



**Produkty  
Lokalne  
Ziemi  
Nizańskiej**



## Szanowni Państwo

**P**ředstawiamy Państwu katalog produktów lokalnych z powiatu niżańskiego. Produkty te po dzień dzisiejszy wytwarzane są z lokalnych surowców, w które bogaty jest nasz region. Ich różnorodność i bogactwo są wyjątkowe i niepowtarzalne. Większość potraw przedstawionych w katalogu do tej pory powstaje według starych receptur, przekazywanych od wieków z pokolenia na pokolenie, w formie ustnej lub pisemnej. Powiat niżański oferuje wiele specyficznych potraw tradycyjnej kuchni, podkreślających historię naszego regionu. Wzbogacają one atrakcyjność turystyczną i kulturową ziemi niżańskiej. Potrawy jakie przedstawiamy wykorzystują uprawy i dobrodziejstwa natury naszego terenu. Zapraszamy do zapoznania się z naszymi kulinarnymi propozycjami, owocami twórczego przetworzenia darów natury ziemi niżańskiej.





## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# KRUPIAK

**R**odzaj ciasta wytwarzanego z kaszy gryczanej, ziemniaków, sera białego, jajek, tłuszczu przypraw. Krupiak pieczony był przy okazji świąt, uroczystości rodzinnych i przyjęć. Podaje się go np. z barszczem czerwonym lub podsmażany na maselku ze śmietaną.



## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# KRUSZON

**R**odzaj nalewki na białym winie z dodatkiem soków owocowych. Wino na kruszon wytwarzane jest z winogron dojrzewających w przydomowych ogródkach. Podawany był, i jest podawany nadal, do uroczystych obiadów i podwieczorków.



## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# POWIDŁO KRZESZOWSKIE



**W**ytwarzane jest metodą tradycyjną ze śliwek węgerek pochodzących z rodzimych sadów. Powidło smaży się w dużym kotle miedzianym przez dwa – trzy dni, bez dodatku cukru. Produkcja powidła była jednym ze źródeł utrzymania mieszkańców dawnego Krzeszowa. Sprzedawane było m.in. w: Krakowie, Warszawie, Gdańsku.



## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# SER BIAŁY PODSUSZANY



**W**ytwarzany z sera białego i żółtek z dodatkiem soli oraz ziół. Ser podsusza się w woreczku przez kilka do kilkunastu dni obmywając go co jakiś czas serwatką. Ser ten robiony był, i jest robiony do dnia dzisiejszego, przy okazji Świąt Wielkanocnych (wkłada się go do koszyka ze święconką i podaje w świątecznym barszczu).





## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# ZALEWAJKA

**R**odzaj zupy na wywarze mięsny w skład której wchodzi między innymi: ziemniaki, kiełbasa, jajka i przyprawy; podprawiana kwasem chlebowym ze śmietanką. Zalewajka często była jedynym daniem gorącym podawanym w ciągu dnia w gospodarstwach wiejskich. Produkty do zupy pochodziły wyłącznie z własnego gospodarstwa domowego.



## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# CHLEB WIEJSKI

**C**hleb wyrabiany i pieczony metodą tradycyjną według receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Do wyrobu ciasta (wyrabianego w dzieży) używa się mąki żytniej i pośledniej mąki pszennej. Chleb piecze się w piecu chlebowym w odpowiedniej temperaturze.



## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# ORZECHÓWKA KRZESZOWSKA



**R**odzaj napoju alkoholowego o mocy 50-55% z dodatkiem soku wyrabianego z zielonych orzechów. Orzechówka podawana była i jest po obfitych i tłustych posiłkach, gdyż znakomicie wspomaga trawienie i leczy niedomagania żołądkowe.



Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

## BUŁKA DROŻDŻOWA Z KASZĄ JAGLANĄ

**R**odzaj ciasta drożdżowego wyrabianego z mąki pszennej, gotowanej kaszy jaglanej, jaj, drożdży, cukru i przypraw. Bułka podawana była do mleka lub kawy zbożowej, czasami z dodatkiem konfitury lub dżemu.



## Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa

# SER BIAŁY SMAŻONY

**R**odzaj sera wytwarzanego z pełnotłustego sera białego gotowanego w mleku, następnie smażonego na maśle z dodatkiem soli i ziół. Kiedyś

często podawany z chlebem na śniadanie lub jako podwieczorek dla pracujących w polu. Obecnie podawany do śniadań, kolacji lub jako zakąska, np: do piwa.



## Ulanów

# LIZAKI

**L**izaki to charakterystyczna potrawa regionalna z Ulanowa. Przyrządzano ją tylko raz w roku w wigilię Świąt Bożego Narodzenia. Podstawowymi składnikami potrawy są: mąka pszenna, jaja, cukier, olej lniany, drożdże, sól, woda. Lizaki są smażone na patelni, mają kształt owalny, a grubość ok. 1 cm. Ich skórka jest brązowa, w przekroju zaś są koloru słomkowego.

WYTWÓRCA:  
Stanisława Łukaszczyk



### RYS HISTORYCZNY

Informacje na temat lizaków otrzymałam od swojej teściowej Marii Łukaszczyk z Ulanowa (zm. w 2002 r. w wieku 91 lat), która zapamiętała tę potrawę wigilijną ze swego dzieciństwa. Obecnie w Ulanowie nadal kultywuje się tradycję pieczenia lizaków w okresie świąt Bożego Narodzenia.

## Ulanów

# SMALEC Z GRZYBAMI

**P**otrawa o unikalnym smaku, stanowi połączenie smalcu wytopionego ze słoniny ze smażonymi grzybami z dodatkiem cebuli, czosnku oraz przypraw. Produkt wytwarzany od około 30 lat.

Po latach zapomniany, powrócił do współczesnego jedłospisu flisackiego i jest podawany jako dodatek do chleba flisackiego.



## Ulanów

# ŁOSUCHY

**F**lisackie suchary pszenno-razowe zastępujące chleb. Pieczone na płycie kuchennej, jasnoszare, grube na 1 cm, o dowolnym kształcie. Smaczne i pożywne. Po wysuszeniu zachowują długotrwałą przydatność do spożycia, nie tracąc swoich walorów smakowych. Łosuchy stanowiły pożywienie flisaków mieszkających w okolicach dolnego Sanu oraz regionu Tarnobrzega. Ks. dr hab. Wilhelm Gaj-Piotrowski w książce „Z flisackich tradycji Ulanowa” (2001 r.) pisze: „łosuchy – flisackie suchary

pszenno-razowe zastępujące chleb wyrabiane w regionie Tarnobrzegu według następującej receptury: gruboziarnistą mąkę pszenno-razową „gęsto” z czystą wodą z dodatkiem soli i tzw. „brozy” czyli sody oczyszczonej. Uformowane niewielkie placki wypiekano na płycie kuchennej i dokładnie suszono by na tratwie nie uległy pleśnieniu”. Według relacji retmana Tadeusza Możdżecha (zm. w 2003 r. w wieku 96 lat) w Ulanowie do łosuchów zamiast wody dodawano kwaśnego mleka.

WYTWÓRCY:

Maria i Mieczysław Łabęccy  
Ulanów





## Ulanów

# KLUSKI ORYLSKIE

**K**luski orylskie to potrawa przygotowywana w trakcie spławu tratwami. Przyrządzane są na bazie mąki pszenno-razowej, jajek i wody. Mają kształt owalny, w przekroju są szare. Flisacy spławiając drewno płynęli na tratwach od świtu do zmierzchu (przy sprzyjającej pogodzie bez postojów na posiłki). W zawodowym spływie obowiązywała zasada indywidualnego żywienia, dlatego też flisacy przygotowywali posiłki które nie zajmowały im dużo czasu, a przykładem tego są kluski orylskie.

Ks. dr hab. Wilhelm Gaj-Piotrowski w książce „Z flisackich tradycji Ulanowa” pisze: „kluski orylskie – wg Marii Butryn z Jastkowic-Pelengów, której krewni angażowali się niejednokrotnie do spływów tratwianych w Ulanowie – istniał następujący sposób przyrządzania tej potrawy: Do wyrobu ciasta na kluski orylskie używano grubo zmielonej razowej mąki pszennej, którą rozrabiano na czystej wodzie. Jeśli ktoś miał jajka to dodawał jedno. W żelaźniaku lub kociołku gotowano dostateczną ilość wody mocno osolonej. „Zarobione ciasto” czerpano łyżką (každorazowo około pół łyżki) i wrzucano do wrzątku. Ugotowane kluski zamożniejsi maścili „odrobiną sadła” i spożywali wraz z osoloną wodą. Podobnie przygotowywali tę potrawę flisacy z Pilchowie. Warto też wspomnieć, iż tego rodzaju kluski przyrządzali niejednokrotnie również charzewianie, jednak zamiast osolonej wody używali mleka; kluski spożywali na gorąco bez żadnej omasty”.

WYTWÓRCY:

Maria i Mieczysław Łabęccy  
Ulanów



## Ulanów

# CHLEB FLISACKI

### RYS HISTORYCZNY

*Chleb flisacki i jego dawna nazwa – chleb chrupacki, łączy się bezpośrednio z zawodem flisaka i jest przypisany do jednej miejscowości – Ulanowa, który od XVIII do XIX wieku był bardzo silnym ośrodkiem flisactwa w Polsce. Obecnie jest jedynym miejscem, gdzie kultywuje się polskie tradycje flisackie.*

*Flisacy wyruszający w drogę w czterotygodniowy (bywały i dłuższe) spław tratwą do Gdańska, potrzebowali produktu spożywczego, który miałby specyficzne właściwości: był pożywny, a jego proces czerstwienia odpowiednio długi. Chleb chrupacki-flisacki spełniał te oczekiwania, a ponadto był bardzo smaczny. Nie wiadomo dokładnie, od kiedy zaczęto go wypiekać w Ulanowie, niemniej tradycja ta istniała w drugiej połowie XIX wieku i trwała do wybuchu II wojny światowej, gdy ostatecznie zaprzestano długodystansowych spławów drewna.*

*Chleb chrupacki-flisacki był wypiekany w Ulanowie przez matki, córki i siostry flisaków (głównie retmanów). Używano do niego produktów lokalnych: mąki żytniej razowej lub zwykłej z dodatkiem mąki pszennej, serwatki i skwarków. Przed wsadzeniem do pieca, ciasto chlebowe „zagniatano” z tłuszczem, a nawet tylko „z suchymi skwarkami”. Z masy formowano duże bochenki, które wkładano do blaszanych brytfanek. Taki sposób wypieku utrzymywał się nieprzerwanie w praktyce ulanowskich flisaków aż do lat 30. XX stulecia.*

*Przepis na chleb został odtworzony według receptury sprzed co najmniej 150 lat. Chleb stanowi część tradycji flisackiego Ulanowa i jest obecny na organizowanych współcześnie uroczystościach i spławach flisackich.*



## Ulanów

# CHLEB FLISACKI

**C**hleb koloru złocistego o zarumienionej skórce, w przekroju ma widoczne kawałki skwarków. Bochenki chleba o masie 500-800 g, mają długość 25-35 cm. Smak lekko kwaśny o zapachu sma-

nych skwarków. Chleb flisacki ze względu na zawarte w nim skwarki charakteryzuje się dużą wilgotnością oraz wyjątkowo długim okresem świeżości (około dwóch tygodni). Jest bardzo smaczny i pożywny.

WYTWÓRCA:  
Maria i Mieczysław Łabęccy  
Ulanów



## Ulanów

# CHRUPACZKI

### RYS HISTORYCZNY

Chrupaczki to tradycyjny produkt wytwarzany tylko w Ulanowie i powiązany bezpośrednio z zawodem flisaka. Jak pisze dr Michał Janik, filozof i regionalista pochodzący z Ulanowa: *początek flisu sięga prawdopodobnie czasów, kiedy nad rzekami osiedlili się ludzie, a więc kiedy u nas nad Wisłą zamieszkali Polanie. Rzeka była naturalnym gościńcem, a flis koniecznym w razie potrzeby zajęciem. Gdy społeczeństwo zorganizowało się w stany i zawody, otrzymał flis swoją organizację. U nas w Polsce nie była ona rodzimą, lecz jak wiele innych dobrych i złych rzeczy, przyszła od rządnych i gospodarnych Niemców. Świadczy o tym terminologia flisowska, która jest prawie wyłącznie niemiecką. Była ona jednak dość dawną, skoro Klonowiczowi znane są wcale dokładnie obyczaje i język flisacki. Nie umiałbym powiedzieć, które miejscowości w Polsce posiadały organizację flisacką. Od trzystu lat, a do pewnego stopnia jeszcze i dzisiaj, posiada ją galicyjskie miasteczko Ulanów, położony przy ujściu Tanwi do Sanu.*

W Ulanowie do dzisiaj flisatwo jest głównym źródłem zarobku przeważającej części mieszkańców. Jak pisał dr Michał Janik w cytowanym artykule,

Ulanów jest miasteczkiem położonym w widłach dwóch rzek: Sanu i Tanwi. Już od początku swego istnienia, od około 1616 roku, Ulanów wykorzystywał swoje dogodne położenie i w krótkim czasie zdobył sławę silnego ośrodka skutniczego, a następnie najbardziej znanego ośrodka flisackiego w Polsce. W XVIII i XIX wieku flis stał się dla tutejszej ludności głównym źródłem dochodu. Flisacy wyodrębnili swoje zawodowe nazewnictwo, zwyczaje i obyczaje, pieśni oraz wyżywienie. Z upływem czasu kolej żelazna stała się konkurencją dla spławu drewna i innych towarów, a wybuch II wojny światowej stał się końcem spławów długodystansowych Sanem i Wisłą do Gdańska. Zostały zapomniane dawne tradycje, w tym również dotyczące kuchni flisackiej.

W 1991 roku powstało Bractwo Miłośników Ziemi Ulanowskiej pod wezwaniem Świętej Barbary, które za główny cel swego działania przyjęło przywrócenie dawnych tradycji flisackich w Ulanowie, w tym także odtworzenie i popularyzację przepisów z kuchni flisackiej.

Dr Michał Janik pisał: *Nadaremnie pani majstrowa piecze smaczne chrupacz-*

*ki (rodzaj mazurków) dla zjedrania małżonka i inny wikt zamieszcza w rajzetaszu, boć trudno przecież nie pamiętać o kolegach, zwłaszcza gdy takie jest prawo zwyczajowe.* Z kolei dr Maria Misińska w książce: *„Tradycyjny spław drewna w Polsce (druga połowa XIX wieku i wiek XX).”* pisze: *„Ulanowskim retmanom żony przygotowywały na drogę specjalne ciasto, które nie wysychało, tzw. chrupaczki. Było ono pieczone na drożdżach z mielonej na żarnach pszennej mąki, z dodatkiem jaj, mleka, słoniny i cukru.* Z powyższych informacji należy wnioskować, że jedzenie chrupaczek było przywilejem majstrów, w terminologii flisackiej zwanych retmanami, których zarobki były nieporównywalnie większe niż zarobki innych flisaków.

Po odtworzeniu receptury wytwarzania chleba flisackiego (został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych w 2005 roku), chrupaczki są kolejnym tradycyjnym produktem kuchni flisackiej przywróconym po wielu latach niebytu. Chrupaczki są stałym elementem życia flisaków ulanowskich nie tylko na wodzie, ale są również podawane podczas spotkań i różnych uroczystości flisackich.

Maria i Mieczysław Łabęccy

## Ulanów

# CHRUPACZKI

**P**rodukt o pięknym złocistym kolorze, z zarumienioną skórką, w przekroju brązowy. Kształt i wielkość dowolne – w zależności od użytej formy do pieczenia. Chrupaczki są twarde-

we, w smaku słodkawe o zapachu smażonej słoniny. Cechuje je wilgotność i długotrwała świeżość, są bardzo smaczne, pożywne i wysokokaloryczne.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

**P**rezentowane tradycyjne produkty lokalne powstają według starych receptur. Użyte składniki nie różnią się od tych, które używały nasze babcie czy nawet prababcie. W wielu naszych potrawach obecna jest kasza gryczana (dawniej nazywana kaszą tatarską stąd przysłowie: „Na Marka wczesny owies,

późna tatarka”), kasza jaglana i jęczmienna. Kasza była często stosowana gdyż w rejonie Jeżowego, mieszkańcy siali dużo tataraki, prosa, jęczmienia i owsa, ponieważ zboża te nie wymagają dobrej ziemi. W Jeżowie w przeważającej mierze są ziemie ubogie 4 i 5 klasy.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# OMILAK

**M**etoda wypieku tego pieczywa nie uległa zmianie do dnia dzisiejszego. Omilak podawany był zazwyczaj na śniadanie lub kolację z masłem, smalcem, swojskim twarogiem lub postny z mlekiem. Z tą pszenną bułką stykał się każdy już od niemowlęcia. Podstawowymi składnikami tego wypieku są: mąka pszenna, kasza (tatarczana gotowana, jaglana gotowana lub jaglana mielona), drożdże oraz jajka. Jeżeli dodawanym składnikiem jest kasza jaglana mielona, omilak po przekrojeniu charakteryzuje się niepowtarzalnym ciemnożółtym ko-

lorem. Omilak w tej postaci jest bardzo syty, najlepiej smakuje z masłem i szklanką mleka. Gdy dodamy zamiast mielonej kaszy jaglanej, gotowaną kaszę tatarczaną zmienia się smak i wygląd: pieczywo staje się jaśniejsze z ciemnymi cętkami. Taki omilak, mimo że bez konserwantów, dłużej zachowuje świeżość, a najlepiej smakuje ze swojskim smalcem. Omilak upieczony z dodatkiem gotowanej kaszy jaglanej jest najjaśniejszy i najdelikatniejszy, długo zachowuje swoją świeżość oraz smak. Najlepiej spożywać go z miodem, domowymi powidłami i szklanką mleka.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# KASZAK

**J**eden z najstarszych, tradycyjnych i najbardziej dostojnych wypieków Ziemi Jeżowskiej. Umiejętnością pieczenia kaszaka szczyciły się najlepsze gospodynie w Jeżowie. Pieczony był na specjalne okazje: święta i uroczystości rodzinne. Charakteryzuje się przede wszystkim długą świeżością i niepowtarzalnym słodko-serwatkowym smakiem. Główne składniki to: mąka pszenna, świeży biały ser krowi, kasza jaglana, jajka i drożdże. Proces przygotowania i pieczenia kaszaka jest

długi, a proporcje użytych składników muszą być ściśle przestrzegane. Ważna jest także odpowiednia temperatura pieca, która była osiągnięta na zasadzie prób i błędów, a im częściej gospodyni piekła kaszaka w tym samym piecu, tym szybciej dochodziła do wprawy. Pieczenie trwało nawet do dwóch godzin.

Kaszaki można jeść same lub z mlekiem. Jest to bardzo syty, pożywny, a przede wszystkim zdrowy i ekologiczny wypiek.



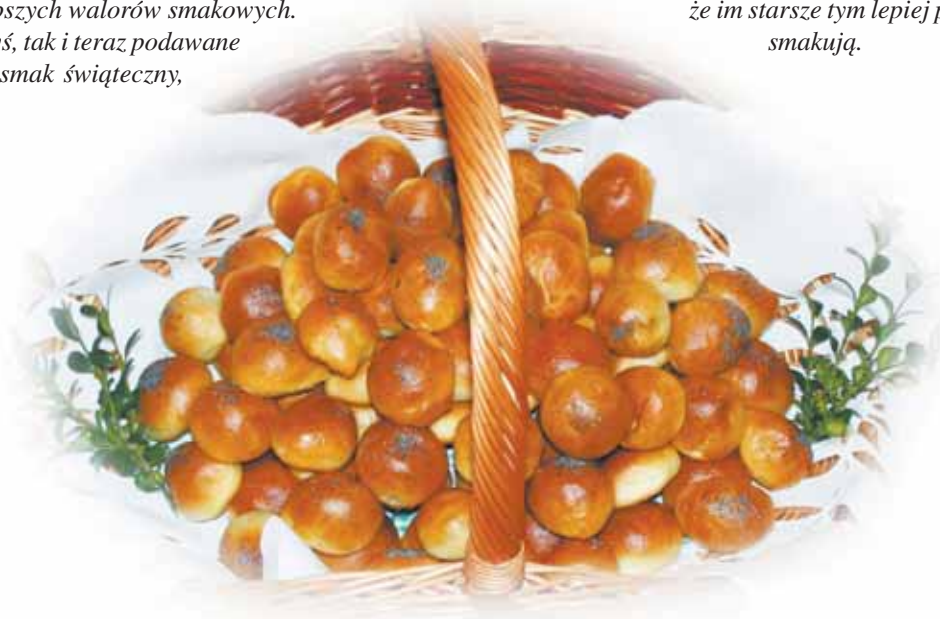


## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# KAPUŚNIAKI JEŻOWSKIE

**T**radycyjny regionalny wypiek. Cechą charakterystyczną, odróżniającą kapuśniaka jeżowskiego od innych, jest dodawanie (w odpowiednich proporcjach do kapusty) kaszy gryczanej (tatarczanej). W tej postaci kapuśniak był pieczony na długo przed pierwszą wojną światową, na wesela i inne uroczystości rodzinne. Dawniej gospodyni na pieczenie kapuśniaków nie mogła sobie zbyt często pozwolić, ponieważ wymagają obfitej omasty ze względu na kaszę tatarczaną, dodającą lepszych walorów smakowych. Tak jak kiedyś, tak i teraz podawane są jako przysmak świąteczny,

szczególnie na Boże Narodzenie. Podstawowymi składnikami są: mąka, drożdże, jajka, kapusta (tylko kiszona), kasza gryczana, boczek wędzony i słonina. Kapuśniaki jeżowskie podawane są najczęściej na ciepło, co podkreśla smak i zapach wędzonego boczku. Zachowują długo świeżość, nawet po tygodniowym przechowywaniu w chłodnym miejscu. Można je także odgrzać w piekarniku i nadal będą smakować jak świeżo pieczone. Cechą kapuśniaków jeżowskich jest to, że im starsze tym lepiej po odgrzaniu smakują.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

### FARMUGA

**P**rzyrządzana według starej tradycyjnej receptury. Nikt nie pamięta dokładnie od jak dawna jest gotowana w Jeżowie, po nazwie można się jedynie domyślać, że może pochodzić z czasów rozbiorów Polski. Używając dzisiejszego słownictwa jest to krem mlec-

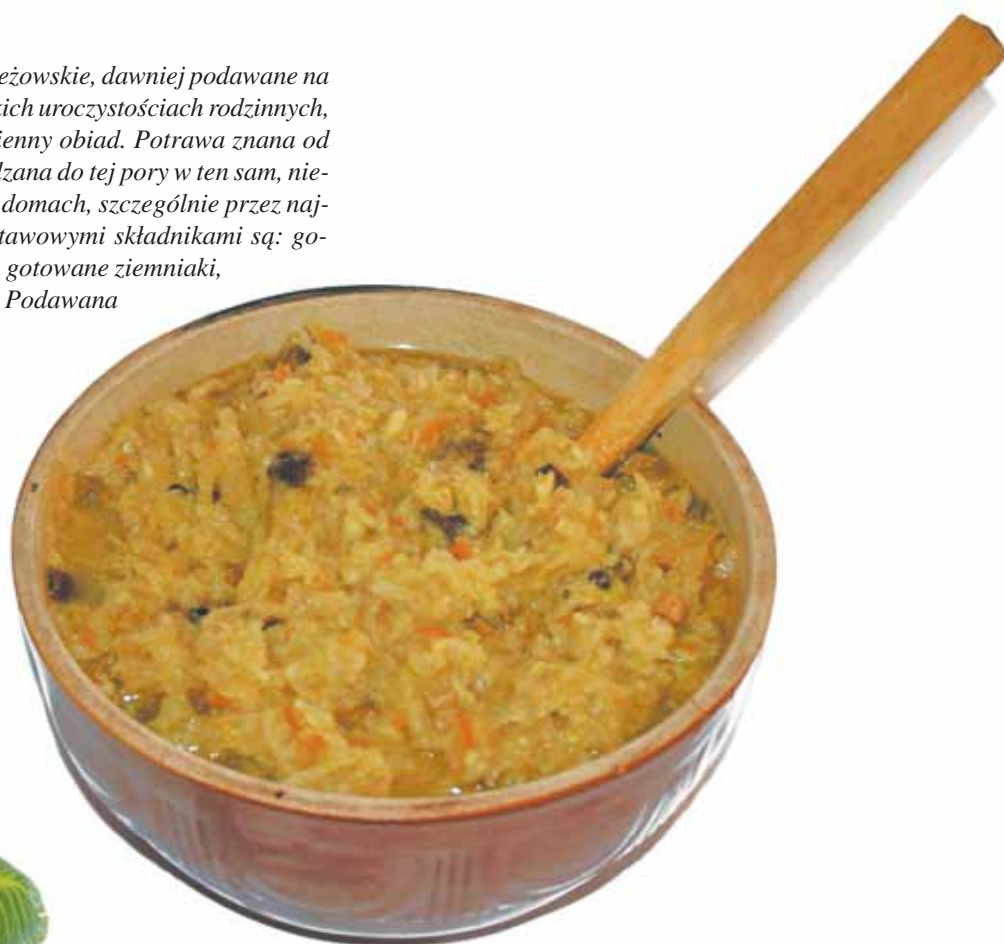
ny. Podstawowymi składnikami są: mleko, mąka pszena i cukier lub sacharyna. Farmuga podawana jest na ciepło, najczęściej niemowlętom i dzieciom. Był to jedyny pokarm jakim karmiono dzieci w czasach kiedy nie znano grysików i współczesnych kaszek.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# KAPUSTA OBWARZANA

**T**radycyjne danie jeżowskie, dawniej podawane na weselach i wszystkich uroczystościach rodzinnych, a także jako codzienny obiad. Potrawa znana od bardzo dawna i przyrządzana do tej pory w ten sam, niezmienny sposób w wielu domach, szczególnie przez najstarsze pokolenie. Podstawowymi składnikami są: gotowana kapusta kiszona, gotowane ziemniaki, słonina oraz sól i pieprz. Podawana tylko na gorąco.

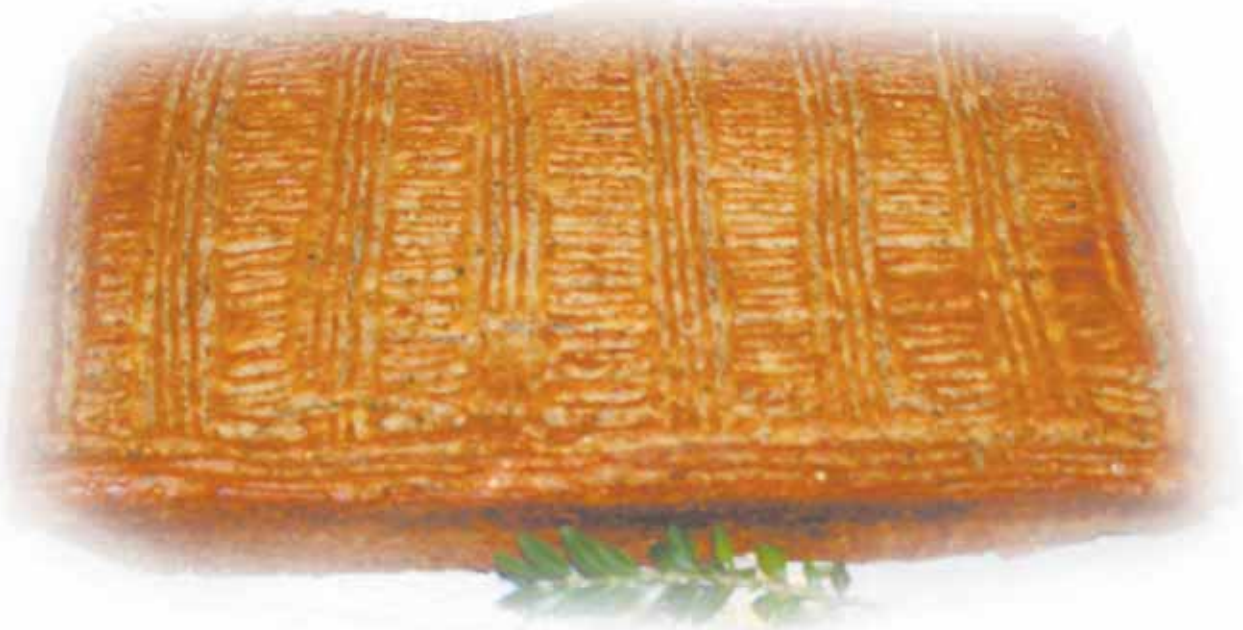


## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# PIRÓG BIŁGORAJSKI

**P**otrawa przypominająca pasztet, wypiekana z kaszy gryczanej i ziemniaków. Piróg jest daniem dobrze znanym w naszej okolicy jako tradycyjny wypiek, którego receptura przechodzi z pokolenia na pokolenie. Robiły go krzeszowskie gospodynie (matki, żony i córki) głównie indywidualnie, we własnych domach, używając do wypieku produktów lokalnych: ka-

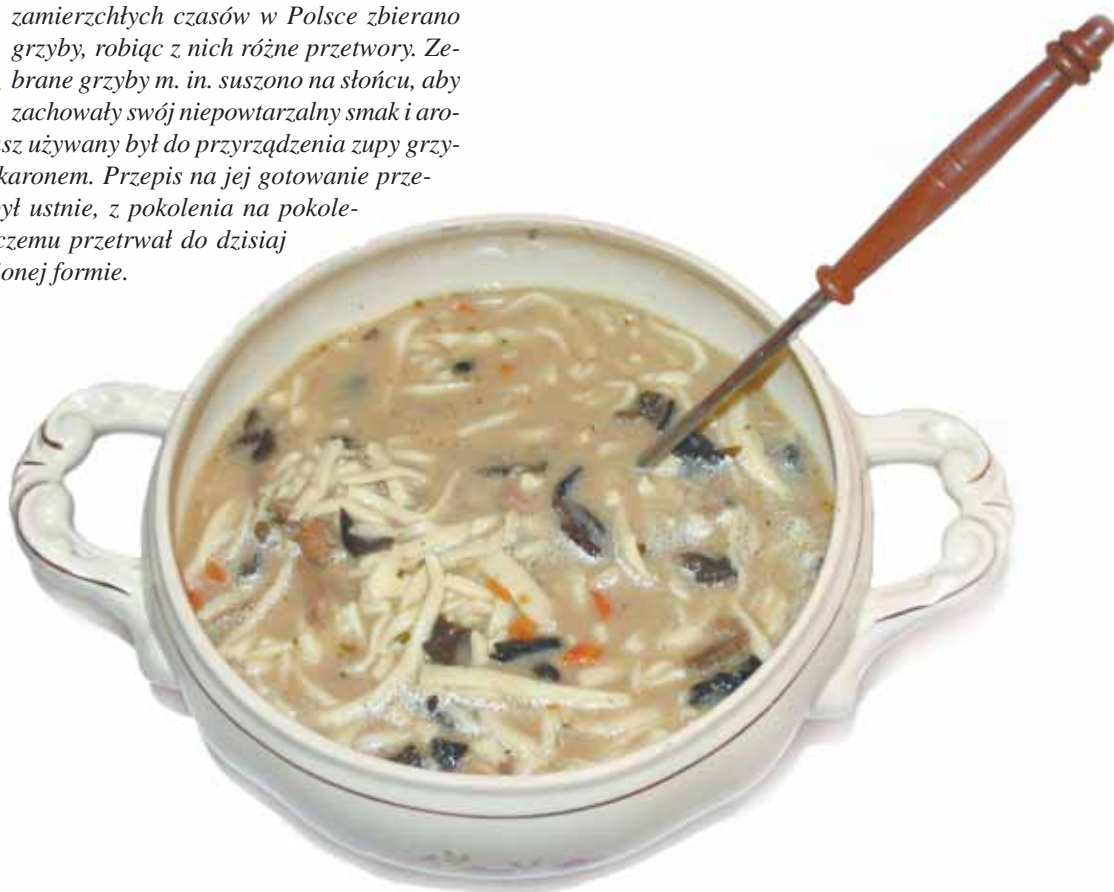
szy gryczanej, ziemniaków, sera, jajek i tłuszczu. Przed włożeniem do pieca zwartą masę wkładano do blaszanych brytfanek. Tradycja takiego wypieku przetrwała wśród krzeszowskich gospodyń aż do dzisiaj. W regionie piróg podawany jest jako przysmak niemalże na wszystkich uroczystościach.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# ZUPA GRZYBOWA Z MAKARONEM

**O**d zamierzchłych czasów w Polsce zbierano grzyby, robiąc z nich różne przetwory. Zebrane grzyby m. in. suszono na słońcu, aby zachowały swój niepowtarzalny smak i aromat. Taki susz używany był do przyrządzenia zupy grzybowej z makaronem. Przepis na jej gotowanie przekazywany był ustnie, z pokolenia na pokolenie, dzięki czemu przetrwał do dzisiaj w niezmienionej formie.



## Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

# PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

**G**mina Harasiuki ma charakter rolniczy, a łagodny klimat sprzyja uprawie kapusty. Tutejsze lasy słyną z obfitości grzybów, stąd też pierogi z kapustą i grzybami wyrabia się tu od niepamiętnych cza-

sów. Pierogi te należały do potraw często spożywanych w okresie postu i na wigilię. Ich lepienie było zajęciem kobiet, a sztuka sporządzania przekazywana była w formie ustnej od pokoleń, z matki na córkę.



## Koło Gospodyń w Kopkach

# PIEROGI KUDŁATE Z SEREM I Z ZIEMNIAKAMI

**Z**ródłem informacji o powstaniu tej potrawy są żyjący jeszcze najstarsi mieszkańcy Koppek. Oni to, będąc jeszcze dziećmi, często spożywali je przygotowywane przez matki czy babcie. Receptura pierogów kudłatych, kapuśniaków czy makowca, opiera się na produktach dostępnych w każdym gospodarstwie, takich jak:

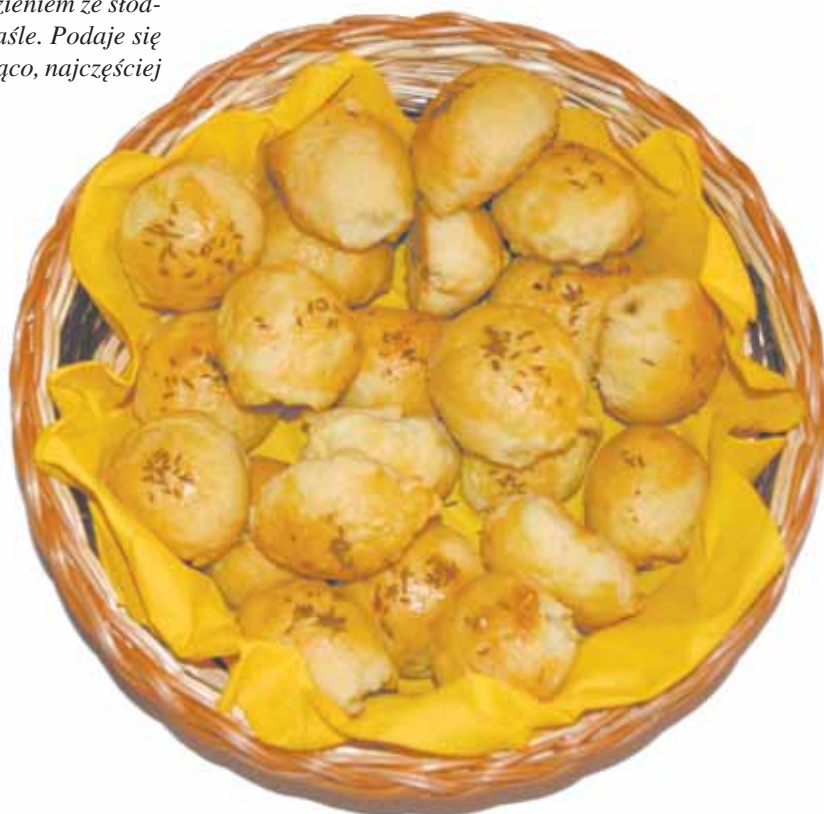
ziemniaki, proso, kapusta, mak, przenica. Każdy rolnik hodował krowy, kury, świnie, tak więc ser, jajka i mięso także były ogólnie dostępne. Stąd też potrawy zrobione z produktów z własnego gospodarstwa były najbardziej popularne, a jako smaczne i zdrowe, do dzisiaj są chętnie gotowane.



Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

## KAPUŚNIAKI ZE SŁODKIEJ KAPUSTY I Z GRZYBAMI

**N**ieduże ciastka drożdżowe z nadzieniem ze słodkiej kapusty, podsmażanej na maśle. Podaje się je zarówno na zimno jak i na gorąco, najczęściej do czerwonego barszczu.





Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”

## ROGALIKI DROŹDZOWE Z CZEKOLADĄ

**W**ytwarzane z typowego ciasta drożdżowego. Nadzienie robi się z kakao, masła i cukru, gotując składniki do momentu uzyskania kremowej konsystencji. Rogaliki podawane są na deser.



**Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie”**

## **PIEROGI KUDŁATE Z KASZĄ JAGLANĄ**



## Huta Nowa

# KANONY

**H**uta Nowa to urokliwy zakątek gminy Harasiuki w woj. podkarpackim. Miejscowość otaczają malownicze lasy janowskie z rozległymi borowiskami, gdzie latem dojrzewają czarne jagody i jeżyny. Kiedy nadchodzi jesień w lasach można zbierać dorodne borowiki, podgrzybki, kurki, maślaki i gąski. Między lasami ciągną się kobierce pól uprawnych i łąk pośród których wije się mała rzeczka Kurzynka (dopływ Tanwi). Piękne krajobrazy stanowią o niepowtarzalnym uroku tej wsi. Dawniej mieszkańcy zajmowali się głównie uprawą roli. Ze względu na łatwą dostępność produktów, głównym składnikiem kanonów były ziemniaki. Kanony przyrządzano bardzo często jako danie obiadowe. Gospodynie nadziewały je białym serem z odrobiną mięty i polewały tłuszczem z chrupiącymi

skwareczkami. Kanony mają kształt owalny, a ich wielkość zależy od tego czy są z nadzieniem czy bez. Tradycja robienia kanonów przetrwała w tym regionie do dziś i jest przekazywana następnym pokoleniom.



## Huta Nowa

# PRZEWIJAKI

**H**uta Nowa, urokliwa wioska gminy Harasiuki, leży w powiecie niżańskim, w województwie podkarpackim. Stary przepis na przewijaki przetrwał do dziś, ponieważ był przekazywany z pokolenia

na pokolenie, z matki na córkę. Przewijaki to słodkie drożdżowe ciasto, nadziewane jabłkami lub kakao. Pieczono je w piecach chlebowych, a ich kształt zależał od użytej do pieczenia blaszki.



## Huta Nowa

# GEŚIÓWKA

**P**rzepis na tę pyszną zupę jest przekazywany ustnie od zamierzchłych czasów. Gęsiówka cieszy się w naszym regionie dużą popularnością, a co za

tym idzie gości na naszych stołach wiele razy w ciągu roku. Gęsiówka przyrządzana jest z gąsek (grzyby) – w które bogate są nasze lasy – oraz z kapusty.



Huta Nowa

## KAPUŚNIACZKI Z KAPUSTĄ I Z GRZYBAMI

**P**rzepis na kapuśniaczki z kapustą i z grzybami należy do kulinarnej tradycji regionu.



Powiat nizański  
**SERWETKI ROBIONE SZYDEŁKIEM**



*Na zdjęciach serwetki wytwarzane przez gospodynie z powiatu nizańskiego.*

## Spis treści

Wstęp .....	3
<b>Koło Gospodyń Wiejskich z Krzeszowa .....</b>	<b>5</b>
<i>Krupiak</i> .....	5
<i>Kruszon</i> .....	6
<i>Powidło Krzeszowskie</i> .....	7
<i>Ser biały podsuszany</i> .....	8
<i>Zalewajka</i> .....	9
<i>Chleb wiejski</i> .....	10
<i>Orzechówka Krzeszowska</i> .....	11
<i>Bułka drożdżowa z kaszą jaglaną</i> .....	12
<i>Ser biały smażony</i> .....	13
<b>Ulanów .....</b>	<b>14</b>
<i>Lizaki</i> .....	14
<i>Smalec z grzybami</i> .....	15
<i>Łosuchy</i> .....	16
<i>Kluski orylskie</i> .....	17
<i>Chleb flisacki</i> .....	18
<i>Chrupaczki</i> .....	20
<b>Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Jeżowskiej „Jeżowianie” .....</b>	<b>22</b>
<i>Omilak</i> .....	23
<i>Kaszak</i> .....	24
<i>Kapuśniaki jeżowskie</i> .....	25
<i>Farmuga</i> .....	26
<i>Kapusta obwarzana</i> .....	27
<i>Piróg biłgorajski</i> .....	28
<i>Zupa grzybowa z makaronem</i> .....	29
<i>Pierogi z kapustą i grzybami</i> .....	30
<b>Koło Gospodyń w Kopkach .....</b>	<b>30</b>
<i>Pierogi kudłate z serem i z ziemniakami</i> .....	31
<i>Kapuśniaki ze słodkiej kapusty i z grzybami</i> .....	32
<i>Rogaliki drożdżowe z czekoladą</i> .....	33
<i>Pierogi kudłate z kaszą jaglaną</i> .....	34
<b>Huta Nowa .....</b>	<b>35</b>
<i>Kanony</i> .....	35
<i>Przewijaki</i> .....	36
<i>Gęsiówka</i> .....	37
<i>Kapuśniaczki z kapustą i z grzybami</i> .....	38
<b>Powiat nizański. Serwetki robione szydełkiem .....</b>	<b>39</b>





*Publikacja wydana na zlecenie  
Lokalne Grupy Działania Stowarzyszenie „Partnerstwo dla Ziemi Niżańskiej”*

*Wydawnictwo SZTAFETA  
Stalowa Wola 2008*

*ISBN 9788389930422*

*Zdjęcia: Janusz Ogiński*

*Projekt graficzny: Henryka Maziarz*

*Opracowano na podstawie materiałów LGDS „Partnerstwo dla Ziemi Niżańskiej”*

*Wydawca: Wydawnictwo SZTAFETA Sp. z o.o.*

*37-450 Stalowa Wola, ul. 1 Sierpnia 12*

*tel. (15) 642-25-01...07, fax (15) 642-25-01*

*e-mail: sztafeta@sztafeta.pl www.sztafeta.pl*



Projekt „Aktywność mieszkańców szansą rozwoju powiatu niżańskiego” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Sektorowego Programu Operacyjnego „Restrukturyzacja i modernizacja sektora żywnościowego oraz rozwój obszarów wiejskich (2004 – 2006)” Działanie 2.7 „Pilotażowy Program Leader+”