



# PRZEPISNIK...

czyli kuchnia

według

podkrakowskich

Gospodyń



STOWARZYSZENIE  
KORONA  
PÓŁNOCNEGO KRAKOWA



MAŁOPOLSKA

Wydane przez Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa  
Ul. Jana Długosza 36, 32-091 Raciborowice  
Tel. 12 346 43 12, 664 067 821  
info@koronakrakowa.pl  
www.koronakrakowa.pl  
2018 rok



Redaktor naczelna : Monika Kwaczała  
Projekt i opracowanie: Jan Michalski Fabryka Grafiki  
Korekta: Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa  
Zdjęcia pochodzą z archiwum Stowarzyszenia, archiwum  
Centrów Kultury oraz archiwum poszczególnych KGW.  
Część zdjęć wykonano na zlecenie Centrum Kultury i Promocji  
Gminy Kocmyrzów - Luborzycza przez firmę Marcin Mucha Fotografia



## Szanowni Państwo!

Oddajemy w Wasze ręce najnowsze wydawnictwo kulinarne opracowane przez Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa, w którym znajdują się m.in. przepisy na tradycyjne dania, ciasta i przetwory - często już zapomniane, a mające szansę na przywrócenie do życia oraz potrawy z aktualnych receptur opracowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich z gminy: Igołomia- Wawrzeńczyce, Kocmyrzów- Luborzycza, Michałowice, Wielka Wieś, Zielonki.

Na terenie, który stanowi obszar działania naszego Stowarzyszenia funkcjonuje ponad 40 KGW oraz organizacji pokrewnych, wiele z nich może pochwalić się działalnością od przeszło 50-ciu lat. Koła Gospodyń słyną ze swojego zaangażowania i aktywności lokalnej oraz są niejednokrotnie wraz z OSP głównymi podmiotami w sołectwach działającymi z ludźmi i dla ludzi, od lat znane są także z doskonałego gotowania i wypieków.

Niniejsza książka z przepisami pozwoli ocalić od zapomnienia i utrwalić oraz wypromować dziedzictwo kulinarne jako niezmiernie ważną część dziedzictwa kulturowego podkrakowskiej wsi. Warto podkreślić, że dziedzictwo kulinarne, jako ważny element dziedzictwa kulturowego, przyczynia się do tworzenia wizerunku i promocji regionu, a najważniejszymi podmiotami, które z wielką pasją dbają o zachowanie i podtrzymywanie lokalnych tradycji są Koła Gospodyń Wiejskich.

Nasze Stowarzyszenie od kilku już lat wspiera i promuje podkrakowską kuchnię - co roku w miesiącu maju organizujemy Wiosenny Festiwal Kulinaryny, w ramach którego KGW prezentują swój kunszt kulinarny. Coroczny Konkurs Kulinaryny, który organizowany jest w ramach Festiwalu, pozwolił nam zgromadzić dużą ilość materiału w postaci przepisów, receptur i zdjęć. Materiał jest bardzo bogaty i różnorodny, dlatego chcemy choć jego część zaprezentować w niniejszym wydawnictwie. Na stronach tej książki tradycja miesza się z nowoczesnością - dawne receptury przeplatają się ze współczesnymi potrawami, ale taka jest dzisiejsza kuchnia podkrakowskich Gospodyń... Od lat właśnie Gospodynie wiejskie karmią nas zdrowo i smacznie, przygotowują tradycyjne potrawy, ale także szukają i uczą Nas wszystkich nowych smaków.

Wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w powstanie niniejszego wydawnictwa dziękujemy, a Państwu, którzy zechcą wypróbować zaprezentowane przepisy życzymy smacznego!

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa



SMACZNEGO!

## Żurek z ziemniakami na zakwasie

### Składniki na domowy zakwas:

mąka (żytnia razowa) 100 g  
woda mineralna  
(niegazowana) 2 szkl.  
pieprz (ziarenka) 5 szt.  
ziele angielskie 2 szt.  
liść laurowy 1 szt.

### Wykonanie:

W dużym słoiku wymieszać wodę z mąką, dodać przyprawy, nakryć i odstawić w ciepłe miejsce na 3-4 dni.

Po tym czasie zakwas jest gotowy

### Składniki na Żurek:

domowy zakwas 2 szkl.  
boczek (surowy wędzony) 100g  
lub biała kiełbasa,  
marchewka 2 szt.  
ziemniaki 4 szt.  
cebula 1 szt.  
śmietana 0,5 szkl.  
czosnek 4 ząbki  
majeranek 1 łyżeczka

### Wykonanie:

Marchewkę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wlać wodę, dodać przyprawy i zagotować. Cebulę obrać i całości wrzucić do zupy. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć i dodać do garnka. Całość gotować ok. 40 min., aż warzywa będą miękkie. Garnek zdjąć z ognia, dodać zakwas, sól, pieprz, majeranek, przeciśnięty czosnek, oraz śmietanę. Zagotować. Można podawać z jajkiem na twardo i posiekany świeżym majerankiem.



# Paszteciki drożdżowe z kapustą i grzybami

## Składniki:

### Ciasto:

500 g mąki pszennej  
25 g świeżych drożdży  
250 ml mleka  
 $\frac{1}{4}$  szkl. oleju  
2 jajka (1 jajko do ciasta  
+ 1 jajko do posmarowania  
pasztecików)  
1 łyżka cukru  
1 łyżeczka soli

### Nadzienie:

500 g kiszzonej kapusty  
1 duża cebula  
50 g suszonych grzybów  
2 łyżki oleju rzepakowego  
kminek, mak lub czarnuszka do posypania pasztecików  
sól, pieprz

## Wykonanie:

Suszone grzyby zalać wodą, zostawić do namoczenia na kilka godzin. Następnie gotować przez 20 minut w wodzie, w której się moczyły. Odcedzić, zachowując oddzielnie wywar i grzyby. Grzyby pokroić na mniejsze kawałki.

Kapustę przepłukać, mocno odcisnąć, posiekać, włożyć do garnka, zalać wywarem z grzybów. Gotować ok. 10 minut bez pokrywy na większym ogniu, następnie pod przykryciem na małym, aż do miękkości. W razie potrzeby dolać wody.

Cebulę posiekać w drobną kostkę, zeszklić na oleju. Podsmażoną cebulę i grzyby dodać do ugotowanej kapusty, doprawić solą i pieprzem i ponownie zagotować.

Przygotować ciasto: drożdże wymieszać z  $\frac{1}{4}$  szkl. ciepłego mleka, łyżką cukru i 2 łyżkami mąki pszennej. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

W misce umieścić pozostałe składniki – resztę mąki, pozostałe mleko, roztrzepane jajko, olej, sól, wymieszać na gładkie ciasto. Dodać podrośnięte drożdże, wymieszać i odstawić do wyrośnięcia na ok. godzinę. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.



Ciasto krótko wyrobić i wyłożyć na stolnicę, rozwałkować na duży prostokąt o grubości ok. 0,5 cm., następnie pokroić na 4 paski. Na każdy placek wyłożyć farsz, rozsmarować równomiernie zostawiając wolne brzegi. Z ciasta zwinąć rulon i zlepiać całą długość łączenia. Tak wykonać wszystkie placki. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wyłożyć ruloniki. Przekroić je nożem w poprzek co 4-5 cm. Posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać kminkiem, makiem lub czarnuszką. Paszteciki pozostawić do wyrośnięcia na ok. 20 minut. Nagrząć piekarnik do 200 stopni i piec przez ok. 20-25 minut.

# Ziemniaki po cabańsku

## Składniki:

ziemniaki krojone w plastry  
marchewka krojona w plastry  
cebula krojona w piórka  
kiełbaska śląska krojona w pół talarki  
dobry wędzony boczek, krojony w kostkę  
kapusta, sól, pieprz

## Wykonanie:

Ziemniaki wymieszać z pieprzem i solą.  
Dno i boki żeliwnego kociołka wyłożyć kapustą.  
I warstwa - ziemniaki,  
II warstwa - kiełbasa i boczek,  
III warstwa - marchewka,  
IV warstwa - cebula,  
V warstwa - ziemniaki, itd.

Całość przykryć kapustą (liście). Kociołek stawiamy na palenisku.  
Pieczemy ok. 1,5 godz. (w zależności od wielkości kociołka).



Moje notatki: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Ciasto drożdżowe

### Składniki:

2 szklanki letniego mleka  
10 dag drożdży  
2 łyżki cukru  
ok 1,5 kg mąki  
margaryna Palma 250 g  
4 jaja



### Wykonanie:

Zrobić zaczyn: Podgrzać 2 szklanki mleka i dodać 10 dag drożdży, 2 łyżki cukru, 3 łyżki mąki i poczekać aż zaczyn podrośnie. Następnie przygotować do miski 1,5 kg mąki tortowej, margarynę 250 g, 4 jajka i wymieszać z zaczynem i szczyptą soli i dobrze wyrobić. Pozostawić do wyrośnięcia. Kiedy wyrosnie, przełożyć delikatnie ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na ciasto ułożyć świeże śliwki lub śliwki z kompotu bez pestek, tak by sok ze śliwek jak najmniej wypływał na ciasto. Piec około godzinę w 180 stopniach. Upieczone ciasto posypać cukrem.

Moje notatki:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gołąbki z ziemniakami

### Składniki:

1 duża główka kapusty  
2 kg ziemniaków  
1 jajko  
1 łyżka mąki pszennej  
2 duże cebule  
20 dag boczku wędzonego  
sól, pieprz do smaku



### Wykonanie:

Przygotować kapustę - sparzyć główkę kapusty w osolonej wodzie, następnie rozdzielić liście i wyciąć grube nerwy. Pojedyncze liście pozostawić do wystudzenia.

Przygotować farsz do gołąbków: boczek i cebulę pokroić w kostkę i usmażyć, ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnych oczkach, 1 cebulę zetrzeć jak ziemniaki, wszystko przecedzić przez sito. Ustaną skrobię wlać do ziemniaków, a następnie dodać jajko, wysmażony boczek z cebulą, mąką oraz przyprawy do smaku.

Na liście kapusty układać farsz i formować gołąbki, a następnie układać je w brytfance. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 1,5 godziny. Podawać z ulubionym sosem.

## Kluski Szare

### Składniki:

1 kg ziemniaków wysokoskrobiowych  
2 jajka  
ok. 1 kg mąki  
sól, pieprz  
**omasta:**  
boczek surowy i wędzony, cebula

### Wykonanie:

Ziemniaki obieramy i trzemy na tarce o drobnych otworach. Masę dobrze odsączamy. Mieszamy masę ziemniaczaną z jajkami, mąką, solą i pieprzem. Formujemy kluski i gotujemy w osolonej wodzie ok 20-25 min.

Na omastę: topimy boczek, dodajemy podsmażoną cebulę, mieszamy. Można podawać ze smażoną, dobrą wiejską śmietaną (lub razem mieszamy omastę ze śmietaną).

## Fitka

### Składniki:

żeberka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, smalec wieprzowy ze skwarkami, mąka, koperek, pietruszka

### Wykonanie:

Ugotować wywar na żeberkach. Ziemniaki pokroić w kostkę. Jarzyny utrzeć na tarce (marchewka, pietruszka, seler). Ziemniaki oraz jarzynki wrzucić do wywaru. Cebulę w plasterkach podsmażyć na smalcu ze skwarkami, aż do zrumienienia i wrzucić ją do naczynia. Na tym samym smalcu zrobić zasmażkę. Zalać zimną wodą i dodać do całości. Dodać przyprawę. Ozdobić koperkiem i pietruszką.

## Pasztet z cukinii

### Składniki:

1 duża cukinia - bez ziaren  
(skórka wg uznania)  
20 dag żółtego sera  
1 duża cebula  
3 duże pieczarki  
2 łyżki zielonej natki pietruszki  
1 łyżka koperku  
1,5 szklanki bułki tartej  
0,5 szklanki oleju  
3 żółtka  
ubita piana z 3 białek  
przyprawy, sól, pieprz (do smaku)



### Wykonanie:

Składniki zetrzeć na grubej tarce. Cukinię zetrzeć osobno i odcisnąć. Wszystko razem wymieszać, włożyć do foremki. Piec w temperaturze 200° C z termoobiegiem ok. 60 minut.

## Kwaśnica z grzybami

### Składniki:

kwas z kapusty kiszzonej  
garść suszonych grzybów  
wywar z warzyw  
kwaśna śmietana  
koperek

### Wykonanie:

Można wycisnąć kiszoną kapustę, lub obgotować ją (ok. 5 minut) i odlać wodę, na której gotujemy zupę. Osobno ugotować garść suszonych grzybów (wcześniej można je zamoczyć) dodać wywar z warzyw. Podbić kwaśną śmietaną 18% z niewielką ilością mąki (lub bez). Jeżeli dodajemy mąkę, to zupę zagotowujemy. Dodać świeży lub mrożony koperek. Podawać ze świeżo ugotowanymi ziemniakami lub chlebem.



Moje notatki: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Golonka pieczona

### Marynata:

1 litr wody, 1 łyżka soli  
1 łyżeczka majeranku  
1 łyżeczka tymianku  
2 liście laurowe  
6 szt. ziela angielskiego

### Wykonanie:

Powyższe składniki zagotować i wystudzić. Golonko włożyć do wystudzonej marynaty i odstawić na ok. 48 godzin w chłodne miejsce. Następnie włożyć do naczynia żaroodpornego i piec do momentu uzyskania miękkości. Pod koniec pieczenia zdjąć przykrywkę i lekko zrumienić - można podlać piwem.



## Karkówka w kiszonej kapuście

### Składniki:

1 kg karkówki  
60 dag kiszonej kapusty  
20 dag pieczarek  
1 cebula  
przyprawy: kminek, oregano,  
kolendra, bazylia, sol, pieprz

### Wykonanie:

Karkówkę pokroić w plastry tak, aby całość mięsa trzymała się razem, oprószyć przyprawami oraz solą i pieprzem. Najlepiej mięso przygotować na noc i włożyć do lodówki, aby przyprawy przeniknęły do środka mięsa. Kiszoną kapustę ugotować, grzyby uduścić na tłuszczu, cebulę zeszklić na patelni, do cebuli dodać pokrojone w paski grzyby i lekko odciśniętą z nadmiaru wody kapustę, wszystko wymieszać, doprawić przyprawami i jeszcze kilka minut dusić na patelni.

Na dno naczynia żaroodpornego wyłożyć 1/3 część kapusty, następnie wcześniej zamarynowaną karkówkę i pozostałą część kapusty, naczynie żaroodporne przykryć pokrywką i piec w piekarniku około 1 1/2 godziny w temperaturze 200 °C.



## Placek grzybowy

### Składniki na farsz:

70 dag mięsa  
50 dag pieczarek  
6 jajek ugotowanych na twardo  
8 średnich cebul  
1 szklanka rosółu  
2 łyżki pełne bułki tartej  
1 ząbek czosnku, sól, pieprz

### Składniki na ciasto:

½ kg mąki  
25 dag margaryny/masła  
5 żółtek  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
40 dag kwaśnej śmietany  
1 zupa ogonowa z torebki  
pieprz

### Wykonanie:

Mięso ugotować i zmielić. Cebulę pokroić w kostkę i uduścić z pieczarkami. Wymieszać, dodać posiekane jajka, rosół (by farsz nie był zbyt suchy). Dodać bułkę tartą i przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość ponownie wymieszać. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

### Wykonanie:

Z podanych składników szybko wyrobić ciasto. Podzielić na dwie równe części. Dno blaszki wyłożyć jedną częścią ciasta. Nałożyć farsz i przykryć drugą częścią ciasta. Piec w temperaturze 180 °C do czasu zrumienienia się ciasta. Ciasto jest upieczone, gdy jego boki odchodzą od blaszki.

## Garus

### Składniki:

3/4 kg jabłek  
5 czubatych łyżek cukru  
skórka cytrynowa  
cynamon  
goździki

### Wykonanie:

Jabłka umyć, pokrajać na ćwiartki, usunąć ogonek i resztki okwiatu, zalać 4 szklanekami wrzątku, dodać cynamon i goździki, rozgotować, przetrzeć przez sito, osłodzić. Podawać na gorąco lub zimno z makaronem lub grzankami.







## Dziadki (zupa regionalna)

### Składniki:

wywar warzywno-drobiowy  
(rosół)  
ziemniaki, marchew  
pietruszka, seler  
śmietana lub mleko  
jajko, woda, mąka, sól,  
natka pietruszki

### Wykonanie:

Warzywa pokroić w kostkę i zalać rosółem. Gotować do uzyskania miękkości.

Z jajka, mąki i wody zagnieść ciasto jak na makaron (musi być twarde). Następnie rękami urywać małe kawałeczki (drobić). Do ugotowanych warzyw wrzucić drobione kluski. Zagotować i zabielić śmietaną lub mlekiem. Posypać natką pietruszki. Doprawić do smaku.

Moje notatki: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gołąbki z kaszą gryczaną

### Składniki:

½ kg kaszy gryczanej  
1 główka kapusty włoskiej  
150 g pieczarek i grzybów leśnych  
2 cebule  
1 jajko  
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej  
1 litr bulionu warzywnego  
sól, pieprz do smaku  
3 łyżki oleju  
przecier pomidorowy



### Wykonanie:

Do ½ litra bulionu warzywnego (gotującego się) wsypać kaszę gryczaną i gotować ją do miękkości, wystudzić. We wrzącej wodzie parzyć (przez 3 minuty) włoską kapustę, odrywając z niej listki. Cebulę i grzyby drobno posiekane podsmażyć na oleju, dodać do kaszy, wymieszać (jeżeli używamy grzybów suszonych, wcześniej należy je namoczyć, aby zmiękły). Dodać jajko, przyprawy i wszystko dobrze wyrobić. Formować małe wałeczki mocno je ściskając, owinać je liściem kapusty. Gotowe gołąbki ułożyć w garnku wyłożonym na dnie liśćmi kapusty, dolać bulion. Gotować je ok. 20 minut, pod koniec gotowania wlać rozrobioną mąkę ziemniaczaną i jeszcze gotować 15 minut. Ewentualnie można dodać przecier pomidorowy i doprawić, aby powstał sos pomidorowy.

Moje notatki: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bigos postny

### Składniki:

1kg kapusty kiszonej  
garść suszonych grzybów  
garść suszonych śliwek  
liście laurowe  
2 cebule, sól, pieprz, olej  
1 łyżka mąki  
1 łyżka oleju

### Wykonanie:

Gotować wszystko razem ok. 3 godzin. Dodać 2 cebule podsuszane na oleju, oraz sól i pieprz. Zrobić zasmażkę z mąki i oleju. Całość zagotować i wymieszać.



## Pierogi z kaszy gryczanej, z serem i kwaśnym mlekiem

### Składniki:

0,3 kg kaszy gryczanej  
0,2 kg kaszy jaglanej  
0,5 kg twarogu tłustego  
3 składniki na ciasto:  
1 kg mąki  
0,3 l wody (ciepłej)  
3 łyżki masła



### Wykonanie:

Kaszę ugotować, połączyć z serem, dodać sól, pieprz do smaku. Zagnieść ciasto, wyrabiać pierogi. Ugotować. Podać gorące z zasmażką i kwaśnym mlekiem.

## Szybki Chlebek

### Składniki:

1 kg mąki pszennej  
1 litr wody  
5 dag drożdży  
1,5 łyżki soli  
1 łyżka cukru  
3 łyżki słonecznika  
3 łyżki siemienia lnianego

### Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać drewnianą łyżką w misce. Zostawić do wyrośnięcia. 2 wąskie blaszki wysmarować olejem i wyłożyć do nich podrośnięte ciasto. Poklepać lekko wilgotnymi dłońmi i posypać płatkami owsianymi. Zostawić do wyrośnięcia. Piec ok. 1 godz. w ok. 200° C. Po upieczeniu wyjąć i skropić wodą.



## Staropolska zupa jabłkowa na ciepłym pieczywie

### Składniki:

150 g suchego chleba  
razowego lub białego  
400 g jabłek  
skórka cytrynowa  
4 łyżki cukru  
50 g rodzynek  
1 łyżka masła, sól

### Wykonanie:

Rozdrobniony chleb namoczyć w ok. 1 l wody, rozgotować, przetrzeć lub zmiksować, rodzyнки umyć, dodać do przetartej masy chwilę podgotować, dodać jabłka obrane, pokrajane w małe cząstki, przegotować około 5 minut. Zupę posłodzić, dodać sól, startą skórkę cytrynową i masło. Podawać na gorąco.



## Ketchup z cukinii i papryki

### Składniki:

3 kg cukinii, 1 kg cebuli, 1,5 kg papryki czerwonej  
1,5 kg papryki żółtej, 2 łyżki soli  
Cukinie obieramy ze skórki, wszystkie składniki  
kroimy w kostkę, solimy i pozostawiamy na 12 godzin.

Następnie dodajemy: 1 kg cukru, 1 litr octu jabłkowego, 3 łyżki musztardy

Wszystkie składniki mieszamy razem i gotujemy przez pół godziny, potem miksujemy i doprawiamy przyprawami: 3 łyżki curry, 3 łyżki słodkiej papryki,  
2 łyżki pieprzu chili, 4 łyżki mąki pszennej... wymieszać i gotować jeszcze 10 minut, gorące wkładamy do słoików, zakręcamy i odwracamy do góry dnem.



## Zupa krem z papryki

### Składniki:

5-6 papryk  
cebula, marchew  
jogurt naturalny  
kwaśne jabłko  
łyżeczka estragonu  
suszonego  
łyżeczka bazylii  
łyżka soku z cytryny  
2 łyżki uprażonych  
nasion dyni  
2 łyżki uprażonych nasion  
słonecznika  
ok. 1 litra wywaru rosółu  
z wiejskiej kury  
odrobina miodu  
sól i pieprz kolorowy  
do smaku, oliwa

### Wykonanie:

Pokrojoną cebulę poddusić na oliwie, następnie dodać marchew startą na dużych oczkach. Dusić kilka minut dodając część wywaru. Paprykę pokroić w grubą kostkę i dusić do miękkości, podlewając wywarem z rosółu z wiejskiej kury. Wszystko zblendować oraz przyprawić estragonem, bazylią, pieprzem kolorowym i odrobiną soku z cytryny. Następnie dodać pokrojone w kostkę jabłko i gotować przez ok 2 min. Na patelni podsmażyć delikatnie soląc nasiona dyni i słonecznika.

Do zupy kremu dodać jogurt naturalny i udekorować odsmażonymi nasionami. Można dodać miód według własnego uznania.



## Pasztet z soczewicy

### Składniki:

1 szklanka soczewicy  
2 cebule  
2 marchewki  
3 łodygi selera naciowego  
3 ząbki czosnku  
3 łyżki posiekanej natki  
pietruszki zielonej  
1/2 szkl. słonecznika  
1/2 szkl. płatków owsianych  
1 łyżka papryki czerwonej  
1 łyżka majeranku  
1 łyżka pieprzu ziołowego  
2 listki laurowe  
1/4 szkl. oleju  
1 łyżeczka soli

### Wykonanie:

Soczewicę ugotować w proporcji 1:2 z listkiem laurowym i solą. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić do namoczenia na 10 min., odcedzić.

Cebulę posiekać w drobną kostkę, marchewkę utrzeć na grubych oczkach, seler pokroić drobno. Cebulę podsmażyć na 1/4 szklance oleju, dodać marchewkę i seler, dusić ok. 10 min.

Z ugotowanej soczewicy wyjąć listki laurowe. Dodać do niej warzywa, namoczony słonecznik, czosnek, posiekaną natkę, płatki owsiane i przyprawy. Wymieszać dokładnie.

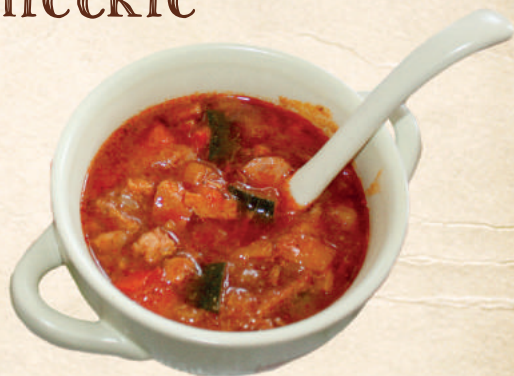
Wyłożyć do wysmarowanej i posypanej bułką tartą foremki. Po wierzchu posypać ziarnami sezamu lub słonecznika. Piec 180 °C 45-60 min aż będzie przypieczony.



## Leczo wawrzynieckie

### Składniki:

5-6 papryk  
2 cebule  
2 cukinie  
4 pomidory  
2 laski cienkiej kiełbasy  
2 puszki wołowiny we własnym sosie  
sól, pieprz, magi do smaku



### Wykonanie:

Paprykę pokroić w kostkę, cebulę pokrojoną podsmażyć na złoto, dodać paprykę, cukinię, pomidory, gotować do miękkości. Na końcu dodać kiełbasę i wołowinę. Doprawić do smaku.

Moje notatki: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Pasztet warzywny z kaszą jaglaną

### Składniki:

2 szkl. kaszy jaglanej  
5 marchewek  
6 pietruszek  
2 selery, 3 cebule  
kilka pieczarek  
3 łyżki suszonych pomidorów  
pęczek kopru  
3 ząbki czosnku  
20 dag masła, 3 jajka  
3 łyżki sosu sojowego  
zioła prowansalskie  
gałka muszkatołowa,  
papryka słodka, sól, pieprz



### Wykonanie:

Kaszę gotujemy w 4 szklankach wody ok. 20 min. Jarzyny ucieramy na grubych oczkach. Pokrojoną cebulę podsmażamy na maśle, dodajemy czosnek i resztę warzyw, dusimy chwilę, aby jarzyny zostały chrupkie. Ostudzone dodajemy do kaszy ze wszystkimi przyprawami, mielimy. Na koniec dodajemy pokrojone pomidory, ubite na szttywno białka, żółtka oraz koper. Wkładamy do natłuszczonych foremek i pieczemy ok. 45 minut w temperaturze 170 °C.

## Pierozki pieczone z jabłkami i cynamonem

### Składniki:

25 dag sera białego (wiejski albo w kostce)  
25 dag mąki pszennej, 25 dag margaryny  
pół łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli

### nadzienie:

3 duże jabłka renety, cynamon, skórka z cytryny



### Wykonanie:

Z podanych składników zagnieść ciasto. Rozwałkować na około 4 mil. Wycinać szklanką kółka. Jabłka zetrzeć na grubych oczkach, wymieszać z cynamonem, dodać startą skórkę. Na wycięte kółka ciasta nakładać nadzienie i formować pierozki. Piec około 20 minut. Po ostudzeniu można udekorować lukrem.

## Szarlotka

### Składniki:

1/2 kg mąki tortowej  
1 i 1/2 margaryny Palmy  
1 cukier waniliowy  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
6 żółtek  
200 ml śmietany kwaśnej  
15 dag cukru pudru  
1/2 łyżeczki amoniaku  
1 i 1/2 kg jabłek



### Wykonanie:

Z powyższych składników zagnieść ciasto, następnie podzielić je na dwie części, rozwałkować i przełożyć jabłkami. Jabłka wcześniej obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach (można dosłodzić wedle uznania). Jabłka mogą być surowe lub wcześniej podprażone.

## Ciasto ucierane ze śliwkami

### Składniki:

1 margaryna  
1 szkl. cukru  
6 żółtek  
2 szkl. mąki tortowej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

### Wykonanie:

Margarynę, cukier i żółtka utrzeć, do utartej masy dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, a następnie wymieszać i dodać pianę ubitą z białek - delikatnie wymieszać. Ciasto wylać na blaszkę, ułożyć połówki śliwek lub ćwiartki jabłek. Można posypać kruszonką lub cukrem pudrem.

## Jabłecznik Pani Eli

### Składniki:

#### Ciasto

2,5 szkl. mąki, 25 dag masła  
1 łyżeczka cukru pudru  
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 serek homogenizowany  
9-10 jabłek „Szara Reneta”, cynamon

#### Lukier

1 szkl. cukru pudru  
2 łyżki gęstej śmietany  
sok z połowy cytryny

#### Kruszonka

poł kostki gorącego masła  
pełna szklanka mąki, 5 łyżek cukru pudru

### Wykonanie:

Składniki połączyć, wyrobić ciasto i podzielić na 2 części. Jedną włożyć na blachę. Jabłka obrać, podzielić na połówki, ułożyć na ciasto i posypać cynamonem. Przykryć drugą połówką ciasta. Piec godzinę i 15 minut w temp. 160 °C na termoobiegu.

Składniki na lukier wymieszać razem, do otrzymania jednolitej, gęstej masy. Składniki na kruszonkę razem wyrobić, zrobić kulę i włożyć do lodówki do stężenia. Ścierać na tarce na ciasto. Na gorący placek wylać lukier i posypać kruszonką i cukrem pudrem.



Moje notatki: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Jabłkowo-rabarbarowa tarta z orzechami „Róża jabłkowo-rabarbarowa”

## Składniki:

### Ciasto:

300 g mąki pszennej i krupczatki  
(najlepiej pół na pół)  
200 g schłodzonego tłuszczu (najlepiej masło)  
100 g drobnego cukru, 3 żółtka  
szczypta soli, garść orzechów włoskich  
oraz 2 łyżki miodu



### Nadzienie:

500 g rabarbaru, 100 g cukru,  
opakowanie cukru wanilinowego, 1 łyżka mąki ziemniaczanej,  
około 2-3 jabłek z czerwoną skórka, najlepiej odmiany deserowej

### Wykonanie:

Mąkę mieszamy z cukrem, dodajemy dobrze schłodzone masło starte na tarce o grubych oczkach i 3 żółtka. Składniki siekamy nożem do połączenia i szybko zagniatamy ciasto. Jeśli ciasto się rozsypuje dodajemy 1-2 łyżek lodowatej wody. Wałkujemy i wykładamy na formę do tarty wysmarowanej masłem i wysypanej mąką. Dziurawimy ciasto równomiernie widelcem, żeby nie wybrzuszyło się podczas pieczenia i jeszcze na chwile wkładamy do lodówki. Następnie pieczemy na jasny złoty kolor w temperaturze 180 °C na funkcji góra-dół do 20 minut. W ciepłym jeszcze piekarniku podpiekamy garść orzechów.

Rabarbar pokroić na kawałki około 2 cm i wymieszać z cukrem, cukrem wanilinowym oraz mąką ziemniaczaną. W garnku zagotować wodę, sok z cytryny i cukier. Jabłka nie obierane, podzielić na pół, usunąć gniazda nasienne. Pokroić jabłka na 2 mm plasterki i przełożyć do gorącego syropu cukrowego (jeśli wody będzie zbyt mało można dolać) i chwilę pogotować (1 lub 2 min.). Uwaga: długość gotowania zależy od gatunku jabłek - twardsze gotują się dłużej. Gotowe plasterki jabłek powinny być miękkie i plastyczne, nie mogą jednak się rozpadać. Odcedzić i wystudzić plasterki (z syropu można przygotować pyszny kompot).

Na podpieczone ciasto po rancie tarty układamy na zakładkę elastyczne plasterki jabłek. Następnie wkładamy rabarbar, zostawiając miejsce na środku, gdzie układamy znów plasterki jabłek w kształt róży. Całość posypać pokruszonymi i podpieczonymi wcześniej orzechami włoskimi. Piec 20-30 min. Pod koniec pieczenia poleać tatrę roztopionym miodem. Po wystudzeniu można udekorować listkami mięty lub stewii.

## Koło Gospodyń Wiejskich OW CZARY GMINA ZIELONKI

# Prażuchy

## Wykonanie:

Mąkę wsypać do garnka, ogrzać i wysuszyć na palniku, aż będzie lekko przyrumieniona, posolić do smaku. Na palnik położyć grubą blachę. Podgrzaną mąkę z solą przesiać przez sitko i ponownie ogrzewać na nagrzaną blaszę. Do gorącej mąki wlewać powoli wrzącą wodę i mieszać lub ubijać tłuczkiem do ziemniaków aż powstaną kluchy. Gotowe prażuchy podawać ze skwarkami lub z cukrem na słodko

## Składniki:

1 kg mąki pszennej  
sól, gorąca woda

# Zacierka na mleku

## Składniki:

10 dag mąki  
1¼ l mleka  
1 jajko, woda, sól  
mąka do podsypiania

## Wykonanie:

Zagnieść ciasto z mąki, wody i jajka. Posiekać nożem lub zetrzeć na tarce. Posypać mąką, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić i zalać gorącym mlekiem. Można podawać z ugotowanymi ziemniakami.

# Zalewajka

## Składniki:

4 ząbki czosnku  
2 duże cebule  
olej do podsmażenia  
3 l wody  
liście laurowe  
ziele angielskie  
2 pęczki koperku  
15 dag marchwi, pietruszki i selera  
2 kg ogonów wieprzowych i wołowych  
2 litry barszczu białego  
na żytnim zakwasie

## Wykonanie:

Czosnek i cebule podsmażyć na oleju, następnie podlać 3 litrami wody. Wrzucić liście laurowe, ziele angielskie, drobno pokrojone w kostkę warzywa. Do gotującego się wywaru wrzucić ogony wieprzowo-wołowe. Po ugotowaniu ogonów wyciągnąć je i obrać z nich mięso. Mięso wrzucić z powrotem do garnka. Następnie dodać barszcz. Zagotować. Na koniec wrzucić koperki. Podawać z ziemniakami.

# Galareta z nóżek wieprzowych

## Składniki:

75 dag nóżek wieprzowych  
25 dag chudej wieprzowiny bez kości  
15 dag włoszczyzny:  
marchew, cebula, pietruszka, seler  
kilkanaście ziaren ziela angielskiego i pieprzu  
1-2 liście bobkowe  
1-2 ząbki czosnku



## Wykonanie:

Nóżki porąbać, mięso opłukać, warzywa rozdrobnić. Wszystko razem wymieszać, dodać przyprawy i zalać zimną wodą. Gotować 4 godziny, pod koniec gotowania posolić. Odcedzić wywar. Oddzielić mięso od kości, pokroić w kostkę i dodać do wywaru, zagotować i odcedzić. Wywar przyprawić do smaku czosnkiem roztartym z solą. Na dno formy położyć pokrojoną dekoracyjnie marchewkę i pokrojone mięso, zalać wywarem i ostudzić do skrzepnięcia. Opcjonalnie na dno formy można dodać także pokrojone jajka ugotowane na twardo, groszek konserwowy. Przed podaniem zebrać z powierzchni galarety tłuszcz, wyłożyć z formy na półmisek, pokroić na porcje. Przybrać zieloną sałatą lub natką pietruszki. Podawać z octem lub cytryną. Zamiast dużej formy można użyć małych foremek.

# Rogaliki drożdżowe

## Składniki:

1 kg mąki  
0,5 kg margaryny  
8 jajek, 10 dag drożdży  
2 łyżki mleka  
szczypta soli

## Wykonanie:

Drożdże rozetrzeć z mlekiem, dodać pozostałe składniki i wyrobić ciasto. Wątkować i formować rogaliki. Można je nadziać dżemem, konfiturą, makiem, owocami.

CHÓR ŚW. MAŁGORZATY  
GMINA MICHAŁOWICE

# Tort „Jabłuszko pełne snów”

## Składniki na biszkopt:

6 jajek, niecała szkl. drobnego cukru  
¾ szkl. + 2 łyżki mąki pszennej  
¼ szkl. + 1 łyżka maki ziemniaczanej



**Wykonanie:** Z podanych składników wykonać masę biszkoptową i wylać do (wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą) misy blaszanej ok. 22 cm. Piec w temperaturze ok. 170 °C – 40 minut. Wyjąć z piekarnika i zostawić do wystudzenia.

**Składniki na masę śmietankową:** 800 ml śmietany 36%, 2 opakowania serka mascarpone (500 g) schłodzonego, 2 łyżki cukru pudru, cukier z wanilią

**Wykonanie:** Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania kremu.

## Składniki na frużelinę truskawkową:

ok. 1 truskawek, niepełna szkl. cukru,  
2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżka mąki ziemniaczanej  
rozpuszczonej w 2 łyżkach wody  
8 łyżeczek żelatyny zalać ¼ szkl. wody

## Wykonanie:

Wymieszać owoce z cukrem i podgrzewać do rozpuszczenia cukru. Dodać sok z cytryny, wodę z mąką dobrze wymieszać i zagotować. Odstawić z ognia. Napęczniałą żelatynę dodać do gorących truskawek i wymieszać. Pozostawić do wystudzenia (ok. 2 godz.)

## Wykonanie:

Biszkopt przekroić na 3 płaty. Najmniejszy włożyć na dno misy. Wylać mniej niż połowę frużeliny i na to 1/3 masy śmietankowej, przykryć drugim blatem biszkopta, lekko docisnąć. Wylać resztę frużeliny i na to masę śmietankową. Przykryć trzecim blatem, lekko dociskając. Włożyć do lodówki, aby wszystko dobrze stężało (najlepiej na całą noc).

## Wykończenie:

Wykonać masę budyniową z 1 kostki masła połączonej z 1 budyniem waniliowym (wg przepisu na opakowaniu). Masę podzielić na pół. Do jednej dodać barwnik spożywczy (np. czerwony), drugi pozostawić biały.

Wyjąć z misy stężałe ciasto. Kolorowym kremem wysmarować półkulę, a środkową część jasnym kremem, aby powstał kształt przekrojonego na pół jabłka.

## Jabłkowa rozkosz Jolasi

### Składniki:

#### Biskopt:

4 jajka, 4 łyżki mąki tortowej, 4 łyżki cukru  
½ łyżeczki proszku do pieczenia

#### Masa jabłkowa:

jabłka (obrane) 800 g  
sok z cytryny do skropienia jabłek  
cukier brązowy – 3 łyżki  
2 łyżki miodu  
1 galaretka pomarańczowa  
3 łyżeczki żelatyny

#### Bitą śmietaną:

kremówka 500 ml, 4 łyżeczki żelatyny  
50 ml wody, 250 g sera mascarpone



### Przygotowanie

Białka ubić na sztywno, dodać cukier, żółtka i dalej ubijać. Mąkę i proszek do pieczenia dodawać porcjami do masy jajecznej i delikatnie wymieszać łyżką. Wylać na tortownicę wyłożoną na dnie papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 20 min. w 170 °C.

Jabłka zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Podsmażyć (jeżeli mamy mało soczyste jabłka dolać 0,5 szklanki wody). Gdy jabłka będą już miękkie, dodać miód, cukier, galaretkę w proszku, żelatynę. Mieszając podgrzewać do rozpuszczenia żelatyny. Odłożyć ¾ szklanki masy jabłkowej, a resztę wylać do tortownicy wyłożonej folią spożywczą i odstawić do stężenia. Odłożoną masę jabłkową zmiksować blenderem.

Na tacy rozłożyć folię spożywczą i wylać cienką warstwę masy. Odłożyć do stężenia. Z masy wykroić dowolne ozdoby na tort.

Śmietaną ubić na sztywno, dodać cukier i serek mascarpone oraz rozpuszczoną żelatynę. Chwilę miksować do połączenia się składników.

#### Warstwy tortu:

- biskopt, 1/3 bitej śmietany, zimna i stężała masa jabłkowa, reszta bitej śmietany.  
Udekorować bitą śmietaną i ozdobami z masy jabłkowej.

## Krokiety z farszem brokułowym

### Składniki:

#### Ciasto:

3 szkl. mąki pszennej  
2 jajka  
1/3 szklanki wody gazowanej  
szczypta soli  
Ciasto wyrobić i usmażyć naleśniki

#### Farsz:

1 brokuł  
1 papryka czerwona  
20 dag sera żółtego, sól i pieprz

#### Dodatkowo:

2 szklanki bułki tartej, 3 jajka



### Przygotowanie

Brokuł gotujemy w osolonej wodzie na pół twardo, studzimy i siekamy go w kosteczkę. Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach. Paprykę kroimy w kostkę i krótko przesmażamy. Studzimy. Łączymy wszystkie składniki, solimy i pieprzymy do smaku. Na usmażone naleśniki układamy farsz i zwijamy krokiety, moczymy w jajkach i panierujemy bułką tartą. Obsmażamy na złotą.

## Roladki Zagórzanki

### Składniki:

500 g mięsa mielonego wołowego  
1 jajko  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
ok. 4 łyżki bułki tartej  
4 plastry wędliny  
4 plastry sera żółtego  
1 jabłko  
sól, pieprz  
bulion

### Przygotowanie

Mięso mielone wyrabiamy z jajkiem i posiekaną drobno cebulą i czosnkiem. Dodajemy sól, pieprz oraz bułkę tartą. Wyrabiamy jednolitą masę (jeśli mięso nie będzie się kleić możemy zwiększyć ilość bułki tartej).

Mięso dzielimy na 4 części, każdą kładziemy na folię spożywczą i formujemy prostokąt. Na każdy nakładamy plasterkę wędliny, plasterkę sera i kawałek obranego wcześniej jabłka. Pomagając sobie folią delikatnie zwijamy roladki i tak zapakowane (jak cukierki) zostawiamy na ok. 10 minut. W garnku przygotowujemy bulion, w którym gotujemy roladki około godziny.





Moje notatki: \_\_\_\_\_

KOŁA GOSPODYN



WIEJSKICH

z ternu działania Stowarzyszenia  
Korona Północnego Krakowa



## Koło Gospodyń Wiejskich BARANÓWKA

GMINA KOCMYRZÓW -LUBORZYCA



Koło Gospodyń Wiejskich Baranówka zostało założone w 1952 roku. Obecnie zrzesza 12 mieszkanki wsi. Panie z Koła biorą czynny udział we wszystkich ważnych wydarzeniach na terenie gminy Kocmyrzów-Luborzyca i Województwa Małopolskiego. Zdobywają nagrody i wyróżnienia. W 2014 roku Koło z Baranówki brało udział w plebiscytcie Dziennika Polskiego na najlepsze Koło Gospodyń w Małopolsce zdobywając zaszczytne II miejsce. Przy KGW działa zespół wokalny.

Przewodniczącą Koła jest Pani Grażyna Bebak.



## Koło Gospodyń Wiejskich CZULICE

GMINA KOCMYRZÓW -LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Czulice powstało w latach 30-tych ubiegłego wieku. W 2014 roku Koło wznowiło swoją działalność po 20-to letniej przerwie. Obecnie aktywnie działa w Kole 14 osób. KGW Czulice bierze czynny udział w uroczystościach organizowanych na terenie naszej Gminy oraz poza nią. Koło współdziała z OSP Czulice, organizując wspólnie coroczne wycieczki i imprezy okolicznościowe dla lokalnej społeczności. W 2016 roku współorganizowało Dożynki Gminne, które odbyły się w Czulicach. W 2017 roku Koło zdobyło wyróżnienie za prezentację stoiska w Konkursie Potraw podczas Dni Gminy. W tym samym roku zdobyło I miejsce w Konkursie Wieńca Dożynkowego, którego historia sięga lat 30-tych ubiegłego wieku, a tradycyjne wykonywanie wieńca przez KGW Czulice nawiązuje do początków tego zwyczaju.

Przewodniczącą Koła jest Pani Bogumiła Wawro.



## Koło Gospodyń Wiejskich DOJAZDÓW

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Dojazdów powstało w 1948 r. Obecnie aktywnie działa w Kole 20 osób (w tym również mężczyźni). Koło bierze czynny udział w obchodach świąt religijnych, w tym coroczne pielgrzymki na Skałkę w strojach ludowych. Tradycją stało się organizowanie Dnia Kobiet dla byłych członkiń Koła. W 2017 i 2018r. KGW Dojazdów otrzymało zaproszenie na konkurs Kulinarno-Cukierniczy do Szkoły Specjalnej nr 14 w Nowej Hucie. Tam prezentowało swoje potrawy i wypieki oraz wystąpiło z programem artystycznym. 2 czerwca 2018r. odbył się już trzeci z kolei Festyn Rodziny współorganizowany z Przedszkolem Samorządowym „Wesoła Gromadka” w Dojazdowie. Przewodniczącą Koła jest Pani Maria Radoszek.



## Koło Gospodyń Wiejskich KARNIÓW

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Karniów rozpoczęło swą działalność w 1960 roku i jest jednym ze starszych Kół działających na terenie naszej Gminy. Liczba Pań aktualnie należących do Koła to 10 osób. KGW Karniów od lat zdobywało czołowe miejsca na Konkursach Wieńca Dożynkowego. Często reprezentowało Gminę podczas uroczystości Niedzieli Palmowej na Rynku Głównym w Krakowie. W konkursach Potraw Regionalnych prezentuje stare regionalne potrawy oraz pyszne nalewki. Przewodniczącą Koła jest Pani Weronika Zemełka.



## Koło Gospodyń Wiejskich GOSZYCE

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Goszyce rozpoczęło swą działalność w 1948 roku, przy Krajowym Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych. Panie zapisując się do Kółka Rolniczego otrzymywały legitymacje członkowskie. Organizując się w Kółku Rolniczym, założyły Koło Gospodyń Wiejskich. Początkowo działaczek było 15 a pierwszą przewodniczącą została Pani Irena Pytel. Obecnie Koło liczy 10 osób. W 2018 roku Koło brało udział w „Orszaku Trzech Króli”, po którym Panie działaczki zorganizowały poczęstunek, podając uczestnikom bigos własnej roboty. W czerwcu bieżącego roku wspólnie z OSP Goszyce Koło zorganizowało Dzień Dziecka w tutejszej Szkole Podstawowej.

Przewodniczącą Koła jest Pani Grażyna Wójcik.



## Koło Gospodyń Wiejskich KOCMYRZÓW

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Kocmyrzów rozpoczęło swą działalność w 1967 roku. Koło liczy obecnie 12 działaczek. KGW bierze czynny udział w większości imprez Gminnych o charakterze kulturalnym. Reprezentowało również Gminę podczas uroczystości Powiatowych jak i Wojewódzkich. W tym roku Koło z Kocmyrzowa otrzymało wyróżnienie w Konkursie Potraw w Zagórzach Dworskich.

Przewodniczącą Koła jest Pani Małgorzata Czajka.



## Koło Gospodyń Wiejskich LUBORZYCA

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Luborzyca zostało założone w 1968 roku, reaktywowane w 2012 roku, gdzie wybrano nowy zarząd. Liczba członkiń to 12 osób. Koło zainicjowało powstanie „Orszaku Trzech Króli”, który jest organizowany od 2015 roku, również w 2015 roku uczestniczyło w Przeglądzie Gwary Krakowskiej – „godki krakowskiej” w Biskupicach gdzie zajęło 3 miejsce. W 2017 roku Panie brały udział w Dożynkach powiatowych w Sułoszowej. Wieloletnią tradycją Koła jest udział w Kiermaszach Rękodzieła.

Przewodniczącą Koła jest Pani Jadwiga Walczak.



## Koło Gospodyń Wiejskich PIETRZEJOWICE

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Pietrzejowice jest najstarszym z Kół działającym na terenie Gminy (powstało w 1934 roku). Obecnie w Kole działa 10 Pań. Podczas konkursu kulinarnego w Zagórzycach Dworskich 2018 Koło otrzymało dyplom oraz nagrodę pieniężną za prezentację potraw. Od kilku lat KGW Pietrzejowice jest współorganizatorem warsztatów z Rękodzieła Ludowego dla Pań z Kół działających na terenie Gminy. Przewodniczącą Koła Jest Pani Barbara Lech.



## Koło Gospodyń Wiejskich ŁUCZYCE

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Łuczyce powstało w roku 1956. Obecnie do Koła należy 10 Pań. KGW Łuczyce aktywnie angażuje się w życie kulturalne naszej Gminy. Uczestniczy w Dożynkach Gminnych, Konkursie Potraw Regionalnych i innych ważnych wydarzeniach. Cykliczną imprezą integracyjną Koła jest „Biesiada Jabłkowa”. Przewodniczącą Koła jest Pani Katarzyna Wcisło-Nowak.



## Koło Gospodyń Wiejskich PRUSY

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Koło Gospodyń Wiejskich Prusy istnieje od 1974 roku. Obecnie liczba członkiń wynosi 10 osób. W 2008 r. Koło zdobyło I miejsce podczas Dożynek Małopolskich w Gdowie oraz I miejsce na Dożynkach Powiatowych w Słomnikach. 20 maja 2018 roku Panie z Koła zdobyły I miejsce w Zagórzycach Dworskich podczas konkursu kulinarnego „Święto Kwitnącej Jabłoni”. Za prezentację potraw otrzymały puchar, dyplom oraz nagrodę pieniężną.

Przewodniczącą Koła jest Pani Magdalena Krajewska.



## Stowarzyszenie Aktywna Wieś w GOSZCZY I SADOWIU

GMINA KOCMYRZÓW - LUBORZYCA

Stowarzyszenie Aktywna Wieś w Goszczy i Sadowiu zostało zarejestrowane w 2011 roku. Współtworzy je 15 Pań. Stowarzyszenie organizuje coroczne cykliczne imprezy takie jak: „Konkurs na Rodzinną Palmę Wielkanocną”, „Spotkanie Wigilijne”, „Święto Patrona Szkoły w Goszczy”, „Majowe spotkanie z Pieśnią Patriotyczną”, „Dzień Babcy i Dziadka”. Stowarzyszenie organizuje te imprezy przede wszystkim z myślą o mieszkańcach Goszczy i Sadowia angażując do współpracy OSP Goszcza, Orkiestrę Dętą „TON” oraz Szkołę Podstawową.

Prezesem Stowarzyszenia jest Pani Krystyna Broś.



## Koło Gospodyń Wiejskich w IGOŁOMI

GMINA IGOŁOMIA - WAWRZEŃCZYCE

Koło prezentuje się na różnych wystawach organizowanych przez województwo małopolskie, powiat krakowski oraz gminę. Oprócz fascynacji kulinarnych panie z KGW Igołomia prężnie działają na rzecz środowiska lokalnego organizując Dni Seniora, Wigilię dla samotnych, Dzień Dziecka.

Założyły zespół wokalny ALE-BABKI. Z ich udziałem został nakręcony odcinek programu „Smakowanie Małopolski”. Główną potrawą regionalną w wykonaniu członkiń koła jest kapuśniak igołomski na żeberkach, pieczone pierogi z kapustą, a także fasolka po igołomsku.

Przewodniczącą KGW jest Pani Agnieszka Jazgar.



## Koło Gospodyń Wiejskich w POBIEDNIKU MAŁYM

GMINA IGOŁOMIA - WAWRZEŃCZYCE

W dniu 28 lutego 2015 roku w Pobiedniku Małym miało miejsce zebranie założycielskie, mające na celu utworzenie Stowarzyszenia - Koło Gospodyń Wiejskich Wsi Pobiednik Mały. Koło Aktywnie uczestniczy w działalności społecznej, Panie wzajemnie się inspirują, dzielą przepisami pasjami i talentami. Podnoszą kwalifikacje poprzez szerszy dostęp do kultury, praktycznych porad oraz rozrywek. Towarzyszą w codziennym życiu mieszkańców, uczestniczą w działaniach wzajemnie się wspierających jak również nawiązują współpracę z innymi organizacjami. Poprzez zorganizowanie wystaw, degustacji potraw Panie skupione w KGW mają za cel promowanie tradycyjnych produktów wiejskich i zdrowego trybu życia, integrację mieszkańców i okolic, pobudzenie ich do aktywnego życia.

Przewodniczącą KGW jest Pani Aneta Dudziak



## Koło Gospodyń Wiejskich STREGOBORZYCE

GMINA IGOŁOMIA - WAWRZEŃCZYCE

Koło liczy 14 członkiń. Początki działalności KGW to lata 60-te. Koło prezentuje się na różnych wystawach organizowanych przez powiat krakowski oraz gminę, m.in.: prezentacja stołu wigilijnego w Krakowie; stół regionalny na seminarium „Teraźniejszość i przyszłość w UE”; przygotowanie degustacji podczas konferencji „Dziedzictwo kulturowe wsi podkrakowskiej” (Pałac w Igołomi); organizacja I Gminnego Forum Kobiet (Dom Strażaka w Stregoborzycach 2007); organizacja okolicznościowych spotkań dla mieszkańców Stregoborzyc; cykliczne spotkania z okazji Dnia Seniora i Święta Kobiet; coroczny udział w Pikniku Integracyjnym w Pobiedniku Małym; coroczny udział w Małopolskim Święcie Warzyw Koło aktywnie współdziała także ze Stowarzyszeniem Wspieranie Aktywności Lokalnej w Stregoborzycach. Specjalnością koła są tradycyjne kołaczki oraz chleb na zakwasie.

Przewodniczącą Koła jest Pani Eleonora Kusińska



## Koło Gospodyń Wiejskich WAWRZEŃCZYCE

GMINA IGOŁOMIA - WAWRZEŃCZYCE

Koło Gospodyń Wiejskich z Wawrzeńczyce skupia 17 członkiń. KGW Wawrzeńczyce bierze czynny udział w wydarzeniach zarówno na terenie gminy jak i poza nią. W 2008 roku, biorąc udział w Świącie „Wybór Chłopa Roku 2008” Koło, zdobyło uznanie za prezentację i wystawione potrawy do degustacji, m.in. lecho wawrzeńskie, chleb swojski i różne ciasta. Tę prezentację doceniły nie tylko władze lokalne (Wójt Gminy – Pan Józef Rysak), ale również Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Pan Marek Sawicki. Członkinie Koła uczestniczyły w Wojewódzkim Konkursie Potraw regionalnych w Krakowie w 2011 roku, gdzie zdobyły I miejsce, a nagrodą był wyjazd do Warszawy na konkurs „Stoły Wigilijne 2011 roku i tu otrzymały wyróżnienie. W 2011 roku zostały laureatkami III miejsca w kategorii kulinaria na III Festiwalu Piosenki Ranczerskiej Wilkowyjce 2014 w Przysieku koło Torunia. W 2016 roku Panie zdobyły II miejsce w konkursie potraw w Zagórzycach podczas „Święta Kwitnącej Jabłoni”. Członkinie corocznie biorą udział w Forum Kobiet, Małopolskim Świącie Warzyw, Pikniku Integracyjnym w Pobiedniku Małym. Aktywnie współpracują z OSP oraz Centrum Kultury i Promocji w Igołomi-Wawrzeńczycach. Specjalnością Koła jest lecho i papryka faszerowana.

Przewodniczącą Koła jest Pani Alicja Duda.



## Koło Gospodyń Wiejskich ZŁOTNIKI

GMINA IGOŁOMIA - WAWRZEŃCZYCE

Koło to zrzesza 20 Pań. Działa w gminie Igołomia-Wawrzeńczyce już od dawna. Uczestniczy w wydarzeniach, uroczystościach na terenie gminy i promuje ją na zewnątrz. Wykazało się skutecznością w pozyskaniu środków z Unii Europejskiej z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na remont łazienek w swojej siedzibie. Panie z KGW Złotniki wraz z Radą Sołecką dbają o utrzymanie porządku na strefie rekreacyjno-sportowej. Specjalnością Koła są ciasta i ciasteczka. Prezentują także wiejski chleb, kołacz, smalec, powidła, ser biały (bryndza) o smaku mięty i papryki.

Przewodniczącą Koła jest Pani Jolanta Kisiel.



## Koło Przyjaciół BRZozÓWKI

GMINA ZIELONKI



Koło Przyjaciół Brzozówki, działa od 2008 r. pod przewodnictwem Pani Marii Pahl, jako wspólnota mieszkańców pięknej wsi Brzozówka, położonej na wzgórzu w gminie Zielonki. Co roku organizujemy bale karnawałowe dla najmłodszych, tworzymy oryginalne palmy wielkanoce, aktywnie uczestniczymy w dożynkach gminnych i parafialnych, prezentując własnoręcznie zrobiony wian dożynkowy oraz zawsze nowe kompozycje muzyczne. W celach integracyjnych i rekreacyjnych organizujemy we współpracy z Harcerzami i Szkolnym Klubem Wolontariatu z Korzkwi pikniki rodzinne na sołeckim kompleksie sportowym, gdzie każdy ma okazję rozwinąć pasje sportowe, artystyczne, a także spróbować pysznych ciast upieczonych przez członków Koła. Spotykamy się, by robić coś dla innych, kultywować tradycje, odpocząć, porozmawiać ze sobą, zobaczyć spektakl w kinie lub teatrze, poćwiczyć pilates i czasami śmiejemy się, że jesteśmy Elitarną Jednostką Do Zadań Specjalnych!)

Przewodniczącą Koła Przyjaciół Brzozówki jest Pani Karolina Kmiecik-Jusiega.

## Koło Gospodyń Wiejskich OW CZARY

GMINA ZIELONKI

Koło Gospodyń Wiejskich to grupa około dwudziestu energicznych, pomysłowych kobiet, zaangażowanych w rozwój i integrację wsi. Współpracujemy z Radą Sołecką z Owczar, z OSP Owczary oraz z CKPiR w Zielonkach. Angażujemy się w życie naszej wsi, gminy oraz powiatu, aby krzewić i podtrzymywać lokalne tradycje i dobrosąsiedzkie stosunki.

Przewodniczącą KGW Owczary jest Pani Zofia Maj.



## Zespół Regionalny MODLNICZANKI

GMINA WIELKA WIEŚ

Modlniczanki to zespół złożony z gospodyń związanych oczywiście z Modlniczką. W strojach krakowskich kultywują rodzime tradycje ludowe, warto zaznaczyć, że część z tych strojów to oryginalne kilkadziesiąt, a nawet ponad stoletnie gorsety po babciach i prababciach. Na co dzień zespół spotyka się by pod okiem akordeonisty ćwiczyć repertuar na okolicznościowe występy. Najważniejsze w roku są dożynki oraz Przegląd Folklorystyczny im. Józefa Lachnera, dawnego nauczyciela muzyki i miłośnika folkloru, z którego zapisów dawnych piosenek i melodii ludowych do tej pory korzystają zespoły z Gminy Wielka Wieś. Ostatnim sukcesem Modlniczank jest zdobycie I miejsca na Dożynkach Powiatowych w Sączu za stoisko oraz potrawę regionalną. Postne danie pn. „Groch Jasiek maszczony” to danie, które ze swojego domu rodzinnego wyniosła rodzima Modlniczanka- gospodyni Zosia, a więc mamy pewność, że nie znajduje się w żadnej innej książce kucharskiej.



## Chór Św. MAŁGORZATY

GMINA MICHAŁOWICE

W skład chóru wchodzi 7 Pań. Chór Parafialny Św. Małgorzaty z Raciborowic posiada niejedno oblicze, ponieważ jego pasją jest nie tylko śpiewanie, ale także pieczenie i gotowanie. Chórzystki są w pełnej gotowości serwować dania ze zdrowej żywności. Nasz Chór chętnie się udziela w parafialne uroczystości, śpiewając na Pana chwałę z serca i duszy całej.



## Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Michałowice POD KWITNĄCĄ JABŁONIĄ

GMINA MICHAŁOWICE

Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Michałowice „Pod Kwitnącą Jabłonią” powstało na bazie Koła Gospodyń Wiejskich działającego przez 50 lat w Zagórzycach. Od 3 lat Stowarzyszenie współorganizuje, ale także uczestniczy w Wiosennym Festiwalu Kulinarnym organizowanym przez LGD Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa. Corocznie Członkinie Stowarzyszenia aktywnie włączają się organizację Święta Kwitnącej Jabłoni w Zagórzycach oraz przygotowują corocznie wieńce dożynkowe. Prezesem Stowarzyszenia jest Pani Grażyna Kozioł.





# PRZEPISNIK... czyli kuchnia według podkrakowskich Gospodyń

TO OPRACOWANY PRZEZ  
STOWARZYSZENIE KORONA PÓŁNOCNEGO KRAKOWA  
ZBIÓR PRZEPISÓW NA TRADYCYJNE DANIA,  
CIASTA I PRZETWORY - CZĘSTO JUŻ ZAPOMNIANE,  
A MAJĄCE SZANSĘ NA PRZYWRÓCENIE DO ŻYCIA  
ORAZ POTRAWY Z AKTUALNYCH RECEPTUR  
OPRACOWANYCH PRZEZ KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH  
Z GMIN: IGOŁOMIA-WAWRZEŃCZYCE,  
KOCMYRZÓW- LUBORZYCA, MICHAŁOWICE,  
WIELKA WIEŚ, ZIELONKI.

**PRZEPISNIK...** POZWOLI UTRWALIĆ  
ORAZ WYPROMOWAĆ DZIEDZICTWO KULINARNE  
JAKO NIEZMIERNIE WAŻNĄ CZĘŚĆ  
DZIEDZICTWA KULTUROWEGO PODKRAKOWSKIEJ WSI,  
CO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO TWORZENIA WIZERUNKU  
I PROMOCJI REGIONU, A NAJWAŻNIEJSZYMI  
PODMIOTAMI, KTÓRE Z WIELKĄ PASJĄ DBAJĄ  
O ZACHOWANIE I PODTRZYMYWANIE LOKALNYCH  
TRADYCJI SĄ KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH.

