

KUCHYŇA LEMKOV A RUSÍNŮV

Predstavujeme vám zbierku rusínskych kulinárskych receptov zozbieraných počas realizácie projektu s názvom: Zabudnutá krajina Lemkov a Rusnakov. Snažili sme sa zachovať nielen ich historické názvy, ale aj spôsob prípravy.

Recepty nedelíme na lemkovské a rusínske, pretože predstavujú spoločné dielo Karpatských Rusínov na oboch stranách hranice.

Kuchynia Lemkov a Rusinov
Kuchnia Łemków i Rusnaków

Spoločnosť pre výskum a vývoj minoritných

skupín - Minoritas
Magdaléna Mušínková a kol.

Kolektív autorov:
Anna Magdalena Czuchta
Piotr Jasion
Tatiana Vaľková

Recenzenti: Julia Doszna

Rok vydania: 2023
Náklad: 2000 ks
Rozsah strán: 240
Vydanie: prvé

Autor fotografie na obálke: Anna Magdalena Czuchta

Grafický návrh obálky: Piotr Jasion

Vydavateľ: Karpatská asociácia pre medzinárodnú spoluprácu a rozvoj, o. z.

Tlač: Tlačiareň Svidnícka s.r.o., Ul. čat. Nebiljaka 121/18, 089 01 Svidník

ISBN: 978-80-974716-0-6

Publikácia je vydaná v rámci projektu „Zabudnutá krajina Lemkow a Rusnakov“

financovaného z Európskeho fondu regionálneho rozvoja,

Program Interreg Poľsko-Slovensko“

Publikacja wydawana jest w ramach projektu „Zapomniany świat Łemków i Rusnaków“
finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego,

Program Interreg Polska-Słowacja“

Dziękujemy placówce

Zagroda Maziarska – oddział Muzeum Dwory Karwacjanów i Gładyszów w Gorlicach
za udostępnienie eksponatów.

Za poskytnutie exponátov ďakujeme zariadeniu

Zagroda Maziarska – oddział Muzeum Dwory Karwacjanów i Gładyszów w Gorlicach.



Interreg
Polska-Słowacja

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego





Biely chlieb

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



3

SK

Ingrediencie

- 1,5 kg pšeničnej múky
- 1 liter mlieka
- 200 g droždia
- 100 g cukru
- soľ podľa chuti

Ako pripraviť štartér

Droždie zmiešame s 2 lyžicami cukru a vlažným mliekom..



Príprava

Kvások vlejeme do polovice múky, osolíme, premiešame a necháme na teplom mieste 30 minút kysnúť.



Po uplynutí tejto doby nasypťte zvyšnú múku do veľkej misy, pridajte vykysnuté cesto a zmes jemne premiešajte, kým sa už nelepí. Opäť odložte na 30 minút kysnúť.



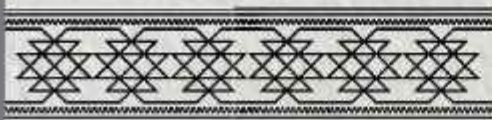
Medzitým si pripravíme podlhovasté plechy na pečenie. Potom do nich nalejte cesto do 1/3 výšky plechu. Opäť odložíme na hodinu kysnúť na teplé miesto.



Po uplynutí tejto doby vložte plechy do predhriatej rúry na 45-60 minút.



Po upečení vyberieme chlieb z pekáča, vymastíme ho maslom a prikryjeme prikrývkou, aby sa udržala vlhkosť.



Chlib pšenično-ražný

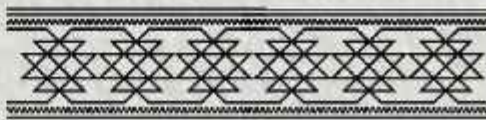
Ingrediencie

- 0,5 kg pšeničnej múky
- 0,5 kg ražnej múky
- 250 ml mlieka
- 0,75 l vody
- 50 g droždia
- lyžička cukru
- 2 čajové lyžičky soli
- voliteľne 2 polievkové
lyžice semienok: ľanové,
slnečnicové, tekvicové

Príprava

Droždie, cukor a vlažné mlieko zmiešame a necháme kysnúť, kým nezdvajnasobí svoj objem. Múku premiešame a pridáme prípadné semienka. Potom do cesta zamiesime vykysnutý kvások a vlažnú vodu a opäť necháme hodinu kysnúť.

Po uplynutí tejto doby všetko opäť prehnetime a vložíme do pekáčov. Nechajte znova kysnúť. Po uplynutí tejto doby vložíme do vyhriatej rúry na 180 stupňov a pečieme do 1 hodiny.



Jasznycia

Ingrediencie

- 6 vajec
- maslo alebo bravčová masť
- 1-2 cibule
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Ošúpanú a nakrájanú cibuľu spenime na tuku. Ak chcete použiť slaninu, najskôr ju nakrájajte na malé kocky a opečte do chrumkava, potom pridajte cibuľu. Potom pridajte vajcia, soľ a miešajte do požadovanej konzistencie.

Variantov miešaných vajícok je veľa, často doplnených hrstou pažitky alebo žihľavy, paradajkami alebo hubami. Často, aby ušetrili na vajciach, robili miešané vajíčka s mliekom.



Cesnaková voda/Kropyk

Polievka sa často konzumuje v predzberovom a pôstnom období.

Ingrediencie

- 1 liter vody
- pol hlavy cesnaku
- bobkový list, nové korenie
- soľ, korenie podľa chuti
- slanina voliteľná
- chlieb/zemiaky

Príprava

Vodu prevaríme s ošúpaným cesnakom, bobkovým listom a novým korením, dochutíme soľou a korením podľa chuti. Nakoniec to celé ozdobíme maslom, teda oškvarkami z opraženej slaniny. Podávame s chlebom pridaným na tanier alebo menej často so zemiakmi.



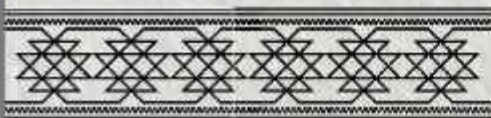
Slaná mliečna polievka

Ingrediencie

- 1 liter mlieka
- 1 liter vody
- 100 g ryže
- 200-300 g zemiakov
- 50 g masla
- soľ podľa chuti

Príprava

Ryžu uvaríme v zriedenom a osolenom mlieku, potom pridáme očistené a na kocky nakrájané zemiaky. Nakoniec dochutíme soľou a maslom podľa chuti.





Steranka Zacirka

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



11

SK

Ingrediencie

- 1 liter mlieka
- 1 šálka vody
- 1 šálka múky
- 1 vajce
- soľ podľa chuti

Priprava

Z múky, vajíčka a vody vypracujeme cesto.

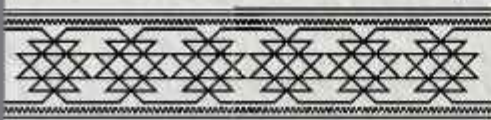


Prstami odtrhávajúte malé kúsky cesta a vhadzujete ich do vriaceho mlieka alebo vody.

Hotové knedle podávame podľa ľubovôle: s mliekom alebo s maslom.

Varianta

Varte 2 litre mlieka. 150-200 g kvalitnejšej múky vypracujte z vody a vajca cesto, z ktorého prstami odštipujte maličké kúsky a vhodte ich do vriaceho mlieka. Pridajte trochu soli, cukru podľa chuti a masla. (Тереза Кушак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 8.)



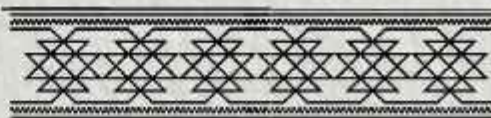
Jasznycia na mlieku

Ingrediencie

- 4 vajcia
- 1 liter mlieka
- soľ podľa chuti

Príprava

Vajcia rozbijeme do misky, pridáme mlieko, soľ a dôkladne premiešame s kotletkami. Pripravené nalejete do vyhrievanej panvice a miešajte, kým nedosiahnete správnu konzistenciu.



Pala a'la proziak

Stará kuchyňa sa vyznačuje jednoduchosťou, ako z hľadiska spracovania, tak aj použitého zariadenia. Žiaľ, s rozvojom civilizácie a vymožeností nedokážeme mnohé jedlá bez väčších ťažkostí zopakovať. Najmä preto, že sa často pripravovali na živom ohni v peci na chlieb, v peci alebo na pekáči. Našťastie v mnohých domoch v Nizkých Beskydách sú okrem bežných elektrických či plynových sporákov ešte stále kachľové pece s kozubmi, na ktorých sa kedysi piekli malé chlebičky z jedlej sódy. Recept je jednoduchý a nekomplikovaný.

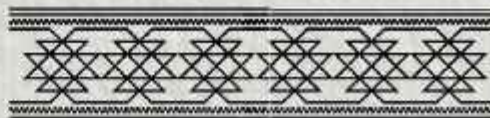
Ingrediencie

- 0,5 l kyslého mlieka
alebo kefiru
- 0,5 kg múky
- 1 polievková lyžica soli
- 1 plochá polievková
lyžica sódy bikarbóny
(v rusnackom jazyku na
severnej strane Karpát
je sóda proza)
- voliteľné 0,5 lyžičky
cukru



Príprava

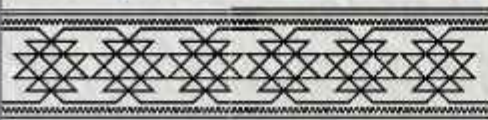
Najprv dôkladne premiešame suché ingrediencie, teda múku, soľ a sódu bikarbónu a následne vymiesime cesto pridaním kyslého mlieka alebo kefiru. Konzistencia by mala byť ľahká, hladká, podobná ako na halušky a mala by sa dať ľahko odstrániť z rúk. To bude do značnej miery závisieť od množstva použitej múky. Vymiesené cesto necháme prikryté asi 30 minút.



TIP: Pri pridávaní sódy bikarbóny do cesta ju niektorí hasia citrónovou šťavou alebo prírodným octom, aby eliminovali jej charakteristickú chuť a vôňu.

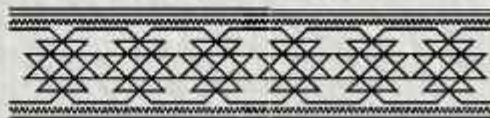


Po uplynutí tejto doby ho na doske vyvaľkáme na hrúbku asi 0,5 cm a posypeme múkou. Nakrájajte na menšie kúsky vo forme štvorcov alebo pohárom vykrajujte kruhy.



Hotové palacinky je najlepšie piecť na rozpálenom pekáči v sporáku na drevo (kuchynská doska) alebo použiť plynový/elektrický sporák a piecť ich na veľmi horúcej panvici bez pridania tuku.

Palata sa môže podávať teplá alebo studená. Chutia aj lahodne slané - s maslom, bylinkovým maslom, syrovými a bylinkovými nátierkami alebo na sladko, napríklad s džemom či džemom.



Pala a'la omleta

Ingrediencie

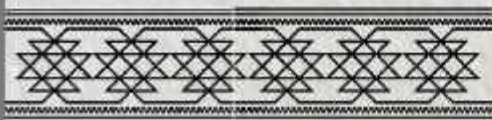
- 3 vajcia
- 2-3 lyžice múky
- soľ
- 0,5 l mlieka

Príprava

Vajcia rozmiešame s mliekom, pridáme múku do konzistencie hustého krému. Nakoniec dochutíme soľou, potom všetko prelejeme na rozpálenú panvicu a opečieme ako omeletu.

Ide o tradičné jedlo na sviatok nazývaný Rusala medzi Rusínmi a známejší pod názvom Zelené sviatky. V Nízkych Beskydách sa Svätodušná nedeľa (zelené sviatky) dodnes spája so sviatkom pastierov. Ľudia v tento deň často spomínajú na pálenie ohňov, kde sa konzumovala praženica, spievalo a zabávalo sa až do rána. V tento sviatok boli vajíčka veľmi dôležitým prvkom, verili, že sú zázračným prostriedkom proti čarodejníctvu a zlým silám. Každého pohostili doma vyprážanou „lemkovskou omeletou“ a špeciálne pre pastierov piekli ďalšie pala a la proziak na báze sódy bikarbóny. Čo sa jedlo, krásne ilustruje tradičná lemkovská pieseň, ktorú zapísal Prof. R. Reinfuss pri svojom výskume v Nízkych Beskydách v 60. rokoch 20. storočia s názvom "Rusala":

*Rusala, Rusala, mama pečie palu,
a na palu syra, aby som bola štedrá.
Rusala, Rusala, mama pečie palu,
a na palu masla, aby som bola krásna.
Rusala, Rusala, mama pečie palu,
Okolo paly je hrniec, Boh ju žehnaj (...)*



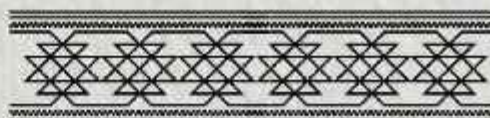
Kukuričanka

Ingrediencie

- 250 g kukuričných krúp
- 1 liter vody
- 50 g cukru
- 125 ml smotany
- soľ podľa chuti

Príprava

Vodu prevaríme so soľou, za stáleho miešania pomaly pridávame krúpy. Varte 15 minút. Hotovú *kukuričanku* zalejeme smotanou a cukrom. Môžeme podávať slané s bravčovou masťou a opraženou cibuľkou.



Zžalifyj syr (s rascou)

Ingrediencie

- 300 g bieleho syra
- soľ podľa chuti

Priprava

Rozdrobíme biely syr (najlepšie domáci, zohriaty na izbovú teplotu - je suchší a lepšie sa drobí), osolíme, premiešame a odložíme na teplé miesto. Opečte na panvici. Podávame s chlebom.

Tip: Do syra môžete pridať vajcia. („Łemkowskie smaki", Gorlice 2022, s. 90).



Krupica/Grys

Ingrediencie

- 0,5 l mlieka
- 40 g krupice
- 1 polievková lyžica cukru
- soľ podľa chuti

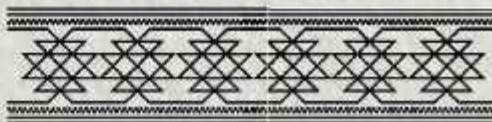
Príprava

Do hrnca nalejte 2 šálky mlieka, pridajte 4 lyžice krupice, soľ a cukor. Všetko pomaly miešame, kým mlieko nezovrie. Po uvarení znížime oheň a ešte chvíľu miešame. Krupica je zvyčajne pripravená po 5 minútach.

UPOZORNENIE: Krupicovú kašu je možné vyrobiť aj iným spôsobom. Počkáme, kým mlieko zovrie a pridáme krúpy za stáleho intenzívneho miešania. Táto kaša je hotová po 1-2 minútach. Potom to celé prikryjeme a odložíme ešte na 5 minút, aby kaša zhustla.

Hotovú krupicu podávame v hlbokých tanieroch.

Na vrch môžete dať lyžičku masla a nechať roztopiť. Veľmi dobre chutí podávané s džemom alebo poliate ovocným sirupom, napríklad malinovým.



Sciranka/ Metané halušky

Hałuszky je názov, ktorý má mnoho podôb a chutí, no väčšina z nich má spoločný vzhľad a spôsob výroby.

Ingrediencie

- 1 liter vody
- 1 šálka múky
- 1 vajce
- soľ podľa chuti

Vypracované cesto vlejeme do osolenej vriacej vody, rozvaľkáme varechou alebo dáme lyžicou, pričom tvarujeme halušky podľa potreby.

Priprava

Z múky, vajčeka a vody vypracujeme cesto konzistencie hustej smotany.



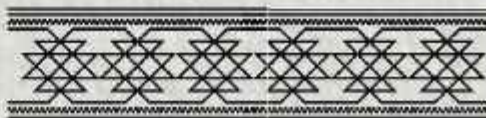
Všetko povarte 2-3 minúty. Odstráňte naberačkou alebo dierovanou lyžicou do cedníka.



POZNÁMKA: takéto halušky môžeme naliať do vývaru, mlieka alebo inej polievky, napríklad paradajkovej.

Variant (Halušky streté na mlieko)

Prípravuje sa podobne ako sciranka s tým rozdielom, že cesto by malo byť riedke (ako hustý krém) a na mlieko sa nakladá lyžičkou. (Тереза Кушак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 8.)



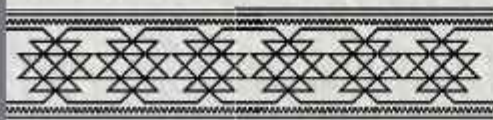
Mastylo

Zaujímavou verziou, ktorá sa stala samostatným jedlom, je mastylo, ktoré možno dodnes ochutnať v mnohých mestách na oboch stranách Karpát.

V závislosti od spôsobu prípravy sa výsledný efekt môže líšiť - v niektorých rusnackých domoch chutí toto jedlo ako slaný puding, preto sa mastylo niekedy hovorí lemkovský puding.

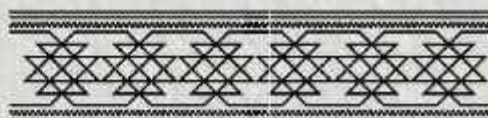
Ingrediencie

- 1 liter mlieka
- 1-2 lyžice múky
- 4-5 vajec
- soľ podľa chuti
- maslo, oškvarky, chlieb



Príprava

Na panvici roztopíme slaninu a oškvarky. Medzitým v samostatnej miske dôkladne premiešajte mlieko, múku a vajcia, pridajte soľ podľa chuti. Potom všetko vlejeme do rozohriateho tuku a miešame, aby sa nepripálilo. Ak je naše maslo príliš husté, môžeme pridať teplú vodu a za stáleho miešania ešte chvíľu povaríme na miernom ohni. Podávame s chlebom.



Zamiška I

Ingrediencie

- 2 litre mlieka
- 1 liter vody
- 3 polievkové lyžice celozrnnej múky
- soľ

Príprava

Varte vodu. Múku rozmiešame v pohári studenej vody a nalejeme do vriacej vody. Miešame, kým zmes nezhustne a múka už nebude surová. Mlieko prevaríme, časť nalejeme do misky a zalejeme, pričom horúcu zmes intenzívne miešame. Vzniknú malé halušky. Dochutíme soľou podľa chuti.



Zamiška II/ zamiška mamałyga

Ingrediencie

- 300 g celozrnnnej múky
- 3 šálky mlieka
- 1,5 litra vody
- 0,5 lyžičky soli
- 5 g masla

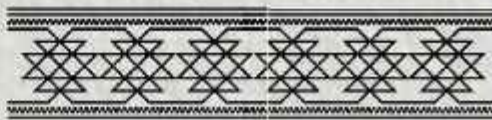
Príprava

Mlieko zmiešame s vodou, osolíme a prevaríme. Do vriaceho mlieka zriedeného vodou pomaly vsypeme múku a dobre premiešame. Varte na miernom ohni 15-20 minút, uistite sa, že sa nepripáli. Zamiška je hotová, keď vyjde z hrnca. Podávame s teplým mliekom alebo rozpusteným maslom.

Podobný variant zamišky je možné vyrobiť aj z kukuričnej múky.

Variant (Zamiška-mamałyga)

Kukuričnú múku jemne prisypeme do vriaceho mlieka zriedeného vodou. Dochutíme soľou, dobre premiešame a necháme na miernom ohni ďalších 15-20 minút. Po uplynutí tejto doby všetko dôkladne premiešame drevenou vareškou a necháme na ohni 10-15 minút. Zamiška je hotová, keď trčí z dna misky. Toto jedlo sa konzumovalo s teplým mliekom alebo rozpusteným maslom. (Тереза Кищак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 8.)







Kyslá polievka

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



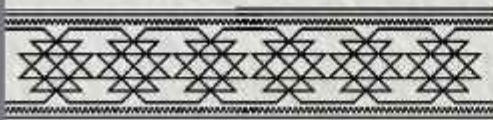
29

SK

Na začiatku jari a v lete dominuje šťaveľová polievka kuchyne Nízkych Beskýd. Ide o tradičné jedlo, ktoré sa často varí v pôstnom období a v období pred úrodou, keď bol v minulosti nedostatok potravín a ľudia jedli to, čo si nazbierali. Ako už názov napovedá, hlavnou ingredienciou tejto polievky je čerstvý, mladý šťaveľ, no podobne sa používali aj iné bylinky, o tom neskôr. Naozaj stojí za to dať si tú námahu aspoň raz osobne zozbierať mladé listky šťaveľa a následne pripraviť túto kyslú polievku. Až potom spoznáme pravú chuť rusínskej šťaveľovej polievky.

Ingrediencie

- 5-7 vajec
- 3 litre vody, zeleninového alebo mäsového vývaru
- 5-6 kusov zemiakov
- 2-3 bobkové listy
- 5-6 zrníek nového korenia
- soľ a korenie podľa chuti
- 2-3 veľké hrste čerstvého šťaveľa
- 1 šálka kyslej smotany
- 50 g masla





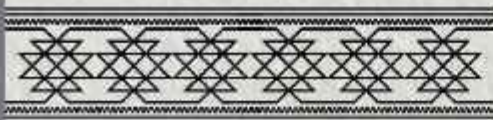
Príprava

Zemiaky nakrájame na kocky a uvaríme s novým korením, bobkovým listom, v jemne osolenej vode.

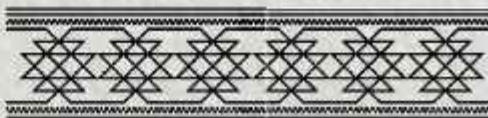




Vajcia uvaríme oddelene, ochladíme, ošúpeme a nakrájame na hrubé kocky.



Čerstvo zozbieraný šťavel umyte a nasekajte nadrobno, potom krátko opečte na masle do olivovej farby. Ak to preženieme, bude to menej aromatické, väčšinou to trvá asi 5 minút.



Keď zemiaky zmäknú, pridáme opražený šťaveľ a korenie a varíme ďalších 10-15 minút. Nakoniec pridáme vajcia nakrájané na hrubé kocky a určite dochutíme temperovanou smotanou, ktorá celému dodá jemnosť a sladkosť. Varte ďalších 5-10 minút, kým sa všetky ingrediencie dobre nespoja.



TIP I: šťaveľovú polievku si môžete vychutnať aj v zime, preto prebytočný nazbieraný šťaveľ opražte na prepustenom masle, vložte do malých pohárov a pasterizujte. Skvele sa bude hodiť na jesenné a zimné dni.

TIP II: bobkový list a nové korenie by ste mali užívať s mierou, pretože pri nadmernom pridávaní odvar zhorkne. V prípade šťaveľovej polievky platí, že čím menej korenín, tým lepšie.



Paska

Recept na pasku nižšie pochádza od Rusnakov zo Slovenska.

V Poľsku sa paska najčastejšie vyrába podobne ako sladká drožďová torta s množstvom vajec, hrozienok a niekedy aj pomarančovej kôry.

Ingrediencie

- 2 kg pšeničnej múky
- 1,5 litra mlieka
- 2 balenia droždia
- 100 g cukru
- 250 ml oleja
- 100 g masla
- 2 vajcia
- 100 g sušeného mlieka
- ½ balenia prášku do pečiva
- soľ
- hrozienska

Priprava

Pripravíme kvások - rozdrobíme droždie, pridáme pár lyžíc múky, lyžicu cukru a 100 ml vlažného mlieka. Nechajte kysnúť 5-10 minút (nie dlhšie ako 15 minút). Medzitým si do misy preosejeme múku, urobíme v nej jamku a zalejeme teplým mliekom, pridáme štipku soli, zvyšný cukor a vajcia. Všetko premiešame a cesto miesime rukou aspoň pol hodiny. Cesto by malo byť dosť vlhké a lepkavé. Dobre premiešame a necháme hodinu kysnúť. Na doske vymiesime cesto, pridáme hrozienska a rozdelíme na 4 rovnaké bochníky, ktoré prikryjeme utierkou. Nechajte kysnúť 30 minút. Z bochníkov tvarujte dlhé valčeky a preplietajte ich. Predhrejte rúru. Preložíme do vymastenej formy na pečenie a potrieme vajlčkom. Boky prepichnete špáradlom. Pečieme 90 minút pri 200°C a po pol hodine znížime teplotu na 180°C. V polovici pečenia môžete koláč prikryť alobalom, aby sa nepripálil. Po vybratí z rúry ich ihneď zalejeme cukrovou vodou. Prikryjeme utierkou a necháme vychladnúť.



Kapustova polievka/ Kapušňak

Táto polievka je poľským ekvivalentom kapustnice, no v trochu inej verzii.

Ingrediencie

- 5-6 litrov vody
- 1 kg kyslej kapusty
- 30 g sušených húb
- 150 g cibule
- 200 ml oleja
- soľ a cukor podľa chuti
- 100 g masla
- 250 g pšeničnej múky

Príprava

Na oleji speníme cibuľku, pridáme nakrájanú kyslú kapustu, sušené hriby, soľ, korenie a cukor. Z múky a masla pripravíme zápražku a vlejeme ju do zmesi.





Jabczanka

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



37

SK

Sladké polievky sú pre mnohých rusnakov spomienkou na detstvo. Takéto odvary sa často používali ako jedlo aj ako kompót.

Ingrediencie

- 1-1,5 kg čerstvých jablák
- 80 g cukru
- 2 polievkové lyžice múky
- 300 ml smotany

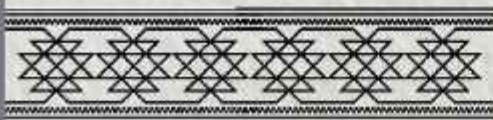
Alternatív

Jablká ošúpeme a zbavíme jadierok, nakrájame na kúsky a varíme, kým nie sú hotové, pretrieme cez cedník alebo rozdrvíme. Múku zmiešame so smotanou, vlejeme do vriacej vody a privedieme do varu. Pridajte cukor podľa chuti.

Jedzte so zemiakmi alebo chlebom. Rovnakým spôsobom môžete pripraviť gruszcanku a slivkový koláč. (Тереза Кушак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, s. 14.)

Priprava

Jablká umyte, nakrájajte na štvrtiny a zbavte jadierok, aj keď to nie je potrebné. Ovocie varte vo vode, kým sa nezačnú rozpadávať. Odvar precedíme, ale nevyliavame a prepečené jablká pretrieme cez sitko. Prelisované jablká zmiešame s odvarom, osladíme, podľa potreby pridáme štipku soli a prevaríme. Múku rozpustíme v smotane a pridáme do vriaceho vývaru. Za stáleho miešania všetko povarte ďalšie 3 minúty.



Kyselica

Ingrediencie na zákvas

- 0,5 kg ovsených vločiek
- 4-6 strúčikov cesnaku
- 2-3 bobkové listy
- 4 nové korenie
- 1 šálka pšeničnej múky
- 3 litre vlažnej vody

Príprava kvásku

Ovsené vločky zmiešame s múkou a zalejeme vlažnou vodou, pridáme bobkové listy, nové korenie a cesnak. Pre rýchlejšie naštartovanie kvasenia môžete pridať aj trochu celozrnného chleba. Celé to prikryte utierkou a odložte na týždeň na teplé miesto. Po 2-3 dňoch všetko dôkladne premiešajte a tento úkon opakujte každý druhý deň. Keď kvások dostatočne vykysne a príjemne vonia, precedíme ho cez gázu, nalejeme do dózy a uložíme do chladničky.



Spôsob prípravy kyselice

Varte 2 litre vody s novým korením a bobkovým listom. Do vriacej vody pridajte 2-3 šálky kvásku, ak nie je kyslá, pridajte ďalší pohár. Do vývaru pretlačíme 2-3 strúčiky cesnaku, okoreníme podľa chuti. Môžete zahustiť múkou a kyslou smotanou. Tradične sa podáva so zemiakmi varenými v šupke.





Vývar so zemiakmi

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



41

SK

Ingrediencie

- 1-1,5 kg ovčích, hovädzich alebo bravčových kostí
- 3 litre vody
- mrkva, petržlen
- 3 bobkové listy
- 4-5 zrníek nového korenia
- 5 zrníek čierneho korenia
- 1 cibuľa
- soľ podľa chuti
- 1 kg zemiakov

Príprava

Z kostí uvaríme vývar – zalejeme studenou vodou, pridáme očistenú zeleninu a koreniny. Varte na miernom ohni niekoľko hodín, pričom odstráňte všetky nečistoty. Pridajte cibuľu opraženú na pekáči alebo ohni a podľa potreby dosolte. Nakoniec pridáme petržlenovú vňať.



Ošúpané zemiaky uvaríme zvlášť.

Hotový vývar podávame s celými alebo na štvrtiny nakrájanými zemiakmi.

Dodnes sa mäso a chlieb jedia oddelene od takého vývaru, niekedy so zemiakmi zvyčajne varenými v šupe.



Varianta

Mäso s kosťami dáme variť na miernom ohni v otvorenom hrnci. Vývar by mal jemne vriieť, potom bude dobre uvarený a priehľadný. Keď vývar vrije, lyžicou odstránime penu a nalejeme do nej lyžicu studenej vody, dochutíme soľou. Pridajte mrkvu, petržlen, cibuľu. Vývar by mal byť varený 2-3 hodiny.

V lemkovskom kraji sa jedol vývar s domácimi rezancami (pripravovanými z múky a vajec). Ale zvyčajne sa jedli so zemiakmi uvarenými v šupke, potom ošúpané a nakrájané na kúsky. (Тереза Кищак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, сса II.).



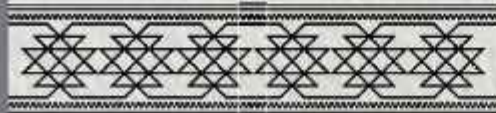
Hrástková polievka

Ingrediencie

- 300 g fazule
- 300 g šošovice
- 300 g hrášku
- 300 g krúp
- 300 g cibule
- 200 g cesnaku
- 3 polievkové lyžice oleja
- soľ podľa chuti

Príprava

Umytý a namočený hrášok a fazuľu uvaríme v studenej vode. Potom pridáme krúpy a šošovicu. Keď je strukovina takmer mäkká, pridáme soľ a zemiaky nakrájané na malé kocky. Zahustíme cibulovou omáčkou a dobre povaríme. Nakoniec okoreníme.





Paradajková polievka s ryžou

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



45

SK

Je to veľmi výživná polievka - obľubujú ju najmä deti. Varením ryže so zeleninou sa pokrm stáva dosť hustým a lepkavým. Prepražením paradajok alebo paradajkového koncentrátu/pretlaku bude polievka jemná a nie príliš kyslá.

Ingrediencie

- 3 litre vody
- 2 mrkvy, 1 petržlen, 1 cibuľa
- 6 zreých paradajok alebo malý téglik paradajkového pretlaku (100 g)
- 3 bobkové listy
- 5 zrn nového korenia
- 8 zrníek čierneho korenia
- 1 šálka dlhej ryže
- 1 šálka kyslej smotany
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Zeleninu varíme v jemne osolenej vode alebo vývare s bobkovým listom, novým korením a korením asi 15 minút. Pridáme ryžu a dusíme ďalších 20 minút. Cibuľu môžete po uvarení odstrániť, ale mrkvu nakrájajte na plátky a petržlenovú vňať na malé kocky a nechajte v polievke. Skombinujte s paradajkami, ktoré ste predtým opražili na masle a prepaširovali cez sito alebo paradajkovú pastu opečenú na masle. Nakoniec pridáme smotanu, posypeme petržlenovou vňaťou, dochutíme soľou a korením.





Var/Varianka z kyslej kapusty



Tradičná rusínska polievka, najčastejšie podávaná v zime.

Ingrediencie

- 1 liter šťavy z kyslej kapusty
- 1 liter zeleninového vývaru
- 3 bobkové listy
- 5 zrníek nového korenia
- 1 čajová lyžička rasce
- 2 cibule
- 1 polievková lyžica masla
- soľ a korenie podľa chuti

Zápražka

- 3 lyžice masla
- 2 polievkové lyžice múky

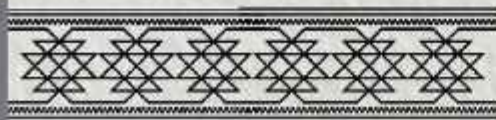
Príprava

Najprv si uvaríme zeleninový vývar a šťavu z kyslej kapusty. Pridajte korenie. Potom urobte svetlú zápražku, t. j. na panvici rozpustíte maslo, pridajte múku a chvíľku opekajte, kým nebude jemne zlatistá. Pridajte do vývaru, za stáleho miešania, aby ste sa vyhli hrudkám (zápražku môžete najskôr temperovať malým množstvom studenej vody). Cibuľu nakrájame na drobné pásiky, opražíme dozlatista na masle a pridáme do polievky. Všetko dochutíme soľou a korením. Varianka by mala byť poriadne kyslá. Podávame s pečenými zemiakmi v šupke.

Varianta

Liter šťavy z kyslej kapusty precedíme cez jemné sitko. Ak je príliš kyslá, pridáme prevarenú vodu, korenie a trochu cukru.

V lemkovskom kraji sa ako nápoj používal var a počas pôstu sa jedával s teplými varenými alebo pečenými zemiakmi. (Тереза Кишчак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 7.).



Lewesz - zemiaková polievka so zápražkou

Ingrediencie

- 2-3 litre vody
- 6 zemiakov
- 2-3 bobkové listy
- 4-5 zrníek nového korenia
- 5-8 zrníek čierneho korenia
- 1 cibuľa
- soľ a korenie podľa chuti

Zápražka

- 3 vrchovaté polievkové lyžice múky
- 2 veľké polievkové lyžice masla



Príprava

Zemiaky ošúpeme, umyjeme, oparíme horúcou vodou a nakrájame na kocky. Uvaríme v jemne osolenej vode s novým korením a bobkovým listom, pričom dávame pozor, aby sme zemiaky nerozvarili.

Medzitým si pripravte zápražku: múku a maslo rozotrite na panvici do zlatista/hneda. Potom všetko spojte a dobre premiešajte, aby nezostali žiadne hrudky. Chvilu povaríme, dochutíme soľou a korením. Pred podávaním posypeme petržlenovou vňaťou.

Pre zvýraznenie chuti môžeme polievku dochutiť nadrobno nakrájanou cibuľou.

TIP: ak chcete jesť polievku bez zápražky a bez cibule, môžete do pripraveného jedla pridať iba 1 hrnček kyslej smotany.



Variant I: (Lewesz - zemiaková polievka)

Mrkvu a petržlen uvaríme v osolenej vode, potom pridáme zemiaky nakrájané na kúsky. Na masle opražíme cibuľku, pridáme 1 polievkovú lyžicu múky, zalejeme vývarom alebo vodou, premiešame, aby nevznikli hrudky, vlejeme do polievky. Pridáme bobkový list, korenie a chvíľu povaríme. Namiesto zápražky môžete pridať kyslú smotanu. (Тереза Кишак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 9.)

Variant II: (s rascou)

Lewesz s rascou uvaríme ako v predchádzajúcom variante, až na to, že na začiatku varenia pridáme vrchovatú lyžicu rasce. (Тереза Кишак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 9.)

Variant III: (s hráškom a fazuľou)

Lewesz s hráškom a fazuľou sa varí rovnako ako základná, len hrášok a fazuľu treba na niekoľko hodín namočiť, potom uvariť, roztlačiť a pridať do vývaru. (Тереза Кишак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 9.)



Kminková polievka

Ingrediencie

- 1,5 litra vody alebo odvaru
- 2-4 zemiaky
- 1-2 polievkové lyžice rasce
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Kmín zalejeme vodou. Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kocky, potom ich vhodíme do vriacej vody. Dochutíme soľou a korením. Všetko varíme, kým zemiaky nezmäknú. Nakoniec polievku dochutíme zápražkou.



Zemiakové placky/ Bandurianky

Ingrediencie

- 1 kg zemiakov
- 1 vajce
- 2 polievkové lyžice pšeničnej múky
- soľ a korenie podľa chuti
- olej alebo masť na vyprážanie

Príprava

Surové, ošúpané zemiaky nastrúhame, pridáme vajce, múku, soľ a korenie a dobre premiešame. Pripravenú hmotu dáme lyžicou na rozohriatu panvicu a opečieme z oboch strán. Podávame so smotanou, cukrom alebo maslom.

Variant: (Bandurianky – zemiakové placky)

Surové ošúpané zemiaky nastrúhame, pridáme soľ, vajíčko, 1-2 lyžice múky a všetko dôkladne premiešame. Vypracované cesto dáme lyžicou na panvicu s rozohriatym olejom a opečieme z oboch strán. Jedzte so smotanou alebo maslom. Kto chce, môže do zemiakovej hmoty pridať syr, cuketu alebo tekvicu.

"V lemkovskom kraji bandurianky piekli v peci na chlieb na čerstvej kapuste alebo javorových listoch." (Тереза Кушак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 8.)





Pirohy leta

Každá gazdinka má svoj recept na koláč, s ktorým sa najlepšie pracuje a najlepšie chutí. Nižšie je uvedený recept, ktorý sa dodnes používa v mnohých rusnackých domoch.

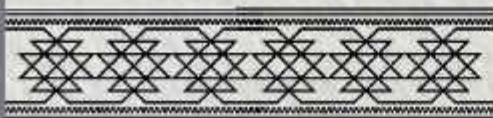


Ingrediencie

- 0,5 kg múky
- 1 vajce
- 1-1,5 šálky horúcej vody
- 2-3 lyžice masla alebo oleja
- soľ podľa chuti

Príprava

Do misky nasypeme múku, horúcu vodu a rozpustené maslo a vareškou premiešame, v prípade potreby pridáme vajíčko a ešte vodu.





Vymiesime cesto a necháme ho odpočívať zabalené v čistej utierke alebo fólii. Niektorí ich dajú do chladničky, iní ich nechajú prikryté na doske asi hodinu.



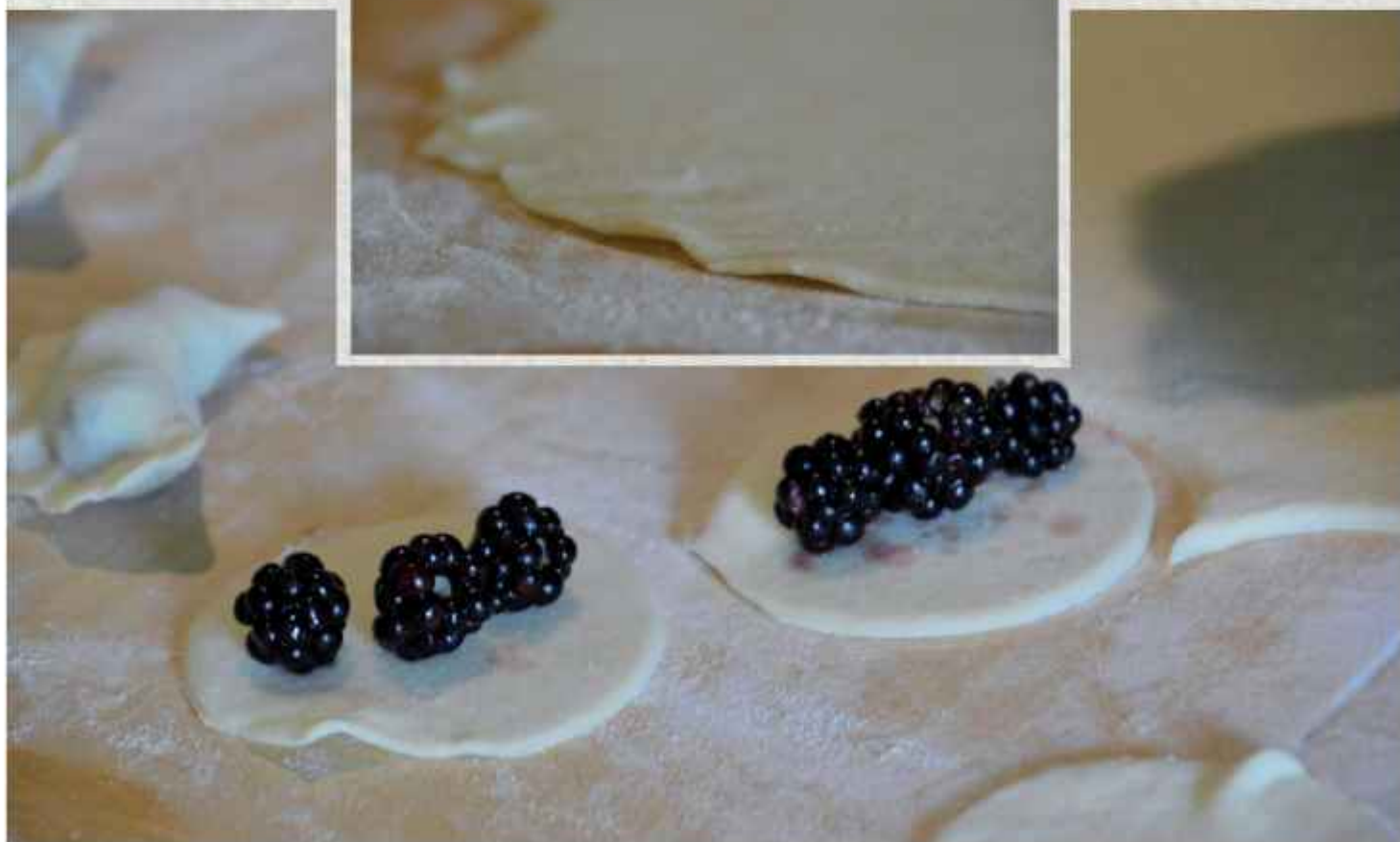
Medzitým si môžete pripraviť ovocnú plnku z černíc. Stačí ich posypať cukrom.



Keď cesto oddýchne, rozvaľkáme ho na tenko a potom pohárom vykrajujeme kolieska.



Na každý koláč položte 3 černice v poradí: malá, velká, malá a boky utesněte.







V hrnci prevaríme osolenú vodu a pridáme hotové pirohy. V závislosti od ich veľkosti a hrúbky cesta varíme 5 až 7 minút. Vyberte dierovanou lyžicou, položte na tanier, polejte maslom a posypte cukrom. Chutia dobre s prídavkom smotany.



Pirohy so sušenými slivkami

Ingrediencie

- 0,5 kg múky
- 0,5 kg vykôstkovaných
sušených sliviek
- 2-4 šálky vody
- olej alebo maslo
- soľ podľa chuti
- voliteľne vajce

Príprava

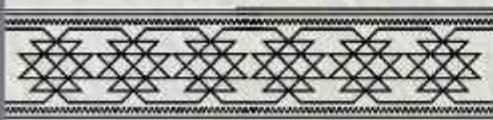
Z múky, vody, oleja a soli vypracujeme cesto. Ak chcete tvrdšie, pridajte vajíčko. Hotové cesto prikryté utierkou na chvíľu odstavte.

Medzitým si pripravíme plnku: slivky zalejeme teplou vodou, necháme 10-15 minút odstáť, potom scedíme.

Cesto rozvaľkáme na tenko a pohárom vykrajujeme štvorce alebo vykrajujeme kolieska. Umiestnite 1-2 slivky do stredu každého koláča a utesnite boky.



Hotové pirohy hádzame do vriacej osolenej vody. Varíme cca 5 minút. Podávame s maslom.





Pirohy zo syrom

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



61

SK

Pirohy s bielym syrom (tvarohom alebo bryndzou) sa často pripravovali v dvoch základných variantoch – na sladko a na slano.

Ingrediencie na cesto

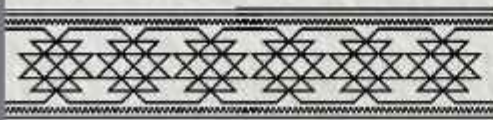
- 0,5 kg múky
- 1 vajce
- 1-2 šálky vlažnej vody
- 2-3 lyžice masla alebo oleja
- soľ podľa chuti

Ingrediencie na sladkú plnku

- 0,5 kg tvarohu, príp. bryndze
- 1-2 vajcia
- 2-3 lyžice krupice
- 2-3 lyžice cukru

Ingrediencie na slanú plnku

- 0,5 kg tvarohu, príp. bryndze
- 1-2 vajcia
- 2-3 lyžice krupice
- 1 polievková lyžica soli

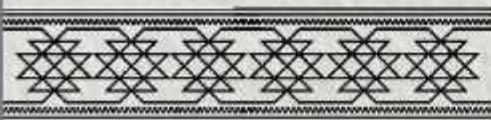


Príprava

Múku preosejeme, pridáme vodu s tukom, vajíčko a vymiesime cesto. Potom odložíte na hodinu na odpočinok.



Pripravené cesto rozvaľkáme na tenko. Na kruhy vykrojené pohárom naukladáme tvarohovú plnku a boky utesníme.





Hrnec osolíme a privedieme vodu do varu. Hotové pirohy hádžeme do vriacej vody. Po niekoľkých minútach vyberte do studenej vody. Ukladáme štrbinovou lyžicou na tanier a polejeme tukom.



Sladká verzia chutí so smotanou, slaná zase so slaninou a oškvarkami.



Pirohy so zemiakmi a mäťou

Príprava

Do múky nalejeme osolenú, horúcu vodu a na doske alebo miske vymiesime cesto. Potom pridajte tuk a prípadne vajíčko. Vymiesime na jednotnú hladkú hmotu. Cesto prikryjeme a necháme 30-45 minút odpočívať. Potom cesto rozvaľkajte na tenko na doske alebo posypanej múkou. Pohárom vystrihnite kotúče. Položte náplň na jeden kotúč a dôkladne ho zlepte. Po vyplávaní varte v osolenej vode asi 2-3 minúty na miernom ohni.

Ingrediencie na náplň

- 0,5 kg zemiakov
- 2-3 cibule
- maslo alebo olej na vyprážanie
- sušená alebo čerstvá mäta
- soľ a bylinkové korenie podľa chuti

Ingrediencie na cesto

- 0,5 kg múky
- 1 šálka horúcej vody
- 1-2 polievkové lyžice rozpusteného masla alebo oleja
- soľ podľa chuti
- voliteľne vajíčko (v minulosti aj dnes mnohé pekárne nepridávajú vajcia do cesta na halušky, pretože je príliš tvrdé a okrem toho - bol to tovar na predaj)

Príprava

Zemiaky ošúpeme a uvaríme v osolenej vode. Scedíme a dôkladne roztláčime paličkou. V pohode. Cibuľu ošúpeme, nakrájame na malé kocky a opražíme na tuku. Pridáme k vychladnutým zemiakom, dochutíme mäťou, soľou a korením. Nakoniec ho môžete opäť dobre vyšľahať.





Rezance

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



67

SK

Ingrediencie

- 0,5 kg múky
- 2-3 vajcia
- voda

Príprava

V miske alebo na doske zmiešame múku a vodu na pomerne tuhé, hladké a elastické cesto, ktoré rozdelíme na niekoľko menších kusov a každý z nich rozvaľkáme na tenko. Potom všetko na nejaký čas odstavte, aby cesto vyschlo. V bohatejšej verzii sa cesto robilo len s vajíčkami.



Vyvaľkané suché cesto preložíme vo vrstve alebo na seba, posypeme múkou. Najprv nakrájajte na pásiky a potom na tenké pásiky.





Cestoviny uvaríme v osolenej vode.
Cesto môžete posoliť alebo dosoliť vodu,
v ktorej sa cestoviny varia.

Cesto na cestoviny sa dá upiecť na plechu,
rovnako ako cesto na halušky. Takéto
cestoviny sa často podávajú
s vývarom alebo mliekom. Hrubšie
sa jedli s bielym syrom (tvarohom alebo
bryndzou), posypané škvarkami alebo
sladko posypané cukrom.



Oplacky

Ingrediencie

- 0,5 kg elozrnej/jačmennej múky
- 250 ml mlieka alebo vody
- soľ podľa chuti

Príprava

Z múky a mlieka alebo vody vypracujte cesto, potom vytvarujte guľky a splošte ich do tvaru dnešných sliezskych knedlí. Vhodte do osolenej, vriacej vody. Varte 20 minút. Scedíme a omastíme roztopenou slaninou a tukom.

Adzimky

Medzi Rusnakmi z juhu je obdoba proziakov zvaná Adzimky. Napriek rozdielom v názvoch sú zložky a prevedenie podobné.

Ingrediencie

- 1 liter kefiru
- 1 kg múky
- 2 ploché polievkové lyžice sódy bikarbóny
- 1 polievková lyžica soli
- štipka cukru
- soľ podľa chuti

Príprava

Všetky suroviny zmiešame a vymiesime nie príliš husté cesto. Pripravené na chvíľu odložíť. Potom z cesta vytvarujeme valček a rozdelíme ho na menšie kusy. Každý kusok posypeme múkou a vyvalkáme na hrúbku 1 cm. Opečieme na suchej panvici z oboch strán. Podávame natreté maslom.



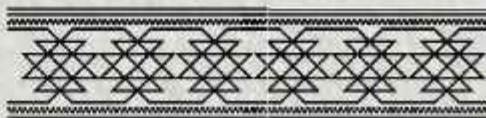
Gugel (tepšaník)

Ingrediencie

- 4 kg zemiakov
- 250 g múky
- 1-2 vajcia
- 25 g soli
- 15 g cesnaku
- 100 g slaniny
- 50 g cibule
- po 1 g mletého čierneho korenia, majoránky, mletého rasce

Priprava

Najprv si opražíme slaninu a rozložíme ju na pekáč. Surové zemiaky, cibuľu a cesnak nastrúhame najemno. Pridáme múku, soľ, vajce a koreniny. Všetko premiešame, vylejeme na plech a pečieme pri 180°C hodinu. Po upečení nakrájame na väčšie štvorce.



Džadky (zemiakové gulčky)

Toto je zaujímavá verzia so zemiakmi z južnej strany Karpát.

Ingrediencie

- 2 kg zemiakov
- 250 g múky
- 150 g slaniny
- 250 g cibule
- soľ podľa chuti

Príprava

Zemiaky uvaríme v osolenej vode. Po uvarení scedíme, necháme trochu vody, posypeme múkou a prikryjeme na 10 minút. Z cesta tvarujte malé gulčky s priemerom 1 cm. Nakoniec všetko ozdobíme opraženou slaninkou a cibuľkou.





Zasmažená kapusta

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



73

SK

Ingrediencie

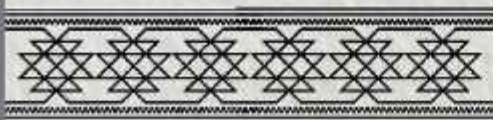
- čerstvá kapusta
- 1 kg cibule
- tuk na vyprážanie
- soľ a korenie podľa chuti
- kyslá smotana
- voliteľne pšeničná múka

Príprava

Kapustu uvaríme do mäkka.
Nakrájame nadrobno a speníme na tuku spolu s cibuľou.



Celé to zmiešame so smotanou a múkou.



Varianta

Kyslú kapustu vystískame od vody, umyjeme (ak je príliš kyslá), zalejeme vodou a uvaríme. Potom dochutíme opražanou salsou, cibulou a múkou. Nakoniec pridáme bobkový list, soľ a korenie. Takáto kapusta sa jedla s varenými zemiakmi alebo zemiakmi uvarenými v šupke a potom sa ošúpala a vyprážala v rúre do hneda. (Тереза Кишак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, с. 7.).



Kokošky – slané obdĺžniky

Ingrediencie

- 1 kg zemiakov
- 0,5 kg múky
- 3 vajcia
- 100 g masla
- 40 g cibule
- soľ podľa chuti

Priprava

Zemiaky uvaríme v šupke a počkáme, kým vychladnú, potom ich ošúpeme a jemne roztlačíme. Pridáme vajce, soľ, múku a vymiesime nelepivé cesto. Cesto vyvaľkáme na hrúbku 1 cm, rozrežeme na obdĺžnik s rozmermi 1 x 5 cm. Varíme v osolenej vode, kým nevyplávajú na povrch. Nakoniec posypeme maslom a cibuľou.





Hołubci

Pre milovníkov vegetariánskych jedál recept na vegetariánske kapustové rolky.

**Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov**



77

SK

Ingrediencie

- 1 kapusta
- 2-3 šálky jačmenných krúp
- 2 cibule
- cesnak
- 1 vajce
- soľ a korenie podľa chuti
- olej alebo masť na vyprážanie

Ako vyrobiť plnku

Krúpy podlejeme vodou, osolíme a uvaríme. Na oleji alebo masť speníme nadrobno nakrájanú cibuľu. Všetko pridáme ku krúpam, okoreníme podľa chuti, pridáme prelisovaný cesnak a poriadne premiešame.

Príprava

Z kapusty vyrežeme jadrovník. Vo veľkom hrnci prevarte vodu, pridajte kapustu a pomaly odstráňte spálené listy. Tie najkrajšie odložte a vystrihnite hrubú časť na začiatku listu.

Na kapustové listy položíme plnku. Boky listu preložíme dovnútra a celé zvinieme do gule. Po pripravenosti zakryte dno a boky hrnca zvyšnými listami a na ne tesne poukladajte kapustové závitky. Zalejeme vodou tak, aby posledná vrstva kapustových závitkov bola do polovice ponorená. Všetko prikryjeme kapustnými listami a prikryjeme pokrievkou. Vložte do rúry na cca 40 minút. Pečieme pri 180 stupňoch.



Holubky

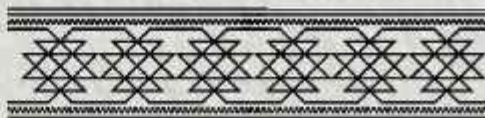
Rusnáci ich často robia s mäsom, no existuje aj bezmäsitá alternatíva.

Ingrediencie

- 15 kg kapusty
- 5,5 kg mletého mäsa
- 0,5 kg bravčovej masti
- 1 kg cibule
- 6 vajec
- 1 kg ryže
- 6 roliek
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Kapustu uvaríme v celku, uvarené listy postupne oberáme. Mäso pomelieme a zmiešame s vajcom a korením. Pridáme namočené závitky, dusenú ryžu a všetko premiešame. Naplníme listy kapusty. Opražíme cibuľku, poukladáme na ňu kapustové závitky a varíme na miernom ohni.



Kreplé

Ingrediencie

- 1 kg múky
- 80 g cukru
- 3 polievkové lyžice oleja
- 0,5 l mlieka
- 1 vajce
- múka na posypanie
- soľ podľa chuti
- bravčová masť na vyprážanie
- 50 g práškoveho cukru

Príprava

S trochou mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások a necháme vykysnúť. Do zvyšného mlieka pridáme múku, olej, soľ, kvások a vajce a vymiešame vláčne cesto. Cesto necháme vykysnúť a potom ho rozvaľkáme na hrúbku 3 cm. Pohárom vykrajujeme kolieska a necháme opäť kysnúť. Takto upravené ukladáme do rozpáleného oleja a opekáme z oboch strán do zlatista.

Karpelanka

Ingrediencie

- 1 kg repy
- soľ, korenie a ocot podľa chuti

Príprava

Ošúpeme a nastrúhame repu na hrubom strúhadle, privedieme do varu. Urobte zápražku, potom všetko zmiešajte a dochuťte soľou, octom alebo kyselinou citrónovou podľa chuti.





Naleśnik

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



81

SK

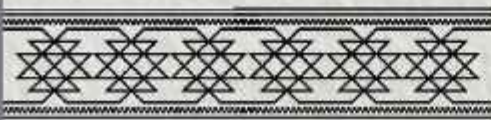
Zaujímavé jedlo so strúhanými zemiakmi nájdete na južnej strane Karpát. Názov je pre tých z lemkovskej oblasti trochu zavádzajúci, no v skutočnosti to vyzerá ako povestné palacinky.

Ingrediencie

- 1 kg zemiakov
- 1-2 vajcia
- 170-200 g krupicovej múky
- 1-2 cibule
- 2-3 strúčiky cesnaku alebo viac podľa chuti
- 2 polievkové lyžice majoránu
- soľ a korenie podľa chuti
- olej alebo masť na vyprážanie

Príprava

Surové, ošúpané zemiaky, cibuľu postrúhame, cesnak prelisujeme.



Pridáme vajce, múku, soľ, korenie a majorán a dobre premiešame. Celé sa to dá zmiešať. Ak je zmes príliš hustá, pridajte vodu.



Hotová hmota by mala mať konzistenciu riedkeho krému. Na rozohriatu panvicu nalejeme naberačku a opečieme z oboch strán.



Škvarky

Ingrediencie

- maslo
- škvarky
- soľ podľa chuti

Príprava

Slaninu pokrájať na drobné kúsky a posmažiť na škvarky. Môže sa tiež roztopiť maslo a dodať do škvariek.

Zapražka/ Zasmažka

Ingrediencie

- 3 lyžice masla
- 2 polievkové lyžice múky

Príprava

Na panvici rozpustíme maslo, pridáme múku. Smažte na miernom ohni, kým nebude mať mierne zlatú farbu. Konzistencia by mala byť sypká a závisí od množstva pridaného tuku. Hotový predkrm možno pridať do vybraného jedla (guláš, polievka, omáčka atď.), dobre premiešať, aby nevznikli hrudky. Najprv ho môžete vytvrdiť malým množstvom studenej vody.





Bobal'ky I

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



85

SK

Na severnej strane Karpát to bolo v minulosti jedlo úzko súvisiace so Štedrým večerom, no v súčasnosti sa robí aj vo všedné dni a kedykoľvek počas roka.

Ingrediencie

- 0,5 kg múky
- 1 šálka vody
- olej alebo maslo
- 1 vajce
- soľ podľa chuti

Príprava

Z múky, vody, oleja a soli vymiešame cesto ako na halušky. V rukách alebo na doske formujete dlhé podlhovasté kúsky.



Hotové ich vhodíme do osolenej vriacej vody a uvaríme do mäkka.



Podávame s maslom alebo opraženou cibulkou.

TIP: pri formovaní bobaliek na doske ich môžete posypať makom, aby sa zamiešali do cesta. Mak môžete zmiešať aj s medom a pridať do hotových halušiek.



Bobalky II

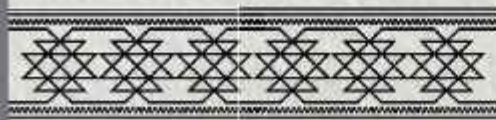
Na južnej strane Karpát nájdete aj bobalky, no v trochu inom prevedení.

Ingrediencie

- 1 kg múky
- 0,5 l vody
- 200 g cukru
- 1 kocka droždia
- soľ podľa chuti
- 400 g maku
- 0,5 l mlieka
- 2 polievkové lyžice medu
- 200 g masla

Priprava

Z múky, droždia, cukru a vody vypracujeme cesto a necháme vykysnúť. Potom cesto rozdelíme na 3 časti. Každú časť opäť rozdelíme a rukami vytvarujeme valčeky. Nožom odkrajujeme kúsky cesta a ukladáme na plech vysypaný múkou. Plech na pečenie nesmie byť vymastený. Pečieme v dobre vyhriatej rúre 15-20 minút do zlatista. Hotové bobalky zalejeme horúcim mliekom, medom a makom. Nakoniec polejeme rozpusteným maslom a premiešame.



Jucha

Ingrediencie

- sušené jablká, hrušky, slivky
- voda
- med podľa chuti

Príprava

Ovocie zalejeme vodou a varíme asi 40 minút do mäkka.

Po vychladnutí môžeme osladiť medom alebo cukrom.

TIP: do tohto odvaru môžete pridať aj plody šípky alebo hlohu. V súčasnosti je obohatený o klinčeky a pomaranč, či citrón.



Juszka a la kompót

Ingrediencie

- sušené jablká, slivky
- voda

Príprava

Ovocie zalejeme vodou a uvaríme do mäkka.

Takáto juška sa často jedávala na večeru s uvarenými celými zemiakmi, ktoré sa zalievali kompótom. Dodnes sa spieva svadobná pieseň s juškou v hlavnej úlohe:

“Ne budeme pyty totu rydku jušku,
Jak nepociluje družba svoju družku”



Pasikavé lokše

Ingrediencie

- 1 kg zemiakov
- 300 g múky
- 3 vajcia
- 300 ml mlieka
- 200 g mletého maku
- 80-90 g masla
- 100 g cukru
- soľ podľa chuti

Príprava

Zemiaky uvaríme a zmiešame s múkou, soľou a vajcami na hladké cesto. Potom vyvaľkáme a nakrájame na 1,5 cm široké pásiky. Každý opečieme na suchej panvici z oboch strán. Potom nakrájame na štvorce, vložíme do misky, zalejeme mliekom a prikryjeme na 2-3 minúty. Pretrepeme a zlejeme prebytočné mlieko. Nakoniec posypeme makom, cukrom a rozpusteným maslom.







Halušky

Dodnes je obľúbeným jedlom druh halušiek zo strúhaných zemiakov, ktoré si niekedy možno objednať v regionálnej reštaurácii pod názvom mordonie alebo halušky.



Ingrediencie

- 1 kg surových zemiakov
- 3 polievkové lyžice pšeničnej múky
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Zemiaky nastrúhame ručne na strúhadle s otvormi ako na zemiakové placky. Vodu scedíte alebo zľahka vytlačíte na gázu. Scedenú vodu na chvíľu odstavte, aby sa na dne nádoby mohol vyzrážať škrob. Výsledný škrob pridajte k zemiakom. Nastrúhané zemiaky zahustíme škrobom s pšeničnou múkou, aby sa halušky pri varení nerozpadli. Čím viac múky, tým budú halušky tvrdšie. Cesto dáme vareškou do horúcej osolenej vody, formujeme čiastočky cesta (drobne úlomky). Varte ešte aj potom, čo vyplávajú nahor, ale aby to netrvalo zase príliš dlho. Pripravené *halušky* vyberte sitkom a odložte na chvíľu.

Na panvici speníme nakrájanú, jemne osolenú cibuľu, ktorú treba spojiť s haluškami. Pre chuť môžete pridať ďalšiu soľ. Pre "bohatú" verziu ozdobte maslom alebo slaninou.



Variant: (zemiakové halušky)

Asi 1 kg zemiakov ošúpeme, nastrúhame, cez gázu zľahka vytlačíme prebytočnú vodu, pridáme 1-2 vajcia, 2-3 lyžice múky, soľ, dobre premiešame a vytvarujeme halušky veľkosti vlašského orecha. Varíme 6-8 minút v osolenej vriacej vode na miernom ohni. Jedzte s opraženou cibuľkou na masle alebo oleji, alebo ešte lepšie so škvarkami, prípadne posypte syrom či bryndzou. (Тереза Кишак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Lvov, 2015, с. 9.)



Jasznycia z rýdzikmi (húbami)

Ingrediencie

- 4 vajcia
- maslo
- 200-300 g čerstvej červenej papriky
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Rýdziky umyjeme a nasekáme nadrobno, potom ich opražíme na masle. Pridajte vajcia, soľ a miešajte, kým vajcia nestuhnú. Dochutíme soľou a korením.



Mastyło a'la puding

Ingrediencie

- 1-1,5 litra mlieka
- 2 vrchovaté polievkové lyžice múky
- 2 vajcia
- soľ podľa chuti
- maslo, oškvarky, chlieb

Príprava

Prevarte 1 liter mlieka. Do pohára studeného mlieka pridáme múku, vajce a štipku soli a dôkladne premiešame. Všetko nalejte do vriaceho mlieka. Za stáleho miešania chvíľu povaríme na miernom ohni, aby neprihorelo. Potrieme maslom. Môžeme podávať s falošným chlebom na tanieri.

POZNÁMKA: Existuje aj variant bez vajec.



Mastyło na chlieb

Składniki

- 1 liter mlieka
- cca 4 lyžice
zemiakovej múky
- 2 polievkové lyžice
masla
- soľ podľa chuti

Príprava

Polovicu mlieka prevaríme, do zvyšku pridáme múku a dobre premiešame. Vlejeme do vriaceho mlieka, pridáme maslo, soľ, miešame do zhutnutia. Používa sa na natieranie chleba.



Mačalo

U slovenských rusnakov dodnes nájdete mačalo, ktoré sa zvyčajne podávalo v hlbokom tanieri, poliate opraženou cibulkou.

Ingrediencie

- 0,5 l zeleninového vývaru
- 0,5 l sušených húb
- 50 g cesnaku
- 2,5 litra vody
- 300-350 g múky
- 50-100 g masla
- 100 g cibule
- soľ a korenie podľa chuti

Priprava

Vývar prevaríme, pridáme sušené hríby, prelisovaný cesnak, korenie a soľ podľa chuti. Všetko spolu varíme 30 minút. Potom zmiešame múku so studenou vodou. Za stáleho miešania pomaly prilievame do vriaceho vývaru. Hmota by mala byť bez hrudiek. Varte ďalších 20 minút, kým už nebudete cítiť múku. Podľa chuti okoreníme. Nakoniec na masle speníme cibuľku.



Slede s cibuľou

Ingrediencie

- 0,5 solených sled'ov
- 5 cibúľ
- 1-2 bobkové listy
- 4-6 zrníek nového korenia a korenia
- olej

Príprava

Osolené slede dobre opláchnite a nakrájajte na kúsky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky alebo hrubé kocky. Vložíme do sitka, zalejeme vriacou vodou a necháme vychladnúť. Všetko zmiešame s cibuľou, pridáme korenie a olej. Všetko vložte do kamennej misky alebo sklenenej nádoby a odložte na chladné miesto na 2-3 dni.



Kapusta s rascou

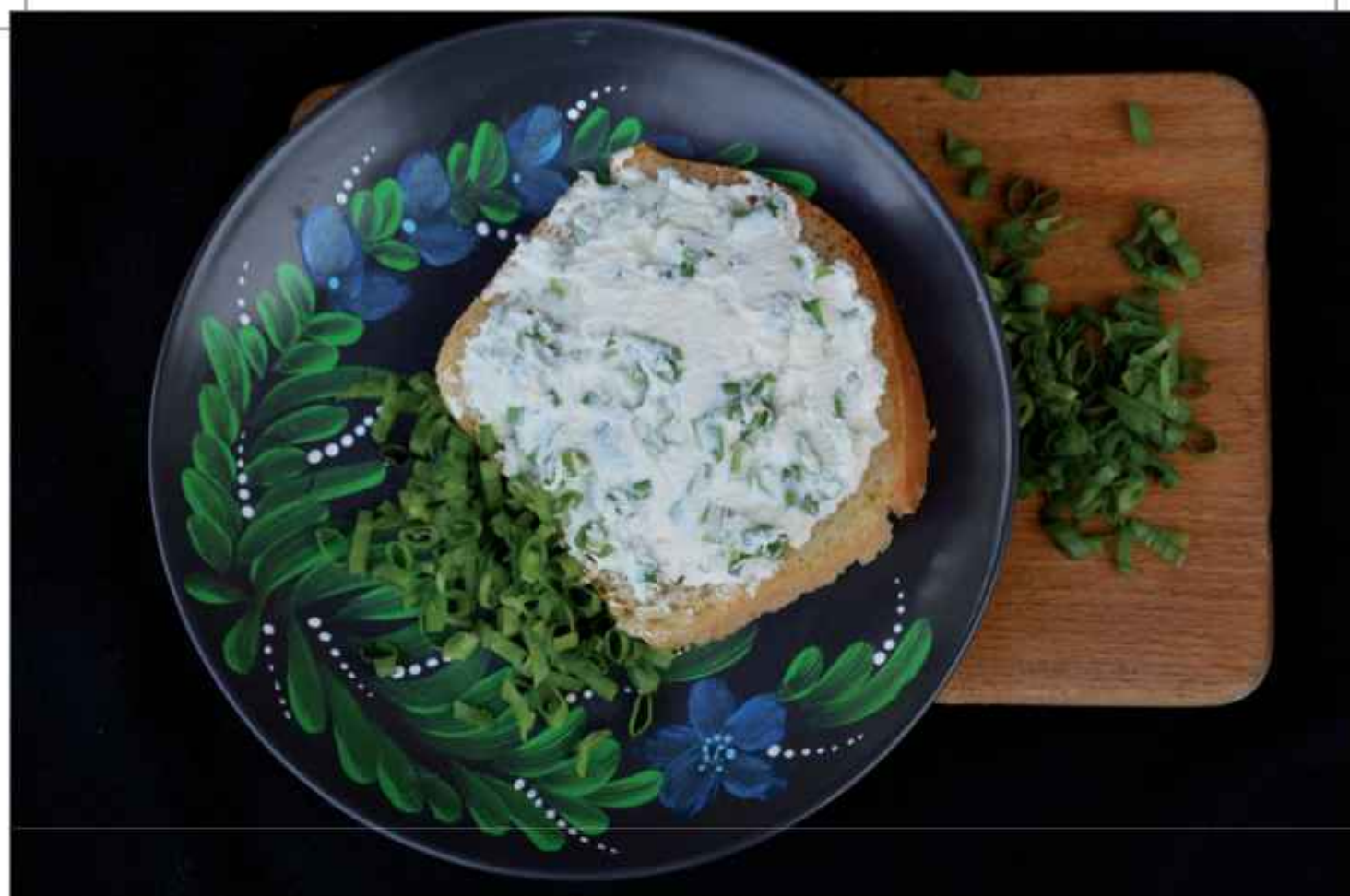
Ingrediencie

- kyslá kapusta
- 1 kg cibule
- 0,5 šálky vody
- 1-2 čajové lyžičky rasce
- soľ a korenie podľa chuti
- tuk na vyprážanie

Priprava

Kyslú kapustu vyžmýkame a umyjeme. Do panvice pridajte trochu tuku, 0,5 šálky vody, 1-2 lyžičky rasce a kapustu. Prikryjeme a za občasného miešania dusíme. Keď kapusta zmäkne, pridáme opraženú cibuľku, múku, korenie a všetko dobre premiešame, potom dusíme ešte 8-10 minút. Podobným spôsobom môžete pripraviť aj čerstvú kapustu pridaním kyslej smotany alebo kyslej smotany. (Тереза Кищак, "Традиційні лемківські страви", СПОЛОМ, Львів, 2015, s. 7.)





Tvarohová pochúťka s pažitkou

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



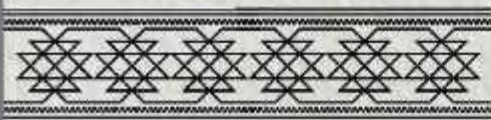
101 SK

Ingrediencie

- 1 kg tvarohu
- 2 polievkové lyžice smotany
- soľ podľa chuti
- pažitka alebo iná zelenina podľa chuti
- voliteľne maslo

Ako to spraviť

Tvaroh skombinujte so smotanou a prípadne lyžicou masla, potom dôkladne rozdrvte a pridajte nadrobno nakrájanú pažitku alebo inú zeleninu. Podľa chuti dosolíme.



Humitky Homitky

Jedlo tradične pripravované v regióne Lemkow na sviatok Panny Márie Bylinkovej, slávený 15. augusta podľa gregoriánskeho kalendára alebo 28. augusta podľa juliánskeho kalendára. Nižšie uvádzame tradičný lemkovský recept z obce Bielanka.

Ingrediencie

- 1 kg tučného bieleho syra
- 5 vajec
- 2 hrste čerstvej mäty
- 2 hrste sušenej mäty
- soľ podľa chuti

Ako to spraviť

Syr a vajcia vymiešame do hladka, pridáme mäta. Vytvarujte úhladné malé guľky, uložte ich na plech a vložte do rúry predhriatej na 180 °C.

Asi po 45 minútach, keď sú guľky dozlatista upečené, vyberte ich a odložte nabok vychladnúť.



POZNÁMKA:
niektorí ľudia
dávajú takéto
syrové guľky
do pohára
a polievajú ich
olivovým olejom,
niekedy pridávajú
cesnak alebo iné
korenie.
Trvanlivosť
humiliiek
sa predĺži ich
skladovaním
v chladničke
až na mesiac.



Mačanka z cibule

Po overení dostupnej literatúry a vykonaní terénnych rozhovorov sme našli ženu, ktorá nám poskytla variant cibulovej omáčky, ktorá sa líšila od tej, ktorú nám povedala pred niekoľkými rokmi v podobnom rozhovore. Ingrediencie zostávajú rovnaké, len spôsob prípravy bol upravený.

Vzhľadom na to, že oba spôsoby prípravy boli zaznamenané od toho istého informátora, uvádzame prvý zaznamenaný v 90. rokoch a druhý získaný v súčasnosti.

Ingrediencie

- 1 kg cibule
- tabuľka masla (250 g)
- soľ, korenie podľa

Príprava I

Cibuľu ošúpeme a nakrájame na plátky alebo kocky, uvaríme do mäkkka. Potom precedíme, pridáme rozpustený tuk, premiešame a dochutíme soľou a korením podľa chuti.

V minulosti sa tento druh dipu jedol najčastejšie počas pôstu, máchal sa doň chlieb.

Príprava II

Cibuľu ošúpeme a nakrájame na plátky alebo kocky. V hlbokkej panvici rozpustíme tuk a pridáme nakrájanú cibuľu. Všetko opečte do mäkkka, dochutte soľou a korením podľa chuti.

Komentár informátora - "je známe, že v minulosti kvôli chudobe museli gazdinky šetriť na výrobkoch, preto sa do takejto opraženej cibule pridávala horúca voda, vďaka čomu sa dalo použiť menej tuku."



Pidpalča

Pidpalča sa najčastejšie vyrábala z chlebového cesta, no existuje aj chudobnejšia verzia bez droždia. Stačí naozaj málo a keď sa dobre upečie, je z toho chutný, chrumkavý chlieb s pomerne dlhou trvanlivosťou. Takéto placky sa robili aj pri haluškách či cestovinách, odtrhnutím kúska cesta alebo jednoducho použitím toho, čo zostalo.

Ingrediencie

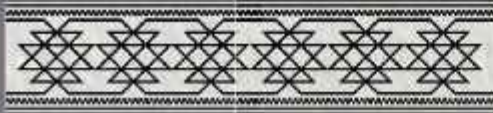
- 200 g múky
- 1 šálka horúcej vody
- 1 polievková lyžica oleja
- soľ podľa chuti



Príprava

Múku zmiešame so soľou, pridáme olej a vodu. Vymiesime jednotné a mierne tuhé cesto. Prikryte a odložte na 30 minút. Potom ho odtrhnite kúsok po kúsku a vytvorte tenký koláč alebo ho vyvaľkajte na doske alebo na doske a posypte múkou. Uložíme na pekáč alebo na suchú, stredne rozohriatu panvicu, z oboch strán opečieme.

Štruktúra takéhoto pečiva niekedy pripomínala židovský maces.



Adzymky/ Pahaczy

V minulosti boli strúhané zemiakové placky pečené v chlebovej peci na kapustnom alebo chrenovom liste obľúbenejšie ako obyčajné vyprážané zemiakové placky. Suroviny sú takmer rovnaké, ale chuť a spôsob prípravy sú úplne odlišné.

Ingrediencie

- 1 kg zemiakov
- 1 vajce
- listy kapusty alebo chrenu
- maslo
- krém
- soľ a korenie podľa chuti

Príprava

Surové, ošúpané zemiaky nastrúhame, scedíme a pridáme vajíčko, soľ a korenie, dobre premiešame. Cesto položíme na kapustový list. Pečieme 20-30 minút v chlebovej rúre alebo rúre na 160 stupňov so zapnutou funkciou konvekcie. Po vybratí z rúry dáme na vrch smotanu a maslo.



Kyslé rýdziky

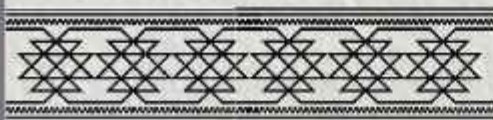
Ingrediencie

- čerstvé rýdziky
- cibuľa
- bobkový list
- voda
- soľ podľa chuti

Príprava

Nazbierané rýdziky očistite priamo z lesa a umyte ich v studenej vode. Potom blanšujeme vo vriacej osolenej vode asi 1-2 minúty. Precedte a po jednom položte na stôl, aby vychladli. Medzitým si nakrájame cibuľu na kolieska a osolíme. Odložíme, aby pustila šťavu, zvyčajne to trvá asi 30 minút. Usporiadajte vo vrstvách v hlinenej nádobe alebo nádobe v tomto poradí: cibuľa, paprika, pričom ich umiestňujte jednu po druhej vlásočnicami smerom nahor. Na každú druhú vrstvu húb položte niekoľko kúskov rozdrveného bobkového listu (2-3). Poslednou vrstvou by mala byť cibuľa, ktorú prehnetieme tak, aby šťava vytiekla na vrch. Celé to prikryte gázou, pritlačte napríklad kameňom alebo pohárom vody. Uchovávajte pri izbovej teplote. V závislosti od teploty bude proces kysnutia rýchlejší alebo pomalší.

Zvyčajne sú pripravené po 2-3 týždňoch. Rýdziky nezabudnite po celý čas uchovávať v kyslom náleve. Ak je nedostatok, musíte urobiť soľanku: pridajte 1 čajovú lyžičku soli do pohára prevarenej a vychladnutej vody. Toto bude naša náplň pre prípadné doplnenie.





Czyr/Paciarka

Zabudnutá krajina
Lemków a Rusnakov



109

SK

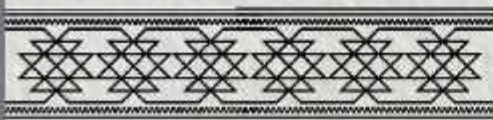
Časté jedlo pri východe aj po západe slnka.

Ingrediencie

- 1 liter vody
- 3-4 šálky celozrnnej múky
- 1 čajová lyžička soli

Príprava

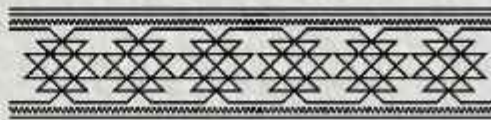
V hrnci zmiešame múku s pohárom vody, najlepšie metličkou.



Zvyšnú vodu prevarte v samostatnom hrnci a pomaly do nej nalejte zmes, intenzívne miešajte, aby neprihorela. Varte bez zastavenia miešania.



Keď sa jedlo uvari, nadobudne konzistenciu hustého pudingu. Väčšinou po 10-15 minútach varenia je múka hotová, no treba oboňať, či múka vonia surovo.



Spôsob podávania podľa potreby. Najčastejšie s mliekom – horúci dáme na tanier a zalejeme mliekom.



Existujú však fanúšikovia inej verzie – hotové jedlo položte na tanier, v strede vytvorte priehlbinu a do nej nalejte roztopenú slaninu a oškvarky.



TIP: aby jedlo pri varení získalo jemnejšiu chuť, môžete pridať 1 polievkovú lyžicu pšeničnej múky, ktorú je najlepšie zmiešať oddelene s vlažnou vodou a potom za stáleho intenzívneho miešania pridať do vriacej masy.



Pidpalok

Na južnej strane Karpát sa pidpalok často pečie so zaujímavou kapustovou plnkou dodnes.

Ingrediencie na cesto

- 1 kg pšeničnej múky
- 1 kg krupicovej múky
- 250 ml oleja
- 1 liter mlieka
- 2 balenia droždia
- 150 g cukru
- 35 g soli

Ako pripraviť plnku

Kapustu nakrájame na malé kocky a opražíme na tuku spolu s cibuľou. Potom varíme prikryté do mäkka, ochutíme soľou a korením.

Ingrediencie na náplň

- 3,5 kg kapusty
- 150 g bravčovej masti
- 200 g cibule
- soľ a korenie podľa chuti
- 200 ml oleja na natieranie

Príprava

Múku, soľ, cukor, rozpustený tuk (droždie s trochou mlieka), vlažné mlieko zmiešame a vymiesime hladké cesto. Nechajte kysnúť. Cesto rozvaľkáme na tenko a potom ho nakrájame na malé štvorčeky. Do stredu jedného štvorca položíme vychladnutú plnku a prikryjeme druhým, pričom to celé dobre uzavrieme. Pečieme vo vyhriatej rúre do zlatista. Upečené potrieme olejom.



Hrudka (syrok)

Ingrediencie

- 15 vajec
- 1 liter mlieka
- 1 čajová lyžička soli
- 1 čajová lyžička cukru

Príprava

Mlieko vyšľaháme s vajíčkami, pridáme soľ a cukor. Za stáleho miešania privedieme do varu. Varíme, kým zmes nezhustne. Keď sa hrudky oddelia od vody, nalejte všetko na gázu. Prebytočnú vodu vytlačíme, syr by mal byť hrudkovitý. Gázu zviažte šnúrkou a blok zaveste tak, aby voda voľne odkvapkávala.



Slivčanka

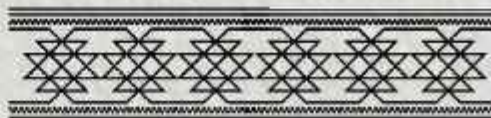
Ovocné špeciality existovali na oboch stranách Karpát. Nižšie je verzia Rusnakov zo Slovenska.

Ingrediencie

- 2 litre vody
- 30 g cukru
- 0,5 kg zemiakov ako príloha k hlavnému jedlu

Priprava

Slivky uvaríme vo vode. Po uvarení pridáme soľ a cukor podľa chuti. Podávame so zemiakmi. Podobným spôsobom sa vyrábala aj hrušková hruščanka.



Karpeli s mliekom

Ingrediencie

- 1 kg repy
- 0,5 l mlieka
- soľ podľa chuti

Príprava

Ošúpeme a nakrájame repu na pásiky, uvaríme do mäkka. Potom polovicu vody zlejeme a zalejeme sladkým mliekom a opäť pár minút povaríme. Všetko okoreníme podľa chuti. Zvyčajne sa podával so zemiakmi.

·
·



Tekvica s mliekom

Ingrediencie

- 1 tekvica
- 1 liter mlieka
- soľ podľa chuti

Príprava

Tekvicu ošúpeme, nakrájame na kocky, uvaríme a potom scedíme. Tlčikom všetko popučte do jednotnej hmoty. Nalejte mlieko. Múku zmiešame s trochou mlieka a pridáme k tekvici. Všetko privedieme do varu a dochutíme.



Chlieb so smotanou a cukrom

Ingrediencie

- hustá smotana
- cukor podľa chuti
- chlieb

Priprava

Smotanu natrieme na chlieb.
V minulosti bola smotana tovarom na predaj, a tak pokrývala chlieb tenkou vrstvou. Za tie roky si človek mohol dovoliť viac zhýralostí. Ak chcete, všetko posypte cukrom.

Staršou verziou takéhoto „sladkého chlebika“ bol chlieb pokropený vodou a posypaný len cukrom. Napriek odstupu času zostávajú oba varianty lahôdkou pre najmenších dodnes.



Nalečniky s cukrom

Ingrediencie

- 2-3 vajcia
- 0,5 l mlieka alebo vody
- 250 g múky
- 25 g oleja
- soľ podľa chuti
- tuk na vyprážanie

Príprava

Vajcia, múku a olej dôkladne vymiešame do hladka. Nechajte 2 minúty odstáť. Vyprážame na tuku. Hotové posypeme cukrom a rozdelíme na 4 časti.







Naleśniki z cukrem

Składniki

- 2-3 jajka
- 0,5 l mleka lub wody
- 250 g mąki
- 25 g oleju
- sól do smaku
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania

Jajka, mąkę i olej dokładnie rozmieszać na gładką masę. Pozostawić na 2 minuty. Smażyć na tłuszczu. Gotowe posypać cukrem i złożyć na 4 części.

Chleb zo zmetanom ! cukriom

Składniki

- gęsta śmietana
- cukier do smaku
- chleb

Sposób przygotowania
Chleb posmarować śmietaną. Kiedyś
śmietana była towarem na sprzedaż, więc
pokrywała pieczywo cienką warstwą. Z
biegłem lat można było pozwolić sobie na
większą rozpuskę. Całość posypać cukrem
wedle uznania.

Starszą wersją takiej „słodkiej kanapki” był chleb skropiony wodą i posypany jedynie
cukrem. Mimo upływu czasu oba warianty pozostają przysmakiem najmłodszych
do dnia dzisiejszego.



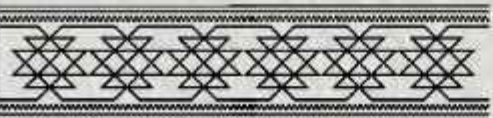
Dynia z mołokom

Składniki

- 1 dynia
- 1 l mleka
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Dynię obrać i wydrążyć środek, pokroić w kostkę i odgotować, po czym odcedzić. Tuczkiem ubić całość na jednolitą masę. Zalać mlekiem. Zrobić mąkę z odrobina mleka i dodać do dyni. Całość doprowadzić do wrzenia, doprawić do smaku.





Całość doprawić do smaku. Podawano zazwyczaj z ziemniakami.

Brukiew obrać i pokroić w paski, ugotować do miękkości. Następnie odlać połowę wody a zalać słodkim mlekiem i znów gotować parę minut.

Sposób przygotowania

Składniki

- 1 kg brukwi
- 0,5 l mleka
- sól do smaku

Karpeli z mołokom

Slytaczanka

Owocowe specjały występowały po obu stronach Karpat. Poniżej wersja Rusnaków ze Słowacji.

Składniki

- 2 l wody
- 30 g cukru
- 0,5 kg ziemniaków jako
dodatek do dania
głównego

Sposób przygotowania

Slivki ugotować w wodzie. Po ugotowaniu dodać sól i cukier do smaku. Podawać z ziemniakami. Podobnie wykonywano też *hruszczankę* z gruszek.

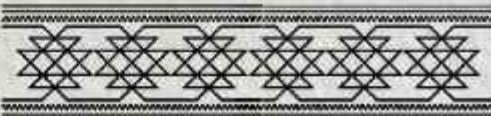
Hrudka (syrok)

Składniki

- 15 jajek
- 1 l mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru

Sposób przygotowania

Mleko ubić z jajkami, dodać sól i cukier. Doprowadzić do wrzenia, ciągle mieszając. Gotować, aż masa zgęstnieje. Kiedy grudki oddzielią się od wody, wylać całość na gazę. Odcisnąć nadmiar wody, ser powinien mieć kształt grudki. Gazę zawiązać aby woda swobodnie ściekała. Odcisnąć nadmiar wody, ser powinien mieć kształt grudki. Gazę zawiązać sznurkiem i zawiesić bryłę tak, aby woda swobodnie ściekała. Gazę zawiązać sznurkiem i zawiesić bryłę tak, aby woda swobodnie ściekała.



Pidpalok

Po południowej stronie Karpat do dnia dzisiejszego często piecze się *pidpalok*, z ciękawym farszem z kapusty.

Składniki na ciasto

- 1 kg mąki pszennej
- 1 kg mąki krupczatki
- 250 ml oleju
- 1 l mleka
- 2 paczki drożdży
- 150 g cukru
- 35 g soli

Sposób wykonania

Wymieszać mąkę, sól, cukier, roztopiony tłuszcz (drożdże z odrobiną mleka), letnie mleko i wyrobić gładkie ciasto. Pozostawić do wyrośnięcia. Rozwałkować cienko ciasto, a następnie pokroić je w niewielkie kwadraty. Wystudzony farsz wkładać na środek jednego kwadratu i przykryć drugim, dobrze zamykając całość. Piec w nagrzanym piekarniku na rumiany kolor. Wypieki posmarować olejem.

Sposób wykonania farszu

Kapustę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć razem z cebulą na tłuszczu. Następnie gotować pod przykryciem do miękkości, doprawiając solą i pieprzem.

Składniki na farsz

- 3,5 kg kapusty
- 150 g smalcu
- 200 g cebuli
- sól i pieprz do smaku
- 200 ml oleju do nacierania



PORADA: aby potrawa nabrała delikatniejszego smaku w trakcie gotowania można dodać 1 łyżkę mąki pszennej, którą najlepiej rozrobić osobno z letnią wodą i dopiero dodać do gotującej się masy, cały czas intensywnie mieszając.

Są jednak wielbiciele innej wersji – gotowy czyr nałożyć na talerz, robiąc posrodku wgłębienie, do którego wlać roztopioną słoninę ze skwarkami.



Sposób podawania wedle uznania. Najczęściej z mlekiem – gorący czyr nałożyć na talerz i zalać mlekiem.

W osobnym garnku zagotować resztę wody i powoli wlewać do niej masę, energicznie mieszając, żeby się nie przypaliła. Gotować, nie przerywając mieszania.



W miarę gotowania potrawa nabiera konsystencji gęstego budyniu. Zazwyczaj po 10-15 minutach gotowania czyr jest już gotowy, ale trzeba powąchać czy mąka nie pachnie surowizną.



W garnuszku rozmięszasz mąkę ze szklanką wody, najlepiej za pomocą łyżeczki.

Sposób przygotowania

Składniki

- 1 l wody
- 3-4 szklanki mąki razowej
- 1 łyżeczka soli

Czysty posiłek zarówno o wschodzie słońca, jak i po zachodzie.

Czyr/Paciarka



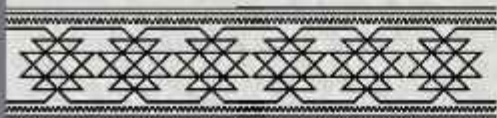
Kyszeny rydżyky

Składniki

- świeże rydze
- cebula
- liść laurowy
- woda
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Zebrańe rydze prosto z lasu oczyścić i umyć w zimnej wodzie. Następnie zbłanszować we wrzącej, osolonej wodzie ok. 1-2 minuty. Przecedzić i pojedynczo wyłożyć na stół, aby ostygły. W międzyczasie pokroić cebulę na talarki i posolić. Odstawić, by puszczila sok, zazwyczaj trwa to ok. 30 minut. W glinianym garnku lub słoju ułożyć warstwami, w kolejności: cebula, rydze, kładąc pojedynczo blaszkami do góry. Na co drugą warstwę grzybów dać kilka kawałków pokruszonego liścia laurowego (2-3). Ostatnią warstwą powinna być cebula, którą należy ugnieść tak, by soki wypłynęły na wierzch. Całość przykryć gazą, dociskając np. kamieniem lub stoikiem z wodą. Trzymać w temperaturze pokojowej. W zależności od temperatury proces kiszenia będzie przebiegał szybciej lub wolniej. Zazwyczaj po 2-3 tygodniach są gotowe. Należy pamiętać, by rydze były cały czas w kiszonkowym sosie. Jeżeli brakuje, trzeba zrobić solankę: na szklankę przegotowanej i ostudzonej wody dodać 1 łyżeczkę soli. To będzie nasza zalewa do ewentualnego uzupełniania.



Adzymky/ Pachaczy

Kiedyś popularniejsze od zwykłych smażonych placków ziemniaczanych były placki z tartych ziemniaków zapiekane w piecu chlebowym na liściu z kapusty bądź chrzanu. Składniki prawie te same, jednak smak oraz sposób wykonania zupełnie inny.

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- liście kapusty lub chrzanu
- masło
- śmietana
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Surowe, obrane ziemniaki zetrzeć na tarce, odcedzić i dodać jajko, sól oraz pieprz, dobrze wymieszać. Ciasto nakładać na liść kapusty. Piec przez 20-30 minut w piecu chlebowym lub piekarniku w temperaturze 160 stopni z włączoną funkcją termoobiegu. Po wyciągnięciu z pieca położyć na wierzch śmietanę i masło.

Pidpatcza

Pidpatczata najczęściej robiono z ciasta chlebowego, ale istnieje też uboższa wersja bez drożdży. Do zrobienia trzeba naprawdę niewiele a dobrze wypieczony stanowił smaczne, chrupkie pieczywo o stosunkowo długiej trwałości. Takie placki sporządzano też przy okazji robienia pierogów lub makaronu, bowiem odrywano kawałek ciasta bądź wykorzystywano po prostu to, co zostało, beżmieszna.

Składniki

- 200 g maki
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 łyżka oleju
- sól do smaku



Mąkę wymieszać z solą, dodać olej i wodę. Zagnieść jednolite i lekko twarde ciasto. Przykryć i odstawić na 30 minut. Następnie odrywać po kawałku i formować cienki placek lub rozwałkować na blacie czy stolnicy, podsypując mąką. Układać na fajerki kuchni albo na suchą, średnio rozgrzaną patelnię, przypiekając z obu stron. Takie wypieki swoją strukturą przypominają niekiedy żydowską macę.

Sposób przygotowania

Maczanka z cybuli

Po zweryfikowaniu dostępnej literatury i przeprowadzeniu wywiadów w terenie dotarliśmy do kobiety, która podała nam wariant na maczanke z cebuli inny niż ten, jaki przekazała kilkanaście lat wcześniej w podobnym wywiadzie. Składniki pozostają bez zmian, jedynie sposób przygotowania uległ modyfikacji.

Z racji tego, że oba sposoby wykonania zapisane zostały od tej samej informatorki podajemy jako pierwszy zapisany w latach 90-tych, drugi zaś uzyskany aktualnie.

Składniki

- 1 kg cebuli
- kostka masta (250 g)
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania I

Cebulę obrać i pokroić w piórka lub kostkę, ugotować do miękkości. Potem odcedzić, dodać roztopiony tłuszcz, wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem do smaku.

Taką maczanke dawniej jedzono najczęściej w czasie postu, maczając w niej chleb.

Cebulę obrać i pokroić w piórka lub kostkę. Na głębokiej patelni roztopić tłuszcz i wrzucić pokrojoną cebulę. Całość smażyć aż do miękkości, doprawiając solą i pieprzem do smaku. Uwaga informatorki – „wiadomo, że dawniej z powodu biedy gospodynie musiały oszczędnie gospodarzyć produktami, dlatego też do takiej wysmażonej cebuli dolewano gorącej wody, dzięki czemu można było wykorzystać mniej tłuszczu”.



UWAGA: niektórzy
takie serowe kulki
przekładają
do słoika
i zalewają oliwą
z oliwek, do której
dorzucają czasem
czosnek lub inne
przyprawy.
Wówczas przedłuża
się trwałość
humilek, trzymając
w lodówce
do miesiaca czasu.

Humitky Homitky

Potrava przyrządzana na Ľemkowoszczynie tradycyjnie na święto Matki Boskiej Zielnej obchodzone 15 sierpnia wg kalendarza gregoriańskiego lub 28 sierpnia wg kalendarza juliańskiego. Poniżej tradycyjny przepis Ľemkowski ze wsi Bielanka.

Składniki

- 1 kg tłustego białego sera
- 5 jajek
- 2 garści świeżej mięty
- 2 garści suszonej mięty
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Ser z jajkami wyrobić na gładką masę, dodać miętę. Formować zgrabne niewielkie kulki, które należy rozłożyć na blasze, następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 °C. Po mniej więcej 45 minutach, gdy kulki się zarumienią wyjąć i odstawić do ostygnięcia.





Składniki

- 1 kg twarogu
- 2 łyżki śmietany
- sól do smaku
- szczypiórek lub inna zielenina do smaku
- ewentualnie masło

Sposób przygotowania

Twaróg połączyć ze śmietaną i ewentualnie łyżką masła, po czym dokładnie rozgnieść, dodając drobno pokrojony szczypiórek lub inną zieleninę. Dosolić do smaku.

Syr zo zryzuwanciom



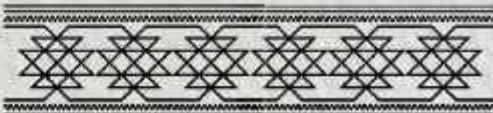
Kapusta z kmyńkom

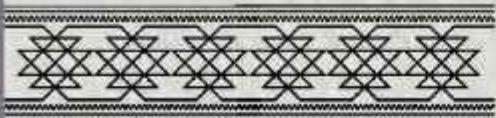
Składniki

- kiszona kapusta
- 1 kg cebuli
- 0,5 szklanki wody
- 1-2 łyżeczki kminiku
- sól i pieprz do smaku
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania

Kiszoną kapustę odcisnąć i przemyć. Na patelnię dodać trochę tłuszczu, 0,5 szklanki wody, 1-2 łyżeczki kminiku i kapustę. Przykryć i dusić, mieszając od czasu do czasu. Kiedy kapusta zmięknie, dodać podsmażoną cebulę, mękę, pieprz i wszystko dobrze wymieszać, po czym dusić jeszcze około 8-10 minut. W podobny sposób można przygotować również świeżą kapustę, dodając kwasu lub kwaśnej śmietany. (Тепеаа Кишак, „Традиційні лемківські страви”, СТО/ІОМ, Львів, 2015, s. 7.).





Sledzi z cybulom

Składniki

- 0,5 solonych śledzi
- 5 cebul
- 1-2 liści laurowych
- 4-6 ziaren ziela
- angielskiego oraz
- pieprzu
- olej

Sposób przygotowania

Solone śledzie dobrze wypłukać i pokroić na kawałki. Cebulę obrać i pokroić w piórka lub grubszą kostkę. Przełożyć na sito i przelać wrzątkiem, wystudzić. Całość wymieszać z cebulą, dodając przyprawy i olej. Wszystko przełożyć do kamiennego naczynia lub szklanego słoika i odstawić na 2-3 dni w chłodne miejsce.

Maczato

U Rusnaków słowackich do dnia dzisiejszego spotkać można maczato, które podawano zazwyczaj w głębokim talerzu, okraszone smażoną cebulą.

Składniki

- 0,5 l wywaru warzywnego
- 0,5 l suszonych grzybów
- 50 g czosnku
- 2,5 l wody
- 300-350 g maki
- 50-100 g masła
- 100 g cebuli
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Zagotować wywar, dodać suszone grzyby, przeciśnięty przez praskę czosnek, pieprz i sól do smaku. Wszystko razem gotować 30 minut. Następnie zmieszać mąkę z zimną wodą. Ciągłe mieszając, powoli wlewać do wrzącego wywaru. Masa powinna być pozbawiona grudek. Gotować przez kolejne 20 minut, do moment, gdy nie czuć zapachu maki. Doprawić jeszcze do smaku. Na koniec podsmażyć cebulę na masle.

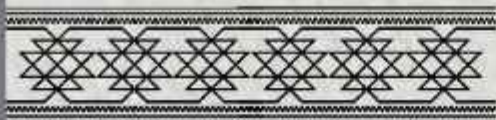
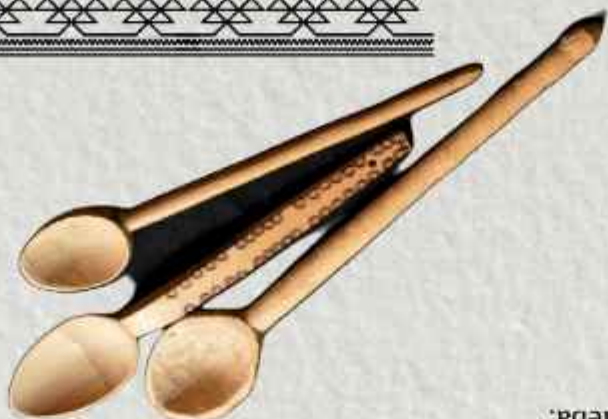
Mastyto do chleba

Składniki

- 1 l mleka
- ok. 4 łyżek mąki
ziemiaczanej
- 2 łyżki masła
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Potowę mleka zagotować, do reszty dodać mąkę i dobrze rozmieszać. Wlewać na gotujące się mleko, dodać masło, posolić, mieszać do zgęstnienia. Używać do smarowania chleba.



Mastyto a'la budyn

Składniki

- 1-1,5 litr mleka
- 2 kopiąste tyżki maki
- 2 jajka
- sól do smaku
- masło, skwarki, chleb

Sposób przygotowania

Zagotować 1 l mleka. Do szklanki chłodnego mleka dodać mąkę, jajka i odrobinę soli, po czym dokładnie wymieszać. Całość wlać na gotujące się mleko. Chwilę pogotować na małym ogniu, cały czas mieszając, żeby się nie przypaliło. Okrasić masłem. Można podawać z chlebem podrobionym na talerzu.

UWAGA: istnieje także wariant bez dodatku jajek.



Rydzę umyć i pokroić drobnutko, po czym podsmażyć na maśle. Dodać jajka, posolić i mieszać aż do ścięcia się jajek. Doprawić solą i pieprzem.

Sposób przygotowania

Składniki

- 4 jajka
- masło
- 200-300 g świeżych rydzów
- sól i pieprz do smaku

Jasznycia z rydzykami



Wariant (Ziemniaczane hatuszki)

Obrać ok. 1 kg ziemniaków, zetrzeć na tarce, lekko odcisnąć przez gazę zbędny wodę; dodać 1-2 jajka, 2-3 łyżki mąki, sól, dobrze wymieszać, uformować Hatuszki wielkości orzecha włoskiego. Gotować 6-8 minut w osolonym wrzątku przy słabym wrzeniu. Jeść z podsmażoną cebulą na masle, oleju, a jeszcze lepiej ze skwarkami albo posypać serem czy bryndzą. (Тереза Кишак, „Традиційні лемківські страви”, ЦТОО/ІОМ, Львів, 2015, с. 9.)



Na patelni podsmażyc pokrojona w piórka, lekko posoloną cebulę, którą należy połączyć z kluskami. Dla smaku można jeszcze dosolić. W wersji „na bogato” okrasic masłem lub słoniną.

Ziemniaki zetrzeć ręcznie na tarce o oczkach jak na placki ziemniaczane. Zlać wodę lub lekko odcisnąć na gazie. Odsączoną wodę odstawić na chwilę, aby wytrąciła się skrobia na dnie naczynia. Tak powstały krochmal dodać do ziemniaków. Siatę ziemniaki ze skrobią zagęścić mąką pszenną tak, aby kluski nie rozpadały się podczas gotowania. Im więcej będzie mąki, tym twardsze wyjdą kluski. Ciasto wykładac drewnianą łyżką na gorącą, osoloną wodę, formując kluski. Pogotować dłuższą chwilę po wypłynięciu na wierzch, aby nie za długo. Gotowe *hatuszki* wyciągać cedzakiem i odstawić na moment.

Sposób przygotowania

Składniki

- 1 kg surowych ziemniaków
- 1 kg mąki pszennej
- sól i pieprz do smaku

Popularną potrawą do dnia dzisiejszego jest rodzaj klusek z tartych ziemniaków, które czasem można zamówić w regionalnej restauracji pod nazwą *mordonie* lub *hałuszki*.

Hałuszki





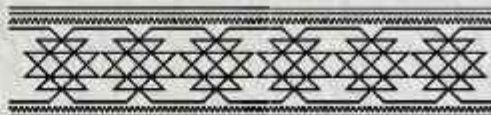
Pasíkové loksze

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 300 g mąki
- 3 jajka
- 300 ml mleka
- 200 g zmielonego maku
- 80-90 g masła
- 100 g cukru
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować i zmieszać z mąką, solą oraz jajkami, wyrabiając gładkie ciasto. Następnie rozwałkować i pokroić w paski o szerokości 1,5 cm. Smażyć każdy na suchej patelni z obu stron. Następnie pokroić w kwadraty, włożyć do miski, zalać mlekiem i przykryć na 2-3 minuty. Potrząsnąć i odlać nadmiar mleka. Na koniec posypać makiem, cukrem i posiać roztopionym masłem.



Juszką a'la kompot

Składniki

- suszone jabłka, śliwki
- woda

Sposób przygotowania

Owoce zalać wodą i gotować do miękkości.

Taką juszkę często jadano na obiad z gotowanymi całymi ziemniakami, które zapijano kompotem.

Do dnia dzisiejszego nuci się przyspiewkę weselną z juszką w roli głównej):

"Ne budeme pyty totu rydka juszku,
jak ne pociluje družba swoju družku"

Jucha

Składniki

- suszone jabłka, gruszki,
- śliwki
- woda
- miód do smaku

Sposób

przygotowania

Owoce zalać wodą i gotować przez
około 40 minut, aż będą miękkie.
Po ostudzeniu można ośłodzić
miodem lub cukrem.

PORADA: do takiego wywaru można dodawać również owoce dzikiej róży lub głogu.
Współcześnie wzbogaca się ją o goździki oraz pomarańczę lub cytrynę.



Bobalky II

Po południowej stronie Karpat również spotkać można *bobalky*, jednak w trochę innym wykonaniu.

Składniki

- 1 kg maki
- 0,5 l wody
- 200 g cukru
- 1 kostka drożdży
- sól do smaku
- 400 g maku
- 0,5 l mleka
- 2 łyżki miodu
- 200 g masła

Sposób przygotowania

Z maki, drożdży, cukru, wody zrobić ciasto i odstawić do wykiśnięcia. Następnie ciasto podzielić na 3 części. Każdą część znów podzielić i w rękach formować bułki. Nożem odcinać kawałki ciasta i układać na posypaną mąką blachę. Blachy nie wolno natuszczać. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez 15-20 minut, aż będzie rumiane. Gotowe bobalki zalać gorącym mlekiem, miodem i makiem. Na koniec polać roztopionym masłem, wymieszać.

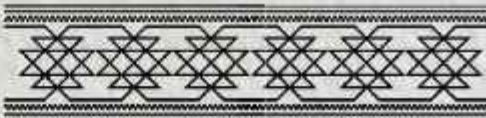


PORADA: formując bobałki na stolnicy można podsypać makiem, żeby wmięszal się do ciasta. Można też pomieszać mak z miodem i dodać do gotowych już klusek.

Podawać omaszczone masłem lub podsmażoną cebulą.



Gotowe wżuć na osolony wrzątek, gotując do miękkości.



Z mąki, wody, oleju i soli zagnieść ciasto jak na pierogi. W rękach bądź na stolnicy formować długie podłużne kluski.

Sposób przygotowania

- 0,5 kg maki
- 1 szklanka wody
- olej lub masło
- 1 jajko
- sól do smaku

Składniki

Dawniej po północnej stronie Karpat była to potrawa ściśle związana z Wigilią, jednak obecnie robi się ją także w powszedni dzień i o każdej porze roku.

Bobalky I





Omasta

Składniki

- masło
- skwarki
- sól do smaku

Sposób przygotowania

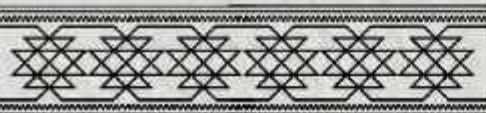
Śloninę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na skwarki. Można również rozpuścić masło, dodać do wybranej potrawy.

Składniki

- 3 łyżki masła
- 2 łyżki maki

Sposób przygotowania

Masło rozpuścić na patelni, dodać mąkę. Smażyć na wolnym ogniu aż całość nabierze lekko złocistego koloru. Konsystencja powinna być sypka, a to zależy od ilości dodanego tłuszczu. Gotową zaprawkę można dodawać do wybranej potrawy (waru, zupy, sosu itp.), dobrze mieszając, aby nie powstały grudki. Można najpierw zahartować ją niewielką ilością zimnej wody.



Gotowa masa powinna mieć konsystencję rzadkiej śmietany. Chochelką nalewać na rozgrzaną patelnię i smażyć z obu stron.



Dodać jajko, mąkę, sól, pieprz i majeranek, dobrze wymieszać. Całość można zblendować. Jeżeli masa wyjdzie za gęsta dodać wody.



Surowe, obrane ziemniaki, cebulę zetrzeć na tarce, czosnek przecisnąć przez prasę.

Sposób przygotowania

- 1 kg ziemniaków 1-2 jajko
- 170-200 g mąki krupczatki
- 1-2 cebule
- 2-3 ząbki czosnku lub
- wiecej do smaku
- 2 łyżki majeranku
- sól i pieprz do smaku
- olej lub smalec do
- smażenia

Składniki

Ciekawą potrawę z tartymi ziemniakami można spotkać po południowej stronie Karpat. Nazwa nieco myląca dla tych z Łemkowszczyzny, ale wyglądem faktycznie przypominająca znane na naleśniki.

Nalesznik



Kreple

Składniki

- 1 kg maki
- 80 g cukru
- 3 łyżki oleju
- 0,5 l mleka
- 1 jajko
- mąka do podsypywania
- sól do smaku
- smalec do smażenia
- 50 g cukru pudru

Sposób przygotowania

Drożdże przygotować z odrobiny mleka, cukru i drożdży, a następnie zostawić do wyrośnięcia. Do pozostałego mleka dodać mąkę, olej, sól, drożdże, jajka i wyrobić miękkie ciasto. Pozwolić ciastu wyrosnąć, po czym rozwałkować je na grubość 3 cm. Szklanką wyciąć kółka i zostawić do ponownego wyrośnięcia. Takie placki kłaść na gorący olej i smażyć z obu stron na złoty kolor.

Karpelanka

Składniki

- 1 kg brukwi
- sól, pieprz i ocet do smaku

Sposób przygotowania

Brukiew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, zagotować. Zrobić zasmażkę, po czym wszystko wymieszać i doprawić do smaku solą, octem lub kwaszkiem cytrynowym.

Holubky

U Rusnaków często robione z mięsem, ale występuje również alternatywa bezmięsna.

Składniki

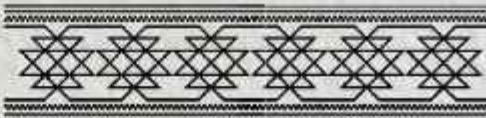
- 15 kg kapusty
- 5,5 kg mięsa mielonego
- 0,5 kg smalcu
- 1 kg cebuli
- 6 jajek
- 1 kg ryżu
- 6 butek
- sól i pieprz do smaku

Sposób

przygotowania

Kapustę gotować w całości, stopniowo usuwając ugotowane liście. Mięso zmieścić i wymieszać z jajkiem oraz przyprawami. Dodać namoczone bułki, ugotowany na parze ryż, wszystko wymieszać. Napelnić liście kapusty. Podsmazać cebulę, położyć na niej goląbki i gotować na wolnym ogniu.





Sposób przygotowania

Z kapusty wykroić głąb. W wielkim garnku zagotować wodę, wrzucić kapustę i pomatu wyciągać sparzone liście. Te najładniejsze odłożyć i wykroić zgrubiałą część przy początku liścia.

Na liście kapusty nakładać farsz. Boki liścia zwiąć do środka a całość zwiąć w gołąbką. Gdy będą już gotowe dno i boki garnka obłożyć pozostałymi liśćmi, na których ciasno ułożyć gołąbki. Zalać wodą tak, żeby ostatnia warstwa gołąbków była zanurzona do połowy. Wszystko przykryć jeszcze liśćmi kapusty i nakryć pokrywką. Włożyć do piekarnika na ok. 40 minut. Piec w temperaturze 180 stopni.

Składniki

- 1 kapusta
- 2-3 szklanki kaszy jęczmiennej
- 2 cebule
- czosnek
- 1 jajko
- sól i pieprz do smaku
- olej lub smalec do podsmażenia

Sposób przygotowania farszu

Kaszę zalać wodą, posolić i ugotować. Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na oleju lub smalcu. Wszystko dodać do kaszy, poprawić do smaku, dodać wyciśnięty czosnek i porządknie wymieszać. Masa powinna być pozbawiona grudek. Gotować przez kolejne 20 minut, do moment, gdy nie czuć zapachu mąki. Dopać jeszcze do smaku. Na koniec podsmażyć cebulę na maśle.

Dla wielbicieli dań jarskich przepis na wegetariańskie gołąbki.

Gołąbki!



Kokošky – slané obdlžniky

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 0,5 kg mąki
- 3 jajka
- 100 g masła
- 40 g cebuli
- sól do smaku

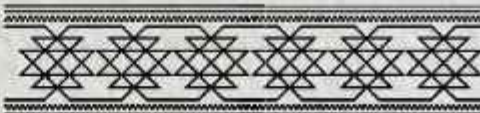
Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować w skórkach i poczekać, aż ostygną, następnie obrać je i delikatnie rozgnieść. Dodac jajka, sól, mąkę i wyrobić nieklejące się ciasto. Ciasto rozwałkować na grubość 1 cm, pokroić na prostokąt o wymiarach 1 x 5 cm. Gotować w osolonej wodzie, aż wypłyną na wierzch. Na koniec okrasic masłem i cebulą.

Variant

Kiszona kapusta odcisnąć, przemyć (jeżeli jest zbyt kwaśna), zalać wodą i gotować. Potem zaprawić podsmażonym sałtem z cebulą oraz mąką. Na koniec dodać liść laurowy, sól i pieprz. Taką kapustę jedzono z gotowanymi ziemniakami puree albo ziemniakami ugotowanymi w mundurkach a potem obranymi i podsmażonymi na rumiano w piekarniku. (Тереза Кушак, „Традиційні немкільські страви”, СТО/ІОМ, Львів, 2015, с. 7.).





Doprawić. Podbić całość śmietaną z mąką.



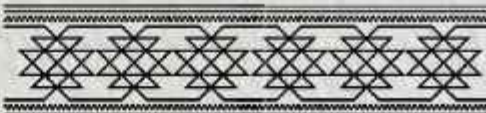
Sposób przygotowania
Kapskę ugotować do miękkości. Pokroić drobno i podsmażyć razem z cebulą na tłuszczu.

Składniki

- świeża kapusta
- 1 kg cebuli
- tłuszcz do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- kwaśna śmietana
- ewentualnie mąka pszenna

Kapusta zasmażana





Dziadky (ziemniakove gulky)

To ciekawa wersja z ziemniaków po stronie południowej.

Składniki

- 2 kg ziemniaków
- 250 g mąki
- 150 g boczku
- 250 g cebuli
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić, zostawiając trochę wody, posypać mąką i przykryć na 10 minut. Z ciasta formować małe kulki o średnicy 1 cm. Na koniec całość okraszyć smażonym boczkiem i cebulą.

Gugel (tępszanik)

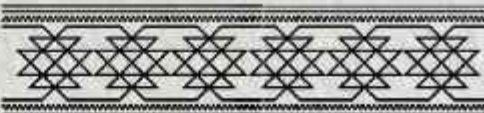
Składniki

- 4 kg ziemniaków
- 250 g mąki
- 1-2 jajka
- 25 g soli
- 15 g czosnku
- 100 g boczku
- 50 g cebuli
- po 1 g mielonego
czarnego pieprzu,
majeranku, mielonego
kminu

Sposób przygotowania

Najpierw podsmażyć boczek i rozłożyć go na blasze. Drobno zetrzeć surowe ziemniaki, cebulę i czosnek. Dodać mąkę, sól, jajka i przyprawy. Wszystko wymieszać, wylać na blachę i piec w temperaturze 180°C przez godzinę. Po upieczeniu pokroić na większe kwadraty.





Składniki

- 1 l kefiru
- 1 kg mąki
- 2 płaskie łyżki sody
- oczyszczonej
- 1 łyżka soli
- szczypta cukru
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki wymieszać i wyrobić niezbyt gęste ciasto. Gotowe odstawić na chwilę. Następnie z ciasta uformować wałek i podzielić na mniejsze kawałki. Każdy podsypać mąką i rozwałkować na placek o grubości 1 cm. Piec na suchej patelni z obu stron. Podawać posmarowane masłem.

Adzymky

U Rusnaków z południa istnieje odpowiednik proziaków o nazwie *adzymky*. Mimo różnicy w nazewnictwie składniki oraz wykonanie podobne.

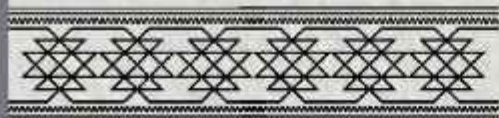
Składniki

- 0,5 kg mąki razowej/
- jęczmiennej
- 250 ml mleka lub wody
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Z mąki i mleka lub wody zarobić ciasto, po czym uformować kulki, spłaszczając je na kształt dzisiejszych śląskich klusek. Wrzucić na osoloną, wrzącą wodę. Gotować 20 minut. Odcedzić i omazać roztopioną słoniną oraz tłuszczem.

Oplacky



Z ciasta na makaron można upiec na blasze palatą, podobnie jak z ciasta na pierogi. Taki makaron często podaje się z rosółem lub mlekiem. Z kolei grubiej pokrojony jedzono z białym serem, okraszonym skwarkami albo na słodko posypyany cukrem.



Makaron gotować w osolonej wodzie. Sól można dodać do ciasta lub mocniej posolić wodę, w której gotowany jest makaron.



Składniki

- 0,5 kg mąki
- 2-3 jajka
- woda

Sposób przygotowania

W misce lub na stolnicy zarobić mąkę z wodą tak, żeby wyszło dość twarde, gładkie i elastyczne ciasto, które dzielimy na kilka mniejszych kawałków i cienko walcujemy każdy. Następnie wszystko odstawić na jakiś czas, żeby ciasto podeschło. W bogatszej wersji ciasto zarabiano samymi jajkami.



Rozwałkowane, podeschnięte ciasto składać warstwą lub jedno na drugie, podsypując mąką. Kroić najpierw na pasy a dopiero potem na cienkie paseczki.

Ryzanka



Perochy z komperianym i miątom

Przygotowanie ciasta

Do mąki wlać osoloną, gorącą wodę zarabiając ciasto na stolnicy lub misce. Następnie dodać tłuszcz i ewentualnie jajko. Zagnieść na jednolitą, gładką masę. Przykryć i odstawić ciasto na 30-45 minut, żeby odpoczęło. Następnie ciasto cienko wałkować na blacie lub stolnicy, podspijając mąką. Wykrawać szklanką krążki. Na pojedynczy krążek nakładać nadzienie i dokładnie zlepić. Gotować w osolonej wodzie około 2-3 minut na wolnym ogniu od momentu wypłynięcia.

Składniki na farsz

- 0,5 kg ziemniaków
- 2-3 cebule
- masło lub olej do podsmażenia
- suszona lub świeża mięta
- sól i pieprz ziołowy do smaku

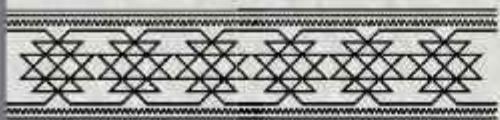
Składniki na ciasto

- 0,5 kg mąki
- 1 szklanka gorącej wody
- 1-2 łyżki roztopionego masła lub oleju
- sól do smaku
- ewentualnie jajko

(dawniej, jak i dzisiaj wiele gazdyn nie dodaje do ciasta na pierogi jajek, ponieważ przez to staje się ono zbyt twarde, a poza tym to był towar na sprzedaż)

Przygotowanie farszu

Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić i dokładnie utłuc tłuczkiem. Wystudzić. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę i zrumienić na tłuszczu. Dodać do wystudzonych ziemniaków, doprawić miętą, solą i pieprzem. Na koniec można jeszcze raz dobrze pothuc.

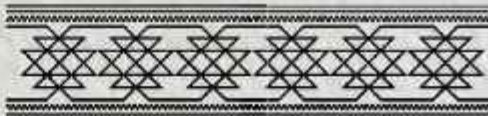


Wersja na słodko dobrze smakuje z dodatkiem śmietany, zaś na słono obowiązkowo ze słonią i skwarkami.



W garnku posolić i zagotować wodę. Gotowe pierogi wrzucić na wrzątek. Po kilku minutach wyjąć do zimnej wody. Łyżką cedzakową wyłożyć na talerz, polać tłuszczem.





Gotowe ciasto cienko rozwałkować. Na wykrojone szklanką kółka nakładać serowy farsz i zlepić boki.

Sposób przygotowania

Mąkę przesiał, dodać wodę z tłuszczem, jajko i zarobić ciasto. Potem odstawić na godzinę, aby odpoczęło.



Składniki na ciasto

- 0,5 kg maki
- 1 jajko
- 1-2 szklanki letniej wody
- 2-3 łyżki masła lub oleju
- sól do smaku

Składniki na słodki farsz

- 0,5 kg twarogu
- 1-2 jajka
- 2-3 łyżki kaszy manny
- 2-3 łyżki cukru

Składniki na słony farsz

- 0,5 kg twarogu
- 1-2 jajka
- 2-3 łyżki kaszy manny
- 1 łyżka soli

Pierogi z białym serem często przygotowywano w dwóch podstawowych wariantach – na słodko oraz na słono.

Perohy zo syrom



Perohy zo suszenom slytkom

Składniki

- 0,5 kg maki
- 0,5 kg suszonych śliwek bez pestek
- 2-4 szklanki wody
- olej lub masło
- sól do smaku
- ewentualnie jajko

Sposób przygotowania

Z maki, wody, oleju i soli wyrobić ciasto. Jeżeli chcemy twardsze, trzeba dodać jajko. Gotowe ciasto odstawiamy na chwilę przykryte ściereką. W międzyczasie przygotować farsz: śliwki zalać ciepłą wodą, odstawić na 10-15 minut, po czym odcedzić. Rozwałkować cienko ciasto i wykrawać kwadraty lub wycinać krążki szklanką. Na środek każdego placaka położyć 1-2 śliwki i zlepiać boki.

Gotowe pierogi włożyć na wrzącą, posoloną wodę. Gotować ok. 5 minut. Podawać omaszczone masłem.

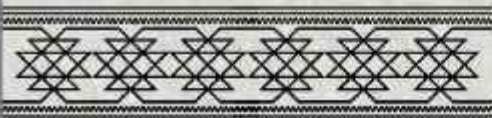




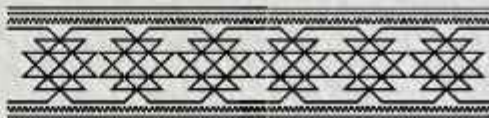
W garnku zagotować posoloną wodę i wrzucać gotowe pierogi. W zależności od ich wielkości oraz grubości ciasta gotować od 5 do 7 minut. Wyjąć łyżką cedzakową, wyłożyć na talerz, polać masłem, posypać cukrem. Dobrze smakują z dodatkami śmietany.



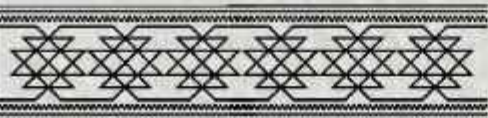




Na każdy taki placek nakładać po 3 czarnyci w kolejności: mała, duża, mała i zlepić boki.



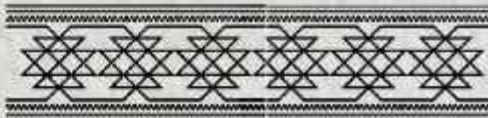
Kiedy ciasto odpocznie, należy je cienko rozwałkować, po czym wykrawać szklanką kółka.



W międzyczasie można przygotować
owocowy farsz z jeżyn. Wystarczy
posypać je cukrem.



Z całości wyrobić ciasto
i pozostawić, aby odpoczęło owinięte
w czystą ścierkę lub folię. Niektórzy
wstawiają je do lodówki, inni po
prostu pozostawiają przykryte na
stolnicy na około godzinę.



Sposób przygotowania

Do miski wsypać mąkę, szklankę gorącej wody z masłem i zamieszać drewnianą łyżką, dodając jajko oraz jeszcze wody, jeżeli jest taka potrzeba.

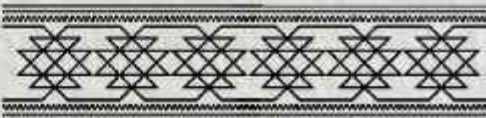
Składniki

- 0,5 kg maki
- 1 jajko
- 1-1,5 szklanki gorącej wody
- 2-3 łyżki masła lub oleju
- sól do smaku

Każda gospodyni ma swój wypraktykowany przepis na ciasto, które najlepiej się sprawdza i smakuje. Poniżej podajemy recepturę wykorzystywaną do dzisiaj pod strzechami wielu ruskackich domów.

Perohy lita





Placky komperiany/ Bandurianky

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej
- sól i pieprz do smaku
- olej lub smalec do
smażenia

Sposób przygotowania

Surowe, obrane ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać jajko, mąkę, sól i pieprz, dobrze wymieszać. Gotową masę kłaść łyżką na rozgrzaną patelnię i smażyć z obu stron. Podawać ze śmietaną, cukrem lub masłem.

Wariant: (bandurianky - ziemniaczane placki)
Surowe obrane ziemniaki zetrzeć na tarce, dodać sól, jajko, 1-2 łyżki mąki i wszystko porządnie wymieszać. Tak przygotowane ciasto kłaść łyżką na patelnię z rozgrzanym olejem i smażyć po obu stronach. Jeść ze śmietaną albo masłem. Jeśli ktoś chce do ziemniaczanej masy można dodać ser, cukinię czy dynię.

"Na Łemkowszczyźnie bandurianki piekli w piecu chlebowym na liściach ze świeżej kapusty albo na liściach klonu". (Тереза Кишак, "Традиційні лемківські страви", СІОЛІОМ, Львів, 2015, с. 8.)



Kminek zalać wodą. Ziemiaki obrać i pokroić w kostkę, po czym wrzucić do gotującej się wody. Doprawić solą oraz pieprzem. Całość gotować do czasu aż ziemiaki zmiękną. Na koniec zaprawić zupę zasmażką.

Sposób przygotowania

Składniki

- 1,5 l wody lub wywaru
- 2-4 ziemniaki
- 1-2 łyżki ziaren kminu
- sól i pieprz do smaku

Zupa kminkowa

Sposób przygotowania

Ziemniaki obrać, umyć, sparzyć gorącą wodą i pokroić w kostkę. Podgotować w lekko osolonej wodzie razem z zieleń angielskim, liściem laurowym, uważając, by się ziemniaki nie rozgotowały.

W międzyczasie zrobić zasmażkę: na patelni rozprowadzić mąkę z masłem do uzyskania złotego / rumianego koloru. Następnie wszystko połączyć i dobrze rozmieszać, żeby nie było grudek. Chwilę jeszcze pogotować, poprawiając solą i pieprzem. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Dla „podrasowania” smaku można zaprawić zupę podsmażoną drobno posiekaną cebulą.

PORADA: gdy chcemy zjeść zupę bez zasmażki i bez cebuli można do tak przyrządzonej potrawy dodać tylko i szklankę kwaśnej śmietany.



Wariant 1: (Lewesz - zupa ziemniaczana)

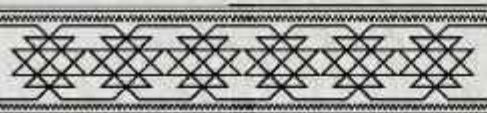
W osolonej wodzie gotować marchewkę i pietruszkę, potem dodać pokrojone kawałki ziemniaki. Na maśle podsmażyć cebulę, dodać i tuzkę mąki, rozprowadzić wywarem lub wodą, przemieszać, aby nie było grudek, wlać do zupy. Dodać liść laurowy, pieprz i chwilę jeszcze pogotować. Zamiast zasmażki można dodać kwaśnej śmietany. (Тепеза Кишак, „Традиційні лемківські страви”, СТО/ІОМ, Львів, 2015, c. 9.)

Wariant 2: (Lewesz z kminkiem)

Lewesz z kminkiem gotować tak, jak poprzedni wariant z tym, że na początku gotowania dodać kopiastrą tuzkę kminku. (Тепеза Кишак, „Традиційні лемківські страви”, СТО/ІОМ, Львів, 2015, c. 9.)

Wariant 2: (Lewesz z grochem i fasolą)

Lewesz z grochem i fasolą gotuje się tak, jak podstawowy, tylko groch i fasolę trzeba uprzednio namoczyć na kilka godzin, potem zagotować, położyć i dodać do wywaru. (Тепеза Кишак, „Традиційні лемківські страви”, СТО/ІОМ, Львів, 2015, c. 9.)



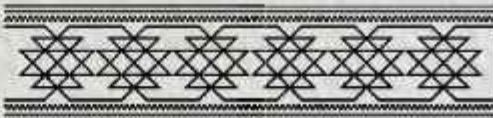
Lewes - zupa komperiāna zo zapražkom

Składniki

- 2-3 l wody
- 6 ziemniaków
- 2-3 liście laurowe
- 4-5 ziaren ziela
- angielskiego
- 5-8 ziaren pieprzu
- czarnego
- 1 cebula
- sól i pieprz do smaku

Zaprażka

- 3 kopiate łyzki maki
- 2 duże łyzki masła



Tradycyjna zupa rusińska najczęściej podawana w okresie zimowym.

Sposób przygotowania

Najpierw zagotować bulion warzywny i sok z kiszzonej kapusty. Dodać przyprawę. Następnie zrobić lekką zasmażkę, czyli masło rozpuścić na patelni, dodać mąkę i przez chwilę smażyć, aż nabierze lekko złocistego koloru. Dodać do waru, mieszając tak, aby nie powstały grudki (można najpierw zahartować zasmażkę niewielką ilością zimnej wody). Cebulę pokroić w drobne paski, podsmażyć na złoto na maśle i dodać do zupy. Całość doprawić solą i pieprzem. War powinien być solidnie kwaśny. Podawać z pieczonymi w mundurkach ziemniakami.

Variant

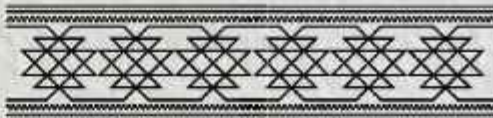
Litr soku z kiszzonej kapusty przecedzić przez gęste sito. Jeżeli jest zbyt kwaśny dodać przegotowanej wody, popieprzyć i trochę pocukrować. Na Łemkowoszczyźnie war wykorzystywano jako napój a podczas postu jadło się go z ciepłymi ziemniakami gotowanymi lub pieczonymi. (Тереза Куцук, „Традиції і ремієцьки смаку”, СТОЛІМ, Львів, 2015, с. 7.)

Zasmażka

- 1 l soku z kiszzonej kapusty
- 1 bulionu warzywnego
- 3 listki laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 1 łyżeczka kminku
- 2 cebule
- 1 łyżka masta
- sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki masta
- 2 łyżki maki

War/Warianka z kyszenoj kapusty





Sposób przygotowania

Podgotować warzywa w lekko osolonej wodzie lub na rosole z liściem laurowym, zieleń angielskim i pieprzem ok. 15 min. Wysypać ryż i gotować na wolnym ogniu jeszcze 20 minut. Cebulę po ugotowaniu można wyjąć, ale marchew pokroić w talarki, a pietruszkę w drobną kostkę i zostawić w zupie. Połączyć z wcześniej usmażonymi na masle i przetartymi przez sito pomidorami lub przesmażonym na masle koncentratem pomidorowym. Na koniec dodać śmietanę, posypać natką pietruszki, doprawić solą i pieprzem.

Składniki

- 3 l wody
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- 1 cebula
- 6 dojrzałych
- pomidorów albo masy
- soku koncentratu
- pomidorowego (100 g)
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela
- angielskiego
- 8 ziaren pieprzu czarnego
- 1 szklanka ryżu długiego
- 1 szklanka kwaśnej
- śmietany
- sól i pieprz do smaku

Jest to bardzo pożywna zupa – szczególnie lubiana przez dzieci. Przez gotowanie ryżu razem z jarzynami potrawa jest dość gęsta, kleikowa. Przesażenie pomidorów lub koncentratu/przecieru pomidorowego sprawi, że zupa zyska lekkość i nie będzie zbyt kwaśna.

Zupa pomidorowa z ryżem



Hrstkova polievka

Składniki

- 300 g fasoli
- 300 g soczewicy
- 300 g groszku
- 300 g kaszy
- 300 g cebuli
- 200 g czosnku
- 3 łyżki oleju
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Umity oraz namoczony groszek i fasolę ugotować w zimnej wodzie. Później dodać kaszę i soczewicę. Gdy roślina strączkowa będzie już prawie miękka, posolić ją, dodać ziemniaki pokrojone w drobną kostkę. Zagęścić sosem cebulowym, dobrze ugotować. Na koniec doprawić.

Variant

Na słabym ogniu w otwartym naczyniu nastawić do gotowania mięso z kością. Bulion powinien kipieć delikatnie, wtedy tylko będzie dobrze nawarzony i przezroczysty. Gdy bulion będzie się gotował, zdjąć łyżką szumowiny i wlać do niego łyżkę chłodnej wody, posolić. Dodać marchew, pietruszkę, cebulę. Bulion powinien być gotowany 2-3 godziny. Na Łemkowszczyźnie rosół jedzono z domowym makaronem (przygotowywanym z maki i jajek). Ale przeważnie jedzono z gotowanymi w mundurkach ziemniakami, a potem obranymi i pokrojonymi na kawałki. (Тереза Куцук, „Традиційні лемківські страви”, СЛОЖИМ, Львів, 2015, с. 11.).



Osobno ugotować obrane ziemniaki. Podawać gotowy rosół z ziemniakami całym lub pokrojonymi na ćwiartki. Do dnia dzisiejszego z takiego rosółu jada się osobno mięso z chlebem, czasem dodając ziemniaki gotowane zazwyczaj w mundurkach.



Sposób przygotowania

Zrobić wywar z kości – zalać zimną wodą, dodając obrane warzywa i przyprawy. Gotować na małym ogniu kilka godzin, zbijając powstałą ewentualnie szumowinę. Dodac opaloną na blasze lub ogniu cebulę i dosolic w razie potrzeby. Na koniec dodac natkę pietruszki.

- 1-1,5 kg kości baranich,
- wołowych lub
- wieprzowych
- 3 l wody
- marchew, pietruszka
- 3 liście laurowe
- 4-5 ziaren ziela
- angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 1 cebula
- sól do smaku
- 1 kg ziemniaków

Składniki

Rosił z komperiamy





Zagotować 2 litry wody z zieleń angielskim i liśćmi laurowym. Do wrzątku dolać 2-3 szklanki zakwasu, jeżeli będzie mało kwaśny dolać jeszcze szklankę. Do wywaru wcisnąć 2-3 łyżki czosnku, przyprawić do smaku. Można zagęścić mąką z kwaśną śmietaną. Podawano tradycyjnie z ziemniakami gotowanymi w mundurkach

Sposób wykonania kieszylci

Kiesetycia

Składniki na zakwas

- 0,5 kg płatków owsianych
- 4-6 ząbków czosnku
- 2-3 liście laurowe
- 4 ziela angielskiego
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 l wody letniej

Sposób przygotowania zakwasu

Płatki owsiane zmieszać z mąką i zalać letnią wodą, dorzucając liście laurowe, ziele angielskie oraz czosnek. Można również dodać trochę chleba razowego, aby szybciej ruszyła fermentacja. Całość przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na tydzień. Na 2-3 dzień porządnie całość zamieszać i powtarzać tę czynność co drugi dzień. Gdy już nasz zakwas będzie odpowiednio kwaśny o przyjemnym zapachu przecedzić przez gazę, przełożyć do słoika i trzymać w lodówce.



Sposób przygotowania

Jabłka umyć, pokroić na ćwiartki oraz wydrążyć gniazda, choć to nie jest konieczne. Owoce ugotować w wodzie aż zaczną się rozpadać. Odwar przecedzić, ale nie wylewać a rozgotowane jabłka przetrzeć przez sito. Połączyć przetarte jabłka z odwarem, postodzić, ewentualnie dodać szczyptę soli po czym zagotować. Mąkę rozprowadzić w śmietanie i dodać do gotującego się wywaru. Całość pogotować jeszcze 3 minuty, ciągle mieszając.

Jabłka obrac i wydrążyć gniazda nasienne, pokroić na kawałki i gotować do skutku, przetrzeć przez durszlak albo wygnieść. Rozkłócić mękę ze śmietaną, wlać do wrzтку i lekko zagotować. Do smaku dodać cukier. Jeść z ziemniakami, chlebem. W ten sam sposób można przygotować gruszczanek i sliwczanek. (Тереза Кушак, „Ірпашчухи немкїєцькї цмпаху”, СТОЛІОМ, Львів, 2015, s. 14.)

Wariant

- Składniki**
- 1-1,5 kg świeżych jabłek
 - 80 g cukru
 - 2 łyżki mąki
 - 300 ml śmietany

Zupy na słodko to wspomnienie wielu Rusnaków z dzieciństwa. Takie odvary służyły niejednokrotnie i jako jedzenie, i jako kompot.

Jabczanka



Kapustova polievka/ kapuśniak

Ta polievka to odpowiednik kapuśniaku po polskiej stronie, ale w nieco odmiennym wariancie.

Składniki

- 5-6 l wody
- 1 kg kiszonej kapusty
- 30 g suszonych grzybów
- 150 g cebuli
- 200 ml oleju
- sól i cukier do smaku
- 100 g masła
- 250 g mąki pszennej

Sposób przygotowania

Cebulę podsmażyć na oleju, dodać posiekaną kapustę kiszoną, suszone grzyby, sól, pieprz i cukier. Z mąki i masła przygotować zasmażkę, którą należy wlewać do całości.

Paska

Ponizszy przepis na paskę pochodzi od
Rusnaków ze Słowacji.

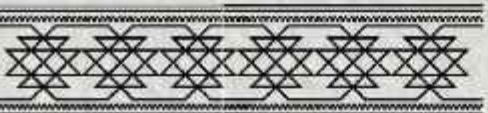
W Polsce paskę wykonuje się najczęściej
podobnie jak słodkie ciasto drożdżowe,
z dużą ilością jaj, rodzynekami i niekiedy
skórką pomarańczową.

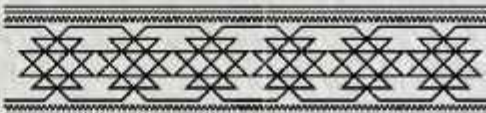
Składniki

- 2 kg maki pszennej
- 1,5 l mleka
- 2 paczki drożdży
- 100 g cukru
- 250 ml oleju
- 100 g masła
- 2 jajka
- 100 g mleka w proszku
- 1/2 opakowania proszku
do pieczenia
- sól
- rodzyнки

Sposób przygotowania

Przygotować zaczyn – drożdże pokruszyć, dodać kilka łyżek maki, łyżkę cukru i 100 ml letniego mleka. Pozostawić do wyrośnięcia na 5-10 minut (nie dłużej niż 15 minut). W międzyczasie przesiać mąkę do miski, zrobić w niej dołek i wlać ciepłe mleko, dodać szczyptę soli, pozostały cukier oraz jajka. Wszystko wymieszać i wyrobić ciasto ręcznie przez co najmniej pół godziny. Ciasto powinno być dość wilgotne i klejące. Dobrze wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia na godzinę. Ciasto zagnieść na stolnicy, dodać rodzyńki i podzielić na 4 równe bochenki, przykryć ścierką. Pozwolić mu rosnąć przez 30 minut. Z bochenków formować długie bułki i przepłatać je. Rozgrzać piekarnik. Przełożyć do natuszczzonej formy i posmarować jajkiem. Boki przebić wykłaczką. Piec przez 90 minut w temperaturze 200°C, a po pół godzinie obniżyć temperaturę do 180°C. W połowie pieczenia można ciasto przykryć folią aluminiową, żeby się nie przypaliło. Po wyjściu z piekarnika od razu polać je wodą z cukrem. Przykryć ręcznikiem i pozostawić do ostygnięcia.





PORADA I: zupą szczawiową można rozkoszować się też w zimową porą, dlatego też nadmiar zebranego szczawiu należy podsmazać na maśle klarowanym i przelżyć do małych słoiczków, zapasteryzować. Będzie jak znalazł na jesienno-zimowe dni.

PORADA II: liście laurowe oraz ziele angielskie warto stosować z umiarem, ponieważ dodane w nadmiarze sprawiają, że wywar staje się gorzki. W przypadku zupy szczawiowej im mniej przypraw, tym lepiej.



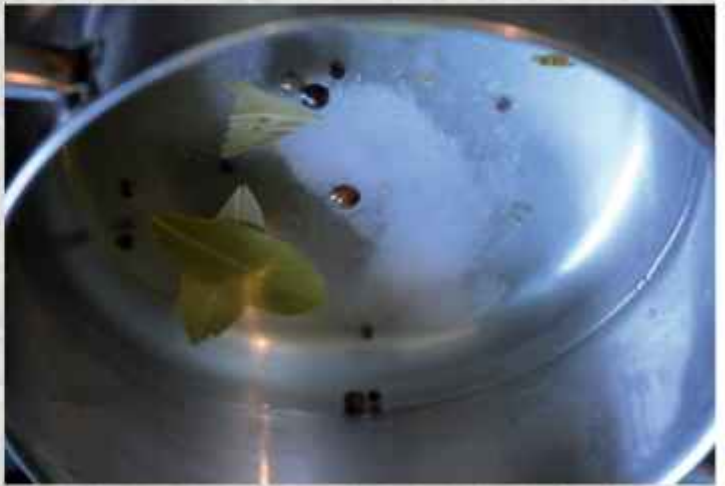
Jak ziemniaki zmiekną dodać podsmażony szczaw, pieprz i pogotować jeszcze 10-15 minut. Na koniec wrzucić pokrojone w grubą kostkę jajka i koniecznie zaprawić zahartowaną śmietaną, która nadaje całości łagodność i słodycz. Gotować kolejne 5-10 minut, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Świeżo zebrany szczaw umyć i drobno posiekać, a następnie krótko podsmażyć na masle, aż do uzyskania oliwkowego koloru. Jeśli przesadzimy, wydzie mniej aromatyczny, zazwyczaj to trwa ok. 5 minut.





Osobno ugotować jajka, ostudzić, obrać i pokroić w grubszą kostkę.

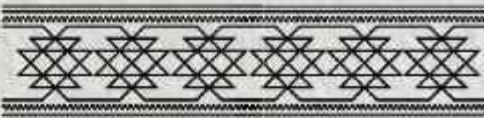




Sposób przygotowania

Ziemniaki pokroić w kostkę i gotować z zieleń angielskim, liściem laurowym, w lekko osolonej wodzie.





Składniki

- 5-7 jajek
- 3 l wody, bulionu
- warzywnego lub
- mięsnego
- 5-6 sztuk ziemniaków
- 2-3 listki laurowe
- 5-6 ziarenek ziela
- angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- 2-3 spore garści
- świeżego szczawiu
- 1 szklanka kwaśnej
- śmietany
- 50 g masła

Wczesną wiosną oraz latem w kuchni Beskidu Niskiego króluje zupa szczawiowa. To tradycyjna potrawa często gotowana w okresie wielkopostnym oraz na przednówku, gdy dawniej brakowało jedzenia, a żywiono się tym, co zebrano. Jak sama nazwa wskazuje głównym składnikiem tej zupy jest świeży, młodziutki szczaw, ale podobnie wykorzystywano też z inne zioła o czym później. Naprawdę warto chociaż raz potrudzić się i osobiście zebrać młode liście szczawiu, po czym przyrządzić taką kwaśną polewkę. Wtedy jedynie poznamy prawdziwy smak rusińskiej szczawiovej.

Zupa z kwaszncy!





Zamiszka II/ Zamiszka mamatyga

Składniki

- 300 g maki razowej
- 3 szklanki mleka
- 1,5 l wody
- 0,5 łyżeczki soli
- 50 g masła

Sposób przygotowania

Mleko połączyć z wodą, posolic i zagotować. Mąkę powoli wsypywać na rozcieńczone wodą gotujące się mleko, dobrze wymieszać. Gotować na niewielkim ogniu 15-20 minut pilnując, żeby się nie przypaliło. Zamiszka jest gotowa, gdy odstaje od garnka. Podawać z ciepłym mlekiem lub stopionym masłem.

Podobny wariant zamiszki można zrobić również z mąką kukurydzianą.

Wariant (Zamiszka-mamatyga)

Mąkę kukurydzianą sypać delikatnie na gotujące się mleko rozrzedzone wodą. Posolic, dobrze przemieszać i pozostawić na niewielkim ogniu jeszcze na 15-20 minut. Po tym czasie całość porządnie wymieszać drewnianą łyżką i znów pozostawić na 10-15 minut na ogniu. Zamiszka jest gotowa, gdy będzie odstawać od dna naczynia. Taką potrawę jedzono z ciepłym mlekiem lub rozpuszczonym masłem. (Тереза Куцар, „Традиційні ремієвські страви”, ЦПО/ІОМ, Львів, 2015, с. 8.)



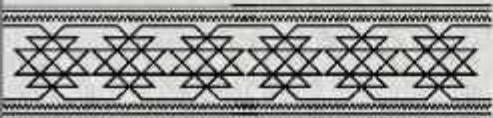
Zagotować wodę. W szklance zimnej wody rozmieszać mąkę i wlewać na wrzątek. Mieszać aż *zamieszka* będzie gęsta, a mąka nie będzie surowa. Zagotować mleko, wlać część do miski, a na to wlewać, energicznie mieszając gorącą *zamieszkę*. Powstałą drobną kluski jak *haluszkę*. Posolić do smaku.

Sposób przygotowania

Składniki

- 2 l mleka
- 1 l wody
- 3 łyżki mąki razowej
- sól

Zamieszka I



Sposób przygotowania

Na patelni roztopić słoninę ze skwarkami. W międzyczasie w osobnym naczyniu dokładnie rozmieszać mleko, mąkę i jajka, dodając soli do smaku. Następnie całość wlać na rozgrzany tłuszcz i mieszać, żeby się nie przypaliło. Jeżeli nasze *masyło* jest za gęste można dolać ciepłej wody i chwilę jeszcze pogotować na małym ogniu, cały czas mieszając. Podawać z chlebem.

Mastyło

Ciekawą wersją, która przybrała postać osobnej potrawy jest *mastyło*, a jego warianty do dzisiaj można jeszcze skosztować w wielu miejscowościach po obu stronach Karpat. W zależności od sposobu wykonania efekt końcowy bywa różny - w niektórych rusańskich domach ta potrawa ma smak słonego budyniu, dlatego też czasem *mastyło* nazywane jest lemnikowskim budyniem.

Składniki

- 1 litr mleka
- 1-2 łyżki maki
- 4-5 jajek
- sól do smaku
- masło, skwarki, chleb



Wariant (Hałuszki rzucane na mleko)

Przygotowuje się w podobny sposób, jak staranekę, z tą różnicą, iż ciasto ma być rzadkie (jak gęsta śmietana) i kładzie się je na mleko lyżeczką. (Тереза Куцук, „Традиції і ремісництво”, ЦТООМ, Львів, 2015, с. 8.)

UWAGA: takie kluski można wlewać na rosół, mleko lub inną zupę, np. pomidorową.



Całość gotować 2-3 minuty. Wyjmować chochlą bądź łyżką cedzakową na durszlak.

Lany klusky Metany hatuszky

Hatuszky to nazwa, która ma wiele postaci i smaków, ale łączy je w większości wygląd i sposób wykonywania.

Sposób przygotowania

Z mąki, jajka, wody zrobić ciasto o konsystencji gęstej śmietany.

Składniki

- 1 l wody
- 1 szklanka mąki
- 1 jajko
- sól do smaku

Gotowe ciasto wlewać na osolony wrzątek, rozbijając je mątwką lub klasą łyżką, formując wielkość klusek wedle potrzeb.



Grysik

Składniki

- 0,5 l mleka
- 40 g kaszy manny
- 1 łyżka cukru
- sól do smaku

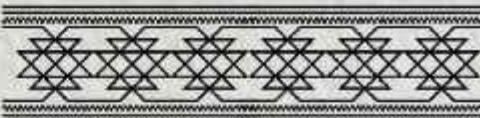
Sposób przygotowania

Do garnka wlać 2 szklanki mleka, wysypać 4 łyżki kaszy manny, sól oraz cukier. Całość powoli mieszać aż do zagotowania się mleka. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i mieszać jeszcze chwilę. Grysik jest gotowy zazwyczaj już po 5 minutach.

UWAGA: Grysik można zrobić też w inny sposób. Poczekać aż mleko się zagotuje i wysypać kaszę, od razu energicznie cały czas mieszając. Taka kaszka jest gotowa po 1-2 minutach. Następnie całość przykryć i odstawić jeszcze na 5 minut, aby kaszka zgęstniała.

Gotowy grysik podawać w głębokich talerzach.

Można na wierzch położyć łyżeczkę masła i pozostawić do jego rozpuszczenia. Bardzo dobre smakuje podany z dżemem lub polany syropem owocowym, np. malinowym.



Zżaliłyj syr (z kminkiem)

Składniki

- 300 g białego sera
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Pokruszyć biały ser (najlepiej domowy, ogrzany do temperatury pokojowej – jest wtedy bardziej suchy i lepiej się kruszy), posolić, wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce. Podsmazać na patelni. Podawać z chlebem.

Wskazówka: do sera można dodać jajka. („Łemkowskie smaki”, Gorlice 2022, s. 90).

Kukuriczanika

Składniki

- 250 g kaszy kukurydzianej
- 1 l wody
- 50 g cukru
- 125 ml śmietany
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Zagotować wodę z solą, powoli wsypując kaszę, cały czas mieszając. Gotować 15 minut. Gotową kukuriczanikę zalać śmietaną i cukrem. Można podawać na słono ze smalcem i prażoną cebulą.

Pala a'la omlët

Sposób przygotowania

Jajka wymieszać mątwką z mlekiem, dodając mąki do konsystencji gęstej śmietany. Na koniec doprawić solą, po czym wlewać całość na gorącą patelnię i smażyć jak omlët.

Składniki

- 3 jajka
- 2-3 łyżki mąki
- sól
- 0,5 l mleka

To tradycyjna potrawa na święto, które u Rusinów nosi nazwę *Rusala*, a szerzej znane jako Zielone Świątki. W Beskidzie Niskim Zielone Świątki nadal kojarzone są ze świętem pastery. Często wspomina się o paleniu tego dnia ognisk, na których obowiązkowo smażono jajecznicę, śpiewano i bawiono się do rana. W to święto jajka były bardzo ważnym elementem wierząc, że to cudowny środek przeciwko czarom i złym mocom. W domu goszczono wszystkich smażonym „łemkowskim omlëtem”, zaś specjalnie dla pastery pieczono inne pala a la proziak na bazie sody oczyszczonej. Z czym go jadano pięknie obrazuje tradycja łemkowska piesz, zapisana przez prof. R. Reinfussa podczas jego badań na terenach Beskidu Niskiego w latach 60-tych XX wieku pt. „Rusala”:

*Rusala, Rusala, wpekli mama pala
A na pala syra, zebym byla szczyra
Rusala, Rusala, wpekli mama pala
A na pala masła, zebym byla krasna
Rusala, Rusala, wpekli mama pala
Koto pala hornia (garnuszek), daj Boże
zdorollia (...)*

Gotowe placuszki najlepiej piec na rozgrzanej blasze pieca na drewno (blacie kuchni) albo wykorzystać kuchenkę gazową/elektryczną i upiec na mocno rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu.

Palata można podawać na ciepło lub na zimno. Wybornie smakują też na słońcu - z masłem, masłem ziołowym, pastami serowo-ziołowymi lub na słodko, np. z dżemem czy konfiturą.





Po tym czasie rozwałkować na stolnicy, na grubość około 0,5 cm, podsypując mąką. Pokroić na mniejsze kawałki w formie kwadratów bądź wykrawać szklanką kółka.

PORADA: Dodając do ciasta sodę oczyszczoną niektórzy gaszą ją sokiem z cytryny lub naturalnym octem, aby zniwelować jej charakterystyczny smak i zapach.



Sposób przygotowania

Najpierw dokładnie wymieszać sypkie składniki tj. mąkę, sól i sodę oczyszczoną a następnie zarobić ciasto, dodając zsiadłe mleko lub kefir. Konsystencja powinna być lekka, gładka, podobna do ciasta na pierogi, łatwo odchodząca od rąk. W dużej mierze zależy to będzie od ilości użytej mąki. Wytrobione ciasto pozostawić pod przykryciem na około 30 minut.



Pala a'la proziak

Dawną kuchnię charakteryzuje prostota zarówno w wykonaniu, jak i używanym sprzęcie. Nieestety wraz z rozwojem cywilizacji i udogodnień wielu dań nie jesteśmy w stanie powtórzyć bez większego trudu. Szczególnie, że przygotowywane były często na żywym ogniu w piecu chlebowym, w bradurze lub na blasze. Na szczęście w wielu domach Beskidu Niskiego obok powszechnych kuchenek elektrycznych bądź gazowych stoją jeszcze kuchnie kaflowe z fajerkami, na których niegdyś pieczono właśnie małe chlebki wyrabiane na bazie sody oczyszczonej. Przepis prosty i nieskomplikowany.

Składniki

- 0,5 l zsiadłego mleka
lub kefiru
- 0,5 kg mąki
- 1 łyżka soli
- 1 płaska łyżka sody
oczyszczonej
- (w mowie Rusnaków
po północnej stronie
Karpāt soda to proza)
- opcjonalnie 0,5
łyżeczki cukru

Jasznycia na motoci

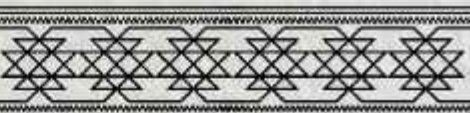
Składniki

- 4 jajka
- 1 l mleka
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Jajka wbij do miski, dodać mleko, posolić i porządnie wymieszać łyżką. Gotowe wlać na rozgrzaną patelnię mieszając aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji.





Wariant

2 litry mleka zagotować. Z 150-200 g maki
lepszego gatunku zrobić ciasto na wodzie
z jajkiem i palcami odszczypywać od niego
małe kawałki, rzucając na gotujące się
mleko. Dodac odrobiny soli, cukru do
smaku oraz masła. (Тереза Кувар,
„Традиційні рецепти української кухні”,
СІО/ІОМ, Львів, 2015, с. 8.)



Z maki, jajka, wody zrobić ciasto.

Sposób przygotowania



Palcami odrywać niewielkie kawałki
ciasta i wrzucać na gotujące się mleko lub
wodę.
Gotowe kluski podawać wedle uznania:
z mlekiem, bądź też omaszczone masłem.

Składniki

- 1 l mleka
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka maki
- 1 jajko
- sól do smaku



Steranka Zacirka



Słona zupa mleczna

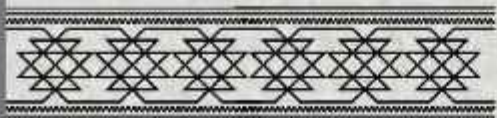
Składniki

- 1 l mleka
- 1 l wody
- 100 g ryżu
- 200-300 g ziemniaków
- 50 g masła
- sól do smaku

Sposób przygotowania

Ryż ugotować w rozcieńczonym i osolonym mleku, a następnie dodać oczyszczone i pokrojone w kostkę ziemniaki. Na koniec doprawić do smaku solą i masłem.





Wodę gotować z obranym czosnkiem, liściem laurowym, zieleń angielskim doprawiając solą i pieprzem do smaku. Na koniec całość okrasić masłą, czyli skwarkami z podsmażonej słoniny. Podawać z chlebem nadrobionym na talerz lub rzadziej z ziemniakami.

Sposób przygotowania

- 1 l wody
- pół główki czosnku
- liść laurowy, ziele
- angielskie
- sól, pieprz do smaku
- słonina opcjonalnie
- chleb / ziemniaki

Składniki

Zupa jadalna często w okresie przednówku i postu.

Czestkowa woda/Kropyk

Jasznycia

Składniki

- 6 jajek
- masło lub słonina
- 1-2 cebule
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

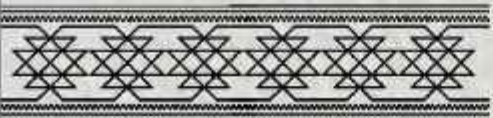
Na tłuszczu podsmażyć obraną i pokrojoną cebulę. Jeżeli chcemy użyć słoniny trzeba ją najpierw pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na skwarce, po czym dodać cebulę. Następnie wbić jajka, posolić i mieszać aż do odpowiedniej konsystencji. Istnieje wiele wariantów jajecznic, do której często dorzucano garść szczypiorku lub pokrzywy, pomidory albo grzyby. Często też chcąc zaoszczędzić na jajkach robiono jajecznicę z dodatkiem mleka, jajecznicę z dodatkiem mleka.

Składniki

- 0,5 kg maki pszennej
- 0,5 kg maki żytniej
- 250 ml mleka
- 0,75 l wody
- 50 g drożdży
- tyżeczka cukru
- 2 tyżeczki soli
- ewentualnie ziarna po
- z tyżki: siemienia
- linanego, słonecznika,
- pestek dyni

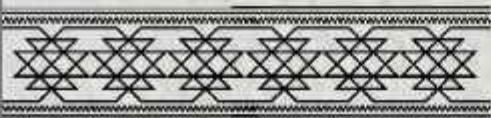
Sposób przygotowania

Drożdże, cukier i letnie mleko rozrobić, pozostawiając do wyrośnięcia aż podwoi swoją objętość. Mąkę wymieszać i dodać ewentualnie ziarna. Następnie wyrośnięte drożdże i letnią wodę wyrobić z ciastem, które znów pozostawić do wyrośnięcia na godzinę. Po tym czasie wszystko ponownie wyrobić i nałożyć do blaszek. Pozostawić znów do wyrośnięcia. Po tym czasie wsadzić do rozgrzanego piekarnika do 180 stopni i piec do 1 godziny.





Po upieczeniu chleb wyciągnąć z blachy, nasmarować masłem i okryć kocem, aby zatrzymać wilgoć.



Po tym czasie blachy wstawić do rozgrzanego piekarnika na 45-60 minut.



W międzyczasie przygotować podłużne blachy. Następnie wlać do nich ciasto do 1/3 wysokości blachy. Ponownie odstawić na godzinę do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.



Po tym czasie do dużej miski wysypać pozostałą część mąki, dolać wyrośnięte ciasto i całość delikatnie wyrobić do rzadkiej konsystencji, aż będzie odchodzić od ręki. Ponownie odstawić do wyrośnięcia na 30 minut.



Do połowy mąki wlać zaczyn, posolić, wymieszać i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na 30 minut.

Sposób przygotowania

Składniki

- 1,5 kg mąki pszennej
- 1 l mleka
- 200 g drożdży
- 100 g cukru
- sól do smaku



Drożdże rozrobić z 2 łyżkami cukru i letnim mlekiem.

Sposób przygotowania zaczynu

Chleb bityj



Smaczneho

Dobru' chut' na jedio



KUCHNIA ŁEMKÓW I RUSNAKÓW

Oddajemy w Państwa ręce zbiór rusnackich przepisów kulinarnych, zebranych w trakcie realizacji projektu pn. Zapomniany świat Łemków i Rusnaków. Staraliśmy się zachować nie tylko ich historyczne nazwy, ale również sposób przygotowania

Nie dzielimy przepisów na łemkowskie i rusnackie uznając, że stanowią one wspólny dorobek Rusinów karpackich po obu stronach granicy.