

Powskińska Biesiada



czyli
zabawa na Urzeczu

Powsin 2015

Centrum Kultury Wilanów

Powskińska Biesiada, czyli zabawa na Urzeczu

Praca zbiorowa pod redakcją
Teresy Gałczyńskiej

Dom Pracy Twórczej w Powsinie

Warszawa 2015

Wydawca:

Centrum Kultury Wilanów

© Copyright by Centrum Kultury Wilanów
Warszawa 2015

Wydanie trzecie poszerzone

Autorzy receptur:

Jadwiga CHODZEŃ
Teresa GAŁCZYŃSKA
Adam GAŁCZYŃSKI
s. Wojciecha GŁUSZAK
Łucja GOGOLIŃSKA
Elżbieta GORZĘDOWSKA
Wanda KANABUS
Krzysztof KANABUS
Hanna KARAŚ
Stanisław KARAŚ
Hanna KIEŁBIEWSKA
Anna KŁOS
Ewa KŁOS
Antoni KUPISZ
Jan LEWANDOWSKI
Mirosława MAŁKOWSKA
Andrzej MELAK
Celina MICHALCZYK
Maria MILEWSKA
Zofia MROZOWSKA
Sebastian MROZOWSKI
Maria PODNIESIŃSKA
Halina RYBICKA
Barbara SIUDZIŃSKA
Tadeusz SIUDZIŃSKI
Jadwiga WILCZEK
Ewelina WOJCIECHOWSKA
Robert WOŹNIAK
Bronisława ZIELAWSKA

Elżbieta PISKORZ-BRANEKOVA – Autorka części o strojach wilanowskich

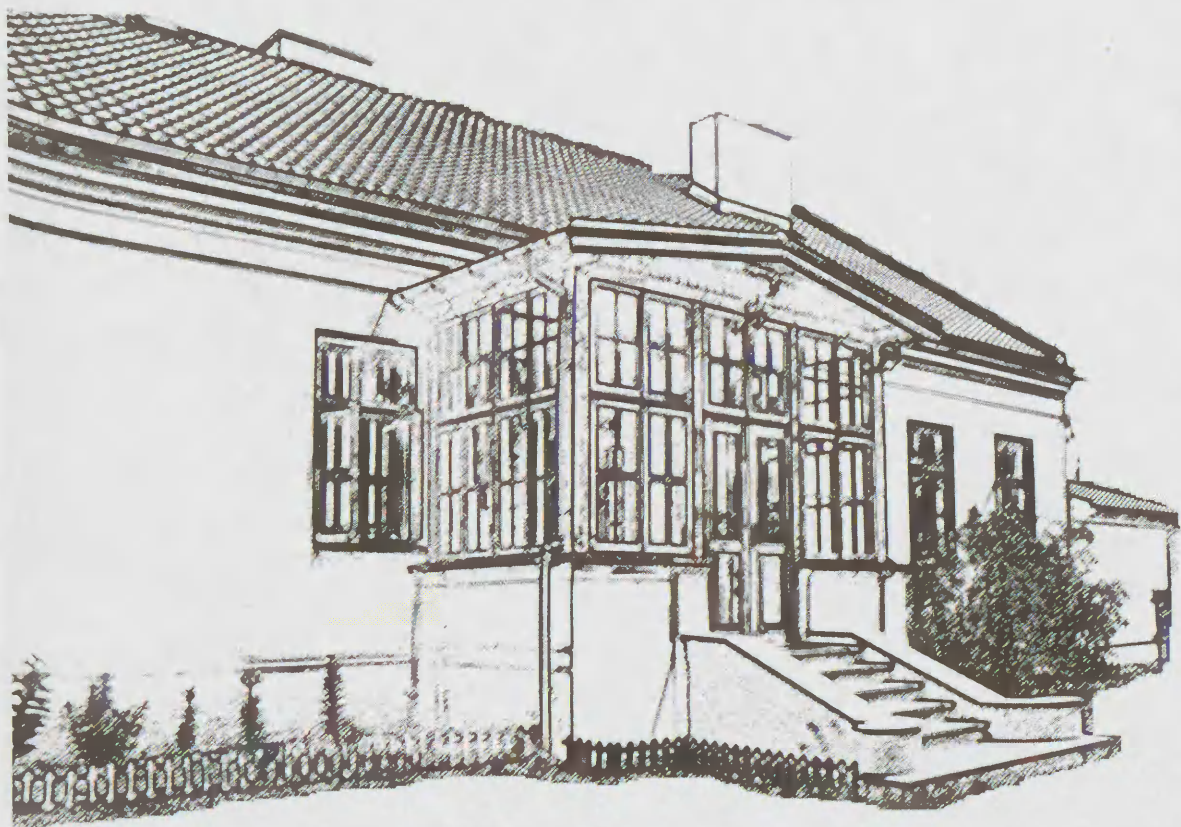
Korekta: Teresa GAŁCZYŃSKA, Iwona GAJNY

ISBN 978-83-926731-9-4

Druk i oprawa:

Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna „Adam”
ul. Rolna 191/193, 02-729 Warszawa
tel. 22 843 37 23, 22 843 08 79

Na okładce znajduje się wzór haftu wilanowskiego.



Dom Pracy Twórczej w Powsinie

Centrum Kultury Wilanów • ul. Kolegiacka 3 • 02-960 Warszawa
tel. +48 (22) 651 98 20 • e-mail: centrum@kulturawilanow.pl
• NIP: 951-20-96-781 • REGON: 015648270

Spis treści

<i>Wstęp</i>	11
<i>Strój wilanowski z nadwiślańskiego Urzecza</i>	17
<i>Zakąski i przystawki</i>	27
Smalec cioci Bogusi	27
Masło smakowe Teresy	28
Paszтет Marylki – wyśmienity	29
Kanapki z pastami	30
Śledzie Eweliny w pierzynie	31
Śledzie Maryni w pierzynkach	32
Karp w winogronach	33
Karp po dworsku	34
Bielawskie warzywa maczane	35
Ostatnia deska ratunku, czyli gruszka na gorąco	35
Śliwka w bekonie	36
Pieczarki z pieca	36
<i>Dania gorące</i>	37
Wykwintny żurek babci Irenki	37
Latoszkowy barszcz wigilijny	38
Zupa Elżuni – pomidorowa, w której najmniej jest pomidorów ...	39
Pazibroda	40
Zupa cebulowa	40
Krem brokułowy – samo zdrowie	41
Zupa babci Stasi, czyli dyniowa z zacierkami	42
Zupa dyniowa Wandy	43
Zupa kulkowa Eli	43
Polewka grzybowa po powsińsku	44
Zalewajka	45
Chłodnik lisowski	45
Królewski barszcz wilanowski	46
Anieli kapusta włościańska	47
Powsiński bigos Haliny	48
Kotlet żniwiarza	49
Kotlety z kurczaka	50
Ozorki teściowej	50
Kotlety z pieczarek	51



Kotlety z soi	51
Placki serowo-marchewkowe	52
Krokiety z kapustą po bielawsku	53
Pierogi Irenki	54
Placki ziemniaczano-cukiniowe	55
Zapiekanka ziemniaczana „Blin Haliny”	56
Ziemniak z piekarnika	57
Kurczak na obiad – „placki”	58
Pierogi Krysi z kapustą kwaszoną	59
„Kogel-mogel” – Marysi ulubione leczo	60
Złociste udka – udka w zalewie miodowo-czosnkowej	61
Kotlety schabowe w sosie śmietanowym	61
Schabowy po naszymu	62
Schab z niespodzianką	63
Schabowe roladki z chrzanem	64
Ananasowa pierś	65
Sos tatarsko-powsiński	66
Sos chrzanowy	66
Sos mięsny	67
<i>Salatki i surówki</i>	68
Sałatka sarmacka	68
Eli makaron z suszonymi pomidorami	69
Sałatka szpinakowa	70
Sałatka Moniki	71
Sałatka Stasi	72
Sałatka z soczewicy	72
Orzechowy tuńczyk – sałatka awaryjna	73
Kalafior inaczej – z sosem koperkowym	73
Surówka z cykorii	74
Surówka z selera	74
Surówka dyżurna	75
Sałatka „To pyszne”	76
Nasza sałatka szopska	76
Sałatka pieczarkowa	77
Sałatka warzywna	77
Sałata Elizy	78
Marysi pożywka dietetyczna i smaczna	79
Sos śmietanowo-ziółowy Kasi	79
Buraczki czerwone s. Wojciechy (na słodko)	80
Buraczki czerwone z jabłkami	81



Finezja szpinakowa Grzegorza	81
Budyń ze szpinaku.....	82
<i>Desery</i>	83
Rozkosz ogrodnika.....	83
Bananowe miodzio.....	84
Melba po powsińsku	85
Lody Felicji z bananami i czekoladą	86
Lody owocowe – przysmak „Niu”	86
Omlet „Pio-Pio”	87
Jabłka w cieście.....	87
Kutia Krzysztofa „Dalaj...”	88
Koktajl mleczno-malinowy „Zuza”	89
Koktajl jagodowo-agrestowy Emila.....	89
Tobiaszowy koktajl z kiwi z dodatkiem jabłek	90
<i>Wypieki</i>	91
Jadzi pączki ziemniaczane	91
Chleb Teresy	92
Kokosowy przekładaniec „Tess”	93
Biszkoptowe ciasto z truskawkami	94
Faworki piwne Jadzi „Wilczusie”	95
Zapustowe oponki Roberta	96
Ptasie mleczko	97
Bajaderka „Marika”	98
Ciasto Hani ze śliwkami	98
Zosia – „Mój sernik”	99
Sernik s. Wojcieszki na oleju	100
Sernik na zimno Krystyny	101
Przekładaniec budyniowy	102
Napoleonka Lucyny	103
Ciasto owocowe z galaretką	104
Tort makowy Mirki	105
Masa toffi do ciast i tortów	106
Rafaello	106
Pianka cytrynowa	108
Tort Celinki	109
Mazurek prababci Genowefy	111
Marcinowe rogaliki z makiem	112
Babka świąteczna Małgosi	113
Pascha Broni	114



Makowiec tradycyjny	115
Biszkopt z budyniem i śmietaną	116
Eli ciasteczka bez cukru	117
Ciasto z marchwią	118
Kabackie ciasto bezjajeczne	119
Murzynek Łucji	120
Murzynek Jana	121
Mazurek orzechowy z masą jabłkową	122
Piernik z dżemem	123
Szarlotka „Łużycanka”	124
Blok czekoladowy „Alex”	125
Babka majonezowa „Maja”	125
Babka cytrynowa „Felicja”	126
Ciasto drożdżowe Ewy 30+	127
Tort razowo-czekoladowy „Kasieńka”	128
<i>Wódki, nalewki, koktajle</i>	129
„Wódka grzana” Sebastiana	129
Miodunka Tadzia	129
Wiśniówka powsińska mocna	130
Żubro-miodówka Antoniego (mocna)	130
Śliwowica wyborna dziadka Mariana	131
Piołunówka Andrzeja	131
Nalewka Konrada z aronii	132
Malinowa nalewka Stasia	133
Drink żubrowy	133
Koktajl złocisty	134
Koktajl wytrawny	134
Aperitif wyborny Adama	135
<i>Przetwory i konserwowanie</i>	136
Wilanowskie powidła	136
Dyńa marynowana na słodko	137
Kiszenie kapusty	138
Kiszenie buraków	139
Papryka marynowana	139
Ogórki z miodem	140
Ogórki z musztardą	141
Peklowanie i wędzenie mięsa	142
Kielbasa wędzona Janka	143
Specjał Krzysztofa, czyli szynka dojrzewająca po wilanowsku	144



Ze skarbca mądrości ludowej	
- ocalałe przekazy naszych babć i dziadków	145
Życiodajna moc jarzyn.....	145
Zioła – „leki z Bożej apteki”	151
Inne zachowane i życzliwie przekazane rady i porady	153
Pieśni i przyśpiewki powskińskie	155
Powsinianie	155
Ja kocham Powsin mój.....	156
Zostajemy w Powsinie.....	157
Wspaniała dzielnica	158
Powskińska cicha woda.....	159
Powskińscy seniorzy	160
Wszyscy świetnie się bawimy	161
Makabreskowa celebra	162
Bo w Powsinie jak w rodzinie.....	163
Rodzino, rodzino	164
Oj, siano, siano	165
Ja sobie myślałam.....	166
Powsinianie–Łurzycanie	167
Pięknie życie spędzamy w Powsinie.....	168
Powskińskie przyśpiewki ostatekowe.....	169
Inne pieśni okolicznościowe.....	179





Wstęp

To, co obecnie oferuje rynek artykułów spożywczych, w zupełności wystarczy, żeby czas spędzony w kuchni ograniczyć do niezbędnego minimum. Ale, czy tak naprawdę zależy nam na tym?

Bogata oferta gotowych dań i półproduktów, często o bardzo wątpliwej wartości odżywczo-zdrowotnej, sprawia, że w pędzie życia pozbawiamy się przyjemności czerpanej ze smacznego, własnoręcznie przygotowanego i o wiele zdrowszego posiłku. A posiłek taki kojarzy się przede wszystkim z Domem, w którym wszystko co polskie, patriotyczne i rodzinne jest najważniejsze! Tu są nasze korzenie, stąd przejmujemy normy i zasady życia społecznego, wiarę, kulturę i tradycję. Prawdziwy Dom to z pewnością również stół i zapach przyrządzanego jedzenia: gotowanego i pieczonego mięsa, bigosu, gulaszu, dobrego sosu, „dymiącej zupy”, nie wspominając o „zapachowej poezji” pieczonych ciast czy ciasteczek. Te zapachy dają nam poczucie bezpieczeństwa i niejednokrotnie przywołują miłe sercu wspomnienia, np.: sobotnio-niedzielnych długich śniadań, obiadów w rodzinnym gronie czy podwieczorków u babci na przeszkłonej, pełnej kwiatów werandzie.

...

Mijają troski, kłopot wszelki,
kiedy wspominam te miłe lata.
Rodzinę całą, ten rumor wielki
i wzór ojcostwa, to nasz tata.

Mamę troskliwą, zapracowaną,
ona ma w sobie coś z bohaterki.
Drogiego dziadka, babcię kochaną,
u nich wspaniałe, pyszne wyzerki!

...

(fragment wiersza Teresy Gałczyńskiej
pt. *Dom rodzinny*)

Nie ma zatem Domu bez domowego jedzenia, przyrządzanego z doskonałej jakości polskich produktów: mięsa, ryb, warzyw, owoców, jajek, nabiału, runa leśnego i ziół. Wiele z tych produktów pochodzi od miejscowych rolników i ogrodników, a także z naszych przydomowych ogrodów. Przynajmniej taką zasadę kultywuje większość powsińskich rodzin. W ten sposób podkreśla się rangę ciężkiej pracy na roli i naszą wdzięczność za utrzymywanie oraz ciągłą uprawę tej żyznej i hojnej Powsińskiej Ziemi.



Ziemia Powsińska

Ziemia Powsińska,
królewska Matko nasza,
rokrocznie brzemienna
w trosce o swoje dzieci.

Ziemia pachnąca selerem,
marchwią, porami i koprem,
hojnie karmiąca łany zbóż,
zagony kapusty i pomidorów.

Zwracasz się do słońca lasem
słoneczników i kukurydzy,
w nagrodę za ciężką pracę
i wierność miłujących ciebie.

Płodne połacie otulasz mgłą
i kołyszysz przy blasku księżyca,
a rankiem ich pragnienie życia
zaspokajasz diamentami rosy.

Piastunko braci mniejszych
wśród mokradeł i leśnych ostoi,
ty upajasz widokiem miedz, łąk
i wierzb w Chopinie zasłuchanych.

Ziemia Ojczysta,
nie czekasz na wdzięczność,
Ty jak każda Matka przestrzegasz
przed pospiesznym dzieleniem
i zatracaniem bezcennych szat twoich.

Teresa Gałczyńska

Przywiązanie do tego, co nam tak historycznie i kulturowo bliskie, znajduje swoje odzwierciedlenie także przy organizowaniu zarówno małych, jak i dużych uroczystości odbywających się na terenie Powsina czy też w jego okolicach, np. w czasie dożynek, zapustów, nocy świętojańskiej czy z okazji niektórych, znaczących jubileuszy oraz świąt religijnych i państwowych.

Takie typowo domowe biesiady organizowane są w ramach prężnie działającej pracowni etnograficznej Centrum Kultury Wilanów pod dyrekcją Ro-



berta Woźniaka, której siedzibą jest Powsiński Klub Kultury – Dom Pracy Twórczej w „Starej Plebanii”. Ten stary Dom ma nie tylko bogatą historię, ale nade wszystko duszę! Tutaj spotykamy się, żeby rozszerzać swoją wiedzę i doskonalić umiejętności, które prezentujemy przed szerszym audytorium. Także w tym Domu, w radosnej atmosferze, kwasimy kapustę na bigos i pierogi. Na węglowej kuchni wytapiamy słoninę na smalec do świeżego, własnoręcznie pieczonego żytniego czy orkiszowego chleba. Gotujemy żur i grochówkę, żeby posilić zaproszonych gości i licznych przygodnych przybyszów.

W dniu Święta Ziemniaka pieczemy pyszne kartoflaki, kraszone wędzonym boczkiem. Smażymy też ulubione placki ziemniaczane przyprawiane cukinią lub cebulą i polewane gęstą, bitą śmietaną. Spożywanie wspólnego posiłku i prowadzenie miłych pogawędek sprzyja umacnianiu więzi społecznych. Jest też wyrazem gościnności i hojności. Nie brakuje przy tym śpiewu. Zdecydowany prym wiedzie tu zespół śpiewaczy „Powsinianie”, który pod kierunkiem i przy akompaniamencie Grzegorza Toporowskiego ochoczo śpiewa swoje okolicznościowe, powsińskie pieśni:

...

„Wszyscy świetnie się bawimy i kapustę dziś kisimy,
swojski smalec także mamy, wszystkich chętnych zapraszamy”...

(Robert Woźniak)

lub:

...

„Bo w Powsinie jak w rodzinie, życie nam beztrząsco płynie,
bo w Powsinie jak w rodzinie, miło mija czas”...

(Andrzej Melak)

albo też:

„Ja kocham Powsin mój, tę Małą Ojczyznę
i Ojców pracy znój, Ich wielką spuściznę.

...

Kochajmy Powsin nasz, te pola, łąki, las,
to miejsce na Ziemi, pomiędzy swoimi” ...

(Teresa Gałczyńska)

Ten dobry nastrój i atmosfera, w jakich przyrządzane są swojskie dania, zapewniają im znakomity smak i wygląd, o czym świadczą zadowolenie biesiadujących.

„Stara Plebania” zatem, to swoisty **genius loci** – „miejsce ducha”, które stało się motorem kształtowania rozwoju lokalnego skupionego wokół wartości dziedzictwa kultury i przyrody.



Wznawiana książka umożliwi Państwu skorzystanie z zamieszczonych w niej wielu sprawdzonych przepisów kulinarnych, pochodzących z różnych źródeł (np. od mamy, babci, dziadka, cioci, wujka, sąsiadki czy też z wielu zachowanych bardzo starych książek i czasopism). Są w niej także ulubione pieśni i przyspiewki „Powsinian” – autorstwa członków Zespołu – tematycznie związanych z Powsinem i z dzielnicą Wilanów, do której Powsin administracyjnie należy.

Wybiórczemu zbiorowi bardzo starych zapisków i pamięciowych przekazów został nadany tytuł: *Ze skarbca mądrości ludowej – ocalale przekazy naszych babć i dziadków*. Znajdziecie tam Państwo informacje o wartościach odżywczych prezentowanych produktów, praktyczne porady żywieniowe oraz porady z zakresu sprawdzonej „babcinej medycyny naturalnej”. Informacje te wymagały m.in. wzbogacenia w treść merytoryczną i uwiarygodnienia przedstawianych wartości ziół i warzyw, zasad sporządzania receptur i sposobu dawkowania otrzymanych tinktur. Pomocną literaturą w tym względzie okazała się książka pt. „Leki z Bożej apteki” Jana Schulza, Edyty Uberhuber wydana w Chrześcijańskim Instytucie Wydawniczym „Znaki Czasu” w Warszawie w 1990 roku.

Zamieszczony we wznowianej książce zbiór przepisów kulinarnych – podzielony na działy – to w dalszym ciągu tylko niewielki i dość skromny wybór z powsińskiej domowej kuchni. Niemniej jednak w ten sposób – chociaż jeszcze nieoficjalnie – włączamy się w realizację krajowego systemu „Jakość Tradycja” (pierwszy krajowy znak systemu jakości żywności, który oznacza, że produkt ma wyjątkowe walory i wytwarzany jest według najwyższych standardów), uznanego przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, wpisanego do Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Konsekwencją tych działań byłoby zatem przystąpienie do Ogólnopolskiego Konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”, organizowanego przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego. Panuje bowiem powszechne przekonanie, że m.in.: „Powsińskie pączki z kartoflami”, „Powsiński bigos” czy „Powsińska grzana”, wytwarzane tradycyjnymi metodami i z dobrego ekologicznego surowca, zaspokołyby gusta najbardziej wymagających klientów. Produkty te mogłyby zatem aplikować o rejestrację i ochronę w europejskim systemie jakości żywności na wzór np.: oscypka, rogała świętomarcińskiego, andrutów kaliskich, kiełbasy myśliwskiej itp.

Te mocno osadzone w naszej tradycji przepisy, coraz częściej wypierane przez nowości kulinarne, mogłyby ocalić od zapomnienia to, co niegdyś zaznaczało naszą odrębność. W przyszłości zaś mogłyby stać się nie tylko wizerunkiem kultury dziejowej Powsina i jego okolic, ale również właściwym wizerunkiem tej Naszej Małej Ojczyzny. Potwierdzeniem słuszności takiego

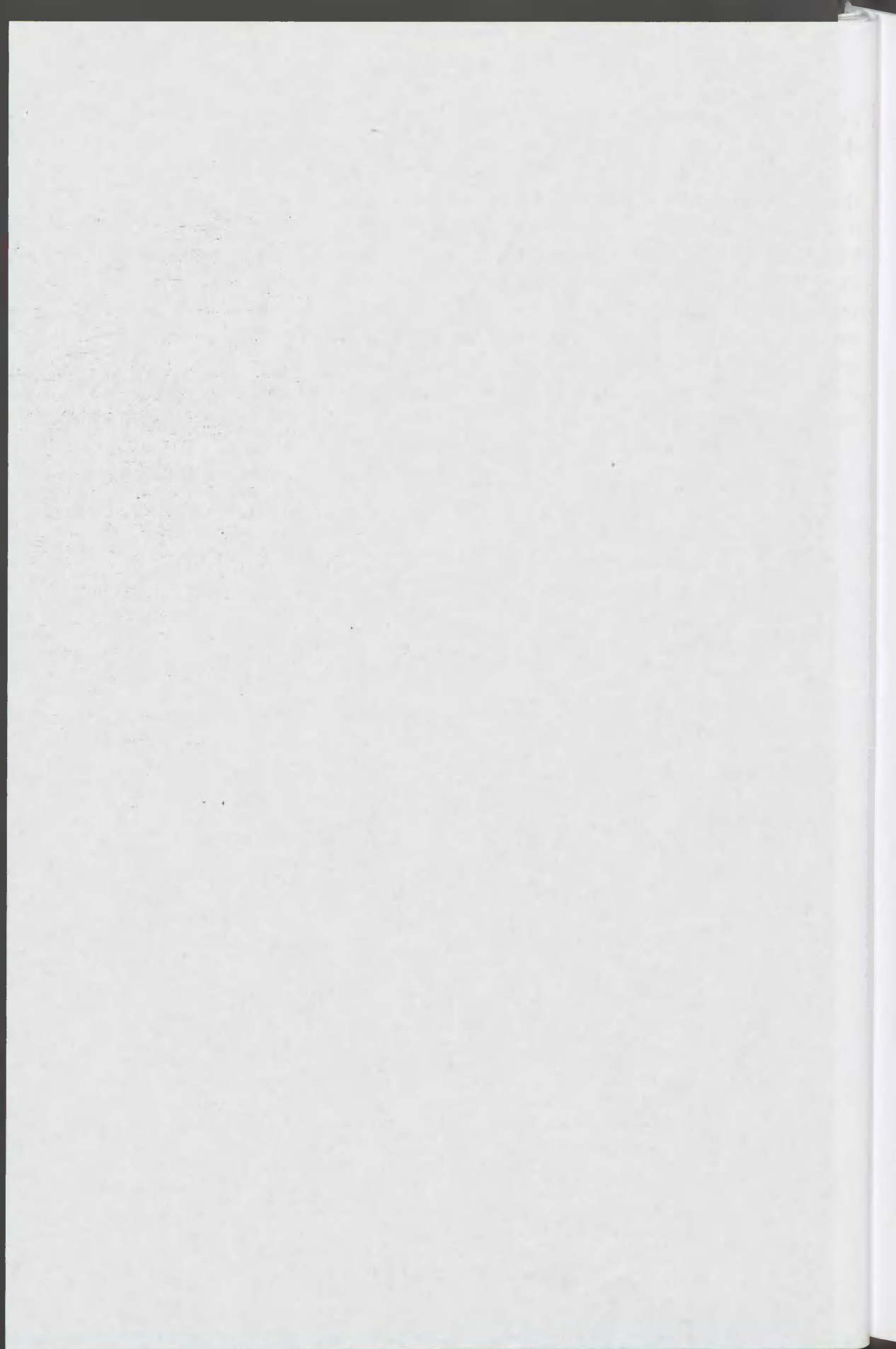


kierunku działania jest m.in. zapotrzebowanie na tę publikację, które przerosło nasze oczekiwania i stąd jej znacznie poszerzone, trzecie wydanie.

Życzymy, by na Państwa stołach nigdy nie brakowało smacznego polskiego jadła, przyrządzanego z naszych produktów i z sercem, tak „*jak to drzewiej bywało*”. Zateśmy czasami do potraw przyrządzanych w ciepłych i przytulnych domowych kuchniach w sposób prosty, zdrowy i niewyszukany. Niech towarzyszy temu piękny polski zwyczaj skupiania przy stole całej wielopokoleniowej rodziny oraz zaproszonych i tych niespodziewanych lecz zawsze mile widzianych gości. Bo jak mówi stare polskie przysłowie: „*Gość w dom, Bóg w dom*”. Będzie to sprzyjało przyjaznym rozmowom, zadzierzgnięciu i umacnianiu więzi rodzinnych oraz przekazywaniu wiedzy i wartości, które kształcą w nas szlachtę ducha.

Teresa Gałczyńska





Strój wilanowski z nadwiślańskiego Urzecza

Ubiór, który obecnie najczęściej określamy mianem wilanowskiego, noszony był na Mazowszu, a ściślej na Nizinie Środkowomazowieckiej, na obszarach zalewowych i terenach nieco wyżej położonych ciągnących się niezbyt szerokim pasem po obu stronach Wisły w środkowej części jej biegu. Obszary te zwano Urzeczem. W przybliżeniu północny zasięg regionu wyznaczały rzeki Jeziorka i Wilanówka wraz ze swymi starorzeczami, południowy – Pilica i Wilga. Wisła w tym wypadku nie była czynnikiem dzielącym, a wręcz przeciwnie – łączącym, scalającym ten region w jednolitą całość, należało tylko posiadać i właściwie wykorzystywać posiadaną wiedzę, jak z bogactw, które oferowała rzeka, należy korzystać. Dzięki zalewom dawała ona urodzajną ziemię, stanowiła bezpłatną „autostradę” łączącą wsie tego regionu ze sobą. Nienasyconym rynkiem zbytu była leżąca tuż obok Warszawa. Obecnie obszar Urzecza znajduje się w całości w granicach województwa mazowieckiego, konkretnie w położonych nad Wisłą częściach powiatów: garwolińskiego, otwockiego, piaseczyńskiego oraz w dzielnicach miasta stołecznego Warszawy – takich jak Mokotów, Wilanów i Praga Południe.

Najwięcej informacji o interesującym nas stroju dostarcza nam Oskar Kolberg (*Dzieła wszystkie*, „Pieśni ludu polskiego”, seria I i „Mazowsze”, cz. I, tom 24). Wymienia on takie miejscowości, jak: Błonie, Czerniaków, Ujazdów, Ołtarzew, Powsin, Powsinek, Raszyn, Wilanów, Służew, Zawady. Zamieszcza bogatą ikonografię pokazującą noszone tam stroje, co pozwala przyjąć, że jeszcze w połowie XIX w. odzież tradycyjna była tam powszechnie używana. Najdłużej zachowała się ona jednak, bo aż do pierwszych dziesięcioleci XX wieku, w dobrach wilanowskich (w ich skład wchodziły oprócz Wilanowa także Służewiec, Powsinek, Powsin, Zawady) i to było najprawdopodobniej przyczyną zaistnienia pojęcia strój wilanowski.

Mieszkańcy Urzecza byli w stosunku do swych sąsiadów ludnością zamożną. Dostatek zapewniała nie tylko uprawa ziemi i hodowla, ale przede wszystkim handel produktami rolnymi, a bliskość Warszawy powodowała, że był to bardzo dochodowy proceder. Ta zasobność miała silny wpływ na miejscowy, typowy dla Mazowsza, ubiór. Posiadana gotówka, łatwo zakupu tkanin fabrycznych i łatwo dostępne wzorce, które przenikały na wieś chociażby w wyniku częstych pobytów w Warszawie, spowodowały, że ubiór odświeżony stał się znacznie bogatszy, efektowniejszy i odróżniający mieszkańców Urzecza od sąsiadów.

Strój wilanowski w ostatniej fazie użytkowania prawie w całości sztyty był z tkanin fabrycznych, jedynie w stroju kobiecym używano jeszcze niekiedy





Wieśniacy pierwszy raz w Warszawie, rys. J. Konopacki, Kłósy 1886 r.

wełnianych, samodzielowych zapasek i spódnic. Na zapaski przeznaczano tkaniny w paski poziome lub pionowe, na spódnice w pionowe. Zwykle stosowano zasadę, że zapaski w paski poziome przywdziewano do spódnic w paski



*Polski wieśniak z Wilanowa,
pocztówka*

pionowe, natomiast zapaski w paski pionowe zakładano do spódnic gładkich. Istniał też wariant, że do samodziałowych zapasek i spódnic w paski pionowe używano spódnic i zapasek z tkanin fabrycznych.

Strój męski, a szczególnie jego najcenniejszy element, czyli sukmana, był okazjonalnie przywdziewany jeszcze w pierwszych dziesięcioleciach XX wieku. Ubiór ten w swej wersji podstawowej, uroczystej i najdłuższej używanej składał się z nakrycia głowy, koszuli, spodni, kaftana bez rękawów, sukmany, pasa i butów. Natomiast ubiór kobiety najdłużej ostał się w wersji, którą tworzyły: nakrycie głowy (czepek, chustka, chusta), koszula, gorset, spódnica i zapaska, biżuteria oraz obuwie.

Najczęściej używanym męskim nakryciem głowy był kapelusz filcowy, zawsze czarny, zwykle o niezbyt wysokiej główce z rondem raczej wąskim, często o podwiniętych ku górze bokach. Główkę kapelusza zdobiła opaska na ogół ciemna, z rypsowej wstążki, grubego sznura lub czarnego aksamitu. Młodzi chłopcy niekiedy zatykali za nią (w części nad czołem) krótkie pióro.



*Włóścianie spod Wilanowa, 1882 r.,
„Tygodnik Ilustrowany” 1882,
t. 14, s. 304*



Koszule noszone przez mężczyzn miały krój przyramkowy (co znaczy, że szyto je z prostokątnych płatów tkaniny, bez półokrągłych pokrojów pod pachami i przy rękawach), były długie (sięgały do połowy uda), noszono je wypuszczone na spodnie. Przy szyi miały wykładany kołnierzyk, rękawy z wąskim mankietem. Do połowy XIX w. koszule szyto z lnianego płótna samodziałowego, potem z bawełnianych płócien fabrycznych. Pod szyją ozdabiała je zawiązana w kokardę, najczęściej czerwona, wstążeczka lub chusteczka w tym samym kolorze (złożoną po przekątnej wiązano w węzeł widoczny pomiędzy rogami kołnierzyka).

Na koszulę zakładano kaftan (żupanik), latem był on, szczególnie dla młodych mężczyzn, okryciem wierzchnim, w dni chłodniejsze przywdziewano na niego sukmanę (kapotę). Kaftany i sukmany miały identyczny krój i zdobienia, różniło je jedynie to, że kaftany nie miały rękawów i były znacznie krótsze



Mazur spod Wilanowa, „Wista”, 1904

(sięgały do połowy uda), a sukmany prawie do kostek. Oba te okrycia wierzchnie szyto przeważnie z granatowego sukna, podszywano czerwonym płótnem lub sukniem. Przy szyi wykończone były dwudzielnym (nie odstającym, a doszytym na stałe do przodów) kołnierzem o ostro zakończonych klapkach, które ozdobił metalowy guzik. Na ich bokach znajdowały się pionowe, cięte kieszenie, przysłonięte klapką. Na ich lewej pole przyszywano 5 lub 6 błyszczących, metalowych, ozdobnych guzików, na prawej natomiast znajdował się rząd guzików imitujących zapięcie dwurzędowe i dziurki. Wykładane klapki przy szyi oraz te osłaniające wpuszczane kieszenie odszyte były czerwonym lub amarantowym sukniem i ozdobione dodatkowo poprzez naszytą jasnego sznureczka (białego lub niebieskiego) oraz rzędu haftu w kolorze niebieskim wykonanego ściegiem zakopiańskim. Ponadto sznureczek i haft podkreślały półkoliste cięcia na plecach, a tylko sznureczek lamo-



wał dziurki. Dodatkowo sukmanę zdobiły mankiety – klapki w kształcie trapezu, doszyte w dolnej części prostego rękawa.

Wełniany pas o czerwonym tle w poziome paski w kolorach: zielonym, białym i brązowym lub gładki czerwony służył mężczyznom najczęściej do opasywania sukmany, ale przepasywano nim także wypuszczoną na spodnie koszulę, niekiedy też kaftan. Pasy miały szerokość około 20 cm i długość 350 do 400 cm, a oba ich krótsze brzegi wykończone były frędzlami. Najpowszechniejszym sposobem wiązania pasa było kilkakrotne owinięcie się nim i przełożenie przez powstałą w ten sposób „obręcz” jednego jego końca przy prawym boku mężczyzny, a drugiego przy lewym. Drugi, mniej popularny, to po opasaniu się związanie pasa z przodu w węzeł, wtedy dwa jego luźne końce opadały swobodnie na brzuch. Trzeci, najmniej znany to schowanie końców pasa pod „obręcz” powstałą po kilkakrotnym owinięciu się pasem.

Noszono dwa rodzaje spodni, oba o szerokich nogawkach i bardzo prostym kroju. Najpowszechniej, szczególnie latem, używano spodni z białego, samodziałowego płótna, zaś w dni chłodne i przy okazjach odświętnych – szytych z sukna w tym samym kolorze co kaftany i sukmany. Nogawki spodni były luźno puszczane wtedy, gdy mężczyzna chodził boso, gdy nosił buty, wkładał je w cholewy. Najpowszechniej używano butów szytych z czarnej, juchtowej skóry, miały one miękką i długą cholewę wykończoną żółtym odszyciem z harmonijką w okolicach kostki. Przeważnie cholewy tych butów wywijano poniżej kolana, ale w razie potrzeby cholewę prostowano i wtedy osłaniała nogę aż po dolną część uda.

W stroju kobiecym po nakryciu głowy łatwo było można określić stan cywilny niewiasty. Dziewczyna najczęściej chodziła z odsłoniętą głową, ale



Mazur z okolic Warszawy, Zygmunt Gloger, *Encyklopedia Staropolska*, t. IV, 1900-1904





Wieśniaczka z Wilanowa, rys. p. Winklowej, litografia

jeśli już nosiła wywiązaną w czepiec chustę, to widoczne były spod niej splecione w warkocze włosy.

Mężatka zawsze przysłaniała głowę najpierw czepkiem i dopiero na nim wywiązywała małą lub dużą chustkę. Czepki noszone w tym regionie sztyto z różnorodnych tkanin, gładkich lub wzorzystych, często na uszycie jednego używano kilku rodzajów materii. Miały one prosty krój, składały się z trzech zasadniczych elementów. Tylnią część głowy osłaniało denko w kształcie



podkowy, twarz natomiast okalał (biegnąc od ucha do ucha) otok czyli pas tkaniny o zaokrąglonych jednostronnie bokach. Miał on długość mniejszą jak łukowaty brzeg denka, którego krawędź przed zszyciem przymarszczano. Do otoku (w części okalającej twarz) przyszywano przymarszczoną, zwykle wykończoną ząbkami koronkę, która była jedynym widocznym fragmentem czepka po wywiązaniu na nim chustki.

Na czepkach wiązano dwa rodzaje chustek, z reguły wełnianych, najczęściej o motywach kwiatowych, zwykle w żywych kolorach. Mniejsze miały wielkość około 70x70 cm, większe 150x150 cm. Chustki małe po złożeniu po przekątnej zarzucano na czepkę i wiązano w węzeł na karku. Wywiązanie chusty dużej było bardziej skomplikowane. Składano ją także po przekątnej, zarzucano na czepkę, końce krzyżowano pod opadającym na plecy rogiem chusty, po raz kolejny okalano nimi głowę, a końce zawiązywano nad czołem w węzeł z odstającymi rożkami. Jeśli chusta była duża, to nie była zawiązana nad czołem tylko po drugim opasaniu czepka i wiązano ją pod narożem opadającym na plecy.

Natomiast nakryciem głowy tylko mężatek, niezakładanym na czepkę, była chusta z białego płótna bawełnianego, jej brzegi wykańczano koronką, a jeden lub trzy rogi ozdobił rozbudowany haft łańcuszkiem. Zawsze przedstawiał on duży składający się z kwiatów, gałązek i listków motyw drzewka życia, w kolorze czarnym. Chustę tę wywiązywano w identyczny sposób jak dużą wełnianą.



Stara wieśniaczka, litografia według fotografii Karola Bayera, Zygmunt Gloger, „Album Etnograficzne”, Warszawa 1904



W karczmie, grafika, Gustaw Pillati, wydana nakładem

Domu Wydawniczego Antoni Chlebowski p.f. „Świt”, Warszawa 1928





Dziewczyna z Powsina, Łukasz Maurycy Stanaszek, „Nadwiślańskie Urzędze”,
Warszawa 2014



Koszule kobiece, podobnie jak i męskie miały krój przyramkowy, szyto je z samodziałów lnianych, od początku XX w. z bawełnianych płócien fabrycznych. Najczęściej przy szyi wykańczano je oszewką-stójką, do której doszywano płócienną falbankę z maszynowym haftem angielskim lub koronką szydełkową. Pod szyją związywano je wstążeczką najczęściej w kolorze czerwonym lub zapinano na guziczek. Proste rękawy koszuli, mniej więcej 8 centymetrów od ich dolnej krawędzi przymarszczano, a następnie naszywano na nie pasek płótna (węższy niż szerokość rękawa), dzięki temu zwężał się on, a przy dłoni



Rodzina spod Wilanowa, 1866 r., litografia według fotografii Karola Bayera



tworzyła się wtedy falbanka. Koszule mogły być pozbawione przybrania lub ozdobione, głównie na przyramkach i częściach rękawów, czarnym haftem wykonanym łańcuszkiem (stylizowane motywy kwiatowe zbliżone do tych na narożach płóciennych chust).

Wilanowskie gorsety miały prosty krój, opinały kibić do linii talii, a potem lekko rozszerzone osłaniały biodra. Miały przy szyi głęboki, owalny dekolt, zapinane były na pięć przyszytych do linii talii guzików. Szyto je z gładkiego sukna lub z wzorzystych, o wypukłych motywach kwiatowych tkanin żakardowych. Preferowano materie o stonowanej gamie zieleni, ale używano też tkanin szarych, czerwonych i czarnych. Wszystkie krawędzie gorsetu, łącznie z podcięciami pach, dekoltu i krawędziami dziurek do zapinania, lamowano atlasową wstążką.

Spódnice w tym regionie były długie, szerokie, sięgające nad kostkę, w obwodzie mogły mieć niekiedy nawet 350 cm, rozcięcie umożliwiające ich zakładanie znajdowało się zawsze na ich przodzie. W talii były one suto przymarszczone i ułożone w drobne zakładki, marszczenia rozłożone były na ich tyle i bokach tak, że przód pozostawał prawie gładki. Spódnice szyte były z gładkich tkanin wełnianych, wzorzystych jedwabi, tkanin żakardowych i tybetowych, dominujące kolory to: czerwień, róż, niebieski, zieleń.

Na spódnice zakładano szerokie, przysłaniające biodra zapaski. Były one krótsze od spódnicy o około 20 centymetrów. Te najstarszego typu szyto z pasiastych samodziałów wełnianych, na przełomie XIX i XX wieku ich miejsce zajęły zapaski gładkie lub zdobione białym haftem maszynowym z białego płótna lub batystu. Ponadto używano jeszcze zapasek szytych z perkalu lub płótna, zwykle w jasnych pastelowych kolorach z delikatnymi, drobnymi motywami, niekiedy były to wąskie paski, najczęściej w układzie poziomym.

Na nogi kobiety zakładały białe lub beżowe bawełniane pończochy, w końcowej fazie noszenia stroju obuwały na nie różnego rodzaju czarne pantofle. Niekiedy także czarne, sznurowane, sięgające do połowy łydki trzewiki.

Ozdobę stroju stanowiły korale, noszono ich dwa rodzaje – prawdziwe i sztuczne będące ich imitacją. Naszyjniki tworzyły średniej wielkości walcowate koraliki nawlekane na krótkie nitki, dlatego też ich sznury, a było ich zwykle wiele (6-9 lub więcej), okalały szyję i leżały na piersiach w górnej części wycięcia gorsetu.

Elżbieta Piskorz-Branekova
etnograf, specjalista w dziedzinie polskich
i europejskich strojów ludowych oraz kultury bałkańskiej



Zakąski i przystawki

Smalec cioci Bogusi

Składniki:

- 25 dag świeżej słoniny
- 10 dag boczku wędzonego
- 1 jabłko
- 1-2 cebule
- sól, pieprz do smaku
- odrobina ziół prowansalskich
- szczypta bazylii
- szczypta majeranku i tymianku
- kilka kropli maggi

1. Świeżą słoninę (bez skóry) pokroić na drobną kostkę, włożyć do rondla i łagodnie ogrzewać.
2. Gdy skwarki zaczynają nabierać jasnożółtej barwy, dodać pokrojony w drobną kostkę wędzony boczek i dalej wytapiać.
3. Kiedy kostki boczku zmniejszą nieco swoją wielkość, dodać drobno pokrojone cebule, jabłko (można je zetrzeć na tarce o grubych oczkach) i przyprawić do smaku ziołami, solą i pieprzem.
4. Po całkowitym zeszkleniu cebuli dodać kilka kropli maggi (lub przyprawy Knorra), wymieszać i przelać do kamionkowej miski, ostudzić.

Smalec cioci Bogusi można serwować ze świeżym razowym chlebem i kwaszonym ogórkiem na samym początku zwykłego towarzyskiego spotkania, a nawet najbardziej wyszukanego i uroczystego przyjęcia.



Masło smakowe Teresy

Składniki:

- 25 dag masła miękkiego
- 3 ząbki czosnku
- zioła prowansalskie
- bazylia
- sól, pieprz, kropla maggi, szczypta curry*

1. Miękkie masło wymieszać widelcem z pozostałymi składnikami i pozostawić na ok. 1 godz. Można je przechowywać w lodówce ok. 6 dni.
2. Podawać ze świeżym chlebem lub kłaść na upieczonym lub grylowanym mięsie czy gotowanych warzywach.

W zależności od potraw, do których masło będzie dodawane, można je przyprawiać na różne sposoby, np. świeżym rozmarynem (do kurczaka lub ziemniaków), szalwią, oliwkami i czosnkiem (do indyka i hamburgerów), suszonymi pomidorami, świeżą bazylią, czosnkiem (do kurczaka lub łososia), cebulką szalotką i sokiem z cytryny (do befsztyków, krewetek), czosnkiem i kolendrą (do krewetek i ryb).

* z drobno posiekanym lub roztartym czosnkiem



Pasztet Marylki – wyśmienity

Składniki:

- 60 dag słoniny
- 60 dag mięsa wieprzowego (łopatka)
- 60 dag cielęciny (może być wołowina)
- 60 dag wątróbki cielęcej (może być wieprzowa)
- 4 cebule dość duże
- 1 bułka
- 6 jaj całych
- dwa listki laurowe
- garść grzybów suszonych
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- 3 g pieprzu mielonego
- przyprawy typu barbecue według uznania
- sól (ok. 1,5 łyżeczki)

1. Mięso pokroić w kawałki, słoninę pokroić w kostkę (ok. 2 cm), a cebulę w plasterki.
2. Wlać do garnka ok. 2 szklanki i zagotować. Włożyć słoninę, cebulę i gotować aż do szklistej cebuli.
3. Dodać mięso, grzyby, liść laurowy i ziele angielskie. Gotować wszystko ok. 45 minut. Na 15 min. przed końcem gotowania dodać wątróbkę.
4. Po tym ostudzić, zemleć w maszynce (przed zmieleniem wyjąć liść laurowy), dodać całe jajka, bułkę (przedtem namoczoną jak do mielonych), pieprz mielony, sól, przyprawić przyprawami typu barbecue.
5. Dobrze wymieszać, przełożyć do podłużnej formy (nasmarowanej i poproszonej bułką tartą). Piec w piekarniku przez ok. 1,5 godz. w temp. 180°C.
6. Po ostudzeniu wyjąć z formy, krajać w plastry (nie grubsze niż 0,5 cm), układać na półmisku, ozdabiając plasterkami cytryny, śliwkami i grzybami z octu oraz zielonymi listkami jarmużu.



Kanapki z pastami

PASTA JAJECZNA

Składniki:

- 2 jajka na twardo
- 1 łyżka masła roślinnego
- sól, pieprz do smaku
- 1 mała cebulka
- odrobina vegety do smaku

1. Jajka i cebulkę posiekać jak najdrobniej i rozetrzeć na gładką masę z masłem, dodając do smaku przyprawy.

PASTA PIKANTNA RÓŻOWA

Składniki:

- 20 dag świeżego twarogu
- 2–3 łyżki śmietany
- płaska łyżeczka koncentratu pomidorowego (w sezonie miąższ pomidora)
- odrobina ostrej papryki
- sól, pieprz
- 1 ząbek czosnku

1. Wszystkie składniki dokładnie rozetrzeć na gładką różową masę. Zamiast pomidorów do twarogu można dodać ryby (małą puszkę sardynek bądź tuńczyka) i przygotować pastę rybną.
2. Kanapki przyrządzić na kromeczkach bułki lub chleba białego czy razowego, posmarowanego masłem. Można obłożyć je wędliną, zimnym mięsem pieczonym czy rybami, dodając dobraną w smaku pastę lub jakiś inny pikantny dodatek.
3. Przybrać częstkami pomidorów, plasterkami ogórków, rzodkiewką lub odrobiną zieleniny (np. szczypta posiekanej naci pietruszki, szczypiorku, „paseczek” sałaty).
4. Starannie utarta pasta, wyciśnięta z tulejki zrobionej np. z pergaminu, dodaje smaku i atrakcyjności podawanym kanapkom.



Śledzie Eweliny w pierzynie

Składniki:

- 4 płaty śledzi „matjas”
- 2 cebule
- 3 jajka
- 3–4 łyżki majonezu
- 15 dag żółtego sera
- 0,5 pęczka szczypiorku

1. Śledzie namoczyć na 1 godz., odcedzić i pokroić w drobną kostkę, przełożyć do salaterki.
2. Jajka ugotować na twardo i po ostudzeniu pokroić w drobną kostkę.
3. Ser żółty zetrzeć na tarce o średnich oczkach.
4. Szczypiorek pokroić na drobno.
5. Tak przygotowane składniki układać warstwami na śledziach.
6. Wierzchnią warstwę polać majonezem.



Śledzie Maryni w pierzynkach

PIERZYNKA PIERWSZA

Składniki:

- 8 płatów śledzi
- 2 duże kwaśne jabłka
- 1 średnia cebula
- 10 dag startego żółtego sera
- odrobina soku z cytryny
- sól, pieprz, cukier

1. Śledzie moczone w wodzie z dodatkiem 2 łyżek mleka (przez co najmniej 1 godz.) pokroić na dość szerokie paski, ułożyć na półmisku i skropić octem winnym lub balsamicznym.
2. Starte na grubej tarce jabłka i cebule połączyć z żółtym serem, doprawić cytryną, solą, pieprzem oraz cukrem do smaku.
3. Tak przygotowaną pierzynką przykrywamy śledzie ułożone na półmisku.

PIERZYNKA DRUGA

Składniki:

- 8 płatów śledzi
- kilka liści kapusty pekińskiej
- średnia cebula lub por
- 0,5 słoiczka kaparów (w miarę możliwości)
- przyprawy: sól, pieprz, ocet, kilka łyżek oliwy lub oleju, odrobina cukru

1. Kapustę pokroić na bardzo cienkie paski, a por i cebulę na drobne piórka.
2. Rozdrobnione warzywa połączyć z kaparami i doprawić przyprawami.
3. Pierzynkę układamy na pokrojonych i ułożonych na półmisku śledziach, przyrządzonych jak wyżej.



Karp w winogronach

Składniki:

- 1 kg karpia
- 20 dag zielonych winogron
- 2 łyżki mąki
- 3 łyżki oleju
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- sól, pieprz

1. Karpia sprawić, usunąć ości, opłukać, pokroić na dzwonka.
2. Każde dzwonko posolić, oprószyć mąką i usmażyć z obu stron na mocno rozgrzanym oleju.
3. Po wyjęciu ryb na tym samym oleju podsmażyć obrany i posiekany drobno czosnek.
4. Z winogron usunąć pestki.
5. Rybę przełożyć do żaroodpornego naczynia, dodać winogrona, czosnek, lekko posolić, zalać winem, pokropić resztą oleju.
6. Zapiekać 20 min. w piekarniku nagrzanym do temp. 225°C.



Karp po dworsku

Składniki:

- 1 kg karpia lub filet
- 30 dag moreli
- 0,5 szklanki wina wytrawnego
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 0,5 łyżeczki goździków
- 0,5 łyżeczki imbiru
- 0,5 łyżeczki kardamonu
- 1 łyżka cukru
- sok z cytryny i otarta skórka
- 4 łyżki oleju do smażenia
- mąka do obtaczania
- sól do smaku

1. Filety nacieramy solą i skrapiamy sokiem z cytryny i odstawiamy na ok. 1 godz.
2. Owoce moreli lub brzoskwini połączyć z winem i ze skórką z cytryny.
3. Filety przószyć, wkładamy do naczynia i pieczemy 10–15 min.
4. Upieczone filety polewamy sosem z moreli, cynamonu, imbiru, kardamonu, cukru i z goździków.



Bielawskie warzywa maczane

Składniki:

- serek (np. camembert albo topiony w serdelku)
- słodka śmietanka
- słodka papryka mielona i sól do smaku
- pęczek rzodkiewek
- 2 świeże ogórki
- 3 marchewki
- seler naciowy

1. Ser utrzeć ze śmietanką. Przyprawić solą i papryką, rozłożyć masę serową do małych miseczek (ilu gości, tyle miseczek).
2. Warzywa umyć, obrać i pokroić w słupki. Ułożyć z nich na dużym talerzu kolorową kompozycję.
3. Pozostawiamy każdemu dowolny wybór warzywa, które ma ochotę zamoczyć w swojej masie serowej.

Ostatnia deska ratunku, czyli gruszka na gorąco

Składniki:

- gruszka obrana ze skórki
 - serek pleśniowy według smaku
1. Obraną, dość twardą gruszkę przekroić wzdłuż na połowę (może być z kompotu lub z zalewy).
 2. Tak przygotowaną kładziemy na talerzyku, nakrywamy plastrem sera i wkładamy na 3 min. do mikrofalówki lub rozgrzanego piecyka.

Taka gruszka na pewno pobudzi apetyt niespodziewanych lub oczekiwanych gości.



Śliwka w bekonie

Składniki:

- śliwki suszone bez pestek
- plastry békonu lub boczku wędzonego

1. Każdą śliwkę zawinąć w plaster békonu lub boczku wędzonego i spiąć wykałaczką.
2. Ułożyć na brytfannie i zapiekać w piekarniku przez ok. 20 min. w temp. 180°C.

Pieczarki z pieca

Składniki:

- pieczarki (duże lecz zwinięte kapelusze)
- mięso mielone
- ser żółty

1. Pieczarki umyć, osączyć i oddzielić korzonek od kapelusza.
2. Do mięsa mielonego (przyprawionego jak na kotlety mielone) dodać drobno pokrojone korzonki pieczarek. Wymieszać.
3. Mięso ułożyć na kapeluszach pieczarek, posypać serem (startym na tarce o grubych oczkach) i włożyć do piekarnika na ok. 40 min. Zapiekać w temp. 180°C.



Dania gorące

Wykwintny żurek babci Irenki

Składniki:

- 1,5 l wywaru z mięsa (najlepiej wędzonego) i warzyw
- 1 l zakwasu z żytniego chleba
- 50 dag białej kiełbasy
- 4 jajka na twardo
- 0,5 szklanki gęstej śmietany
- 1 łyżka chrzanu
- 0,5 łyżki musztardy
- 1 cebula
- 2–3 ząbki czosnku
- sól, pieprz w ziarnach i mielony
- 2 liście laurowe
- majeranek

1. Przygotować wywar z mięsa wędzonego i warzyw.
2. Cebulę podpiec. Kiełbasę zalać gorącym wywarem, dodać cebulę, liść laurowy, ziarna pieprzu. Gotować 30 min. na małym ogniu.
3. Wyjąć cebulę, wlać zakwas, gotować 20 min.
4. Wyjąć kiełbasę, zupę przecedzić. Dodać chrzan, musztardę, roztarty czosnek, śmietanę, majeranek, sól i pieprz.
5. Podawać z pokrojonymi jajkami i kawałkami kiełbasy oraz innych uprzednio odparzonych wędlin (np. wędzony boczek, szynka).



Latoszkowy barszcz wigilijny

Składniki:

- 3 l wody
- 1 kg buraków czerwonych
- 0,5 kg kwaśnych jabłek
- 4 średnie cebule
- 3 ząbki czosnku
- 6 suszonych grzybów
- kwas buraczany
- cukier, sól, pieprz, majeranek do smaku

1. Buraki obrać, ugotować, zetrzeć na tarce i ponownie włożyć do tego samego garnka.
2. Ugotować grzyby, cebulę i jabłka. Połączyć z wywarem buraczanym i odstawić na ok. 1 godz.
3. Całość podgrzać, przyprawić roztartym czosnkiem, solą i innymi przyprawami, a następnie odcedzić przez sito.

Podawać z krokietami lub uszkami z kapustą.



Zupa Elżuni – pomidorowa, w której najmniej jest pomidorów

1. Na oliwie podsmażyć:

- 2 cebule
- 1 seler utarty na tarce jarzynowej
- 3 ząbki czosnku
- 4 ziemniaki

po 5 min. dodać płaską łyżkę soli i smażyć kolejne 5 min.

2. Przełożyć wszystko do dość dużego garnka i dodać:

- 2 łyżki słodkiej, mielonej papryki czerwonej
- 1 łyżkę bazylii
- szczyptę cynamonu
- szczyptę pieprzu cayenne
- listek laurowy
- 4-5 szklanek wody
- 2 kostki rosołowe drobiowe
- łyżkę vegety

i gotować na małym ogniu 15 min.

3. Dodać:

- 2 pokrojone w kostkę dość duże pomidory lub puszkę pomidorów bez skórki
- 1 paprykę zieloną lub żółtą, też pokrojoną w kostkę
- 1 puszkę zielonego groszku

i gotować przez 10 min.

4. Dodać kartonik śmietany kremówki 30% i zagotować. Ewentualnie jeszcze trochę posolić. Można też dodać łyżkę masła.



Pazibroda

Składniki:

- 2 kg słodkiej białej kapusty (mała główka)
- 3/4 kg ziemniaków
- 0,5 kostki smalcu
- 2 czubate łyżki mąki
- sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe

1. Kapustę grubo poszatkować, a ziemniaki obrać i pokroić w grube talarki. Kapustę i ziemniaki wymieszać, zalać wodą i gotować z przyprawami do miękkości. Dokładnie odcedzić.
2. Na smalcu zrobić zasmażkę i wlać do kapusty ugotowanej z ziemniakami. Dokładnie ubić tłuczkiem na jednolitą masę, odparować i przyprawić do smaku solą i pieprzem.
3. Podawać z gulaszem lub bitkami.

Zupa cebulowa

Składniki:

- wywar z wołowiny lub 2 kostki rosółowe
- włoszczyzna (może być garść mrożonej włoszczyzny)
- 1,5 l wody
- 1 kg cebuli
- 1 łyżka mąki
- 15 dag sera żółtego
- grzanki (pokrojona w kostkę bułka, zrumieniona na maśle)
- olej do smażenia

1. Wodę zagotować z kostkami rosółu i włoszczyzną.
2. Cebulę udusić na oleju i przetrzeć przez sito lub zmixować.
3. Włożyć do rosółu, zabielić mąką, wymieszać i zagotować.
4. Ser zetrzeć i podać, tak jak i grzanki, w oddzielnym naczyniu.



Krem brokułowy – samo zdrowie

Składniki:

- 1 średni brokuł lub opakowanie mrożonego
- 1 l wywaru warzywnego
- 2 średnie marchewki
- 3 duże ząbki czosnku
- przyprawa warzywna
- koperek lub natka pietruszki

1. Do bulionu warzywnego dodać łyżki świeżego brokuła, pokrojoną w plastry marchew i gotować do miękkości.
2. Wrzucić różyczki brokuła (lub mrożonkę), czosnek i znowu gotować przez kilkanaście minut.
3. Całość ostudzić i zmiksować.
4. Otrzymany krem doprawić do smaku przyprawą warzywną i gotować przez ok. 5 minut.
5. Podawać z małymi kuleczkami ptysiowymi lub drobnymi kluseczkami, posypane koperkiem lub natką pietruszki.



Zupa babci Stasi, czyli dyniowa z zacierkami

Składniki:

- 0,5 kg mięszu dyni
- 3 pomidory
- 1 papryka żółta
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki pestek z dyni
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 l wody
- sól, pieprz, po łyżeczce oregano, tymianku i papryki mielonej
- olej do smażenia

1. Rozgrzać olej na patelni i zeszklić pokrojoną cebulę i czosnek, podsmażyć też drobno pokrojoną paprykę. Dodać pokrojony w kostkę miąższ dyni i pokrojone pomidory bez skórki, poddusić.
2. Wszystko przełożyć do garnka, zalać 1 l wrzącej wody, doprawić ziołami, solą i pieprzem. Gotować na małym ogniu przez 20 min. Ostudzić i lekko zmiksować.
3. Pestki dyni usmażyć na suchej patelni.
4. Do zupy dodać drobne zacierki, zabielić śmietaną i zagotować.
5. Podając, posypać usmażonymi pestkami dyni.



Zupa dyniowa Wandy

Składniki:

- 2 litry rosołu
- 0,5 kg dyni
- 2 duże cebule
- 30 dag ziemniaków
- 1 łyżka soku pomidorowego
- masło do smażenia

1. Dynię i cebulę pokroić w kostkę i przesmażyć na maśle.
2. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Połączyć z dynią i cebulą, zalać rosołem.
3. Gotować pod przykryciem aż ziemniaki będą miękkie.
4. Rozgotowane warzywa przetrzeć przez sito, dodać sok pomidorowy i zagotować.
5. Podawać z zacierkami lub ptysiowym groszkiem.

Zupa kulkowa Eli

Składniki:

- 3–4 l bulionu
- 0,5 kg mięsa mielonego przyprawionego jak na kotlety
- 1 kg pieczarek
- 4 serki topione (2 śmietankowe i 2 z dodatkiem pieczarek)
- 2 pory
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz, majeranek

1. Mięso mielone przyprawić, uformować małe kulki i wrzucić do wrzącego bulionu. Gotować na małym ogniu.
2. Dodać roztopione w rondelku serki, pieczarki pokrojone w paski oraz pokrojony i usmażony na maśle por. Gotować ok. 15 min.
3. Przyprawić majerankiem, solą i pieprzem.



Polewka grzybowa po powsińsku

Składniki:

- 3 litry wody
- 30 dag żeberek
- 2 garście suszonych borowików lub podgrzybków
- 60 dag ziemniaków
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 2,5 łyżki mąki pszennej
- 1,5 łyżki octu winnego
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

1. Żeberka ugotować z przyprawami (solą, pieprzem, liściem laurowym i ziele angielskim).
2. Grzyby wypłukać, namoczyć i wraz z wodą, w której były moczone, wlać do wywaru z żeberek. Gotować ok. 20 min.
3. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować. Gdy grzyby i ziemniaki będą miękkie, „zabielić” polewkę mąką wymieszaną z wodą i śmietaną. Dodać octu winnego i całość zagotować.



Zalewajka

Składniki:

- 2,5 l wody
- 0,5 l żuru przygotowanego z zakwasu żytniego
- 0,5 kg ziemniaków
- 7 dag boczku wędzonego lub słoniny
- 0,5 szklanki śmietany
- 1 duża cebula
- 4 ząbki czosnku
- majeranek, pieprz, sól

1. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i ugotować z drobno posiekanym czosnkiem.
2. Wlać żur, śmietanę, dodać przyprawę i zagotować.
3. Boczek pokroić w drobną kostkę, przesmażyć na nim cebulę i tym okrasić zalewajkę.

Chłodnik lisowski

Składniki:

- 1,5 l zsiadłego mleka
- 1 szklanka śmietany
- 3 świeże ogórki
- 1 pęczek koperku
- 20 dag buraków czerwonych
- 4 jajka
- 0,5 kg wołowiny
- 10 dag zielonego groszku
- sól, pieprz, cukier do smaku

1. Wołowinę, jaja i buraki ugotować osobno. Schłodzić i pokroić w kostkę.
2. Ogórki pokroić w plastry, koper drobno posiekać.
3. Do zsiadłego mleka dodać śmietanę i dobrze wymieszać, a następnie stopniowo dodawać koper, ogórki, buraki, jajka, wołowinę i groszek zielony. Całość dobrze schłodzić.



Królewski barszcz wilanowski

Składniki:

- 2 l wody
- 5 buraczków czerwonych
- marchew, cebula, pietruszka
- tłuszcz (smalec, oliwa)
- 30 dag dziczyzny bez kości
- 3-4 grzyby suszone
- 0,5 szklanki śmietany
- kwas z buraków
- 2 żółtka
- koperek, sól, cukier, pieprz i czosnek do smaku

1. Buraczki umyć, upiec, przestudzić, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach.
2. Warzywa umyć, obrać, pokroić w paseczki, dodać pokrojone mięso i namoczone przedtem grzyby, podsmażyć. Dodać wody i ugotować.
3. Dodać buraczki i śmietanę, chwilę gotować. Po lekkim przestudzeniu wymieszać z żółtkami i posiekanym koperkiem. Doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i cukrem do smaku.



Anieli kapusta włościańska

Składniki:

- 50 dag mięsa mielonego
- kapusta biała średniej wielkości
- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1 kostka rosołowa
- sos sojowy
- pieprz, sól

1. Kapustę pokroić w kwadraty, wrzucić na wrzącą wodę i gotować ok. 10 min.
2. Odląć wodę, dodać masło, sól, pieprz, kilka kropel sosu sojowego (dla zmiany koloru kapusty), zeszkloną cebulę i całość podduścić.
3. Mięso przyprawić jak na kotlety mielone.
4. Ułożyć na posmarowanej brytfannie: warstwę kapusty, warstwę mięsa i warstwę kapusty. Przykryć folią aluminiową.
5. Zapiekać przez ok. 30 min. w temperaturze 200°C. Na kilka min. przed wyjęciem z piekarnika folię aluminiową można zdjąć w celu zarumienienia wierzchniej warstwy kapusty.
6. Po wyjęciu z piekarnika zlać wywar i sporządzić brązowy sos dodając mąkę, kilka kropel sosu sojowego i 0,5 kostki rosołowej do smaku.

Kapustę włościańską podawać z ziemniakami, sosem i borówkami.



Powsiński bigos Haliny

Składniki:

- 1 kg kapusty kwaszonej
- 20 dag kapusty słodkiej
- 10 dag łopatki wieprzowej
- 10 dag wołowiny pieczeniowej
- 10 dag kiełbasy wędzonej
- 10 dag boczku wędzonego
- 2 cebule
- sól, pieprz, papryka słodka, przecier pomidorowy, majeranek – do smaku

1. Kapustę kwaszoną wypłukać lub zagotować i odcedzić w zależności od kwaśności jaką chcemy uzyskać.
2. Kapustę świeżą drobno posiekać i sparzyć, dodać do kwaszonej.
3. Mięsa i wędliny pokroić w kostkę i podsmażyć.
4. Cebulę pokroić w plasterki i podsmażyć.
5. Do gotującej kapusty dołożyć wszystkie składniki, przyprawić przyprawami, gotować ok. półtorej godziny.

Pojadać na gorąco, popijając trunkiem trawiennym.



Kotlet żniwiarza

Składniki:

- 50 dag mięsa wołowego (najlepsza polędwica) lub mięsa mielonego
- 4 duże cebule
- 10–12 ziemniaków
- 2–3 łyżki masła lub margaryny
- ok. 0,5 l słabego piwa + 10 ml wody
- kostka rosołowa
- natka pietruszki do posypania
- olej do smażenia
- sól, pieprz

1. Ziemniaki obrać, pokroić w krążki i podzielić na dwie części – trochę posolić.
2. Cebulę obrać, pokroić w plasterki i zeszklić na oleju.
3. Mięso pokroić na niewielkie kawałki, ubić i podsmażyć na oleju. Używając mięsa mielonego, należy je przyprawić jak na kotlety mielone i podsmażyć na patelni.
4. Ułożyć w posmarowanej brytfannie lub naczyniu żaroodpornym: warstwę ziemniaków, warstwę mięsa, warstwę cebuli i warstwę ziemniaków.
5. Całość zalać piwem z dodatkiem wody, w której należy rozpuścić kostkę rosołową.
6. Zapiekać ok. 1 godz. w temperaturze 200°C (w tym przez 0,5 godz. piec pod folią aluminiową lub pokrywą i przez następne 0,5 godz. bez przykrycia). W przypadku użycia mięsa mielonego czas pieczenia można skrócić do 45 min.



Kotlety z kurczaka

Składniki:

- 70 dag piersi kurczaka
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki majonezu
- ser żółty (starty na tarce)
- sól i pieprz
- olej do smażenia

1. Mięso posiekać na drobno, dodać pieprz i sól.
2. Do mięsa dodać roztrzepane jajka, mąkę ziemniaczaną, majonez i ser. Wszystko wymieszać.
3. Formować kotlety i smażyć na rozgrzanym oleju.

Ozorki teściowej

Składniki:

- 4 średnie ozorki cielęce lub wieprzowe
- włoszczyzna
- 1 żółtko
- krem chrzanowy (albo 0,15 l śmietany i 15 dag chrzanu)
- 5 dag masła
- pieprz, sól, cukier, vegeta

1. Ozorki ugotować z włoszczyzną (jak mięso na rosół).
2. Po ostudzeniu zdjąć z nich skórkę i pokroić w plastry.
3. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić krem chrzanowy i żółtko, wymieszać, posolić i dodać odrobinę cukru, pieprzu i vegety.
4. W tak przygotowanym sosie zagrzać ozorki i podawać z ziemniakami.



Kotlety z pieczarek

Składniki:

- 0,5 kg pieczarek
- 2 cebule
- 1 jajko
- 1 czerstwa bułka
- mleko do namoczenia bułki
- bułka tarta
- sól, pieprz, zielenina

1. Pokrojone pieczarki udusić z cebulą na oleju. Lekko ostudzić, a następnie zemleć z odcisniętą bułką.
2. Dodać jajko, sól, pieprz i zieleninę. Dobrze wymieszać.
3. Formować kotlety, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju.

Kotlety z soi

Składniki:

- 25 dag soi
- 1 cebula
- 1 czerstwa bułka
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- bułka tarta do obtoczenia kotletów
- majeranek
- sól do smaku i olej do smażenia

1. Soję namoczyć na noc i ugotować.
2. Cebulę zeszklić na oleju i zemleć z namoczoną w wodzie i odcisniętą bułką oraz ugotowaną soją. Dodać jajko, majeranek, sól i łyżkę mąki ziemniaczanej.
3. Wymieszać i formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć.

Podawać gorące z dodatkiem surówki.



Placki serowo-marchewkowe

Składniki:

- 4 marchewki średniej wielkości
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 20 dag twarogu tłustego
- oliwa do smażenia
- sól do smaku

1. Marchew zetrzeć na tarce o drobnych otworach, dodać mąkę, ubite jajko, twaróg oraz sól do smaku.
2. Placki kłaść łyżką na rozgrzany olej i smażyć.

Podawać gorące z dodatkiem surówki z sałaty, kapusty, selera czy z pomidorów.



Krokiety z kapustą po bielawsku

CIASTO NALEŚNIKOWE

Składniki:

- 1 szklanka mąki
- 2 szklanki wody gazowanej
- 2 jaja
- 4 łyżki oleju
- szczypta soli

FARSZ

Składniki:

- 1 kg kapusty kiszonej
- 15 dag suszonych grzybów
- 1 cebula
- 3 duże łyżki smalcu
- 2 jaja do panierowania
- tarta bułka
- pieprz, sól
- olej do smażenia

1. Wszystkie składniki połączyć, wyrabiając trzepaczką ciasto naleśnikowe o płynnej konsystencji. Usmarzyć naleśniki.
2. Drobno pokrojoną cebulę i kapustę poddusić na smalcu. Wymieszać z ugotowanymi i pokrojonymi grzybami, doprawiając farsz solą i pieprzem do smaku.
3. Farsz nałożyć na naleśniki, zwinąć w rulon lub kopertę. Panierować w jajku i tartej bułce. Smażyć na złoty kolor.



Pierogi Irenki

CIASTO

Składniki:

- 0,5 kg mąki
- 2-3 łyżki masła lub oleju
- 3-4 żółtka
- ok. 1 szklanki gorącej wody

FARSZ

Może to być ugotowane i przyprawione do smaku mięso, kiszona kapusta z grzybami, biały ser, jagody itp.

1. Trochę mąki odłożyć, a w reszcie zrobić „dziurkę” i wrabiać poszczególne składniki.
2. Rozwałkować na stolnicy, wykrawać kółka i po nałożeniu farszu zlepić.
3. Wrzucać na wrzącą, lekko posoloną wodę i od chwili wypłynięcia gotować 1–2 minuty. Pozostawić na krótko pod przykryciem.
4. Po ugotowaniu podawać na gorąco i w zależności od farszu: polane stopioną słoniną lub wędzonym boczkiem albo śmietaną.
5. Można też wyłożyć pojedynczo na półmisek, ostudzić i zamrozić.
6. Po zamrożeniu porcjować do torebek do dalszego przechowywania.



Placki ziemniaczano-cukiniowe

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 50 dag cukinii
- 2 jajka
- 2 cebule (20 dag)
- 2 ząbki czosnku
- pieprz
- 1 łyżeczka soli
- śmietana

1. Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce z małymi otworami.
2. Cukinię umyć, obrać i zetrzeć na tarce, podobnie jak ziemniaki.
3. Dodać jajka, startą cebulę, czarny pieprz i czosnek roztarty z solą, wymieszać.
4. Masę można zagęścić niewielką ilością mąki pszennej (delikatniejsze bez mąki).
5. Na patelni rozgrzać olej, nakładać łyżką małe placki i smażyć na rumiano z obu stron.
6. Placki można polać bitą śmietaną.

Placki ziemniaczane podawać z bułgarską sałatką szopską. Do popicia można podać jogurt.



Zapiekanka ziemniaczana „Blin Haliny”

Składniki:

- 1 kg ziemniaków surowych
- 30 dag mięsa surowego (łopatka lub szynka)
- 3 dag cebuli
- 3 jajka surowe
- sól, pieprz do smaku

1. Ziemniaki umyć obrać, zetrzeć na drobnej tarce – odstawić na bok.
2. Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć, dodając cebulę pokrojoną wcześniej w kostkę.
3. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, dodając jajka i przyprawy.
4. Wyłożyć na brytfankę i piec w piekarniku 1,5 godz. w temp. 180°C.

Podawać na gorąco z sosem grzybowym np. pieczarkowym.



Ziemniak z piekarnika

Składniki:

- 6 dużych ziemniaków
- 4 cebule
- 25 dag boczku wędzonego
- 25 dag żółtego sera
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 szklanka śmietany 18%
- sól, pieprz do smaku

1. Ziemniaki umyć (nie obierać) i nadkroić do połowy na cztery części.
2. Każdy zawinąć w folię aluminiową, wstawić na ok. 1 godz. do rozgrzanego piekarnika do temp. 180°C.
3. Boczek pokroić i zrumienić na nim cebulę pokrojoną w kostkę.
4. Dodać żółty ser, starty na tarce o grubych oczkach, wlać pojemnik śmietany, przyprawić do smaku.
5. Wszystko razem krótko gotować (mieszając) do czasu utworzenia masy.
6. Wyjąć ziemniaki z piekarnika, rozwinąć folię i każdy wypełnić masą.
7. Ponownie zawinąć i zapiekać w piekarniku przez ok. 10 minut.



Kurczak na obiad – „placki”

Składniki:

- 2 pojedyncze piersi kurczaka
- 4-5 pieczarek
- 0,5 cebuli
- 4 jajka
- 5 łyżek mąki pszennej
- 1 łyżka vegety
- 1 pęczek natki pietruszki
- 10 dag żółtego sera
- olej do smażenia

1. Piersi z kurczaka, cebulę i pieczarki pokroić w kostkę i wrzucić do miski.
2. Dodać: jajka, mąkę, vegetę, pokrojoną natkę pietruszki i starty żółty ser.
3. Wszystko wymieszać i smażyć na oleju jak placki.
4. Podawać z pieczywem i surówką.



Pierogi Krysi z kapustą kwaszoną

NADZIENIE

Składniki:

- 40 dag kapusty kwaszonej
- 2–3 dag suszonych grzybów
- 2–3 cebule
- 1 jajko
- 1 łyżka tłuszczu
- pieprz

1. Grzyby umyć, zalać wodą na 2 godziny i ugotować.
2. Cebule obrać, drobno posiekać i podrumienić na tłuszczu.
3. Kwaszoną kapustę drobno posiekać, dodać do cebuli i udusić do miękkości (początkowo w odkrytym garnku a później w przykrytym).
4. Uduśzoną i odparowaną kapustę wymieszać z jajem, dodać grzyby posiekane jak najdrobniej i przyprawić do smaku pieprzem. Można też dodać odrobinę cukru (np. gdy kapusta jest bardzo kwaśna).

CIASTO PIEROGOWE WYKWINTNE

Składniki:

- 30–35 dag mąki pszennej
- 1 żółtko
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka gorącej wody
- sól

1. Mąkę przesiać, uformować wianuszek, dodać masło i żółtko, oprószyć solą i zarobić nożem, dolewając powoli ok. 0,5 szklanki gorącej wody.
2. Gdy składniki połączą się, zagnieść ręką i wyrabiać do czasu, gdy ciasto będzie lśniące, niezbyt twarde i w przekroju porowate.
3. Przygotowane ciasto wałkować partiami możliwie najcieniej (pozostałe kawałki przykryć, żeby nie wysychało).
4. Pierogi wykrawać szklanką lub specjalną foremką, napełniać nadzieniem i sklejać.
5. Wrzucać partiami na wrzącą wodę, której powinno być tyle, aby pierogi swobodnie pływały. Gotować przez 2–3 min. od czasu wypłynięcia.
6. Ugotowane wyjmować łyżką cedzakową. Można też przelać gorącą wodą, odcedzić, wyłożyć na półmisek i polać masłem lub tłuszczem ze skwarkami.



„Kogel-mogel” – Marysi ulubione leczo

Składniki:

- 0,5 kg mięszu dyni
- 1 średniej wielkości kabaczek
- 1 średniej wielkości cukinia
- 2 duże papryki
- 2 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 mały słoiczek koncentratu pomidorowego lub 0,5 kg miękkich pomidorów bez skórki
- 2 duże piersi kurczaka (wersja bogata)
- olej do smażenia
- przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, bazylia

1. Miąższ z dyni, kabaczka i cukinii pokroić w kostkę i dusić w garnku na małym ogniu.
2. Po 15 min. wrzucić paprykę pokrojoną w drobną kostkę.
3. Cebulę pokroić i zeszklić na patelni. Piersi kurczaka pokroić w kostkę lub w paski i podsmażyć.
4. Cebulę i mięso dodać do gotujących się warzyw.
5. Po ok. 0,5 godz. wlać koncentrat lub dołożyć rozdrobnione pomidory, czosnek oraz przyprawy do smaku.
6. Gotować do miękkości wszystkich składników.
7. Podawać z ryżem lub kaszą gryczaną.



Złociste udka – udka w zalewie miodowo-czosnkowej

Składniki:

- 1 kg udek kurczaka
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki cynamonu
- 4 ząbki czosnku
- 1 szklanka oleju lub oliwy do zalewy
- po łyżeczce pieprzu i mielonej ostrej papryki
- olej do smażenia
- łyżka sosu sojowego

1. Udka opłukać i osuszyć.
2. Ząbki czosnku rozgnieść, zmieszać z łyżeczką soli i natrzeć udka.
3. Miód wymieszać z olejem, sosem sojowym, pieprzem, papryką i cynamonem.
4. Zalewą polać udka i odstawić na co najmniej 1 godz.
5. Udka osączyć z zalewy i smażyć na gorącym oleju na złoty kolor.
6. Podawać z frytkami i zieloną sałatą lub surówką np. z cykorii.

Kotlety schabowe w sosie śmietanowym

Składniki:

- 8 kotletów schabowych
- 4 łyżki stołowe gęstej śmietany
- 3 łyżki stołowe słodkiej śmietany
- 2 łyżeczki chili
- 1 łyżeczka soi japońskiej
- 1 łyżeczka soi chińskiej
- 3–4 ząbki czosnku

1. Kotlety ułożyć na blasze bądź w naczyniu żaroodpornym.
2. Zalać sosem śmietanowym przyprawionym chili, soją i czosnkiem.
3. Piec w piekarniku ok. 60 min. w temp. 175°C.
4. Podawać z ziemniakami, brokułami lub szparagami.



Schabowy po naszymu

Składniki:

- 4 kotlety schabowe
- olej do smażenia
- sól, pieprz

SOS

- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka keczupu
- 0,5 łyżeczki chili,
- 2 sprasowane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka sosu sojowego

1. Kotlety rozbić, posolić, posypać pieprzem i odstawić na 25 min.
2. Przygotować sos, dokładnie mieszając podane składniki.
3. Kotlety smażyć na oleju przez 3–4 min.
4. Podawać z ziemniakami (najlepiej pieczonymi), polewając je sosem już na talerzu.

Smak ziemniaków można poprawić: ucierając je z niewielką ilością mleka i masła, gotując z łodyżkami kopru, albo posypując szczypiorkiem lub koperkiem.



Schab z niespodzianką

Składniki:

- ok. 1,5 kg schabu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 100 ml wiśniówki lub innego aromatycznego alkoholu
- 2 łyżki musztardy
- 1 łyżka cukru
- parę kropli sosu tabasco lub łyżeczkę ostrej papryki
- słoiczek suszonych pomidorów lub śliwki suszone albo morele
- ok. 5 dag żółtego sera
- bazylia
- sól, pieprz

1. Mięso rozkroić na płat grubości 1,5 cm.
2. Suszone pomidory namoczyć.
3. Sos sojowy wymieszać z alkoholem, musztardą, cukrem i tabasko (lub ostrą papryką), posmarować mięso i pozostawić w lodówce na 2 godz.
4. Pomidory osączyć na sicie, żółty ser pokroić na niezbyt cienkie plastry.
5. Mięso osączyć z marynaty, rozłożyć na desce i układać na nim plastry żółtego sera, suszone pomidory (albo śliwki lub morele), posypać bazylią.
6. Tak nafaszerowane mięso zwinąć w roladę, ściśle obwiązać, ułożyć w natłuszczonej brytfannie (dla zachowania soczystości mięsa można je piec w rękawie foliowym).
7. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temp. 190°C przez ok. 80 min., polewając wytworzonym sosem (jeśli będzie pieczone w brytfannie).



Schabowe roladki z chrzanem

Składniki:

- schab
- plastry sera żółtego
- plastry boczku wędzonego
- chrzan
- sól, pieprz
- mąka i bułka tarta do obtoczenia
- jajko

1. Mięso pokroić i rozbić kotlety (jak na schabowe). Przyprawić solą, pieprzem i chrzanem.
2. Na kotlety ułożyć po plasterku żółtego sera i boczku – zwinąć w roladkę.
3. Obtoczyć roladki w mące, jajku i bułce tartej.
4. Smażyć w większej ilości gorącego oleju (tak, aby były zanurzone w oleju z jednej strony).
5. Usmażone roladki układać w naczyniu żaroodpornym i do chwili podania przetrzymywać w ciepłym piekarniku.
6. Podawać z ziemniakami i jarzynami.



Ananasowa pierś

Składniki:

- 1,5 kg piersi indyka
- puszka ananasów (850 ml)
- łyżka octu balsamicznego lub czystego alkoholu
- sól, pieprz

1. Pierś indyka umyć, osączyć, natrzeć solą i pieprzem i obwiązać bawełnianą nitką. Pod nitki włożyć plastry ananasa.
2. Położyć mięso na wysmarowanej olejem brytfannie i zapiekać ok. 0,5 godz. w temp. 175°C.
3. Sporządzić słodko-kwaśny sos z syropu ananasowego z dodatkiem łyżki octu balsamicznego lub czystego alkoholu.
4. Po upływie ok. 0,5 godz. pieczone mięso polać sosem i zapiekać przez następne 0,5 godz.
5. Po upieczeniu mięso ostudzić i pokroić w plastry.
6. Przed podaniem ponownie odgrzać w sosie słodko-kwaśnym.
7. Plastry mięsa ułożyć na półmisku, przekładając każdą część plastrem ananasa.
8. Całość można ozdobić odrobiną duszonych żurawin lub borówek.



Sos tatarsko-powsiński

Składniki:

- 2 żółtka na twardo
- 1 szklanka oleju lub oliwy
- 3 łyżki musztardy
- 10–15 dag marynowanych grzybów i korniszonów
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól, cukier

1. Żółtka po przetarciu utrzeć z musztardą, wlewając powoli oliwę. Wymieszać z drobno posiekanymi grzybami, korniszonami i zieleniną.
2. Doprawić solą i cukrem do smaku.

Podawać do mięs i ryb na zimno.

Sos chrzanowy

Składniki:

- 2-3 łyżki utartego chrzanu
- 3 łyżki gęstej śmietany
- 0,5–1 szklanka rosołu
- 0,5 łyżki mąki
- 2 żółtka
- sól, cukier, sok z cytryny

1. Utarty chrzan wymieszać z rosołem i mąką, mieszając zagotować.
2. Dodać żółtka wymieszane ze śmietaną (zagotować, jeśli podawany jest jako dodatek do mięs gotowanych i smażonych).
3. Przyprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny.

Tak przygotowanym sosem zalać mięso (np. sztuka mięsa, żeberka) przeznaczone do zapiekania. Podawać również jako dodatek do mięs gotowanych i smażonych.



Sos mięsny

Składniki:

- 25 dag mięsa wieprzowego od szynki
- 4 cebule
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki posiekanej naci pietruszki
- 1,5 łyżki tłuszczu
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz

1. Obraną cebulę opłukać i drobno posiekać, a następnie zrumienić na tłuszczu (ok. 3/4 łyżki).
2. Mięso pokrajać w kostkę, oprószyć mąką i obsmażyć na pozostałym tłuszczu, posolić, dodać cebulę i udusić do miękkości, podlewając wodą.
3. Gotowy sos przyprawić posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem. Przed podaniem posypać nacią pietruszki.

Podawać jako dodatek do potraw jarskich, np. kotletów ziemniaczanych, kotletów z kasz czy z soi.



Sałatki i surówki

Sałatka sarmacka

Składniki:

- 30 dag makaronu świderki (dwukolorowego)
- 15 dag sera feta
- 1-2 awokado
- 10 dag połówek łuskanych orzechów włoskich
- sok z cytryny
- 5 łyżek oleju z oliwek
- sól, pieprz

1. Makaron ugotować na półmiękkko, osączyć i przelać zimną wodą, wystudzić.
2. Awokado obrać ze skórki, przekroić na pół i wyjąć pestkę. Miąższ pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny.
3. Fetę pokroić na kawałki.
4. Sporządzić sos – olej wymieszać z 2 łyżkami soku z cytryny, szczyptą soli i pieprzem.
5. Makaron delikatnie wymieszać z awokado i serem.
6. Wyłożyć do salaterki, posypać orzechami i zalać sosem.

Do sałatki można też dodać pokrojoną w kostkę szynkę drobiową.



Eli makaron z suszonymi pomidorami

Składniki:

- 1 paczka dobrego makaronu (kokardki, świderki, muszle)
- 2-3 cukinie
- 1 słoiczek (ok. 250 ml) suszonych pomidorów w zalewie z oliwy i ziół
- ser tarty
- 2 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula

SOS

Składniki:

- jogurt bałkański lub grecki
- sos czosnkowy do sałatek
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- posiekany ząbek czosnku

Wszystkie składniki połączyć, wymieszać i sos gotowy.

1. Ugotować makaron – jak w przepisie na opakowaniu (nie może być mięki), zahartować, odcedzić.
2. Na oliwie z pomidorów zeszklić posiekaną w kostkę cebulę. Dodać cukinię (odkroić brzegi, przeciąć cukinię ze skórą wzdłuż na 4 części, wykroić część z pestkami, pokroić na kawałeczki grubości ok. 1 cm).
3. Dodać pokrojone na cząstki suszone pomidory i posiekany czosnek.
4. Krótko poddusić, dodając ulubione zioła, pieprz kajeński itp.
5. Wrzucić makaron, wszystko wymieszać i gotowe.
6. Przed podaniem posypać tartym serem i świeżą, posiekaną natką pietruszki. Podawać z sosem czosnkowym lub innym.



Sałatka szpinakowa

JARZYNY

Składniki:

- 0,5 kg szpinaku
- suszone pomidory w oleju (0,5 słoiczka)
- paczka tartego sera (np. parmezanu)

SOS

Składniki:

- oliwa z pomidorów
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka miodu
- 2 ząbki czosnku

1. Szpinak umyć, odsączyć i połączyć z pomidorami pokrojonymi w paski.
2. Przyrządzić sos, łącząc oliwę z musztardą, miodem i ze sprasowanym czosnkiem.
3. Szpinak polać sosem i posypać serem.



Sałatka Moniki

Składniki:

- 2 piersi kurczaka
- 3–4 cebule czerwone
- ogórki konserwowe
- 1 puszka kukurydzy
- kapusta pekińska (średnia)
- natka pietruszki
- torebka przyprawy „Gyros”
- majonez i ketchup do dekoracji
- olej do smażenia

1. Piersi kurczaka ugotować na rosołku i wystudzić.
2. Mięso pokroić w kostkę i podsmażyć na złoty kolor wraz z całym opakowaniem przyprawy „Gyros”.
3. Cebulę i ogórki pokroić w kostkę.
4. Kapustę pekińską cienko poszatkować.
5. Natkę pietruszki posiekać.
6. Przygotowane składniki układać w salaterce warstwami, zaczynając od mięsa.
7. Kolorowy przekładaniec na wierzchu udekorować majonezem i ketchupem.
8. Nie solić!

Dla osiągnięcia efektu wizualnego, sałatkę należy podać w salaterce z cienkiego przezroczystego szkła, żeby uwidocznić jej warstwy.



Sałatka Stasi

Składniki:

- 30 dag szynki gotowanej lub wędzonej
- 1 pierś kurczaka wędzonego
- 1 puszka kukurydzy
- 2 papryki (żółta i czerwona)
- 5 jajek na twardo
- 1 pęczek rzodkiewki
- koper, szczypior
- majonez
- sól, pieprz

1. Wszystkie składniki pokroić w kostkę.
2. Dodać drobno pokrojony koper i szczypior, wymieszać.
3. Dodać majonez oraz sól i pieprz do smaku. Delikatnie wymieszać.

Sałatka z soczewicy

Składniki:

- 0,5 kg soczewicy
- 1 por
- 1 słoik ogórków konserwowych
- sól, pieprz, oliwa

1. Soczewicę ugotować i ostudzić.
2. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić.
3. Por drobno pokroić razem z zieloną częścią.
4. Ogórki pokroić w kosteczkę.
5. Wszystkie składniki połączyć, doprawić do smaku.



Orzechowy tuńczyk- sałatka awaryjna

Składniki:

- 1 torebka białego, długiego ryżu
 - 1 mała puszka kukurydzy
 - 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
 - 10 dag orzechów włoskich
 - 3 łyżki majonezu
 - 3 łyżki jogurtu naturalnego
 - przyprawy: sok z połowy cytryny, sól, pieprz oraz ulubione zioła do sałatek
1. Tuńczyka rozdrobnić widelcem, dodać ugotowany i ostudzony ryż, osączoną kukurydzę oraz drobno posiekane orzechy.
 2. Przyprawić cytryną, solą, pieprzem, ziołami i odrobiną cukru.
 3. Całość wymieszać z uprzednio połączonym jogurtem i majonezem.

Kalafior inaczej – z sosem koperkowym

Składniki:

- 1 średni kalafior
 - 0,5 pęczka pachnącego świeżego kopru
 - 8 łyżek majonezu
 - 3 łyżki jogurtu naturalnego
 - sól, pieprz
1. Kalafior ugotować na niezbyt miękko i ostudzić.
 2. Koper drobno pokroić i dodać do sosu majonezowo-jogurtowego, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Połać kalafior.



Surówka z cykorii

Składniki:

- cykoria (1 szt. średniej wielkości na osobę)
- sos winegret
- natka pietruszki
- sól, pieprz

1. Cykorię umyć i podzielić na listki, posolić, popieprzyć i zalać sosem winegret.
2. Posypać natką pietruszki.
3. Podawać do białych mięs.

Surówka z selera

Składniki:

- seler
- jabłko
- orzechy włoskie (garść)
- sól, pieprz, majonez

1. Seler ugotować, obrać i pokrajać w kostkę.
2. Dodać starte jabłko i posiekane orzechy, sól i pieprz. Wymieszać z majonezem.
3. Podawać z pieczywem np. z bagietką.



Surówka dyżurna

JARZYNY

Składniki:

- kapusta pekińska
- 2 pomidory
- ogórek świeży
- puszka kukurydzy
- 1 papryka
- 1 jabłko

1. Kapustę cienko poszatkować i dodać do niej: pomidory, ogórek, jabłko oraz paprykę, pokrojone w kostkę, oraz kukurydzę.

SOS DO SURÓWKI

Składniki:

- 1 łyżeczka vegety
- 4 łyżki oleju
- 4 łyżki wody
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- kilka kropli maggi
- koperek

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
2. Sosem polać przygotowane jarzyny.



Sałatka „To pyszne”

Składniki:

- 1 kg dużych winogron (0,5 kg zielonych i 0,5 kg różowych – bezpestkowych)
- 60 dag kurczaka wędzonego lub wędzonej piersi indyka (bez skóry i tłuszczu)
- 1 por (biała część 10-15 cm)
- majonez
- odrobina pieprzu

1. Pierś kurczaka lub indyka pokroić w ok. 3 cm słupki.
2. Dodać: oczyszczone z pestek i pokrojone na ćwiartki winogrona, por pokrojony w półplasterki, majonez, odrobinę pieprzu. Wszystko delikatnie wymieszać.

Nasza sałatka szopska

Składniki:

- 4 pomidory (40 dag)
- 1 łyżeczka zielonego tymianku
- 2 ogórki (40 dag)
- 3 cebule dymki
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- 3 łyżki sera feta
- 1 łyżeczka octu winnego
- sól

1. Pomidory umyć, pokroić w kawałki i posypać tymiankiem.
2. Ogórki umyć, obrać i pokroić w kostkę, dodać do salaterki, polać olejem i posypać posiekaną cebulą.
3. Czosnek obrać i rozetrzeć z solą, dodać do salaterki.
4. Na koniec dodać pokrojoną fetę, skropić octem winnym i wymieszać.



Salatka pieczarkowa

Składniki:

- 1 kg pieczarek
- 6 jajek
- 1 średnia cebula lub por
- 1 słoik majonezu (250 g)
- 0,5 szklanki oleju
- 1 pęczek szczypiorku

1. Pieczarki opłukać i udusić w garnku z olejem do miękkości. Ostudzić i drobno pokroić.
2. Jajka ugotować na twardo i drobno pokroić.
3. Cebulę drobno pokroić, szczypiorek posiekać.
4. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać z majonezem.
5. Przełożyć do salaterki i udekorować.

Salatka warzywna

Składniki:

- 4 duże marchewki
- 1 mała pietruszka
- 1 mały seler
- 1 surowy por
- 2 jabłka
- 4 ogórki kiszane
- 4 jajka
- 2 puszki groszku konserwowego
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 1 mała musztarda
- 2 słoiki majonezu (po 250 g)
- sól, pieprz

1. Ugotować marchewkę, pietruszkę, seler oraz jajka.
2. Po ostudzeniu pokroić w kostkę i dodać: jabłka utarte na grubej tarce, por drobno pokrojony, groszek, kukurydzę, musztardę, majonez, sól i pieprz do smaku.
3. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, wyłożyć na salaterkę i udekorować.



Sałata Elizy

Składniki:

- 1 główka sałaty zielonej
- 20 dag kapusty pekińskiej
- 15 dag kapusty włoskiej
- 7–10 dag wędzonego boczku

SOS

Składniki:

- 2 łyżki soku z cytryny
 - 6 łyżek oleju (z pestek winogron)
 - 2 łyżeczki cukru
 - 2 ząbki posiekanego czosnku
 - 3 czubate łyżeczki musztardy miodowej
1. Umytą sałatę i kapusty (pekińską i włoską) pokroić i ułożyć fantazyjnie na półmisku.
 2. Polać sosem przygotowanym poprzedniego dnia i schłodzonym w lodówce.
 3. Polać ciepłym stopionym wędzonym boczkiem.

Można podawać z jajkiem sadzonym i delikatnym pieczywem.



Marysi pożywka dietetyczna i smaczna

Składniki:

- 3 szklanki wody
- 1 szklanka ryżu
- 4 duże marchewki
- 2 podwójne piersi kurczaka
- sól, pieprz

1. Piersi opłukać i pokroić w kostkę.
2. Marchewkę pokroić w talarki, ryż opłukać.
3. Wlać wodę do garnka, zagotować i wrzucić gotowe składniki.
4. Gotować na małym ogniu do miękkości, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Pożywkę Marysi przyrządza się szybko, jest bardzo smaczna i mało kaloryczna – warto spróbować!

Sos śmietanowo-ziółowy Kasi

Składniki:

- 0,5 szklanki gęstej śmietany lub jogurtu
- 3 łyżki posiekanej naci pietruszki, mięty, szczypiorku, estragonu i lubczyku
- sok z cytryny
- sól, pieprz, cukier, ewentualnie czosnek

1. Zieleninę umyć, osączyć i drobno posiekać, wymieszać ze śmietaną lub jogurtem. Można dodać roztarty czosnek.
2. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem i szczyptą cukru.

Podawać do potraw z jaj, ryb oraz sałat, sałatek i surówek.



Buraczki czerwone s. Wojciechy (na słodko)

Składniki:

- 50 dag buraków
- 50 dag jabłek
- 20 dag rodzynek
- 1 łyżka imbiru
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka kardamonu
- 3/4 szklanki cukru
- 1 szklanka octu jabłkowego

1. Buraki upiec w piekarniku w folii aluminiowej w temp. ok. 200°C przez ok. 70–90 min. (w celu zatrzymania cennego soku).
2. Wystudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
3. Zetrzeć jabłka i dołożyć resztę przypraw, wszystko podgrzewać na małym ogniu ok. 1 godz.
4. Podawać na ciepło i zimno.



Buraczki czerwone z jabłkami

Składniki:

- 60 dag buraków
- 40 dag jabłek
- 30 dag cebuli
- 3 ząbki czosnku
- 0,5 szklanki oleju
- 1 szklanka octu jabłkowego
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka cynamonu

1. Buraki upiec w piekarniku (w folii aluminiowej w temp. 200°C. Po ostudzeniu zetrzeć na tarce o średniej wielkości oczek.
2. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce.
3. Cebulę zeszklić i dodać do całej reszty składników.
4. Wszystko dusić na wolnym ogniu ok. 1 godz.

Finezja szpinakowa Grzegorza

Składniki:

- 1 kg szpinaku
- 2 łyżki masła lub 15 dag chudego wędzonego boczku
- 2/3 szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki pszennej
- 2 jajka
- sól, pieprz i czosnek do smaku

1. Szpinak opłukać, sparzyć gorącą wodą, posiekać lub zemleć.
2. Tłuszcz stopić i wymieszać z mąką, nie rumieniąc, dodać do szpinaku razem ze śmietaną i roztrzepanymi jajkami. Krótko poddusić i doprawić do smaku czosnkiem solą i pieprzem.



Budyń ze szpinaku

Składniki:

- 80 dag szpinaku
- 1 czerstwa bułka
- 0,5 l śmietany
- 3–4 jajka
- 3 łyżki masła
- 10 dag sera żółtego
- mleko do namoczenia bułki
- sól, pieprz i czosnek do smaku
- tłuszcz i bułka tarta do formy

1. Szpinak przebrać, opłukać, sparzyć gorącą wodą, posiekać lub zemleć razem z namoczoną w mleku bułką.
2. Żółtka utrzeć z masłem, wymieszać ze szpinakiem i z ubitą na sztywno pianą z białek oraz z połową startego żółtego sera. Przyprawić do smaku.
3. Masę przełożyć do formy wysmarowanej margaryną i posypanej tartą bułką (może być naczynie żaroodporne), posypać startym serem i piec ok. 50 min. w temp. ok. 180°C.
4. Po upieczeniu wyłożyć na półmisek i polać śmietaną.

Z opisanej masy szpinakowej można formować kotleciki, które należy obtoczyć w jajku oraz w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor, lub też użyć jako nadzienia do krokietów.



Desery

Rozkosz ogrodnika

Składniki:

- 1,5 szklanki śmietanki kremowej
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżeczka kakao
- 5 dag rodzynek
- małe bezy lub biszkopty

1. Rodzynki umyć, osączyć.
2. Śmietankę ubić z cukrem pudrem – połowę porcji wymieszać z częścią rodzynek, a do drugiej połowy śmietany dodać kakao.
3. Na dnie kompotierek ułożyć bezę lub biszkopt.
4. Nałożyć porcję bitej śmietany z rodzynekami, po czym przybrać bitą śmietaną z kakao.
5. Deser posypać pozostałymi rodzynekami, a z boku położyć bezę lub biszkopt.

Zamiast rodzynek (lub oprócz nich) do kremu można dodać orzechy: włoskie, laskowe, ziemne. Deser zyska na urodzie, gdy wierzch każdej porcji udekorujemy polewą czekoladową.



Bananowe miodzio

Składniki:

- 3 duże banany
- czubata łyżka masła
- 3 jajka
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki cukru
- ok. 0,5 szklanki mleka
- cukier waniliowy
- miód

1. Banany obrać i przetrzeć przez sito.
2. Mleko zagotować z łyżką cukru oraz cukrem waniliowym.
3. Dodać mąkę rozprowadzoną w 2–3 łyżkach wody i gotować chwilę na małym ogniu.
4. Po lekkim ostudzeniu dodać przetarte banany, żółtka i energicznie wymieszać.
5. Z białek ubić pianę, dodając pod koniec ubijania łyżkę cukru.
6. Ostrożnie połączyć z masą bananową, przełożyć do wysmarowanej formy i wstawić na 20-25 min. do piekarnika nagrzanego do 200°C.

Upieczone podawać od razu! Dobrze smakuje z łyżką miodu.



Melba po powsińsku

Składniki:

- 8 gałek lodów waniliowych
- 4 brzoskwinie (lub 8 połówek brzoskwiń z puszki)
- 7 łyżek malin (lub dżemu malinowego)
- 1,5 szklanki cukru

1. Świeże brzoskwinie umyć, sparzyć i obrać ze skórki, przekroić na połówki i usunąć z nich pestki.
2. 0,5 l wody gotować z cukrem, aż powstanie syrop. Wrzucić do niego brzoskwinie i chwilę podgrzewać.
3. Owoce ostudzić, wyjąć i osączyć (brzoskwinie z puszki wystarczy osączyć z zalewy).
4. 6 łyżek malin zmiksować (łyżkę owoców odłożyć).
5. Do pucharków rozłożyć lody i nakryć je brzoskwiniami, dodać zmiksowane maliny (lub lekko podgrzany dżem malinowy). Udekorować całymi malinami.
6. Lody można posypać płatkami migdałowymi, wetknąć 2 cienkie rurki lub ciastko biszkoptowe.



Lody Felicji z bananami i czekoladą

Składniki:

- 4 banany
- 12 kulek lodów (owocowych, czekoladowych i waniliowych)
- 0,5 tabliczki czekolady
- szklanka bitej śmietany
- wiśnie z syropu lub likieru

1. Obrane banany przekroić wzdłuż na połówki, rozłożyć na talerzykach, a na nich ułożyć po kulce lodów owocowych, waniliowych i czekoladowych.
2. Na parze rozpuścić połamaną na kawałki czekoladę.
3. Lody połączyć sosem czekoladowym, na wierzchu ułożyć bitą śmietanę i całość udekorować wiśniami.

Banany można lekko podgrzać (ok. 40 sek.) w kuchence mikrofalowej – mają wtedy więcej aromatu i słodyczy.

Lody owocowe – przysmak „Niu”

Składniki:

- 0,5 kg owoców sezonowych (np. truskawki, maliny, jagody, wiśnie)
- 25 dag jogurtu naturalnego
- 3–4 łyżki miodu
- sok z 1 cytryny
- 20 dag śmietany 18%
- 10 dag śmietanki 30%

1. Owoce umyć, osuszyć i zmiksować, dodając jogurt, miód, śmietanę i sok z cytryny.
2. Masę owocową przełożyć do plastikowego naczynia i wstawić do zamrażalnika na ok. 50 min. Wyjąć, jeszcze raz dokładnie wymieszać i wstawić do mrożenia przez ok. 4 godz.
3. Po wyjęciu z pojemnika dekorujemy bitą śmietanką i owocami.



Omlet „Pio-Pio”

Składniki:

- 4 jajka
- 4 płaskie łyżeczki mąki
- szczypta soli
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia

1. Ubić białka z 4 jaj i dodać: 4 żółtka, mąkę, sól i proszek do pieczenia – zmiksować.
2. Podzielić ciasto na połowę i smażyć powoli na maśle (na patelni średniej wielkości).

Podawać z bitą śmietaną posypaną owocami np. jagodami, truskawkami, malinami.

Jabłka w cieście

Składniki:

- 7 jabłek
- szklanka mleka
- 2 szklanki mąki pszennej
- 0,5 szklanki śmietany
- 0,5 szklanki piwa
- 4 dag drożdży
- 3 jajka
- tłuszcz do smażenia
- cukier puder do posypania

1. Wymieszać: mleko, rozpuszczone drożdże, żółtka i mąkę.
2. Dodać pianę ubitą z białek, śmietanę zmieszaną z piwem.
3. Obrane jabłka pokroić w plastry o grubości 0,5 cm, maczać w cieście i smażyć na gorącym tłuszczu z obydwu stron.
4. Podawać posypane cukrem pudrem.



Kutia Krzysztofa „Dalaj...”

Składniki:

- 20 dag pszenicy tuskanej
- 20 dag maku
- 0,5 l mleka
- 200 ml miodu
- 4 daktyle
- 4 figi
- 10 dag orzechów włoskich
- 15 dag migdałów
- 5 dag rodzynek
- 1 łyżeczka startej skórki cytrynowej
- 70 ml rumu
- 1–2 łyżki słodkiej śmietanki
- 15 dag masła
- 2 łyżki cukru
- cukier waniliowy

1. Pszenicę wypłukać, namoczyć w zimnej wodzie (ok. 6 godz.).
2. Zalać wrzątkiem i gotować pod przykryciem na małym ogniu ok. 1 godz. (ziarna powinny być miękkie, ale nierozgotowane).
3. Ugotowaną pszenicę odcedzić i ostudzić.
4. Mak wypłukać, sparzyć, odcedzić, zalać wrzącym mlekiem, raz zagotować i odstawić w ciepłe miejsce na 3 godz. Odcedzić i zemleć w maszynce. Przełożyć do garnka, dodać masło, 2 łyżki cukru, cukier waniliowy i smażyć ok. 20 min. Wystudzić.
5. Migdały sparzyć i zdjąć skórkę. Razem z orzechami grubo posiekać. Rodzynki namoczyć w rumie lub wodzie. Figi i daktyle pokroić w paseczki.
6. Mak połączyć z miodem, śmietanką i startą skórką z cytryny, dodać pszenicę, bakalie, wymieszać i włożyć do salaterki. Przybrać migdałami.

Kutię należy podawać mocno oziębioną!



Koktajl mleczno-malinowy „Zuza”

Składniki:

- 3/4 l zsiadłego mleka dobrze schłodzonego
- 30 dag świeżych malin
- 3 łyżki cukru

1. Wszystkie składniki dobrze zmiksować lub ubić trzepaczką do konsystencji piany. Jeśli używa się owoców mrożonych to na 1 godz. wcześniej należy je częściowo odmrozić i posypać cukrem.
2. Rozlać do wysokich szklanek.

Koktajl mleczny stanowi bardzo smaczny i pożywny deser.

Koktajl jagodowo-agrestowy Emila

Składniki:

- 30 dag czarnych jagód
- 30 dag agrestu
- 1 szklanka wody
- 1,25 szklanki śmietanki 30%
- ok. 4 łyżek cukru pudru

1. Agrest umyć, usunąć szypułki.
2. Zagotować szklankę wody, dodać agrest, cukier i gotować przez chwilę. Pozostawić do wystudzenia.
3. Do wystudzonego agrestu dodać umyte jagody i śmietankę. Dokładnie zmiksować i wstawić do lodówki w celu schłodzenia.



Tobiaszowy koktajl z kiwi z dodatkiem jabłek

Składniki:

- 4 owoce kiwi
- 2 jabłka
- 1,5 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka cukru lub miodu

1. Jabłka i kiwi obrać, pokroić (z jabłek usunąć gniazda), dodać jogurt i zmiksować.
2. Dodać sok z cytryny, cukier lub miód, wymieszać i wstawić do lodówki



Wypieki

Jadzi pączki ziemniaczane

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 kg gotowanych ziemniaków
- 20 dag drożdży
- 3 łyżki mleka (do rozpuszczenia drożdży)
- 12,5 dag masła roślinnego
- 0,5 szklanki cukru
- 5 żółtek
- 0,5 buteleczki olejku pomarańczowego
- 1 kieliszek spirytusu
- 0,5 l oleju rzepakowego do smażenia
- marmolada do nadzienia

1. Drożdże rozpuścić w mleku.
2. Zagnieść ciasto (jak na kopytka) z podanych składników.
3. Uformować kulki i nadziać marmoladą.
4. Ułożyć pączki na wysypanej mąką stolnicy lub desce i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.
5. Po 15–30 min. wyrośnięte pączki wkładać na rozgrzany tłuszcz.
6. Kiedy już jedna strona się zarumieni, pączek przewracamy i smażymy z drugiej.
7. Wyjmowane pączki układać na serwetki dla osączenia z tłuszczu.
8. Po wystudzeniu posypać cukrem pudrem.



Chleb Teresy

ZAKWAS

2 dag drożdży rozpuścić w 0,5 szklanki ciepłej wody, dodać szklankę żytniej mąki, wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na 2–3 dni.

Dzień pierwszy

1. Do zakwasu dodać 1 szklankę ciepłej wody i 1 szklankę mąki żytniej.
2. Wymieszać i zostawić w ciepłym miejscu do następnego dnia.

Dzień drugi

Do masy sporządzonej pierwszego dnia dodać:

Składniki:

- 1 kg mąki (0,5 kg pszennej i 0,5 kg orkiszowej)
 - 0,5 szklanki mąki żytniej
 - 3 małe łyżeczki soli
 - 2 szklanki ciepłej wody (1 szklankę wlać do ciasta, a w 2 szklance rozpuścić $\frac{1}{4}$ kostki drożdży i też wlać do ciasta)
 - 1 szklanka ciepłego mleka (może być 0,5 szklanki mleka i 0,5 szklanki jogurtu lub kefiru)
 - 0,5 szklanki otrąb
 - 0,5 szklanki siemienia lnianego
 - 0,5 szklanki nasion słonecznika
 - 0,5 szklanki pestek dyni
 - $\frac{1}{4}$ szklanki sezamu
 - odrobina suszonych ziół, np. prowansalskich, bazylii, czubrycy, kminku
1. Wszystkie składniki połączyć i dobrze wyrobić (uderzając dłonią jak przy wyrabianiu ciasta drożdżowego). Pozostawić do wyrośnięcia.
 2. Gdy ciasto wyraźnie podrośnie, dodać 0,5 szklanki mąki żytniej, jeszcze raz wyrobić i przełożyć na blachę lub do foremek wysmarowanych olejem oraz wyłożonych papierem (pamiętać należy o odłożeniu 2–3 łyżek zakwasu do słoika jako następny zaczyn, który można trzymać w lodówce ok. 10 dni).
 3. Odstawić na 2–3 godz. do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.



4. Posmarować żółtkiem rozmąconym z wodą, posypać np. nasionami słonecznika, kminku, czarnuszki. Chleb można także posypać drobno posiekaną cebulą (wybór posypki zależy od preferowanych smaków i upodobań domowników).
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 15 min. w temp. 175°C, potem 45 min. w temp. ok. 180°C.

Ten zdrowy chlebek znakomicie smakuje z masłem smakowym. Przepis na takie masło zamieszczony jest w rozdziale Zakąski i przystawki.

Kokosowy przekładaniec „Tess”

Składniki:

- 2 paczki krakersów np. „Lajkonik”
- 0,5 l mleka
- 200 ml wody
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki pszennej
- 3 żółtka
- 1 kostka prawdziwego masła
- 1 szklana cukru
- 3 cukry waniliowe
- 20 dag wiórek kokosowych

BUDYŃ

Mleko zagotować i wlać do niego mieszankę sporządzoną z 200 ml wody, 2 łyżek mąki pszennej, 3 łyżek mąki ziemniaczanej i 3 żółtek (krótco zagotować, ciągle mieszając). Ostudzić.

KREM

1. Zmiksować kostkę masła z 1 szklanką cukru i 3 cukrami waniliowymi.
2. Dodawać porcjami budyń i wiórki kokosowe (zostawiając do posypania wierzchniej warstwy) i miksować do uzyskania puszystego kremu.



3. Na brytfannie wyłożonej papierem przekładać na zmianę: warstwa krakersów, warstwa masy, warstwa krakersów, warstwa masy, którą należy obficie posypać odłożonymi wiórkami kokosowymi.
4. Wstawić na 2–3 godz. do lodówki.

Biskoptowe ciasto z truskawkami

Składniki:

- biskopt jak na tort
 - sok z cytryny do nasączenia biskoptu
 - 0,5 l śmietany tortowej 30%
 - 2 galaretki truskawkowe
 - 0,5 l wrzątku do galaretki
 - 0,5 kg truskawek (najlepiej mrożone lub mus truskawkowy)
1. Biskopt przekroić i lekko nasączyć ponczem lub np. sokiem z cytryny zmieszonym z wodą.
 2. Galaretki truskawkowe zalać 0,5 l wrzątku, wymieszać i ostudzić.
 3. Śmietanę zmiksować. Do gęstej ubitej śmietany dodać gęstniejącą galaretkę i mus truskawkowy, cały czas lekko miksując.
 4. Gotową masę przekładamy szybko (bo szybko się ścina) na biskopt tak, jak na tort (jedną lub dwie warstwy – w zależności od wysokości). Schładzamy w lodówce.
 5. Można polać czekoladową lub inną polewą.



Faworki piwne Jadzi „Wilczusie”

Składniki:

- 6 żółtek
- 3 szklanki mąki
- 1 piwo
- 1/4 kg cukru pudru
- 1 cukier waniliowy
- 0,5 kg smalcu do smażenia

1. Żółtka wbić do szklanki, a do drugiej wlać taką samą ilość piwa.
2. Na stolnicę wysypać mąkę, wlać piwo i żółtka – zagnieść ciasto. Powinno być trochę luźniejsze niż na makaron. Jeśli będzie za luźne, dodać odrobinę mąki.
3. Ciasto mocno „obić” wałkiem i wstawić na 1 godz. do lodówki.
4. Po wyjęciu z lodówki rozwałkować ciasto na cienkie blaty, pokroić nożem lub radełką na paski szerokości ok. 3 cm i długości ok. 15 cm.
5. Paski naciąć pośrodku, przez otwór przewlec jeden koniec i przeciągnąć.
6. Smażyć na jasnożółty kolor, wkładając na gorący tłuszcz.
7. Wyjmować na bibułkę bądź papierowy ręcznik, żeby osączyć z tłuszczu.
8. Przełożyć na dużą patelnię i posypać cukrem pudrem wymieszanym z cukrem waniliowym.



Zapustowe oponki Roberta

Składniki:

- 0,5 kg twarogu
- 2 jajka
- 1 łyżka tłuszczu
- 3–4 szklanki mąki
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 2 łyżki soku z cytryny
- 0,5 kg smalcu do smażenia

1. Ser zemleć, dodać pozostałe składniki i zagnieść ciasto.
2. Ciasto rozwałkować do 1–2 cm grubości.
3. Wykrawać szklanką krążki a następnie w tych krążkach kieliszkiem wycinać dziurki.
4. Smażyć z obu stron. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem zmieszanym z cukrem waniliowym.



Ptasie mleczko

CIASTO

Składniki:

- 3 jajka
- 3/4 szklanki mąki
- 0,5 szklanki cukru pudru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

1. Oddzielić białka od żółtek.
2. Białko ubić na sztywną pianę, dodać cukier puder i dalej ubijać, a następnie dodać żółtka i razem ubić.
3. Wsypać mąkę i delikatnie wymieszać łyżką.
4. Ciasto wlać do tortownicy i piec ok. 20 min. w temp. ok. 180°C.

KREM

Składniki:

- 4 białka
- 3 łyżki cukru pudru
- 1/4 kostki margaryny
- 2 galaretki

1. Galaretkę ugotować, wystudzić i podzielić na połowę.
2. Margarynę rozpuścić i wystudzić.
3. Białka ubić na sztywną pianę z 3 łyżkami cukru pudru.
4. Do ubitego białka wlać wystudzoną 1 galaretkę i dalej ubijać, a na koniec wlać margarynę i razem ubić.
5. Krem wyłożyć na wystudzone ciasto i wstawić na 1 godz. do lodówki na czas zgęstnienia. Po tym wylać na wierzch drugą gęstniejącą galaretkę i wstawić ponownie do lodówki do całkowitego zgęstnienia i wychłodzenia ciasta.

W zależności od pory roku – w wierzchniej warstwie galaretki można poukładać różne owoce.



Bajaderka „Marika”

Składniki:

- 25 dag masła roślinnego
- 3 żółtka
- 1 całe jajko
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 szklanka suchego maku
- 1 szklanka pokruszonych orzechów włoskich
- 0,5 paczki herbatników
- 3 łyżki kakao
- ok. 0,5 szklanki mleka

1. Składniki zmiksować i z powstałej masy uformować kulki.
2. Wstawić do lodówki na 2–3 godz.

Bajaderki można polać roztopioną czekoladą.

Ciasto Hani ze śliwkami

Składniki:

- 25 dag masła roślinnego
- 1,5 szklanki cukru
- 2,5 szklanki mąki
- 5-6 jajek
- 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia

1. Masło roślinne utrzeć z cukrem.
2. Dodawać na przemian w niewielkiej ilości: mąkę, proszek do pieczenia i jajka, cały czas miksując.
3. Ciasto wyłożyć do dużej brytfanny.
4. Na wierzchu ułożyć owoce i posypać lekko cukrem.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 1 godz. w temp. 180°C.

Takie ciasto można też piec z malinami i innymi sezonowymi owocami.



Zosia – „Mój sernik”

CIASTO KRUCHE

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 25 dag masła roślinnego
- 1 szklanka cukru pudru
- 4 żółtka
- 1,5–2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki śmietany, szczypta soli, trochę zapachu pomarańczowego.

1. Wszystkie składniki wymieszać i zagnieść ciasto.
2. 3/4 ilości ciasta włożyć do uprzednio natłuszczonej brytfanny i lekko podpiec.

MASA SEROWA

Składniki:

- 0,80–1 kg sera białego półtłustego
- 8 jajek
- 1 szklanka cukru pudru
- 25 dag masła lub masła roślinnego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki kaszy manny
- zapach pomarańczowy lub cytrynowy

1. Żółtka oddzielić od białek. Z białek ubić pianę.
2. Ser biały (pokruszony) zmiksować z cukrem, żółtkami i miękkim masłem na jednolitą masę.
3. Dodać do niej: oddzielnie ubitą na sztywno pianę z białek, mąkę ziemniaczaną oraz kaszę manną i delikatnie wymieszać.
4. Masę serową wylać na podpieczone ciasto.
5. Z reszty ciasta utoczyć wałeczki i ułożyć w ukośną kratkę.
6. Włożyć go nagrzanego piekarnika i piec ok. 1 godz. w temp. 180°C.



Sernik s. Wojcieszki na oleju

MASA SEROWA

Składniki:

- 8 żółtek
- 1,5 szklanki cukru pudru
- 1 cukier waniliowy

To dobrze zmiksować, a następnie stopniowo dodawać:

- 1 szklankę oleju
- 2 budynie
- 1 szklankę mleka (w zależności od konsystencji sera)
- 1 kg sera 2 razy zmielonego

Do zmiksowanej masy serowej dodać pianę ubitą z białek (dbając o delikatne połączenie piany z masą serową) i wylać na blachę wyłożoną kruchym ciastem.

CIASTO KRUCHE

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 3 żółtka
- 3-4 łyżki cukru
- 80 g margaryny (1/3 kostki)
- 2 łyżki śmietany
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka kakao do posypania przed nałożeniem masy serowej

1. Składniki połączyć, wrabiając w mąkę kolejne składniki i odstawić do lodówki do schłodzenia.
2. Ciasto rozwałkować, przełożyć na blachę i posypać kakao.
3. Wylać masę serową i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w temp. 150°C ok. 1 do 1,5 godz.
4. Pozostawić w piekarniku do całkowitego wystudzenia!!!



Sernik na zimno Krystyny

Składniki:

- 4 kubki sera homogenizowanego waniliowego (po 200 g)
- 4-5 żółtek
- 40 dag cukru pudru
- 1 kostka masła
- 1 szklanka mleka
- 1 żelatyna spożywcza
- 0,5 kg sezonowych owoców
- 2 galaretki smakowe do zalania owoców

1. Masło utrzeć z cukrem i żółtkami.
2. Następnie dodawać stopniowo serek i dalej ucierać.
3. Do szklanki mleka wsypać żelatynę i podgrzewać mieszając aż do całkowitego rozpuszczenia żelatyny (nie zagotować!).
4. Gorącą żelatynę wlewać „cienkim strumyczkiem” do masy żółtkowo-serowej, przez cały czas delikatnie mieszając.
5. Ubić pianę i delikatnie połączyć z masą serową. Wylać do dużej formy lub blachy i wstawić do lodówki do zastygnięcia.
6. Po zastygnięciu ułożyć owoce i zalać tężejącą galaretką.



Przekładaniec budyniowy

Składniki:

- 1/3 kostki masła
- 3 łyżki cukru
- 1 szklanka mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao
- 2 jajka
- 1 budyn śmietankowy
- 1 budyn czekoladowy
- 2 serki waniliowe (po 150 g każdy)

1. Masło, cukier i jedno jajko utrzeć na jednolitą masę.
2. Zmieszać: mąkę, kakao i proszek do pieczenia i przesiać do masy z cukru i masła.
3. Całość delikatnie i dokładnie wymieszać i wyłożyć do średniej tortownicy.
4. Budyń śmietankowy ugotować według przepisu i gorący wlać na ciasto umieszczone w tortownicy.
5. Czekoladowy budyń wsypać do serków, dodać drugie jajko, dokładnie wymieszać i wyłożyć na wierzch poprzedniej masy.
6. Piec ok. 40 min. w temp. ok. 180°C.



Napoleonka Lucyny

CIASTO

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 25 dag masła roślinnego
- 5 dag drożdży
- 2-3 łyżki śmietany

1. Wszystkie składniki wymieszać, zagnieść dobrze ciasto, podzielić na dwie części i schłodzić w lodówce przez co najmniej 1 godz.
2. Schłodzone części ciasta rozwałkować i upiec 2 placki w niezbyt gorącym piekarniku aż do przyrumienienia. Ostudzić.

BUDYŃ

Składniki:

- 1 l mleka
- 3 żółtka
- 2 kopiaste łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 kopiaste łyżki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- odrobinę zapachu pomarańczowego i cytrynowego

1. Odląć szklankę mleka, a resztę zagotować z cukrem.
2. Do pozostałej szklanki mleka wsypać dwa rodzaje mąki, wlać żółtka i zapach, wszystko dokładnie wymieszać.
3. Tak powstałą mieszaninę wlać do mleka z cukrem i gotować jak budyń.
4. Gorący budyń wylać na jeden wystudzony placek i przykryć drugim.
5. Posypać cukrem pudrem.



Ciasto owocowe z galaretką

Składniki:

- 6 jajek
- 6 pełnych łyżek cukru
- 6–8 łyżek mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 galaretki owocowe
- gotowy krem śmietankowy lub waniliowy
- mleko do kremu
- 25 dag masła roślinnego
- zapach
- sok z 0,5 cytryny
- różne sezonowe owoce

1. Ubić mocną pianę z 6 białek i następnie dalej ubijać i dodawać żółtka i cukier.
2. Dodać przesianą mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszać.
3. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia i pomału wylać ciasto.
4. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temp. 160°C do uzyskania złotego koloru biszkoptu. Po upieczeniu ciasto ostudzić.
5. Galaretkę ugotować w 3/4 l wody i ostudzić. Owoce umyć i osuszyć.
6. Krem ugotować według przepisu umieszczonego na opakowaniu i ostudzić. Masło roślinne dokładnie zmiksować i dodawać stopniowo wystudzony krem, sok z cytryny, odrobinę zapachu pomarańczowego i kilka miękkich owoców, ciągle miksując.
7. Ostudzone ciasto przekroić na połowę i nawilżyć sokiem owocowym zmieszonym z odrobiną wody. Pierwszy placek można posmarować kwaśnym dżemem (porzeczkowym lub żurawinowym).
8. Na tym rozsmarować część kremu (można też rozłożyć parę owoców, jeśli są małe i miękkie).
9. Położyć drugi placek, rozsmarować krem, ułożyć owoce i zalać tężejącą galaretką.
10. Ciasto wstawić do lodówki i niech tam pozostanie do chwili podania na stół.



Tort makowy Mirki

CIASTO MAKOWE

Składniki:

- 2 szklanki maku (ok. 25 dag)
- 2 szklanki cukru
- 7 jajek
- 1 łyżka miodu
- 6 dag bułki tartej (3 czubate łyżki)
- 1 zapach migdałowy

1. Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem, miodem i bułką tartą.
2. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do maku, delikatnie wymieszać.
3. Piec ok. 1 godz. w piekarniku nagrzanym do 180°C.
4. Ostudzone ciasto makowe przełożyć masą i udekorować.

MASA DO TORTÓW (makowego, bezowego i innych)

Składniki (na bardzo dużą tortownicę):

- 4 całe jajka
- 2 szklanki cukru (w tym 1 szklanka cukru pudru)
- 2 kostki masła lub masła roślinnego (można też zmieszać)
- 1 szklanka mleka
- 1 łyżka mąki pszennej
- cukier waniliowy

1. Całe jajka, szklanek cukru kryształu i cukier waniliowy dobrze zmiksować. Dodać mąkę i także zmiksować.
2. Zagotować mleko i powoli wlewać gorące do zmiksowanej masy, ciągle mieszając. Garnek postawić na parze lub małym ogniu i ubijać trzepaczką do czasu uzyskania puszystego budyniu. Ostudzić.
3. Masło (miękkie) zmiksować z cukrem pudrem. Powoli dodawać ostudzony budyń, miksując do czasu uzyskania puszystego kremu.
4. Dla otrzymania masy kawowej czy kakaowej można dodać odpowiednio kawę rozpuszczalną lub kakao.



Masa toffi do ciast i tortów

Składniki:

- 1 puszka mleka skondensowanego słodzonego
- 2 kostki masła (w tym jedno może być roślinne)

1. Puskę mleka zanurzoną w wodzie gotować na wolnym ogniu przez 3 godz., czyli do uzyskania odpowiedniej gęstości i jasnobrązowego koloru. Ostudzić.
2. Masło ucierać mikserem, dodając po łyżce ostudzonej masy mlecznej.

Rafaello

CIASTO BISZKOPTOWE

Składniki:

- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- 5 łyżek oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka octu
- olejek śmietankowy

1. Białka ubić. Pozostałe składniki dokładnie zmiksować i dodać ubitą pianę, delikatnie mieszając.
2. Wylać do brytfanny i piec ok. 40 min. w temp. 180°C.

KREM

Składniki:

- 3 szklanki mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej



- 25 dag margaryny lub masła
- olejek śmietankowy

1. Do 1,5 szklanki mleka dodać cukier, olejek zapachowy, margarynę lub masło i zagotować.
2. Mąkę rozprowadzić w pozostałej 1,5 szklanki mleka, wlać do gorącego mleka i ponownie zagotować.

WIÓRKI KOKOSOWE DO POSYPANIA

Składniki:

- 1 opakowanie wiórków kokosowych
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka masła
- 0,5 buteleczki olejku śmietankowego

1. Wszystkie składniki przyrumienić na patelni na złoty kolor, ostudzić.
2. Upieczony biszkopt przekroić na połowę.
3. 3/4 kremu rozprowadzić na jednej części i przykryć drugą.
4. Wierzchnią warstwę posmarować resztą kremu i posypać ostudzonymi wiórkami (wiórki można lekko wklepać w krem).



Pianka cytrynowa

Składniki:

- 400 ml skondensowanego niesłodzonego mleka w puszcze
- 3 opakowania galaretki cytrynowej
- 3 szklanki wody
- 20 dag podłużnych biszkoptów
- 15 dag okrągłych biszkoptów

1. Wodę zagotować i rozpuścić w niej galaretki. Ostudzić.
2. Chłodną (lecz nie tężejącą galaretkę) ubić mikserem do konsystencji przypominającej pianę z białek.
3. Wlać zimne skondensowane mleko i ubić.
4. Dno tortownicy (o średnicy 28 cm) wyłożyć okrągłymi biszkoptami, a boki podłużnymi.
5. Piankę wylać do tortownicy i wstawić do lodówki, żeby stężała.



Tort Celinki

BISZKOPT (na dużą tortownicę)

Składniki:

- 9 jajek
- 9 łyżek cukru
- 9 łyżek przesianej mąki

1. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywno.
2. Dodać cukier i dalej ubijać (do całkowitego rozpuszczenia cukru).
3. Następnie stopniowo dodawać żółtka i ubijać do uzyskania konsystencji puszystej masy.
4. Całość stopniowo posypywać przesianą mąką z dodatkiem szczypty proszku do pieczenia i bardzo ostrożnie mieszać.
5. Wlać do tortownicy wysmarowanej tłuszczem i piec ok. 35–40 min. w nagrzanym piekarniku (do otrzymania złocistego koloru) w temp. 180°C. Ostudzić.

MASA TORTOWA

Składniki:

- 6 jajek
- 6 łyżek cukru
- 75 dag masła (może być roślinne)
- kakao lub kawa instant

1. Masło zmiksować na jednolitą masę.
2. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywno, dodać cukier i dalej ubijać (do całkowitego rozpuszczenia cukru).
3. Następnie stopniowo dodawać żółtka i ubijać do uzyskania konsystencji puszystej masy.
4. Do zmiksowanego masła, dodawać masę białkowo-żółtkową małymi porcjami, (żeby się nie zważyło), mieszając do chwili otrzymania puszystego kremu.
5. Część kremu można zabarwić kakao lub kawą instant.



PONCZ

Składniki:

- 2 szklanki zimnej przegotowanej wody (ilość wody zależy od stopnia wyrośnięcia biszkoptu)
- cukier do smaku
- 1 olejek rumowy
- 1 kieliszek spirytusu

1. Wodę, rum i spirytus dokładnie wymieszać i dobrze ośłodzić.
2. Zimny blat tortowy przekroić długim ostrym nożem na 3 blaty. Pierwszy z nich ułożyć na tortownicy, nasączyć ponczem, posmarować częścią masy.
3. Czynności te powtarzać, zmieniając kolor masy przy przekładaniu kolejnych blatów. Proponuje się pozostawić nieco masy na posmarowanie boków.
4. Przełożone kremem krążki (blaty, placki) lekko przycisnąć, obciążając deseczką; można w tej fazie wstawić tort na godzinę do lodówki.
5. Następnie wyrównać tort na obwodzie, boki posmarować resztą masy i obsypać ususzonym tartym biszkoptem lub posiekanymi orzechami.
6. Powierzchnię tortu ozdobić bitą śmietanką, wyciskając ją dekoracyjnie przez tubę.



Mazurek prababci Genowefy

CIASTO

Składniki:

- 15 dag mąki
- 10 dag masła
- 5 dag cukru
- 3 żółtka
- 2 łyżki wody
- masło do formy

DEKORACJA

Składniki:

- 0,5 szklanki dżemu morelowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 20 dag suszonych moreli
- opakowanie lukru cytrynowego
- 1 jajko
- 2 łyżki masła
- kandyzowane wiśnie

1. Ciasto zagnieść z 2 łyżkami wody. Schłodzić.
2. Połowę rozwałkować i przełożyć na blachę. Posmarować ciepłym dżemem z sokiem z cytryny.
3. Z reszty ciasta utoczyć wałeczki i ułożyć w ukośną kratkę.
3. Ciasto posmarować roztrzepanym jajkiem i piec 15 min. w temp. 220°C.
4. Namoczone morele osuszyć.
5. Wyjąć ciasto z piekarnika i w każdy romb włożyć 1 morelę.
6. Sporządzić lukier. Gdy zacznie gęstnieć, utrzeć z masłem i przybrać mazurek. Każdą morelę ozdobić wiśnią.



Marcinowe rogaliki z makiem

ROZCZYN

Składniki:

- 10 dag drożdży
- 1 łyżka cukru
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka mąki

CIASTO

Składniki:

- 1 kg mąki
- 5 jaj
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- 1 kostka masła
- cukier waniliowy
- skórka z cytryny

1. Jajka utrzeć z cukrem, dodać rozczyn i pozostałe składniki, wyrobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia.
2. Ciasto rozwałkowujemy i wycinamy trójkąty na które nakłada się masę makową.

NADZIENIE MAKOWE

Składniki:

- 30 dag maku uprzednio sparzonego wrzątkiem i zmielonego
- 15 dag cukru
- olejek migdałowy
- 10 dag masła
- rodzyunki
- 2 łyżki dżemu wiśniowego
- 2 białka

Piec rogaliki ok. 20 min. (do zrumienienia) w temp. ok. 180°C. Wystudzić.



LUKIER

Składniki:

- 1 białko
- 1 szklanka cukru pudru
- sok z cytryny

Składniki roztopić i polać upieczone rogaliki.

Babka świąteczna Małgosi

Składniki:

- 50 dag mąki pszennej tortowej
- 10 dag drożdży
- 1 szklanka mleka
- 25 dag cukru
- 25 dag masła
- 5 żółtek
- 8 dag rodzynek
- 5 dag skórki pomarańczowej
- 5 dag skórki cytrynowej
- 10 dag orzechów włoskich
- 5 dag migdałów
- zapach waniliowy
- szczypta soli
- tłuszcz do formy

1. W 0,5 szklanki letniego mleka rozpuścić 1 łyżeczkę cukru, drożdże i 2 łyżki mąki wlać do większego naczynia i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Mąkę przesiać. Resztę mleka lekko podgrzać.
2. Migdały i orzechy sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i grubo posiekać. Rodzynki opłukać i namoczyć w rumie. Skórkę pomarańczową i cytrynową drobno posiekać i usmażyć w cukrze.
3. Żółtka utrzeć z cukrem i szczyptą soli. Masło rozpuścić.
4. Wyrośnięte drożdże połączyć z mąką. Dodać mleko, utarte żółtka i wyrobić ciasto.



5. Kiedy ciasto zacznie odchodzić od ręki, dodać masło, skórkę pomarańczową i cytrynową, osączone i otoczone mąką rodzynki, posiekane orzechy i migdały. Lekko wyrobić.
6. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem dużej formy babkowej z kominkiem, posypać mąką, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce.
7. Gdy ciasto podwoi objętość, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 1 godz. w temp. 190°C.
8. Gotową babkę pozostawić w formie do wystygnięcia. Po wyjęciu z formy można ją polać polewą (np. marcepanową bądź cytrynową).

Pascha Broni

Składniki:

- 40 dag tłustego sera
- 30 dag cukru
- 30 dag masła
- 10 ugotowanych na twardo żółtek
- 10–15 dag orzechów laskowych lub włoskich
- 10–15 dag posiekanych migdałów
- posiekana skórka pomarańczowa

1. Ser i żółtka przetrzeć przez sito, ale każde osobno.
2. Utrzeć masło i dodawać: ser, żółtka i cukier, stale ucierając aż do powstania jednolitej masy.
3. Dodać posiekane bakalie, uformować z masy kwadrat lub koło i zawinąć w lnianą ściereczkę.
4. Położyć na deseczkę, przycisnąć od góry drugą deseczką lub talerzem i wstawić do lodówki na 10-15 godz. Nie zamrażać.
5. Przed podaniem na stół udekorować owocami i bakaliami. Kroić porcje tortowe.



Makowiec tradycyjny

CIASTO

Składniki:

- 50 dag mąki
- 1 szklanka mleka
- 12,5 dag cukru
- 4 żółtka
- 4 dag drożdży
- 6 dag masła
- cukier waniliowy, szczypta soli, tłuszcz do smarowania formy

1. Długą foremkę wysmarować tłuszczem i oprószyć mąką.
2. 3 żółtka utrzeć z cukrem. Mąkę przesiać do miski, drożdże wymieszać z łyżeczką cukru i kilkoma łyżkami mleka.
3. Gdy się rozpuszczą wlać do mąki, dodać letnie mleko, masę jajeczną, cukier waniliowy, sól. Wyrabiać ciasto.
4. Gdy zaczniesz odstawiać od ręki dodać masło i wyrabiać jeszcze chwilę. Odstawić ciasto do wyrośnięcia, przykrywając ściereczką.

MASA MAKOWA

Składniki:

- 25 dag maku
- 15 dag cukru
- 1 cukier waniliowy
- 3 dag masła
- 2 białka
- olejek migdałowy
- orzechy i migdały bez skórki
- rodzyнки

1. Mak opłukać, osączyć i zalać wrzątkiem, gotować (aż ziarna dadzą się rozetrzeć w palcach). Ostudzić i zemleć dwa razy.
2. Smażyć 10–15 min. z masłem, cukrem i cukrem waniliowym, ciągle mieszając. Przestudzić.
3. Dodać bakalie, olejek oraz pianę z białek. Wymieszać.



4. Gdy ciasto dwukrotnie powiększy swoją objętość, przełożyć na stolnicę. Rozwałkować prostokąt i rozsmarować na nim masę makową.
5. Ciasto zwinąć w rulon, włożyć do formy, zostawić odkryte w ciepłym miejscu.
6. Wyrośnięty makowiec posmarować żółtkiem, wstawić do nagrzanego do 180° C piekarnika i piec 50 min.
7. Lekko ostudzone ciasto wyjąć z foremki i posypać cukrem pudrem lub poleać lukrem i posypać przesmażoną w cukrze skórką pomarańczy.

Biskopt z budyniem i śmietaną

Składniki:

- 5 jajek
 - 5 łyżek cukru
 - 6 łyżek mąki
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 - 1 l soku z czarnej porzeczki
 - 3 budynie śmietankowe
 - 250–300 g śmietany 30%
 - 1 galaretka cytrynowa
 - ok. 1 szklanki wody
1. Żółtka ubić z cukrem, dodać mąkę i proszek do pieczenia.
 2. Ubić pianę z pięciu białek i delikatnie wymieszać z ciastem.
 3. Upiec w temp. ok. 180°C na złoty kolor. Ostudzić.
 4. Budynie rozrobić w soku i ugotować krem, lekko ostudzić i wylać na upieczony biskopt.
 5. Galaretkę wsypać do ok. 1 szklanki wrzącej wody. Mieszać do całkowitego rozpuszczenia żelatyny. Ostudzić.
 6. Śmietanę ubić i dodać ostudzoną płynną galaretkę. Tak otrzymaną śmietanową masę wyłożyć na warstwę budyniu.
 7. Wierzch posypać wiórkami kokosowymi lub cukrem.



Eli ciasteczka bez cukru

Składniki:

- 20 dag sera żółtego (np. tylżyckiego)
- 20 dag masła
- 20 dag mąki
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko (do posmarowania)
- nasiona do posypania (np. kminku, sezamu, czarnuszki)

1. Do mąki dodać starty ser, masło, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać a następnie zagnieść ciasto.
2. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 3 mm i wycinać różnego kształtu ciasteczka.
3. Po posmarowaniu ciastek roztrzepanym jajkiem i posypaniu ulubionymi nasionami, piec je ok. 20 min. w temp. 180–200°C.



Ciasto z marchwią

CIASTO

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 1,5 szklanki cukru
- 4 jajka
- 2 szklanki startej marchwi (4 marchwie średniej wielkości)
- 1 szklanka oleju
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

POLEWA

Składniki:

- 0,5 kostki margaryny
- 0,5 szklanki miodu
- 0,5 szklanki cukru
- 2 łyżki kakao
- olejek arakowy

1. Jajka ubić z cukrem, dodać mąkę, olej, cynamon, proszek do pieczenia i sodę.
2. Po zmiksowaniu dodać startą marchew (na tarce o gęstych oczkach) i dokładnie wymieszać.
3. Piec ok. 40 min. w temp. 180°C.
4. Składniki polewy wymieszać i zagotować.
5. Ciasto po wyjęciu z piekarnika polewać polewą.



Kabackie ciasto bezjajeczne

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 0,5 l zsiadłego mleka
- 12,5 dag margaryny
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki dżemu
- 2 łyżki kakao
- wiórki kokosowe do posypania

1. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Ciasto wylać do blachy po uprzednim jej nasmarowaniu i posypaniu tartą bułką.
2. Piec ok. 1 godz. w temp. ok. 170°C. Po wyjęciu z piekarnika posypać wiórkami kokosowymi.



Murzynek Łucji

Składniki:

- 2 gorzkie czekolady
 - 1 kostka masła
 - 0,5 szklanki cukru lub nieco mniej wg. uznania
 - 2/3 szklanki mąki
 - 6 jajek
 - bakalie w tym orzechy włoskie i żurawina
 - polewa (2-3 łyżki mleka, czekolada)
1. Masło i 1 czekoladę rozpuścić na małym ogniu ciągle mieszając. Pozostać do wystygnięcia.
 2. Do drugiego naczynia wsypać mąkę i cukier, wbić jaja, dodać wystudzoną mieszaninę masła i czekolady. Miksować parę minut.
 3. Dodać bakalie, orzechy i żurawinę. Dokładnie wymieszać.
 4. Wlać ciasto do dużej tortownicy wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką.
 5. Piec ok. 25 min. w temp. 180°C.
 6. Po wystygnięciu połączyć ciasto polewą przygotowaną z mleka i czekolady.

POLEWA CZEKOLADOWA

Do ciepłego mleka wkładać kawałki czekolady. Lekko podgrzewać, stale mieszając do całkowitego ich rozpuszczenia. Gęstość polewy będzie zależała od ilości dodanego mleka (nie może być zbyt rzadka).



Murzynek Jana

Składniki:

- 25 dag masła roślinnego
- 1 szklanka cukru
- 3 łyżki kakao
- 1,5 szklanki przesianej mąki
- 0,5 szklanki mleka
- 3 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka spirytusu

1. Masło rozpuścić, dodać mleko oraz cukier wymieszany z kakao. Wszystko dobrze wymieszać na ciepło, do całkowitego rozpuszczenia cukru.
2. Do wystudzonej masy dodać 3 żółtka, spirytus, oraz mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Dokładnie zmiksować.
3. Z białek ubić pianę i powoli połączyć z ciastem (najlepiej drewnianą łyżką).
4. Piec ok. 50 min. w temp. 180°C.



Mazurek orzechowy z masą jabłkową

CIASTO

Składniki:

- 4 jajka
- 12 dkg cukru pudru (3/4 szklanki)
- 12 dkg orzechów (1 szklanka zmielonych)
- 3 łyżki tartej bułki
- szczypta soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

1. Białka ubić.
2. Cukier i żółtka utrzeć.
3. Dodać orzechy, tartą bułkę i proszek do pieczenia.
4. Do masy dodać ubite białko i delikatnie wymieszać.
5. Wyłożyć na wysmarowaną (bądź wyłożoną papierem) blachę i piec ok. 30 min. w temp. 150–160°C.
6. Na to nałożyć masę jabłkową – zostawić do zastygnięcia.
7. Połączyć polewą w różne wzorki.

MASA JABŁKOWA

Składniki:

- 1,5 kg jabłek
 - galaretka cytrynowa
 - 1 szklanka cukru
 - 0,5 szklanki wody
 - odrobinę kwasu cytrynowego
1. Do wody dodać cukier, kwasek i zagotować.
 2. W tym syropie lekko usmażyć pokrojone w kawałki jabłka.
 3. Dodać galaretkę i wymieszać.



Piernik z dżemem

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mleka
- 0,5 szklanki oleju
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka sody
- 2 jajka
- ok. 30 dag dżemu z czarnej porzeczki

1. Jajka utrzeć z cukrem i nie przerywając ucierania, stopniowo dodawać: mleko, olej, dżem i na koniec mąkę wymieszaną z sodą i kakao.
2. Ciasto wylać do wąskiej brytfanki wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką.
3. Piec ok. 40 minut w temp. 180°C.



Szarlotka „Łużycanka”

Składniki:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 25 dag masła
- 2 żółtka
- 2 łyżki wody
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 kg kwaśnych jabłek
- 2 łyżki tartej bułki
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

1. Zagnieść ciasto, łącząc: mąkę, masło, wodę, żółtka i proszek do pieczenia.
2. Podzielić ciasto na dwie części i chłodzić w lodówce przez ok. 1 godz.
3. Jedną z nich wylepić wysmarowaną blachę, a drugą nadal chłodzić w lodówce.
4. Obrane jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać cukier, cynamon i tartą bułkę – wymieszać.
5. Masę jabłkową wyłożyć na ciasto i przykryć ją drugą połową ciasta startego na tarce o grubych oczkach.
6. Piec ok. 40 min. w temp. 180°C na złoty kolor. Po lekkim wystudzeniu posypać cukrem.

Ciepłą szarlotkę można podawać z bitą śmietaną lub z lodami.



Blok czekoladowy „Alex”

Składniki:

- kostka masła lub margaryny
- 1,5 szklanki cukru
- 1 mleko w proszku
- 4 łyżki kakao
- 0,5 szklanki wody
- 3 paczki herbatników
- orzechy

1. Połączyć: masło, wodę, cukier, kakao i zagotować, a następnie pozostawić do wystygnięcia.
2. Dodać mleko w proszku – zmiksować.
3. Do otrzymanej masy dodać pokruszone herbatniki i orzechy – wymieszać i wyłożyć do formy.
4. Formę wstawić na 2–3 godz. do lodówki.

Babka majonezowa „Maja”

Składniki:

- 3 jajka
- 1 szklanka cukru pudru
- 0,5 szklanki mąki pszennej
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 słoik majonezu (250 ml)
- 1 cukier waniliowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

1. Żółtka utrzeć z cukrem.
2. Dodać majonez, mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, cukier waniliowy i zmiksować.
3. Na koniec dodać pianę z białek i lekko wymieszać.
4. Piec ok. 50 min. w temp. 160°C.



Babka cytrynowa „Felicja”

Składniki:

- 30 dag mąki pszennej
- 20 dag cukru pudru
- 15 g cukru waniliowego
- 20 dag masła lub margaryny
- 4 jajka
- 1 cytryna
- odrobina mleka (w zależności od ilości soku z cytryny)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

1. Masło lub margarynę utrzeć z cukrem i żółtkami.
2. Cytrynę dobrze umyć i sparzyć. Zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Sok odmierzyć i dolać mleko tak, aby razem było około 100 ml płynu.
3. Dolać mleko cytrynowe do utartej masy (nie martwić się, jeżeli się zwarzy).
4. Mąkę połączoną z proszkiem do pieczenia i ze startą skórką cytryny dodać do utartego masła i delikatnie wymieszać.
5. Z białek ubić pianę (ze szczyptą soli), a następnie delikatnie połączyć z resztą ciasta.
6. Formę z kominkiem posmarować olejem i posypać bułką tartą. Wlać ciasto i piec przez ok. 1 godz. w temp. 190°C (do suchego patyczka). Ostudzoną babkę poleać lukrem.

LUKIER CYTRYNOWY

Składniki:

- sok z 1 cytryny (średniej wielkości)
- cukier puder (ilość cukru zależy od ilości soku)

1. Cytrynę umyć i wycisnąć sok.
2. Cukier puder dodać do soku i dokładnie wymieszać lub ubić.
3. Ostudzoną babkę poleać lukrem.



Ciasto drożdżowe Ewy 30+

Składniki:

- 1 szklanka mleka
- 0,5 kostki masła
- 1 szklanka cukru
- 2 żółtka
- 1 całe jajko
- 0,5 paczki drożdży (5 dkg)
- zapach waniliowy
- ok. 3/4 kg mąki pszennej
- 2 łyżki stołowe oleju
- szczypta soli
- 1 łyżka przegotowanej wody

1. Mleko zagotować z masłem i cukrem, ostudzić.
2. Do lekko ciepłej masy dodać żółtka, całe jajko i rozkruszone drożdże. Dobrze wszystko wymieszać, przykryć lnianą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na minimum 4 godz.
3. Po wyrośnięciu dodać mąkę, zapach, sól i olej – ciasto dokładnie wyrobić i wyłożyć do brytfanny (40 cm × 13 cm). Konsystencja ciasta powinna być takiej gęstości, żeby można było je ręką nakładać do brytfanny. Ciasto ma się przyklejać do ręki!
4. Łyżką przegotowanej wody wygładzić wierzch ciasta, aby łatwiej przykleiła się kruszonka. Odstawić na krótko do wyrośnięcia.

KRUSZONKA

Składniki:

- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki cukru

1. Składniki połączyć i posypać ciasto drożdżowe.
2. Wyrośnięte ciasto piec ok. 1 godz. w temp. 180°C.

Przy cieście drożdżowym ważne jest, żeby wszystkie składniki miały pokojową temperaturę.



Tort razowo-czekoladowy „Kasieńka”

Składniki:

- 8 dag gorzkiej czekolady
- 1,5 szklanki mąki pszennej razowej
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki soli
- 60 dag masła miękkiego
- 1 i 1/4 szklanki brązowego cukru
- 2 jajka
- zapach waniliowy lub 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 0,5 szklanki kwaśnej śmietany 18%
- 0,5 szklanki wrzącej wody

1. Mąkę razową przesiać i połączyć z kakao, sodą i solą. Odstawić.
2. Czekoladę roztopić i lekko przestudzić (nie może stwardnieć).
3. Masło utrzeć mikserem na puszystą masę, po czym dodawać do niego partiami cukier, kolejne jajka, nie przerywając ucierania.
4. Dodać ekstrakt z wanilii, wlać roztopioną czekoladę i zmiksować.
5. Do masy dodawać odłożoną wcześniej mąkę na przemian ze śmietaną i miksować. Po połączeniu składników wlać wrzącą wodę i wymieszać.
6. Tak otrzymane lejące ciasto przelać do formy (tortownica średniej wielkości) wyłożonej papierem do pieczenia (tylko sam spód).
7. Piec w temperaturze 185–190°C przez ok. 40 min. lub dłużej, czyli do czasu, kiedy na patyczku nie będzie śladów surowego ciasta.
8. Po wystudzeniu można ciasto przełożyć bitą śmietaną i owocami oraz posłać polewą czekoladową.

POLEWA CZEKOLADOWA

Składniki:

- 40 g masła
- 100 g gorzkiej czekolady

1. Masło roztopić w małym garnuszku. Dodać połamaną czekoladę.
2. Podgrzewać na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu do całkowitego połączenia składników. Udekorować ciasto.



Wódki, nalewki, koktajle

„Wódka grzana” Sebastiana

Składniki:

- 1 szklanka śmietany 22%
- 1 szklanka cukru
- 3/4 l wódki 40%

1. Śmietanę i cukier gotować w garnku na małym ogniu, ciągle mieszając, aż do uzyskania karmelu w kolorze cukierka „lrys”.
2. Zdjąć z ognia, podlać odrobiną gorącej wody w celu rozprowadzenia karmelu.
3. Wlać wódkę i zagotować.
4. Dla utrzymania wysokiej temperatury „grzanekę” przetrzymuje się w termosie.

Grzanka to powsiński specjał podawany podczas świąt i innych uroczystości rodzinnych, a nade wszystko w mroźne zapusty!

Miodunka Tadzia

Składniki:

- 0,5 l miodu
- 0,5 l spirytusu
- 1 szklanka soku z cytryny

1. Miód rozcieńczyć sokiem z cytryny.
2. Dodać spirytus i odstawić na co najmniej 2 miesiące, do czasu całkowitego wyklarowania. Od czasu do czasu potrząsać butelką w celu dokładnego mieszania się poszczególnych składników.
3. Nadaje się do picia po całkowitym sklarowaniu, czyli od czasu uzyskania koloru przezroczystego bursztynu.



Wiśniówka powsińska mocna

Składniki:

- wiśnie
- spirytus

1. Butelkę lub słoć napełnić w trzech czwartych dojrzałymi wiśniami, zostawiając w jednej trzeciej części owoców pestki.
2. Zalać do pełnego spirytusem, zakręcić i przechowywać w chłodnym pomieszczeniu przez 4–6 tygodni. Zlać spirytus.
3. Oddzielnie wycisnąć wiśnie i pozostawić na dobę do sklarowania.
4. Wymieszać dwa płyny, rozlać do butelek i odstawić.

Wiśniówka nabiera szczególnego smaku po roku. Nadaje się jednak do picia już po miesiącu.

Żubro-miodówka Antoniego (mocna)

Składniki:

- 100 ml miodu
- 250 ml wody
- 500 ml alkoholu 90%
- trawka z Puszczy Białowieskiej (popularna żubrówka)

1. 100 ml miodu rozpuścić w przegotowanej letniej wodzie.
2. Do tak przyrządzonej zalewy dolewać spirytus, mieszając dla dobrego rozprowadzenia.
3. Zalać umieszczoną w karafce trawkę.
4. Odstawić w miejsce o temp. pokojowej na co najmniej 2 tygodnie do sklarowania.
5. Podawać w kieliszkach jak do likierów.

Żubro-miodówkę towarzyską można przyrządzić podobnie, dodając 0,5 l alkoholu 70%.



Śliwowica wyborna dziadka Mariana

Składniki:

- śliwki węgierki
- spirytus
- cukier

1. Ciemne szklane naczynie wypełnić dojrzałymi śliwkami (najlepiej węgierki). Całość zalać „do czubka” spirytusem. Zamknąć i odstawić na 4–6 tygodni.
2. Zlać spirytus i na jego miejsce wsypać na śliwki cukier także do pełna.
3. Po 2 tygodniach zlać wytworzony syrop i mieszać z nalewką spirytusową.
4. Przefiltrować przez bibułę, płótno lub watę i zlać do butelek. Zakorkować i odstawić.

Śliwowica wyborna będzie gotowa, według staropolskiego gustu, dopiero po pół roku.

Piołunówka Andrzeja

Składniki:

- 5–10 dag zielonych łodyg piołunu
- 0,5 l wódki
- 3–4 łyżki cukru

1. Drobnio posiekane łodygi piołunu włożyć do szklanego szczelnie zamykanego naczynia. Zalać 0,5 l wódki i dodać 3–4 łyżki cukru.
2. Wstawić do lodówki na 7–8 dni i pamiętać o codziennym wstrząsaniu.
3. Po zmianie koloru na ciemną zielen, zlać w butelkę z ciemnego szkła.

Piołunówka Andrzeja to doskonały lek na bóle żołądka. Można ją także dodawać do koktajli.



Nalewka Konrada z aronii

Składniki:

- 2 kg aronii
- 15 dag liści wiśni (ok. 200 liści)
- 1,5 kg cukru
- 1 kwasek cytrynowy
- spirytus
- rum
- 3 litry wody

1. Wrzucić aronię do wody, dodać liście wiśni i gotować przez 1 godz. Odstawić do następnego dnia i ponownie gotować ok. 1 godz.
2. Sok przecisnąć przez gazę i zagotować z cukrem i kwaskiem cytrynowym.
3. Po ostudzeniu dodać spirytus i rum – nalać do butelek i odstawić w ciemne miejsce na kilka miesięcy.

Aronia skutecznie obniża ciśnienie krwi, ma silne właściwości antyoksydacyjne i likwiduje wolne rodniki. Zawarte w niej antocyjany przyczyniają się do poprawy wzroku poprzez zwiększenie przepływu krwi i uelastycznienie naczyń kapilarnych.



Malinowa nalewka Stasia

Składniki:

- 1 kg malin
- 0,5 l wódki
- 0,5 l spirytusu
- 3/4 kg cukru

1. Owoce zalać 1/4 l wódki i 1/4 l spirytusu.
2. Stać zamknąć i odstawić na 2 tygodnie w ciepłe miejsce, wstrząsając od czasu do czasu.
3. Po 2 tygodniach alkohol zlać do butelki, a owoce zasypać cukrem i odstawić na tydzień. Przez ten czas cukier powinien się rozpuścić.
4. Po tygodniu odcedzić syrop i połączyć go z odstawionym wcześniej alkoholem.
5. Dodać resztę wódki i spirytusu, wymieszać i zlać do butelek.

Malinówka Stasia skutecznie zwalcza przeziębienie.

Drink zubrowy

Składniki:

- 50 ml żubrówki
- 200 ml soku jabłkowego

1. 50 ml żubrówki wlać do szklanki i dolać 200 ml soku jabłkowego.
2. Podawać w wysokich szklankach.

Drink spopularyzowany w Europie jako typowo polski.



Koktajl złocisty

Składniki:

- 2 szklanki soku pomidorowego
- 2 szklanki soku jabłkowego
- 1 szklanka soku z grejpfruta
- 1 szklanka alkoholu
- kostki cukru
- woda gazowana

1. Zmiksować lub wymieszać wszystkie składniki.
2. Do szklanek kłaść po kostce lodu i kostce cukru, nalewać do 3/4 ich wysokości koktajl i dopełniać wodą gazowaną.

Koktajl wytrawny

Składniki:

- 1 szklanka soku z grapefruita
- 1 szklanka białego wina
- 0,5 szklanki alkoholu
- 0,5 szklanki koncentratu pomarańczowego
- woda mineralna

1. Wszystkie składniki mocno schłodzone wymieszać.
2. Wlewać do 3/4 wysokości szklanicy z włożoną na dno kostką lodu i plasterkiem cytryny. Dopełnić wodą mineralną.



Aperitif wyborny Adama

Składniki:

- butelka szampana
- kostki lodu
- plastry cytryny lub oliwki
- woda mineralna

1. Do szklanicy z kostką lodu i plasterkiem cytryny lub oliwką nalewać – do ich $\frac{3}{4}$ wysokości – zmrożonego szampana.
2. Dopełnić wodą mineralną.



Przetwory i konserwowanie

Wilanowskie powidła

Składniki:

- 1 kg zielonych pomidorów
- 1 kg gruszek
- 1 kg śliwek
- 1 kg jabłek
- 2 kg cukru
- 3 szklanki łuskanych i dość grubo posiekanych orzechów włoskich

1. Pomidory, gruszki, śliwki i jabłka umyć, osączyć, oczyścić z pestek oraz gniazd nasiennych, pokroić na kawałki i przełożyć do rondla z grubym dnem, przesypując cukrem.
2. Dusić na małym ogniu, często mieszając drewnianą łyżką, aż owoce zamienią się w pulpę.
3. Gdy masa zgęstnieje, dodać orzechy i wymieszać.
4. Gorące powidła wkładać do wyprażonych słoików typu twist off i szczelnie zakręcać pokrywki.
5. Słoiki odwrócić do góry dnem i zostawić do ostygnięcia.

Te królewskie powidła bardzo smakują ze świeżą buteczką z masłem i z białym serem twarogowym.



Dynia marynowana na słodko

Składniki:

- 2 kg dyni
- 1 l wody
- 80 dag cukru
- 1,5 szklanki octu 10%
- goździki
- laska cynamonu

1. Dynię obrać i pokroić w kostkę.
2. Do wody dodać: cukier, ocet, goździki i cynamon – zagotować.
3. Do wrzątku wrzucać pokrojoną dynię i gotować do lekkiej miękkości.
4. Wkładać do uprzednio wyparzonych słoików, zakręcić pokrywkę i odwrócić do góry dnem, do czasu całkowitego wystygnięcia.



Kiszenie kapusty

Składniki:

- 25 kg świeżej kapusty (5–7 dużych główek)
- 40–50 dag grubej soli warzonej
- 6 dag nasion kminku lub kopru
- 5 dag suszonych owoców jałowca
- 0,5 dag liści laurowych
- ok. 1,5 kg marchwi

1. Główki kapusty należy oczyścić z wierzchnich zabrudzonych liści.
2. Kroić ręcznie długimi, ostrymi nożami lub szatkownicą ręczną (dobra makaronowa krajanka ma skrawki grubości 1 do 1,5 mm).
3. Posolić, dodać przyprawy i dokładnie wymieszać.
4. Na dno beczki położyć całe liście kapusty chroniące pierwszą warstwę krajanki przed zmiążdżeniem.
5. Wkładać przyprawioną krajankę i ubijać tak długo drewnianym ubijakiem, dopóki krajanka nie pokryje się sokiem. Nie należy odlewać nadmiaru soku.
6. Po ubiciu krajanki nakryć ją wymytym drewnianym krążkiem (nie żywicznym) i obciążyć kamieniem tak, aby krajanka była całkowicie zanurzona w soku.
7. Beczkę przykryć lnianą ściereczką i umieścić w pomieszczeniu o temp. 18–22°C i pozostawić przez pewien czas w celu wywołania kwaszenia czyli fermentacji.
8. Aby ułatwić ujście gazów, należy przebić krajankę w kilku miejscach cienkim, czystym i zaostrzonym kijem, aż do dna beczki.
9. Należy też zbierać wytwarzającą się pianę i co kilka dni myć krążek i kamień, aby nie dopuścić do rozwoju pleśni.
10. Po ok. 10–15 dniach (po zakończeniu fermentacji burzliwej), kapustę przenieść do chłodnego pomieszczenia o temp. nie wyższej niż 10°C (najlepiej 1–2°C), w którym fermentacja będzie wolno dobiegać końca.

Z tak ukwaszonej kapusty wyśmienicie smakują: surówki, bigos, pierogi, kapuśniak oraz sok, który stanowi cenniejszą część przetworu niż skrawki kapusty.



Kiszenie buraków

Składniki:

- buraki czerwone
- czosnek
- seler
- kminek
- woda
- sól

1. Buraki pokroić w kostkę.
2. Czosnek i seler pokroić w drobną kostkę, wymieszać z kminkiem.
3. Wyżej wymienione składniki przekładać warstwami w kamiennym garnku lub słoju.
4. Wodę przegotować, odstawić i znowu zagotować, a następnie dobrze osolić.
5. Przestudzoną wodą zalać przyprawione buraki i odstawić w ciepłe miejsce na 3-4 dni.
6. Buraczany kwas przelać do szczelnie zakręczanych butelek i spożywać na bieżąco.

Papryka marynowana

Składniki:

- papryka
- 2 szklanki wody
- 4 łyżeczki cukru
- 0,5 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki octu
- 3-4 ząbki czosnku
- liść laurowy, estragon

1. Paprykę upiec (krótko) w piekarniku. Obrać ze skórki.
2. Układać w słoikach, zalać zalewą. Następnie pasteryzować przez kilka minut.



Ogórki z miodem

JARZYNY

Składniki:

- 1,5 kg ogórków
- koper
- marchew

ZALEWA

Składniki:

- 1 l wody
- 2 łyżki miodu
- 1,5 szklanki cukru
- 1 łyżka soli
- 1 szklanka octu

1. Do słoików po dzemie włożyć po 3 plasterki marchwi, koper i ogórki (nie obierać) pokrojone wzdłuż na grube plastry.
2. Wszystkie składniki zalewy zagotować i zalać nią ogórki ułożone w słoikach.
3. Pasteryzować ok. 10 min.



Ogórki z musztardą

JARZYNY

Składniki:

- 1,5 kg ogórków
- koper
- liść laurowy
- ziele angielskie

ZALEWA

Składniki:

- 1 l wody
- 5 łyżek musztardy
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki soli
- 1 szklanka octu

1. Do słoików po dżemie włożyć liść laurowy, koper, ziele angielskie i ogórki (małe, obrane i pokrojone w ćwiartki).
2. Wszystkie składniki zalewy zagotować i ciepłą zalać ogórki ułożone w słoikach.
3. Pasteryzować przez 5 min.



Peklowanie i wędzenie mięsa

Składniki:

- 2 kg mięsa (szynka, łopatka, schab)

ZALEWA Marysi (bez saletry!)

Składniki:

- 2 l wody
- 1 łyżka pieprzu
- 0,5 szklanki soli
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka majeranku (do natarcia mięsa tuż przed wędzeniem)

1. Wodę z dodatkiem soli, cukru zagotować i ostudzić.
2. Dodać przyprawy i włożyć mięso do solanki na 1 dzień (jeżeli peklujemy 2 dni, to należy wymienić wodę!). Po wyjęciu z zalewy mięso zwinąć w rulon, obwiązać gęsto sznurkiem i odwiesić do obsuszenia.
3. Wędzić w zimnym dymie przez 5–6 dni po kilka godz. dziennie.
4. Jeżeli wędzonka jest przeznaczona do krótkiego przechowywania, to mięso można wędzić w ciepłym dymie 2–3 godz.
5. Uwędzone mięso przetrzymywać w pozycji wiszącej w zimnym, ciemnym i przewiewnym pomieszczeniu.
6. Uwędzone mięso (szynkę, schab, łopatkę, schab karkowy) można spożywać na surowo lub parzone.

PARZENIE WĘDZONKI

1. Szynkę włożyć do wrzącej, lekko posolonej wody (1 dag soli na 1 litr wody) i parzyć, nie dopuszczając do wrzenia. Przyjmuje się, że czas parzenia szynki wynosi ok. 1 godz. na 1 kg mięsa. Po parzeniu mięso zostawić w wodzie, w której się parzyła, do całkowitego ostudzenia.
2. Na wodzie (wywarze), w której parzono wędzone, można ugotować np. pyszny żur, grochówkę, szczawiową czy kapuśniak.



Kiełbasa wędzona Janka

Składniki:

- 4 kg wieprzowiny (z łopatki, karkówki lub szynki)
- 1 kg wołowiny bez błon
- 75 dag słoniny
- 10–15 dag soli
- 1 dag saletry
- 5 g pieprzu
- 5 g gorczycy grubo tłuczonej
- 6 ziaren zmielonego ziela angielskiego
- 5 ząbków czosnku roztartego z solą
- jelita

1. Wołowinę (ok. 75 dag) pokroić w cienkie plastry, a potem w małe paseczki.
2. Słoninę pokroić w drobną kostkę. Pozostałą część wołowiny i wieprzowinę zemleć, dodać słoninę, pokrojoną wołowinę, saletrę i sól, dobrze wymieszać i odstawić na kilka godzin.
3. Następnie dodać zmielone ziele i roztarty czosnek z solą. Wymieszać i zostawić do przemacerowania. Po tym mięso dobrze wyrobić na jednolitą masę.
4. Masą napętnić ściśle jelita, uważając by nie wepchnąć powietrza (powietrze wypuścić przez nakłucie igłą lub szpilką). Końce kiełbas skręcać bądź wiązać.
5. Odwiesić kiełbasy w chłodne miejsce do obsuszenia i następnego dnia wędzić w zimnym dymie przez 5–7 dni, po kilka godz. dziennie.
6. Jeżeli kiełbasy są przeznaczone do krótkiego przechowywania, można je wędzić w ciepłym dymie 2–3 godz.



Specjał Krzysztofa, czyli szynka dojrzewająca po wilanowsku

Składniki:

- 1,30–1,50 szynki
- 8 dkg cukru
- 12 dkg soli niejodowanej (nie bardzo grubej, jak będzie gruba, rozdrobnić)
- 1 torebka czosnku granulowanego
- 1 torebka słodkiej papryki
- odrobina pieprzu ziółowego
- odrobina majeranku z cząbrem i rozmarynem

1. Porcja mięsa powinna być zwarta, najlepiej cały mięsień bez odstających części. Z mięsa usuwamy błony i myjemy je pod bieżącą wodą. Lekko osuszamy papierowym ręcznikiem.
2. Dokładnie obsypujemy całą powierzchnię szynki cukrem i wstawiamy na 24 godziny w szklanym naczyniu do lodówki.
3. Po upływie doby mięso wyjmujemy i myjemy dokładnie z cukru, lekko osuszając. Po osuszeniu posypujemy mięso solą i ponownie wstawiamy je na 24 godziny do lodówki.
4. Po upływie kolejnej doby wyjmujemy je z lodówki i ponownie dokładnie myjemy. Po umyciu mięso osączamy tak, żeby nie kapła z niego woda i posypujemy je odrobiną pieprzu ziółowego, czosnkiem granulowanym (w zależności od upodobań może to być również czosnek staropolski) i papryką (zużywamy całe opakowania). Na koniec oprószamy mieszaniną rozmarynu, cząbru i majeranku (tzn. tyle, ile się przylepi).
5. Gdy mięso będzie już bardzo dokładnie – ze wszystkich stron – obsypane przyprawami, zawijamy je dwu- trzykrotnie w gazę, tak by przyprawy przylegały do mięsa i wieszamy w suchym, przewiewnym miejscu w temperaturze pokojowej.
6. W okresie, gdy w powietrzu jest więcej wilgoci, wieszamy je w pobliżu kuchni blisko wyciągu.
7. Nie należy wieszać mięsa na kaloryferach i innych urządzeniach grzewczych! Musi ono dojrzeć w sposób naturalny.
8. Po pięciu dniach mięso nadaje się do spożycia. Może dojrzewać dłużej, ale wtedy będzie bardziej wysuszone.

W ten sposób można przyrządzać inne mięsa, np. schab środkowy, boczek. To może być również cała świńska noga, ale wtedy ilości i proporcje będą inne, oraz czas dojrzewania o wiele dłuższy.



Za kilkanaście złotych mamy wspaniałą wędlinę (ja się zajadam), pozbawioną wszelkich „polepszaczy”, taką jak jeszcze kilkadziesiąt lat temu można było spotkać wiszącą przy kominach na gospodarskich strychach w Wilanowie i jego okolicach. Wędlina ta powinna być podawana w jak najcieńszych plasterkach.

Ze skarbca mądrości ludowej – ocalate przekazy naszych babć i dziadków

Zdrowie – każdy chce je mieć, troszczymy się o nie i zdrowia życzymy, bo jest ono najcenniejszym skarbem! W dużej mierze jego utrzymanie zależy od nas samych. Często zapominamy, że najważniejsza jest równowaga biologiczna naszego ustroju, którą tak często naruszamy przez złe żywienie i tzw. niehigieniczny tryb życia, a w tym m.in.: brak ruchu na świeżym powietrzu, spożywanie dużych ilości mięsa i produktów mącznych, a za mało warzyw i owoców, mało snu, nerwy, pośpiech, szeroka gama używek. Są to czynniki wyzwalające procesy chorobowe w naszym organizmie. Na szczęście wzrasta też świadomość, że wszechobecna chemia stosowana zarówno przy produkcji żywności, jak i w medycynie znacznie oddalają nas od natury. Godnym zastanowienia jest fakt, iż wiedzieli o tym dobrze nasi pradziadkowie i dziadkowie, opierając swoją mądrość ludową na zasadzie, że: „Zdrowie to dbanie o czystość ciała i równowagę ducha”.

Może więc warto czasami sięgnąć do tych starych mądrości żywieniowych i medycznych, chociaż słabo lecz jednak zachowanych w naszej pamięci. Korzystanie z tych przekazów może stać się przyczynkiem do znacznego poszerzenia naszej wiedzy w tym zakresie, a zatem większej dbałości o zdrowie swojego ciała i ducha oraz naszych najbliższych.

Życiodajna moc jarzyn,

które z dawien dawna królują na powskińskich polach, w powskińskiej kuchni i w „babcięj medycynie”. A to ze względu na wartości odżywcze, smakowe i lecznicze. Należą do nich m.in.:

Buraki czerwone – zawierają duże ilości substancji alkalicznych, np. potas, sód, magnez, wapń. Spożywane przeważnie w postaci barszczu, jarzynki lub sałatki. Pomocne w leczeniu zaparć, otyłości, nerek i wątroby. Babcie,



pijąc sok buraczany (dwa razy dziennie przed jedzeniem po 100 ml soku rozcieńczonego ciepłą wodą), wierzyły, że działa on antyrakowo, krwiotwórczo i oczyszcza krew. Surowy sok zmieszany z miodem (w równych częściach) stosowały przy leczeniu nadciśnienia.

Cebula – wzmacnia i uodparnia organizm. Powszechnie uznawano, że nie ma lepszego warzywa na obniżenie cholesterolu. Cebulą leczono również choroby pęcherza, wzmacniano włosy, gojono rany, podawano w czasie grypy, zwłaszcza przy uciążliwym kaszlu. Cebulowy syrop babci Basi na kaszel to: 2 średniej wielkości cebule należy drobno pokroić w kostkę i włożyć do stoika. Zasypać 4 łyżkami cukru, odstawić na noc. Spożyć w ciągu dnia. Jedzmy cebulę w każdej postaci, bo nasza kuchnia bez cebuli straciłaby na wartości i smaku, tym bardziej że na polskich polach jej nigdy nie brakowało i nie brakuje.

Czosnek – stosowany przeciwko infekcjom bakteryjnym, wirusowym oraz pasożytniczym. Działa podobnie jak antybiotyk. Używany często w leczeniu bólu gardła, przeziębień, gryp, infekcji oskrzeli i płuc, infekcji przewodu pokarmowego. Można go wówczas spożywać z chlebem i masłem, dodawać do bardzo ciepłego mleka z miodem. Czosnek poprawia trawienie, pomaga w wydalaniu gazów, poprawia wchłanianie i przyswajanie pokarmów. Stąd często dodawany jest do zup, mięs i sałatek. Udowodniono, że wzmacnia produkcję insuliny wytwarzanej przez trzustkę, co sprzyja obniżaniu poziomu cukru we krwi. Do codziennego użytku dobrze mieć zawsze pod ręką czosnek w oliwie: 15–20 obranych ząbków czosnku umieścić w szczelnie zamkniętej ciemnej butelce i zalać oliwą (zakonserwowany w ten sposób zachowuje trwałość przez 6 mies.). Taka oliwa nadaje się do gotowania, smażenia i do sporządzania sosów sałatkowych. Zużywaną oliwę należy uzupełniać tak, żeby oliwa całkowicie pokrywała czosnek. Można też do posiekanych 20 ząbków czosnku dodać gałązki rozmarynu, tymianku i bazylii i zalać 0,5 l oleju z oliwek czy z pestek winogron.

Kapusta – zawiera wolne aminokwasy, błonnik, witaminy, cukry, substancje mineralne, mikroelementy. Ma właściwości bakteriostatyczne i dezynfekujące. Okłady z rozwałkowanych, świeżych liści kapusty włoskiej do dziś stosuje się przy krwawych wylewach, zwichnięciach, zapaleniach stawów, wzdzie w kolanie, bólach reumatycznych, wrzodach, zapaleniu żył. Kompres zmienia się 3 razy dziennie, każdorazowo przemywając otwarte rany naparem ziół odkażających. Przy wrzodach i ropiejących ranach po oparzeniu do zmiażdżonego liścia kapusty można dodać białko jaja kurzego. Rozcieńczony sok ze świeżej kapusty goi owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, pomaga w chorobach wątroby, śledziony, cukrzycy, zapaleniu okrężnicy i niedoczynności tarczycy. Dzieci skutecznie odrobaczano wywarem z nasion kapusty



i kwaszoną kapustą. Babcie powiadały, iż sok z kiszonej kapusty regeneruje, wzmacnia i poprawia apetyt.

Mając na uwadze wielkie zalety tego powszechnie uprawianego i spożywanego przez Powsinian warzywa, Pracownia etnograficzna Centrum Kultury Wilanów rokrocznie organizuje uroczysty wieczór, w którym w towarzystwie zaproszonych licznych gości odbywa się wręcz rytualne kiszenie kapusty. Pożytku i zabawy jest przy tym co niemiara!

Swojska kiszona kapusta

Słowa scenariusza przy zbiorowym, tradycyjnym kiszeniu powsińskiej kapusty w Starej plebanii: Teresa Gałczyńska

Ja tu dziś w odwiedki byłam
i plebanię zobaczyłam.
Mgłą jesienną otulona,
ale jasno oświetlona.

Błogi spokój

A tu śpiew przerywa ciszę
i co słyszę, co ja słyszę...?

Bo w Powsinie jak w rodzinie,
zawsze swojsko i gościnnie.
Bo w Powsinie jak w rodzinie,
miło płynie czas.

Idę dalej i co widzę?

Ludzi pełno i kapusty,
noże, miski, ubijaki.
Krajalnica i tasaki
i ten zapach, ale jaki, ale jaki?

Tak ludowo, ciepło, ślicznie,
można by rzec historycznie.
Co to będzie, mam pytanie:
co znów robią Powsinianie?
Powsinianie! Co robicie?

Kapustę kisimy!



Och, kapustę dziś kisicie.
A czy Lidka, Stasia, Hania
są gotowe do deptania?

Nie, nie!

Zwyczaj taki w okolicy, że deptają ochotnicy!

A może wy byście, gaździno, trochę podeptali?

No już dobrze, dobrze, dobrze...

Chociaż mnie łepeta boli,
choć mnie w nodze cosik kuje,
ja w deptaniu Wam pomogę,
trochę w becze potańcuję!

Zobaczycie!

Ledwie zrobię dwa, trzy kroki,
wnet kapusta puści soki.

Kiedy wszyscy zaśpiewacie:

Oj dana, oj dana, *(wspólny śpiew: A jak śpiewać, to już śpiewać, ...)*
wtedy się pojawi bielusieńka piana.

I dlatego:

Niechaj nasi goście zawsze pamiętają
i o swoje nogi bardzo dobrze dbają.
Bo to do chodzenia, ale i kapustki
zawsze są potrzebne zdrowe, sprawne nóżki.

Ale to nie koniec!

Kiedy przyjdzie sroga zima,
Boże Narodzenie i nasze zapusty,
dobrze mieć w komorze nogę.

Świńską nogę!

oraz beczkę swojskiej, powsińskiej kapusty!



Marchew – ponoć bez niej trudno byłoby utrzymać zdrowie i urodę. Boga-
ta m.in. w błonnik, witaminy, sole mineralne, mikroelementy, olejki eteryczne,
lecytynę, oczyszcza i odkwasza organizm, pod warunkiem, że rośnie w ziemi
użyźnianej naturalnym obornikiem z dala od dróg szybkiego ruchu. Należy
pamiętać, że spośród licznych roślin korzeniowych, korzeń marchwi kumuluje
chyba największą ilość toksyn, zwłaszcza w górnej jego części (podając dzieciom,
należy obciąć ok. 5 cm górnej części korzenia marchwi). Sokiem z marchwi
babcie chroniły się przed kurzą ślepotą, niedokrwistością, chorobami sercowy-
mi i naczyniowymi. Łagodziły przebieg choroby nerek czy wątroby, obniżały
poziom cholesterolu. Zapewniały, że biegunka u niemowląt stopniowo ustępuje
przy podawaniu ugotowanej marchwi (0,5 kg marchwi włożyć do 1 litra wody
i gotować przez 1 godzinę, zmiksować i rozcieńczyć wodą). W tym czasie nie
wolno podawać dziecku żadnych innych pokarmów. Zdaniem babci Tereski,
zawarte w marchwi sole potasowe i karoteny usuwają z przewodu pokarmowego
glisty. Według jej zaleceń, glisty można zwalczyć, spożywając przez 1 dobę nieco
ponad 1 kg marchwi i nic więcej! Oczywiście marchew musi być wiadomego
pochodzenia. Natomiast przy zwalczaniu owsików spożywać regularnie 2 mar-
chewki rano na czczo i 2 przed snem do czasu zniknięcia objawów obecności
tych uciążliwych i dość powszechnych u dzieci, pasożytów. Babcia Basia zaleca
marchew do leczenia oparzeń – 2 marchewki zetrzeć na drobnej tarce. Potrzeb-
ną ilość rozłożyć na gaziku i przyłożyć na oparzoną część ciała. Zawinąć bądź
przykleić plastrami. Okład powtórzyć 2–3 razy w ciągu dnia.

Seler – zawiera dużo magnezu i witamin oraz hormony seksualne. Ob-
serwowano jego skuteczne działanie przy leczeniu otyłości, reumatyzmu, de-
presji, wrzodach, zapaleniu nerek, wątroby, pęcherza moczowego, pokrzywce
alergicznnej, oziębłości płciowej. Obniża poziom cukru we krwi. Profilaktycz-
nie pić 150–200 ml świeżego soku z dodatkiem soku z marchwi. Można też
poprawiać samopoczucie napojem sporządzonym wg receptury dziadka Broni-
sława: 25 dag startego selera zalać 1 l wytrawnego wina. Odstawić w szczelnie
zamkniętym słoju na 3–4 dni. Zlać do ciemnej butelki i pić 3 razy dziennie
przed posiłkami. Zielonych liści selera parzonych w gorącej wodzie, można
używać do wybielania piegów i plam na skórze.

Pietruszka – jej „cudowne działanie” uodparniające organizm, wynika
z bardzo dużej zawartości witaminy C (3 łyżki natki pokrywają dzienne za-
potrzebowanie na witaminę C), witaminy A oraz żelaza. Nać, korzenie i na-
siona pomocne są przy nieprawidłowej przemianie materii, chorobach serca
czy niewydolności nerek. Także dla szybkiego zneutralizowania pieczenia
i swędzącego pojawiającego się po ukłuciu przez owady, bolesne miejsce pociera-
my roztartą natką pietruszki.



Winko chroniące serce dziadka Leona przed zawałem: 15 łydek zielonej pietruszki, 1 l wina gronowego, 1–3 łyżki octu winnego gotować przez 10 minut. Dodać 30 dag miodu naturalnego i gotować 3 min. Rozlać do butelek i zakorkować. Pić 2–3 łyżki dziennie przy dolegliwościach serca i w stanach silnego zdenerwowania.

Przed zawałem skutecznie chroni codzienne spożywanie 1 migdała ze względu na zawartość cyjanku, który podtrzymuje prawidłowe napięcie w naczyniach krwionośnych. Krążenie reguluje także świeży sok z mleczka i krwawnika (1 kieliszek soku rozcieńcza się wodą lub maślanką i pije 3 razy dziennie).

Nie należy też zapominać o **ziołach**, które zbierało się na polach, łąkach, w lasach czy też przy uroczych i bardzo bliskich każdemu wrażliwemu sercu polnych drogach.

Drogi polne

Z drogami polnymi
o każdej porze roku,
od rana do zmroku
lub księżycy blasku,
dzielę swe radości
i myśli w potrzasku.
Nie znają one zdrady,
nienawiści, kpiny,
skore do porady,
dalekie od drwiny.
Zachwycają pięknem,
powiewem wolności,
bezkresem marzeń,
troską Opatrzności.
Cieszę się z nimi
pór roku powrotem,
mozaiką barw, doznań
i przyjaznym milczeniem
jako szczerym złotem.

Teresa Gałczyńska



Zioła – „leki z Bożej apteki”

Zioła, tak jak niegdyś, mogą też rosnąć w naszych ogródkach przydomowych, dodając im uroku i korzyści. Niektóre z nich dobrze rosną także w donicach. Mają one właściwości lecznicze, a zatem można stosować je jako przyprawy kuchenne. Są to zarówno rośliny jednoroczne (np.: koper, gorczyca, anyż, majeranek, rumianek, czarnuszka, cząber, pieprz turecki), jak i dwu- lub wieloletnie (np. kminek, arcydzięgiel, lubczyk, mięta, chrzan, szałwia, czosnek, melisa cytrynowa, tymianek, dziurawiec, koper włoski, lawenda).

Są także zioła, których nigdy nie mogło zabraknąć w babcinej apteczce, np. zioła przeciwgorączkowe. Korzystnie działają przy przeziębieniach czy grypie, którym zwykle towarzyszą stany gorączkowe i katar. Są to głównie odwary z suszonych malin, napary kwiatu lipowego, kwiatu dzikiego bzu i rumianku. Wywołując poty, obniżają gorączkę i hamują dalszy rozwój choroby. Podając takie napoje, babcie podawały tylko lekkie (jarskie) potrawy, wzbogacane czosnkiem i cebulą. Twierdziły bowiem, że w trakcie choroby nie należy obciążać organizmu potrawami trudno strawnymi, np. mięsem czy tłuszczem.

Do ziół powszechnie znanych z przekazów naszych bliskich i używanych nadal w wielu kuchniach i w domowym leczeniu, należą m.in.:

Babka zwyczajna i lancetowata – rośnie na łąkach, trawnikach, przy drogach i na pastwiskach. Zawiera wiele cennych składników działających na pobudzenie wydzielania soku żołądkowego, osłaniających ściany żołądka i dwunastnicy przy ich owrzodzeniu, łagodząca nieżyty pęcherza. Lecznicza herbata: 2 łyżki drobno pociętych suchych liści zalać 2 szklankami wrzątku i pić 2–3 razy dziennie. Świeże liście goją rany i tamują krew. Liście na susz należy zbierać tylko w okresie kwitnienia.

Pokrzywa – unikalne działanie odżywcze i regulujące przemianę materii. Działa oczyszczająco, uwalniając organizm ze złogów toksyn, poprawia pracę wątroby, zmniejsza potliwość, sprzyja gojeniu się ran i owrzodzeń. Wiosenna kuracja wzmacniająca s. Wojciechy: pić sok z młodych pokrzyw przez 3–4 tyg. po 3–4 łyżki, rozcieńczając go wodą w stosunku 1:3. Po takiej kuracji wyraźnie zwiększa się ilość hemoglobiny we krwi. Przy bólach reumatycznych zalecane jest „bicie” obolałych miejsc miotełką z pokrzyw, można też dodawać napar do wanny (220 g suszu na 1 wannę).

Z młodych liści pokrzywy przyrządza się „szpinak” (z zamrożonych liści można go przyrządzać również przez całą zimę). Świeże liście dodaje się



też do zup, np. barszczu ukraińskiego, botwinki i zupy szczawiowej. Bardzo zdrowa i smaczna jest też sałatka wiosenna: młode liście pokrzywy, mleczu, szczawiu i krwawnika w równych częściach – wymieszać i doprawić solą, pieprzem, śmietaną lub majonezem. Nalewka z korzeni pokrzywy s. Wojciechy: korzenie wykopane na wiosnę lub jesienią dobrze umyć, wyszczołkować, drobno posiekać i włożyć do ciemnej butelki. Zalać wódką (8 łyżek stołowych korzeni na 1 litr wódki) i odstawić do ciepłego miejsca na 14 dni. Pić mały naparstek dziennie po śniadaniu lub na noc. Pokrzywę można dodawać do paszy zwierząt, by chronić je przed chorobami i podnieść ich produktywność.

Majeranek – jedna z najpopularniejszych przypraw kuchennych, którą można przyprawiać wiele potraw. Najlepiej komponuje się z grochem i fasolą. Nadaje się także do farszy mięsnych, baraniny, flaków, potraw z dziczyzny. Można nim doprawiać pasztety, pieczenie, potrawy z ziemniaków, sałatki rybne czy sery. Majerankiem nasze mamy i babcie przyprawiały żurek, kiełbasy. Zwracały przy tym uwagę, że mięsa i wędliny należało przyprawiać majerankiem przed gotowaniem czy pieczeniem, natomiast pozostałe potrawy dopiero pod koniec gotowania.

Skrzyp – niezastąpiony przy jęczących się ranach, wrzodach, krwawieniach z żyłaków odbytu. Pomocny przy kamicy nerkowej i pęcherzykowej. Zawiera duże ilości soli mineralnych, w tym 17% krzemionki, która wpływa na przemianę materii, wzmacnia naczynia krwionośne, zapobiega miażdżycy, wzmacnia naskórek, włosy, paznokcie i kości. Esencję sporządzoną np. z 1 łyżki suszu zalanego szklanką wody i gotowanego przez 15 min. można pić, dodawać do kąpieeli, płukać włosy, robić ciepłe nasiadówki i okłady na rany.

Mikstura na pocące stopy: 10 dag świeżego ziela zalać 0,5 l wódki i pozostawić w ciepłym miejscu na 2 tyg. Stopy nacierać po każdorazowym myciu.

Mlecz (mniszek lekarski) – skuteczny przy przeciążonej wątrobie, pęcherzyku żółciowym, zaburzeniach trawienia, anemii i początkach cukrzycy. Profilaktycznie używać soku ze świeżego ziela i korzenia. Dopiero zimą korzystać z suszu lub z soku zakonserwowanego alkoholem: do ciemnej butelki wlać 150 ml wódki, dopełnić sokiem i odstawić do komórki, pić jak lekko skwaśnieje.

Syrop z kwiatów mniszka: 200 kwiatów zalać 0,5 l zimnej wody, zagotować i odstawić na całą noc. Następnego dnia przecedzić i dobrze wygniść kwiatki. Do przesączonej kwiatowej wody dodać 0,5 kg cukru i 2 łyżki soku



z cytryny i gotować powoli bez pokrywki aż do zgęstnienia. Tym mlecznym miodem można się wzmacniać, smarując bułki lub sporządzając napoje.

Czarna jagoda (borówka czernica) zw. przez dziadków „rośliną cudowną” o właściwościach odmładzających, oczyszczających, pomocna przy cukrzycy, biegunkach (2–3 garście jagód zalać 1/4 l wódki), robakach jelitowych, wzmacniająca wzrok.

Nagietek lekarski – zdobił i nadal zdobi ogródki swymi żółtopomarańczowymi kwiatkami, skrywając w sobie potężną siłę leczniczą, wzmacniającą siły obronne organizmu. Pomaga leczyć nadżerki, trudno gojące się rany, stany zapalne. Stosowany przy skaleczeniach, oparzeniach, dezynfekcji ran, do płukania gardła i przy anginie.

Nalewka nagietkowa: garść kwiatów zerwanych wtedy, gdy księżyc zbliża się do pełni, zalać 0,5 l wódki i postawić w ciepłym miejscu na 14 dni.

Inne zachowane i życzliwie przekazane rady i porady

Rwa kulszowa – 2 kg ziemniaków obrać, ugotować i potłuc. Gorące włożyć do lnianego woreczka i przyłożyć na bolące miejsce, nawet na 2 godz. Obolące miejsce przykryć ciepłym kocem.

Pomoc przy wzdęciach – siemę lniane (2 czubate łyżki), kminek (1 łyżeczka) i majeranek (0,5 łyżeczki) zemleć i przełożyć do słoiczka. Spożywać 1 małą łyżeczkę przed jedzeniem.

Mikstura na przeziębienie i choroby układu moczowego – zmiksować 1 kg żurawiny z 1 kg miodu i 10 dag czosnku (2–3 główki). Spożywać 1 lub 2 razy przed jedzeniem od jesieni do wiosny. Żurawinę do sporządzenia kolejnych porcji można zamrozić w kilogramowych woreczkach.

Bursztyn – 50 g surowego bursztynu rozkruszyć w moździerzu i zalać 0,5 l spirytusu. Postawić na 2 tyg. w ciepłym miejscu i często wstrząsać. Wskazane 3 krople do porannej herbaty, żeby zabezpieczyć się przed gripą. Nacieranie nalewką np. pleców i piersi obniża temperaturę ciała, przynosi ulgę przy zapaleniu płuc i oskrzeli. Wspomaga przy niedomaganiach sercowych (osłabienie mięśnia sercowego, arytmia, słabe krążenie). Przy bólu głowy czy zmęczeniu wystarczy potrzeć kark, nadgarstek i skronie kawałkiem bursztynu w miejscu wyczuwalnego pulsu. Przy ataku astmy bierze się kilka kropel



rozcieńczonych w małej ilości wody lub herbacie ziołowej. Wiele naszych babć powiadało, że bursztynowa biżuteria dodaje nie tylko uroku, ale tak jak i spirytusowa nalewka ma uzdrawiającą moc.

Kit pszczeli (propolis) – poprawia wzrok, leczy stany zapalne przewodu pokarmowego, gardła, uszu, łagodzi stany lękowe, poprawia pamięć. Pomaga przy przeziębieniach, oparzeniach, odleżynach, żylakach i egzemach.

Mikstura z kitu pszczelego: do 0,5 l spirytusu dodać 10 dag propolisu, butelkę zakorkować i odstawić na 14 dni w ciepłe miejsce. Następnie przefiltrować i zlać do ciemnej butelki, odstawić w ciemne miejsce. Stosować np. przy anginie 35–40 kropli, 3–4 razy dziennie, po jedzeniu.



Pieśni i przyśpiewki powsińskie

Powsinianie

Słowa: Robert Woźniak

My jesteśmy Powsinianie, (bis)
Ale to już Warszawianie.

To dzielnica wilanowska,
To nie jakaś mała wioska.

Tu są piękne okolice, (bis)
Przyjeżdżajcie – zobaczycie.

Tu król Jan Sobieski bywał,
Stąd na Turka wojska wzywał.

Tu bywała też królowa, (bis)
Przyjeżdżała z Wilanowa.

My Powsińską Panią czcimy,
Przed obrazem się modlimy.

Ona przecież jest Tęskniąca, (bis)
Naszej wiary tak łaknąca.

Wszyscy do Niej przychodzimy
I o pomoc Ją prosimy.

Jej korona złotem świeci, (bis)
Bardzo ją kochają dzieci.

I powstańcy tu walczyli,
Do Warszawy stąd ruszyli.

Klub Kultury u nas mamy, (bis)
Wszystkich chętnych zapraszamy.



Ja kocham Powsin mój

Słowa: Teresa Gałczyńska na melodię „Głęboka studzienka”

Ja kocham Powsin mój,
tę Małą Ojczyznę.
I ojców pracy znój, (bis)
ich wielką spuściznę.

Niech nasza tożsamość,
każdego zachwyca.
Niech będzie z niej dumna, (bis)
też nasza dzielnica.

Ja kocham Powsin mój,
Tęskniącą Maryję.
Czując Jej opiekę, (bis)
szczęśliwie tu żyję.

Bo ludzie kochani,
jak w wielkiej rodzinie.
Skupieni w swym Klubie, (bis)
czas im miło płynie.

Dbają o tradycje
i rozwój wszechstronny.
Nie tylko dla siebie, (bis)
lecz i dla potomnych.

Kochajmy Powsin nasz,
te pola, łąki, las.
To miejsce na Ziemi, (bis)
pomiędzy swoimi.



Zostajemy w Powsinie

Słowa: Robert Woźniak i Zbigniew Kurzyński na melodię „Jadą goście, jadą”

Wyjeżdżają ludzie z Łodzi i Lublina,
A ja nie opuszczę mojego Powsina.

Ref. To i hola, hola, la, la, (bis)
To i ho la, hola, la!

Bo ten Powsin, ludzie, to już ma coś w sobie,
Kto go raz pokochał, „nie zapomni w grobie”.

Ref. To i hola, hola, la, la...

Matusz mi mówiła, matusz mi śpiewała,
Bym powsińską ziemię sercem ukochała.

Ref. To i hola, hola, la, la...

Ojcu obiecałem i dotrzymam słowa,
Powsin pokochała też moja połowa.

Ref. To i hola, hola, la, la...

Dla nas ojcowizna to jest święta sprawa,
U nas na polu jest zboże, a nie trawa.

Ref. To i hola, hola, la, la...

Powsin się rozwija i nowych przyjmuje,
Klub kultury śpiewa, tańczy, recytuje.

Ref. To i hola, hola, la, la...



Wspaniała dzielnica

Słowa: Teresa Gałczyńska na melodię „Wszystkie rybki śpią w jeziorze”

Jest w naszej stolicy,
wspaniała dzielnica.
Historią i pięknem,
każdego zachwyca.

Jan III Sobieski
stąd mądrze królował.
Wiktorii Wiedeńskiej,
tu plan opracował.

Ref. W dumną przeszłość tak bogaci
patrzmy odważnie na świat.
Nie pozwólmy jej utracić,
tak jak ojcowie sprzed lat.
Myślmy śmiało o przyszłości,
nie szczędząc chwili, ni lat.
By dostatek wszędzie gościł
i żeby bratem był brat!

Ma nasza dzielnica
urocze oblicza.
Każdym jednakowo
nęci i zachwyca.

Trend nowy z legendą
pilnują swoich ról.
A domy hacjendą,
wśród łąk, lasu i pól.

Ref. W dumną przeszłość tak bogaci...

Dziękujemy za to,
Bogu i historii.
Życzymy każdemu
codziennych Wiktorii.

Weźcie do serc swoich
przyjazne te słowa,
które do was płyną
od nas z Wilanowa.

Ref. W dumną przeszłość tak bogaci... (bis)
Ole!!!



Powskińska cicha woda

Słowa: Teresa Gałczyńska (oprócz refrenu) na melodię „Cicha Woda”

Ref. Cicha woda brzegi rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie.
Nie zdążysz nawet zabezpieczyć się,
Bo nie zna nikt metody,
By się ustrzec cichej wody.

Cicha woda brzegi rwie,
W jaki sposób, kto to wie?
Ma rację, że tak powiem,
To przysłowie:
„Cicha woda brzegi rwie”.

Jest w Powsinie grupa, zdradzę wam,
Znakomitych panów i dostojnych dam.
Na swe życie mają dobry plan.
Ich działania to nie moda,
Są tak jak ta cicha woda.

Ref. Cicha woda brzegi rwie...

Na plebanię przyszli w mroźny dzień,
Pomagać i tworzyć choć nadziei cień.
W ten to sposób nadszedł wreszcie czas,
By ten dom znów ludźmi ożył,
By nasz Klub tu się otworzył.

Ref. Cicha woda brzegi rwie...

I w tym miejscu dla każdego z nas
Owocnie spędzamy swój bezcenny czas.
By nauka ta nie poszła w las,
Z głębi serca w dobrej wierze
Dziś śpiewamy jak najszczerzej.

Ref. Cicha woda brzegi rwie...



Powsińscy seniorzy

Słowa: Teresa Gałczyńska na melodię „Teraz jest wojna”

Życie jest piękne i mija jak wiatr,
Nadeszła więc dobra pora,
By zwrócić uwagę na dość liczną grupę,
Naszego Klubu Seniora.

Ref. Wiwat seniorzy,
 Życie nam słodko płynie.
 Czujemy się zdrowo, szczęśliwie i młodo
 W tej naszej powsińskiej rodzinie.

Seniora to siostra, serdeczna, lojalna
I mądra swym doświadczeniem,
To z nią się podzielisz otwarcie i szczerze
Swym szczęściem, czy też zmartwieniem.

Ref. Wiwat seniorzy...

A Senior to brat, pomocny, uczynny
I zawsze pamiętaj sąsiedzie,
Że kto jak kto, że kto jak kto,
Lecz brat cię nie zawiedzie.

Ref. Wiwat seniorzy...

Jest w życiu spraw wiele, lecz dzieciom i wnukom
Nie można dziś o tym zapomnieć,
Że wszystko, co mają, nadzieję i wiarę,
To właśnie im zawdzięczają.

Ref. Wiwat seniorzy,
 Życie nam słodko płynie.
 Czujemy się zdrowo, szczęśliwie i młodo,
 W tej naszej powsińskiej rodzinie.

Wiwat seniorzy, (bis)
Wiwat powsińska Wiara,
Ty umiesz się modlić, zaśpiewać, zatańczyć,
Ty nigdy nie będziesz stara!



Wszyscy świetnie się bawimy

Słowa: Robert Woźniak, Andrzej Melak

Muzyka: Grzegorz Toporowski

Wszyscy świetnie się bawimy
i kapustę dziś kisimy.
Swojski smalec także mamy,
wszystkich do nas zapraszamy.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie
życie nam beztróska płynie.
Bo w Powsinie jak w rodzinie
miło mija czas.

U nas folklor i biesiada,
Jak za dziada i pradziada.
By następne pokolenie
też wiedziało, co kiszenie.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Tak jak zwyczaj polski każe,
co nam jesień niesie w darze.
Plony w spichrzach gromadzimy,
więc na mrozy poradzimy.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Gdy fajerki w czerwoności,
Ogień gra i wita gości.
Placki – plńce serwujemy,
zdrowia, szczęścia winszujemy.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Dzisiaj święto jest kapusty,
gdy jest czas – są i zapusty!
I dożynki, i pacierze,
jeszcze darte będzie pierze...



Makabreskowa celebra

Słowa: Zbigniew Kurzyński do melodii pieśni ludowej: „Łączko, łączko, łączko zielona, Któż cię łączko będzie kosił, Gdy ja będę szablę nosił? Łączko, łączko, łączko zielona!”

Oj, kapusty główki zielone, ×2
wróżymy wam srogą dołę,
gdy was Stasia zdybie w polu,
oj, kapusty główki zielone.

Ona nożem niby szabelką ×2
urządzi wam życia finał:
bezlitośnie was pościna
ona nożem niby szabelką.

To początek strasznych katuszy. ×2
Bezmiar sprawi wam cierpienia
tok celebry do kiszenia.
To początek waszych katuszy.

W Domu Pracy Twórczej seniorzy ×2
będą się nad wami pastwić
– poszatkują was na warstwy
w Domu Pracy Twórczej seniorzy.

Gdy się zbiorą kupki siekanki, ×2
wnet faceci i babeczki
będą wrzucać je do beczki,
gdy się zbiorą kupki siekanki.

Choć siekanie męki przysparza, ×2
to z procedur podłą wołą
posypią wam rany solą,
choć siekanie męki przysparza.

W beczkę skoczy jedna z seniorit, ×2
udepcze was drobnym kroczeniem,
aż puścicie siódme soczki
pod stopami jednej z seniorit.

Rzuca w beczce folię od góry, ×2
na nią denko, blok kamienia
i odstawia do kiszenia,
gdzieś – w piwnicy, w kącie ponurym.

Ukiszzone gdy już będziecie, ×2
to sporządzą z was pierożki,
kapuśniaczki lub bigoski
i Klub odda się fecie.



Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Słowa: Teresa Gałczyńska z wyjątkiem niektórych wersów autorstwa Andrzeja Melaka i Roberta Woźniaka, np. „Bo w Powsinie jak w rodzinie...”

Muzyka: Grzegorz Toporowski

Ma Wilanów klubów wiele,
lecz w Powsinie najweselej.
Ta duchowa sfera życia
nie jest przecież do ukrycia.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie,
życie nam owocnie płynie.
Bo w Powsinie jak w rodzinie,
wiele łączy nas.

My tu wszechstronnie działamy,
o korzenie nasze dbamy.
Przez obrzędy i zwyczaje,
każdy swego rozpoznaje.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Mamy Ojca Dyrektora,
bardzo ważna jego rola.
Dzięki niemu tutaj gości,
wielki hołd dla tożsamości.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Wizji tej propagowanie,
podjął zespół „Powsinianie”.
Z kierownikiem artystycznym,
wielkim talentem muzycznym.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...

Nie wystarczą chęci mistrzów,
bez mecenatu burmistrzów.
Dziękujemy, pamiętamy,
do Powsina zapraszamy.

Ref. Bo w Powsinie jak w rodzinie...



Rodzino, rodzino

Słowa: Teresa Gałczyńska

Rodzino, rodzino,
Kochana, wspaniała.
Dziękuję ci bardzo,
Żeś mnie wychowała.

Ref. Oj, dana, oj, dana,
Oj, dana, oj, dana.
Dziękuję ci bardzo,
Żeś mnie wychowała.

Ty we mnie wpoić
Poczucie godności,
Wiarę i patriotyzm,
Hołd dla tożsamości.

Ref. Oj, dana, oj, dana,
Oj, dana, oj, dana.
Wiarę i patriotyzm,
Hołd dla tożsamości.

Rodzino, rodzino,
Czy duża, czy mała,
Twe zadanie wielkie,
byś wychowywała.

Ref. Oj, dana, oj, dana,
Oj, dana, oj, dana.
Twe zadanie wielkie,
byś wychowywała.

Jak będziesz pełniła
Tę zaszczytną rolę,
Taka będzie przyszłość
Polaków i Polek.

Ref. Oj, dana, oj, dana,
Oj, dana, oj, dana.
Taka będzie przyszłość
Polaków i Polek.



Oj, siano, siano

Słowa: Teresa Gałczyńska oprócz pierwszej, drugiej i czwartej zwrotki.

Oj, siano, siano – pod sianem woda (śpiewają panie)
(**Oj, siano, siano – pod sianem woda**) (śpiewają panowie)

Gdzie się podziała

(**Podziała gdzie się**)

Gdzie się podziała moja uroda.

Moja uroda po świecie chodzi

(**Twoja uroda po świecie chodzi**)

I ładnych chłopców

(**I chłopców ładnych**)

I ładnych chłopców za sobą wodzi.

Zapytam słońca i wiatru w polu

(**Zapytaj słońca i wiatru w polu**)

Może się skryła

(**Skryła się może**)

Może się skryła hen na Podolu.

Pójdę do młyna, zastawię wody

(**Pójdiesz do młyna, zastawisz wody**)

Będę szukała

(**Szukała będziesz**)

Będę szukała swojej urody.

Powiedz jej wodo i stary młynie

(**Powiedz jej wodo i stary młynie**)

Żeby została

(**Została żeby**)

Żeby została ze mną w Powsinie.

Moja uroda ze mną została

(**Twoja uroda z tobą została**)

Dlatego jestem

(**Jesteś dlatego**)

Dlatego jestem taka wspaniała.



Ja sobie myślałam

Słowa: Teresa Gałczyńska

Miłość jest jak skała,
 miłość niemal wieczna
 Lecz która kobieta
 jest taka stateczna.

Ref. Ja sobie myślałam, że będę jak skała, (śpiewają panie)
dopóki ja ciebie, Jaśku, nie spotkałam.
Ja sobie myślałem, że mnie nic nie ruszy, (śpiewają panowie)
a zniewoliły nas te twoje całusy.

Niech jej pan zaufa
I głęboko wierzy.
Ona bardzo stała,
lecz zmienni partnerzy.

Ref. Ja sobie myślałam, że będę ufała (śpiewają panie)
temu chłopakowi, którego kochałam.
I ja też myślałam, że będę jej stały, (śpiewają panowie)
lecz coś mnie korciło w sposób niebывały.

Młodość jest cudowna,
piękna i pogodna.
Starość nie tak dobra,
lecz za to wygodna.

Ref. Ja sobie myślałam, że będę wciąż młoda (śpiewają panie)
i ciągle szumiała jak w strumyczku woda.
I ja też myślałem, że będę wciąż młody, (śpiewają panowie)
dziewczyny zdobywał dla własnej wygody.

Żyjmy sobie długo
w dostatku, w miłości.
I żeby nie brakło
na starość sprawności.

Ref. Ja sobie wciąż myślę, cichutko i w skryciu, (śpiewają panie)
 będę figlowała w całym moim życiu.
 I ja sobie myślę, że byłoby miło, (śpiewają panowie)
 żeby nam tych figlów na długo starczyło!



Powsinianie-Łurzycanie

Słowa: Teresa Gałczyńska na melodię „Jedzie Jasio, jedzie”

Chodzi Zapust, chodzi
od domu do domu,
by nie brakło szczęścia ×2
nikomu, nikomu.

(I zwrotka przy okazji Zapustów)

lub

(I zwrotka przy innej okazji)

Śpiewamy dziś dla was,
dla każdego domu,
by nie brakło szczęścia ×2
nikomu, nikomu.

Nie brakło nikomu
w caluńskiej dzielnicy
i w naszym Powsinie, ×2
którym tak się szczyci.

Którym tak się szczyci,
pokłada nadzieje,
patrzy jak działamy ×2
i co tu się dzieje.

I co tu się dzieje,
i co dźiać się będzie,
kiedy nam do pracy ×2
rąk więcej przybędzie.

Rąk więcej przybędzie,
serc pełnych miłości,
będziemy się chlubić ×2
z naszej tożsamości.

Z naszej tożsamości,
bo my, Powsinianie,
z dawien dawna znani ×2
jako Łurzycanie.

Jako Łurzycanie
z brzegów Wisły krańca,
stworzeni do pracy, ×2
tańca i różańca.



Pięknie życie spędzamy w Powsinie...

Słowa: Teresa Gałczyńska na melodię: „Pięknie życie spędzają kowboje”

Pięknie życie spędzamy w Powsinie,
nasza radość ujmuje nam lat.
Bo z serc naszych melodia ta płynie,
by słyszeli ją Siostra i Brat. (bis)

W nadwiślańskiej zrodzeni krainie,
nie szczędziły nas woda i wiatr.
Siłą ducha i wiary otucha
pomagają przez wieki tu trwać. (bis)

W naszych starych, gościnnych progach
Dziś odnajdziesz historii swej ślad.
Tu opuści cię smutek i trwoga,
ze wszystkimi chcesz być za pan brat. (bis)

Czy nas słyszysz Urzecka (Powsińska) Rodzino,
że jesteśmy złączeni od lat.
Nasze więzy niech nigdy nie miną,
niech zadziwią Ojczyznę i Świat! (bis)



Powsińskie przyśpiewki ostatkowe

Słowa i scenariusze przebiegu wizyt w odwiedzanych domostwach i kolejnych latach: Teresa Gałczyńska.

Muzyka: Grzegorz Toporowski.

*

Witajcie, witajcie, gospodarze mili,
cieszymy się bardzo, żeście zaprosili. (bis)

Przyszedł do was Zapust w ten ostatni wtorek,
niesie z sobą radość, dobrych życzeń worek. (bis)

Bawmy się wesoło, nie strońmy od tańców,
do tego zachęca grono przebierańców. (bis)

„Jak ostatki, to ostatki, niech się trzęsą babskie zadki!” – pokrzykuje jeden z panów. Panie popiskują, poruszając tanecznie biodrami w rytm skocznej muzyki.

Jedna z pań śpiewa:

Dana, dana, dana, sąsiadko kochana,
pozwól choć na chwilę porwać swego pana. (bis)

„To zabawa ostatkowa, niech się żaden chłop nie chowa!” – pokrzykuje jedna z pań. Panowie pohukują, przytupując w rytm skocznej muzyki. Jeden z panów śpiewa:

Sąsiedzie, sąsiedzie, nie będziesz się dąsał,
jak ja z twoją córką (żoną) będę sobie płaśał. (bis)

„Jak ostatki, to ostatki, niech hulają także dziadki!” – pokrzykuje jeden z panów.

W odpowiedzi wszyscy śpiewają i tańczą ze sobą oraz z gospodarzami.

Chociaż swoje lata już na barkach mamy,
Ale duch w nas młody, więc sobie hulamy. (bis)

Na pożegnanie:



Za wspólną zabawę dziękujemy szczerze,
Za liczne podarki i grosik w ofierze. (bis)
Niech was Bóg obdarza zdrowiem i łaskami,
Niech na stałe gości pokój między nami. (bis)

Powoli odchodząc, śpiewamy:

Bo w Powsinie jak w rodzinie
życie nam owocnie płynie.
Bo w Powsinie jak w rodzinie
wiele łączy nas!

**

Na melodię: „Felek Zdankiewicz”

Karnawał się kończy, przyszli przebierańcy,
żeby tutaj z Wami zaśpiewać, zatańczyć.

Ojra, tariri ojra,
Tariri ojra,
Tariri, raz, dwa, trzy!

W kuchniach pachną pączki, mięsiwo i chrusty,
bo tak się w Powsinie obchodzi Zapusty.

Ojra, tariri ojra,
Tariri ojra,
Tariri, raz, dwa, trzy!

Zapytanie kierowane do mężczyzn:

Hej panowie i chłopaki, co zrobicie w wieczór taki?

Na melodię: „Przepijemy naszej babci...” mężczyźni odpowiadają:

Przetańczymy z kobitkami wieczór cały,
wieczór cały, wieczór cały.
Będzie dla nas on radosny i wspaniały,
jeszcze dziś, jeszcze dziś, jeszcze dziś!



Zapytanie kierowane do kobiet:

Czy mężczyzna, miłe panie, w czas zapustu coś dostanie?

Na melodię: „U cioci na imieninach” kobiety odpowiadają:

Dostanie niejeden taniec,

a także coś na rozgrzanie.

I pączki, i stosy chrustów,

bo z Wami, fajnie nam jest!

Okrzyk panów:

Och, Powsinianki – te mają gest!!!

Okrzyk kobiet:

Och, Powsinianie – fajnie nam jest!!!

Na melodię: „Bał na Gnojnej”

Dziś zapusty, dziś ostatki,

nie siedź bracie w domu sam.

Dołącz do ferajny, do naszej gromadki,

z korowodem ruszaj w tan.

Ref. Harmonia będzie do północy grać
swawolne rytmy w „Cuda wianki”.
Więc szkoda czasu, żeby w kącie stać,
gdy w Powsinie bawimy się! (bis)

Na melodię: „Maniuśka, moja Maniuśka”

Przychodzimy tu w zapusty, drodzy Powsinianie,

drodzy Powsinianie, drodzy Powsinianie.

Bo lubimy te zapustne tańce i śpiewanie,
tańce i śpiewanie: Hej, a hoj!

Ref. Maniusia, moja Maniuśka,
chodź idziemy na pączuszka.
Maniusia, moja Maniuśka,
chodźże ze mną pączki jeść!



Jolusie, Tadle i Hanki,
chodźmy dziś do „Powsinianki”.
Niech słyszą wszyscy wokoło,
jak w Powsinie jest wesoło!

Niech słyszą wszyscy wokoło,
jak w Powsinie fajnie jest!

Na melodię: „Teraz jest wojna”

Karnawał się kończy,
w Powsinie od lat nie mija się potańcówki.
Morowe dziewczyny i dziarskie chłopaki,
idziemy dzisiaj do „Mrówki”.

Ref. Wiwat zapusty,
 Wiwat Powsińska Wiara.
 Ty umiesz się modlić, zaśpiewać, zatańczyć,
 Ty nigdy nie będziesz stara! (bis)

Karnawał się kończy,
w Powsinie od lat ferajna się dziś przebiera.
Morowe dziewczyny i dziarskie chłopaki,
Bawimy się u fryzjera!

Ref. Wiwat zapusty,
 Wiwat Powsińska Wiara.
 Ty umiesz się modlić, zaśpiewać, zatańczyć,
 Ty nigdy nie będziesz stara! (bis)

Karnawał się kończy,
a w Klubie od lat impreza imprezę goni.
I właśnie w dzień taki, dziewczyny, chłopaki,
pamiętać będziemy o Broni!

Ref. Wiwat zapusty,
 Wiwat Powsińska Wiara.
 Ty umiesz się modlić, zaśpiewać, zatańczyć,
 Ty nigdy nie będziesz stara! (bis)



Tutaj, tutaj, Powsinianie

Słowa zwrotek: T. Gałczyńska oprócz refrenu i powtarzającego się wersu „juli, juli, juli-a” z piosenki pt. Tutaj, tutaj.

Tutaj, tutaj, Powsinianie,
juli, juli, juli-a.
Witajcie Panowie, Panie,
juli, juli, juli-a.
Minał przecież czwartek tłusty,
juli, juli, juli-a.
Przychodzimy na zapusty,
juli, juli, juli-a.

Ref. Bum cyk, bum cyk,
a muzyczka ino, ino,
bum cyk, bum cyk,
a muzyczka rwie.

Dziś śpiewamy i tańczymy,
juli, juli, juli-a.
Zdrowia, szczęścia Wam życzymy,
juli, juli, juli-a.
Zatańczcie też z nami wkoło,
juli, juli, juli-a.
Niech będzie wszystkim wesoło,
juli, juli, juli-a.

Ref. Bum cyk, bum cyk...
a muzyczka ino, ino,
bum cyk, bum cyk,
a muzyczka rwie.

Śpiewają wszyscy na melodię „Jedzie Jasio, jedzie”

Chodzi Zapust, chodzi
od domu do domu.
By nie brakło szczęścia ×2
nikomu, nikomu.



Śpiewają panie na melodię „Hej, posadzili bace”

Hej, trzeba ci się bracie
w zapusty zabawić.
Hej, żebyś swoje smutki,
mógł dziś pozostawić.

Śpiewają wszyscy na melodię „W murowanej piwnicy”

Ref. Powsin śpiewa, Powsin gra,
bo zapusty dzisiaj ma.
Wszyscy razem świętujemy, ×2
zdrowia, szczęścia winszujemy!

Śpiewają panowie na melodię „Hej, posadzili bace”

Hej, zapamiętaj siostrze,
że to mięsopusty.
Oj, nie będziemy jedli
my dzisiaj kapusty.

Śpiewają wszyscy na melodię „W murowanej piwnicy”

Ref. Powsin śpiewa, Powsin gra,
bo zapusty dzisiaj ma.
Wszyscy razem świętujemy, ×2
zdrowia, szczęścia winszujemy!

Śpiewają wszyscy na melodię „Hej, posadzili bace”

Oj, marzą się nam pączki,
do północy tańce.
A na dzisiejsze chłody
przydadzą się grzańce.

Śpiewają wszyscy na melodię „W murowanej piwnicy”

Ref. Powsin śpiewa, Powsin gra,
bo zapusty dzisiaj ma.
Wszyscy razem świętujemy, ×2
zdrowia, szczęścia winszujemy!



Śpiewają wszyscy na melodię „Hej bystra woda”

Hej, gospodarzu i domownicy,
już was żegnają zapustnicy.
Niechaj się darzy w polu, w oborze ×2
i na rok cały – Szczęść Wam Boże!

Wizyta zapustowych przebierańców na plebanii:

Witajcie, witajcie, duchowi pasterze.
Przychodzimy dzisiaj, by dziękować szczerze. *(bis)*

Za Waszą posługę w doświadczaniu Boga,
Bo z Ojcem nie straszna nawet wielka trwoga. *(bis)*

Wy nam prostujecie nasze drogi kręte,
Wskazując wartości niezmiennie i święte. *(bis)*

Niech Was Bóg obdarza zdrowiem i łaskami,
I bardzo prosimy, bądźcie zawsze z nami. *(bis)*

Wizyta zapustowych przebierańców w Domu sióstr zakonnych:

Witajcie, witajcie, nasze Siostry drogie,
Wy dajecie przykład zjednoczenia z Bogiem. *(bis)*

Pracowitość, skromność i wesele ducha,
Dobry wzór dla wszystkich i wielka otucha. *(bis)*

Doskonałość Wasza nie tworzy się z niczego,
Lecz z praktykowania żywota świętego. *(bis)*

Dziękujemy szczerze, że jesteście z nami,
Niech Was Bóg obdarza zdrowiem i łaskami. *(bis)*



Pachną pączki i chruściki, marzy się Bonanza!

Zwrotki śpiewają wszyscy, a refren panowie na melodię z filmu „Bonanza”

Pachną pączki i chruściki,
marzy się Bonanza!
I kowbojskim rytmem
Zapust rusza w tan (cała zwrotka x 2)

Ref. (śpiewają panowie)
Błyska kolt i rzy koń,
Do gospody pora.
Czeka tam gości tłum,
Tańce i swawola!

Nie siedź w domu, życie płynie,
niech cię nie ominie.
Czar zabawy, zapomnienia,
młodości wzruszenia! (cała zwrotka x 2)

Ref. (śpiewają panowie)
Błyska kolt i rzy koń,
Do gospody pora.
Czeka tam gości tłum,
Tańce i swawola!

Śpiewają wszyscy na melodię „Pięknie życie spędzają kowboje”.

Pięknie życie spędzamy w Powsinie,
nasza radość ujmuje nam lat.
Bo z serc naszych melodia ta płynie,
by słyszeli ją Siostra i Brat. (bis)

Czy nas słyszysz Powsińska Rodzino,
że jesteśmy złączeni od lat.
Nasze więzy niech nigdy nie miną,
niech zadziwią Ojczyznę i Świat! (bis)

Śpiewają wszyscy na melodię „Jambalaya”



Bawmy się, cieszymy się z każdej chwili,
niech nas nic nie zasmuci, nie pochyli.
Bo to dziś, zapustowa zabawa,
co radością nasze serca napawa.

Ref. Jambalaya, jambalaya jest wesoło,
tańczmy wszyscy radośnie wokoło.
Jambalaya, jambalaya nasz sąsiedzie,
niech ta radość ciebie do nas przywiedzie!

Kowboju Rob, na konia wskocz i nie zwlekaj,
Powsińskie ranczo tęskni i na ciebie czeka.
Bo to dziś zapustowa zabawa,
co radością nasze serca napawa.

Ref. Jambalaya, jambalaya jest wesoło,
tańczmy wszyscy radośnie wokoło.
Jambalaya, jambalaya nasz sąsiedzie,
niech ta radość ciebie do nas przywiedzie!

Śpiewają wszyscy na melodię „O, Jimmy Joe, ja kocham ciebie”

Robercie nasz, kochamy ciebie,
Robercie nasz, ty o tym wiesz.
Są inne rancza, też w potrzebie,
lecz ty myśl o nas. Tak jak my!

Ref. O Robciu, Robciu, Robciu, Robciu, Robciu, Robciu nasz,
to są piękne dni, a ten wspólny czas.
O Robciu, Robciu, Robciu, Robciu, Robciu, Robciu nasz,
niech nam długo trwa! (bis)

Śpiewają wszyscy na melodię „O, Jimmy Joe, ja kocham ciebie”

Grzegorzu nasz, kochamy ciebie,
Grzegorzu nasz, ty o tym wiesz.
W La Scali czułybyś się jak w niebie,
lecz my bez ciebie nie, o nie!



Ref. O Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu nasz,
tej nauki dni, piękny wspólny czas.
O Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu, Grzesiu nasz,
niech nam długo trwa! (bis)

Śpiewają wszyscy na melodię „Hej, Bieszczady”

Karnawale, karnawale,
bawiliśmy się wspaniale.
Dziś zabawę zakończymy, (bis)
jutro głowy pochylimy.

Ksiądz posypie je popiołem,
my prosimy wszyscy społem.
Daj nam grzechów odpuszczenie, (bis)
łaskę i wieczne zbawienie.

Karnawale, karnawale,
bawiliśmy się wspaniale.
Dzisiaj hucznie cię żegnamy, (bis)
w przyszłym roku zapraszamy!

* **Powsińskie przyśpiewki ostatkowe** (zapustowe) tworzone są każdego roku tuż przed samym Mięsopestem. Ich treść uzależniona jest od ogólnie przyjętego na ten czas stylu zapustowego korowodu. Wiąże się to z charakterystycznym przebraniem wszystkich osób uczestniczących w pochodzie oraz we wspólnej, karnawałowej, hucznej zabawie (np. styl powsińsko-urzecki, warszawski, włoski, góralski, kowbojski itp.).

Są wśród nich przyśpiewki zachęcające do zabawy, przyśpiewki-życzenia, a także typowo imienne, kierowane do osób, miejsc i domostw szczególnie nam bliskich i przychylnych, których w naszej powsińskiej społeczności nie brakuje, i dla utrzymania więzi oraz bogatej polskiej tradycji zabraknąć nie może.



Pieśń dożynkowa

na melodię pieśni „My chcemy Boga”

Do Twej świątyni, Matko Boża,
Gdzie w srebrnych ramach tęsknisz tak,
Niesiemy dzisiaj wieniec zboża,
Naszej codziennej pracy znak.

Ref. Powsińska nasza Pani,
Błogosław pracy trud.
Niech w nas się wszystkich rozpłomieni
Bożej miłości wielki cud.
Niech w nas się wszystkich rozpłomieni
Bożej miłości wielki cud.

Ty zawsze, Matko, jesteś z nami,
Ty w swej opiece wszystkich masz.
Czuwasz nad domem i polami
I przed nieszczęściem chronisz nas.

Ref. Powsińska nasza Pani...

Do Twej Świątyni, Matko święta,
Prowadzi nas wdzięczności zew.
Pod Twym wejrzeniem niwa zżęta
I serc się wzbija gromki śpiew.

Ref. Powsińska nasza Pani...

Do Ciebie, Matko, idziem społem,
Tak jak ojcowie nasi szli,
Z pokorą w sercu, z jasnym czołem,
I tak śpiewamy razem Ci.

Ref. Powsińska nasza Pani...

Niech w naszym wieńcu śpiewa ptaszę
I złotym ziarnem dzwoni kłos,
Bo w nim są wszystkie sprawy nasze
I nasza miłość, i nasz los.



Ref. Powsińska nasza Pani...

Przyjmij te plony z pól zebrane
I powszedniego chleba dar.
Niechaj bochenki pokrajane
Poświęci Twej miłości żar.

Ref. Powsińska nasza Pani...

Otwórzcie nam tu serca

Otwórzcie nam tu serca,
Otwórzcie nam tu wrota,
Niesiemy wam wieniec,
Plon ze szczerzego złota.

Po żniwach, po robocie
Dożynki świętujemy
I naszej Ojczyźnie
Nasz chłopski plon niesiemy.

Niech gospodarz dożynek
Ten chleb nasz ucałuje
I zew wolnej ziemi
W tych kłosach niech poczuje.

Prostować polskie drogi
Pomagać mu będziemy,
Ale chłopską drogą
W nasz wspólny świat wejdziemy.



Życzymy, życzymy

Życzymy, życzymy,
życzymy, życzymy
i zdrowia, i szczęścia,
i błogosławieństwa,
przez ręce Maryi.

Niech miłość i radość
w sercach Waszych gości,
niech nigdy nie braknie,
niech nigdy nie braknie
ludzkiej życzliwości.

A Matka Tęskniąca
zawsze Was wspomaga
i w razie potrzeby,
i w razie potrzeby
płaszczem Was osłania.

Życzymy, życzymy,
życzymy, życzymy
i zdrowia, i szczęścia,
i błogosławieństwa,
przez ręce Maryi.



Apteka Radosna w miasteczku Wilanów to nowa apteka otwarta w marcu 2013 r.

Jest to filia istniejącej od 2001 r. Apteki Radosnej z ul. Resorowej 40.



apteka radosna

Warszawa - Wilanów

ul. Klimczaka 17 lok. 205

(wejście od Al. Rzeczypospolitej)

pon-pt 9.00-21.00

sob-niedz 10.00-16.00

tel. 22 416 26 11

apteka@radosna.pl



www.facebook.com/AptekaRadosna

Zapraszamy na stoisko Apteki Radosnej na Le Targu w Wilanowie

Sobota 9.00-15.00, skwer u zbiegu ul. K. Kieślowskiego i Herbu Szreniawa.

Informacje o obecności Apteki Radosnej na Le Targu zamieszczane są na naszej stronie na facebooku.

