



3 czerwca 2012

# III SMAKI ZIEMI ŁÓDZKIEJ

Rynek Manufaktury

- » FOLK-NUTA, CZYLI ŚPIEWY I TAŃCE NA LUDOWO «
- » SMACZNE ŁÓDZKIE, CZYLI TO CO W ŁÓDZI NAJPYSZNIJSZE «
- » MISTRZYNIĘ KUCHNI TRADYCYJNEJ W AKCJI «
- » JARMARK PRODUKTÓW REGIONALNYCH «





Smak kompotu z wiśni podawanego w upalne dni, pajda świeżo upieczonego chleba posmarowanego swojskim masłem z plastrem uwarzonego sera przywołuje w większości z nas wspomnienia z dzieciństwa i dobre, beztrudne chwile. Przywołuje to, co minęło, ale co bardzo istotne, nie jest zapisane jedynie we wspomnieniach. Mamy bowiem wokół siebie ludzi, dla których proste, zdrowe, swojskie kulinaria są podstawową cechą domowych kuchni. Mamy wokół siebie, tuż obok, jak skarby przechowywane i przekazywane rodzinne przepisy na smakołyki i te wyszukane, wymagające więcej pracy i te najprostsze, którym poddała każda młoda gospodyni. Wielu z nas, ten sam smak domowej zalewajki czy ogórków kiszonych w beczce daje poczucie przynależności do kultury polskiej, przywiązania do polskiej tradycji kulinarnej i staje się podstawą codziennego życia przy polskim stole. Przy stole, na którym nie może zabraknąć żuru i białej kielbasy w Wielkanocne Święta, na którym kolejne pokolenia stawiają potrawy, których zapach i smak łączył i zawsze będzie łączyć polskie rodziny.

Bądźmy razem po raz trzeci, podczas Warsztatów **SMAKÓW ZIEMI ŁÓDZKIEJ**. Niech w tym dniu królują tradycyjne potrawy regionu łódzkiego. Poprzez codzienną pieczołotę przepisów kulinarnych ocalmy od zapomnienia to, co bliskie naszemu sercu, polską kuchnię!

**Maria Kaczorowska**

Dyrektor Departamentu Funduszu Rozwoju Obszarów Wiejskich  
Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi





# STREFA GOTOWANIA

---

Tradycyjna receptura, świeże lokalne produkty i wprawne ręce gospodyni – oto niezawodny przepis na pyszne danie. Wypróbuj kilka z nich...





## KGW w Mokrsku

### 1. Pulpety z warzywami

#### Produkty:

mięso mielone wieprzowe, bułka tarta, cebula, kalafior, marchew, por, jajka, przecier pomidorowy, kostki rosolowe, sól, olej, pieprz mielony, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek

#### Przepis:

Mięso doprawić jak na pulpety i formować małe kulki. Obsmażyć na oleju. Kalafiora ugotować, podzielić na różyczki. Por i cebulę pokroić w półkrażki, a marchew w plastry. Warzywa podlać bulionem, obgotować. Dodać przecier, wrzucić pulpeciki i kalafiora. Ewentualnie dolać wody. Doprawić do smaku.



## Stowarzyszenie Gospodyń w Dietrzkowicach

### 2. Tarclochy na słodko

#### Produkty:

ziemniaki, jajka, ser biały (ziarnisty), masło, bułka tarta, cukier

#### Przepis:

Ziemniaki obrać, 2/3 z nich zetrzeć, a 1/3 ugotować i przecisnąć. Doprawić do smaku. Ser rozdrobnić, doprawić na słodko. Nadziewać i formować owalne kule. Podawać z przetopionym masłem z bułką tartą.

## KGW Wilamów

### 3. Placki ziemniaczane podawane z sosem czosnkowym

#### Produkty:

ziemniaki, mąka pszenna, jajka, cebula, sól, pieprz, główki czosnku, cukier, majonez, olej, jogurt naturalny



**Przepis:**

Umyte i obrane ziemniaki zetrzeć na tarce. Wymieszać z mąką, jajkami, startą cebulą oraz solą i pieprzem. Placki smażyć na patelni z rozgrzanym olejem, z obu stron, do zarumienienia. Podawać z sosem czosnkowym.

**Stowarzyszenie Kobiet Wsi Wola  
Bałucka i Wola Stryjewska**

## 4. Prażuchy ziemniaczane ze skwarkami

**Produkty:**

ziemniaki, mąka pszenna, sól, cebula, boczek, smalec

**Przepis:**

Ziemniaki obrać, opłukać, gotować w niewielkiej ilości osolonej wody. Gdy będą miękkie dodać mąkę i przykryć pokrywką. Gdy mąka napęcznieje wyrobić ją wraz z ziemniakami na jednolitą masę. Podawać formując przy pomocy łyżki podłużne kluski. Na talerzu połączyć roztopionym boczkiem z cebulą.

**Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich  
w Kopyści**

## 5. Naleśniki na słodko z twarogiem

**Produkty:**

mąka pszenna, słodkie mleko, woda gazowana, sól, jajka, cukier, twaróg, olej, cynamon, sosy o smaku truskawkowym i czekoladowym, truskawki, liście świeżej mięty

**Przepis:**

Przygotować ciasto naleśnikowe, z którego należy usmażyć naleśniki. Z twarogu, cukru, cynamonu i żółtek przygotować farsz do posmarowania naleśników. Każdy placek zawijać w trójkąt i podsmażyć. Naleśniki połączyć sosem i udekorować truskawką bądź liściem świeżej mięty.





Koło Kobiet Wiejskich z Orchowa

## 6. Kottlet chlebowy

### Produkty:

czerstwy chleb krojony (najlepiej dwudniowy), cebula, pieprz, Vegeta, jajka, bułka tarta, olej, woda

### Przepis:

Czerstwy chleb namoczyć w wodzie, dobrze go odcisnąć. Dodać jajka, startą cebulę, Vegetę i pieprz do smaku. Dobrze wyrobić na gładką masę. Uformować kotlety, obtoczyć w tartej bułce. Kłaść na patelnię na rozgrzany tłuszcz. Smażyć na złoty kolor, po obu stronach.



KGW Podstoła

## 7. Kapusta z grochem „Babuni”

### Produkty:

biała kapusta, łupany groch, wędzony boczek, cebula, liść laurowy, majeranek, sól, por

### Przepis:

Groch umyć, namoczyć w letniej wodzie, zagotować.

Kapustę drobno poszatkować, zalać wodą, włożyć przyprawy, gotować pół godziny. Dodać stopiony boczek i przesmażoną z nim cebulę. Groch wymieszać z kapustą, doprawić do smaku.

KGW w Szczawinie

## 8. Barszcz kapuściany Szczawiński

### Produkty:

mięso wieprzowe na wywar (najlepiej żeberka), barszcz biały kwaszony, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól, liść laurowy, główki czosnku, smalec, magii, bulion drobiowy, kapusta biała, brzuszek surowy, cukier, kminek, cebula

### Przepis:

Na mięsie wieprzowym ugotować wywar z dodatkiem wymienionych powyżej przypraw i z grubo pokrojoną słodką kapustą. Kiedy mięso i kapusta będą miękkie zalać potrawę kiszonym barszczem. Gotować jeszcze przez 10 minut, na koniec osolić. Do barszczu można włożyć podrobione ugotowane mięso. Podawać z chlebem lub ziemniakami ugotowanymi w skórkach.



**Stowarzyszenie Kół Gospodyń  
Wiejskich Gminy Rogów**

## 9. Zupa szczawiowa z nad rzeki Mrogi

**Produkty:**

szczaw, mięso z kurczaka, włoszczyzna, śmietana lub jogurt naturalny, masło, jajka, sól, pieprz

**Przepis:**

Ugotować wywar drobiowo – warzywny. Obgotować szczaw oraz podsmażyć go na patelni z masłem. Nad wywarem drobiowo – warzywnym przetrzeć wcześniej obgotowany i podsmażony szczaw. Zabielić śmietaną lub jogurtem naturalnym. Zupę szczawiową z nad rzeki Mrogi podawać z jajkiem na twardo.

**KGW Wola Zaleska**

## 10. Puchatki

**Produkty:**

kefir, mleko, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, soda oczyszczona, sól, olej, cukier puder, cukier,

śmietana kremówka, świeże truskawki, maliny, konfitura wiśniowa, woda gazowana

**Przepis:**

Kefir, mleko, wodę gazowaną, cukier, cukier waniliowy zmiksować z jajkami, dodać mąkę, szczyptę soli. Na koniec wrzucić sodę oczyszczoną i ubić na pulchną masę. Ciasto powinno mieć gęstość śmietany. Puchatki smażyć na rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron. Podawać z cukrem pudrem, bitą śmietaną, konfiturami lub świeżymi owocami.

**Stowarzyszenie Promocji Niewie-  
sza i Okolic**

## 11. Kapuśniak staropolski

**Produkty:**

kapusta kiszona, boczek wędzony surowy, karczek wieprzowy, grzyby suszone, kasza jęczmienna, warzywa, liść laurowy, Vegeta, pieprz ziarnisty, sól, mąka pszenna, cebula, kostki rosółowe drobiowe, olej, chleb





**Przepis:**

Grzyby namoczyć i ugotować.  
Przygotować wywar z mięsa i jarzyn.  
Na gorący wywar wrzucić pokrojoną  
kapustę, cienkie paski grzybów  
i dalej gotować na małym ogniu.  
Na oleju podsmażyć cebulę  
i pokrojony w kostkę boczek. Boczek  
z cebulą przełożyć do gotującego się  
kapuśniaku i dodać kaszę.  
Na tłuszczu od boczku przygotować  
zasmażkę i dodać na koniec do zupy.

**KGW Wola Zależna**

## 12. Młoda kapusta zasmażana

**Produkty:**

młoda kapusta, wieprzowina bez  
kości, boczek wędzony, cebula,  
olej, smalec, sól, pieprz, liść laurowy,  
koper, natka pietruszki, pomidory

**Przepis:**

Młoda kapustę pokroić i sparzyć  
wrzątkiem, wrzucić na rozgrzany  
tłuszcz, dodać przesmażoną cebulę,  
boczek i mięso, doprawić przyprawami.

**KGW w Żywocinie**

## 13. Kapuśniak z młodej kapusty

**Produkty:**

młoda kapusta, marchew, pietruszka,  
por, seler, koper zielony,  
sól, pieprz, ziemniaki, żeberka,  
boczek wędzony

**Przepis:**

Kapustę poszatkować i sparzyć  
wrzątkiem. Przygotować wywar  
mięsno-warzywny. Do wywaru do-  
dać pokrojone w kostkę ziemniaki i  
kapustę oraz ugotowane i pokrojone  
żeberka. Boczek podsmażyć i dodać  
do całości. Doprawić solą i pieprzem  
do smaku.

**KGW w Żywocinie**

## 14. Parowce

**Produkty:**

mąka, drożdże, jajka, cukier

**Przepis:**

Przygotować rozczyń z drożdży  
i zarobić ciasto drożdżowe.  
Kiedy wyrosnie formować pampuchy.



Parować na parze pod przykryciem.  
Polać skwarkami z boczku i podawać.

**KGW „Moje Tradycje  
i Innowacje”**

## 15. Zupa gulaszowa po Żardecku

### Produkty:

mięso mielone drobiowe, pieczarki,  
papryka czerwona, czerwona fasola  
z puszki, bulion drobiowy, marchew,  
seler, natka pietruszki, Vegeta, jajka,  
kasza manna, mąka pszenna, sos  
meksykański, pieprz mielony, sól,  
woda

### Przepis:

Mięso mielone przyprawić Vegetą,  
kaszą manną, solą i pieprzem,  
dodać jajka i wymieszać. Uformować  
małe kuleczki, obtoczyć je w mące  
i wrzucić do gotującego bulionu.  
Dodać pokrojone pieczarki, jarzyny,  
fasolę, paprykę i sos. Posypać natką  
pietruszki.

**Gminna Rada Kół Gospodyń  
Wiejskich w Moszczenicy**

## 16. Pierogi z kapustą i grzybami z Moszczenicy

### Produkty:

mąka pszenna, olej, Vegeta, pieprz  
mielony, bulion w płynie, cebula,  
żeberka wieprzowe, grzyby suszone,  
kapusta kiszona, jajka, sól

### Przepis:

W osobnych garnkach ugotować  
kapustę i grzyby. Następnie upa-  
żyć żeberka. Po ugotowaniu zmielić  
kapustę, mięso i grzyby w maszyn-  
ce do mielenia. Dodać przyprawy  
i wszystko wymieszać. Zagnieść  
ciasto na pierogi, rozwałkować  
i wyciąć krążki. Nałożyć na nie  
wcześniej przyrządzony farsz  
i ręcznie zagnieść pierogi. Gotować  
około 3 min w lekko posolonej  
wodzie. Podawać polane okrasą.







# STREFA ZAKUPÓW

---

Pachnące chleby na zakwasie, świeże wędliny,  
ciasta, miody i nalewki, a do tego hafty, koronki...  
i wiele innych czeka na miłośników kuchni  
i sztuki ludowej.





## Lokalne Grupy Działania:

### LGD „STER”

ul. Rokicińska 125 lok. 26,  
95-020 Andrespol  
[www.lgd-ster.pl](http://www.lgd-ster.pl)

### LGD „Podkowa”

Czechy 142, 98-220 Zdunska Wola  
[www.podkowa.zdwola.com.pl](http://www.podkowa.zdwola.com.pl)

### Stowarzyszenie Rozwoju Gmin „CENTRUM”

Nowe Ostrowy 80, 99-350 Ostrowy  
[www.srgc.pl](http://www.srgc.pl)

### LGD „Między Prosną a Wartą”

ul. Rynek 1-7, 98-400 Wieruszów  
[www.lgd-wieruszow.pl](http://www.lgd-wieruszow.pl)

### LGD „Dolina rzeki Grabi”

ul. Batorego 31, 98-100 Łask  
[www.dolinagrabi.pl](http://www.dolinagrabi.pl)

### LGD „Ziemia Wieluńska”

Ruda, ul. Długa 31, 98-300 Wieluń  
[www.ziemiawielunska.pl](http://www.ziemiawielunska.pl)

### LGD POLCENTRUM

ul. Kościuszki 31, 95-010 Stryków  
[www.polcentrum.pl](http://www.polcentrum.pl)

### Stowarzyszenie Tradycja, Kultu- ra, Rozwój

ul. Kitowicza 4, 97-220 Rzeszyca  
[www.lgd-tkr.pl](http://www.lgd-tkr.pl)

### Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Poddębice i Zadzim – Kraina bez barier”

Urząd Miasta w Poddębicach,  
ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice  
[www.lgd.krainabezbarier.eu](http://www.lgd.krainabezbarier.eu)

### Stowarzyszenie Dolina Pilicy

ul. Św. Antoniego 55, 97-200 Toma-  
szów Mazowiecki  
[www.dolinapilicy.pl](http://www.dolinapilicy.pl)

### Fundacja Rozwoju Gmin „PRYM”

ul. Ozorkowska 3,  
95-045 Parzęczew  
[www.fundacjaprym.pl](http://www.fundacjaprym.pl)

### Stowarzyszenie Na Rzecz Roz- woju Społeczności Lokalnej „MROGA”

ul. 11 Listopada 65 pok. 310;311,  
95-040 Koluszki  
[www.mroga.pl](http://www.mroga.pl)

### LGD „Nad Drzewiczką”

ul. Stanisława Staszica 22/37,  
26-340 Drzewica  
[www.lgd-drzewica.pl](http://www.lgd-drzewica.pl)

### Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „BUD-UJ RAZEM”

Osiedle Niewiadów 43, 97-225 Ujazd  
[www.buduj.eu](http://www.buduj.eu)



**LGD „Kraina Wielkiego Łuku Warty”**

ul. Wieluńska 11, 98-320 Osjaków  
[www.krainawarty.pl](http://www.krainawarty.pl)

**Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Gniazdo”**

ul. Słoneczna 1,  
96-127 Lipce Reymontowskie  
[www.lgdgniazdo.pl](http://www.lgdgniazdo.pl)

**Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania Przymierze Jeziorsko”**

ul. T. Kościuszki 9/11, 98-290 Warta  
[www.przymierzejeziorsko.pl](http://www.przymierzejeziorsko.pl)

**Powiat opoczyński**

ul. Kwiatowa 1a, 26-300 Opoczno  
[www.opocznowiat.pl](http://www.opocznowiat.pl)

## Twórcy ludowi i produkty tradycyjne:

**Przedsiębiorstwo HEKTOR sp. z o.o.**  
przetwory owocowo – warzywne

**Marianna Madanowska**  
haft płaski ręczny – chusty, szale,  
torby, krawaty, obrazy haftowane,  
bieżniki

**Teresa Kołodziejczyk**  
plastyka obrzędowa – kwiaty bibulowe,  
stroiki, bukietki z kwiatkami

**Mariusz Bogusławski**  
wyroby plecionkarskie,  
pokaz wyplatania

**Warsztat Garmcarski Rodziny  
Konopczyńskich**  
ceramika bolimowska rodziny  
Konopczyńskich



**Zakład Rzeźniczo – Wędliniarski  
Stanisław Katusza**  
wędliny

**Tłocznia soków z owoców  
i warzyw Wiatrowy Sad**  
soki

**Zakład Piekarniczy E. Olszyńska**  
pieczywo

**Cukiernia Brao! Miś**  
wyroby cukiernicze

**Wojewódzki Związek Pszczelarzy  
w Łodzi**  
miody





# STREFA KONKURSOWA

---

Wśród aromatycznych zapachów, w otoczeniu słodkich i słonych pyszności, w takt folklorystycznej nuty mistrzynie kuchni tradycyjnej z Kół Gospodyń Wiejskich powalczą o laur „Smaczne Łódzkie” przygotowując swoje popisowe dania. Zespoły ludowe z województwa łódzkiego powalczą zaś o statuetkę „Folk-nuty. Oto one...





## Smaczne Łódzkie:

1. Ciastka amoniaczki
2. Fantazyjny przekładaniec
3. Gołąbki z tartych ziemniaków
4. Kaczka nadziewana podrobami z żurawiną i jabłkiem
5. Kaczka Zaleska
6. Kartoflorz
7. Kluski kartoflane z okrasą
8. Kluski ze szpinakiem i okrasą, podawane z młodą kapustą
9. Kugiel z Przedborza
10. Kurczak Tadka
11. Lecznicze Wino z Dzikiej Róży
12. Pierogi z farszem mięsnym i pierogi z serem
13. Pierogi z kapustą i grzybami
14. Placek z kaszy jaglanej „Jaglanek”
15. Proboszczewicke pierogi z mięsem
16. Rolada serowa
17. Świeżonka z kaszą gryczaną
18. Tarciochy na słodko
19. Wiejskie pierogi z kapustą, mięsem i grzybami
20. Wiejskie pierogi z kapustą, mięsem i zasmażką
21. Zalewajka
22. Zalewajka z zasmażanymi kurkami
23. Żardeckie pierogi
24. Żurek Jeziorski





## Folk-nuta:

1. „Kapela z Warty”
2. Amatorski Zespół Regionalny im. Wł. St. Reymonta
3. Amatorski Zespół Śpiewaczy „BUKOWIANKI”
4. Grupa Śpiewacza Stowarzyszenie na rzecz rozwoju wsi Trębaczew
5. Kapela ludowa z Orzku
6. Sokolniki
7. Szadkowiacy
8. Zespół Cieblówianie
9. Zespół Ludowy „Baldrychowianie”
10. Zespół Ludowy „Górzanie”
11. Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Buczkowiacy”
12. Zespół Pieśni i Tańca „Kalina”
13. Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Kutnowskiej
14. Zespół Śpiewaczy „Klonowianki”
15. Zespół Śpiewaczy „Strzelce”
16. Zespół Śpiewaczy Włoscianki z Wielenina







**Wydawca:**

Urząd Marszałkowski w Łodzi  
Departament Funduszu Rozwoju Obszarów Wiejskich  
Sekretariat Regionalny Krajowej Sieci  
Obszarów Wiejskich Województwa Łódzkiego  
Al. Piłsudskiego 8, 90-051 Łódź

**Organizator:**

Sekretariat Regionalny Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich Województwa Łódzkiego



**Patroni medialni:**



Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich  
Europa Inwestująca w obszary wiejskie.  
Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013,  
instytucja zarządzająca FROW 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

