, a następnie pozostawieniu ich do nasycenia się nowymi aromatami. Dzięki infuzji można uzyskać niezwykle kompozycje smakowe, które wzbogacają potrawy o intensywne aromaty. To prosta, a jednocześnie niezwykle efektowna technika, która pozwala na wprowadzenie do kuchni świeżości i kreatywności.

## Żelifikacja – sztuka tworzenia tekstur



Jednym z najbardziej spektakularnych sposobów prezentacji nowoczesnych potraw jest żelifikacja, technika, która umożliwia przekształcanie cieczy w żelowe struktury. Dzięki wykorzystaniu żelatyny, agaru czy gumy gellan, można tworzyć nie tylko klasyczne galaretki, ale również żelowe kulki, makarony, płatki czy inne elementy dekoracyjne, które wzbogacają potrawy nie tylko smakowo, ale i wizualnie. Żelifikacja jest także kluczowym

elementem techniki dekonstrukcji – polegającej na przekształceniu formy dania, zachowując jego smak. To nieograniczone pole do popisu dla kreatywnych kucharzy, którzy chcą zaskoczyć gości nietypową prezentacją potraw.

## Sferyfikacja – płynne wnętrze w żelowej otoczce

Sferyfikacja to technika kulinarna z kuchni molekularnej, która pozwala na tworzenie żelowych kulek z płynnym wnętrzem, przypominających kawior. Proces ten opiera się na reakcji między alginianem sodu a wapniem, które tworzą delikatną warstwę otaczającą płyn. Sferyfikacja otwiera nowe możliwości w tworzeniu innowacyjnych przystawek, deserów czy drinków, nadając potrawom unikalny wygląd i teksturę.





## Fermentacja – starożytna technika, nowoczesny trend

Fermentacja to jedna z najstarszych metod konserwacji żywności, która przeżywa swój renesans w nowoczesnej kuchni. Proces ten polega na kontrolowanej fermentacji składników przez bakterie, drożdże lub pleśnie, co nie tylko wzbogaca smak potraw, ale również zwiększa ich wartości odżywcze. Kiszonki, kimchi, kefir, kombucha – to tylko niektóre z przykładów fermentowanych produktów, które zyskują na popularności dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom. Współczesna fermentacja pozwala na tworzenie unikalnych smaków, które są trudne do osiągnięcia innymi metodami.



## Krio-techniki – mrożenie ciekłym azotem

Mrożenie ciekłym azotem to technika stosowana w kuchni molekularnej, która pozwala na błyskawiczne zamrażanie produktów. Dzięki tej metodzie można uzyskać chrupiące, delikatne tekstury lub stworzyć spektakularne efekty wizualne, takie jak unoszący się dym. Ciekły azot jest wykorzystywany głównie do przygotowania deserów, np. lodów, ale także do zamrażania ziół czy owoców, zachowując ich naturalne smaki i struktury.



## Gotowanie w ultradźwiękach – ekstrakcja smaku

Chociaż gotowanie przy użyciu ultradźwięków jest jeszcze rzadko stosowane, to technika ta zyskuje na popularności. Ultradźwięki przyspieszają procesy ekstrakcji smaków i aromatów, a także pozwalają na tworzenie emulsji i szybsze marynowanie mięsa. To rozwiązanie pozwala na uzyskanie bardziej intensywnych smaków w krótszym czasie, co czyni je doskonałym narzędziem dla szefów kuchni poszukujących nowych doznań smakowych.



## Wędzenie na zimno – aromatyczne dymienie



Wędzenie to technika znana od wieków, ale współczesne kuchnie wzbogacają ją o nowoczesne narzędzia, takie jak pistolety do dymu. Wędzenie na zimno dodaje potrawom delikatnego, dymnego aromatu bez konieczności długotrwałego procesu. Jest to świetny sposób na podkreślenie smaków mięs, ryb, serów, a nawet deserów, takich jak czekolada.

## Dehydratacja – suszenie produktów

Dehydratacja to technika usuwania wody z produktów, co pozwala na ich dłuższe przechowywanie przy zachowaniu wartości odżywczych. Suszenie owoców, warzyw czy mięsa tworzy lekkie, chrupiące tekstury, które mogą stanowić świetny dodatek do dań. W nowoczesnej kuchni dehydratacja służy również do tworzenia dekoracji na talerzach, takich jak chipsy owocowe czy suszone zioła.



## Gotowanie w piecach parowych z technologią Sous Vide



Połączenie technologii Sous Vide z piecami parowymi staje się coraz bardziej popularne. Te nowoczesne urządzenia pozwalają na precyzyjne gotowanie z kontrolą temperatury i wilgotności, co gwarantuje idealne rezultaty. Pieczenie z parą umożliwia przygotowanie soczystych potraw, które zachowują swoje wartości odżywcze, co czyni tę technikę doskonałym rozwiązaniem dla domowych kucharzy.

## Druk 3D – przyszłość kulinariów

Drukowanie żywności w 3D to technologia, która wydaje się należeć do przyszłości, ale już teraz rewolucjonizuje kuchnie na całym świecie. Drukarki 3D pozwalają na tworzenie jadalnych



struktur z czekolady, cukru czy past z warzyw. Dzięki tej metodzie można personalizować potrawy, a także tworzyć unikalne formy, które wcześniej były niemożliwe do osiągnięcia tradycyjnymi metodami. Druk 3D otwiera nowe możliwości nie tylko w restauracjach fine dining, ale również w kuchniach domowych.

### Karmelizacja ciśnieniowa – Bogactwo smaku w krótkim czasie

Karmelizacja ciśnieniowa to nowoczesna technika kulinarna, która wykorzystuje wysokie ciśnienie, aby znacząco przyspieszyć reakcję Maillarda – proces odpowiedzialny za powstawanie charakterystycznych smaków, aromatów i złocistej barwy potraw podczas pieczenia czy smażenia. Dzięki tej metodzie można uzyskać wyjątkowo intensywne smaki w znacznie krótszym czasie, co sprawia, że idealnie sprawdza się przy przygotowywaniu mięsa, warzyw czy nawet owoców.

Innowacyjne techniki kulinarne, takie jak Sous Vide, infuzja, fermentacja czy drukowanie żywności w 3D, stanowią prawdziwą rewolucję w świecie gastronomii. Łącząc naukę, technologię oraz tradycję, otwierają przed nami nieograniczone możliwości eksperymentowania z jedzeniem. Każda z tych metod pozwala na nowo odkrywać smaki, tekstury i aromaty, wprowadzając do kuchni elementy precyzji i kreatywności.



Dzięki tym nowoczesnym technikom gotowanie przestaje być jedynie rutynową czynnością, a staje się formą sztuki, w której każdy posiłek może stać się unikalnym dziełem. Zamiast trzymać się ustalonych przepisów i tradycyjnych sposobów przygotowywania potraw, nowoczesne techniki kulinarne pozwalają kucharzom i amatorom gotowania wyjść poza ramy codziennych ograniczeń, eksperymentować i tworzyć zupełnie nowe doświadczenia smakowe. Współczesne technologie umożliwiają nie tylko lepszą kontrolę nad procesem gotowania, ale także otwierają nowe perspektywy w zakresie estetyki potraw. Dziś, przy pomocy takich innowacji jak drukowanie żywności w 3D czy sferyfikacja, możemy tworzyć jedzenie o zachwycających formach, które zachwycą nie tylko smakiem, ale także wyglądem.



Ogranicza nas jedynie wyobraźnia, ponieważ nowoczesna kuchnia nie zna granic – to przestrzeń, w której każdy posiłek to okazja do twórczego wyrażenia siebie i swojej pasji do gotowania. Innowacyjne techniki kulinarne zmieniają sposób, w jaki myślimy o jedzeniu, sprawiając, że każdy kęs to coś więcej niż tylko zaspokajanie głodu – to prawdziwe kulinarne przeżycie.





# Warsztaty „Od pola do stołu – innowacje w rozwoju pomorskiej wsi”

W sierpniu i we wrześniu 2024 roku odbyły się wyjątkowe warsztaty pod hasłem „Od pola do stołu – innowacje w rozwoju pomorskiej wsi”. Były one dedykowane członkom kół gospodyń wiejskich, lokalnym rolnikom i mieszkańcom wsi. Spotkania te nie tylko wprowadzały w tajniki nowoczesnych technik gotowania, ale również stały się platformą wymiany doświadczeń oraz budowania lokalnej współpracy.

## Dlaczego „Od pola do stołu”?

Warsztaty miały na celu wsparcie rozwoju krótkich łańcuchów dostaw i promocję innowacyjnego podejścia do przetwórstwa żywności. Dzięki nim uczestnicy zyskali nowe umiejętności, poszerzyli swoją wiedzę i odkryli nowe sposoby na wykorzystanie lokalnych produktów w kuchni.

## Miejsca i prowadzący

Spotkania odbyły się w trzech lokalizacjach: Rusocinie, Kościerzynie i Tczewie. Poprowadzili je znakomici specjaliści:

- **Przemysław Zwański**, uznany kucharz z wieloletnim doświadczeniem, który szkolił się u takich mistrzów, jak Kurt Scheller i Pascal Brodnicki. Jego warsztaty skupiły się na nowoczesnych technikach przygotowywania potraw, które podkreślają naturalne smaki i aromaty.
- **Joanna Lubińska**, nauczycielka przedmiotów gastronomicznych i wieloletnia mentorka młodych kucharzy, która podzieliła się swoją pasją do lokalnych składników i ich kreatywnego wykorzystania.

Podczas warsztatów przygotowano trzy wyjątkowe dania, które łączyły tradycyjne składniki z nowoczesnymi technikami kulinarnymi:

- **Świeży ser krowi z żurawiną** – proste, a zarazem niezwykle efektowne danie, które ukazało, jak można połączyć lokalne produkty mleczne z owocami w nieoczywisty sposób.
- **Dorsz Sous Vide na risotto z cebulą i kurkami** – przykład, jak nowoczesne techniki, takie jak Sous Vide, mogą wzbogacić tradycyjną kuchnię o wyjątkową delikatność i pełnię smaku.
- **Kaszak z kaszy jaglanej** – deser, który zaskakuje formą i smakiem, pokazując, że

Rusocin 19.08.2024 r.





z prostych, regionalnych składników można wyczarować coś niezwykle kreatywnego.

### Czego nauczyli się uczestnicy?

Warsztaty były doskonałą okazją do nauki nowoczesnych metod przetwórstwa i gotowania, takich jak:

- **Sous Vide** – metoda gotowania w próżni, która pozwala zachować naturalny smak i wartości odżywcze składników, a przy tym nadaje potrawom wyjątkową delikatność.
- **Domowe wędzenie** – uczestnicy nauczyli się, jak wędzić ser w warunkach domowych, wykorzystując proste narzędzia i techniki.
- **Kreatywne wykorzystanie kaszy** – pokazano, jak z tak prostych produktów jak kasza jaglana można stworzyć nowoczesny i efektowny deser.

Dzięki zaangażowaniu prowadzących, uczestnicy mieli okazję nie tylko nauczyć się nowych technik, ale także poznać sposoby na efektywne wykorzystanie lokalnych składników w codziennej kuchni

### Innowacja spotyka tradycję

Warsztaty „Od pola do stołu – innowacje w rozwoju pomorskiej wsi” pokazały, że tradycyjne smaki można podkreślić i wzbogacić dzięki nowoczesnym technikom. To inspiracja dla kół gospodyń wiejskich i wszystkich, którzy pragną połączyć regionalne dziedzictwo kulinarne z nowoczesnym podejściem do gotowania.

Te spotkania to doskonały przykład, jak wiedza i pasja mogą łączyć pokolenia, rozwijać lokalną społeczność i promować zdrowe, naturalne produkty. Każdy uczestnik opuścił warsztaty z nowymi pomysłami, inspiracjami i umiejętnościami, które z pewnością znajdą swoje miejsce w kuchniach w całym regionie.

Przepisy opracowane podczas warsztatów znajdziecie w tej książce. Są one nie tylko propozycją na wyjątkowe posiłki, ale również inspiracją do eksperymentów w kuchni, które przybliżą Was do idei „Od pola do stołu”. Gotujmy wspólnie, odkrywając nowe możliwości i smakując to, co najlepsze w naszej lokalnej tradycji!





Tczew 10.09.2024 r.



# Ser krowi z żurawinowym akcentem

mleko / żurawina / czerwone wino

## Składniki:

- 2,5 l mleka krowiego
- 80 g żurawiny suszonej
- 55 ml czerwonego wina
- 40 g cukier
- 40 g sól
- węglan wapnia (zgodnie z dawkowaniem na opakowaniu)
- podpuszczka (zgodnie z dawkowaniem na opakowaniu)
- bakterie serowarskie (zgodnie z dawkowaniem na opakowaniu)

## Sposób przygotowania

Podgrzewamy mleko do temperatury 32–36°C. Dodajemy bakterie serowarskie, węglan wapnia, sól i podpuszczkę. Pozostawiamy do utworzenia skrzepu, utrzymując odpowiednią temperaturę.

Skrzep kroimy na drobne kawałki i czekamy, aż ziarno serowe się ustabilizuje, a serwatka oddzieli. Delikatnie mieszamy, lekko podgrzewając, aby osuszyć ziarno.

Ziarno mieszamy z częścią żurawiny, zawijamy w gazę i zostawiamy do odcednięcia.

Cukier karmelizujemy z pozostałą żurawiną, dodajemy wino i redukujemy, aż sos zgęstnieje.

Ser przekładamy do formy i obciążamy, aby nadać mu kształt, a następnie wędzimy.

Ser podajemy z przygotowanym sosem żurawinowym.



# Dorsz na kremowym risotto z kurkami

ryż / dorsz / kurki

## Składniki:

140–160 g fileta z dorsza	20 g cebuli
55 g ryżu arborio	4 g czosnku
80 ml białego wina	40 g masła
40 g + 40 g (do dekoracji) twardego sera	sól, pieprz – do smaku
80 g kurek	

## Sposób przygotowania



Filet z dorsza przyprawiamy solą i pieprzem, wkładamy do worka próżniowego z 20 g masła i zamykamy. Gotujemy metodą sous-vide w temperaturze 56°C przez 30 minut.

Na maśle podsmażamy cebulę, czosnek i kurki. Dodajemy ryż, czekamy aż się zeszkli. Dolewamy wino i czekamy aż odparuje. Stopniowo dolewamy niewielką ilość gorącej wody – do momentu aż ryż delikatnie zmięknie i powstanie gęsty sos. Całość cały czas mieszamy. Na koniec dodajemy starty, twarde ser. Mieszamy do uzyskania kremowej konsystencji. Risotto nakładamy na talerz, na nim dorsza. Dekorujemy kurkami i chipsem z sera.

# Deser z kaszą jaglanej

kasza jaglana / porzeczka / biała czekolada

## Składniki:

40 g kaszy jaglanej	80 g cukru
80 g twarogu	agar-agar/żelatyna (zgodnie z dawkowaniem na opakowaniu)
40 g mascarpone	zamsz w sprayu
30 g białej czekolady	serwatka z produkcji sera
80 g czarna porzeczka	

## Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną gotujemy w serwatce do kleistej konsystencji. Dodajemy 40 g czarnej porzeczki i cukier do smaku. Rozpuszczamy białą czekoladę z mascarpone, dodajemy twaróg i blendujemy. Następnie mieszamy z agar-agarem. Obie masy wkładamy do silikonowych form i mrozimy. Pozostałą porzeczkę zostawiamy na ozdobę. Zamrożony deser wyciągamy z form i pokrywamy zamszem w sprayu.





# Przelicznik kuchenny

## miary podstawowych produktów spożywczych

### Mąka pszenna

1 szklanka: 170 g  
1 łyżka stołowa: 10 g  
1 łyżeczka: 3,3 g

### Cukier

1 szklanka: 220 g  
1 łyżka stołowa: 14 g  
1 łyżeczka: 4,5 g

### Kakao

1 szklanka: 120 g  
1 łyżka stołowa: 8,5 g  
1 łyżeczka: 2,5 g

### Ryż

1 szklanka: 200 g  
1 łyżka stołowa: 15 g  
1 łyżeczka: 5 g

### Masło

1 szklanka: 250 g/ml  
1 łyżka stołowa: 15 g/ml  
1 łyżeczka: 5 g/m

### Olej

1 szklanka: 220 g  
1 łyżka stołowa: 14 g  
1 łyżeczka: 4,5 g

### Mąka ziemniaczana

1 szklanka: 150 g  
1 łyżka stołowa: 9 g  
1 łyżeczka: 3 g

### Cukier puder

1 szklanka: 160 g  
1 łyżka stołowa: 12 g  
1 łyżeczka: 4 g

### Kasza manna

1 szklanka: 180 g  
1 łyżka stołowa: 15 g  
1 łyżeczka: 5 g

### Drożdże instant

1 szklanka: 120 g  
1 łyżka stołowa: 9 g  
1 łyżeczka: 3 g

### Śmietana 18%

1 szklanka: 250 g  
1 łyżka stołowa: 14 g  
1 łyżeczka: 4,7 g

### Ocet

1 szklanka: 240 g  
1 łyżka stołowa: 16 g  
1 łyżeczka: 5 g

### Mąka żytnia

1 szklanka: 120 g  
1 łyżka stołowa: 8 g  
1 łyżeczka: 2,7 g

### Miód

1 szklanka: 360 g  
1 łyżka stołowa: 25 g  
1 łyżeczka: 7 g

### Bułka tarta

1 szklanka: 120 g  
1 łyżka stołowa: 7 g  
1 łyżeczka: 2,3 g

### Czekolada w proszku

1 szklanka: 120 g  
1 łyżka stołowa: 8 g  
1 łyżeczka: 2,7 g

### Kremówka (śmietanka 36%)

1 szklanka: 240 g  
1 łyżka stołowa: 15 g  
1 łyżeczka: 5 g

### Sok z cytryny

1 szklanka: 240 g  
1 łyżka stołowa: 15 g  
1 łyżeczka: 5 g

### Mąka orkiszowa

1 szklanka: 150 g  
1 łyżka stołowa: 9 g  
1 łyżeczka: 3 g

### Sól

1 szklanka: 320 g  
1 łyżka stołowa: 18 g  
1 łyżeczka: 6 g

### Płatki owsiane

1 szklanka: 90 g  
1 łyżka stołowa: 7 g  
1 łyżeczka: 2,3 g

### Mleko

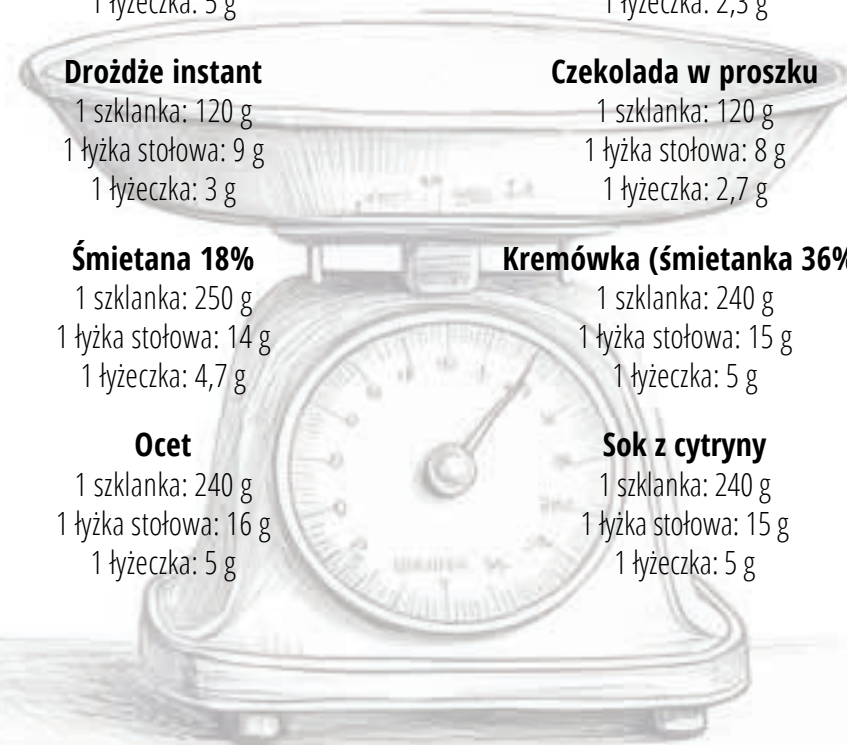
1 szklanka: 250 g/ml  
1 łyżka stołowa: 15 g/ml  
1 łyżeczka: 5 g/m

### Jogurt naturalny

1 szklanka: 240 g  
1 łyżka stołowa: 15 g  
1 łyżeczka: 5 g

### Wino (białe lub czerwone)

1 szklanka: 200 g  
1 łyżka stołowa: 13 g  
1 łyżeczka: 4,3 g



# *Kuchnia pomorskich gospodyń*













# Koło Gospodyń Wiejskich w Parchowie

Koło słynie ze swoich umiejętności kulinarnych. Wielokrotnie było nagradzane za swoje potrawy w konkursach i turniejach. Uznanie każdego, kto spróbuje ich smakołyków, jest warte pucharu!

Panie nie zapominają o pomaganiu innym. Angażują się w liczne akcje i współpracują z fundacjami. Zorganizowały specjalne spotkania dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Dały im coś znacznie cenniejszego niż pyszny posiłek – poczucie, że każdy jest częścią lokalnej społeczności i każdy jest w niej ważny, nawet jeśli nie ma pieniędzy czy wysokiej pozycji społecznej.

Koło uwielbia tańczyć i zachęca do wspólnej zabawy mieszkańców swojej miejscowości. KGW organizuje wieczorki taneczne, a zyski przekazywane są m.in. na cele charytatywne.

Panie współpracują ze Związkiem Śląskich Kobiet Wiejskich. Nie jest to jednak tylko współpraca na papierze! Panie co roku wyjeżdżają do powiatu krapkowickiego w województwie opolskim, aby wziąć udział w „Bania Fest” – festiwalu dyni. W roku 2022 reprezentantki KGW w Parchowie pobiły rekord Polski w lepieniu pierogów. W ciągu dwóch godzin ulepiły 2641 sztuk! Pierogi były nadziewane farszem z dyni z ich autorskiego przepisu.

*KGW, które zlepia społeczność niczym pierogi!*



**Miejscowość: Parchowo**  
**Gmina: Parchowo**  
**Powiat: bytowski**



# Legumina

WG. KGW W PARCHOWIE

## Składniki

6 jaj  
6 łyżek cukru  
sok i skórka z 1 cytryny  
½ szklanki przegotowanej wody  
2 czubate łyżeczki żelatyny



## Sposób przygotowania

Oddzielić białka od żółtek, żółtka ubić do białości, dodać sok i startą skórkę z cytryny i rozpuszczoną w wodzie żelatynę, wszystko ubić na sztywno. Białka ubić na sztywno i połączyć z uprzednio ubitymi żółtkami delikatnie mieszając. Wlać do misek i wstawić do lodówki na około 1 godzinę. Legumina gotowa!





# Potrąwka z kurczaka

WG. KGW W PARCHOWIE

## Składniki

około 1 ½ kg kurczaka  
włoszczyzna  
6 łyżek mąki  
200 g masła  
4 żółtka  
2 cytryny

700 g ryżu  
1 szklanka cukru  
1 szklanka agrestu z kompotu  
200 g namoczonych uprzednio rodzynek  
sól, pieprz

## Sposób przygotowania

Ugotować kurczaka z warzywami. Po ugotowaniu 2 litry rosołu zostawić do sosu.

Zrobić białą zasmażkę: rozpuścić masło, dodać mąkę i zalać rosołem. Do tego dodać rozmącone żółtka i gotować do zgęstnienia. Pod koniec dodajemy cukier, a po zestawieniu z kuchenki sok z cytryn.

Ryż ugotować na sypko. Na półmisku ułożyć części kurczaka, obok ryż, polać sosem i posypać agrestem i rodzynekami.





GASIMY  
PRAGNIENIE

ZUKI  
ZAKOBYKO



# Koło Gospodyń Wiejskich „Żuki Żukówko”

KGW mogą tworzyć nie tylko panie! To Koło udowadnia, że panowie równie świetnie sprawdzają się w tej roli. Sołtys Żukówka pozazdrościł istnienia KGW w okolicznych miejscowościach. Chciał, by Koło powstało także w jego wsi. Niestety, panie niechętnie podeszły do tego pomysłu. Sołtys nie zrezygnował! Skoro kobiety nie zdecydowały się na utworzenie Koła, to pałeczkę przejęli mężczyźni.

Nazwa Żuki pochodzi oczywiście od miejscowości, którą panowie reprezentują, ale również od ich środka transportu – samochodu marki Żuk. Sam pojazd na wielu festynach staje się prawdziwą atrakcją! Upodobały go sobie zwłaszcza dzieci.

Mężczyźni biorą udział w różnych festynach, turniejach i konkursach. Zdobywają liczne nagrody. KGW można spotkać również na targach w Lubaniu.

Koło organizuje mnóstwo atrakcji dla dzieci i młodzieży, w tym zimowiska, turnieje gry w tenisa stołowego oraz warsztaty fotograficzne. Panowie przygotowują także zabawy tematyczne i dbają o seniorów. Koło stworzyło w swojej miejscowości bibliotekę, w której gromadzone są stare książki kucharskie.

*KGW z męską energią!*



**Miejscowość: Żukówko**  
**Gmina: Parchowo**  
**Powiat: bytowski**



# Ciszka po kaszubsku

WG. KGW „ŻUKI ŻUKÓWKO”

## Składniki

2 kg ziemniaków  
½ szkl. kaszy jęczmiennej  
1 łyżeczka soli  
pieprz

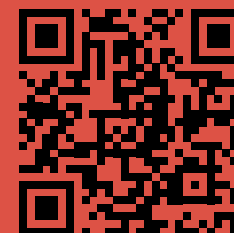
## *Zasmażka do ciszki*

100 g boczku (surowego lub wędzonego)  
1 duża cebula  
1 łyżka smalcu

## Sposób przygotowania

Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Kaszę zalać wrzątkiem i odstawić. Gdy kasza napęcznieje połączyć ją z ziemniakami. Doprawić łyżeczką soli i pieprzem.

Powstałą masę przełożyć do woreczka materiałowego, zawinąć i gotować w osolonej wodzie około 1 godzinę. Po ugotowaniu wystudzić w zimnej wodzie 1-2 minuty. Ciszkę wyciągnąć z woreczka i pokroić na plastry około 1 cm. Następnie plastry przyrumienić na smalcu z odrobiną boczku. Na drugiej patelni podsmażyć drobno posiekany boczek z cebulką. Gotową ciszkę przełożyć na talerz i podać z zasmażką.





# Burak w pancerzu

WG. KGW „ŻUKI ŻUKÓWKO”

## Składniki

½ kg mięsa mielonego wieprzowego  
kilka mniejszych buraków  
1 jajko  
1 cebula (starta) - można pominąć  
bułka tarta  
sól, pieprz  
1 litr oleju (do smażenia)

## Sposób przygotowania

Buraki ugotować do miękkości w osolonej wodzie, następnie usunąć skórkę. Przygotować mięso, dodając pozostałe składniki. Dobrze wyrobić masę mięsną. Wystudzone buraki oblepić masą mięsną, tak aby powstała forma kulki. W rondelku lub frytkownicy rozgrzać olej i smażyć kulki buraczano-mięsne do zarumienienia. Gotowe buraki w pancerzu wyłożyć na półmisek udekorowany rukolą i kozim serem (lub serem feta). Podawać z sosem chrzanowym. Do popicia preferowana maślanka lub barszcz.







# Koło Gospodyń Wiejskich Sołectwo Łąg-Kolonia

Koło skupia panie, które wciąż chcą się rozwijać i zdobywać nowe umiejętności. A to wszystko w doborowym towarzystwie! KGW chętnie bierze udział w warsztatach i szkoleniach o różnorodnej tematyce: od przygotowania dań z gęsi, po malowanie tenisówek. Panie poznają tajniki decoupage i przygotowują jedyne w swoim rodzaju ozdoby, a także makramy. Wspólnie zrobiły również mitenki, czyli rękawiczki bez palców idealne na mroźne dni. Członkinie Koła potrafią nawet wykonać gliniane naczynia i własnoręcznie je ozdobić, malować na szkle czy przygotować pyszne i piękne dzieła sztuki z ciasta drożdżowego.

KGW nie tylko bierze udział w różnych warsztatach, ale również chętnie dzieli się swoimi umiejętnościami z innymi! Panie zorganizowały warsztaty przygotowania ozdób wielkanocnych z drewna dla mieszkańców swojej miejscowości.

Członkinie Koła świetnie gotują i udowadniają to podczas różnorodnych konkursów. Potrafią przygotować znakomitą zupę z pstrąga, potrawę z czerwonej kapusty, gołąbki i wiele innych. Dania serwowane przez KGW uświetniają liczne wydarzenia.

Koło działa charytatywnie wspierając Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Pomaga również w integrowaniu miejscowej społeczności, organizując m.in. spotkania opłatkowe.

Panie wspólnie gotują, pomagają, przygotowują ozdoby, a nawet ćwiczą! Udział w Kole pozwala rozwijać im swoje pasje i zrobić coś dobrego dla całej społeczności.

*KGW ozdobą każdego wydarzenia!*



Miejscowość: Łąg-Kolonia  
Gmina: Czersk  
Powiat: chojnicki





# Pstrąg w folii

WG. KGW SOŁECTWO ŁĄG-KOLONIA

## Składniki

---

1 szt. pstrąga

sól

pieprz cytrynowy

50 g masła

1 por

2 łyżki posiekanego świeżego koperku

## Sposób przygotowania

---

Pstrąga oczyścić i umyć. Następnie natrzeć solą i pieprzem cytrynowym.

Do środka rozciętego pstrąga włożyć por i masło.

Wierzch pstrąga posypać posiekanym koperkiem. Tak przygotowanego pstrąga zawinąć w folii aluminiowej i piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 30 minut.





# Karkówka w kapuście

WG. KGW SOŁECTWO ŁĄG-KOLONIA

## Składniki

1 kg karkówki  
1 szt. młodej kapusty  
sól i pieprz  
przyprawa do karkówki  
majeranek

## Sposób przygotowania

Karkówkę i kapustę pokroić w plastry. Karkówkę natrzeć przyprawami i układać w żaroodpornym naczyniu: plastry kapusty i karkówki na przemian. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 90 minut.









# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Klaskawie

Przed każdym KGW stoi trudne zadanie: zintegrować lokalną społeczność. Koło w Klaskawie świetnie sobie z tym radzi! Potrafi zorganizować zajęcia dla seniorów, i dla dzieci.

Panie są niezwykle uzdolnione manualnie. Same wykonują ozdoby, ale i uczą innych jak je stworzyć. Koło chce się rozwijać, więc chętnie bierze udział w różnych wyjazdach i warsztatach. Dzięki temu może organizować jeszcze ciekawsze wydarzenia w swojej miejscowości! KGW chętnie wyjeżdża na jarmarki, pikniki i inne wydarzenia, gdzie również wystawia swoje produkty.

Koło bardzo dba o najmłodszych. Organizuje dla nich wiele zabaw i imprez. Dzieci biorą udział w spotkaniach karnawałowych, ogniskach czy dekorują pierniczki. Atmosfera jest tak wspaniała, że wydarzenia odwiedza nawet sam Święty Mikołaj! Dzięki działaniom KGW zwykłe wykopki na Święcie Bulwy okazują się niezwykłą zabawą! Koło organizuje także spotkania dla seniorów czy andrzejkowe zabawy z wróżbami.

KGW zorganizowało wiele ciekawych warsztatów. Razem z członkiniami Koła można było nauczyć się kisić kapustę, przygotowywać rogalie świętomarcińskie czy nawet wykonać kukłę Marzanny! Stworzenie mydełek w fantazyjnych kształtach to też dla nich nie kłopot! Panie nie zapominają o potrzebujących angażując się w działalność charytatywną i wspierając m.in. Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

## *KGW działające dla dzieci i seniorów*



**Miejscowość: Klaskawa**  
**Gmina: Czersk**  
**Powiat: chojnicki**



# Pyzy borowickie

WG. KGW KLASKAWA

## Składniki

2 kg ziemniaków

500 g twarogu półtłustego lub tłustego

3 łyżki mąki ziemniaczanej

200 g boczku wędzonego

1 cebula

smalec

sól i pieprz

## Sposób przygotowania

Pół kilograma ziemniaków ugotować, przestudzić i przemielić przez maszynkę. Resztę ziemniaków zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć nadmiar wody i połączyć z ugotowanymi ziemniakami. Dodać mąkę ziemniaczaną i sól. Dobrze wyrobić ciasto ziemniaczane.

Twaróg zmielić, dodać sól i pieprz do smaku.

Z ciasta ziemniaczanego formować kulki wielkości kurzego jajka. Następnie je spłaszczyć, włożyć do środka nadzienie twarogowe, zwinąć i formować pyzy. Wrzucać do wrzącej i osolonej wody z dodatkiem oleju (aby się nie zlepily). Gotować 5 minut od momentu wypłynięcia pyz na powierzchnię wody. Wyjąć łyżką cedzakową, podawać ze skwarkami i cebulą.





# Zrazy z jelenia z borowikami i żurawiną

WG. KGW KLASKAWA

## Składniki

1 kg mięsa z jelenia  
500 g borowików  
4 łyżki masła  
3 łyżki musztardy

smalec do smażenia  
sól i pieprz  
mąka do obtoczenia



## Sposób przygotowania

Mięso pokroić na 1 cm plastry i rozbić, doprawić solą i pieprzem, posmarować musztardą.

Farsz: Borowiki pokroić na plastry, podsmażyć na maśle, doprawić solą i pieprzem.

Gotowym farszem nadziać mięso i zwiijać w rulony zabezpieczając brzegi. Zrazy obtoczyć w mące, smażyć na rozgrzanym smalcu, podlewać wodą do uzyskania sosu. Gotować do miękkości. Sos doprawić śmietaną i podawać z kaszą lub ziemniakami i czerwoną kapustą oraz z dżemem żurawinowym.









# Koło Gospodyń Wiejskich w Nowej Wsi Przywidzkiej

Cel założenia Koła był jeden: zintegrować lokalną społeczność. Przy okazji okazało się, że można przy tym świetnie się bawić!

Członkinie Koła to niezwykle utalentowane mistrzynie gotowania. Swoje potrawy prezentują na różnorodnych konkursach. Spotkać je można m.in. na targach w Lubaniu. Tam zachwycają jury swoimi przepisami.

Panie gotują nie tylko podczas konkursów! Czynnie uczestniczą w piknikach i na festynach. Dzieci zjadają się ich goframi, a dorośli uwielbiają ciasta i żurek. KGW chętnie dzieli się swoimi przepisami kulinarnymi m.in. na warsztatach dla dzieci, gdzie mali smakosze uczą się robić faworki.

Członkinie Koła mają wielkie serca i wiedzą, że dobrocią należy się dzielić. Dlatego angażują się w różne akcje charytatywne: zbierają pieniądze na hospicjum czy przekazują vouchery i własnoręcznie wykonane ozdoby na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. KGW nie zapomina też o seniorach: organizuje dla nich zajęcia z gimnastyki.

*KGW z wielkim sercem*



**Miejscowość: Nowa Wieś Przywidzka**  
**Gmina: Przywidz**  
**Powiat: gdański**



# Pierogi Kłowowiejskie

WG. KGW W NOWEJ WSI PRZYWIDZKIEJ

## Składniki

### Farsz

150-200 g twarogu półtłustego  
2 kg kapusty białej  
1 duża cebula  
3 łyżki masła  
sól i pieprz

### Ciasto

3 szklanki mąki  
1 jajko  
1 łyżka masła  
szczypta soli  
woda gazowana (ilość w zależności od konsystencji ciasta)

### Okrasa

½ łyżki masła  
1 cebula  
sól

## Sposób przygotowania

Ugotować pokrojoną na mniejsze kawałki kapustę w osolonej wodzie, odcedzić i ostudzić. Kapustę mocno odcisnąć, aby nie była mokra. Na patelni lekko zrumienić pokrojoną w kostkę cebulę i dodać do kapusty. Wszystko razem rozdrobnić na desce i lekko podsmażyć, do odparowania wody. Ostudzić. Dodać pokruszony twaróg, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Ciasto: na stolnicy przesiać mąkę, zrobić dołek i wbić jajko, dodać masło, wodę gazowaną i rozrobić ciasto. Powinno być miękkie i elastyczne.

Podzielić na mniejsze kawałki. Jeden z nich podsypać lekko mąką, rozwałkować i wykrawać szklanką krążki. Nakładać farsz, lepić pierogi. Pozostałe kawałki ciasta włożyć do woreczka strunowego by nie wysychały.

Ulepione pierogi wrzucać do osolonego wrzątku i gotować. Mieszać od czasu do czasu, aby nie przylegały do dna garnka. Gdy wypłyną są gotowe.

Na patelni roztopić trochę masła, wrzucić drobno pokrojoną cebulę, lekko zrumienić i polać pierogi.







# Pierś z kaczki z sosem rabarbarowym

WG. KGW W NOWEJ WSI PRZYWIDZKIEJ

## Składniki

nieduża pierś z kaczki  
350 g buraka czerwonego  
750 g rabarbaru  
2 ząbki czosnku  
około 1 l tłuszczu z kaczki

gałązki rozmarynu  
300 g cukru  
250 g konfitury śliwkowej  
sól do smaku

## Sposób przygotowania

Pierś umyć i osuszyć. Natrzeć rozgniecionym z solą czosnkiem, pokruszonym rozmarynem i odstawić do lodówki na noc. Następnego dnia w garnku rozgrzać tłuszcz, włożyć pierś z kaczki i gotować na wolnym ogniu ok. 2 godziny. Przed podaniem pierś ponacinać w kratkę na stronie ze skórką i obsmażyć na złoty kolor z obu stron.

Rabarbar ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody z dodatkiem cukru. Zblendować i przetrzeć przez sito dla uzyskania gładkiej konsystencji.

Buraki ugotować w całości, obrać ze skórki i pokroić na plasterki. Kofiturę śliwkową podgrzewamy, a następnie podsmażamy na niej plasterki buraka. Ułożyć na talerzu buraki, obok obsmażoną pierś, połączyć sosem z rabarbaru, udekorować rozmarynem.









# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich „Lisewianki”

Koło powstało w latach 80. ubiegłego wieku, a współcześnie je reaktywowano. Panie dumnie reprezentują swoją gminę na festynach i dożynkach. Na wydarzenia, w których biorą udział, przygotowują wyjątkowe smakołyki.

Członkinie KGW mają wyjątkowy talent do tworzenia ozdób. Potrafią przygotować wyjątkowe stoły wielkanocne czy bożonarodzeniowe, które zachęcają nie tylko zapachem przepysznych potraw, ale i pięknym wyglądem. Szydełkowe lampiony, bombki i króliczki zachwycają jury różnych konkursów. Koło słynie również ze swoich palm wielkanocnych.

Panie potrafią nie tylko ugotować pyszności, ustroić pięknie stół, ale i zabawić publiczność na piknikach i wydarzeniach, w których biorą udział. Zaśpiewają, zatańczą, a i potrafią się także powygłupiać na scenie. Świetnie się przy tym bawią!

*KGW z pozytywną energią*



**Miejscowość: Lisewiec**  
**Gmina: Kolbudy**  
**Powiat: gdański**



# Pyzy z mięsem

WG. KGW „LISEWIANKI” Z LISEWCA

## Składniki

4 kg ziemniaków

200 g mąki ziemniaczanej

1 jajko

100 g kwaśnej śmietany

1 kg mięsa mielonego (może być mieszane)

500 g boczku wędzonego

500 g cebuli

1 pęczek natki pietruszki

sól, pieprz, gałka muskatołowa - do smaku

## Sposób przygotowania

3 kg ziemniaków zetrzeć na tarce, odcisnąć wodę. 1 kg ziemniaków ugotować, przecisnąć przez prasę lub zmielić. Ostudzone i zmielone ziemniaki zmieszać ze startymi, doprawić solą, pieprzem, gałką muskatołową, dodać kwaśną śmietaną i mąkę ziemniaczaną. Mięso mielone doprawić do smaku solą, pieprzem, posiekaną pietruszką i częścią podsmażonej cebuli. Z ciasta ziemniaczanego zrobić kulki, rozplaszczyc i włożyć mięso mielone. Formować kulkę, obracając w rękę. Gotować w osolonej wodzie aż do wypłynięcia. Na patelni podsmażyć boczek z cebulką i polać nimi ugotowane pyzy.





# Salatka z pieczarkami

WG. KGW „LISEWIANKI” Z LISEWCA

## Składniki

3 ziemniaki  
5 jajek  
½ kg pieczarek  
1 cebula  
majonez  
sól i pieprz

## Sposób przygotowania

Ziemniaki i jajka ugotować (na twardo). Jajka pokroić w kostkę. Pieczarki i cebulę pokroić w paski i podsmażyć. Ostudzone ziemniaki pokroić w kostkę, dodać pieczarki z cebulą i jajko. Wszystko razem wymieszać z majonezem. Doprawić solą i pieprzem.









# Koło Gospodyń Wiejskich „Pomlewiarki”

KGW zrzesza wyjątkowo utalentowane osoby, z których każda zyskuje możliwość rozwoju dzięki działaniu w Kole! Członkowie są bardzo różni, ale mają wspólny cel: zintegrować lokalną społeczność. I świetnie im to wychodzi!

Członkowie KGW podejmują różnorodne inicjatywy: od organizacji warsztatów kosmetycznych czy wykonywania łapaczy snów i plecienia makramy, poprzez prowadzenie zajęć dla dzieci (budowanie domków dla pszczołek murarek, przeprowadzenie warsztatów z robienia sieci dla pajaków i przyrządzanie koreańskich lizaków w Dniu Dziecka). Uczy m.in. jak samemu wykonać kosmetyki z naturalnych produktów. Pokaże też jak przygotować herbatkę, która wzmocni naszą odporność i jak dobrze wykorzystać zioła (nie tylko w kuchni!).

Koło zachęca dzieci do zainteresowania się historią i kulturą regionu. Przygotowało nawet grę terenową „O Kaszubskiej księżniczce”. Jest ona oparta na starej kaszubskiej legendzie o Damroce i sięga do języka, obyczajów oraz starych kaszubskich przepisów. Na warsztatach pszczelarskich dzieci dowiadują się dlaczego zapylacze są dla nas tak ważne i na czym polega praca pszczelarza.

Koło słynie ze swoich umiejętności kulinarnych. KGW swoją obecnością uświetnia festyny, pikniki i inne wydarzenia. Bierze też udział w konkursach i turniejach. Dzieje się dużo, a trzeba pamiętać o kolejnych terminach! Dlatego każde wydarzenie członkowie Koła zapisują w kalendarzu, który sami przygotowali.

*KGW pięknie z natury*



**Miejscowość: Pomlewo**  
**Gmina: Przywidz**  
**Powiat: gdański**



# Tort z biszkoptem makowym, kremem kawowo czekoladowym i wiśniami

WG. KGW „POMLEWIANKI” Z POMLEWA

## Składniki

### Biszkopt

Forma do biszkoptu ø 20 cm

6 dużych jaj rozmiar L  
240 g cukru  
180 g mąki pszennej typ 450  
60 g mąki ziemniaczanej  
80 g suchego maku

### Krem

220 g śmietany kremowej 36%  
300 g czekolady mlecznej  
10 g żelatyny  
2 łyżki zimnej wody  
460 g śmietany kremowej 36%  
4 płaskie łyżki kawy rozpuszczalnej

### Tynk do tortu

400 g masła 82%  
530 g mleka skondensowanego  
słodzonego

## Sposób przygotowania

Biszkopt: Jajka wyjąć z lodówki 2 godziny przed pieczeniem, ubić z cukrem na puszysto. Dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną z makiem, mieszając delikatnie.  
Piec w tortownicy o średnicy 20 cm, w 160°C, przez 45 minut.

Krojenie: Biszkopt po upieczeniu pokroić na 3 blaty. Wyłożyć tortownicę papierem lub zwiększyć jej wysokość.

Nasączenie i wiśnie: Przygotować herbatę z cytryną lub alkoholem do nasączenia biszkoptu. Wiśnie zagotować z cukrem lub użyć dżemu.

Krem: Żelatynę namoczyć. Śmietaną (220 g) zagotować, zalać nią połamaną na mniejsze części czekoladę i kawę. Żelatynę rozpuścić w kąpeli wodnej i dodać do masy. Ostudzić. Śmietaną (460 g) ubić na 3/4 (tak aby nie lekko lejąca, nie ubijając na sztywno). Połączyć ubitą śmietaną z ostudzoną masą czekoladową delikatnie mieszając.

Przekładanie: Pierwszy blat nasączyć, dodać wiśnie, zostawić 2 cm od brzegu, nałożyć połowę kremu, nałożyć drugi blat i powtórzyć czynność. Na krem nałożyć nasączony trzeci blat. Wstawić na 3-4 godziny do lodówki.

Tynk i dekoracja: Utrzeć masło z mlekiem skondensowanym na jednolitą masę, pokryć tort. Dekorować polewą (150 g czekolady, 75 g śmietanki, ½ łyżeczki oleju) i ozdobić według uznania.

Podanie: Wyjąć tort z lodówki 20-30 minut przed krojeniem, kroić gorącym nożem.





# Święski smalec z grzybami

WG. KGW „POMLEWIANKI” Z POMLEWA

## Składniki

1 litr tłuszczu z gęsi  
200 g mrożonych borowików i rydzy  
100 g cebuli  
5 kulek jałowca  
1 łyżeczka suszonego tymianku  
sól i pieprz

## Sposób przygotowania

Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić w 100 g tłuszczu gęśiego. Pozostałą część tłuszczu przełożyć do garnka i delikatnie podgrzewać. Dusić w nim kilka minut rozmrożone i odsączone grzyby pokrojone w kostkę. W moździerzu rozgnieść pieprz i jałowiec lub ziele angielskie. Część dodać do cebuli, a część do roztopionego tłuszczu z grzybami. Podsmażoną cebulę zlać do garnka ze smalcem i grzybami. Przyprawić tymiankiem, solą i pieprzem. Zdjąć z ognia, przelać do pojemnika i zostawić do stężenia. Przechowywać w lodówce.







GMINA  
PSZCZOŁY

Powiat Gdański  
SKR-KGW w Skowarczu



# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich „Skowarczanki”

To Koło ma ponad 70-letnią tradycję! Panie prowadzą kronikę, a zdjęcia z najważniejszych wydarzeń umieszczają na tablicach, tak by każdy mógł zapoznać się z historią KGW i całej miejscowości. Zamiłowanie do przypominania o historii Skowarcza było również widoczne podczas obchodów jego 800-lecia, a w którym KGW brało czynny udział.

Koło pomaga podczas organizacji wielu wydarzeń w gminie. Chociażby Dzień Ziemniaka nie byłby tak wspaniałym świętem bez nich! Dzięki wielu dekadom działania w lokalnej społeczności, wszyscy chętnie pomagają Kołu. Nawet, gdy poproszą Świętego Mikołaja, by spotkał się z dziećmi, ten zawsze się pojawia!

KGW działa lokalnie, ale „zasieg” ma globalny. Członkinie często wyjeżdżają na wycieczki czy warsztaty w różne rejony Polski. Organizują warsztaty, na Święta Bożego Narodzenia upieką pierniczki i pięknie przyozdobią stoły. Nie tylko wykonają ozdoby, ale i nauczą innych jak zrobić je samemu w domu!

Takie organizacje jak KGW okazują się niezwykle ważne w chwilach próby. Gdy przyszła pandemia członkinie Koła postanowiły działać! Roznosiły seniorom pakiety kreatywne. Znajdowały się w nich materiały plastyczne, zalecenia dietetyczne, propozycje ćwiczeń na zdrowe ciało i umysł. Było to niezwykle ważne dla starszych osób, które w tym czasie czuły się jeszcze bardziej samotne. A gdy przyszedł czas szczepień, panie przygotowały poczęstunek, by zachęcić więcej osób do wzięcia udziału w akcji. Był dmuchany zamek, gry i zabawy prowadzone przez animatora. Odbył się również mecz w piłkę nożną i turniej tenisa stołowego. Koło pomaga wszystkim, którzy tego potrzebują, bez względu na to, gdzie mieszkają. Po rosyjskiej agresji na Ukrainę ruszyła zbiórka najpotrzebniejszych rzeczy dla uchodźców. KGW o nikim nie zapomina!

Panie uwielbiają rywalizację i biorą udział w konkursach i turniejach. Mają już wiele pucharów oraz dyplomów i z pewnością te zbiory będą się powiększać!

*KGW zawsze gotowe do pomocy*



**Miejscowość: Skowarcz**  
**Gmina: Pszczółki**  
**Powiat: gdański**



# Gołąbki wegetariańskie

WG. KGW W SKOWARCZU

## Składniki

biała kapusta

Farsz

2 woreczki ryżu

2 woreczki kaszy gryczanej białej

2 szklanki suszonych grzybów

500 g pieczarek

3 cebule

sól, pieprz

Sos

1 szklanka grzybów suszonych

ok. 4 borowiki

mąka pszenna (do zawieszki)



## Sposób przygotowania

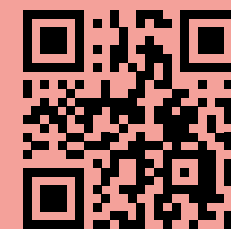
Kapustę sparzyć w całości. Ryż i kaszę gotować do miękkości. Cebulę oraz pieczarki drobno pokroić i podsmażyć. Suszone grzyby delikatnie sparzyć i pokroić na drobne kawałki. Wszystkie składniki razem wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

Sparzoną kapustę rozdzielić na liście. Do liści włożyć farsz i zawinąć. Następnie wszystkie gołąbki włożyć do brytfanki. Podlać trochę wodą z łyżką oleju i dodać majeranku. Całość piec 1,5 godziny w temperaturze 180-190°C.

Sos: Borowiki podsmażyć na patelni do zarumienienia. Podlać niewielką ilością wody i zagotować, dodać pokruszone suszone grzyby. Po uzyskaniu esencjonalnego wywaru doprawić solą i pieprzem. Na koniec zagęścić sos mąką (wg uznania).







# Miódownik

WG. KGW W SKOWARCZU

## Składniki

### Ciasto

¾ kostki margaryny  
500 g mąki tortowej  
2 żółtka  
3 łyżki miodu  
1 łyżeczka sody  
½ łyżeczki proszku do pieczenia  
4 łyżki cukru  
1 cukier waniliowy

### Krem

500 ml mleka  
3 budynie śmietankowe  
1 kostka masła  
dżem wiśniowy

### Polewa

5 łyżek śmietany 36%  
1½ łyżki masła  
4 łyżki kakao  
orzechy do posypania



## Sposób przygotowania

Wszystkie składniki na ciasto zagnieść na jednolitą masę. Podzielić na dwie części i rozłożyć na jednakowych blachach.

Piec ciasto w temp. 160-170°C przez 20 minut każdy.

Wyjąć z piekarnika i pozostawić do wystygnięcia.

Krem: W niewielkiej części zimnego mleka rozpuścić 3 budynie, pozostałe mleko zagotować. Do gotującego się mleka wlać rozpuszczone budynie, cały czas mieszając. Odstawić do wystudzenia.

Po wystudzeniu dodać masło (w temperaturze pokojowej) i miksować do uzyskania jednolitej masy.

Polewa: Masło rozgrzać w garnku, dodać kakao oraz śmietanę. Mieszać do uzyskania jednolitej masy.

Przygotowanie ciasta: Na dno blachy włożyć jeden blat. Ciasto wysmarować dżemem wiśniowym (lub innym kwaśnym – wg uznania), na dżem wyłożyć przygotowany krem, następnie drugi blat ciasta. Na koniec polać ciasto polewą i posypać posiekаныmi orzechami.





# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich „Klękówiõnczi”

W KGW Klękówiõnczi sã nie tylko gospodynie, ale i gospodarze! Aż 4 panów jest członkami Koła. Panie mają znaczną przewagę liczebnã, ale chętnie widzą w swojej organizacji każdego.

Członkowie Koła słynã ze swojego poczucia humoru. Dzięki niemu KGW zdobywało nagrody za występy kabaretowe. Ich scenka „Zaręczyny” ma już status kultowej i wciąż rozśmiesza publiczność! Koło czuje się na scenie jak ryba w wodzie! Zdobywa kolejne nagrody i wyróżnienia, w tym za Miss Wdzięku do 45 lat i Miss Wdzięku 45+ na Festiwalu „Polska od Kuchni”.

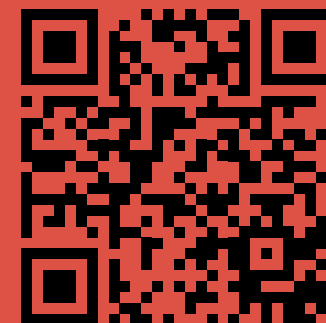
Koło nie tylko rozbawia publiczność, ale potrafi również ją nakarmić. To przydatne podczas gminnych festynów i pikników! Dania przygotowane przez KGW sã również nagradzane w różnorodnych konkursach.

Koło udowodniło jak ważną rolę pełni w lokalnej społeczności podczas pandemii Covid-19. Wtedy, kiedy w sklepach brakowało maseczek, członkowie KGW sami zaczęli je szyc i przekazywać mieszkańcom. Również teraz Koło dba o zdrowie i aktywny styl życia innych, angażując się w takie wydarzenia jak Kaszebe Rounda, czyli rajd rowerowy.

*KGW pełne wdzięku*



**Miejscowość: Klukowa Huta**  
**Gmina: Stężycza**  
**Powiat: kartuski**



# Zapiekanka z bobu

WG. KR-KGW KLEKOWIONCZI Z KLUKOWEJ HUTY



## Składniki

300 g świeżego lub mrożonego bobu

1 łyżeczka soli

200 g boczku wędzonego

1 średnia cebula

300 g ziemniaków

200 g żółtego sera

pęczek koperku lub szczypiorku

## Sposób przygotowania

Ugotować bób w wodzie z solą. Osobno ugotować ziemniaki.

Na patelni zapiec boczek z cebulką i dodać ugotowane ziemniaki.

Bób przecedzić.

Na dno naczynia żaroodpornego przełożyć połowę ziemniaków, następnie dodać połowę bobu i kolejną warstwę ziemniaków i bobu. Na górę dodajemy posiekany szczypiorek lub koperek. Całość przykrywamy startym serem.

Zapiekać w temperaturze 200°C przez 20 minut.





# Faszerowany kurczak z mięsem mielonym

WG. KR-KGW KLEKOWIONCZI Z KLUKOWEJ HUTY

## Składniki

1 średni kurczak

1 cebula

500 g mięsa mielonego wieprzowego

2 ząbki czosnku

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 świeża papryka

100 g pieczarek

2 jajka

2 łyżki bułki tartej

200 g sera

pęczek pietruszki

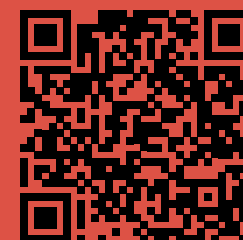
wino wytrawne czerwone

## Sposób przygotowania

Kurczaka wytrybować, a następnie zapeklować solą, papryką słodką, natrzeć czosnkiem. Pozostawić na około 3 godziny, aby kurczak przeszedł przyprawami.

Mięso mielone przyprawić solą i pieprzem. Dodać starte pieczarki, cebulę oraz paprykę pokrojoną w kostkę, bułkę tartą, starty ser i jajko. Wymieszać.

Nadziać wytrybowanego kurczaka, tworząc z niego roladę. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Piec 1,5 godziny w 210°C, podlewając co jakiś czas winem wytrawnym.









# *Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Kolonii*

Koło było wielokrotnie nagradzane. Rozświetliło także cały region Kaszub w ogólnopolskiej kampanii pewnej sieci dyskontów! By wystąpić w spocie reklamowym panie z KGW musiały przejść wiele etapów castingu. Uznano, że m.in. członkinie tego Koła oddają ducha regionu i wystąpiły one w promocyjnym filmiku.

Panie nie tylko występują w telewizji! Organizują także damskie pogaduszki przy kawie. To świetny pomysł na integrację! Aktywnie działają również przy organizacji lokalnych festynów, na które przygotowują wyjątkowe smakołyki.

Tam, gdzie są członkinie Koła – tam jest świetna zabawa! Zdarzyło się, że zatańczyły nawet na kartuskim rynku do słynnego przeboju Franka Sinatry „New York, New York”. KGW rozbawi i rozśmieszy każdą widownię, a dodatkowo smacznie nakarmi!

## *KGW reklamujące Kaszuby*



**Miejscowość: Kolonia**  
**Gmina: Kartuzy**  
**Powiat: kartuski**



# Pieczony królik

## (Szmurowany trus z buraczkami)

WG. KGW KOLONIA

### Składniki

królik w całości  
1 łyżka gęsiego smalcu  
200 g wędzonej słoniny  
1 l zsiadłego mleka/ma-  
ślanki  
2 łyżki śmietany

sól i pieprz  
liść laurowy  
marchew  
por  
seler  
cebula

pietruska  
grzyby suszone

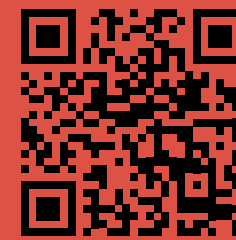


### Sposób przygotowania

Królika moczyć w zsiadłym mleku przez 12 godzin. Po tym czasie wyjąć z mleka, opłukać i naszpikować wędzonym boczkem (wcześniej boczek pociąć w słupki). Rozgrzać brytfannę, rozpuścić gęsi smalec, włożyć królika do nagrzanego naczynia (brytfanny) – dusić około 30 minut. Doprawić pieprzem, solą i dodać liść laurowy. Następnie dodać warzywa, podlać wodą. Dusić do miękkości. Na koniec dodać śmietanę. Gotować do momentu zredukowania się sosu.







# Roladki z piersi kaczki z czerwoną kapustą

WG. KGW KOLONIA

## Składniki

2 piersi z kaczki ze skórą  
2 łyżeczki żurawiny ze słoika  
1 cebula  
sól, pieprz  
1 czerwona kapusta

2 jabłka  
liść laurowy  
ziele angielskie

## Sposób przygotowania

Farsz: zdjąć skórę z piersi, pokroić i delikatnie ją wytopić, zlać tłuszcz do miseczki. Cebulę pokroić i wrzucić do skórek aby ją zeszklić. Polędwiczki z piersi również podsmażyć. Wszystko razem zmielić w maszynce, doprawić solą, pieprzem i żurawiną.

Pierś bez polędwiczek pokroić każdą na trzy płyty. Rozbić tłuczkiem, posolić, doprawić solą i pieprzem. Środek piersi przesmarować farszem. Zwinąć jak zrazy, podpiec na patelni. Następnie dusić na patelni.

Czerwona kapusta: Kapustę poszatkować i dusić w garnku, podlać wodą, dodać tłuszcz ze skóry kaczki oraz pokrojone w kostkę jabłka. Doprawić solą i pieprzem. Można dodać liść laurowy i ziele angielskie. Dusić do miękkości.

Kaczkę podawać z czerwoną kapustą oraz ziemniakami z wody.









# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Sławkach

Działania tego Koła można podsumować w 3 słowach: historia, ekologia i smak! KGW, które tworzone jest przez panie i panów, pełne jest niezwykłych, pełnych wigoru osobowości. Pewnie dlatego tak często mówią o nich lokalne i ogólnokrajowe media.

Koło bierze udział w licznych konkursach i turniejach, na których zdobywa nagrody. Bez niego festyny czy pikniki nie byłyby tak udane. KGW realizuje również niezwykle projekty, które przybliżają mieszkańcom historię swoich miejscowości. Jednym z nich było odwiedzenie dawnych karczm gminy Somonino, a następnie przygotowanie tradycyjnych potraw. Kolejnym było tropienie lokalnej historii.

Członkowie KGW dobrze wiedzą, jak wielka mądrość kryje się często w zapomnianych już przepisach i jak wielka moc tkwi w przyrodzie. Dlatego mocno angażują się w tworzenie „chemii bez chemii”. Wiele środków czystości, używanych przez nas na co dzień, możemy zastąpić tymi wykonanymi naturalnymi sposobami. Jest taniej i zdrowiej!

Sekretem smacznej kuchni są wyjątkowe aromaty. Zapewniają je zioła, a najlepsze są te z własnego ogródka. Właśnie dlatego KGW promuje zielarstwo. Założyło społeczny ziołogród, uczy jak dbać o rośliny oraz informuje o ich właściwościach.

Członkowie Koła przekazują wiedzę na warsztatach kulinarnych, sami też chętnie w nich uczestniczą i poznają nowe przepisy z kuchni całego świata. Wspólne gotowanie to nie tylko świetna zabawa, ale i sposób na łączenie różnych pokoleń.

*KGW z niezłymi ziółkami!*



Miejscowość: Sławki  
Gmina: Somonino  
Powiat: kartuski



# Truskawkowe kuleczki

WG. KR-KGW W SŁAWKACH

## Składniki

---

200 g czekolady karmelowej lub białej  
1 opakowanie serka mascarpone  
½ paczki krakersów  
ok. 100 g truskawki liofilizowanej



## Sposób przygotowania

---

Czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej (w metalowej misce). Gdy czekolada nieco ostygnie, dodać ją do serka mascarpone. Dodać pokruszone krakersy i dokładnie wszystko wymieszać, aby powstała jednolita masa. Gotową masę włożyć do lodówki na 15 minut lub do zamrażarki na 5 minut. Schłodzoną masę nabierać łyżeczką i formować z niej kulki wielkości orzecha włoskiego (1 porcja to około 30 sztuk). Obtoczyć w truskawkach liofilizowanych. Można dodatkowo schłodzić przed podaniem. Przechowywać w lodówce.





# Gulasz z dziczyzny z sosem BBQ na ziołowych plackach

WG. KR-KGW W SŁAWKACH

## Składniki

### Gulasz z dzika

500 g mięsa z dziczyzny  
2 papryki czerwone  
4 ząbki czosnku  
3 małe cebule  
1 puszka pomidorów  
1 korzeń pietruszki  
seler średni kawałek  
4 marchewki

2 łyżki papryki wędzonej  
świeży lub suszony tymianek  
świeży lub suszony lubczyk  
sól i pieprz

### Ziołowe placki

750 g ziemniaków  
70 g mąki pszennej  
70 g mąki krupczatki  
2 ząbki czosnku  
1 cebula  
2 jaja  
1½ łyżeczki soli  
1 łyżeczka papryki wędzonej

### Marynata BBQ do mięsa:

#### Przyprawy:

½ laski cynamonu  
45 g soli  
½ łyżki pieprzu czarnego  
1 łyżeczka kawy  
1 łyżeczka kminku  
½ łyżeczki chili  
140 g cukru trzcinowego

#### Sos:

150 g cebuli  
5 ząbków czosnku  
łyżka oleju rzepakowego  
½ łyżeczki musztardy  
80 g octu winnego białego  
85 g sosu worherstire

90 g miodu płynnego  
250 g ketchupu  
2 łyżeczki wędzonej papryki

## Sposób przygotowania

Marynata BBQ do mięsa: wszystkie przyprawy zmielić w młynku i odstawić. Cebulę i czosnek drobno posiekać. 30 g przyprawy połączyć razem z sosem Worherstire, octem, musztardą i miodem i dusić pod przykryciem 10 minut na wolnym ogniu. Następnie dodać ketchup i paprykę. Całość dokładnie połączyć i zblendować na gładką masę. Ciepłą marynatą BBQ zalać i obtoczyć dokładnie mięso. Odstawić na minimum 12 godzin do lodówki (najlepiej mięso zamarynować dzień wcześniej).

Gulasz z dzika: gdy już mięso zostanie zamarynowane można na patelni rozgrzać olej i podsmażyć kawałki mięsa na dużym ogniu. Gdy mięso się zrumieni należy podlać je wodą. Dodać przyprawy, warzywa i gotować, tak długo, aż mięso zmięknie. Gdy uznamy, że mięso jest wystarczająco miękkie (nie jest jak guma), należy dodać pomidory w puszcze i zredukować sos, aż uzyska gęstą konsystencję.

Ziołowe placki: gdy nasz gulasz będzie się gotować należy zetrzeć ziemniaki na drobnych oczkach. Dodać do nich resztę składników i wszystko ze sobą zespolić. Smażyć małe placuszki na złotą z obu stron.

Ugotowany gulasz podawać na placuszkach ziołowych.









# Stowarzyszenie „Kaszubianki”

To Koło tworzą niezwykle osobowości. Wieloletnia prezes stowarzyszenia - Maria Birr, wpisana została nawet do Encyklopedii Osobistości Rzeczypospolitej Polskiej.

Koło aktywnie bierze udział w dożynkach, piknikach i festynach. Panie świetnie gotują i mogą pochwalić się licznymi nagrodami za swoje kulinarne osiągnięcia. Przepisy na wyjątkowe dania można znaleźć m.in. w publikacji „Letnio-jesienne smaki Kaszub”. Natomiast kalorie z przepysznych smakołyków można z łatwością spalić tańcząc wspólnie z KGW. Panie uwielbiają ruch i potrafią wciągnąć do wspólnej zabawy każdego!

Integrowanie lokalnej społeczności rozpoczęło się od zabawy „Od maluszka do staruszka”. KGW organizuje wiele aktywności dla najmłodszych, ale nie zapomina również o tych młodych duchem. Koło aktywnie działa na rzecz seniorów. Organizuje dla nich bale i zrealizowało projekt „Zdrowy, aktywny senior”.

Kobiety wykonują piękne stroiki i ozdoby. Każda z członkiń ma jakiś talent, który nie tylko rozwija dzięki uczestnictwu w Kole, ale którym również chętnie dzieli się z innymi. KGW blisko współpracuje z gospodyniami z innych miejscowości: podpatruje co robią, ale też dzieli się swoimi pomysłami. Jak wspominają same Kaszubianki, działanie w KGW pozwala im spotykać wiele inspirowanych osób. Koło wciąż jest otwarte na nowych członków. Każdy znajdzie tutaj swoje miejsce!

KGW nie zapomina o tych, którzy potrzebują pomocy. Wspiera hospicjum i angażuje się w akcje charytatywne.

## *KGW wyjątkowych osobowości*



**Miejscowość: Kamienica Szlachecka**  
**Gmina: Stężyca**  
**Powiat: kartuski**



# Chleb żytni z ziemniakami

WG. STOWARZYSZENIA „KASZUBIANKI” Z KAMIENICY SZLACHECKIEJ

## Składniki

---

20 g drożdży

500 ml mleka

150 g ziemniaków

2 łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru

½ szklanki mąki pszennej

4 szklanki mąki żytniej

## Sposób przygotowania

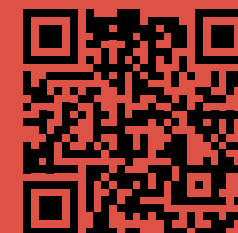
---

Ziemniaki ugotować i rozgnieść.

Rozczyn: do miski wlać letnie mleko, dodać drożdże, cukier, mąkę pszenną i zamieszać. Odstawić do wyrośnięcia. Po chwili dodać resztę składników, zamieszać i odstawić w ciepłym miejscu na ok. 4 godziny, aż ciasto wyrośnie. Po tym czasie zagnieść. Kiedy drożdże wyrosną dodać resztę składników.

Ciasto powinno być gęste, jeśli jest za mało, to można dodać trochę mąki.

Po zagnieceniu ciasto wyłożyć do foremki i piec 50 minut w 200°C.





# Żeberka zawijane ze śliwkami suszonymi

WG. STOWARZYSZENIA „KASZUBIANKI” Z KAMIENICY SZLACHECKIEJ

## ■ Składniki

1 kg świeżych, cienkich żeberek wieprzowych  
200 g suszonych śliwek z pestkami  
1 główka czosnku  
1 cebula  
piwo do podlania mięsa

½ łyżeczki słodkiej papryki suszonej wędzonej  
sól i pieprz  
smalec do pieczenia

## 👤 Sposób przygotowania

Żeberka pociąć w paski o szerokości ok. 8 cm. Następnie podzielić tak, żeby można zrobić z nich roladki, czyli ok. 3-4 żeberka. W środek włożyć śliwki suszone i zwinąć w rulon bawełnianą nitką. Roladki obsmażyć na smalcu, następnie przełożyć do brytfanki, dodać przyprawę i pozostałe składniki i dusić pod przykryciem w piekarniku w temp. 180-200°C do miękkości, podlewając piwem. Pod koniec pieczenia zdjąć pokrywkę i chwilę piec, aby przyrumienić mięso. Przed podaniem do konsumpcji pozbyć się nici. Można podać z surówką z czerwonej kapusty lub buraczkami, z ziemniakami albo z chlebem.





PODR 31  
POMORSKI OŚRODEK  
OPRACZYWA ROLNICZEGO  
W LUBAŃU

POMORSKIE AGRO TAR  
LUBAŃ 8-9.06.2024





# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Nowej Karczmie

To Koło uwielbia rywalizację w konkursach i turniejach! Ma na swoim koncie wiele tytułów, ale jego działalność nie ogranicza się do tego.

Pikniki, dożynki i inne imprezy organizowane w gminie nie byłyby tak słodkie bez KGW. Panie są również niezwykle kreatywne i zwyczajne warsztaty kulinarne potrafią przekształcić w niezwykle wydarzenie. Podczas obchodów Dnia Dziecka zorganizowały zajęcia dekorowania słodkich znaków drogowych. Dzieci nie tylko poznały tajniki upiększania ciasteczek, ale i dowiedziały się wiele o zasadach bezpieczeństwa. KGW słynie również z przygotowywania pięknych wieńców dożynkowych

Panie wspierają okolicznych mieszkańców jak tylko mogą. Czy chodzi o zapewnienie poczęstunku na pikniku proekologicznym, czy o oprawę artystyczną wydarzenia – zawsze można na nie liczyć!

Członkinie Koła spotkać można także podczas wydarzeń organizowanych w Lubaniu. Posmakować można nie tylko przygotowanych przez nie smakołyków, ale również ich posłuchać! Panie na scenie czują się jak ryby w wodzie, a zespół „Jagódki”, który powstał przy KGW, zawsze porywa do wspólnej zabawy publiczność.

Jak gospodynie same wspominają, wszystko co robią, robią z duszą i ku radości mieszkańców gminy i okolic. Z pewnością sprawią, że jeszcze wiele wydarzeń będzie wyjątkowych.

*KGW, które śpiewa dla całej okolicy*



**Miejscowość: Nowa Karczma**  
**Gmina: Nowa Karczma**  
**Powiat: kościerski**



# Sernik z brzoskwiniami

WG. KGW W NOWEJ KARCZMIE

## Składniki

### Ciasto

3 szkl. maki pszennej  
½ szkl. cukru  
1 kostka margaryny lub masła  
5 żółtek  
½ łyżeczki proszku do pieczenia

### Masa twarogowa

500 g twarogu zmielonego 2 razy  
½ szkl. cukru  
½ kostki margaryny lub masła  
1 cukier waniliowy  
3 jajka  
1 budyń śmietankowy lub 1 łyżka mąki ziemniaczanej

### Piana na wierzeh

5 białek  
1 szkl. cukru  
1 budyń śmietankowy

## Sposób przygotowania

Składniki na ciasto połączyć ze sobą i zagnieść. Odłożyć do lodówki. Margarynę utrzeć z cukrem, cukrem waniliowym i żółtkami, dodać twaróg, wsypać budyń. Pozostałe białka ubić na pianę i dodać do masy serowej. Przygotować pianę na górę ciasta. Białka ubić na pianę, dodać stopniowo cukier i budyń śmietankowy. Z lodówki wyjąć zagniecione ciasto i podzielić na dwie części (większą i mniejszą). Większą częścią wykleić spód blachy (40 cm x 25 cm). Na ciasto wyłożyć masę twarogową, na masę pokroić brzoskwinie lub dowolne owoce. Całość przykryć pianą z białek. Na górę zetrzeć na tarce resztę ciasta. Tak przygotowane ciasto piec w piekarniku przez 1 godzinę w temperaturze 175°C. Przystudzone ciasto można posypać cukrem pudrem lub udekorować lukrem.





# Żupa z brukwi

WG. KGW W NOWEJ KARCZMIE

## Składniki

---

1 kg brukwi	1 łyżka majeranku
3 litry wody	1 mały seler
500 g gęsi + 250 g żołądków	pieprz, sól, trochę cukru do smaku
1 marchew	
800 g ziemniaków	

## Sposób przygotowania

---

Brukiew obrać, pokroić w kostkę i zalać wrzącą wodą (żeby straciła goryczkę). Brukiew odcedzić, włożyć do garnka, dodać gęsinę i żołądki i zalać całość wodą. Gotować do miękkości, pod koniec gotowania dodać marchew, ziemniaki, seler i posolić. Doprawić majerankiem, pieprzem i cukrem.





KGW SOLNICA

BITWA

KGW SOLNICA

BITWA  
Kuchnia  
Dziękuję

75  
HDR



# Kaszubskie Stowarzyszenie Agroturystyczne „Kościerska Chata”

Stowarzyszenie zrzesza niezwykle gospodarstwa z powiatu kościerskiego oraz powiatów ościennych, które oferują swoim klientom dużo więcej niż zwykły nocleg. W każdym z nich znajdziemy wiele atrakcji: regionalne potrawy, ogniska, podczas których opowiadane są ludowe legendy, możliwość połowu ryb i zbioru runa leśnego.

Wielbiciele aktywnego wypoczynku powinni wybrać się w podróż „Szlakiem kaszubskiej żurawiny”, który nierozzerwalnie związany jest ze Stowarzyszeniem. Trasa liczy około 130 km. Podążając nią możemy kupić wyjątkowe produkty i skosztować niezwykłych dań. Ważnym wydarzeniem w regionie jest „Festiwal Żurawiny” w miejscowości Dobrogoszcz. Imprezą towarzyszącą jest rajd rowerowy, a wydarzenie kończy się wspólnym ogniskiem.

Stowarzyszenie bierze udział w licznych konkursach i turniejach. Jego potrawy są doceniane i nagradzane. Członkinie Stowarzyszenia często możemy zobaczyć w programach kulinarnych, w których również opowiadają o tradycjach regionu. Prezes Halina Rogińska była również pomysłodawczynią cyklu „Pomorskie gotowanie”, który można zobaczyć na naszym kanale YouTube.

Głównym celem Stowarzyszenia jest promocja regionu, co świetnie mu wychodzi! W jego działaniu ważna jest współpraca właścicieli niezwykłych miejsc, którzy oferują swoim gościom wyjątkowy wypoczynek na Kaszubach.

*Stowarzyszenie, które łączy i promuje*



**Miejscowość: Kaliska Kościerskie**  
**Gmina: Kościerzyna**  
**Powiat: kościerski**



# Klopsiki w sosie koperkowym

WG. STOWARZYSZENIA „KOŚCIERSKA CHATA”

## Składniki

### Klopsiki

½ kg mięsa wieprzowego  
2 cebule  
3 jajka  
1 czerstwa bułka lub bułka tarta  
sól, pieprz

### Wywar

ok. 2 litr wody  
marchew  
pietruszką  
seler  
por  
cebula  
5 liści laurowych  
6-8 ziaren ziela angielskiego  
natka pietruszki  
natka koperku  
ziele lubczyku  
sól, pieprz

### Zawiesina

2 żółtka  
3 łyżki mąki  
250 ml śmietanki 30%  
sok z 1 cytryny

## Sposób przygotowania

Do miski wrzucić zmielone mięso, cebulkę, doprawić pieprzem i solą. Wbić jajka oraz bułkę tartą. Następnie wymieszać dokładnie składniki i uformować z nich klopsiki. Zagotować wodę w garnku, dodać marchew, pietruszkę, seler, por, cebulę, gałązkę lubczyku i gałązki pietruszki. Gotować ok. 15 minut. Uformowane klopsiki wrzucić do wywaru, dodać koperek i gotować około 8 minut. Na koniec zagęścić przygotowaną zawiesiną. Dosolić do smaku.





# Jabłecznik

WG. STOWARZYSZENIA „KOŚCIERSKA CHATA”

## Składniki

6 jajek	1 litr musu jabłkowego lub 4 duże jabłka
200 g masła lub margaryny	2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
1 szklanka cukru	
1 szklanka mąki ziemniaczanej	
1 szklanka mąki tortowej	
1 cukier waniliowy	

## Sposób przygotowania

Jajka ubić z cukrem i cukrem waniliowym. Dodać masło w temp. pokojowej następnie zmiksować do połączenia składników. Wsypać mąkę tortową i ziemniaczaną, dodać proszek do pieczenia. Wszystko wymieszać. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wyłożyć  $\frac{3}{4}$  ciasta. Na ciasto wyłożyć mus jabłkowy, na mus pozostałą część ciasta. Piec w 180°C przez 40-45 minut. Po upieczeniu pozostawić do ostygnięcia i posypać cukrem pudrem.









# Koło Gospodyń Wiejskich w Brachlewie

Koło pełni niezwykle ważną rolę w integrowaniu lokalnej społeczności. Organizuje ogniska, podczas których świetnie bawią się nie tylko mieszkańcy, ale i członkinie zaprzyjaźnionych KGW. Wspólne wyplatanie wianków łączy i pozwala na chwilę oderwać się od codziennych trosk! Koło chętnie przyjmuje zaproszenia od innych KGW na organizowane wydarzenia. W ten sposób tworzą się więzi i wymieniane są pomysły i doświadczenia.

Koło bierze udział w organizacji dożynek, na które przygotowuje m.in. chleb dożynkowy. Członkinie KGW mają niezwykły talent kulinarny. Słynne są ich muffiny daktylowe i ciasto orzechowe. Na wielu festynach i piknikach można skosztować smakołyki przygotowane przez nie.

Koło działa też na rzecz zachowania lokalnych zwyczajów i pomaga okolicznym mieszkańcom czerpać z bogactwa swojej tradycji. Nikomu nie odmawia pomocy!

*KGW pielęgnujące tradycję*



**Rok założenia: 1996 r.**  
**Miejscowość: Brachlewo**  
**Gmina: Kwidzyn**  
**Powiat: kwidzyński**



# Śledzie z suszonymi śliwkami i pomidorami

WG. KGW W BRACHLEWIE

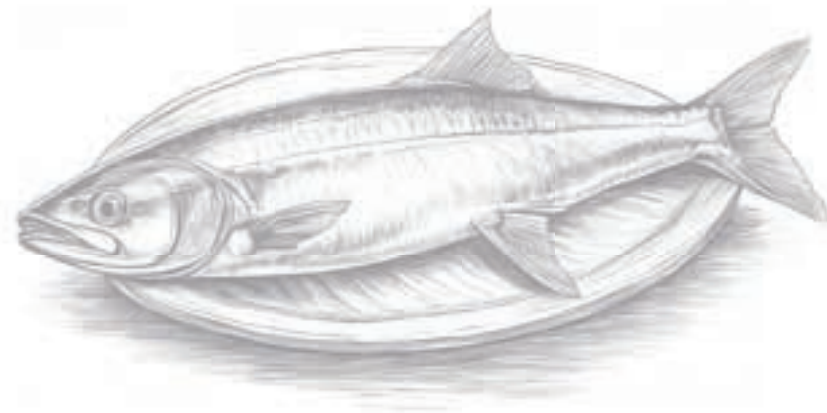
## Składniki

1 biała cebula  
1 czerwona cebula  
2 łyżki koncentratu pomidorowego  
1 łyżka ketchupu  
2 łyżki octu winnego

½ szklanki orzechów włoskich  
4-6 śliwek suszonych  
4-6 pomidorów suszonych w oleju  
5-7 filetów śledzia solonego  
olej do smażenia

## Sposób przygotowania

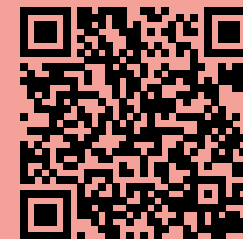
Cebule obrać, pokroić w piórka, sparzyć na sicie gotowaną wodą. Przesmażyć na patelni na oleju z pomidorów. Przełożyć do naczynia i dodać koncentrat i ketchup. Wymieszać na ciepło. Dodać pokrojone pomidory z olejem i śliwką. Orzechy pokruszyć i podsmażyć na suchej patelni. Wszystko dołożyć do składników i razem wymieszać. Wymoczone śledzie pokroić, dodać ocet i połączyć z pozostałymi składnikami i ponownie wymieszać. Włożony do słoika można trzymać w lodówce kilka dni.





# Piersi z kurczaka z pieczarkami

WG. KGW W BRACHLEWIE



## Składniki

1 podwójny filet z kurczaka  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
400 g pieczarek  
200 g sera żółtego  
majonez  
1 łyżka masła klarowanego

### *Przyprawy do mięsa*

sól i pieprz  
papryka ostra  
papryka słodka  
lubczyk  
czosnek niedźwiedzi

### *Przyprawy do pieczarek*

sól i pieprz  
bazylia  
oregano

## Sposób przygotowania

Mięso pokroić na mniejsze kawałki i rozbić, ale nie za mocno. Przyprawić i odstawić do lodówki. Pieczarki zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Podsmażyć cebulę i czosnek, dodać pieczarki. Chwilę podusić i przyprawić. Kotlety ułożyć na blaszce, przesmarować majonezem. Na wierzch wyłożyć pieczarki i posypać startym serem. Blachę włożyć do nagrzanego piekarnika do 180°C na 20-25 minut.







# Koło Gospodyń Wiejskich w Glinie

Koło jest nie tylko dumą swojej miejscowości, ale i całej gminy! Członkinie Koła uczestniczą w wielu wydarzeniach i wykorzystują swoje talenty, by je uświetnić. KGW przygotowuje piękne wieńce dożynkowe, ale potrafią również przystroić stół, na którym staną ich znakomite potrawy. Koło pomaga przy organizacji spotkań integrujących lokalną społeczność.

Wydarzeniem, które od lat kojarzy się z KGW jest „Kolorowe Lato”. KGW dba, by dzieci i młodzież spędzały wakacje inaczej niż przed ekranem telefonu czy tabletu. Zapewnia mnóstwo atrakcji, a każdego roku motyw przewodni jest inny.

KGW lubi łączyć rywalizację z zabawą, dlatego chętnie bierze udział w turniejach i konkursach. Panie muszą na nich wykazać się nie tylko talentami kulinarnymi, ale również wokalnymi, znajomością historii swojej miejscowości i poczuciem humoru.

Członkinie KGW świetnie gotują i dlatego postanowiły podzielić się z innymi swoimi przepisami. Tak powstał „Przepisnik kobiet z KGW Gliny”, w którym odnaleźć można wspaniałe i inspirujące pomysły na dania. Koło pomaga również przy organizacji warsztatów ekologicznych podczas których nauczyć się można oszczędzać wodę czy dbać o rośliny.

*KGW z przepisem na sukces!*



**Miejscowość: Glina**  
**Gmina: Sadlinki**  
**Powiat: kwidzyński**



# Wigilijne pierogi z kapustą i grzybami

WG. KGW W GLINIE

## Składniki

*Ciasto (ok. 150 pierogów)*

1 kg mąki tortowej  
gorąca woda  
około 50 g oleju

*Farsz*

1½ kg kapusty kiszzonej  
1 kg pieczarek  
60-100 g suszonych prawdziwków  
5 średnich cebul  
olej

## Sposób przygotowania

Ciasto: Do mąki wlać olej i wyrobić łyżką, dolać gorącą wodę i wyrobić ręcznie na gładką masę (tak, aby nie było pęcherzyków).

Farsz: Namoczyć prawdziwki, po 3-4 godzinach wrzucić kapustę i ugotować. Pieczarki obsmażyć do odparowania wody. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju. Wszystkie składniki wymieszać i gotować jeszcze około 30 minut.

Farsz odcedzić z nadmiaru płynu, zmielić na najgrubszych oczkach. Doprawić solą i pieprzem do smaku i wystudzić.

Ciasto rozwałkować. Wyciąć krążki szklanką (średnica około 6 cm), do środka włożyć farsz i uformować pierogi. Do gotującej się, osolonej wody wrzucić pierogi. Gotować 3 minuty od wypłynięcia.





# Ogórki w curry

WG. KGW W GLINIE

## Składniki

3 kg ogórków  
2 cebule  
liść selera  
liść laurowy  
ziele angielskie  
ziarenka pieprzu  
gorczyca

### Zalewa

5 szklanek wody  
1 szklanka octu  
1½ łyżki soli  
3 łyżki curry  
350 g cukru

## Sposób przygotowania

Do każdego słoika włożyć: 1 liść laurowy, 2 ziela angielskie, 2 ziarenka pieprzu, kilka ziarenek gorczycy. Następnie włożyć ogórki obrane lub ze skórką (przekrojone wzdłuż lub w plastry), zalać zalewą. Zamknięte słoiki pasteryzować około 5 minut od zagotowania wody.







# Koło Gospodyń Wiejskich w Tychnowach

Historia KGW sięga lat 50. ubiegłego wieku. Wtedy zadania, które stały przed Kołem były zupełnie inne niż dzisiaj: członkinie pomagały sobie w pracach gospodarskich, siły i sprzedawały len, wypożyczały zastawę stołową, ale także organizowały szkolenia m.in.: z pieczenia i gotowania, przetwórstwa mięsa i owoców, hodowli drobiu, warzywnictwa, higieny i racjonalnego odżywiania, kroju i szycia. Dbali również o zdrowie okolicznych mieszkańców organizując „Białe soboty”, podczas których można było się bezpłatnie przebadac.

Dzisiaj Koło dumnie reprezentuje swoją miejscowość, gminę i cały powiat na turniejach, piknikach, festynach i dożynkach. Zdobyło wiele nagród w różnych konkursach. KGW wzięło nawet udział w 33. sesji Regionalnej Konferencji ONZ do spraw Wyżywienia i Rolnictwa dla Europy. Tam zaserwowało m.in. swoją kultową zupę klopsową. Inni mają szansę nauczyć się ją przygotowywać podczas organizowanych przez Koło warsztatów. Przepisy kulinarne KGW zostały już kilkakrotnie opublikowane, a członkinie Koła nawet gotowały na antenie telewizji regionalnej.

Panie z KGW są mocno zaangażowane w działalność charytatywną. Przygotowują paczki dla dzieci, wspierają podopiecznych domu dziecka, seniorów i osoby przewlekle chore przebywające w domu dziennej opieki. W czasie pandemii szyły maseczki.

Panie organizują także zabawy, które integrują pokolenia. KGW jest do tego stopnia roztańczone i rozśpiewane, że stworzyło swój zespół ludowy „Wesoła Gromadka”. Jest jednym z najstarszych amatorskich zespołów folklorystycznych na terenie Dolnego Powiśla. Zespół koncertuje w całej Polsce i zdobywa liczne nagrody. Panie ściśle współpracują również z miejscową Ochotniczą Strażą Pożarną.

*KGW, które zatańczy i zaśpiewa*



**Miejscowość: Tychnowy**  
**Gmina: Kwidzyn**  
**Powiat: kwidzyński**





# Karp faszerowany

WG. KGW W TYCHNOWACH

## Składniki

1½ kg karpia  
2 cebule  
1 ząbek czosnku  
sól do smaku  
około 1 l mleka

### Farsz

500 g pieczarek  
2 cebule  
1 jajko  
1 łyżka bułki tartej  
sól i pieprz



## Sposób przygotowania

Karpia wypatroszyć, namoczyć w mleku z pokrojoną cebulą i czosnkiem na kilka godzin.

Pieczarki ugotować i dodać do nich usmażoną na maśle cebulę i ostudzić. Pieczarki przemielić razem z cebulą, dodać jajko, bułkę tartą, posolić, popieprzyć. Tak przygotowanym farszem nadziać karpia. Wyłożyć rybę na blaszkę wysmarowaną masłem i piec ok. 50-60 minut w temperaturze 180°C.



# Zupa dyniowo-gruszkowa na ostro z grzankami

WG. KGW W TYCHNOWACH

## Składniki

1 dynia Hokkaido lub zwykła	sól i pieprz
1 cebula	papryka ostra mielona
1 marchewka	szczypta mielonego imbiru
2 łyżki masła 82%	3 gruszki odmiana „konferencja”
1 papryczka ostra	½ szkl. śmietany 36%
2 ząbki czosnku	1 l bulionu warzywnego

## Sposób przygotowania

Dynie, marchewkę i gruszkę obrać i pokroić w kostkę (hokkaido można zostawić ze skórką). Cebulę obrać i pokroić. Czosnek obrać i posiekać. Z papryczki usunąć ziarenka i posiekać.

Na patelni rozgrzać masło, dodać cebulę, czosnek i paprykę, chwilę poddusić. Kolejno dodać dynię i dusić 15 minut. Po tym czasie dodać pokrojone gruszki i dusić kolejne 10 minut. Całość przełożyć do garnka i wlać bulion, gotować jeszcze przez 10 minut na małym ogniu.

Zupę zblendować na krem. Dodać śmietankę i doprawić imbirem, papryką ostrą mieloną, solą i pieprzem.

Zupę dyniowo-gruszkową podawać z zapiekanymi w piekarniku grzankami z chleba pełnoziarnistego i chipsami z gruszki (ususzone w piekarniku plastry gruszki).









# Stowarzyszenie Mieszkańców i Sympatyków Wsi Rakowiec

Rakowiec to wieś położona w wyjątkowo pięknym miejscu. Mieszkają w niej również piękni i aktywni ludzie. Stowarzyszenie Mieszkańców i Sympatyków Wsi Rakowiec dba o to, by inicjatyw w tej miejscowości było jak najwięcej! Pomaga także przy realizacji przeróżnych przedsięwzięć. Zawsze służy pomocą oraz bogatym doświadczeniem swoich członków.

Stowarzyszenie działa szczególnie na rzecz dla dzieci i młodzieży, ale propaguje również tradycje, kulturę i historię nie tylko swojej wsi, ale i całej okolicy. Dzięki organizowanym przez nie wydarzeniom wiele osób usłyszało nie tylko o Rakowcu, ale i o wyjątkowych produktach tutaj wytwarzanych. Stowarzyszenie słynie z organizowania święta poświęconego powiślańskiej śliwce. Warto wspomnieć, że powiślańska śliwka w occie i ocet ze śliwki powiślańskiej to przetwory wpisane na europejską listę produktów regionalnych.

Stowarzyszenie nie tylko promuje tradycje regionu, ale i aktywnie działa, by wciąż pozostały żywe! Członkowie potrafią przystroić stół bożonarodzeniowy, jak również zadbać, by znalazły się na nim regionalne smakołyki. Dbą o edukację młodzieży, ale również reaguje na problemy, które pojawiają się w lokalnej społeczności. Wspiera mieszkańców i jest iskrą, która pomaga im jasno zaświecić.

*Stowarzyszenie rozstawiające śliwkę!*



**Rok założenia: 2009**  
**Miejscowość: Rakowiec**  
**Gmina: Kwidzyn**  
**Powiat: kwidzyński**



# Żeberka z piwnicy

WG. STOWARZYSZENIA MIESZKAŃCÓW I SYMPATYKÓW WSI RAKOWIEC

## ■ Składniki

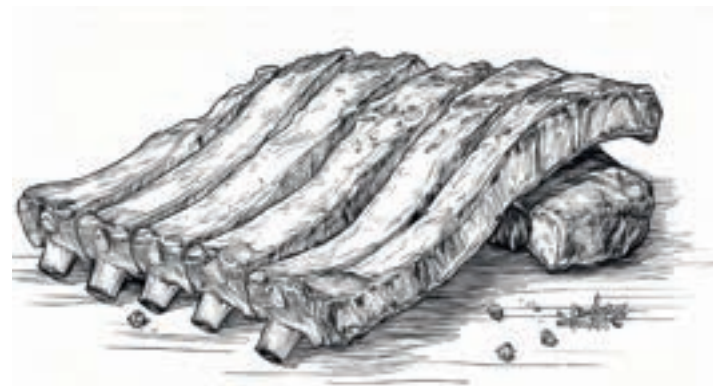
2 kg żeberek  
sól  
pieprz  
przyprawa do mięsa  
majeranek

smalec  
ziele angielskie  
liść laurowy

## 🔪 Sposób przygotowania

Żeberka podzielić i obtoczyć w przyprawach. Po wymieszaniu podsmażyć na smalcu. Do słoików włożyć liść laurowy i ziele angielskie, następnie podsmażone żeberka. Wlać troszkę sosu, który powstał przy smażeniu oraz odrobinę przegotowanej wody następnie zakręcić.

Słoiki gotować pierwszego dnia 2 godziny na wolnym ogniu, drugiego dnia 1 godzinę i trzeciego dnia 1 godzinę. Pozostawić w garnku do ostygnięcia. Trzymać w chłodnym miejscu.





# Maślane ogórki kiszone

WG. STOWARZYSZENIA MIESZKAŃCÓW I SYMPATYKÓW WSI RAKOWIEC



## Składniki

4 kg ogórków kiszonych  
3 kostki masła

## Sposób przygotowania

Ogórki kiszone zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Do roztopionego masła dodać ogórki. Całość gotować przez 4 godziny. Po ugotowaniu rozłożyć do słoików. Ogórki można później używać do zupy ogórkowej, mięs czy zapiekanek.





КЕ  
КА



# Koło Gospodyń Wiejskich w Karzniczce

Koło jest młode, ale pełne energii! KGW dba o najmłodszych, organizując mnóstwo imprez i zabaw dla nich. Wróżenie podczas andrzejek, przebierane zabawy na Halloween i warsztaty z przygotowania smakołyków pozwalają dzieciom i młodzieży na oderwanie się od ekranów telefonów.

Koło dba również o dorosłych mieszkańców swoich miejscowości. Organizuje dla nich imprezy integracyjne i czynnie bierze udział przy innych wydarzeniach organizowanych w gminie. Panie z KGW można spotkać na dożynkach i pokopkach. To nie tylko okazja, by zaprezentować swoje stoisko, ale i by wspólnie spędzić czas w doborowym towarzystwie.

Kobiety nie zapominają o najstarszych i chętnie pomagają jak tylko mogą. Wspierają inicjatywy nie tylko przygotowując pyszności. Nie boją się również wysiłku fizycznego! Chętnie wezmą udział w biegu, jeżeli pieniądze z niego przeznaczone będą na słuszny cel!

*KGW biegnące pomagać!*



**Miejscowość: Karzniczka**  
**Gmina: Damnica**  
**Powiat: słupski**



# Surówka z młodej kapusty

WG. KGW W KARZNICZCE



## Składniki

główka młodej kapusty (mała)	cukier
2 marchewki	ocet
pęczek szczypiorku	olej
pęczek natki pietruszki	
sól	
pieprz	



## Sposób przygotowania

Kapustę poszatkować, marchew zetrzeć na tarce, posiekać szczypiorek i pietruszkę. Wszystko posolić i odstawić na pół godziny. Następnie kapustę odsączyć z wody, dodać pieprz, cukier i ocet do smaku. Połączyć z olejem i gotowe.





# Babka ziemniaczana

WG. KGW W KARZNICZCE

## Składniki

3 kg ziemniaków

2 pęta kielbasy

500 g boczku świeżego

2 szt. cebuli

majeranek suszony

2 łyżki mąki

sól

pieprz

smalec do posmarowania blaszki

## Sposób przygotowania

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce, boczek i kielbasę pokroić w kostkę a następnie podsmażyć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, przyprawić do smaku. Foremkę do pieczenia przed przełożeniem masy wysmarować smalcem. Babkę piec w 200°C przez 1,5 godziny.







# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Siemianicach

W drugiej połowie lat 90. ubiegłego wieku kobiety z Siemianic postanowiły zacząć działać dla swojej społeczności. Panie miały mnóstwo energii i pomysłów, więc postanowiły spożytkować je w działaniu na rzecz swojej małej ojczyzny. Wspólne ogniska, potańcówki, spotkania andrzejkowe i wigilijne przyciągały nie tylko mieszkańców Siemianic, ale i ościennych miejscowości.

W 2023 roku Koło zyskało nową energię wraz z członkiniami, które do niego dołączyły. Panie znalazły ciekawy pomysł, jak wyróżnić się z tłumu innych Kół: były to czerwone szpilki. Są zawsze eleganckie, a i pokazują, że Koło lubi dobrze się bawić.

Pikniki nie byłyby tak udane, gdyby zabrakło na nich KGW! Tradycyjne ciasta, swojski chleb ze smalcem i ogórkiem, dania z grilla, a dla dzieci wata cukrowa – takimi smakołykami niejednokrotnie częstowały członkinie Koła.

Działalność KGW to nie tylko gotowanie! Panie organizują warsztaty dla najmłodszych i dla tych młodych duchem. Zabawy z animatorem, pokazy karate czy baniek mydlanych, wigilia dla seniorów czy organizowanie spotkań w świetlicy wiejskiej – z tego słyną kobiety w czerwonych szpilkach!

Starsze koleżanki, które oficjalnie już opuściły Koło, nie zostawiły swoich następczyń bez przekazania odpowiedniej wiedzy! Wciąż podpowiadają, jak tworzyć wieńce dożynkowe czy palmy wielkanocne, pleść wianki czy tworzyć stroiki na groby. Umiejętności członkiń Koła są doceniane i nagradzane.

KGW Siemianice jest niezwykle zabiegane. Dosłownie. Panie organizują biegi charytatywne, a także sprzątanie miejscowości.

*KGW na obcasach*

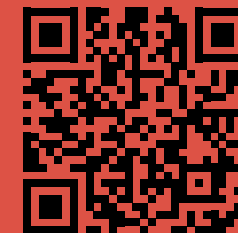


**Miejscowość: Siemianice**  
**Gmina: Redzikowo**  
**Powiat: słupski**



# Biała kiełbasa

WG. KR-KGW W SIEMIANICACH



## Składniki

2 flaki wołowe	3 ząbki czosnku
1 kg łopatki wieprzowej	1 łyżka majeranku
500 g karkówki wołowej	sól, pieprz do smaku
500 g boczku surowego	
200 ml zimnej wody	

## Sposób przygotowania

Jelita przed użyciem dobrze wypłukać, następnie moczyć przez 30 minut w wodzie. W tym czasie zmielić mięso: łopatkę wieprzową oraz boczek na większych oczkach, wołowinę na mniejszych. Dodać wodę, rozgnieciony czosnek, sól, pieprz i majeranek. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na około godzinę. Po tym czasie nadziewać namoczone flaki mięsem. Gotową kiełbasę odstawić do wyschnięcia. Białą kiełbasę parzyć na małym ogniu w osolonej wodzie około 20 minut.





# Żur

WG. KR-KGW W SIEMIANICACH

## Składniki

### Zakwas na żur

7 dni wcześniej

500 ml wody przegotowanej zimnej

5 łyżek mąki żytniej

5 ząbków świeżego czosnku

5 ziaren ziela angielskiego

5 liści laurowych suszonych

szczypta soli i pieprzu

### Bulion warzywny

2 litry wody

3 marchewki

1 seler

2 pietruszki

1 cebula

1 liść laurowy

1 ziarno ziela angielskiego

2 łyżeczki tartego

chrzanu

1 mała śmietana 30%

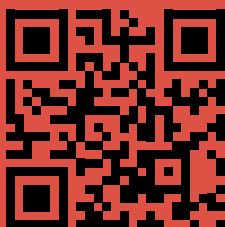
2 jajka ugotowane na

twardo

gotowane ziemniaki

## Sposób przygotowania

Przygotować bulion warzywny. Do gotującego się bulionu dodać surową białą kiełbasę (parzyć około 15-20 minut). Sparzoną kiełbasę wyciągnąć z bulionu pokroić na talarki i wrzucić na patelnię. Do tego dodać pokrojony boczek oraz pokrojoną w kostkę cebulę. Wszystko usmażyć. Do bulionu wlać zrobiony wcześniej zakwas (przed wlaniem do zupy, zakwas porządnie wymieszać łyżką). Po zagotowaniu dodać podsmażoną kiełbasę, boczek i cebulę. Wszystko gotować na małym ogniu. Do smaku dodać 2 łyżki tartego chrzanu, 1 śmietanę 30%. Żurek możemy podać z ziemniakami lub chlebem. Obowiązkowo dodać ugotowane jajka.









# Koło Gospodyń Wiejskich w Świecichowie „Babki z temperamentem”

To KGW pomoże przy organizacji chrzcin, przyjęcia komunijnego czy wesela. Przygotuje wspaniałe potrawy z grilla, zaserwuje dania tradycyjne, ale również bardzo nowoczesne. A to tylko część umiejętności członkiń Koła!

KGW aktywnie wspiera wydarzenia, które organizowane są w ich gminie. Zobaczymy ich wieniec na dożynkach i skosztujemy smakołyków na festynach. To jednak nie wszystko! Koło bardzo mocno angażuje się w działalność charytatywną. Czy chodzi o zorganizowanie biegu, czy wsparcie zbiórki dla powodzian – KGW zawsze zaoferuje swoją pomoc!

Członkinie KGW promują swój region i dbają, by był jak najpiękniejszy! Koło można spotkać m.in. podczas akcji sprzątania świata. Zadba, by zawsze było kolorowo. Pomoże przy organizacji tradycji żegnania zimy i topienia kukły Marzanny. Koło potrafi przygotować również ozdoby, który przemienia zwykły stół wielkanocny czy bożonarodzeniowy w dzieło sztuki. Dzięki niemu nawet szary dzień przemieni się w kolorowe i radosne święto!

*KGW, które potrafi pokolorować świat!*



**Miejscowość: Świecichowo**  
**Gmina: Damnica**  
**Powiat: słupski**



# Pierogi ruskie

WG. KGW W ŚWIECICHOWIE „BABKI Z TEMPERAMENTEM”

## Składniki

### Ciasto

1 kg mąki pszennej  
1 łyżka soli  
1½ szkl. wody ciepłej  
2 łyżki oleju

### Farsz

500 g ziemniaków gotowanych  
250 g twarogu półtłustego  
200 g cebuli  
sól, pieprz  
majeranek

## Sposób przygotowania

Ciasto: Wszystkie składniki na ciasto połączyć razem i zagnieść na jednolitą masę.

Farsz: Ziemniaki oraz twaróg zmielić i połączyć ze sobą. Cebulę podsmażyć na oleju i dodać do farszu. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

Ciasto podzielić na mniejsze kawałki, jeden podsypując lekko mąką, rozwałkować. Wykrawać szklanką krążki, nakładać farsz i lepić pierogi.

Wrzucić do gotującej się wody i poczekać do ich wypłynięcia. Gotować jeszcze 5 minut, a następnie wyciągnąć.





# Żupa grochowa

WG. KGW W ŚWIECICHOWIE „BABKI Z TEMPERAMENTEM”

## Składniki

2 litry wody	1 pietruszka
500 g grochu łuskanego	¼ selera
300 g kości wędzonych	3 ziemniaki
100 g boczku wędzonego	sól, pieprz
300 g kiełbasy	majeranek
1 cebula	
3 marchwie	

## Sposób przygotowania

Do garnka włożyć wędzone kości oraz skórę z boczku, a następnie zalać wodą i zagotować. Po około godzinie do wywaru wrzucić pokrojone w kostkę warzywa: pietruszkę, seler i marchew. W tym czasie na patelni podsmażyć cebulę wraz z kiełbasą.

Groch, wcześniej namoczony w letniej wodzie przez co najmniej 30 minut, włożyć do gotującego się wywaru. Dołożyć podsmażoną cebulę z kiełbasą, doprawić solą, pieprzem oraz wzbogacić smak liściem laurowym i zieleń angielskim. Całość gotować do momentu, aż groch zmięknie. Gdy ten będzie już prawie gotowy, dorzucić ziemniaki pokrojone w kostkę. Pod koniec gotowania wsypać majeranek, który nada potrawie wyjątkowego aromatu.









# Koło Gospodyń Wiejskich w Osiecznej „Osieczanki”

KGW „Osieczanki” z Osiecznej uświetniają wiele imprez, które odbywają się w ich gminie. Bez niego nie udałyby się takie wydarzenia jak bal sylwestrowy czy festyn rodzinny z okazji Dnia Dziecka.

Historia Koła sięga lat 50. ubiegłego wieku. Wtedy panie organizowały dla mieszkańców konkursy, szkolenia, ale również zajmowały się sprzedażą drobiu czy wypożyczaniem sprzętu domowego. Obecnie przed KGW stoją zupełnie nowe wyzwania, z którymi członkinie świetnie sobie radzą.

Dobrze wyposażona kuchnia pozwala KGW na przygotowywanie smakołyków na różne imprezy, takie jak Mistrzostwa Świata na Kocieniu w Kapele czy Święto Grzyba. Panie na takie wydarzenia przygotowują przepyszne dania dla uczestników. Członkinie Koła mają niezwykły talent do grillowania, ale świetnie czują się także przygotowując tradycyjne potrawy. Słyną z „Piecuchów z kaszanką”, za które są nagradzane.

Koło organizuje warsztaty kulinarne, takie jak „Ryrać czy nie ryrać po naszymu” czy spotkania integrujące. Kobiety zorganizowały również szkolenia z seniorami i uczyły ich przygotowywania zdrowych, pysznych i tanich potraw.

*KGW, które zgotuje dobrą zabawę*



**Miejscowość: Osieczna**  
**Gmina: Osieczna**  
**Powiat: starogardzki**



# „Kurka w kurce”

WG. KGW Z OSIECZNEJ „OSIECZANKI”

## Składniki

1 pierś drobiowa  
leśne grzyby  
1 cebula  
masło  
olej

bułka tarta  
1 jajko  
sól i pieprz  
tymianek

## Sposób przygotowania

Pierś kroić tak jak na devolaje, rozklepać, przyprawić solą i pieprzem.

Cebulę pokroić w kostkę, poddusić, przełożyć do miski. Następnie poddusić na suchej patelni leśne grzyby, gdy woda odparuje, dodać masło i jeszcze poddusić, przyprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Dodać wcześniej przygotowaną cebulę, wszystko razem wymieszać. Przygotowany farsz nałożyć na połowę piersi, złożyć na pół. Brzegi mięsa docisnąć i obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej.

Smażyć na wolnym ogniu z każdej strony.





# Piecuchy z kaszanką i konfiturą z czerwonej cebuli

WG. KGW Z OSIECZNEJ „OSIECZANKI”

## Składniki

### Ciasto

500 g mąki typ 650  
30 g świeżych drożdży  
1 jajko  
250 ml letniego mleka  
1 łyżeczka cukru  
3 łyżki roztopionego masła  
1 łyżeczka soli  
przyprawy do posypania pierogów

### Farsz

800 g kaszanki  
3 cebule  
2 jabłka  
3 łyżki oleju  
2 łyżeczki majeranku  
1 łyżeczka cynamonu  
sól i pieprz

### Konfitura z czerwonej cebuli

3 łyżki oliwy z oliwek  
500 g czerwonej cebuli  
1 łyżeczka posiekanej papryczki chili  
100 g brązowego cukru  
1 łyżeczka soli  
100 ml czerwonego octu balsamicznego  
300 ml czerwonego wina

## Sposób przygotowania

Farsz: cebulę zeszklić na oleju, dodać kaszankę i chwilę podsmażyć, dodać pokrojone jabłka. Doprawić według smaku i przestudzić.

Ciasto: przygotować zaczyn z mleka, cukru, mąki, soli i drożdży, odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut. Następnie wsypać mąkę do miski, dodać zaczyn, jajko i masło. Wyrabiać ciasto do momentu, aż przestanie się kleić. Przykryć miskę ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 1 godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić, rozwałkować na placki, wycinać koła (ok. 10 cm). Na środek nałożyć farsz, skleić brzegi, ewentualnie docisnąć widelcem. Posmarować pierogi jajkiem lub masłem, posypać ziołami, piec w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 20 minut.

Konfitura: Cebulę pokroić w piórka, zeszklić na oliwie, dodać chili, sól, cukier, wino i ocet. Dusić na małym ogniu do redukcji płynu i miękkości cebuli.









# Koło Gospodyń Wiejskich „Pogódczanki” z Pogódek

KGW dba, by na wszystkich wydarzeniach, w których bierze udział, było mnóstwo smakołyków. Koło słynie z przepysznych wypieków i niezwykłych dań. Ich wyroby urozmaicają Dzień Dziecka, festyny rodzinne i dożynki. Panie biorą udział w konkursach i zdobywają na nich nagrody.

Panie z Koła bardzo chętnie angażują się w działalność charytatywną. Wzięły udział w akcji „Serce od serca”, w której szyły poduszki rehabilitacyjne dla pacjentek po mastektomii. Chętnie też wspierają wszelkie zbiórki pieniędzy dla potrzebujących.

KGW to serce Pogódek! Koło wspiera mieszkańców m.in. przygotowując wiązanki na groby. Współpracuje również z ochotniczą strażą pożarną.

Koło organizuje liczne zajęcia dla dzieci. Warto wspomnieć chociażby o „Strasznie fajnym piątkowym wieczorze”, gdzie młodzież wspólnie bawi się i integruje. Na specjalne zaproszenie KGW, do Pogódek przyjeżdża też sam Święty Mikołaj! Dzięki działalności KGW najmłodszy są bogatsi o wspaniałe dzieciństwo!

*KGW pełne pogodnych gospodyń!*



**Miejscowość: Pogódki**  
**Gmina: Skarszewy**  
**Powiat: starogardzki**





# Blok czekoladowy

WG. KGW „POGÓDCZANKI” Z POGÓDEK

## Składniki

---

250 g masła  
1 szklanka cukru  
½ szklanki mleka  
3 łyżki kakao  
400 g mleka w proszku  
150 g maślanych herbatników

## Sposób przygotowania

---

W garnku rozpuszczamy masło, cukier, mleko i kakao. Po rozpuszczeniu zestawiamy z ognia. Następnie wsypujemy ciastka, wcześniej pokruszone na mniejsze kawałki oraz mleko w proszku. Wszystko razem wymieszane wlewamy do blaszki. Odstawiamy do ostudzenia.





# Kiełbasa wiejska słoikowa

WG. KGW „POGÓDCZANKI” Z POGÓDEK

## Składniki

---

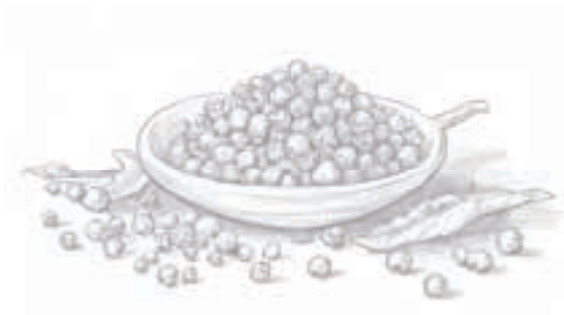
1 kg łopatki	2 łyżeczki gorczycy
500 g szynki	4 duże ząbki czosnku
500 g wołowiny	2 łyżeczki kartoflanki
1 łyżeczka pieprzu	18 g soli
1 łyżeczka gałki muskatołowej	18 g peklosoli
3 łyżeczki majeranku	

## Sposób przygotowania

---

*Z przepisu otrzymujemy około 4 słoiki kiełbasy wiejskiej.*

Mięso pokroić w kostkę (ok. 2 cm), posolić solą i peklosolą. Zasolone mięso odstawić na 12 godzin. Następnie zmielić mięso na 5 mm oczkach, dodać przyprawy oraz kartoflanekę rozpuszczoną w połowie szklanki wody. Wszystko wyrabiamy ręcznie do uzyskania kleistej konsystencji. Następnie mięso wkładamy do słoików pozostawiając 1,5 cm wolnego miejsca w górnej części słoika. Zakręcamy i wstawiamy do garnka z zimną wodą. Od zagotowania wody przez 1,5 godziny gotujemy na małym ogniu. Słoiki wyjąć i pozostawić do wystygnięcia. Kiełbasę trzymać w lodówce maksymalnie 3 miesiące.







Lubichowo  
Zielona Gmina Kociewia

KGW ZELGOSZCZ





# Koło Gospodyń Wiejskich w Żelgoszczy

Sekretem udanej integracji mieszkańców jest współpraca przedstawicieli wielu instytucji. By reaktywować tutejsze KGW pani sołtys zaangażowała nawet proboszcza w Czarnym Lesie, który podczas ogłoszeń parafialnych wspomniiał o tym pomysle. Dzisiaj Koło jest dumą nie tylko Żelgoszczy, ale i całego regionu.

Kobiety tradycyjnie współpracują przy organizacji pikników, dożynek i innych wydarzeń, podczas których pączkami i rogalikami zajądają się wszyscy odwiedzający stoisko KGW. Ale to nie wszystko! Koło wyróżnia się dużą współpracą z miejscową szkołą. Członkinie KGW starają się również pozyskiwać środki, by jeszcze prężniej działać.

Panie wspaniale gotują, ale mają także talent do prac manualnych. Dziergają na drutach, wyszywają, tworzą łapacze snów. Kilka marzeń z pewnością się w nie złąpało: chociażby te o rozwoju Koła! KGW pełni jeszcze jedną ważną rolę: nie pozwala zapomnieć o tradycjach i umiejętnościach, którymi młodsze pokolenia pewnie same by się nie zainteresowały. Koło współtworzyło również izbę pamięci, która znajduje się w ich miejscowości. Panie zgromadziły tam skarby, znalezione na strychach i w piwnicach, które opowiadają o historii tego miejsca.

Członkostwo w KGW dodaje również pewności siebie. Nie każdy odważyłby się wyjść na scenę zatańczyć, zaśpiewać czy przedstawić scenkę kabaretową. W zgranej, wesołej grupie to zdecydowanie łatwiejsze!

## *KGW łączące pokolenia*



**Rok założenia: 2019**  
**Miejscowość: Żelgoszcz**  
**Gmina: Lubichowo**  
**Powiat: starogardzki**



# Jabłkowy jubel

WG. KGW W ZELGOSZCZY

## Składniki

- 2 kg jabłek
- 2 szkl. płatków owsianych
- 1 szkl. orzechów włoskich
- 1 szkl. suszonej żurawiny
- 2 szkl. miodu
- 1 l śmietanki kremowej 36%

## Sposób przygotowania

Płatki owsiane, posiekane orzechy włoskie i żurawinę wymieszać z miodem. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułożyć połączone składniki i zapiekać w piekarniku w temperaturze 180°C przez 40 minut. Zostawić do ostudzenia.

Obrane jabłka pokroić w kostkę i smażyć jak do szarlotki, dodając niewielką ilość cukru. Ostudzić.

Śmietankę ubić na szywno bez dodatku cukru. W pojemnikach na deserki ułożyć warstwy:

- zapiekane płatki,
- warstwa śmietanki,
- prażone jabłka,
- warstwa śmietanki.

Deser można udekorować żurawiną i listkami świeżej mięty.





# Ryba zapiekana z warzywami

WG. KGW W ZELGOSZCZY

## ■ Składniki

---

- 1 płat ciasta francuskiego
- 500 g filetu z ulubionej ryby
- 1 opakowanie gotowych warzyw na patelnię
- 1 ser typu Camembert
- 1 jajko do smarowania ciasta
- sól i ulubione przyprawy do ryby

## 👤 Sposób przygotowania

---

Rybę pokroić na porcje, osolić i przyprawić. Ugotować na parze lub zapanierować w mące i obsmażyć.

Warzywa dusić na patelni lub na parze.

Płat ciasta francuskiego rozwinąć, na środku ułożyć warzywa, rybę i pokrojony w plastry ser. Zwinąć brzegi do środka i zlepiać je razem. Ułożyć na blaszce. Całość posmarować roztrzepanym jajkiem.

Piec 20-30 minut w temp. 190°C.









# Kółko Rolnicze – Koło Gospodyń Wiejskich w Przechmarku

Bez tego Koła wydarzenia odbywające się w Przechmarku nie byłyby takie same! Jest ozdobą każdej imprezy. KGW pomaga przy organizacji dożynek i przygotowuje na nie przepiękne wieńce.

Panie świetnie gotują, a ich przepisy (często przekazywane z pokolenia na pokolenie) znalazły się m.in. w publikacji „Kulinarne smaki Przechmarka”. Książka nie tylko ratuje od zapomnienia dawne potrawy, ale i stanowi wyjątkową promocję miejscowości i całej gminy.

KGW chętnie bierze udział w konkursach i turniejach. Członkinie Koła potrafią przygotować coś pysznego na stół i dodatkowo pięknie go ozdobić. Chętnie swoimi umiejętnościami dzielą się również z innymi, nie zapominając o dzieciach i młodzieży.

Koło integruje miejscową społeczność. Dba, by dawne tradycje nie uległy zapomnieniu.

*KGW, które zawsze przygotowuje coś pysznego!*



**Miejscowość: Przechmark**  
**Gmina: Stary Dzierżoń**  
**Powiat: sztumski**



# Roladki z duszą

WG. KGW W PRZEZMARKU

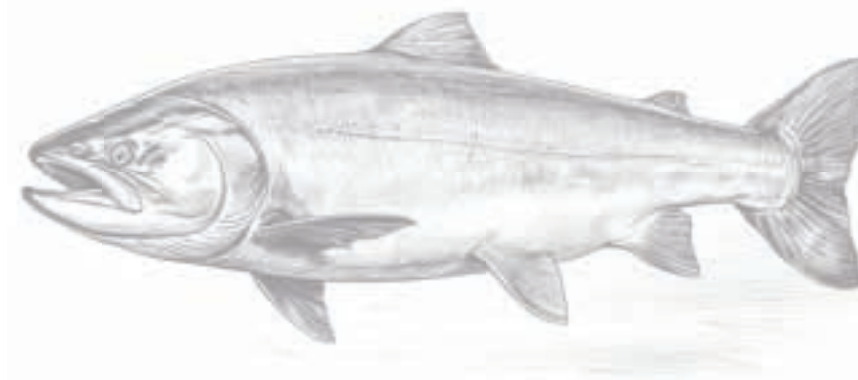
## Składniki

### Ciasto

1 szklanka mąki  
500 ml mleka  
1 jajko  
olej  
woda gazowana

### Farsz

1 serek mascarpone  
3 łyżki musztardy francuskiej z gorczycą  
300 g wędzonego łososia



## Sposób przygotowania

Przygotowanie ciasta: Składniki na ciasto połączyć ze sobą. Białko ubić, dodać żółtko, mleko, trochę oleju i wodę gazowaną w zależności od konsystencji ciasta. Usmażyć kilka naleśników, wysmarować gotowe placki pastą z serka mascarpone z dodatkiem musztardy francuskiej z gorczycą. Na wierzchu pasty ułożyć plastry wędzonego lub wcześniej zamarynowanego łososia, można posypać dodatkowo posiekaną pietruszką lub koperkiem. Całość ściśle zwinąć w roladkę i włożyć na minimum 1 godzinę do lodówki. Schłodzone roladki kroimy w poprzek, układamy je na liściach sałaty, dekorujemy i serwujemy z dodatkiem białego wina.

Pasty z serka mascarpone można aranżować samemu według upodobań. Zamiast musztardy dodać chrzan, szpinak z czosnkiem, zmiksowane brokuły lub drobno pokrojonego suszonego pomidora.





# Pierogi z kaszą

WG. KGW W PRZEZMARKU

## Składniki

### Ciasto

1 kg mąki  
500 ml bardzo ciepłej wody  
1 łyżka oleju

### Farsz

500 g kaszy gryczanej  
500 g ugotowanych ziemniaków  
250 g twarogu  
250-300 g chudego boczku  
2 cebule  
sól i pieprz

## Sposób przygotowania

Ciasto: Połączyć ze sobą składniki. Zagnieść ciasto (można dodać jedno jajko).

Farsz: Pokrojony boczek podsmażyć z drobno posiekaną cebulą. Dodać ugotowaną na sypko kaszę gryczaną, ugotowane i zmielone ziemniaki, twaróg, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać.

Ciasto cienko rozwałkować, wykroić kółka, nakładać farsz i zlepić pierogi. Pierogi partiami gotować w garnku z wrzącą i lekko osoloną wodą. Gotować 5 minut od wypłynięcia. Gotowe pierogi można podawać z podsmażoną cebulką i boczkiem.









# Koło Gospodyń Wiejskich „Słoneczniki”

Tak jak słoneczniki zawsze ustawiają się w stronę słońca, tak KGW ze Strzeczca zawsze szuka nowych obszarów, w których może działać. Panie z Koła działają na różnorodnych polach, by zintegrować lokalną społeczność.

KGW ma na swoim koncie wielkie sukcesy w różnych turniejach i konkursach. Reprezentowało swoją gminę nawet w Brukseli.

Panie z KGW nie boją się ciężkiej pracy. Czy to przygotowywanie smakołyków w kuchni, czy porządki w parku – zawsze można na nie liczyć! Członkinie są również niezwykle uzdolnione artystycznie: ich hafty czy ozdoby zachwycają starannym wykonaniem. Potrafią nawet przygotować piernikowe świece!

Koło organizuje warsztaty komputerowe, zielarstwa czy tworzenia makramy. Dbą o zdrowie mieszkańców swojej społeczności. Zachęca ich do aktywności fizycznej poprzez organizowanie wspólnego morsowania, Nordic Walking czy wyjazdów na basen. Gdy ktoś potrzebuje pomocy, KGW zawsze jest gotowe wesprzeć akcją charytatywną.

Panie bardzo cenią czas spędzony wspólnie. To odskocznia od codziennych bolączek. Razem uczą się nowych ruchów tanecznych, piosenek i wymieniają się swoimi przepisami kulinarnymi.

*KGW zwrócone w stronę słońca*



**Miejscowość: Strzecz (siedziba), reprezentują sołectwo Miłoszewo**  
**Gmina: Linia**  
**Powiat: wejherowski**



# Szybka drożdżówka

WG. KGW „SŁONECZNIKI”

## Składniki

### Ciasto

200 ml letniego mleka

½ kostki drożdży

100 g drożdży

2 opakowania cukru wanilinowego

3 jajka

100 g miękkiego masła

500 g mąki pszennej

szczypta soli

### Kruszonka

200 g mąki pszennej

100 g cukru

120 g schłodzonego masła



## Sposób przygotowania

Do miski wlać delikatnie pogrzane mleko, dodać drożdże i łyżkę cukru, rozmieszać. Rozczyn zostawić na 10 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie dodać do niego pozostały cukier, cukier wanilinowy, jajka, masło, mąkę i sól.

Zagnieść ciasto ręką lub przy pomocy robota. Następnie przykryć ciasto czystą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 30-40 minut, do podwojenia swojej objętości.

Wyrośnięte ciasto przełożyć na formę wyłożoną papierem do pieczenia.

Przygotować kruszonkę: masło pokroić na kawałki i wymieszać z pozostałymi składnikami.

Na ciasto można również położyć świeże lub mrożone owoce. Następnie pokruszyć kruszonkę. Ciasto przykryć i odstawić jeszcze na 20 minut do ponownego wyrośnięcia następnie piec w temperaturze 180°C 40-45 minut.







# Szmurowana kaczka francuska z jabłkami i marchewką

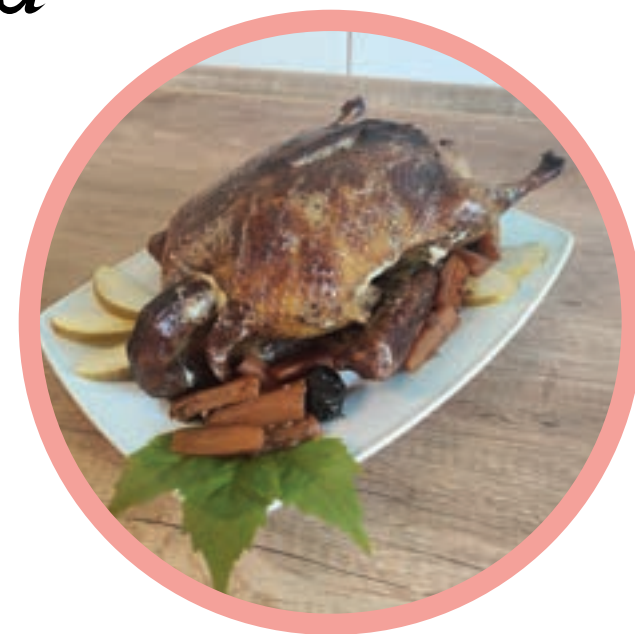
WG. KGW „SŁONECZNIKI” ZE STRZEPCHA

## Składniki

1 kaczka francuska w całości	5 łyżek oleju	5 suszonych śliwek
1 łyżka majeranku	4 średnie marchewki	5 łyżek majonezu
2 łyżeczki soli	1 cebula	woda
½ łyżeczki pieprzu	2 jabłka (szara reneta)	
1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej	2 ząbki czosnku	

## Sposób przygotowania

Przyprawy wymieszać z olejem i natrzeć nimi kaczkę. Kaczkę przełożyć do brytfanki, obsmażyć z obu stron, zalać wodą. Marchewkę pokroić na ćwiartki, jabłko, cebulę, czosnek i śliwki dodać w całości. Warzywa ułożyć dookoła kaczki, całość piec około 2 godziny w temperaturze 200°C, w razie potrzeby podlać wodą. Przed końcem szmurowania natrzeć kaczkę majonezem i piec przez chwilę do uzyskania złocistego koloru.









# „A gdy coś pójdzie nie tak...” – kulinarne ratunki

## Jak idealnie ugotować jajko?

1. Zagotuj wodę w średniej wielkości garnku.
2. Delikatnie włóż jajko do wrzątku za pomocą łyżki.
3. Gotuj w zależności od preferencji:
  - 4 minuty – na miękko.
  - 7 minut – półtwarde.
  - 10 minut – na twardo.
4. Przetłóć jajko do miski z lodowatą wodą, aby łatwiej je obrać.



## Jak uratować przesoloną zupę?

1. Dodaj do zupy kilka surowych ziemniaków – wchłoną nadmiar soli. Po kilku minutach gotowania usuń je z garnka.
2. Wlej niewielką ilość wody lub bulionu, aby rozcieńczyć smak.
3. Możesz dodać łyżkę cukru, aby złagodzić słoność, ale nie przesadzaj, żeby zupa nie stała się słodka.



## Jak przechowywać świeże zioła?

1. Owiń zioła wilgotnym papierowym ręcznikiem i włóż do woreczka strunowego, a następnie umieść w lodówce.
2. Możesz także trzymać je jak kwiaty – w szklance z wodą, nakrywając liście folią spożywczą.
3. Nadmiar ziół warto zamrozić, np. w foremkach do lodu z dodatkiem oliwy.

## Jak zrobić domowy bulion?

1. W dużym garnku umieść warzywa (marchew, seler, pietruszka, cebula) oraz dowolne mięso lub kości.
2. Dodaj przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz.
3. Zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu przez 2–3 godziny. Odcedź i przechowuj w lodówce lub zamroź w porcjach.



## Jak poprawnie smażyć mięso?

1. Przed smaženiem mięso wyjmij z lodówki na 20–30 minut, aby osiągnęło temperaturę pokojową.
2. Osusz je papierowym ręcznikiem, aby uniknąć pryskania tłuszczu.
3. Rozgrzej patelnię do odpowiedniej temperatury – mięso powinno „syczeć” po położeniu na patelni.
4. Nie przewracaj mięsa zbyt często – pozwól mu się ładnie zarumienić.

## Jak idealnie ugotować makaron?

1. Użyj dużej ilości wody – na każde 100 g makaronu przypada około 1 litr wody.
2. Dodaj sól do wrzącej wody – około 1 łyżeczka na litr.
3. Gotuj makaron zgodnie z czasem podanym na opakowaniu, ale spróbuj go chwilę przed końcem – powinien być „al dente”.
4. Nie płucz makaronu po odcedzeniu – zachowa wtedy lepszy smak i konsystencję.



## Jak zrobić idealne ciasto kruche?

1. Używaj zimnego masła – najlepiej pokrojonego na małe kawałki.
2. Unikaj zbyt długiego wyrabiania ciasta – ma być tylko połączone, nie idealnie gładkie.
3. Po zagnieceniu zawiń ciasto w folię i schłódź w lodówce przez co najmniej 30 minut przed pieczeniem.





## Jak uratować zwarzony krem?

1. Podgrzej krem na bardzo małym ogniu, stale mieszając trzepaczką – tłuszcz powinien ponownie się połączyć.
2. Jeśli to nie pomoże, spróbuj dodać 1–2 łyżki zimnego mleka lub śmietanki i kontynuuj mieszanie.
3. W ostateczności użyj blendera, aby uzyskać gładką konsystencję.



## Jak zrobić orzeźwiającą wodę smakową?

1. Cytrynowo-miętowa: Pokrój cytrynę w plastry, dodaj świeże liście mięty i zalej wodą. Pozostaw w lodówce na kilka godzin, aby smaki się przegryzły.
2. Jagodowo-ogórkowa: Pokrój ogórka i dodaj do szklanki z jagodami. Idealna na gorące dni.
3. Cytrusowa: Użyj pomarańczy, limonki, grejpfruta i cytryny. Dodaj kilka kawałków imbiru, aby nadać napojowi charakteru.

## Jak zrobić idealną lemoniadę?

1. Baza: Wyciśnij sok z 4-6 cytryn do dużego dzbanka.
2. Słodzenie: Dodaj około 100-150 g cukru (lub więcej, jeśli lubisz słodką), najlepiej rozpuszczonego w ciepłej wodzie.
3. Woda: Zalej sok wodą – około 1-1,5 litra, w zależności od preferowanej intensywności smaku.
4. Dodatki: Dodaj świeżą miętę lub plastry cytryny dla aromatu. Schłódź w lodówce.



## Jak sprawdzić świeżość jajka?

1. Zanurz jajko w misce z zimną wodą:
  - Jeśli opadnie na dno i leży poziomo – jest świeże.
  - Jeśli unosi się jednym końcem – jest starsze, ale wciąż nadaje się do jedzenia.
  - Jeśli pływa – wyrzuć je.

## Jak kroić cebulę bez łez?

1. Używaj bardzo ostrego noża – mniej zgniatasz cebulę, co ogranicza uwalnianie lotnych związków drażniących.
2. Schłódź cebulę przed krojeniem, np. w lodówce przez 15 minut.
3. Krojąc, oddalaj twarz od deski i upewnij się, że kuchnia jest dobrze wentylowana.



## Jak zrobić idealne naleśniki?

1. Używaj mąki przesianej przez sitko – ciasto będzie bardziej gładkie.
2. Wlewanie ciasta na gorącą patelnię w małych ilościach pozwoli na równomierne rozprowadzenie.
3. Po każdym naleśniku przetrzyj patelnię papierowym ręcznikiem, aby nie przywierały.
4. Naleśniki najlepiej smażyć na średnim ogniu, aby nie przypaliły się za szybko.



## Jak uzyskać idealną piankę z mleka?

1. Użyj pełnotłustego mleka – najlepiej zimnego.
2. Podgrzej mleko do około 60°C – nie gotuj!
3. Ubijaj mleko spieniaczem, aż uzyskasz puszystą konsystencję. Jeśli nie masz spieniacza, energicznie potrząśnij mlekiem w zamkniętym słoiku, a następnie podgrzej je w mikrofalówce.



## Jak zrobić gładki sos beszamelowy?

1. Zaczynaj od rozpuszczenia masła w rondlu, a następnie dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie zasmażka.
2. Stopniowo dodawaj mleko (najlepiej ciepłe), ciągle mieszając, aby nie powstały grudki.
3. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje, a następnie dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
4. Jeśli chcesz uzyskać gładki sos, możesz go przetrzeć przez sitko.

# Rolniczy Handel Detaliczny - tradycja, jakość i smak z polskiego gospodarstwa



Rolniczy Handel Detaliczny (RHD) to wyjątkowa forma sprzedaży, która łączy tradycyjne metody wytwarzania z nowoczesnymi potrzebami konsumentów. Dzięki niej lokalne produkty o wysokiej jakości trafiają prosto z gospodarstw na nasze stoły, pozwalając cieszyć się smakiem, który przypomina najlepsze domowe posiłki.

## Dlaczego Rolniczy Handel Detaliczny?

RHD to przede wszystkim gwarancja świeżości i jakości. Produkty wytwarzane są w niewielkich gospodarstwach, gdzie rolnicy wkładają serce w ich produkcję. Obejmuje to zarówno jednoskładnikowe produkty, takie jak świeże warzywa, owoce, mleko czy miód, jak i wyroby wieloskładnikowe – dżemy, pieczywo, wędliny, sery czy gotowe dania. Każdy składnik wieloskładnikowych produktów musi pochodzić z własnej uprawy lub hodowli w minimum 50%, co zapewnia pełną kontrolę nad jakością.

## Smaki z rodzinnych gospodarstw

Produkty RHD często bazują na lokalnych recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. W wielu gospodarstwach odnajdziemy tradycyjne przetwory, które smakują dokładnie tak, jak te robione kiedyś przez nasze babcie. Domowe chleby wypiekane na zakwasie, kiszone warzywa o wyjątkowym aromacie, wędliny przygotowywane bez zbędnych dodatków czy sery z mleka od krów wypasanych na pobliskich łąkach – to tylko część bogatej oferty, którą oferuje RHD.



## Wymagania i standardy – bezpieczeństwo na pierwszym miejscu

Aby zapewnić najwyższą jakość produktów, RHD podlega różnym normom. Rolnicy są zobowiązani do spełnienia wymagań higienicznych zgodnych z przepisami unijnymi i krajowymi. Produkcja może odbywać się w gospodarstwach, kuchniach domowych czy lokalnych inkubatorach przetwórczych, które ułatwiają rozwój małych producentów. Ponadto każdy produkt musi być odpowiednio oznakowany, co pozwala konsumentom z łatwością rozpoznać jego pochodzenie.

## Korzyści dla konsumentów i producentów

Dzięki RHD skraca się droga od producenta do konsumenta, co przynosi korzyści obu stronom. Rolnicy mogą oferować swoje wyroby po uczciwych cenach, bez udziału pośredników, a konsumenci zyskują dostęp do zdrowych, naturalnych produktów o niepowtarzalnym smaku. To także sposób na wspieranie lokalnej gospodarki i rodzinnych gospodarstw, które coraz częściej prowadzone są przez kobiety realizujące swoje pasje kulinarne.





### Gdzie Szukać Produktów RHD?

Produkty dostępne w ramach RHD można znaleźć w wielu miejscach:

- Gospodarstwa – bezpośrednio u rolników, którzy chętnie dzielą się swoją wiedzą i opowiadają o swoich produktach.
- Targowiska i kiermasze – lokalne festyny i jarmarki to doskonała okazja do zakupu świeżej żywności.
- Internet – platformy takie jak Pomorski e-bazarek umożliwiają zamówienie produktów z dowozem do domu, co pozwala na łatwy dostęp do regionalnych przysmaków.

### RHD a nowoczesne trendy

RHD doskonale wpisuje się w rosnący trend zdrowego odżywiania. Konsumenci coraz częściej szukają produktów bez sztucznych dodatków, konserwantów czy pestycydów. Wiele z oferowanych produktów wytwarzanych jest w sposób ekologiczny, co dodatkowo zwiększa ich atrakcyjność.

### Przyszłość i szanse rozwoju

Rolniczy Handel Detaliczny ma przed sobą świetlaną przyszłość. Coraz większe zainteresowanie konsumentów lokalnymi i zdrowymi produktami, wsparcie ze strony państwa oraz nowoczesne technologie, takie jak platformy e-commerce, sprzyjają rozwojowi tego sektora. Dla wielu rolników to nie tylko sposób na dodatkowy dochód, ale także na realizację marzeń o własnym biznesie.

### Jak założyć Rolniczy Handel Detaliczny?

Założenie Rolniczego Handlu Detalicznego (RHD) jest prostsze, niż mogłoby się wydawać. Aby rozpocząć tę formę działalności, rolnik musi spełnić kilka podstawowych kroków, które gwarantują zgodność z obowiązującymi przepisami. Po pierwsze, należy zarejestrować swoją działalność w odpowiednich instytucjach. Jeśli planowana jest sprzedaż produktów pochodzenia roślinnego, zgłoszenie trzeba złożyć w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, co najmniej 14 dni przed rozpoczęciem działalności. W przypadku produktów pochodzenia zwierzęcego lub złożonych, konieczna jest rejestracja w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii, minimum 30 dni przed startem.

Rejestracja nie wymaga prowadzenia działalności gospodarczej, co oznacza mniej formalności i kosztów. Dodatkowo, rolnik musi prowadzić dokumentację dotyczącą sprzedaży, która obejmuje rodzaj, ilość i datę zbycia produktów. Produkcja powinna odbywać się w zgodzie z wymogami higienicznymi określonymi w unijnych krajowych rozporządzeniach, a miejsce produkcji (np. kuchnia domowa) powinno być odpowiednio przystosowane.

Kolejnym krokiem jest odpowiednie oznakowanie produktów i miejsca sprzedaży. Każde opakowanie lub stanowisko musi zawierać informacje o prowadzącym RHD, takie jak imię, nazwisko, adres gospodarstwa oraz napis „rolniczy handel detaliczny”. Dzięki temu konsumenci mogą mieć pewność co do źródła i jakości kupowanej żywności.

Założenie RHD to szansa na rozwój gospodarstwa i wprowadzenie swoich produktów na lokalny rynek. Warto skorzystać z dostępnych porad i wsparcia oferowanego przez Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu, który pomoże w dopełnieniu formalności i doradzi w kwestii promocji oraz sprzedaży produktów.



# Zioła w kuchni: naturalne smaki i zdrowie na talerzu

Zioła od wieków stanowią podstawowy składnik kuchni na całym świecie. Dodają potrawom wyjątkowego smaku, aromatu i koloru, a jednocześnie wzbogacają je o cenne składniki odżywcze. W erze rosnącego zainteresowania zdrowym stylem życia i gotowaniem od podstaw, zioła zyskały szczególną popularność.

## Dlaczego warto używać ziół w kuchni?

Zioła nie tylko podnoszą walory smakowe potraw, ale także mają liczne właściwości prozdrowotne. Zawierają bogactwo witamin, minerałów i antyoksydantów. Niektóre z nich wspierają trawienie, inne działają przeciwzapalnie, a jeszcze inne wzmacniają odporność. Ponadto, stosowanie ziół pozwala na ograniczenie soli i tłuszczów w diecie, ponieważ naturalny smak ziół doskonale uzupełnia potrawę, nie wymagając dodatkowych wzmacniaczy smaku.

## Najpopularniejsze zioła w kuchni i ich zastosowanie

### • Bazylija

**Smak i aromat:** Świeży, lekko słodkawy, z nutą pieprzową.

**Zastosowanie:** Bazylija jest nieodłącznym składnikiem kuchni włoskiej. Idealna do pesto, sosów pomidorowych, pizzy oraz sałatek, takich jak caprese.

**Korzyści zdrowotne:** Wspomaga trawienie, działa przeciwzapalnie i relaksująco.



### • Pietruszka

**Smak i aromat:** Świeży, lekko pikantny.

**Zastosowanie:** Uniwersalne zioło stosowane w kuchni polskiej, dodawane do zup, sosów, sałatek i dań mięsnych.

**Korzyści zdrowotne:** Bogata w witaminę C i żelazo, wspiera detoksykację organizmu i poprawia kondycję skóry.



### • Tymianek

**Smak i aromat:** Intensywny, lekko ziemisty z nutą cytrusową.

**Zastosowanie:** Doskonale do marynat, pieczonych mięs, ryb i warzyw. Sprawdza się również jako dodatek do zup i sosów.

**Korzyści zdrowotne:** Działa przeciwbakteryjnie, wspomaga układ oddechowy i wzmacnia odporność.



### • Mięta

**Smak i aromat:** Orzeźwiający, chłodzący.

**Zastosowanie:** Dodawana do deserów, napojów (np. mojito), sałatek owocowych i dań kuchni orientalnej.

**Korzyści zdrowotne:** Łagodzi dolegliwości żołądkowe, wspomaga trawienie i działa relaksująco.



### • Oregano

**Smak i aromat:** Intensywny, lekko gorzkawy.

**Zastosowanie:** Popularne w kuchni śródziemnomorskiej. Idealne do pizzy, past, dań mięsnych i sosów.

**Korzyści zdrowotne:** Ma właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne, wspiera układ odpornościowy.



### • Kolendra

**Smak i aromat:** Cytrusowy, lekko pikantny.

**Zastosowanie:** Niezbędna w kuchni azjatyckiej, meksykańskiej i indyjskiej. Dodawana do curry, sals, sałatek i zup.

**Korzyści zdrowotne:** Wspiera trawienie, działa detoksykacyjnie i pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi.



### • Rozmaryn

**Smak i aromat:** Intensywny, sosnowo-ziołowy.

**Zastosowanie:** Doskonale do pieczenia mięs, ryb, ziemniaków oraz jako dodatek do zup i focacci.

**Korzyści zdrowotne:** Poprawia krążenie, wspiera pamięć i koncentrację.



### • Koper

**Smak i aromat:** Świeży, lekko anyżowy.

**Zastosowanie:** Idealny do ryb, sosów jogurtowych, zup (np. koperkowa), a także sałatek.

**Korzyści zdrowotne:** Wspomaga trawienie, działa wiatropędnie i łagodzi bóle brzucha.





Zioła w kuchni to nie tylko naturalne przyprawy, ale także skarbnica zdrowia, która potrafi wzbogacić nasze codzienne posiłki o cenne wartości odżywcze. Współczesna dieta, często pełna przetworzonej żywności, zapomina o roli naturalnych składników, które od wieków były stosowane nie tylko w kuchni, ale i w medycynie. Zioła takie jak bazylia, oregano, czy rozmaryn zawierają liczne witaminy, minerały i przeciwutleniacze, które pomagają w walce z chorobami cywilizacyjnymi, poprawiają trawienie, wspierają układ odpornościowy oraz pomagają utrzymać równowagę hormonalną.

Każde zioło posiada swoje unikalne właściwości. Bazylia, poza tym że nadaje aromatyczny smak potrawom, ma działanie przeciwzapalne i wspomaga układ trawienny. Tymianek, który jest nieodłącznym składnikiem kuchni śródziemnomorskiej, nie tylko poprawia smak mięs, ale także wykazuje działanie antybakteryjne i wspiera układ oddechowy. Mięta, znana ze swojego orzeźwiającego smaku, to również zioło, które łagodzi problemy trawienne i działa uspokajająco.

Warto dodać, że zioła to również ekologiczne źródło smaku. Współczesne, często przesadnie doprawione dania pełne sztucznych wzmacniaczy smaków, mogą być znacznie zdrowsze, gdy zamiast soli i gotowych przypraw, sięgniemy po naturalne składniki. Zioła pozwalają na doskonałą alternatywę, która poprawia smak potraw, a jednocześnie redukuje potrzebę dodawania soli, tłuszczu czy cukru.

Uprawa ziół w domu to kolejny sposób, by cieszyć się ich smakiem przez cały rok. Właśny ogródek ziołowy na balkonie lub parapecie to nie tylko sposób na świeże zioła do codziennych potraw, ale także na relaksujący kontakt z naturą. Właściwie dobrane rośliny, takie jak bazylia, rozmaryn, tymianek czy mięta, mogą rosnąć w doniczkach przez cały rok, a ich pielęgnacja daje ogromną satysfakcję. Co więcej, uprawa ziół w domu to również sposób na zmniejszenie użycia sztucznych nawozów i chemikaliów, co ma pozytywny wpływ na środowisko.



Dodatkowo, zioła w kuchni nie muszą ograniczać się tylko do klasycznych zastosowań. Oprócz przyprawiania potraw, zioła takie jak lawenda, melisa czy rumianek mogą stać się podstawą do przygotowywania naturalnych herbat, które wspierają zdrowie i relaksują po długim dniu. Warto eksperymentować z różnymi rodzajami ziół i poznawać ich różnorodne zastosowania, zarówno w kuchni, jak i w codziennych rytuałach pielęgnacyjnych.



### Uprawa ziół w domu

Hodowla ziół w domu jest nie tylko łatwa, ale także satysfakcjonująca. Większość ziół można uprawiać na parapecie lub balkonie. Wystarczy zapewnić im odpowiednie warunki – dużo światła, regularne podlewanie i przepuszczalne podłoże.

Najpopularniejsze zioła do domowej uprawy to:

- Bazylia
- Pietruszka
- Szczypiorek
- Mięta
- Oregano
- Tymianek

Domowa uprawa pozwala na dostęp do świeżych ziół przez cały rok i minimalizuje konieczność używania suszonych zamienników.

Zioła są nieodłącznym elementem każdej kuchni – wzbogacają smak potraw i przynoszą liczne korzyści zdrowotne. Ich różnorodność pozwala na eksperymentowanie z nowymi smakami i odkrywanie kulinarnych inspiracji. Niezależnie od tego, czy sięgasz po bazylię do włoskiego dania, czy tymianek do pieczenia, pamiętaj, że zioła to nie tylko aromatyczny dodatek, ale także naturalne źródło zdrowia.

Warto więc sięgnąć po świeże lub suszone zioła, eksperymentować z ich połączeniami i uczynić je stałym elementem codziennego gotowania.

# *Lista zakupów*

Zapisywanie listy zakupów to świetny sposób na planowanie posiłków i unikanie marnowania jedzenia. Tutaj możesz wpisać wszystko, czego potrzebujesz:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Lista zakupów*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Lista zakupów*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Moje eksperymenty w kuchni*

Ta sekcja jest dla Ciebie! Zapisz tutaj swoje uwagi, pomysły na modyfikacje przepisów lub ulubione dodatki. Twórz swoją własną wersję tej książki kucharskiej!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Źródło eksperymenty w kuchni*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## *Proje eksperymenty w kuchni*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wielkie eksperymenty w kuchni

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## POMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W LUBANIU

Lubań, ul. Tadeusza Maderskiego 3, 83-422 Nowy Barkoczyn  
tel. 58 326 39 00, e-mail: sekretariat@podr.pl, www.podr.pl

### Oddział w Starym Polu

ul. Marynarki Wojennej 21, 82-220 Stare Pole  
tel. 55 270 11 11 lub 270 11 00, e-mail: starepole@podr.pl

#### PZDR w Bytowie

ul. Wojska Polskiego 33, 77-100 Bytów  
tel. kom. 797 010 654  
e-mail: bytow@podr.pl

#### PZDR w Chojnicach

ul. Łużycka 1A, 89-600 Chojnice  
tel. kom. 797 010 666  
e-mail: chojnice@podr.pl

#### PZDR w Człuchowie

ul. Wojska Polskiego 1, 77-300 Człuchów  
tel. kom. 609 920 048  
e-mail: czluchow@podr.pl

#### PZDR w Gdańsku

ul. Zygmunta Wróblewskiego 3,  
83-000 Pruszcz Gdański  
tel. kom. 607 930 419, e-mail: gdansk@podr.pl

#### PZDR w Kartuzach

ul. Kościuszki 12, 83-300 Kartuzy  
tel. kom. 797 010 695  
e-mail: kartuzy@podr.pl

#### PZDR w Kościerzynie

ul. Przemysłowa 7F, 83-400 Kościerzyna  
tel. kom. 797 010 622  
e-mail: koscierzyna@podr.pl

#### PZDR w Kwidzynie

ul. Chopina 42, 82-500 Kwidzyn  
tel. kom. 517 923 222  
e-mail: kwidzyn@podr.pl

#### PZDR w Lęborku

ul. Wojska Polskiego 31, 84-300 Lębork  
tel. kom. 797 010 584  
e-mail: lebork@podr.pl

#### PZDR w Pucku

ul. Wejherowska 5, 84-100 Puck  
tel. kom. 797 010 663  
e-mail: puck@podr.pl

#### PZDR w Słupsku

ul. Aleja 3 Maja 44, 76-200 Słupsk  
tel. kom. 797 010 589  
e-mail: slupsk@podr.pl

#### PZDR w Starogardzie Gdańskim

Nowa Wieś Rzeczna, ul. Rzeczna 18,  
83-200 Starogard Gdański  
tel. kom. 797 010 635, e-mail: starogard@podr.pl

#### PZDR w Starym Polu

powiat malborski: ul. Marynarki Wojennej 21,  
82-220 Stare Pole, tel. 55 270 11 19  
powiat nowodworski: ul. Plac Wolności 22,  
82-100 Nowy Dwór Gdański,  
tel. kom. 665 433 533  
e-mail: malbork@podr.pl

#### PZDR w Sztumie

ul. Mickiewicza 39, 82-400 Sztum  
tel. kom. 693 970 004  
e-mail: sztum@podr.pl

#### PZDR w Tczewie

ul. 30 Stycznia 50, 83-110 Tczew  
tel. kom. 797 010 690  
e-mail: tczew@podr.pl

#### PZDR w Wejherowie

ul. Sobieskiego 241, 84-200 Wejherowo  
tel. kom. 510 890 908  
e-mail: wejherowo@podr.pl

### Działy specjalistyczne Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Lubaniu:

Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa

Dział Ekonomiki i Zarządzania Gospodarstwem Rolnym

Dział Rolnictwa Ekologicznego i Ochrony Środowiska

Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

Zespół ds. Sieci na rzecz innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich









