



Mecenas wydania
BURMISTRZ WIELENIA
Elżbieta Rybarczyk

Noteckie Smaki

nasze
cool INARNE DZIEDZICTWO



Z natury najlepsze
Miasto i Gmina Wielka

Zespół redakcyjny:

*Krystyna Heppner, Hanna Forbrich, Liwia Kuźmar, Alicja Adamczyk,
Kacper Ficner, Bartosz Ciesielski*

Tekst/zdjęcia: *Urząd Miejski w Wieleniu, Nadnoteckie Centrum Kultury w Wieleniu*
Autorami przepisów kulinarnych są uczestnicy konkursu pod hasłem „Noteckie Smaki”
organizowanego w latach 2018 - 2024.

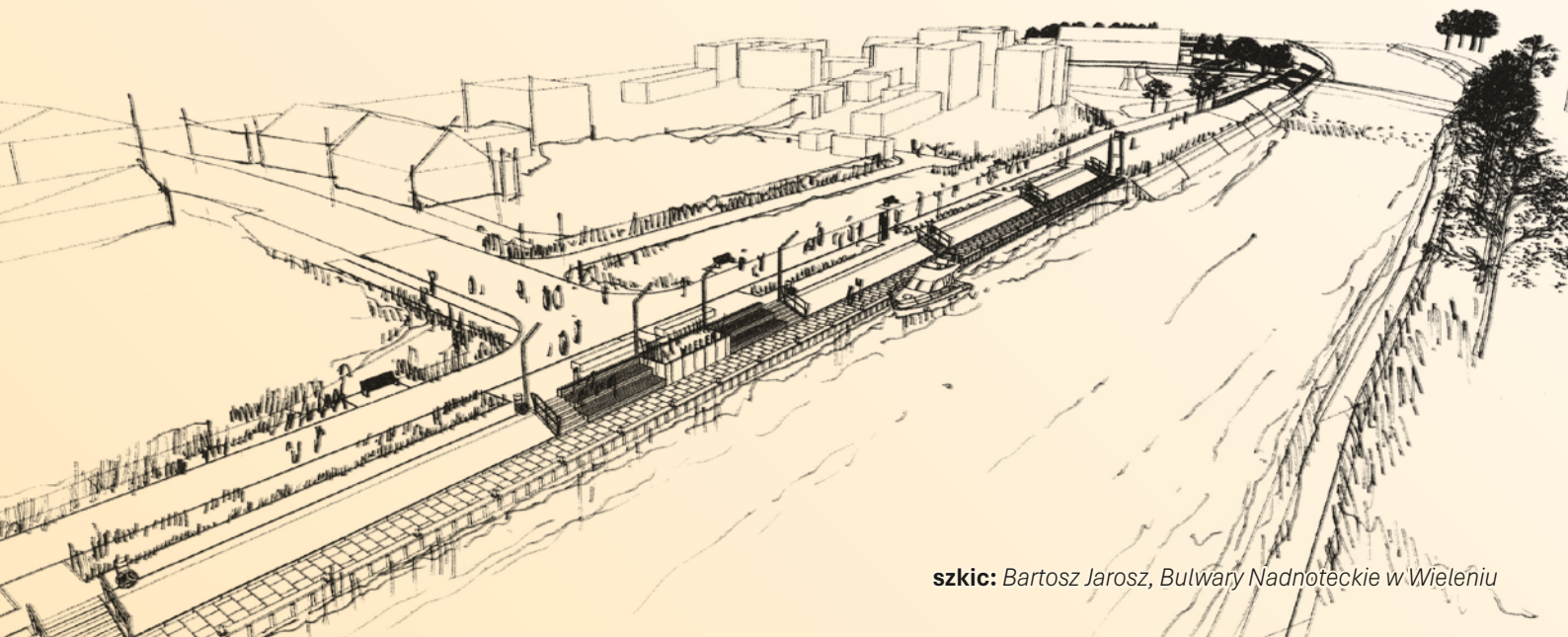
Okładka: *Szczupak w galarecie - danie konkursowe (fot. L. Kuźmar)*
Nadnoteckie Bulwary w Wieleniu

Wieleń 2025, wydanie pierwsze

Wydawca: *Gmina Wieleń, ul. Kościuszki 34, 64 - 730 Wieleń*

e-mail: *Wielen_UM@wokiss.pl*

www.wielen.pl



szkic: *Bartosz Jarosz, Bulwary Nadnoteckie w Wieleniu*

Szanowni Państwo,

Kuchnia zakorzeniona w lokalnej kulturze inspiruje. Kulinarria to również dziedzictwo, to sposób gospodarowania i wytwarzania, tradycyjne przetwory i potrawy. Jest częścią zwyczajów społeczności lokalnych, przejawem jej ciągłości i trwania mimo zachodzących zmian. Przyrządzanie codziennych potraw, a także specjałów na różne okazje, to nie tylko mądry wybór, ale aktywność wnosząca wiele radości i ciepła. Gromadzone pieczołowicie przez dziesięciolecia przepisy kulinarne, to prawdziwy skarb, który warto z szacunkiem zachować, by przekazać całe to dobrodziejstwo następnym pokoleniom. Tym większa zasługa kół gospodyń wiejskich i wszystkich innych grup oraz organizacji społecznych z terenu Miasta i Gminy Wieleń, które zawsze pielęgnowały tradycję kulinarną jako ważny składnik tożsamości, a także przedmiot dumy.

Tę niecodzienną książkę z przepisami, będącymi pokłosiem konkursu kulinarnego „Noteckie Smaki” organizowanego w ramach wieleńskich Targów Produktu Lokalnego – z natury najlepsze, dedykujemy tym wszystkim, którzy szukają oryginalnych i swojskich smaków. Zebrane przepisy pochodzą od laureatów wszystkich edycji tego konkursu. Wydawnictwo ubogacają przysłowia i myśli z apetytem nawiązujące do serwowanych potraw.

Dzięki tej lekturze, odkryjecie Państwo Ziemię Wieleńską jako ojczyznę wielu oryginalnych smaków, bogatą w tradycje kulinarne i jedzenie smaczne, zdrowe, inspirowane dobrami natury z naszego regionu Puszczy Noteckiej i Doliny Noteci.



Burmistrz Wieleń
Elżbieta Rybarczyk
Elżbieta Rybarczyk

III Targi Produktu Lokalnego „Z natury najlepsze”

Wieleń, Szkoła Podstawowa Nr 1 i Nowe Miasto,
17 czerwca 2018 r.

Jubileusz 910-lecia Grodu i 670 lat miasta Wieleń



Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia.

George Bernard Shaw

3

I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Rosko

nazwa potrawy: *Bzujka Pelasi*

Składniki:

ciasto:

jajka,
mąki i cukru tyle, ile ważą jajka
dżem rabarbarowy



Wykonanie:

jajka utrzeć z cukrem do białości. Dodać przesianą mąkę. Połączyć składniki.

Gotowe ciasto wylać na blachę i piec przez 30 minut w temperaturze 180°C.

Po upieczeniu ciasto zrolować w mokrej ściereczce.

Po wystygnięciu rozwinąć i posmarować dżemem rabarbarowym. Następnie ponownie zwinąć w kształt rolady.

Noteckie Smaki

II miejsce – Stowarzyszenie ZIELONO MI z Zielonowa

nazwa potrawy: Zupa krem z borowików



Składniki:

- 20 dkg. suszonych prawdziwków
- ½ kg ziemniaków
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- ½ selera
- 2 i ½ l wywaru wieprzowego
- 5 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 200 ml śmietany 30%
- pęczek świeżego kopru
- 2 łyżki masła
- 1 średnia cebula
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

suszone grzyby moczyć w gorącej wodzie około 30 minut. Następnie należy je wyplukać. Warzywa obrać: ziemniaki, marchew, seler, pietruszkę zetrzeć na grubych oczkach. Grzyby wraz z warzywami wrzucić do wywaru z mięsa. Gotować wraz z przyprawami, aż do miękkości (przez ok. 1 godz.). Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć wcześniej pokrojoną cebulę. Na koniec drobno pokroić pęczek koperku i dodać do zupy wraz z podsmażaną cebulą i śmietaną.

III miejsce – Komitet wiejski, Dębogóra

nazwa potrawy: Karp w śmietanie

5

Składniki:

1 karp (ok. 2 kg)
sól
pieprz
mąka
olej do smażenia
masło do podsmażenia cebuli
1 lub 2 cebule
500 ml śmietany 30%



Wykonanie:

karpia sprawić, podzielić na dzwonka, posolić, obtoczyć w mące.

Smażyć z obu stron na mocno rozgrzanym oleju.

Przełożyć do naczynia żaroodpornego (można też od razu smażyć w naczyniu z funkcją pieczenia), podsypać pokrojoną w pióra lub kostkę wcześniej podsmażoną na maśle cebulą i zalać słodką śmietaną.

Przykryć i zapiec w piekarniku (20-25 minut, temp. 180- 200 °C).

Karp jest najlepszy, gdy podczas pieczenia utworzy się gęsty sos śmietanowo-cebulowy.



Jury konkursu kulinarnego w trakcie prac

IV Targi Produktu Lokalnego „Kram Tradycji i Nowoczesności”

7

Wielen, Teren Zespołu Szkół w Wieleniu,
16 czerwca 2019 r.



PARTONAT HONOROWY:



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO
MAREK WOŹNIAK



I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Wrzeszczynanazwa potrawy: *Pierś z kurczaka pod porowo - rabarbarową pierzynką***Składniki:**

2 piersi z kurczaka
 3 łyżki majonezu
 3 łyżki śmietany zagęszczanej
 300 g sera żółtego w plastrach
 sól
 wegeta

karmelizowany rabarbar:

400 g rabarbaru
 100 g cukru z wanilią
 1 łyżka soku z cytryny
 2 łyżki wody

Wykonanie:

na rozgrzaną (na średnim ogniu) patelnię wsypujemy cukier, zalewamy wodą. Mieszymy, aby rozprowadzić równomiernie cukier i pozostawiamy, nie mieszając, do czasu, aż cukier zacznie nabierać złotej barwy. Natychmiast wrzucamy pokrojony na drobne kawałki rabarbar oraz sok z cytryny. Mieszymy do momentu, aż wyparuje sok rabarbarowy. Piersi z kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki. Oprószyć z każdej strony wegetą lub solą. Pierś ułożyć w misce żaroodpornej posmarowanej olejem. Mięso posmarować trzema łyżkami majonezu oraz trzema łyżkami zagęszczanej śmietany. Na to ułożyć karmelizowany rabarbar i ser w plastrach. Piec 30 minut w 180°C

II miejsce – Stowarzyszenie ZIELONO MI z Zielonowa

9

nazwa potrawy: *Pulpety w sosie koperkowym*

Składniki:

1 kg mielonej łopatki
½ l bulionu
½ l śmietany 30%
pieprz
sól
koperek
1 jajo



Wykonanie:

suszone grzyby moczyć w gorącej wodzie około 30 minut. Następnie należy je wytlukać. Warzywa obrać: ziemniaki, marchew, seler, pietruszkę zetrzeć na grubych oczkach. Grzyby wraz z warzywami wrzucić do wywaru z mięsa. Gotować wraz z przyprawami, aż do miękkości (przez ok. 1 godz.). Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć wcześniej pokrojoną cebulę. Na koniec drobno pokroić pęczek koperku i dodać do zupy wraz z podsmażoną cebulą i śmietaną.

Noteckie Smaki

III miejsce – Stowarzyszenie ZIELONO MI z Zielonowa

nazwa potrawy: Jarskie gołąbki z grzybkami



Składniki:

gołąbki:

40 dkg suszonych grzybów

½ kg kaszy pęczak

1 kapusta

cebula, sól,

pieprz, smalec

sos:

20 dkg suszonych grzybów

½ l śmietany 30%

1 l bulionu

koperek, cebula, sól, pieprz, masło

Wykonanie:

Kaszę sparzyć, grzyby namoczyć, wyptukać, przekręcić przez maszynkę. Cebulę podsmażyć. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać, dodać sól, pieprz do smaku. Kapustę sparzyć, oddzielić liście, zawinąć farsz. Podsmażyć na patelni. Uprażyć w garnku do miękkości.

Wyróżnienie – Koło Gospodyń Wiejskich, Rosko

nazwa potrawy: *Błotko*

11

Składniki:

0,5 kg ziemniaków,
0,5 kg bestrego szabloku (kolorowej fasoli),
0,5 kg żeberek wieprzowych
0,5 kg kwaszonej kapusty
pęczek włośczonej,
sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,
1,5 l wody.



Wykonanie:

ziemniaki i fasolę ugotować w osolonej wodzie i utłuc razem na puree.
Z żeberek, włośczonej i przypraw ugotować rosół. Ugotować kiszoną kapustę.
Na płaskim talerzu uformować wianek z masy ziemniaczano – fasolowej.
Z zewnętrznej strony, puree obłożyć ugotowaną kapustą.
Do środka wlać rosół z żeberkami.

Wyróżnienie – Koło Gospodyń Wiejskich, Rosko

nazwa potrawy: Szneka z glancem



Składniki:

1 kg mąki,
szklanka mąki,
6 jaj
 $\frac{3}{4}$ kostki margaryny
0,5 l mleka
10 dkg drożdży
szczypta soli
cukier waniliowy do smaku

Wykonanie:

należy tłuszcz roztopić, mleko letnie, dodać pozostałe składniki, wszystko wymieszać, a drożdże - zrobić rozczyń do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu połączyć z pozostałymi składnikami, wymieszać wszystko.

Uformować z przygotowanego ciasta drożdżówki, dodać „glanc” do środka - powidła lub dżem, a na wierzchu drożdżówkę posypujemy tradycyjną kruszonką.

Piec do uzyskania koloru w temp. 180 °C.

Wyróżnienie – Koło Gospodyń Wiejskich, Mężyk

nazwa potrawy: Polędwiczki w sosie kurkowym

13

Składniki:

1 kg polędwiczek wieprzowych
1 kg świeżych kurek
2 cebule
0,5 l słodkiej śmietany,
3 łyżeczki masła klarowanego
pęczek natki pietruszki,
sól
pieprz
mąka



Wykonanie:

polędwiczki pokroić w plastry, posolić, popieprzyć. Obtoczyć w mące. Smażyć na maśle klarowanym z obu stron na złoty kolor.

Na masło wrzucić umyte i pokrojone kurki. Smażyć. Przyprawić solą i pieprzem, zalać śmietaną, dodać pietruszkę.

Dusić przez 10 minut na wolnym ogniu. Kurki potączyć z polędwiczkami i dusić przez następne 10 minut.

Wyróżnienie – Rada Sołecka wsi Miąły

nazwa potrawy: *Medaliony z indyka z warzywami w sosie kurkowym*



Składniki:

filet z indyka bez skórki
marchew
seler
pietruszka
cebula
czosnek
natka pietruszki
grzyby kurki
200 ml śmietany 30%
maśło
przyprawy: sól, pieprz, papryka

Wykonanie:

mięso posiekać, warzywa ugotować z dodatkiem soli, a następnie rozdrobnić.

Warzywa połączyć z mięsem, dodać posiekany czosnek i cebulę, doprawić.

Formować medaliony i smażyć na maśle. Kurki podsmażyć na maśle, dodać posiekany czosnek i cebulę, przyprawić solą i pieprzem.

Do podsmażonych grzybów dodać śmietanę oraz posiekaną natkę pietruszki.

Medaliony podawać z sosem kurkowym oraz młodą gotowaną marchewką.

Wyróżnienie – Rada Sołecka wsi Miąty

nazwa potrawy: *Zupa szczawiowa z jajkiem i boczkiem*

15

Składniki:

bulion mięsny wołowy z warzywami

(marchew, pietruszka, por, seler)

liście szczawiu

gotowane jajko

boczek wędzony

przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy,

ziele angielskie



Wykonanie:

na mięsie wołowym i warzywach ugotować bulion – doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać liść laurowy i ziele angielskie.

Gotowy bulion przecedzić, dodać liście szczawiu i gotować.

Podawać z ugotowanym na twardo jajkiem oraz przesmażonym, wędzonym boczkiem.



Jurorzy podczas pracy

V Targi Produktu Lokalnego „Z natury najlepsze”

Między Wielaniem a Drawskiem – rzeka Noteć dla mieszkańców i turystów

Wieleń, Nowe Miasto, 17 lipca 2021 r.



PARTONAT HONOROWY:



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO
MAREK WOŹNIAK



I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich „Jarzębina”, Mężyknazwa potrawy: *Szczupak w galarecie***Składniki:**

- Szczupak 1 szt. ok. 1,5 kg
- 1 litr wody
- włoszczyzna
- cebula
- liść laurowy
- ziele angielskie
- 2 łyżeczki żelatyny
- łyżka soku z cytryny
- 250 g ryżu
- 2 – 3 łyżki koncentratu
- pieprz
- sól
- słodka i ostra papryka

Wykonanie:

szczupaka oskrobać, dobrze obmyć i osuszyć. Warzywa obrać, cebule przekroić, wszystko wrzucić do garnka z wodą, gotować 20 minut (dodać sól, pieprz). Wyjąć warzywa z bulionu, zmniejszyć ogień i włożyć do czystego wywaru rybę. Na delikatnym ogniu dusić 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć rybę do przestudzenia. Ryż ugotować w wodzie z dodatkiem soli, odrobiną soku z cytryny i oleju.

Gotowy ryż wymieszać z koncentratem, papryką ostrą i słodką, pieprzem. Przestudzoną rybę delikatnie nafaszerować ryżem a resztę użyć jako podstawę pod rybę. Szczupaka podajemy na stojąco na ryżu.

Po ostudzeniu wywaru i sklarowaniu, odlewany 2 szkl. ½ szklanki czystego wywaru zagotować, odstawić z ognia i dodać żelatynę, mieszać do rozpuszczenia. Połączyć z resztą czystego wywaru. Wlać sok z cytryny. Przestudzonym polać szczupaka odstawić do lodówki.

II miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Miąty

nazwa potrawy: Okoń w sosie śmietankowo – cebulowym

19

Składniki:

okoń średniej wielkości – 4 szt.
sól
pieprz
cebula – 2 szt.
śmietana – 0,5 l
masło – 100 g
pęczek zielonej pietruszki
olej



Wykonanie:

rybę posolić i popieprzyć, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju.
Na patelnię wrzucić cebulę pokrojoną w piórka i dusić 2-3 min. pod przykryciem.
Dodać usmażone ryby, śmietanę, masło, posiekaną pietruszkę.
Doprawić solą i pieprzem. Podawać z fajerczakami lub chlebem.

Ryba słodkowodna w kuchni regionalnej

III miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich Wrzeszczyna

nazwa potrawy: *Miętus z sosem rabarbarowym*



Składniki:

ryba:

1 mały miętus bez głowy lub połowa większego,
3 łyżki masła klarowanego,
sól, pieprz,
mąka pszenna lub orkiszowa

sos rabarbarowy do ryb:

4 łodygi rabarbaru,
½ kostki masła,
1 laska wanilii,
czarny pieprz grubo mielony
2 łyżki miodu,
1 szklanka wina białego typu Riesling,
½ szklanki gęstego soku z czarnej porzeczki

Wykonanie:

ryba: miętusa dokładnie umyć w zimnej wodzie, naciąć skórę, usunąć wnętrzności. Ponownie dokładnie umyć, podzielić na filety, posolić i posypać pieprzem. Na patelni rozgrzać masło klarowane. Miętusa obtoczyć w mące i smażyć na patelni z obu stron. Podawać z sosem rabarbarowym.

Sos: rabarbar umyć i obrać, a następnie pokroić i dusić aż się rozpadnie. Dodać rozciętą wzdłuż wanilię i wino. Redukować, aż ponownie zgęstnieje, a następnie dodać pozostałe składniki, oprócz pieprzu. Sos zmiksować na konsystencję majonezu dodać pieprz (można podać z puree ziemniaczanym).



Komisja konkursowa podczas pracy

Ryba słodkowodna w kuchni regionalnej

VI Targi Produktu Lokalnego Rzeka Noteć „Z natury najlepsze”

KONKURS KULINARNY: *Wypieki drożdżowe*

Wieleń, Nowe Miasto, 16 lipca 2022 r.



PARTONAT HONOROWY:



**MARZAŁEK WOJEWÓDZTWA
WIELKOPÓLSKIEGO
MAREK WOŹNIAK**



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Morski i Rybacki



I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Miąły

nazwa potrawy: *Pstrąg pod drożdżową kołderką z sosem cytrynowym*

Składniki:

ryba:

1,5 kg świeżego pstrąga
100 ml oleju
sól, pieprz, czosnek, majeranek

ciasto:

0,5 kg mąki
szklanka ciepłej wody
6 dag drożdży
3 jajka
pół szklanki oleju
szczypta soli
łyżeczka cukru

farsz pieczarkowo-cebulowy:

1 kg cebuli
0,5 kg pieczarek
3 łyżki masła klarowanego
3 ząbki czosnku
sól, pieprz, majeranek

ciasto:

sok wyciśnięty z jednej cytryny
szklanka bulionu warzywnego
3 łyżki masła
2 łyżki mąki pszennej
100 ml słodkiej śmietany
sól, pieprz, szczypta soli
łyżeczka cukru



Wykonanie:

zaczyn drożdżowy: do ciepłej wody dodać drożdże i cukier. Odstawić na pół godziny. Do miski wsypać mąkę, jajka, olej i sól. Następnie dodać zaczyn drożdżowy (wyrośnięte drożdże) i wyrobić ciasto. Odstawić w ciepłe miejsce na kolejne pół godziny. Rozwałkować ciasto (jest gotowe do pieczenia)

Farsz: rozgrzać masło na patelni, wrzucić cebulę pokrojoną w piórka. Następnie dodać pieczarki pokrojone w plasterki. Doprawić do smaku i dusić na małym ogniu od 10 do 15 minut.

Sos: sparzyć cytrynę, zetrzeć na tarce i wycisnąć sok. W garnku rozpuścić masło, dodać mąkę oraz bulion, doprawić do smaku i zagotować. Na końcu dodajemy otartą skórkę z cytryny i śmietanę.

Ciasto drożdżowe podzielić na dwie części. Na rozwałkowane ciasto położyć farsz oraz rybę. Następnie przykryć ciastem i uformować kształt ryby. Włożyć do nagrzanego do 200°C piekarnika i piec ok. 15 minut. Zmniejszyć temperaturę do 180°C i dalej piec ok. 35 min.

II miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Rosko

nazwa potrawy: *Rogaliki drożdżowe z powidłami śliwkowymi i lukrem cytrynowym*



Składniki:

ciasto:

1 kostka margaryny (ok. 200 g)
4 szklanki mąki pszennej
2 jajka
25 g świeżych drożdży lub 7 g suchych
 $\frac{3}{4}$ szklanki ciepłego mleka
4 łyżki cukru
szczypta soli

lukier:

1 szklanka cukru pudru
3 łyżki ciepłego mleka
sok z $\frac{1}{2}$ cytryny

nadzienie:

powidła śliwkowe (najlepiej gęste)

Wykonanie:

zaczyn (jeśli używasz świeżych drożdży): rozkruszyć drożdże do miseczki, dodać 1 łyżeczkę cukru, 2 łyżki mąki i trochę ciepłego mleka. Wymieszać i odstawić na 10–15 minut, aż się spienią.

Przygotowanie ciasta: w dużej misce umieścić mąkę, cukier, jajka, sól i rozpuszczoną (ale nie gorącą) margarynę. Dodać gotowy zaczyn lub drożdże suche i ciepłe mleko. Zagnieć elastyczne, miękkie ciasto. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 1–1,5 godziny, aż podwoi objętość.

Formowanie rogalików: Wyrośnięte ciasto podzielić na 3–4 części. Każdą część rozwałkować na koło, pokroić na trójkąty (jak pizzę). Na szerszą część każdego trójkąta nałożyć odrobinę powidel i zwinąć ku węższemu końcowi, formując rogalik. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut, aż rogaliki będą złociste.

Lukier: wymieszać cukier puder z mlekiem i sokiem z cytryny, a gdy rogaliki lekko przestygną, polewać je lukrem.

III miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Wrzeszczyna

nazwa potrawy: Zwijane drożdżówki z budyniem karmelizowanym

25

Składniki:

budyń waniliowy:

300 ml mleka
3 żółtka
50 g cukru z wanilią
20 g mąki pszennej
20 g mąki ziemniaczanej

karmelizowany rabarbar:

400 g rabarbaru, pociętego
na małe kawałki
(można nie obierać)
100 g cukru z wanilią
2 łyżki wody

ciasto (12 drożdżówek):

500 g mąki pszennej tortowej
300 ml letniego mleka
jajko
20 g świeżych drożdży (10 g suchych)
2,5 łyżki cukru
szczypta soli
100 g roztopionego
i ostudzonego masła

dotatkowo:

1 jajko wymieszane z 1 łyżką mleka
do posmarowania bułeczek przed
pieczeniem, cukier do posypania

Wykonanie:

budyń: część mleka wymieszać z żółtkami, cukrem i obiema mąkami, aby nie było grudek, najlepiej blenderem. Resztę mleka zagotować w garnuszku, do wrzącego mleka wlać mieszanekę i zagotować jak budyń ciągle mieszając. Pogotować chwilę do zgęstnienia, aż budyń straci posmak surowej mąki. Budyń przelać do miseczki i jeszcze ciepły zakryć folią tak, aby folia dotykała powierzchni budyniu – unikniemy wtedy twardej, zastygniętej wierzchniej warstwy. Pozostawić do ostudzenia.

Karmelizowany rabarbar: na patelni lub w garnku z grubym dnem umieścić cukier i wodę, zagotować aż cukier się rozpuści i nabierze złotej barwy jak karmel. Uważać, aby nie przypalić, bo spalony karmel ma gorzki smak. Do karmelu dodać pokrojony rabarbar. Pogotować, aż część soku puszczanego przez rabarbar wyparuje. Pozostawić do ostudzenia.

Wypieki drożdżowe

**Wykonanie c.d.:**

w części letniego mleka rozpuścić drożdże z odrobiną cukru. W misie miksera umieścić przesianą mąkę, sól, cukier, pozostałą część letniego mleka, jajo i wcześniej rozpuszczone drożdże. Wyrobić w robocie hakiem do drożdżowego ciasta lub ręcznie. Pod koniec dodać roztopione i ostudzone masło, ponownie zarobić gładkie i elastyczne ciasto. Starać się nie dosypywać więcej mąki. Wyrobione ciasto przełożyć do oprószonej mąką miski i pozostawić przykryte ściereczką do podwojenia objętości, na około 1,5 godz.

Przygotować dwie duże blachy, najlepiej te z wyposażenia piekarnika. Wyścielić je papierem do pieczenia lub specjalną matą do pieczenia.

Po tym czasie ciasto delikatnie zagnieść jeszcze raz, aby je odgazować. Ciasto podzielić na cztery części, każdą część rozwałkować na stolnicy delikatnie podsypując mąką na prostokąt 21 cm x 14 cm i pociąć na 3 prostokąty o wymiarach około 7 cm x 14 cm. Każdy prostokąt naciąć do 1/3 niczym grzebień. Na brzeg ciasta bez nacięć nałożyć porcję budyniu i karmelizowanego rabarbaru, zwinąć tak jak rogala. Uformowane drożdżówki przekładać na blachę z wyposażenia piekarnika wyścieloną papierem do pieczenia lub teflonową matą. Blachę przykryć lnianym ręczniczkiem i pozostawić drożdżówki do napuszenia, na około 30 min. Następnie drożdżówki posmarować rozkłóconym jajkiem i posypać cukrem.

Blachy wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec 25 – 30 minut na złoty kolor. Można piec dwie blachy na raz, z funkcją termoobiegu.

Wyróżnienie – Bistro „Nad wodospadem” Między

nazwa potrawy: *Buteczki drożdżowe babci Kazi*

27

Składniki:

680 g mąki pszennej
400 g puree ziemniaczanego
80 g drożdży
30 g masła
16 g soli
32 g cukru
200 ml wody z ugotowanych ziemniaków



Wykonanie:

Suche składniki mieszamy ze sobą w misce, dodajemy zaczyn z drożdży, wody, cukru, następnie dodajemy puree ziemniaczane i wyrabiamy na stolnicy przez ok. 10-15 minut. Odczekujemy 20 min i ponownie zagniatamy ciasto, a następnie formujemy buteczki i odkładamy je na blachę. Blachę z uformowanymi bułkami odkładamy na ok 40 minut, aby wyrosły. Przed wstawieniem do piekarnika górę smarujemy rozbełtanym jajkiem i posypujemy dodatkami według preferencji: len, sezam, mak, rodzynki, suszona żurawina, kruszonka. Pieczemy w piekarniku ok. 20 minut w temperaturze 190 °C. Podajemy z wiejskim masłem oraz konfiturami.

Wypieki drożdżowe

Wyróżnienie – Rada Sołecka wsi Mężyk

nazwa potrawy: Chleb jak dawniej



Składniki:

- 300 ml mleka lub wody
- 3 łyżeczki masła
- 2 łyżeczki soli
- 3 łyżeczki cukru
- 500 g mąki chlebowej
- 1 i ½ łyżeczki suszonych drożdży
- po 1 łyżce: orzechów włoskich
siemina lnianego i słonecznika

Wykonanie:

wszystkie składniki włożyć do dużej miski i dokładnie wymieszać (ręcznie lub mikserem z hakiem do ciasta).

Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut.

Po tym czasie przełożyć ciasto do foremki.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec do zarumienienia (ok. 40–50 minut).

Po upieczeniu chleb wyjąć z formy i ostudzić na kratce.

Całkowity czas przygotowania: ok. 3 godziny (z wyrastaniem i pieczeniem)



Laureaci konkursu kulinarnego

Wypieki drożdżowe

VII Targi Produktu Lokalnego „Z natury najlepsze” Święto Noteci

KONKURS KULINARNY: *Ryba w wianuszku runa leśnego*

Wieleń, Bulwary Nadnoteckie, 27 maja 2023 r.



WIELKOPOLSKA



MARZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO
MAREK WOŹIAK

I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Wrzeszczyna

nazwa potrawy: Karp duszony w śmietanie z kurkami

Składniki (4 porcje):

- 1 karp pokrojony w dzwonka
- 250 g mrożonych grzybów, tutaj akurat kurki, pokrojone na mniejsze kawałki
- 2 średnie cebule, pokrojone w drobną kostkę
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 szklanka tłustej, kwaśnej śmietany
- sól, pieprz
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki



Wykonanie:

umyte i osuszone filety z karpia dokładnie posolić i popieprzyć. Odstawić na 30 minut.
Na dużej patelni rozgrzać olej, włożyć cebulę i podsmażyć przez kilka minut do zeszklenia.
Następnie dodać grzyby i smażyć kolejne 2-3 minuty do całkowitego odparowania soku.
Doprawić solą i pieprzem, po czym dodać masło i smażyć kolejną minutę.
Na patelni rozgrzać odrobinę oleju, włożyć rybę i smażyć przez 2-3 minuty z każdej strony.
Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Na karpia wyłożyć grzyby z cebulą i wstawić na 20 minut do piekarnika nagrzanego do 200°C.
Po 15 minutach pieczenia, na potrawę wylać śmietanę i piec kolejne 5 minut.
Po wyjęciu z piekarnika posypać pietruszką i podawać.

Ryba w wianuszkach runa leśnego

II miejsce – Rada Sotecka wsi Mężyk

nazwa potrawy: Karp wędzony z młyna



Składniki:

1 kg karpia

solanka – 200 g soli/litr wody

Wykonanie:

rybę moczyć 8 godz. w solance.

Rybę odsączyć, osuszyć.

Wędzić w temp. 65-70°C, (drewno – olszyna),
do momentu miękkości ryby, ok 1,5 do 2 godz.

III miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Miąty

nazwa potrawy: Faworki z karpia w wianuszku borowikowym

33

Składniki:

1,2 kg karpia
150 g orzechów włoskich
150 g borowików suszonych
1 por
3 jajka
0,5 kostki masła
1 szklanka mąki
2 litry oliwy
5 szt. cebuli
1 ząbek czosnku
sól, pieprz
ziele angielskie
liść laurowy
pieprz cytrynowy



Wykonanie:

karpia oczyścić z łusek i wypatroszyć. Następnie pokroić w dzwonki i wyjąć ości. Zamarynować w cebuli, ziele angielskim, liściu laurowym z dodatkiem pieprzu cytrynowego i soli na ok. 3 h. Dzwonka z karpia naciąć wzdłuż i przewinąć jak faworki. Następnie panierować w rozdrobnionych orzechach, potem w jajku i na koniec w mące. Usmażyć na głębokim oleju na złocisty kolor.

Wianuszek borowikowy: Borowiki suszone ugotować do miękkości. Następnie usmażyć na maśle, dodać cebulę pokrojoną w piórka, por w talarki i drobno posiekany czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Tak przygotowane borowiki wyłożyć na talerz, a na wierzch ułożyć usmażonego karpia.

Ryba w wianuszku runa leśnego

Wyróżnienie – Koło Gospodyń Wiejskich „Jarzębina”, Mężyk

nazwa potrawy: *Karp w galarecie na ryżu pikantnym w runie leśnym*



Składniki:

- karp 1 szt. ok. 1,5 kg
- 1 litr wody
- włoszczyzna
- 1 cebula
- liść laurowy i ziele angielskie
- 2 łyżeczki żelatyny
- 1 łyżka soku z cytryny
- 250 g ryżu
- 2 - 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- pieprz, sól
- słodka i ostra papryka

Wykonanie:

karpia oskrobać, dobrze obmyć i osuszyć. Warzywa obrać, cebule przekroić, wszystko wrzucić do garnka z wodą, gotować 20 minut (dodać sól, pieprz). Wyjąć warzywa z bulionu, zmniejszyć ogień i włożyć do czystego wywaru rybę. Na delikatnym ogniu dusić 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć rybę do przestudzenia. Ryż ugotować w wodzie z dodatkiem soli, odrobiną soku z cytryny i oleju. Gotowy ryż wymieszać z koncentratem pomidorowym, papryką ostrą i słodką, pieprzem. Przystudzoną rybę delikatnie nafaszerować ryżem, a resztę użyć jako podstawę pod rybę. Karpia podawać na ryżu, na stojąco. Po ostudzeniu wywaru i sklarowaniu, odlać 2 ½ szklanki czystego wywaru. Zagotować, odstawić z ognia i dodać żelatynę, mieszać do rozpuszczenia. Połączyć z resztą czystego wywaru. Wlać sok z cytryny. Następnie przestudzonym wywarem polać karpia, wstawić do lodówki. Po schłodzeniu, wyłożyć na talerz kielki (runo leśne), żurawinę świeżą oraz grzyby marynowane (borowiki).



Laureaci konkursu kulinarnego

Ryba w wianuszkach runa leśnego

VIII Targi Produktu Lokalnego „Z natury najlepsze” – Łączy nas wiele

KONKURS KULINARNY:

„Dary Lasu” na najlepszą potrawę z grzybami w Gminie Wieleń

Wieleń, Bulwary Nadnoteckie, 25 maja 2024 r.



WIELKOPOLSKA



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO
MAREK WOŹIAK

I miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich „Jarzębina”, Mężyk

nazwa potrawy: Gołąbki z kaszą i grzybami w sosie

Składniki:

główka kapusty

farsz:

200 g kaszy jęczmiennej

100 g grzybów suszonych

2 szt. cebuli

sól

pieprz



Wykonanie:

farsz: kapustę ugotować w 2 l bulionu. Grzyby namoczyć – 30 minut, podsmażyć z cebulą.

Kaszę ugotować, wymieszać z podsmażonymi grzybami i cebulą.

Doprawić solą i pieprzem.

Kapustę sparzyć, wyciąć głąb. rozdzielić liście. Do każdego liścia włożyć po łyżce farszu, zawinąć układać dość ciasno w garnku i zalać bulionem. Gotować 30 minut.

Można podawać z sosem grzybowym.

II miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich, Rosko

nazwa potrawy: Pierogi z kapustą i grzybami



Składniki:

½ kg mąki,
0,25 kg serka śmietankowego,
2 żółtka,
2 białka ubite,
2 łyżki masła
sól

Wykonanie:

ciasto: składniki wyrobić, odstawić do odpoczynku na 30 minut.

Grzyby pokroić drobno i ugotować z kapustą kiszoną.

Kapustę okrasić smalcem.

Ciasto rozwałkować, wykrawać kółka i nadziewać farszem.

Gotować 5 minut, po wypłynięciu na wierzch.

Polać masłem przesmażonym z cebulą.

III miejsce – Koło Gospodyń Wiejskich „Wrzos”, Miąty

39

nazwa potrawy: Eskalopki z dziczyzny w sosie kurkowym

Składniki:

1,2 kg szynki z dzika

marynata:

1 szklanka czerwonego wina

50 ml oleju rzepakowego

5 ząbków czosnku

1 cebula

4 kulki ziela angielskiego

4 kulki jałowca

szczypta tymianku

1 gałązka rozmarynu

szczypta soli i pieprzu

sos kurkowy:

0,8 kg kurek

2 listki laurowe

4 kulki ziela angielskiego

1 cebula

3 ząbki czosnku

pęczek koperku

250 ml słodkiej śmietany

1 łyżka mąki

1 łyżka masła

sól i pieprz do smaku



Wykonanie:

marynata: płynne (oprócz oleju) i sypkie składniki wymieszać ze sobą i dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotową mieszankę zalać dziczyznę i marynować 24 godziny. Po upływie tego czasu, smażyć mięso z każdej strony po 2 min, następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, dodać pokrojoną w piórka cebulę i resztę marynaty. Całość dusić w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 2 godziny. W tym czasie przygotować sos kurkowy. Kurki należy odgotować i wrzucić na rozgrzane masło. Dodać wszystkie przyprawy, a na koniec wlać śmietanę i zagęścić zawiesiną z mąki.

Wyróżnienie – Koło Gospodyń Wiejskich, Wrzeszczyna

nazwa potrawy: Pieczone pierogi z kurkami

Składniki:

farsz:

pieprz czarny – 2 szczypty

kurki – 300 g

natka pietruszki – 20 g

sól – 1 szczypta

śmietana 18% – 1,5 łyżki

tymianek świeży – 10 g

ząbek czosnku – 1 szt.

ciasto:

jajko – 1 szt.

masło – 150 g

śmietana 18% – 2 łyżki

mąka pszenna typ 550 – 300 g

dodatkowo:

pieprz czarny – 1 szczypta

jajko – 1 szt.

kurki – 60 g

mleko – 3 łyżki

oliwa z oliwek – 2 łyżki

sól – 1 szczypta

tymianek suszony – 1 łyżeczka

śmietana 18% – 2 łyżki

Wykonanie:

przygotować: folię spożywczą, blachę do pieczenia, papier do pieczenia, metalowy ring o średnicy 10 cm. Piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C

Wyrabianie ciasta: mąkę połączyć na desce z twardym, mocno schłodzonym masłem pokrojonym w kostkę. Siekać, aż składniki się połączą.

Dodać jajko i śmietanę. Wymieszać.

Ciasto wyrobić na desce do uzyskania jednolitej masy, owinać folią spożywczą i odłożyć do lodówki na 20 minut.

Wykonanie c.d.:

Przygotowanie farszu: drobno posiekany czosnek zblanszować na głębokiej patelni, na rozgrzanej oliwie. Dodać kurki pokrojone na duże kawałki i drobno posiekany tymianek. Smażyć do odparowania wody, a następnie doprawić solą oraz pieprzem. Dodać śmietanę, chwilę gotować i zdjąć patelnię z ognia. Dodać drobno posiekaną natkę pietruszki, wymieszać. Gotowy farsz przełożyć do miseczki i odstawić do ostygnięcia.

Lepienie pierogów: schłodzone ciasto podzielić na pół i rozwałkować na blacie oprószonym mąką, uzyskując placek o grubość ok. 1 cm.

Wykrawać z niego kółka o średnicy 10 cm.

Porcję farszu umieścić na środku kółka, skleić brzegi ciasta i nadać im ładny kształt.

Pieczemy i podajemy pierogi. Pierogi przekładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i posmarować jajkiem rozmieszonym z mlekiem.

Piec ok. 20-25 minut w temperaturze 200°C.

Kurki zblanszować na rozgrzanej oliwie z dodatkiem soli, pieprzu i tymianku.

Gotowe pierogi podawać z odrobiną śmietany i blanszowanymi kurkami.



nazwa potrawy: Polędwiczki w sosie kurkowym

**Składniki:**

- 500 g polędwiczek wieprzowych
- 1 duża łyżka stołowa masła
- 400 g śmietany 30%
- 300 g kurek
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz do smaku.

Wykonanie:

polędwiczki wieprzowe oczyścić, osuszyć i pokroić w plastry. Oprószyć solą i pieprzem. Cebulę, czosnek drobno posiekać i odstawić. Na patelni rozgrzać masło. Polędwiczki dosmażyć z dwóch stron, dodać cebulę, czosnek i kurki. Smażyć do zeszklenia na średnim ogniu, podlewać wodą 30 minut. Włąć śmietanę, dusić jeszcze z 30 minut. Włąć śmietanę, dusić jeszcze z 20 minut aż wszystko zgęstnieje. Na koniec posolić, popieprzyć do smaku i można (dodać kostkę rosółową) wedle uznania, dodać posiekaną natkę pietruszki. Wyjąć na talerz, polać sosem, podawać można z młodymi ziemniakami lub jako przystawkę.

Wyróżnienie – Koło Gospodyń Wiejskich, Mężyk

nazwa potrawy: *Sakiewki z kurkami na mchu*

43

Składniki:

1 kg fileta z kurczaka
1 kg kurek
½ śmietany
3 cebule
3 łyżki masła
liść pory
sól
pieprz
mąka



Wykonanie:

farsz: umyte, pokrojone kurki dodać do podsmażonej cebuli, doprawić solą i pieprzem, dusić pod przykryciem 15 minut.

Filety rozbić na cienkie plastry, doprawić solą i pieprzem.

Na środek włożyć farsz z kurek i uformować tzw. mieszek (woreczek), zawiązać paseczkiem z liścia pory, którego to uprzednio sparzyć, by był elastyczny.

Mieszki wkładać do brytfanny na rozgrzany tłuszcz. Brytfannę włożyć do piekarnika, dusić 1 godz. w temp. 180°C, podlać śmietanką.



Laureaci konkursu kulinarnego



Konkurs kulinarny

„NASZE KULINARNE DZIEDZICTWO - NOTECKIE SMAKI”



POWIAT
CZARNKOWSKO
-TRZCIANECKI

**IX TARGI PRODUKTU LOKALNEGO
„Z Natury Najlepsze”
URODA I SMAKI DOLINY NOTECI
BULWARY NADNOTECKIE
Wielka, 31.05.2025**





Wieleń. Bulwary Nadnoteckie

Miasto i Gmina
WIELE  **o**żliwości