

Dofinansowano ze środków Programu „Działaj Lokalnie VIII”
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
realizowanego przez
Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz
Ośrodka Działaj Lokalnie - Stowarzyszenie Dębicki Klub Biznesu
i lokalnych partnerów: gminę Dębica, Pilzno, Żyraków i firmę TIKKURILA POLSKA S.A



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE

Projekt realizowany ze środków Programu „Działaj Lokalnie VIII” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce
oraz Ośrodek Działaj Lokalnie w powiecie dębickim - Stowarzyszenie Dębicki Klub Biznesu -
i lokalnych partnerów: gminę Dębica, Pilzno, Żyraków i firmę TIKKURILA POLSKA S.A.

Ośrodek Działaj Lokalnie
STOWARZYSZENIE



Lokalni Partnerzy Programu:



GMINA DĘBICA



GMINA PILZNO



GMINA ŻYRAKÓW



TIKKURILA POLSKA S.A.



SMIAK

TRADYCJI

STOWARZYSZENIE "DĘBINA"

ROK 2014

WROCŁAW – RATUSZ

Notatki:

Broszurę wydano dzięki realizacji projektu „SMAK TRADYCJI” współfinansowanego z w ramach programu „Działaj Lokalnie VIII” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodek Działaj Lokalnie w powiecie dębickim - Stowarzyszenie Dębicki Klub Biznesu - wraz z lokalnymi partnerami: Gminą Dębica, Gminą Pilzno, Gminą Żyraków



Realizatorzy projektu:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych, Kulturalnych, Edukacyjnych, Zdrowotnych
„Dębina”

Bobrowa Wola 77c, 39-203 Nagoszyn
www.s-debina.pl e-mail: sdebina77@gmail.com

Przepisy udostępnił:

- Urszula Knot
- Magdalena Pytynia
- Antonina Szostak
- Joanna Michnik
- Zuzanna Łączak
- Aneta Jaszcz
- Bogumiła Gil
- Natalia Knot

Kapusta nadziewana mięsem

Składniki:

- 1 główka kapusty średniej wielkości
- 0.5 kg mięsa wieprzowego lub baraniego bez kości
- 1 jajko
- 5 dag cebuli
- 30g mleka
- 25g gęstej śmietany
- 75g tłuszczu
- sól pieprz
- natka pietruszki

Wykonanie:

Sporządzić nadzienie z mięsa mielonego, zarumienionej cebuli soli, pieprzu, jajka, mleka. Luźną główkę kapusty oczyścić z wierzchnich liści opłukać i wyciąć głąb. Kapustę włożyć do wrzącej wody i podgotować. Gdy mięknie rozluźnić liście, odsączyć na sicie, przestudzić, posolić, pomiędzy liście włożyć nadzienie. Nadać kapuście kształt pierwotny, związać ja białą nitką, położyć na patelni, polać tłuszczem, podlać wywarem z kapusty i wstawić na jedną godzinę do gorącego piekarnika. Początkowo przykryć, później odkryć. Przed końcem pieczenia podlać śmietaną, zarumienić. Gotową potrawę pokroić na części, ułożyć na półmisku i podlać sosem powstałym w trakcie pieczenia. Posypać natką pietruszki. Jeść z ziemniakami gotowanymi w całości i surówką.

Salatka z porów

Składniki:

- 2 pory
- 3 jaja
- 20 dkg sera żółtego
- 3 ogórki kiszzone
- 3 jabłka
- Groszek
- Majonez, sól, pieprz
- Pory pokroić w ćwierć krążki, lekko nasolić. Pozostałe składniki pokroić w kostkę. Połączyć majonezem, doprawić do smaku
- Masa budyniowa:
 - 1/2 l mleka
 - 2 łyżki mąki ziemniaczanej
 - 2 łyżki mąki pszennej
 - cukier waniliowy
- Zagotować budyń. 1 kostka masła plus zimny budyń.

Kotlety z kapusty białej lub włoskiej

Składniki:

- 1 główka kapusty wagi 1,25kg
- 6 łyżek tartej bułki
- 1/2 szklanki mleka
- 5dag margaryny
- 2 jajka
- 2 czerstwe bułki
- 1 duża cebula
- sól, pieprz, zielenina

Wykonanie:

Kapustę po oczyszczeniu dzielimy na cztery części i gotujemy w jak najmniejszej ilości wody. Gdy będzie na wpół miękka odcedzamy, a po ostudzeniu dokładnie wyciskamy. Podobnie namoczoną w mleku bułkę. Następnie kapustę, bułkę i cebulę przepuszczamy przez maszynkę, dodajemy jajka, sól i pieprz do smaku. Po wymieszaniu i przestudzeniu masy formujemy z niej 10 kotletów które smażyjemy na tłuszczu z obu stron, na rumiano. Ułożone na półmisku przybieramy posiekaną zieleniną. Podajemy z ziemniakami, sosem, surówkami lub sałatą.

Makaron z nowalijkami

Składniki:

- 25dag. makaronu spaghetti
- 1 opakowanie śmietanki
- 1 opakowanie jogurtu
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki winnego(owocowego) octu lub soku z cytryny
- pęczek koperku
- 4 jaja ugotowane na twardo
- pęczek rzodkiewek
- 1 sałata
- pomidory jeśli są

Wykonanie:

Makaron wrzucić do wrzącej wody z dodatkiem jednej łyżki oleju i gotować ok. 10 min.(musi być ugotowany). Odcedzić. Śmietankę wymieszać z jogurtem, dodać posiekany ząbek czosnku i koperek doprawić do smaku solą, pieprzem i octem. Wymieszać. Włożyć do sosu makaron wymieszać i na małym ogniu podgrzać(na ochronnej płytce lub w piekarniku na małym ogniu). Układać na talerzach makaron, przekładając listkami sałaty, ubrać ćwiartkami jajek i rzodkiewkami pokrojonymi w różyczki. W sezonie dodać ćwiartki z pomidora.

Makaron zapiekany z szynką i boczkiem

Składniki:

- 25 dag makaronu
- 20 dag szynki lub chudego boczku
- 15 dag żółtego sera utartego (tylżycki)
- 2 jaja
- 1 szklanka mleka lub śmietany
- 1 łyżka masła
- sól i pieprz
- 4 łyżki posiekanej zielonej pietruszki

Wykonanie:

Makaron ugotować w dużej ilości posolonej wody, odcedzić. Zmieszać z utartym serem, pokrojona w drobne paski szynką lub boczkiem, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Jaja wbić do miski i podbić trzepaczką. Ubijając wymieszać z mlekiem lub śmietaną. Przygotowany makaron wyłożyć do formy posmarowanej masłem. Wyrównać powierzchnię, skropić pozostałym masłem. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Zapiec. Wyłożyć na półmisek, posypać pietruszką. Podawać bezpośrednio po zapieczeniu z dodatkiem sosu ketchup i surówka z kapusty i porów.

Bigos

Składniki :

- 1,5 kg kapusty słodkiej
- 1kg kapusty kiszonej
- 0,5kg mięsa wieprzowego tłustego
- 35dag kielbasy zwyczajnej
- 15 dag smalcu
- 5 dag grzybów suszonych
- 2 garście suszonych śliwek
- 1 cebula
- 1/2 szklanki czerwonego wina
- sól, pieprz

Wykonanie:

Kapustę słodką dość cienko poszatковать, kwaśną wycisnąć, włożyć do dużego garnka wraz z pokrojoną dużą cebulą. Grzyby obgotować, pokroić, wlać kapusty razem z wywarem. Wrzucić śliwki, dodać jeszcze 3 szklanki wody i dusić. Az kapusta zmięknie. Mięso pokroić jak na gulasz, obsmażyć na smalcu i razem z tłuszczem dodać do kapusty. Dusić co najmniej po 3 godziny przez 3 dni na wolnym ogniu mieszając. W trzecim dniu obsmażyć obkrojoną w grube plastry kielbasę i włożyć do bigosu. Na pół godziny przed podaniem wlać wino. Doprawić pieprzem i solą do smaku. Pestki śliwek wybrać i wyrzucić. Bigos dusić, aż zamieni się w brązowo złotą masę w której nie mogą pływać osobno kawałki mięsa, śliwki i kapusta.

Krokiety z fasoli:

Składniki :

- 40 dag fasoli
- 2 cebule
- 10 dag bułki tartej
- 25dag mięsa

Wykonanie:

Namoczoną fasole ugotować do miękkości. Przysmażyć na tłuszczu posiekaną cebulę, dodać mięso wieprzowe pokrojone w kostkę i dusić z przyprawami (sól, pieprz) podlewając wodą. Następnie mięso i fasole przestudzić i zemieć przez maszynkę. Dodać trochę bułki tartej, łyżkę mąki ziemniaczanej oraz jajka i wyrobić na jednolitą masę. Uformować gruby wałek, kroić go na dość grube plastry (około 1,5 cm) maczać w jajku i bułce tartej, a potem smażyć na gorącym tłuszczu.

Zupa fasolowa z kluseczkami

Składniki :

- 200 g fasoli Jaś
- 150g warzyw korzeniowych
- 50g wędzonej słoniny
- 1 cebula
- 40g mąki
- 2 łyżeczki czerwonej papryki w proszku
- sól, pieprz
- 100g parówek
- Kluseczki beszamelowe
- 20g masła
- 20g mąki krupczatki
- 0,5l mleka
- 0,5l wody
- sól
- 1 jajko
- bułka tarta
- natka pietruszki

Wykonanie:

Fasolkę namoczoną z poprzedniego dnia w zimnej wodzie ugotować do miękkości razem z oczyszczonymi i pokrojonymi warzywami. Drobną posiekaną cebulę i słoninę zeszklić, oprószyć mąką, zrumienić zabarwić czerwoną papryką i położyć z zupą. Przyprawić solą pieprzem, włożyć pokrojone parówki i gotować 20 min. Następnie wrzucić kuleczki.

Kuleczki:

Z masła, mąki, mleka i wody ciągle mieszając sporządzić beszamel, posolić. Po wystudzeniu domieszać jajo, bułkę tartą i natkę pietruszki. Z przygotowanej masy formować kuli małą łyżeczką i gotować 5 min w zupie.

Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Składniki:

- 1,5l wody
- 25 dag żeberek wieprzowych lub mięsa wołowego
- 8 dag cebuli
- 4 dag tłuszczu
- 2 dag mąki
- 1/2 kg kwaszonej kapusty
- 25 dag włoszczyzny
- 2 dag suszonych grzybów
- sól, pieprz, przyprawa do zup, kminek, liść laurowy, ziele angielskie

Wykonanie:

Kapustę pokroić, zalać częścią wody, ugotować. Żeberka umyć, zalać pozostałą wodą, posolić i ugotować. Włoszczyznę umyć, pokroić w paseczki, dodać do żeberka pod koniec gotowania. Ugotowane żeberka pokroić w kostkę, dodać do kapusty (razem z wywarem). Grzyby ugotować, pokroić i dodać do kapusty. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć dodać mąkę, lekko zarumienić, połączyć z zupą, dodać resztę przypraw, chwilę podgrzać, doprawić do smaku.

Gulasz wołowy z kociółka

Składniki:

- 1 cebula
- 50g smalcu
- 300g przedniej wołowiny
- sól, pieprz
- papryka w proszku
- 2 strąki papryki
- 2 pomidory
- rozgnieciony kminek
- 250 g ziemniaków
- 2 ząbki czosnku, majeranek

Wykonanie:

Zarumienić na smalcu drobno posiekana cebulę, dodać mięso pokrojone w kostkę, zrumienić, posolić, posypać pieprzem i papryką, krótko dusić. Następnie podlać wodą i dodać pokrojone papryki, bez gniazd nasiennych. Po 30 min włożyć pokrajane pomidory, rozgnieciony kminek oraz oczyszczone i pokrojone ziemniaczki, dolać wody i ugotować do miękkości. Przyprawić czosnkiem i majerankiem.

Kawior po żydowsku

Składniki:

- wątróbka z kury
- smalec z gęsi lub olej
- jajka, cebula, pieprz, sól, papryka do smaku

Wykonanie:

Wątróbkę przysmażyć na złocisty kolor, cebulę skroić w kostkę i też zarumienić, jąka ugotować na twardo i posiekać je w kostkę, dodać wątróbkę też posiekać ja w kostkę, cebule pieprz, sól wymieszać i uformować kulki, posypać serem żółtym na półmisku(sałatkę zieloną obok tych kulek.

Klops z ryby

Składniki:

- 30 dag filetów z ryby
- 1 jajko
- 1 czerstwa bułka
- 1/3 szklanka mleka
- 1 cebula
- żeczki-1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- sól ,pieprz, liść laurowy

Wykonanie:

Filety z ryby, namoczoną w mleku i wyciśniętą bułkę oraz cebulę przepuścić przez maszynkę dodać sól, pieprz, masło, olej oraz jajko dobrze wymieszać. Jednolitą, pulchną masę wyłożyć na kawałek gazy i nadać jej formę ryby, a potem przełożyć do rondla, zalać wywarem rybnym i ugotować na małym ogniu.

Kacapoły(pacafoly)

Składniki:

- ok.2kg ziemniaków obrać
- 2 jajka + 2 żółtka
- 2 łyżki śmietany
- ok. 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- ok. 4 łyżki mąki pszennej

Farsz:

- ok. 25 dag białego sera
- 1 cebula
- 20 dag boczku
- 1/2 kostki masła
- sól, pieprz, papryka

Wykonanie:

Cebule usmażyć z masłem i boczkiem, podzielić na pół. Ser ugnieść, dodać pół cebuli z boczkiem, sól, pieprz, paprykę (na pikantno). Ziemniaki zetrzeć na miazgę, przecisnąć przez gazę, zostawić sok do odstania, potem zlać (zostanie skrobia) , dodać to do ziemniaków. Dodać resztę składników, zarobić ciasto. Brać na dłoń, rozklepywać, dodać trochę farszu do środka i formować owalny kształt. Wrzucać do wrzącej osolonej wody.

Schab po cygańsku

Składniki:

- 75 dag schabu
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 marchew
- 1 goździk
- pół selera
- oliwa, sól, musztarda

Wykonanie:

Schab natrzeć czosnkiem, posolić i posmarować musztardą. Ułożyć w brytfance, dodać ząbek czosnku, obraną cebulę z wciśniętym w nią goździkiem, pokrojoną marchew, ser. Schab skropić oliwą. Brytfankę wsadzić do silnie nagrzanego piekarnika na 15 min, następnie podlać połową szklanki wody lub rosołu i pod przykryciem dusić około godziny.

Jajka po włosku

Składniki:

- 1/2 kg cienkiego makaronu(ugotować)
- 2 jajka na osobę(ugotować w kominkach lub usmażyć)

Wykonanie:

Na spód żaroodpornego naczynia położyć makaron, na wierzchu położyć jajko, oblać sosem pomidorowym czystym, posypać utartym żółtym serem, polać masłem i wstawić do gorącego pieca na 6-8 min.

Naleśniki

Składniki :

- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 75g rozpuszczonego masła
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki cukru pudru
- szczypta sol

Babeczki

Ciasto:

- 2 szk mąki
- 2 żółtka
- ½ kostki margaryny
- ½ szklanki śmietany

Zarobić ciasto, rozwałkować, wykrawać (wylepiać babeczki). Upiec . Podawać: na słodko z masą budyniową lub z sałatką z porów.

Fasolka

Na kostce rosółowej zagotować fasolkę (namoczona dzień wcześniej), dodać : boczek podsmażony na patelni, kielbasę podsmażoną na patelni, majeranek, ziele angielskie, listek, pół oregano, wedety, bulion- kostka, mage, przecier pomidorowy, pieprz, sól, marchewka , pietruszka, cebula, na końcu trochę mąki podsmażonej na tłuszczu z kielbasy, szczyptę kminku.

Sos pomidorowy czysty

Pokroić drobno trochę jarzyn , pół cebuli, 6-8 pomidorów, dodać kilka ziaren pieprzu zwykłego i angielskiego, listek bobkowy i dusić to w wszystko na maśle podlewać rosółem aż będzie miękkie. Potem przetrzeć przez sito zrobić białą zasmażkę z pół łyżki masła i mąki, rozprowadzić rosółem, dodać pół łyżeczki przyprawy do zup i pół łyżeczki sosu „Kabul ‘ i zagotować. Sos ten powinien być gęsty.

Piernik

Składniki :

- 5 jajek
- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka miodu
- 1 szklanka cukru
- 2 przyprawy do piernika
- 1 szklanka mocnej herbaty 5-6 torebek express. Do placka dać letnią
- 1 łyżeczki sody (płaskie)

Wykonanie:

Masa grysikowa:

- 1/2 l mleka
- 1.2 szklanki cukru

Zagotować 3 łyżki grysiku, rozmieszać w odrobinie mleka i ugotować, ostudzić. Utrzeć z masłem.

Chleb

Składniki :

Zakwas: 2 łyżki żytniej mąki rozrobić z wodą, odstawić w ciepłe miejsce, przez 5 dni dodawać po 1 łyżce mąki żytniej

Chleb

- 1/2 litra wody
- 1 litr kefiru lub maślanki
- 6 płaskich łyżeczek soli
- 70 dkg mąki pszennej

Połączyć składniki plus zakwas, odstawić na 3-4 godz. do wyrośnięcia,

-dodać 0,5 kg mąki żytniej
80 dkg maki pszennej

Wyrobić chlebki (3 do foremki- keksówki). Upiec.

Amoniaczki

Składniki :

- 0,5 kg mąki
- 4 jajka
- 25 dag mąki ziemniaczanej
- 20 dag cukru pudru
- 1/2 opakowania amoniaku
- 1 cukier waniliowy
- 1 margaryna
- sok z 1 cytryny
- 1/2 szklanka mleka

Wykonanie:

Mąka + cukier +margaryna+ żółtka, delikatnie pomieszać + mleko ciepłe. Do mleka wlać sok z cytryny plus amoniak zarobić i wykrawać. Piec w temperaturze 150-180 C.

Misz masz ziemniaczany

Składniki :

- 20 dag mięsa wołowego gotowanego
- 1kg ziemniaków ugotować i pokroić w dużą kostkę
- 3 cebule pokroić w plastry
- 10 jajek ugotowane pokroić w grubą kostkę
- zielona pietruszka
- olej, ocet, sól pieprz do smaku
- majeranek kminek

Wykonanie:

Razem połączyć dzień wcześniej, podawać na zimno, udekorować zieloną pietruszką.

Zapiekanka z ziemniaków i jaj

Składniki :

1 kg ziemniaków ugotowanych
4-5 jaj na twardo
20 dkg pieczarek
2 cebule
Tłuszcz, sól, pieprz., kwaśna śmietana

Wykonanie:

W naczyniu układamy warstwami, ziemniaki pokrojone w plastry, cebulkę z pieczarkami, jaja. Na wierzchu ziemniaki, każda warstwę posypywać solą i pieprzem. Na końcu zalać śmietaną i zapiec. Podawać z surówkami.

Żeberka w kapuście

Składniki :

-1,5 kg żeberek
- 1 kapusta mała
-3 ząbki czosnku
-kminek, pieprz, sól
-2 łyżki przecieru pomidorowego
-marchewka, cebula

Wykonanie:

Żeberka pokroić na kawałki, obsmażyć z obu stron, dodać marchewkę, cebulę i kapustę pokrojoną w grube ćwiartki (kawałki), dodać przyprawy, podlać odrobiną wody, ugotować do miękkości. Pod koniec dodać dwie łyżki przecieru pomidorowego.

Smalczyk do chleba

Składniki :

- Ok.1 kg słoniny pokroić drobniutko delikatnie wysmażyć,
- wyciągnąć skraweczki do miseczki,
- następnie dodać cebulkę drobno pokrojoną i też podsmażyć na tłuszczu
- 1 jabłko pokrojone w kostkę podsmażyć

przyprawić wszystkie składniki: solą, pieprzem, majerankiem.

Barszcz burakowy kiszony

Składniki :

- 1kg buraków ćwikłowych
- ½ kg pietruszki, marchewki, selera
- 2 łyżki kminku
- 1 główka czosnku

Wykonanie:

Warzywa pokroić w kawałki zalać słoną przegotowaną wodą, pozostawić do kiszenia.

Proziaki (langwery)

Składniki :

- 1 śmietana 18% duża
- 1 kefir(1l)
- 1kg mąki
- 2 łyżki cukru
- 1 płaska łyżka soli
- 1 łyżka sody

Wykonanie:

Wszystkie składniki połączyć, wyrobić na luźne ciasto(kroić nożem) formować kulki, wałkować i smażyć na patelni na minimalnym ogniu.

Leczo

Składniki :

- 3 papryki
- 3 cebule
- 7 pomidorów
- 20 dag pieczarek
- 4 ogórki małe kiszzone
- kielbasa

Wykonanie:

Smażysz pokrojone, podlać wodą, dać przyprawy i smażyć.

Pasta z kielbasą

Składniki :

½ kg sera białego
30 dkg kielbasy
Łyżka musztardy, pieprz, sól do smaku

Wykonanie:

Ser zmielić przez maszynkę , wymieszać z pozostałymi składnikami

Syrop z sosny

Składniki :

Młode pędy sosny (przyrost z jednego roku - te z końców gałęzi)
umyć, włożyć do garnka i zalać wodą tak, by pędy były
w całości przykryte.
Gotować 1,5 - 2 godziny.
Odcedzić wywar.
Na każdy litr wywaru dodać 1 kg cukru.
Gotować na wolnym ogniu ok. 2,5 godziny.
Gorący syrop z sosny przelewać do szklanych butelek.
Dobrze zakręcić.
Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu,
najlepiej w lodówce.

Pasta śledziowa

Składniki :

½ kg białego sera
1 konserwa- śledź w oleju
2 cebule
Sól, pieprz

Wykonanie:

Wszystko razem połączyć

Salatka jarzynowa

Składniki:

-pietruszka
-marchew
-seler
-por
-10 jaj
-słoik ogórków
-majonez

Syrop z miodu i czosnku

Składniki :

- 2 główki czosnku
- 3 cytryny
- 6 łyżek miodu
- 1 szklanka wody (przegotowanej, zimnej)

Wykonanie:

Wycisnąć sok z cytryn, czosnek przecisnąć przez praskę, dodać miód i wodę, wymieszać.
Odstawić na dobę, przecedzić.
Syrop z czosnku gotowy do picia.

Stosowanie:

Dla wzmocnienia odporności
zaleca się przyjmowanie 1 łyżeczki syropu dziennie
(w przypadku dzieci - 1 łyżeczka od herbaty).
Aby pokonać przeziębienie - pić 1 łyżkę co 4
godziny (dzieci - łyżeczka).
WAŻNE: syrop przygotuj z czosnku polskiego, nie chińskiego!

Syrop z bzu czarnego

Składniki :

- 10 kwiatostanów czarnego bzu
- 2 litry wody
- 2,5kg cukru,
- sok z 5 cytryn

Wykonanie:

Kwiatostany bzu zalać 2 l wrzątku
i trzymać tak przez 12-24 godziny.
Dodać cukier i sok z cytryn. Zagrząć mocno, ale nie gotować.
Przelać do butelek i zakręcić.
Tak przygotowany syrop z bzu czarnego
od dawna stosowany jest jako środek na przeziębienia.
Działa bowiem napotnie, przeciwgorączkowo
i wzmacnia naczynia krwionośne.

Aroniówka

Składniki :

- 1/2 kg aronii
- 1/2 litra wódki
- 1/2 litra spirytusu
- 1/2 kg cukru

Połączyć sok wyciśnięty z owoców z cukrem i alkoholem, dodać sok z cytryny.
Aroniówka obniża ciśnienie, oczyszcza organizm z toksyn.

Syrop z cebuli

Składniki :

- 2 duże cebule drobno posiekaj.
 - Wyciśnij sok z cytryny, wymieszaj go z dziesięcioma łyżkami miodu i zalej mieszanką cebulę.
- Zostaw na dobę w ciepłym miejscu. Przelej miksturę przez sitko. Gotowy syrop z cebuli(jedną łyżkę) dodawaj do połowy szklanki ciepłej wody i pij, gdy czujesz, że łapie Cię przeziębienie.

Orzechówka :

Składniki :

- 10 zielonych orzechów włoskich,
- 1 litr wódki, 1 szklanka cukru

Wykonanie:

Umyte i osuszone młode włoskie orzechy drobno pokroić wraz z łupinami (niestety przy tym zabiegu trochę nam się zabarwią ręce), włożyć do słoja, wlać wódkę, szczelnie zakręcić i odstawić na miesiąc. Po miesiącu zlać, przefiltrować a orzechy zasypać cukrem i odstawić na tydzień, pamiętając o poruszaniu naczyniem. Przechowywany syrop połączyć z nalewką, rozlać do butelek odstawić w chłodne, ciemne miejsce. Nalewka będzie miała łagodniejszy smak, jeśli zielone orzechy wcześniej zaleje się wrzątkiem, po godzinie wyleje wodę, zaleje orzechy zimną wodą i odstawi na trzy godziny aby namokły.

Smak orzechówki można urozmaicić niewielką ilością wanilii lub dodając kilka goździków i szczyptę gałki muskatołowej, kawałek laski cynamonu i cienko okrojona skórkę z cytryny. Orzechówka leczy niestrawność i zatrucia pokarmowe.

Salatka ze skorzonery

Składniki :

½ kg skorzonery
3 ogórki kiszane
3 jajka ugotowane
½ kwaśnej śmietany
Łyzeczka musztardy lub sok z cytryny do smaku

Wykonanie:

Skorzonere ugotować w osolonej wodzie,
pokroić drobniutko w kostkę,
jajka ugotować zetrzeć na tarce jarzynowej,
ogórki obrać pokroić w kostkę, doprawić do smaku.

Placek czeski

Składniki :

50 dkg mąki
15dkg cukru pudru
2 żółtka
1 całe jajko
2 łyżki miodu
1 łyżka sody oczyszczonej
Troszkę słodkiej śmietany
10 dkg masła

Wykonanie:

Zarobić ciasto, upiec dwa placki przełożyć masą
Składniki masy:
½ litra mleka
2 łyżeczki mąki kartoflanej
2 łyżeczki maki zwykłej
20 dkg cukru
20 dkg masła
Sok z cytryny
Mleko zagotować z cukrem,
na gotujące dodać rozmieszane z odrobina mleka mąki, po
ostudzeniu utrzeć z masłem, dodać sok z cytryny.

Snikers

Składniki :

7 jaj
¾ szklanki cukru
5 czubatych łyżek mąki pszennej
2 łyżki kakao
1 proszek do pieczenia

Wykonanie:

Upiec jak biszkopt- przekroić na pół
Ciasto orzechowe:
25 dkg orzechów
5 białek
¼ szklanka cukru
2 łyżki miodu
1 łyżka mąki pszennej
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
Masa:
1 szklanka mleka zagotować z cukrem waniliowym.
5 żółtek utrzeć z ¼ szklanki cukru i
czubata łyżka mąki ziemniaczanej,
zalać tą masę gorącym mlekiem, mieszając zagotować.
Utrzeć 1 ½ kostki masła dodać budyn, przełożyć placki.
Ciasto ciemne+ masa biała+ ciasto
orzechowe+ masa ciemna + placek ciemny.

Placek salceson

Składniki :

Upiec biszkopt z 6 jaj
Masa:
½ litra kwaśnej śmietany
2 galaretki (rozpuścić i potem pokroić w kostkę)
6 łyżek cukru
2 czubate łyżki żelatyny
(rozpuścić w ½ szklanki gorącej wody)

Wykonanie:

Śmietanę ubić dodać cukier, ostudzoną żelatynę,
galaretki pokrojone w kostkę oraz inne bakalie.
Gdy masa zacznie gęstnieć wyłożyć na biszkopt,
przykryć II połową i poleać polewą.

Domowe lekarstwo na wszystko

Składniki :

- 500 g zmielonego w maszynce do mięsa aloesu (stuletnik)
- 2,5 letni aloes przed ścięciem nie podlewać 5 dni
- 500 g miodu
- 500 g czerwonego wina gronowego o mocy 16-18 lub 8-12 %. Wszystko dać do szklanego słoja, najlepiej ciemnego, dokładnie wymieszać i postawić w chłodnym miejscu na 5 dni. Słój szczelnie owinać. Po tych 5 dniach gotowe do użycia.

Dawkowanie:

5-7 dni po łyżeczce od herbaty
3x dnia 1 godzinę przed posiłkiem
Następne 5 dni 3x po 2 łyżeczki od herbaty

Leczenie:

najkrócej 2-3 tygodnie a wskazane do 2 miesięcy
Przy leczeniu odzyskuje się apetyt.
Leczenie grypy, anginy 1-3 dni
Skuteczne w : chorobach wątroby, płuc, nerek, gruźlicy, egzemie, epilepsji, nadciśnieniu, reumatyzmie i wielu innych chorobach.

Żyrafa (Zebra)

Składniki :

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru
- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka oranżady
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki kakao

Wykonanie:

Całe jajka utrzeć z cukrem, dodać mąkę olej, oranżadę i resztę składników. Rozłożyć na dwie części : do jednej części dodać kakao a do drugiej 3 łyżki mąki. Upiec osobne placki. Po upieczeniu kroić w kromki i przekładać masą budyniową.

Sernik z brzoskwiniami

Składniki :

Ciasto:

3 szklanki mąki

1 margaryna

3 łyżki cukru

3 łyżeczki proszku do pieczenia

5 żółtek

$\frac{3}{4}$ ciasta zostawić na kruszonkę

Ser:

75 dkg sera

2 całe jajka

3 łyżki margaryny

$\frac{3}{4}$ szklanki cukru

Wykonanie:

Wszystko wymieszać i dodać pianę z białek ubitą z $\frac{1}{2}$ szklanki cukru. Na brytfance ułożyć ciasto+ ser+ brzoskwinie+ kruszonka. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Piernik ucierany

Składniki :

35 dkg mąki

17 dkg cukru pudru

18 dkg margaryny

25 dkg miodu sztucznego

6 jajek

Siekane orzechy

1 łyżka cynamonu

Cukier waniliowy

Przyprawa do piernika

Skórka utarta z cytryny

1 łyżka sody

3 łyżki cukru do karmelu

Wykonanie:

Upalić cukier i miód na gorąco. Miodem rozpuścić cukier upalony, potem przelać i ostudzić. Margarynę ucierać z cukrem pudrem. Dodawać po 1 żółtku. Potem ubić sztywno pianę i dodawać po 1 łyżce mąki, miodu i ucierać. Pod koniec dać sodę oczyszczoną. Piec około 1 godzinę w niezbyt gorącym piekarniku (do 150 stopni).