



ISBN 978-83-65196-15-6



*Lucyna Kmak, Janina Molek,
Marek Nowakowski*

Fasola
z Doliny Dunajca



Nowy Sącz 2015

TEKST

Lucyna Kmak, Janina Molek

ZDJĘCIA

Marek Nowakowski

© Copyright by Gminny Ośrodek Kultury w Gródku nad Dunajcem, Gródek nad Dunajcem 2007

© Copyright by Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c., Nowy Sącz 2007

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



MAŁOPOLSKA

ISBN 978-83-65196-15-6

WYDAWCA

Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”, 32-861 Iwkowa 468

tel./fax 14 684 45 49, e-mail: biuro@nasliwkowyszlaku.pl

WSPÓŁWYDAWCA i DRUK

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c., 33-300 Nowy Sącz, ul. Lwowska 143

tel. 18 547 45 45, 441 02 88, e-mail: biuro@novasandec.pl

SKŁAD KOMPUTEROWY

Mariusz Kałyniuk

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c.

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| <i>O fasoli co nieco.....</i> | <i>7</i> |
| <i>Przepisy Pani Janiny</i> | <i>23</i> |
| <i>Przepisy z regionu</i> | <i>31</i> |
| <i>Zupy.....</i> | <i>39</i> |
| <i>Pierogi.....</i> | <i>49</i> |
| <i>Pasztety i kotlety.....</i> | <i>53</i> |
| <i>Salatki.....</i> | <i>59</i> |
| <i>Fasola na słodko.....</i> | <i>67</i> |
| <i>Potrawy różne.....</i> | <i>73</i> |
| <i>Światowe przeboje fasolowe</i> | <i>77</i> |
| <i>Gminy Śliwkowego Szlaku</i> | <i>79</i> |
| <i>Śliwkowy Szlak</i> | <i>95</i> |







O fasoli co nieco

Była chlebem powszednim starożytnych Inków, Majów i Azteków. Od wieków znali ją także mieszkańcy Indii i Chin. Fasolę uprawiano już wiele tysięcy lat przed naszą erą w Meksyku i Peru. W jednym z peruwiańskich wykopalisk odnaleziono nawet mumię, której w usta włożono owinięte w płótno ziarno kukurydzy i nasiona fasoli. Znali ją starożytni Rzymianie, którzy nie tylko jedli fasolę, ale i robili z niej puder kosmetyczny, jednak uprawa fasoli stała się popularna w Europie dopiero w XVI w., kiedy Kolumb przywiózł do Hiszpanii nasiona z Ameryki. W XVII w. fasolę uprawiano już w ogrodach i na polach Hiszpanii, Włoch, Francji, Niemiec, Anglii, a do Polski przywiozła ją najsłynniejsza w naszej historii orędowniczka dobrej kuchni — królowa Bona. Dziś uprawia się ją na całym niemal świecie. Znanych jest ponad 200 gatunków fasoli, a około 20 uprawia się w celach spożywczych. Rośliny strączkowe znane i uprawiane przez człowieka od najdawniejszych czasów obok zboża stanowiły podstawowe źródło jego

pożywienia. Spożycie ich w Polsce kształtuje się na znacznie niższym poziomie niż zalecane w normach, o ile w kuchni staropolskiej często występowały potrawy z nasion strączkowych, o tyle w okresie powojennym znikł zwyczaj częstego stosowania ich w żywieniu. Ta, jedna z najstarszych roślin działa zarówno na zdrowie, urodę



jak i rozum człowieka. Jest bogata w białko (występujące w nasionach strączkowych ma skład aminokwasowy najlepszy spośród białek roślinnych). Jest cenna ze względu na wysoką zawartość aminokwasu, lizyny, którego brak w produktach zbożowych. Ilość białka w suchych nasionach roślin

strączkowych jest zbliżona do jego zawartości w mięsie. Nie można jednak nimi zastępować mięsa, ale niewielki dodatek mięsa do potraw z fasoli stanowi cenne uzupełnienie niedoborów niezbędnych aminokwasów, bowiem białko roślinne nasion strączkowych jest w pełni wykorzystane przez organizm człowieka.). Ten fakt sprawił, iż często bywa nazywana mięsem dla biedaków. Fasola nie należy do roślin bogatych w witaminy, w większej ilości występuje w niej tylko witamina B1 i PP. Zawiera za to bogactwo cennych składników mineralnych, takich jak: potas (na jędrność skóry), fosfor (na rozum), magnez, wapń (na zdrowe zęby i kości), żelazo (na anemię i niedokrwistość), związki siarki (na włosy i paznokcie). Fasola równie bogata jest w błonnik, który jest podstawą poprawnego funkcjonowania organizmu i obniża poziom cholesterolu oraz wysoką zawartość zdrowego (tzn. nienasyconego) roślinnego tłuszczu. Fasola nie należy do łatwo strawnych warzyw. Może wywoływać tzw. gazy, które są uciążliwe



szczególnie w towarzystwie. Nie jest zalecana kobietom w ciąży, osobom cierpiącym na obniżoną perystaltykę jelit, na stałe zaparcia, miażdżycę oraz osobom w starszym wieku (mogą powodować wzdęcia).



Można sobie z tym poradzić, dodając do potraw przyprawy ziołowe: majeranek, oregano czy czosnek. Szerokie właściwości medyczne posiadają suche strąki fasoli. Pomagają przy cukrzycy (obniżają poziom cukru), schorzeniu nerek i pęcherza, a także w dolegliwościach skóry. Odwary ze strąków są bardzo moczopędne, usuwają z organizmu poboczne produkty przemiany materii.

Jak gotować strączkowe?

Samą czynność gotowania suchych nasion strączkowych poprzedzają czynności wstępne: usunięcie zanieczyszczeń, płukanie i moczenie.

Gotować można 3 sposobami:

— doprowadzamy do wrzenia na silnym ogniu a następnie gotujemy powoli pod przykryciem do miękkości, lub

— zalewamy zimną wodą, zagotowujemy, odstawiamy z ognia i pozostawiamy je do miękkości, czy

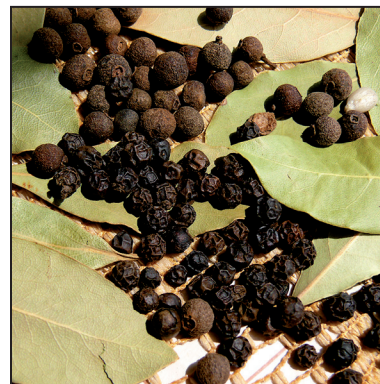
— można ją namoczyć na noc. Przyspieszy to gotowanie i zapobiegnie późniejszym problemom z brzuchem. Namoczone ziarna należy odcedzić, zalać świeżą zimną wodą i gotować ok. 40 min. Przeciwnicy tej metody gotowania twierdzą, że moczenie fasoli przed gotowaniem pozbawia ją smaku. Dlatego doradzają gotować ją po prostu w dużej ilości wody.

Ale można inaczej. Fasolę umyć, zalać zimną wodą, posolić i zagotować na średnim ogniu. Garnek przykryć. Wstawić do piekarnika. Piec ok. 1,5 godz. w temperaturze 150°C. Należy zaglądać do garnka, w razie potrzeby dolać wody. Gdy gotujemy fasolę i chcemy dodać

np. ocet, sok z cytryny, pomidory, ketchup czy wino, powinniśmy pamiętać żeby to zrobić pod koniec gotowania..., jeśli zrobimy to wcześniej fasola może stać się twarda i sztywna.

Jak przyprawić?

Potrawy z fasoli są syjące, a odpowiednio przyprawione są bazą niezwykle smacznych i atrakcyjnych potraw. Przyprawa do dań z fasoli składa się z majeranku, cząbrku, kolendry, kminku, czosnku, papryki ostrej i pieprzu czarnego oraz soli. Odpowiedni dobór ziół, przypraw korzennych i suszonych warzyw ułatwia trawienie nieco ciężkostrawnych potraw z fasoli i grochu oraz nadaje im nowy, ciekawy smak i aromat. Należy je dodawać pod koniec przyrządzania potrawy.



Fasola i groch — siła i zdrowie!

„Kamienie nerkowe i wątrobowe – dawniej nic o nich nie wiadano. Ale na jesieni gospoia przygotowała 2 worki fasoli na zimę i nie ma problemów z jakimkolwiek łamaniem w kościach, bezsennością i nie zachoruje na kamicę nerkową i wątrobową. Nigdy nie zachoruje na zapalenie pęcherza, ani nie będzie miał problemów z dną tzn. z odkładaniem się mocznika między tkanką stawową a mięśniami. Fasola jest jakoś bardzo rzadko widziana w naszej kuchni. Przy fasoli i grochu wytwarzają się gazy. Aby tego uniknąć, trzeba do gotowania dosypać dużo kminku. Fasolę gotujemy bez mięsa w oddzielnym garnku, w tej samej wodzie, w której była namoczona już z kminkiem. Gotować bez soli. Niech sobie potem stoi jako półfabrykat. Potem można ją użyć do ugotowanej zwykłej zupy jarzynowej z dodatkiem łyżki masła, rozartym ząbkiem czosnku i dodatkiem majeranku. Idealna rzecz.

Od czasu do czasu można zrobić nawet cięższą potrawę: podsmażyć na oleju trochę resztek z mięsa, trochę cebulki lekko podrumienio-

nej, wlać trochę przecieru pomidorowego i dodać tę ugotowaną fasolę. Trochę jeszcze przyprószyć kminkiem i pieprzem. I mamy fasolkę po bretońsku. Bardzo ławo i szybko.

Można fasolę zmielić na maszynce, dodać tartej bułki, do tego przyrumienionej cebulki, masło, trochę pieprzu, troszeczkę mielonego gotowanego mięsa, 2 przetarte jajka – wymieszać – mamy doskonały farsz i nadziać tym pierożki. Palce liza! Co za przysmak! A mamy



tam: magnez, żelazo, kobalt, fosfor, błonnik, białko roślinne. Przeciwdziała kamicy nerkowej i wątrobowej, przeciw migrenie, zapaleniu narządów moczowych....” Tak o fasoli pisał O.J. Grand w „*Opowiadanie o sposobie żywienia i pielęgnowania organizmu ludzkiego*” Łódź 1990 r.

Działanie i zastosowanie fasoli

Lecznicze właściwości fasoli znane były od bardzo dawna. Proszkiem z wysuszonych strąków posypywano chore miejsca na skórze (świeże oparzenia, egzemy i rany), odwary i wyciągi stosowano przeciwko cukrzycy. W lecznictwie ludowym stosuje się ją w chorobach nerek, pęcherza, nadciśnieniu i goścu. Obecnie w użyciu są odwary z rozdrobnionych strąków fasoli, często w mieszankach z innymi surowcami, przeciwko cukrzycy, jako środki moczopędne, a pomocniczo w chorobie reumatycznej i niektórych schorzeniach skórnych.

Odwar ze strąków fasoli

3-4 łyżki rozdrobnionych strąków zalać 2 szklankami ciepłej wody, pozostawić na 3 – 5 godz. do spęcznienia, następnie gotować pod przykryciem 3 min. Odstawić na 15 min i przecedzić. Pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance między posiłkami jako środek moczopędny oraz pomocniczy w chorobie reumatycznej i dnacie.



Ziola przeciwkamicowe

Zmieszać po 50 g rozdrobnionych strąków fasoli i liści borówki czernicy oraz po 20g liści mącznicy lekarskiej, ziela fiołka trójbarwnego, znamion kukurydzy i kwiatów wrzosu. Zalać 1 łyżkę ziół 1 szklanką wody gorącej i gotować łagodnie pod przykryciem 2-3 min. Odstawić na 15 min i przecedzić. Pić po 1 szklance ciepłego odwaru 2-3 razy dziennie między posiłkami – zapobiegawczo, gdy analiza moczu wykazuje obecność składników mineralnych (szczawiany, fosforany).

Ziola w podagrze

Zmieszać po 30 g strąków fasoli, kwiatów pierwiosnka, słomy owsianej, liści brzozy i liści czarnej porzeczki. Zalać 3 łyżki ziół 2 szklankami wody ciepłej i postawić pod przykryciem na parze na 30 min. Odstawić na 5 min. i przecedzić. Pić porcjami w ciągu dnia między posiłkami.
Przepisy: A. Ożarowski, W. Jarniewski „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie”.
Według czeskich autorów J. Volak i I. Stodola do celów leczniczych

służą same dojrzałe strąki, z których wyluskano nasiona. Strąki powinny być słomkowożółte, bez brunatnych plam, dobrze wysuszone. Zawierają one aminokwasy (argininę, asparaginę), witaminę C, sole mineralne, skrobię. Działają moczopędnie i obniżają poziom cukru we krwi. Wchodzą w skład mieszanek ziołowych używanych w przypadku chorób nerek oraz gośćca. Zmielone nasiona dają takie same wyniki. Mączka



fasolowa służy do sporządzania ciepłych kataplazmów w przypadku uporczywych egzem. Oparzenia, różyczka –roztarte gotowane ziarna fasoli przykładac w formie kompresów.
Woda po gotowaniu ziaren fasoli, użyta do prania tkanin wełnianych, nie powoduje utraty ich koloru.

W dniu 28 listopada 2006 roku na Listę Produktów Tradycyjnych zostały wpisane w kategorii Orzechy, nasiona, zboża, warzywa i owoce (przetworzone i nie):

„Nasiona fasoli *‘Piękny Jas’* z doliny *‘Dunajca’*” (woj. małopolskie)

Opis produktu

Nazwa produktu

Nasiona fasoli *‘Piękny Jas’* z doliny Dunajca.

Charakterystyka produktu rolnego:

Wygląd zewnętrzny i na przekroju

Nasiona fasoli *‘Piękny Jas’* z doliny Dunajca należą do największych w obrębie gatunku fasola wielokwiatowa; są gładkie, dobrze wypełnione, jednolite w kształcie.

Kształt zewnętrzny i na przekroju

Nasiona bocznie spłaszczone o kształcie nerkowatym.

Wielkość

Nasiona fasoli *‘Piękny Jas’* z doliny Dunajca są duże, o masie tysiąca nasion od 1100 do 1500 g, w zależności od warunków glebowych plantacji i przebiegu warunków meteorologicznych w okresie wegetacji.

Barwa zewnętrzna i na przekroju

Nasiona mają błyszczącą okrywę



nasienną o jednolitym białym zabarwieniu.

Smak i zapach

Zapach charakterystyczny dla dobrze wysuszonych nasion fasoli, o wilgotności około 12-14%.

Tradycja, pochodzenie oraz historia produktu rolnego, środka spożywczego lub napoju spirytusowego:

Fasola jest jedną z najstarszych roślin uprawianych w Ameryce Środkowej i Południowej od ponad 7 tysięcy lat. Po odkryciu Ameryki Hiszpanie i Portugalczycy przywieźli dwa gatunki fasoli, znane i uprawiane dotychczas w całej Europie: fasolę zwyczajną (*Phaseolus vulgaris* L) i fasolę wielokwiatową (*Phaseolus multiflorus* Wild., syn. *Phaseolus coccineus* L) (Jasińska i Kotecki, 2003 r.). W Europie fasolę uprawiano początkowo w ogrodach botanicznych i przyklasztornych, ale wymieniana jest także jako składnik ogrodów zielarskich w projektowanych ogrodach cesarskich Karola Wielkiego. W Polsce fasola zwyczajna uprawiana była początkowo jako roślina ozdobna (XVI w.), głównie w ogrodach przyklasztornych, ale w XVII w. weszła do uprawy jako warzywo. Doktor Kazimierz Miczyński, profesor Akademii

Rolniczej w Dublanach (1913 r.) w książce *Uprawa Roli i Roślin*. Lwów podaje, że (...) fasola jest to roślina dotąd uprawiana więcej w ogrodach, choć zasługuje na rozpowszechnienie w uprawie polowej. Zdaniem Miczyńskiego (...) rozróżnić należy dwa główne gatunki: 1) fasolę wielkoziarnową białą i pstrą (zwaną także Jaśkiem) o płaskim dużym ziarnie i wijących się łodygach, i o kwiatach białych lub pięknie czerwonych i 2) fasolę



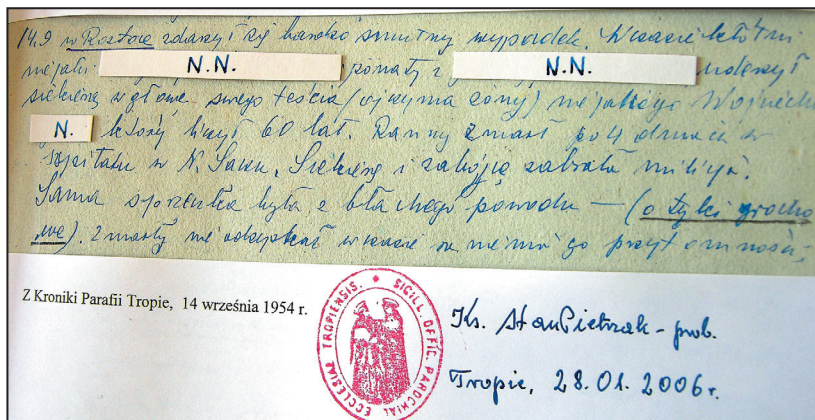
zwykłą (...), przy czym oba gatunki (...) najlepiej udają się w okolicach o ciepłym lecie np. na Podolu południowym i Pokuciu, także w Stryjskim i w Brzozowskim w Galicji.

Źródła współczesne podają (Cholewińska, 1964 r.), że (...) najlepsze warunki do uprawy fasoli na suche ziarno mają następujące rejony: 1) rejon południowej

Lubelszczyzny z Rzeszowem, Przemysłem i Jarosławiem; 2) rejon poznańsko-pomorsko-lódzki, obejmujący południowo-zachodnią część województwa poznańskiego, południową – pomorskiego oraz okolice Radomia oraz 3) rejon krakowski – przede wszystkim okolice Tarnowa, gdzie spotyka się przeważnie plantacje fasoli tycznej. Z kolei Jasińska i Kotecki (2003 r.) podają, że (...) fasolę wielokwiatową o nazwie *Piękny Jaś* uprawiano początkowo w okolicy Dunajca, Raby i Wisły, a pod koniec XIX wieku znana już była na terenie całej Polski, a także rozpowszechniła się szeroko poza jej granicami pod nazwą Biała Podlaska. W obrazie etnograficznym (zbiór z lat 1897-1906) Brzozowa i okolice Zakliczyna nad Dunajcem (Świątek, 1989 r.) autor poświęca uprawie fasoli w tym regionie sporo miejsca, opisując sposób uprawy, zbioru i dosuszania fasoli, którą nazywano „grochem piechotnym”. Dowodem na długoletnią uprawę tego gatunku w dolinie Dunajca jest wyciąg z Kroniki Parafii Tropie o kradzieży tyczek służących do uprawy, które okazały się powodem zabójstwa. W 1965 r. fasola *Piękny Jaś* została zgłoszona do rejestru odmian







i została zarejestrowana jako odmiana miejscowa (Rm), uprawiana na suche ziarno (COBORU Lista Odmian Roślin Uprawnych 1971, 1972, 1973, 1975, 1976, 1977). Na Liście Odmian Roślin Uprawnych z 1978 r., *Piękny Jaś* pojawia się w rubryce – uprawa na suche nasiona, odmiany tyczne – jako odmiana oryginalna Ro (COBORU 1978, 1979, 1980). W aktualnych listach odmian roślin warzywnych zarejestrowanych jest 7 odmian fasoli wielokwiatowej, ale odmiana *Piękny Jaś* jako odmiana tyczna została z Rejestru Odmian Oryginalnych wycofana. Optymalne warunki glebowo-klimatyczne doliny Dunajca do uprawy fasoli, gwarantujące wierny, wyrównany i o dobrej zdrowotności plon nasion, wartość smakowa tej cennej odmiany zapewniająca zbyt

sprawiły, że rolnicy pomimo pojawiających się nowych biczykowatych odmian fasoli wielokwiatowej wciąż uprawiają miejscową fasolę tyczną *Piękny Jaś*. Dolina Dunajca to jedyny region w Polsce, w którym uprawia się nadal na dużą skalę fasolę tyczną. Urząd statystyczny w Krakowie (Kraków 2003 r.) podaje, że powierzchnia zasiewów (według grup ziemiopłodów podregionów i powiatów) jadalnych roślin strączkowych w województwie małopolskim wynosiła ogółem 1677 ha, w tym w podregionie krakowsko-tarnowskim 1512 ha. W uprawie form wysokich, wiotkodygowych istotną rolę odgrywa także wiatr. Plantacje fasoli w tym rejonie położone są stosunkowo nisko, często w niewielkiej odległości od rzeki, dzięki czemu pola są osłonięte od wiatru, a poranne

mgły wiosną i jesienią ograniczają gwałtowną zmianę temperatury pomiędzy dniem i nocą. Biorąc pod uwagę wieloletnią tradycję uprawy fasoli *Piękny Jaś*, znakomite warunki glebowo-klimatyczne doliny Dunajca, położenie plantacji, wierne plony nasion o wysokiej zdrowotności, zalecenia żywieniowców do spożywania nasion roślin strączkowych oraz wykorzystanie nasion fasoli *Piękny Jaś* w regionalnej sztuce kulinarnej, wydaje się ze wszelkich miar uzasadnione wpisanie tej cennej odmiany miejscowej na listę produktów tradycyjnych.

Technologia uprawy fasoli

Termin siewu fasoli

Fasola jest rośliną ciepłolubną, dlatego siew przypada między 10 a 15 maja (dla Doliny Dunajca okres ten przypada na II lub III dekadę kwietnia). Okres wegetacji fasoli trwa 60-90 dni. Aby przedłużyć okres zbiorów można wysiewać fasolę co 10 do 14 dni, jednak nie później niż do końca I dekady czerwca. Siejemy w rzędy co 40-50 cm. Optymalna liczba roślin na 1 m² wynosi 20-30 szt.,



odstępny między roślinami 3-5 cm. Wysiewa się 90-130 kg nasion na 1 ha. Głębokość siewu zależy od typu gleby i wynosi 2-5 cm.



Nawożenie fasoli

Fasola, z uwagi na wysoką wartość odżywczą (jest ona najbogatszym źródłem białka roślinnego) oraz przydatność dla przetwórstwa, w grupie warzyw strączkowych należy do roślin o największym znaczeniu gospodarczym. Wielkość i jakość uzyskiwanego plonu fasoli w dużej mierze zależy od prawidłowego nawożenia.

Gleba

Do uprawy tego warzywa nadają się gleby ciepłe, próchniczne, przepuszczalne, o dobrej strukturze.

Wymagania termiczne

Szczególnie wysokie wymagania termiczne ma fasola uprawiana na suche nasiona. Najlepiej udaje się

ona w rejonach o długim, wynoszącym przynajmniej 140 dni, okresie bezmroźnym oraz o małej ilości opadów w sierpniu i wrześniu.

Przedplon

Fasola może być uprawiana po większości gatunków roślin, z wyjątkiem: motylkowych – z uwagi na niebezpieczeństwo porażenia przez te same choroby i szkodniki, marchwi i pietruszki – ze względu na możliwość wystąpienia nicieni. Na to samo stanowisko w płodozmianie fasola może wracać co 4 lata.

Obornik

Przy uprawie fasoli na glebach lżejszych, ubogich w substancję organiczną, a także od dawna nie nawożonych obornikiem, powinno się podać 20-30 ton/ha tego nawozu.

Potrzeby pokarmowe

W odniesieniu do większości składników mineralnych potrzeby pokarmowe fasoli szparagowej zależą przede wszystkim od odmiany. Fasola tyczna o dłuższym niż w przypadku odmian karłowatych okresie wegetacji, wymaga większej zasobności gleby w mineralne składniki odżywcze. Wyższych dawek nawozów używa się również na nawadnianych (deszczowanych) plantacjach fasoli.

Wapń

Optymalny dla tego gatunku odczyn gleby (pH) wynosi 6,5-7,2. Potrzeby pokarmowe fasoli szparagowej w stosunku do tego makroelementu są zróżnicowane i wynoszą: 80 kg CaO/ha – dla odmian karłowatych dających plon 10 t/ha, 130 kg CaO/ha dla odmian tycznych, których średni plon wynosi 12 t/ha.

Ponieważ fasola należy do roślin wrażliwych na świeże wapnowanie, w miarę możliwości zabieg ten powinno się wykonywać przed uprawą poprzedzających je gatunków.

Azot

Szczególną cechą wszystkich motylkowych jest zdolność ich współżycia (symbiozy) z grupą bakterii brodawkowych, wiążących wolny azot z powietrza, który następnie jest wykorzystywany przez roślinę. Z tego względu niewskaza-



ne jest nawożenie fasoli dużą ilością azotu mineralnego, gdyż mogłoby ono prowadzić do akumulacji w roślinach nadmiaru szkodliwych dla człowieka azotanów. Poza tym obecność azotu mineralnego w glebie hamuje intensywność



symbiozy roślin żywicielskich z bakteriami. Duży wpływ na prawidłowy przebieg symbiozy ma także odczyn gleby – powinien być zbliżony do obojętnego – od tego w dużym stopniu zależy aktywność współżycia z bakteriami oraz prawidłowy rozwój samej rośliny. Nawozy azotowe w ilości 30-40 kg N/ha (np. w postaci saletry amonowej) wysiewa się na kilka dni przed siewem nasion. Gdy analiza chemiczna gleby wykazuje znaczną zawartość azotu mineralnego (suma $N-NO_3$ i $N-NH_4$ powyżej 30 mg N/dm³), nawożenie tym pierwiastkiem jest zbędne. Z azotu

glebowego rośliny korzystają do momentu nawiązania symbiozy z bakteriami, która zazwyczaj rozpoczyna się gdy rośliny wytworzą 2-3 liście.

Szczepienie gleby

Do gleby, na której od ponad 4 lat nie były uprawiane rośliny motylkowe, należy sztucznie wprowadzać aktywne rasy bakterii brodawkowych – zabieg ten określany jest jako szczepienie. Najczęściej polega ono na zaprawianiu nasion fasoli szczepionką o nazwie handlowej Nitragina. W przypadku, gdy nasiona są już zaprawione chemicznymi środkami ochrony roślin, szczepionkę tę wprowadza się bezpośrednio do gleby – najpierw wymaganą ilość (ściśle według zaleceń z ulotki) miesza się z około 50 kilogramami gleby (na hektar) i tak sporządzoną mieszaninę rozrzuca się na polu (po zasianiu fasoli). Zabieg ten, podobnie jak siew zaszczerpionych nasion, należy wykonać w dzień pochmurny lub po zachodzie słońca.

Potas

Ilość potasu pobierana przez karłowe odmiany fasoli szparagowej wynosi 55 kg K₂O /ha a przez odmiany tyuczne – 85 kg K₂O /ha. Orientacyjne dawki dla tego gatunku wynoszą 80-120 kg K₂O/ha dla odmian

typu Flageolet są wyższe – około 150 kg K₂O/ha. Ponieważ fasola należy do roślin wrażliwych na nadmiar chloru w glebie, zalecaną formą nawozu jest siarczan potasu. Jednakże ze względu na to, że przy nadmiarze siarczanów w glebie rośliny gromadzą azotany, należy unikać zbyt dużych dawek tego nawozu. Pod fasolę lepiej stosować



wysokoprocetowe (60% K₂O) sole potasowe (KCL), które wysiewa się dostatecznie wcześniej przed rozpoczęciem uprawy – najlepiej jesienią – tak, aby zawarty w nich chlor mógł zostać wypłukany przez wody opadowe w głąb profilu glebowego.

Fosfor

Fasola ma duże zapotrzebowanie na fosfor, jego niedobór może znacznie obniżyć plon, zwłaszcza przy uprawie na suche nasiona. Największe zapotrzebowanie roślin



na ten składnik przypada między kwitnieniem, a zawiązywaniem strąków. Optymalna zawartość fosforu przyswajalnego w glebie dla fasoli szparagowej wynosi 40-60 kg P₂O₅/ha. Nawozy fosforowe podaje się zazwyczaj łącznie z potasowymi dobrze mieszając je z warstwą uprawną roli – aby umieścić potas i fosfor w zasięgu głównej masy korzeni roślin.

Magnez

Wymagania pokarmowe odmian szparagowych karłowych wynoszą 15 kg MgO/ha, natomiast odmian tycznych – 20 kg MgO/ha. Nawożenie magnezem najkorzystniej jest łączyć z wapnowaniem, stosując nawozy wapniowo-magnezowe. W przypadku podawania samego magnezu (np. siarczanu magnezu) można wysiewać go wiosną pod kultywator.

Mikroelementy

Fasola, podobnie jak inne strączkowe, ma zwiększone zapotrzebowanie na wiele mikroelementów: molibden, żelazo, kobalt, miedź, bór. Regularne nawożenie gleb obornikiem lub kompostem na ogół zapewnia dobre zaopatrzenie roślin w te składniki. Jednak przy intensywnej uprawie warzyw (np. dwa plony w jednym roku, tj. przedplon oraz fasola jako plon

główny) może wystąpić nadmierne zubożenie gleb. Poza tym niedobory mikroelementów mogą wystąpić w glebach zasadowych.

Opracowanie: G. Wysocki na podstawie artykułów dr Twony Kowalskiej i prof. dr hab. Włodzimierza Sady (publikacja MODR o/Zgłobice).

Pielęgnacja fasoli

Zarówno na plantacjach tradycyjnych (tyczki drewniane), jak i przy uprawie szpalerowej (wsporniki podtrzymujące druty) wykonuje się pielienię ręczne, a w nielicznych gospodarstwach mechaniczne w międzyrzędziach.

Fasola zbierana jest metodą dwufazową, na przełomie września i października. Dosuszanie (nasiona w strąkach) przeprowadzane jest w przypadku uprawy szpalerowej na pokosach, a na plantacjach tradycyjnych w pomieszczeniach przewiewnych, ale zadaszonych. Omłot fasoli wykonywany jest w większości gospodarstw w grudniu za pomocą specjalnie przystosowanych młocarni. Plon od 2 do 4 ton /ha. Wymłócone nasiona przechowywane są w przewiewnym i suchym miejscu.











Smak fasoli

O smaku fasoli, sposobie jej przyrządzenia i wykorzystania w kuchni najlepiej opowiadają starsi mieszkańcy Doliny Dunajca, którzy z uprawą fasoli wiązali nie tylko chęci zarobkowe, ale była ona także częstym gościem na codziennym i świątecznym stole. Trudno sobie wyobrazić czerwony barszcz wigilijny bez fasoli *Piękny Jaś* i trudno też zapomnieć smak zupy fasolowej ze zrazikami mięsnymi w wykonaniu pani Janiny Molek z Tropia, która o fasoli mogłaby opowiadać godzinami. Dowiodła swego kunsztu serwując fasolowe specjały na konkursach, degustacjach i pokazach. Jest ona zdobywczynią głównej nagrody „PERŁA” w konkursie „Nasze kulinarne dziedzictwo”. Jak sama dowiodła z fasoli można wyczarować prawie wszystko, a umiejętne gotowanie fasoli i dobieranie kompozycji przyprawowych sprawia, że przygotowane potrawy mają bajeczny, nieporównywalny z niczym smak. Potrafi wydobyć głębię doznań smakowych, które może dać tylko fasola *Piękny Jaś* uprawiana w specyficznych warunkach Doliny Dunajca. Zarówno wspomniana zupa fasolowa jak i pasztet, rolada,

krokiety, kielbasa wędzona i kielbasa parzona czy słodka babka to prawdziwe rarytasy. Z fasoli można również pędzić wysokoprocentowy alkohol (to nie żart! – sprawdzono wg odkurzonych przepisów pradziadków).

Dla wspomnianych małopolskich gmin położonych w Dolinie Dunajca fasola *Piękny Jaś* stała się symbolem, z którym chętnie się identyfikują.

W Zakliczynie corocznie odbywa się na początku września rozslawione już w okolicy Święto Fasoli, któremu towarzyszą konkursy i degustacje potraw wykonanych z fasoli – ostatnio pobito rekord wykonania „Fasolki po Zakliczyńsku” – wydano rekordową ilość – 12 tys. porcji fasolki. W Gródku nad Dunajcem przy okazji Dni Jeziora Rożnowskiego także nie zapomniano o ważnym atucie tych okolic – serwowano rekordową ilość zupy fasolowej ze zrazikami mięsnymi – 500 litrów zupy. Dodatkowo wpisane w wiejski krajobraz poletka fasoli w Dolinie Dunajca są niezaprzeczalnym atutem tych terenów i powinny być nadal z nim kojarzone.



Laureatka głównej nagrody w Konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo, Nawojowa 2005



Przepisy Pani Janiny

Zupa fasolowa z Molkówki



■ Składniki:

200 g fasoli, 200 g wędzonych żeberek, 200 g mięsa z łopatki wieprzowej, 100 g boczku wędzonego, 2 średnie ziemniaki, 1 średnia marchewka, 1 średnia pietruszka, kawałek pora, kawałek selera, 1 średnia cebula, 4 ząbki czosnku, olej lub oliwa, mąka, bułka tarta, liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność

powtarzamy jeszcze raz. W międzyczasie wstawiamy wędzone żeberka, gotujemy do miękkości, rosół odcedzamy i wlewamy do gotującej się fasoli. Żeberka obieramy z kości. Do pojemnika dajemy mielone mięso z łopatki wieprzowej, 2 ząbki czosnku drobno posiekanego, 1 łyżkę bułki tartej, 1 jajko, sól i pieprz do smaku. Wyrabiamy mięso aby się do ręki nie kleiło i robimy małe kulki wielkości fasoli. Kulki smażymy na rozgrzonym oleju ze wszystkich stron. Boczek kroimy w kostkę i smażymy na skwarki. Skwarki dodajemy do gotującej się fasoli, a na tłuszczu z boczku dusimy krojoną w kostkę cebulę aż się zeszkli. Cebulę dodajemy do gotującej się fasoli, a na tłuszczu robimy zasmażkę z 2 płaskich łyżek mąki, aż uzyska złoty kolor. Obieramy ziemniaki i jarzyny. Kroimy w kostkę i gotujemy. Pod koniec gotowania fasoli dodajemy: mięso z żeberka, kulki, ziemniaki, jarzyny, 2 ząbki czosnku drobno posiekanego, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, zasmażkę na końcu aby się tylko zagotowała.

Paszтет fasolowy z orzechami i słonecznikiem



■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 50 g orzechów, 4 łyżki nasion słonecznika, 125 g masła, 1 średnia cebula, 1 jajko, 2 łyżki smalcu lub oleju, 1 łyżka mąki kartoflanej, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. W międzyczasie smażymy cebulę, aż się zeszkli. Na tłuszczu po cebuli prażymy pokrojone w małą kostkę

orzechy. Topimy masło. Ugotowaną fasolę i zeszkloną cebulę mielimy w maszynce. Dodajemy topione masło, mąkę ziemniaczaną, jajko, orzechy, słonecznik, sól i pieprz do smaku. Mieszmamy i dajemy do małej foremki posmarowanej tłuszczem, pieczemy w 200°C ok. 60 minut.

Rolada fasolowa z jarzynami, sosem grzybowym i ziemniakami nadziewanymi



■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 125 g kostki masła, 1 średnia marchewka, 1 średni ogórek kiszony, 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnki, 1 jajko, 2 łyżki mąki kartoflanej, 3 łyżki smalcu lub oleju, kawałek papryki czerwonej żółtej, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę

solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. W międzyczasie na smalcu dusimy cebulę. Ugotowaną fasolę i cebulę mielimy w maszynce. Do pojemnika z mieloną fasolą dajemy siekany czosnek, 1 jajko, mąkę kartoflaną, sól, pieprz do smaku i mieszmamy. Kroimy w paski paprykę, ogórek i ugotowaną marchewkę. Do małej foremki posmarowanej tłuszczem dajemy część farszu, układamy wzdłuż jarzyny pokrojone w paski, przykrywamy farszem na przemian. Pieczemy w 200°C ok. 80 minut.

Sos grzybowy

■ Składniki:

200 g grzybów – borowików, 1 średnia cebula, 1 łyżka masła, 3 łyżki kwaśnej śmietany 30%, sól.

■ Sposób przyrządzenia:

Nastawiamy 3 szklanki wody, dodajemy 1 łyżkę masła i troszkę soli. Myjemy i kroimy grzyby. Pokrojone grzyby dodajemy do gotującej wody, gotujemy pół godziny. Pod

koniec gotowania dodajemy 3 łyżki kwaśnej śmietany z łyżką mąki, mieszmamy z zimną wodą i zagęszczamy sos.

Ziemniaki nadziewane fasolą i cebulką

■ Składniki:



8 średnich ziemniaków, 2 łyżki fasoli, 1 mała cebula, 1 łyżka smalcu, 8 plastrów sera żółtego.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy ziemniaki w mundurkach, solimy i gotujemy. Na smalcu smażyemy cebulę na złoty kolor. Ziemniaki obieramy, przekrawamy na pół, wydrążamy środki. Środki ziemniaków mieszmamy z fasolą i cebulą, doprawiamy solą, pieprzem do smaku. Ubijamy to tłuczkiem do ziemniaków na papkę. Farsz dajemy do środka ziemniaka i składamy w całość. Ziemniaki smażyemy na tłuszcz z cebuli i opieka-



my obie strony lub dajemy do piekarnika. Pod koniec smażenia lub pieczenia kładziemy na ziemniaki plastry żółtego sera żeby się lekko roztopił.

Fasola z kapustą

■ Składniki:



1 szklanka fasoli, 500 g kiszzonej kapusty, 100 g słoniny, 2 średnie cebule, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki mąki, liście laurowe, pieprz, sól lub wegeta.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Wstawiamy kiszoną kapustę z pokrojoną cebulą i gotujemy aż

kapusta będzie miękka. Na patelni smażymy pokrojoną w kostkę słoninę. Do tłuszczu po słoninie dodajemy 2 łyżki mąki i robimy zasmażkę. Do ugotowanej kapusty dajemy ugotowaną fasolę, skwarki ze słoniny, drobno pokrojony czosnek, liść laurowy, pieprz, sól lub wegetę do smaku i gotujemy 10 minut. Pod koniec gotowania dodajemy zasmażkę.

Zupa fasolowa z makaronem

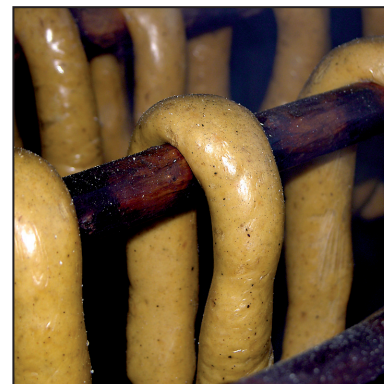
■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 2 szklanki makaronu grubego, 1 średnia cebula, 100 g słoniny lub smaku, 1 czosnek, 2 łyżki warzyw suszonych, pieprz, 1 kopiaста łyżka mąki.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę gotujemy. Słoninę kroimy, smażymy na patelni, a gdy słonina się podpiecze dodajemy pokrojoną cebulę i dusimy do miękkości. Kiedy fasola będzie miękka dodajemy warzywa i makaron, cebulę, czosnek i gotujemy do miękkości makaronu. Na tłuszczu robimy zasmażkę i doprawiamy do smaku. Po zagotowaniu zupa jest gotowa.

Kielbasa z fasoli Piękny Jaś



■ Składniki:

1 kg fasoli, 500 g masła, 4 jajka, ½ szklanki mąki kartoflanej, 1 duża główka czosnku, jelita wieprzowe, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Ugotowaną fasolę mielimy w maszynce o drobnym sitku dodajemy pokrojony czosnek, jajka, mąkę, pieprz, sól i dobrze mieszamy. Nadziewamy jelita wieprzowe. Kielbasę wędzimy w wędzarni opalanej drzewem czereśniowym z dodatkiem jałowca.



Wódka z fasoli

■ Zamiast przepisu:
... Pamiętam, że do beczki wsypywano groch, wlewano mleko, wodę i cukier. Po zamknięciu beczki wkopywano ją do ziemi. Bardzo mnie wtedy interesowało, dlaczego tak się dzieje. Po wielu latach doznałam się dlaczego ...

Pierogi z fasolą



■ Składniki:

½ kg mąki, 2 jajka, 6 łyżek oleju, sól, woda gotowana.

■ Sposób przyrządzenia:

Dajemy mąkę na stolnicę lub do miski, dajemy jajka, olej, mieszamy

wszystko razem i dodajemy wodę gotowaną ile jest potrzeba. Wyróbiamy ciasto na pierogi. Możemy nadziewać pierogi farszem fasolowym na słodko lub na ostro.

Farsz na słodko

1 szklanka fasoli gotowanej i mielonej, 1 łyżeczka cukru waniliowego, 2 łyżki cukru, ¼ kostki masła. (Wszystko dokładnie wyrobić).

Farsz na ostro

1 szklanka fasoli gotowanej i mielonej, 1 cebula, 1 czosnek, 2 łyżki smalcu, sól, pieprz. (Wszystko dokładnie wyrobić).

Krokiety z nadzieniem fasolowym

■ Składniki:

ciasto naleśnikowe na mleku z 1 jajkiem

Farsz

1 szklanka fasoli gotowanej i mielonej, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki smalcu, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Usmażone naleśniki napełniamy farszem, zwijamy i panierujemy w jajku i tartej bułce. Lekko podsmażamy.

Fasolowa zapiekanka



■ Składniki:

szklanka fasoli, 2 cebule, kilka suszonych grzybów, 80 g ostrego sera żółtego, 2 jajka, 2 łyżki oliwy, ząbek czosnku, majeranek, pieprz, sól.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Fasolę zmielić w maszynce. Grzyby ugotować, odcisnąć i zmielić w maszynce. Cebulę pokroić, zeszklić na oliwie wraz z grzybami, dodać do fasoli. Starannie wymieszać dodając żółtka, starty ser, przyprawy, a na koniec pianę ubitą z białek. Przełożyć do natłuszczonego naczynia

żaroodpornego i zapiec w gorącym piekarniku.

Salatka z fasoli



■ Składniki:

150 g fasoli, 150 g pieczarek, 20 g masła, 100 keczupu, 25 ml oliwy, sól, pieprz, natka pietruszki, tymianek.

■ Sposób przyrządzania:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znów gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokroić w paseczki, usmażyć. Wymieszać z fasolą, keczupem i oliwą, doprawić do smaku. Następnie przełożyć do szklanej salaterki i udekorować.

Babeczki fasolowe ze śliwką

■ Składniki:

1 kg fasoli, 15 dag suszonej śliwki, 20 dag mąki, 1 kostka masła, 3 łyżki kwaśnej śmietany 30%, 1 szklanka cukru, 1 opakowanie cukru waniliowego, 2 jajka, 5 dag drożdży, szczypta soli

■ Sposób przyrządzania:

Ugotowaną fasolę przemielić przez maszynkę. Następnie dodać mąkę, masło, śmietanę, cukier, cukier waniliowy, jajka, rozpuszczone drożdże oraz sól. Całość wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Wcześniej umyte i wypestkowane suszone śliwki delikatnie sparzyć gorącą wodą. Lekko osuszone owoce drobno pokroić i dodać do środka ciasta w trakcie wkładania go do foremek. Piec przez 30 minut w temperaturze 180 stopni.







Przepisy z regionu

Przepisy pochodzą od uczestników konkursów potraw fasolowych organizowanych podczas Święta Fasoli w Zakliczynie. Święto Fasoli organizowane jest od 2000 roku przez Regionalne Centrum Turystyki i Dziedzictwa Kulturowego w Zakliczynie przy współpracy Starostwa Powiatowego w Tarnowie, Małopolskiej Izby Rolniczej oraz MODR Karniowice.

Fasolka na przegrzykę

■ Składniki:

½ kg fasolki perłowej, ½ kostki masła, 20 dkg orzechów włoskich, sól do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolkę namoczyć i ugotować w tej samej wodzie w której się moczyła.



Osolić, odcedzić, przestudzić, polać ciepłym roztopionym masłem i lekko potrząsnąć. Orzechy posiekać, uprażyć na suchej patelni lub na blaszce w piekarniku. Dodać do fasolki i delikatnie wymieszać. Podawać jako przegrzykę (znakomita do piwa).

Celina Pacyna – ZSEiG w Wojniczu

Kopytka z fasolą

■ Składniki:

15 dkg fasoli „Jaś”, 40 dkg ziemniaków ugotowanych w mundurkach, szklanka mąki pszennej, 5 dkg maki ziemniaczanej, 2 jaja, ½ łyżeczki mielonej, słodkiej papryki, po ćwierci łyżeczki suszonej bazylii i estragonu, sól.

■ Sposób przyrządzenia:

Umytą fasolę namoczyć na noc, następnego dnia ugotować i razem z ugotowanymi i obranymi ziemniakami przepuścić przez maszynkę. Do masy dodać paprykę, sól, estragon, bazylię, obie maki, wbić jajka i wyrobić ciasto na stolnicy. Z ciasta formować wałki, lekko je rozpląszczyć, kroić ukośnie niewielkie kłuski, gotować w dużej ilości osolonego wrzątku.

Koło Gospodyń Wiejskich z Melsztyna

Krokiety z nadzieniem fasolowym i suszoną śliwką



Przygotować ciasto naleśnikowe na mleku z 1 jajkiem

■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 5 dag suszonej śliwki, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki smalcu, sól i pieprz

■ Sposób przyrządzenia:

Ugotowaną fasolę oraz delikatnie sparzone suszone śliwki przemieścić przez maszynkę. Do uzyskanej masy dodać posiekaną cebulę i czosnek, smalec oraz sól i pieprz. Całość dokładnie wyrobić. Na wcześniejszej usmażone naleśniki nakładamy farsz, zawijamy je i panierujemy

w jajku oraz bułce tartej. Krokiety lekko podsmażamy.

Fasola w szarym sosie

■ Składniki:

½ kg fasoli, 10 dkg masła, 3 łyżki miodu, 20 dkg suszonych śliwek bez pestek, 1,5 szklanki wywaru ze śliwek, płaska łyżeczka maki ziemniaczanej, 20 dkg sera białego mocno odcisniętego, sól, cukier, sok z cytryny, szczypta mielonego cynamonu, zielenina.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć, ugotować. Umyte śliwki namoczyć a gdy napęcznieją chwilę pogotować. Masło stopić z miodem, dodać 2 szklanki wody z gotowania śliwek, wymieszać z mąką kartoflaną, zagotować. Sos przyprawić solą, cynamonem, sokiem z cytryny (ma być w smaku słodko-kwaśnym). Gorącą fasolę wymieszać z pokrojonymi



śliwkami, sosem, podawać posypaną białym serem pokrojonym w kostkę.

Fasola z wkładką mięsną

■ Składniki:

½ kg wędzonych żeberek, 30 dkg fasoli „Jaś”, pół porcji włoszczyzny z kapustą włoską, 15 dkg cebuli, 2 ząbki czosnku, 35 dkg ziemniaków, 15 dkg mąki, 10 dkg słoniny, sól, pieprz, majeranek.

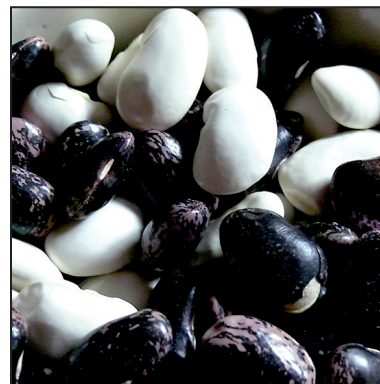
■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć, gotować razem z żeberkami ok. 35-50 min. Do podgotowanej fasoli dodać włoszczyznę pokrojoną w paski oraz ziemniaki pokrojone w kostkę i razem gotować do miękkości. Z mąki zrobić twardą zacierkę. Gdy warzywa będą miękkie wrzucić zacierkę, ugotować. Słoninę drobno pokroić, usmażyć razem z pokrojoną w kostkę cebulą, dodać do zupy. Całość doprawić rozartym czosnkiem, solą, pieprzem i majerankiem. Żeberka można obrać z kości, pokroić i ponownie dodać do zupy.

Fasola z pęczakiem

■ Składniki:

30 dkg fasoli, ¾ szklanki pęczaku, ½ porcji włoszczyzny, 30 dkg ziemniaków, 20 dkg mięsa wie-



przowego, 15 dkg boczku wędzonego, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, szczypta kminku, 1 średnia cebula, 10 dkg słoniny, 1 pietruszka

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć, ugotować. Pęczak wymyć na sicie, zalać wodą i ugotować. W 2 litrach wody ugotować pokrojoną włoszczyznę, mięso i ziemniaki. Gdy mięso będzie miękkie wyjąć, pokroić i dać do zupy razem z ugotowaną fasolą i pęczakiem. Słoninę pokroić, stopić, na uzyskanym tłuszczu przygotować zasmażkę, dodać do zupy. Całość doprawić do smaku.

Babka z fasoli „Jaś”

■ Składniki:

50 dkg fasoli „Jaś”, 20 dkg cebuli, 4 łyżki oleju, 5 jajek, sól, pieprz, ząbek czosnku, ½ szklanki kaszy manny, 3 łyżki natki pietruszki, tłuszcz, bułka tarta.

■ Sposób przyrządzenia:
Namoczoną fasolę ugotować, odcedzić i odparować, zemleć w maszynce. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić na tłuszczu. Czosnek zgnieść w prasce. Do przestudzonej masy fasolowej dodawać po 1 żółtku i powoli ucieierać. Na końcu dodać przyprawę. Z białek ubić sztywną pianę (pod koniec ubijania dodać szczyptę soli), dodać do masy fasolowej. Całość wymieszać, lekko posypać kaszą manną. Podłużną formę (keksovą) wysmarować tłuszczem, wysypać grubo bułką tartą. Do formy przenieść masę fasolową, wygładzić powierzchnię, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika. Gdy babka się zrumieni równo na całej powierzchni wyłączamy piekarnik. Po ostudzeniu ciasto wyjmujemy z formy, ostrym nożem odkrawamy boki, wykładamy na półmisek. Babkę można podawać z sosami.

Ryż z fasolą

■ Składniki:
2 szklanki ryżu, 2 szklanki wody, 15 dkg cebuli, 3 łyżki oleju 3 dkg masła, 2-3 ząbki czosnku, pęczek zielonej pietruszki, 3 łyżki koncentratu

pomidorowego, sól, pieprz, papryka mielona, 20-30 dkg fasoli, 10 dkg żółtego sera, 2 jajka, 5-8 dkg masła.

■ Sposób przyrządzenia:
Cebulę drobno pokroić, podsmażyć na maśle, dodać rozgnieciony czosnek, drobno posiekaną natkę pietruszki, koncentrat pomidorowy, wszystko zalać 2 szklankami wrzątku, przyprawić do smaku solą, pieprzem i papryką, wsypać wypłukany i osaczony ryż. Gotować kilka minut a gdy woda wsiąknie w ryż zdjąć garnek z ognia, przykryć pokrywką i owinąć w ściereczkę aby pomału „doszedł”. Wymyć fasolę namoczyć w przegotowanej wodzie aż napęcznieje. Gotować w tej samej wodzie do miękkości. Jajka ugotować na twardo, obrać. Miękkie ryż i fasolę wymieszać ze startym, żółtym serem, posypać posiekany-
mi jajkami, połać stopionym ma-



ślem. Przed podaniem grubo posypać posiekaną zieleniną.

Genowefa Libera – Zakliczyn

Fasola a la Reine III

■ Składniki:
25 dkg fasoli, 10 dkg ryżu, 20 dkg mięsa z upieczonej kury, 1 łyżka tłuszczu, 150 ml śmietany, 2 żółtka, nać pietruszki, sól, pieprz, curry.
■ Sposób przyrządzenia:
Fasolę zalać wodą, ugotować, odcedzić. Opłukany ryż ugotować, odcedzić, połączyć z fasolą i pokrojonym w kostkę mięsem, dodać przyprawy i przełożyć do naczynia wysmarowanego tłuszczem, zalać śmietaną wymieszana z żółtkami, posypać posiekana nacią i zapiec. Podawać z sałatą lub pomidorami.
Julia Łach — Złota

Fasolka po bosmańsku

■ Składniki:
25 dkg fasoli, 0,8 dkg keczupu, 0,8 dkg musztardy, 50 ml śmietany, 0,5 dkg utartego chrzanu, 1 łyżka tłuszczu, sól, pieprz, curry, cukier, sok z cytryny.
■ Sposób przyrządzenia:
Fasolę namoczyć, ugotować, i odcedzić. Połączyć z keczupem, musztardą, śmietaną, chrzanem i tłuszcz-



czem. Dusić kilka minut, dodać przyprawy. Fasolkę podawać do wieprzowiny, wołowiny i baraniny.

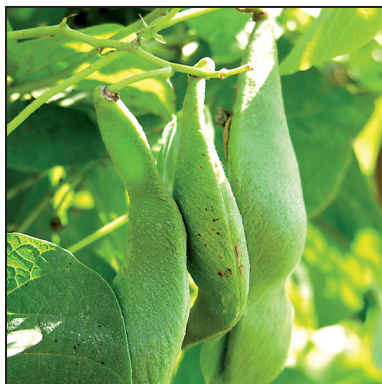
Ogórki lub kabaczki nadziewane fasolą po debreczyńsku

■ Składniki:

Małe twarde ogórki lub kabaczki, 5 dkg fasoli, 15 dkg strąków papryki, dkg szynki wędzonej, 1 jajko, 0,8 dkg majonezu, 20 ml śmietany, nać pietruszki, sól, pieprz, sałata.

■ Sposób przyrządzenia:

Obrane ogórki lub kabaczki opłukać, przekrajać wzdłuż na połowki, wydrążyć środki, posypać przyprawami i pozostawić na 30 minut w chłodnym miejscu. Fasolę ugotować. Paprykę oczyścić, opłukać, podpiec w piekarniku, obrać ze skórki. Paprykę i szynkę pokrajać w paski i dodać do fasoli. Jajka ugotować na twardo, zmielić i razem z majonezem, śmietana i posiekana



natką dodać do fasoli, wymieszać, doprawić do smaku. Masą napęścić ogórki lub kabaczki, udekorować, ułożyć na półmisku. Podawać z pieczywem.

Twona Hołyst – Złota

Tort fasolowy z masą migdałową

■ Składniki:

20 dkg fasoli „Jaś”, 12 jaj, 25 dkg cukru pudru, 20 dkg dżemu jagodowego, 5 dkg konfitury z róży, 2 kostki masła, 1 szklanka cukru kryształu, 5 dkg bułki tartej, 2 dkg migdałów, olejek migdałowy.

■ Sposób przyrządzenia:

Migdały sparzyć, obrać ze skórki, zemleć. Fasolę ugotować na półtwardo, obrać ze skórki, przetrzeć przez rzadkie sito. 8 żółtek utrzeć z cukrem pudrem na pulchną masę, wymieszać z fasolą, migdałami, tartą bułką i ubitą pianą z 8 białek. Masę wyłożyć do tortownicy, piec w średnio nagrzanym piekarniku ok. 40 minut. Zimny tort przekroić na 2 krążki, przełożyć masą migdałową, dżemem i różą.

■ Masa migdałowa:

4 jajka ubić na parze ze szklanką cukru (do uzyskania konsystencji kwaśnej śmietany), ostudzić. Masło utrzeć na pulchną masę dodając po

łyżce masy jajecznej i olejku migdałowego.

Koło Gospodyń Wiejskich w Woli Stróskiej

Rolada „Jaś”

■ Składniki ciasta:

6 jaj, 20 dkg orzechów włoskich, 6 łyżek mąki fasolowej, 6 łyżek cukru.

■ Sposób przyrządzenia:

Żółtka oddzielić od białek, białka ubić na sztywno, utrwalić cukrem, dodać żółtka, lekko wymieszać. Zmielone orzechy wymieszać z mąką fasolową, dodać do masy jajecznej i jeszcze raz delikatnie wymieszać. Masę przełożyć do wysmarowanej blachy, upiec.

■ Składniki masy:

1 kostka masła, 15 dkg cukru, 3 jajka, 3 łyżki zmielonej kawy, 0,25 g spirytusu.

■ Sposób przyrządzenia:

Jajka ubić na parze z cukrem, dodać kawę zaparzoną w małej ilości wody. Masło utrzeć na pulchną masę, dodawać stopniowo masę jajeczną cały czas ucierając. Upieczony biszkopt posmarować masą, zwinąć na roladę.

Grażyna Trytek – Zakliczyn









Zupy

Zupa postna z jarzynami, miszkulancyą zwana

■ Składniki:

Włoszczyzna, suche borowiki, kartofle, biała fasola *Piękny Jaś*, brukiew, kapusta biała lub włoska

■ Sposób przyrządzenia:

Ugotować smak z włoszczyzny z solą i kilku suchymi borowikami, precedzić, włożyć doń obranych kartofli i białej fasoli, pokrajanej marchwi, brukwi, kapusty białej lub włoskiej, na kilka części pokrajanej, uważając aby te jarzyny wkładać pierwszej, które potrzebują dłuższego gotowania. Skoro będą miękkie, wydać.

Fasola staropolska ze śliwkami

■ Składniki:

Fasola *Piękny Jaś*, śliwki suszone polskie, cebula czerwona, olej, sos sojowy, przyprawy wg uznania np. troche curry.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć co najmniej 24 godz. wcześniej. Następnie ugotować (pierwszą wodę odlać), dodając przyprawy i sos sojowy do smaku. Drobną pokrojoną cebulę

mocno podrumienić na oleju. Śliwki pokroić. Dodać śliwki i cebulę do fasoli wymieszać i razem dusić kilka minut. Gotowe!

Podawać z razowym chlebem lub grzankami.

Zupa fasolowa z kluskami

■ Składniki:

2 wędzone golonki, seler, 15 dkg świeżej fasoli (suszoną trzeba przez noc moczyć w wodzie), łyżka smalcu, jajko, średnia cebula, łyżka posiekanej naci pietruszki, ząbek czosnku, łyżka ostrej czerwonej papryki w proszku, 25 dkg wędzonej kiełbasy, 2 łyżki śmietany, 25 dkg wędzonego boczku, łyżka mąki

■ Sposób przyrządzenia:

W dwóch litrach wody gotować golonki, aż mięso zacznie odchodzić od kości. Wyjąć je, pokroić w kostkę i odłożyć. Seler umyć i pokroić w kostkę. Seler i fasolę ugotować do miękkości w wodzie po golonkach. Posiekaną cebulę zeszklić na smalcu, na wolnym ogniu. Wsypać pietruszkę i cały czas mieszając przyrumienić. Jeśli się przypali, będzie gorzkie! Mieszając, dosypać paprykę, rozgnieciony czosnek

i natychmiast wlać szklankę zimnej wody. Wymieszać, aż masa będzie jednolita. Całość wlać do zupy z selerem i fasolą. Dołożyć pokrojoną kiełbasę, boczek, pół łyżki soli. Gotować na wolnym ogniu 10-15 minut. Dodać pokrojone mięso, mieszając wlać śmietanę.

■ Kluski „szczypane”:

Do 10 dkg mąki dodać jajko i sól. Ugnieść na twarde ciasto. Do gorącej posolonej wody wrzucać „szczypane”, drobne kawałki ciasta. Gdy kluski wypłyną na wierzch, są gotowe. Dodajemy do zupy tylko tyle klusek, ile natychmiast zjemy. Trzymane długo w zupie rozmiękną i niesmacznie ją zagęszczą.

Zupa z bazylią

■ Składniki:

1 kg świeżej białej fasoli (najlepiej w strąkach), 1 kg fasolki szparagowej, 4 ziemniaki, 3 marchewki, 5 dużych pomidorów, 4 kabaczki lub cukinie, 2 ząbki czosnku, 10 dkg makaronu wermiszelu, sól, pieprz

■ Pasta bazyliowa:

1 duży pęczek bazylii, 4 ząbki czosnku, ½ szklanki oliwy, 10 dkg startego sera (najlepiej pół



na pół gruyere'a i holenderskiego mimolette)

■ Sposób przyrządzenia:

Białą fasolę wyłuskaj, szparogową oczyść. Kabaczki pokrój na kawałki. Czosnek rozgnieć. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę, a oskrobane marchewki – w talarki. Pomidory sparz, obierz i grubo posiekaj. Wszystkie jarzyny wrzuć do garnka, zalej 2,5-3 litrami wody, dodaj sól i pieprz. Gotuj 2 godziny, często mieszając. Pod koniec gotowania dodaj makaron. Zrób pastę bazyliową: listki bazylii zmiń z czosnkiem i oliwą, dodając stopniowo ser. Pastę połącz z zupą bezpośrednio przed podaniem. W osobnej miseczce możesz podać tarty ser.

Barszcz ukraiński jarski

■ Składniki:

3 buraki, 1 pęczek włośczonej, 3-4 ziemniaki, 3-4 pomidory, ¼ szklanki fasoli *Piękny Jaś*, po 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego i buraczanego, ¼ szklanki śmietany kremówki, 2 łyżki przyprawy do zup, 1 łyżeczka masła, 1 łyżka mąki, 1 ząbek czosnku, koperek, sól, pieprz, cukier

■ Sposób przyrządzenia:

Namocz fasolę, odstaw na noc. Odcedź, zalej 2-3 szklankami świe-

żej wody, gotuj do miękkości (posól po 30 minutach). Buraki, marchew, pietruszkę i seler obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Zielone części włośczonej zwiąż nicią, włóż do garnka, dodaj starte jarzyny, wlej 6 szklanek wody. Posól, gotuj na małym ogniu. Pomidory pokrój, podduś z łyżeczką masła i odrobiną wody. Przetrzyj przez sitko, dodaj do warzyw. Włóż pokrojone ziemniaki i kapustę, gotuj do miękkości. Wyjmij zieleninę, do zupy dodaj fasolę, cukier, przygotuj do zup, pieprz i oba koncentraty. Utrzyj śmietanę z mąką i kilkoma łyżkami gorącej zupy, wlej do pozostałej zupy, zagotuj, mieszając. Dodaj rozarty czosnek i koperek, zdejmij z ognia.

Zupa grochowa z suszoną śliwką i suszonymi grzybami

■ Składniki:

1 ratka wieprzowa, 1 marchewka, 1 pietruszka, 25 dkg grochu *Jaś*, mała garść grzybów suszonych, 8 śliwek suszonych bez pestek, majeranek, 3 łyżki mąki, sól, pieprz

■ Sposób przyrządzenia:

Groch zalewamy zimną wodą dzień wcześniej (najlepiej na noc, 3 wielkości wody w stosunku do ilości grochu). Gotujemy wywar z ratki i warzyw. Osobno gotujemy groch

(po zagotowaniu odkrywamy i gotujemy do miękkości, pod koniec solimy). Następnie odcedzamy i dodajemy do wywaru oraz wrzucamy grzyby (można je wcześniej namoczyć) i śliwki. Na koniec dodajemy zasmażkę z mąki i majeranek. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Smacznego.

(*Urszula Kamińska*)

Zupa z fasoli i szczawiu

■ Składniki:

1 szkl. j fasoli *Piękny Jaś*, 30 dkg szczawiu, łyżka masła, 0,5 szkl. śmietany, sól, 2 l wody.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę umyć i namoczyć na noc. Ugotować w tej samej wodzie i przetrzeć przez sito. Osobno udusić na maśle pokrajany szczaw, dodać do zupy, zagrzać, podprawić kwaśną śmietaną. Podawać z grzankami z bułki.

Zupa grzybowa z fasolą

■ Składniki:

30 – 40 g suszonych grzybów, 100 g fasoli, 4 szkl. bulionu, 2 jajka, 2 średnie cebule, 2 łyżki mąki, 2 łyżki masła, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc. Grzyby również umyć, namoczyć. Fasolę i grzyby







odcedzić, grzyby pokroić w paski. Grzyby i fasolę zalać bulionem, gotować 1 godz.. Jajka ugotować na twardo. Cebule obrać, opłukać, pokroić w drobną kostkę. Masło rozgrzać na patelni, wrzucić cebulę, dodać mąkę, zrobić zasmażkę. Zasmażkę wlać do zupy, zagotować, przyprawić do smaku pieprzem i solą. Jajka obrać, pokroić w ćwiartki lub ósemki. Zupę podawać z jajkami.

Żurek z płuckami i fasolą

■ Składniki:
40 dkg płuczek wieprzowych, cebula, 1 l wody, 0,5 l zakwaszonego żuru, 25 dkg namoczonej fasoli *Piękny Jaś*, 4 łyżki śmietany, 2 ząbki czosnku, płaska łyżka mąki, sól, liść laurowy.

■ Sposób przyrządzenia:
Płucka wieprzowe ugotować z cebulą i liściem laurowym, wyjąć i odrzucić cebulę. Płucka wyjąć i drobno posiekać. Oddzielnie ugotować fasolę. Do wywaru z płuczek dodać żur, pokrojone płucka, roztarty z solą czosnek, podprawić śmietaną wymieszaną z mąką i zagotować. Wtedy dodać do żuru miękką fasolę i przyprawić do smaku przyprawą w płynie.

Zupa fasolowa z parmezanem

■ Składniki:
150 g fasoli *Piękny Jaś*, 100 g fasolki szparagowej, 250 g pomidorów, ćwierć główki włoskiej kapusty, 3 ziemniaki, 2 marchewki, 2 małe cukinie, 2 łodygi selera naciowego, 100 g wędzonego boczku, cebula, ząbek czosnku, 4 łyżki oleju, parmezan, natka pietruszki, sól.

■ Sposób przyrządzenia:
Ziarna fasoli namoczone poprzedniego dnia w zimnej wodzie zagotować. Warzywa obrać, umyć. Łodygi selera, liście kapusty i marchew pokroić w paseczki, cukinię, ziemniaki i cebulę w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać, pokroić na kawałki. Czosnek obrać i posiekać. Fasolkę szparagową opłukać, boczek pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej, podsmażyć na nim kostki boczku, cebulę i czosnek. Dodawać warzywa (bez pomidorów i fasolki szparagowej), ugotowaną fasolę (razem z wodą), dolać 1 l wody, posolić do smaku. Gotować pod przykryciem ok. 30 min. Po 20 min. dodać pomidory i fasolkę. Zupę doprawić do smaku solą i pieprzem, rozlać na talerze, posypać tartym parmezanem i drobno posiekaną natką.

Zupa fasolowa na mięsie z zacierką

■ Składniki:
15 dkg białej fasoli, 40 dkg mięsa z kośćmi (ogony, łeb, przęga), 30 dkg warzyw mieszanych, 6 dkg słoniny, 1 cebula, zielenina, sól

■ Zacierka:
20 dkg mąki, 2 jaja, 2 łyżki wody.

■ Sposób przyrządzenia:
Fasolę przebrać, opłukać, zalać wodą i namoczyć na kilka godzin. Nazajutrz w tej samej wodzie zagotować. Mięso opłukać, dodać fasolę i powoli razem ugotować, w czasie gotowania uzupełniać odparowaną wodą. Warzywa opłukać, oczyścić, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Gdy mięso i fasola są miękkie, dodać warzywa i szybko ugotować. Sporządzić zacierkę. Gdy warzywa w zupie są ugotowane, wsypać zacierkę, ugotować na brzegu płyty, odstawić. Cebulę pokroić, lekko zrumienić z tłuszczem, wlać do zupy, dodać soli, pieprzu i zielonej pietruszki.

Zupa fasolowa I

■ Składniki:
30 dkg fasoli, 2 dkg cebuli, 25 dkg kości, 3 dkg mąki, 25 dkg włoszczyzny (bez kapusty), majeranek, 5 dkg tłuszczu, sól.



■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na kilka godzin w przegotowanej zimnej wodzie (na noc), fasolę ugotować w tej samej wodzie do miękkości. Warzywa (i kości) oczyścić, opłukać, ugotować wywar. Gdy fasola ugotuje się, przetrzeć ją przez sito przelewając wywarem. Cebulę pokrajać, uduścić z tłuszczem. Na tłuszcz z cebulą wsypać mąkę, lekko zrumienić, odstawić. Zasmażkę rozprowadzić zimnym wywarem, mieszając zagotować, połączyć z zupą, dodać sól, zupę zagotować. Podawać z chlebem, z grzankami z bułki, z kluskami (i kiełbasą lub gotowanym boczkiem krajany w kostkę).

Zupa fasolowa II

■ Składniki:

40 dkg fasoli „Jaś”, 8 ziemniaków, 20 dkg boczku, włoszczyzna, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki maki, sól, majeranek.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę umyć, namoczyć, ugotować w wodzie, w której się moczyła dodając do gotowania wędzony boczek. Po godzinie boczek wyjąć a dodać umytą, obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz ziemniaki. Gotować tak długo aż fasola będzie miękka. Na kilka minut przed końcem gotowania dodać sól oraz

majeranek do smaku. Boczek pokroić w kostkę, lekko podsmażyć, wsypać mąkę i przygotować jasną zasmażkę, dodać do zupy i zagotować.

Fasolada

■ Składniki:

500 g fasoli, 4 marchewki, 1 seler, 2 cebule, 375 ml soku pomidorowego, 375 ml oleju, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasole namoczyć w wodzie na całą noc. Zagrzać w wodzie z moczenia, gotować 5 min., odcedzić i przełożyć do dużego garnka. Marchewki pokroić w cienkie plastry, seler i cebule posiekać. Warzywa wrzucić do garnka z fasolą, zalać wodą, dodać sok pomidorowy, olej, sól, pieprz. Gotować tak długo, aż wszystkie składniki staną się miękkie. Podawać z grzankami, można doprawić odrobiną soku cytrynowego.

Zupa Biała

■ Składniki:

40 dkg białej fasoli, 1 łyżka mąki, 2 łyżki octu, sól, 1 łyżka masła, 1 szklanka bulionu, 1 łyżeczka cukru

■ Wykonanie:

świeżą, dojrzałą fasolę ugotować w dużym garnku – około 1 godzi-

ny i odcedzić. Rozpuścić na patelni łyżkę masła, dodać łyżkę mąki, rozetrzeć, powoli dolewać bulionu stale mieszając. Dodać parę łyżek octu, trochę cukru i soli, wymieszać z fasolą i razem zagotować.

„Groch z fasolą”

■ Składniki:

30 dkg grochu, 30 dkg fasoli, 20 dkg mięsa wieprzowego lub wołowego, 10 dkg słoniny, cebula, sól, pieprz do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:

Zagotować kilka litrów wody. Do wrzątku włożyć mięso i gotować do miękkości, po czym wyjąć je, a do wywaru wrzucić umyty groch i fasolę. Gotować 30 min. Dodać sól i pieprz do smaku, gotować jeszcze przez chwilę po czym odstawić z ognia. Słoninę pokroić w kostkę i usmażyć na złoty kolor. Dodać drobno posiekaną cebulę i też usmażyć na złoty kolor. Wrzucić do garnka z zupą, dodać pokrojone mięso, wymieszać i podawać.

Zupa fasolowa z łazankami

■ Składniki:

20 dkg fasoli, 5 dkg włoszczyzny, 1,5 litra wody, 5 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 5 dkg tłuszczu, sól.

■ Ciasto na łazanki:

20 dkg mąki, jajko, sól.



■ Sposób przyrządzenia:
Fasolę oplukać, namoczyć w przegotowanej wodzie. Następnego dnia ugotować w wodzie, w której się moczyła. Osolić, gdy fasola zaczyna się dogotowywać. Warzywa umyć, oczyścić. Gdy fasola będzie półmiękką włożyć jarzyny do wywaru, zagotować. Następnie jarzyny wyjąć. Przygotować łazanki, wrzucić na wywar i ugotować. Droбно pokrojoną cebulę zesmażyć na tłuszczu, dodać mąkę i rozprowadzić zimnym wywarem, wlać zasmażkę do zupy, zagotować.

Bigos z czerwonej kapusty i fasoli

■ Składniki:
70 dkg czerwonej kapusty (jedna mała główka), 20 dkg białej fasoli, 2 średnie cebule, 2 łyżki przecieru pomidorowego, 10 dkg ugotowanego boczku, 20 dkg pieczonej karkówki, 2 łyżki masła (lub smalca), 1 łyżka mąki, sól i cukier do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:
Fasolę namoczyć w zimnej wodzie na 12 godz. Ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyła. Kapustę poszatковать. Podlać niewielką ilością wody, posolić i ugotować do miękkości. Na patelni rozgrzać tłuszcz. Zeszklić

na nim pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać mąkę i chwilę posmażyć. Zawartość patelni wrzucić do ugotowanej i odcedzonej kapusty. Dodać przecier pomidorowy, pokrojone w kostkę mięso i fasolę. Doprawić solą i cukrem do smaku. Dusić razem ok. 15 min., w razie potrzeby podlewać odrobiną wody. Podawać z ziemniakami z wody lub pieczywem. Jak każdy bigos, im częściej podgrzewany tym lepszy.

Zupa gulasz (wegetariańska)

■ Sposób przyrządzenia:
Na oliwie udusić cebulę i paprykę z odrobiną wody, zalać wodą, dodać gotowaną fasolę, kukurydzę, gotować kwadrans, pokroić pomidory, cukinię lub kabaczka, dodać i dalej gotować kwadrans, przyprawić.

Fasolowa z jałowcem (wegetariańska)

■ Sposób przyrządzenia:
Moczoną przez noc fasolę, pokrojone pory, liść laurowy, goździki, kilka ziaren jałowca gotować w wodzie około 1 godziny. Odstawić do przestygnięcia, dodać sól i pietruszkę, zmiksować i podgrzać na ogniu.









Pierogi

„Pierogi z boczkiem i fasolą”

■ Składniki:

35 dkg (2 pełne szklanki) mąki,
ok. 0,75 szkl. wody, 1 jajko.

Nadzienie:

20 dkg fasoli „Jasiek” albo innej,
20 dkg chudego i wędzonego boczku,
5 dkg cebuli, 1 łyżka masła lub margaryny do usmażenia cebuli,
3 ząbki czosnku, 1 płaska łyżka utartego majeranku, sól i pieprz do smaku, 1 łyżeczka cukru, 8 dkg słoniny do okraszenia.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć w przegotowanej, ostudzonej wodzie i pozostawić do następnego dnia. Nazajutrz gotować w tej samej wodzie, a gdy jest prawie miękka, posolić, dodać cukier. Ugotować, odcedzić, wystudzić. Cebulę obrać, opłukać, pokroić, usmażyć na maśle lub margarynie na złoty kolor. Wędzony boczek pokroić na kawałki. Fasolę, cebulę i boczek zemleć w maszynce do mielenia mięsa. Dodać zmiądzony zgniataczem lub drobniutko posiekany czosnek, majeranek, sól i pieprz. Wszystko razem starannie wymieszać. Zagnieść ciasto, rozwałkować,

wykroić krążki lub kwadraciki, rozłożyć nadzienie, zlepić pierogi i ugotować. Na koniec okrasić pierogi stopioną słoniną ze skwarkami.

Pierogi z fasolą

■ Składniki:

■ Ciasto:

35 dkg (2 pełne szklanki) mąki,
ok. 0,75 szkl. wody, 1 jajko.

■ Nadzienie:

2 szkl. fasoli, 1 jajko, 5 dkg cebuli,
1 łyżka masła lub margaryny do usmażenia cebuli, 1 łyżka usiekane koperku, 1 łyżeczka cukru,
2 dkg tartej bułki, sól i pieprz do smaku, 8 dkg słoniny do okraszenia.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć w przegotowanej, ostudzonej wodzie i pozostawić do następnego dnia. Nazajutrz gotować w tej samej wodzie, a gdy jest prawie miękka, posolić, dodać cukier. Ugotowaną odcedzić, odsączyć, wystudzić. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć na złoty kolor. Fasolę i cebulę zemleć w maszynce do mielenia mięsa. Wbić jajko, dodać tartą bułkę, usiekany kope-

rek, sól i pieprz. Wszystko razem starannie wymieszać.

Zagnieść ciasto, rozwałkować, wykroić krążki lub kwadraciki, rozłożyć nadzienie, zlepić pierogi i ugotować. Na koniec okrasić pierogi stopioną słoniną ze skwarkami.

Pierogi ze śliwką

Przygotować ciasto jak na pierogi

■ Farsz:

2 szklanki fasoli, 2 szklanki cukru,
20 g suszonej śliwki

■ Sposób przyrządzenia:

Ugotowaną fasolę oraz delikatnie sparzone suszone śliwki przemieścić przez maszynkę. Następnie dodać cukier. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Formować małe pierożki.









Pasztety i kotlety

Pasztet fasolowo-warzywny (bez jajek)

■ Składniki:

szklanka ugotowanej na miękko białej fasoli (najlepiej Jasia), ½ średniego selera, 2 pietruszki, 2 cebule, mały por, 4-5 jajek (dla alergika w wersji bez jajek- pieczony w formie wyłożonej pergaminem), 3 łyżki posiekanej zielonej pietruszki (lub innych świeżych ziół), ½ łyżeczki imbiru, ½ łyżeczki gałki muszkatołowej, 2 łyżeczki tymianku, sól i pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Warzywa drobno pokrój i ugotuj w minimalnej ilości wody. Odcedź, przepuść przez maszynkę razem z fasolą. Do masy dodaj żółtka, pietruszkę, sól i przyprawę i ponownie zmiksuj. Ubij sztywną pianę z białek. Stopniowo dodawaj do niej warzywną masę i delikatnie mieszaj. Nagrzej piekarnik do 175 °C. Pasztetową masę wyłóż do formy (najlepiej użyć dwóch form keksowych) wyłożonej specjalnym pergaminem lub folią aluminiową albo wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Piecz około 45 min., aż pasztet

stanie się sprężysty. Możesz zrobić pasztet z innymi dodatkami (np. marchwią, cebulą i orzechami) albo zastąpić fasolę innymi warzywami strączkowymi.

Pasztet fasolowy z grzybami suszonymi

■ Składniki:

35 dkg białej fasoli, duża cebula, 4 łyżki tłuszczu, 5 dkg grzybów suszonych, 2 jaja, 4 łyżki tartej bułki, cukier, majeranek, pieprz ziołowy, przyprawa do zup.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę ugotować do miękkości. Gdy ostygnie – zemleć ją w maszynce razem z przesmażoną cebulą. Dodać ugotowane w niewielkiej ilości wody i pokrajane w pa-sieczki grzyby, wywar z grzybów, jaja, dosypać tartą bułkę, dodać przyprawę, łącznie z rozpuszczoną przyprawą do zup, i dokładnie wyrobić Brytfannę wysmarować tłuszczem i wysypać tartą bułką. Włożyć masę i upiec w piekarniku. Podawać z sosami i surówkami.

Pasztet z fasoli

■ Składniki:

20 dkg fasoli, 20 dkg żółtego sera, łyżka oleju lub margaryny, duża cebula, 2 jajka, łyżka octu (3%), sól, pieprz, tłuszcz do wysmarowania formy.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę przebrać, umyć, namoczyć na noc. Rano ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła. Cebulę drobno posiekać i krótko przesmażyć w oleju, dodać do fasoli i razem przepuścić przez maszynkę lub przetrzeć przez sito. Do masy fasolowej dodać żółtka, sól, ocet, pieprz i białka ubite na sztywną pianę. Wymieszać, przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy, posypać tartym serem i zapiec w piekarniku.

Fasolowy pasztet ze śliwkami

■ Składniki:

0,5 kg fasoli białej Piękny Jaś, 20 dag suszonej śliwki, 1 jajko, 1 kostka masła, 4 ząbki czosnku, 2 kopiane łyżki mąki kartoflanej, 3 łyżki bułki tartej, 3 łyżki kwaśnej



śmietany, 3 duże cebule, olej rzepakowy, pieprz, sól

■ Sposób przyrządzenia:

Ugotowaną fasolę oraz delikatnie sparzone suszone śliwki przemielić przez maszynkę. Do uzyskanej masy dodać masło, jajko, mąkę kartoflaną, bułkę tartą oraz kwaśna śmietaną. Dodać także posiekany czosnek i pokrojoną oraz poduszoną na oleju rzepakowym cebule. Całość doprawić pieprzem i solą oraz dokładnie wymieszać. Użytkaną masę przełożyć do małych foremek i piec w temperaturze 180 stopni przez 40 minut.

Pasztet fasolowy

■ Składniki:

2 szklanki fasoli, 1 szklanka ryżu, 3 cebule, 3 marchewki, 1 pietruszka, pół selera, 2 jajka, 1 łyżeczka pieprzu ziołowego, 0,5 łyżeczki pieprzu prawdziwego, 1 łyżeczka tymianku, sól do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć, ugotować. Ryż ugotować. Marchew i pietruszkę udusić na oleju. Wszystkie składniki zemleć, dodać jajka, przyprawy, wymieszać. Masę przełożyć do wysmarowanej blachy, piec w temp. 180 °C ok. 40 minut.

Kotlety z fasoli „Jaś”

■ Składniki:

½ kg fasoli „Jaś”, 2 cebule, olej do smażenia, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, majeranek, 2 jajka, 5 dkg bułki tartej, 1 łyżka maggi.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć, ugotować (niezbyt miękko), odcedzić, schłodzić i zmielić. Cebule drobno pokroić, zrumienić na oleju, czosnek rozgnieść, dodać oba składniki do masy fasolowej. Do masy dodać również jajka, bułkę tartą, pieprz, sól, majeranek i maggi. Całość starannie wymieszać. Z masy formować nieduże kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Podawać z zasmażaną kapustą lub surówkami.

Kotlety mielone z fasolą „Jaś”

■ Składniki:

60 dkg mięsa mielonego wołowo-wieprzowego i drobiowego, 1 jajko, ¾ szklanki bułki tartej, sól, pieprz, czosnek, ugotowane ziarna fasoli *Piękny Jaś*

■ Sposób przyrządzenia:

Mięso wyrobić dokładnie z przyprawami, formować małe kulki, obtaczać w bułce tartej, spłaszczyć,

na każdą położyć po jednej fasolce „Jaś” (wcześniej ugotowanej), smażyć z dwu stron na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Podawać z sosem grzybowym i surówką.

Kotlety z fasoli w sosie grzybowym

■ Składniki:

40 dkg fasoli, 2 jaja, 1 cebula, 2 łyżki posiekanego koperku, 12 dkg tłuszczu, 10 dkg bułki tartej, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę opłukać, namoczyć w przegotowanej, ostudzonej wodzie, następnego dnia ugotować w tej samej wodzie. Pod koniec gotowania osolic. Miękką odcedzić, odparować, zmielić. Do zimnej fasoli dodać jajka, pokrojoną w kostkę i zrumienioną na części tłuszczu cebulę, sól, pieprz i koperk. Wszystkie składniki starannie wymieszać, formować owalne kotleciki, obtaczać w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron. Podawać z sosem grzybowym.



Kotlety z białej fasoli

■ Składniki:

40 dkg białej suchej fasoli, 2 średnie cebule, 4 łyżki tartej bułki, 2 jajka, 1 łyżka suszonego majeranku, sól pieprz i przyprawa maggi do smaku, tłuszcz do smażenia.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć na 12 godz.

Ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyła. Pod koniec gotowania posolić. Odcedzić.

Wystudzić. Zmieszać w maszynce do mięsa wraz z obraną cebulą. Dodać jajka, przyprawy i tartą bułkę.

Całość dokładnie wymieszać.

Gdyby się okazało, że masa jest za rzadka dodać jeszcze tartej bułki.

Z masy formować kotlety. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor.

Podawać z ostrymi sosami i sezonową surówką.

Kotlety ukraińskie z fasoli

■ Składniki:

40 dkg fasoli, 4 dkg suszonych grzybów, 4 łyżki tłuszczu, cebula, 4 łyżki tartej bułki, 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej lub 3 łyżki kaszy manny, pieprz, majeranek, 3 jaja.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę ugotować na miękko i zemleć w maszynce. Grzyby suszone ugotować w niewielkiej ilości wody i osączyć. Cebulę przesmażyć, zemleć lub posiekać razem z grzybami i mieszać z fasolą. Dodać jaja, tartą bułkę i pozostałe składniki. Przyprawić do smaku i dokładnie wyrobić. Formować okrągłe kotlety, obtaczać je w tartej bułce i smażyć na rumiano. Podawać polane sosem, z surówkami.







Sałatki

Wskazówka

Jeżeli odlewamy wodę od razu po ugotowaniu, skórka na fasoli pęka. Lepiej aby ostygła w wodzie.

Krakowska sałatka z rzepy

■ Składniki:

2 nieduże czarne rzepy, 15 dkg białej fasoli *Piękny Jaś*, 1 cebula, 2 średnie ziemniaki, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, ew. 1 jajko na twardo do dekoracji

■ Sposób przyrządzania:

Fasolę zalej zimną wodą, odstaw na całą noc, a potem ugotuj i ostudź. Ziemniaki wyszoruj, ugotuj w mundurkach, ostudź i obierz. Rzepę obierz i zetrzyj na drobnej tarce, posól, wymieszaj i odstaw. Posiekaj cebulę. Odłóż kilka fasolek do dekoracji, a pozostałe rozgnieć widelcem i przetrzyj przez sitko, aby oddzielić skórki. Ziemniaki również rozgnieć na gładkie purée, wymieszaj z roztartą fasolą, rzepą, cebulą oraz oliwą. Przypraw do smaku świeżo zmielonym pieprzem, posyp posiekanym jajkiem na twardo i całymi fasolkami.

Trzykolorowa sałatka

■ Składniki:

½ kg białej dużej fasoli „Jaś”, ½ kg czerwonej fasoli, po ½ pęczka świeżego szczypiorku, koperku i pietruszki, sos winegret, 1 łyżeczka musztardy, 1 płaska łyżeczka cukru, 2-3 łyżki oleju, sok z ½ cytryny, 2 ząbki czosnku.

■ Sposób przyrządzania:

Obie fasole oddzielnie zalewamy zimną, przegotowaną wodą i moczymy – białą kilka godzin, czerwoną aż 12 godzin. Wodę z moczenia wylewamy. Zalewamy fasole – znowu w oddzielnych garnkach – ponownie wodą, doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy kilka minut na dużym ogniu, następnie zmniejszamy ogień, przykrywamy i gotujemy do miękkości 1-2 godziny. Solimy pod koniec gotowania. Odlewamy wodę, a fasolę studzimy.

W misce na sałatkę przyrządzamy sos winegret: do musztardy wyciskamy czosnek, cały czas mieszając dodajemy olej, cukier i sól. Rozrzedzamy sokiem z cytryny (możemy dać go mniej, zależnie od naszego smaku). Dodajemy drobno posie-

kaną zieleninę (część zostawiamy do przybrania). Wsypujemy fasole, mieszamy i posypujemy resztą zieleniny. Podajemy na przystawkę.

Sałatka z fasoli

■ Składniki:

300 g ugotowanej białej fasoli, 2 łyżki dobrej oliwy z oliwek (z pierwszego tłoczenia), 1 łyżka octu winnego, 1 cebula, kilka plasterków salami, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki.

■ Sposób przyrządzania:

Odcedzoną gorącą fasolę mieszamy z oliwą i octem. Gdy ostygnie, dodajemy posiekaną cebulę oraz pokrojone na ćwiartki cienkie plasterki salami i posypujemy natką pietruszki.

Turecka sałatka fasolowa

■ Składniki:

25 dkg białej fasoli (namoczonej poprzedniego dnia), sól, 5 cebul, posiekana natka, czarne oliwki, 2 łyżeczki ostrej papryki, sok z 1 cytryny, 4-6 łyżek oliwy, 4 łyżki octu, 2-3 jajka ugotowane na twardo.



■ Sposób przyrządzania:

Fasolę zalej wodą, posól i ugotuj do miękkości (około 30-40 minut). Odcedź, włóż do lodówki. Obierz cebule, pokrój je w cienkie krążki. Posyp solą, odstaw na 10 minut. Następnie ugnieć cebule ręką, przepłucz na sitku i osącz. Wymieszaj cebule, natkę i kilka oliwek, posyp szczyptą ostrej papryki. Do miski włóż fasolę, przykryj przygotowaną mieszaniną. Zrób marynatę z soku z cytryny, oliwy, octu, soli i szczypty papryki. Polej składniki sałatki. Na wierzchu poukładaj jajka na twardo pokrojone w plasterki. Sałatkę przygotuj co najmniej na 30 minut przed podaniem, aby zdążyła się „przegryźć”.

Sałatka z fasoli Jasiak

■ Składniki:

Ugotowana fasola Jasiak (kopisty talerz głęboki lub 3 puszki fasoli), 2-3 ziemniaki ugotowane, pokrojone w dużą kostkę, 3-4 łyżki ostrej papryki marynowanej pepperoni, - najlepiej w krążkach - pokroić jeszcze drobniej, duży pęk (ok. szklanki) niezbyt drobno pokrojonego kopru, dressing: sól, pieprz, ocet, oliwa z oliwek, 2-3 ząbki czosnku.

■ Sposób przyrządzania:

Wszystkie składniki wymieszać. Z octu, oliwy, czosnku rozartego z solą zrobić dressing, połączyć tym sałatę i oziębic w lodówce.

Sałatka fasolowa z orzechami

■ Składniki:

150 g białej fasoli, 250 g fasolki szparagowej, 6 pomidorów, 1 pęczek cebulki ze szczypiorem, 50 g orzechów laskowych, 2 łyżki oleju z orzechów, 4 łyżki oleju słonecznikowego, 3 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz i cukier.

■ Sposób przyrządzenia:

Białą fasolę moczyć w wodzie całą noc. Następnego dnia gotować w tej samej wodzie z dodatkiem soli ok. 90 min., odcedzić. Fasolkę szparagową oczyścić, umyć pozbawić końcówek i gotować ok. 10 min., przelać zimną wodą i dokładnie osączyć. Pomidory umyć. Cebulkę oczyścić i umyć. Pomidory pokroić w cząstki, cebulkę pokroić w ukośnie paski. Orzechy posiekać. Olej z orzechów wymieszać z olejem słonecznikowym i sokiem cytrynowym za pomocą trzepaczki. Sos doprawić solą, pieprzem i cukrem. Warzywa wymieszać z orzechami

i sosem. Sałatkę fasolową wyłożyć na talerze i podawać z pełnoziarnistym chlebem.

Sałatka z buraków i fasoli

■ Składniki:

40 dkg buraków, 2 cebule, 0,5 – 1 szkl. ugotowanej fasoli, 2 – 3 ogórki kwaszone lub konserwowe, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 2 łyżki posiekanej naci pietruszki, 5 łyżek oleju słonecznikowego lub sojowego, 1,5 łyżki musztardy, sól, cukier.

■ Sposób przyrządzenia:

Buraki umyć, najlepiej wyszorować szczotką, opłukać, zalać wrzącą wodą. Ugotować do miękkości, ostudzić. Obrąć ze skórek, opłukać, pokrajać w drobną kostkę. Ogórki cienko obrać, opłukać, pokrajać w drobne paski, wymieszać z burakami. Dodać cebulę obraną, opłukaną, drobno posiekaną. Musztardę rozetrzeć z olejem gdy powstanie jednolita masa, przyprawić solą i cukrem. Przygotowaną zaprawę wymieszać z pokrajanymi warzywami, dodać fasolę, doprawić do smaku solą i cukrem. Gotową sałatkę wyłożyć na półmisek, posypać nacią pietruszki wymieszaną ze szczypiorkiem.



Salatka z fasoli z czerwoną kapustą

■ Składniki:

20 dkg fasoli Jaś lub innej, 25 dkg czerwonej kapusty, kwaszony ogórek, jabłko, sól, cukier, kwas cytrynowy do smaku, 4 łyżki oleju, łyżeczka musztardy.

■ Sposób przyrządzenia:

Suche nasiona fasoli, w przeddzień gotowania, po umyciu, namoczyć w przegotowanej, ciepłej wodzie, a następnego dnia ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyła. Ugotowaną fasolę odcedzić, a wywar zużytkować do sporządzenia zupy. Poszatkowaną kapustę czerwoną obgotować, odcedzić, skropić kwasem cytrynowym. Ogórek kwaszony po obraniu pokrajać w drobną kostkę lub cienkie słupki, podobnie pokrajać jabłko. Wszystkie produkty włożyć do salaterki, oblać sosem przygotowanym z oleju i musztardy, lub samym olejem, wymieszać. Inne odmiany sałatki z fasoli można uzyskać dodając do fasoli drobno pokrajaną część jasną pora i jabłko lub kwaszony ogórek, surową kapustę kwaszoną i cebulę, albo marynowaną paprykę i cebulę. Każdą odmianę sałatki z fasoli można posypać startym żółtym serem czy posiekany po ugoto-

waniu na twardo jajkiem, obraną ze skóry i ości rybą wędzoną.

Salatka z fasoli 1

■ Składniki:

25 dkg fasoli ugotowanej, 15 dkg żółtego sera, 3 łyżki majonezu, zielona pietruszka, jajo ugotowane na twardo.

■ Sposób przyrządzenia:

Ugotowaną fasolę odcedzić, posiekać nożem na drobno. Ser zetrzeć na grubej tarce, wymieszać z majonezem, doprawić do smaku, dodać pokrajaną cebulę i jajo, dobrze wymieszać i posypać zieloną pietruszką.

Salatka z fasoli z owczym serem

■ Składniki:

200 g fasoli Jaś, kilka gałązek świeżej szałwi, 5 łyżek oliwy z oliwek, sól, pieprz, 500 g fasolki szparagowej, 1 gałązka świeżego rozmarynu, 1 mała cebula, 200 g owczego sera, 2 pomidory, 3 łyżki octu winnego.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę Jaś włożyć do garnka, zalać wodą i pozostawić na 12 godz. Dodać szałwię, 1 łyżkę oliwy, sól i pieprz. Całość gotować do miękkości na wolnym ogniu. Fasolkę szparagową umyć, pozbawić

końcówek i łyka włożyć do wrzącej osobnej wody, dodać rozmaryn i gotować na wolnym ogniu ok. 20 min. Fasolę Jaś i szparagową odcedzić. Cebulę oczyścić i pokroić w cienkie krążki. Ser pokroić w kostkę. Pomidory umyć, po wykrojeniu stwardniałych nasad szypulek pokroić w ósemki. Fasolę Jaś i szparagową ułożyć na talerzach, następnie pomidory i ser. Z octu, pozostałej porcji oleju, soli i pieprzu przygotować sos i polać nim każdą porcję sałatki. Odstawić na 15 min. do przemacerowania.

Śledzie z fasolą

■ Składniki:

4 śledzie mlecza, 1 ½ szkl. ugotowanej białej fasoli, 4 cebule średniej wielkości, szkl. śmietany, sok cytrynowy, cukier, natka pietruszki.

■ Sposób przyrządzenia:

Sprawione i wymoczone śledzie sfiletować, obciągnąć ze skórki, usunąć kręgosłupy i ości. Cebulę pokroić w drobną kostkę i sparzyć gorącą wodą. Mlecz ze śledzi utrzeć z dodatkiem soku cytrynowego, wymieszać ze śmietaną i przyprawić cukrem. Ugotowaną fasolę wymieszać z cebulą. Na półmisku układać filety śledziowe i przekładać je fasolą, całość polać





przygotowanym sosem i posypać posiekaną natką pietruszki.

Sałatka z fasoli ze śledziem

■ Składniki:

25 dkg fasoli perłowej lub białej, 1 śledź solony lub mała wędzona makrela, cebula, sól, cukier, kwas cytrynowy, łyżeczka musztardy, 3 łyżki oleju, szczypiorek.

■ Sposób przyrządzenia:

Namoczoną i ugotowaną fasolę odcedzić. Solonego śledzia dokładnie wymoczyć, oczyścić ze skóry i starannie wybrać ości, drobno pokroić, oprószyć odrobiną pieprzu i cukru, skropić kwasem cytrynowym lub sokiem z cytryny i pozostawić na kilka godzin. Do pokrojonego śledzia można dodać cebulę. Jeżeli zamiast śledzia używa się makrelę wędzoną, należy ją obrać ze skóry i ości i po rozdrobieniu od razu dodać do fasoli razem z drobno pokrojoną cebulą. Sałatkę ze śledziem czy wędzoną makrelą połączyć sosem przygotowanym z oleju i musztardy, posypać szczypiorkiem.

Sałatka z ryby wędzonej z fasolą

■ Składniki:

3- 0 dkg wędzonej ryby, 1 szkl. fasoli, 2 ogórki konserwowe,

1 cebula, sól, pieprz, majonez, zielona pietruszka.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć w przegotowanej zimnej wodzie i ugotować. Wędzoną rybę obrać z ości i skóry, rozdrobnić, wymieszać z fasolą. Dodać pokrajane w drobną kostkę ogórek i cebulę. Doprawić solą, pieprzem i majonezem. Posypać zieleniną.

Aromatyczna sałatka z Karaibów

■ Składniki:

40 dkg dużej białej fasoli, np. *Piękny Jaś*, sól, ½ pęczka natki pietruszki.

■ Sos:

1 mała czerwona papryczka chilli (może być z zalewy), ok. 1/3 szklanki oleju arachidowego, 3 ząbki czosnku, 2 łyżeczki soku z limonki, 1 płaska łyżeczka brązowego cukru, sól.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę płuczemy, zalewamy czystą wodą, a następnego dnia gotujemy w tej samej wodzie z dodatkiem soli do miękkości, uważając, żeby zbyt jej nie rozgotować. Robimy sos. Z papryczki usuwamy pestki i drobno ją siekamy. Do małej miseczki wlewamy olej, dodajemy zmiażdżony czosnek, sok

z limonki, chilli, cukier. Doprawiamy solą i mieszamy. Na dno naczynia żaroodpornego wlewamy nieco sosu, następnie wkładamy fasolę i polewamy ją resztą sosu. Podgrzewamy w piekarniku 15-20 minut w średniej temperaturze. Przed podaniem obficie posypujemy drobno posiekaną natką.

Sałata z pstrągiem

■ Składniki:

pół główki sałaty lodowej, 1 szkl. ugotowanej białej fasoli, 2 płaty wędzonego pstrąga, 1 zielony pokrojony w dużą kostkę ogórek, 2 pomidory, bez skórki pokrojone w kostkę, 2 łyżki pokrojonej drobno pietruszki, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku cytrynowego, czarny pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Na talerzu ułożyć sałatę, fasolę, pstrąga, ogórek, pomidory i posypać pietruszką. Z oliwy, soku z cytryny i pieprzu przygotować sos. Połączyć sałatę.

Śledzie w śmietanie z jaśkiem

■ Składniki:

25 dkg płatów śledziowych, 15-20 dkg fasoli jasiek, 2 cebule, 1/4 litra śmietany, 2 jabłka, 1 łyżka octu, łyżeczka cukru,



■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć na noc. Ugotować do miękkości w tej samej wodzie. Odcedzić. Śledzie pokroić na kawałki. Cebulę i jabłka pokroić w kostkę. Śmietanę wymieszać z cukrem, pieprzem i octem. Zalać wszystkie składniki, udekorować natką.

Toskańska sałatka z fasoli Jaś i tuńczyka

■ Składniki:

250 g fasoli Jaś, ½ małej cebuli, 1 duża puszka (200 g) najlepszego tuńczyka w oleju (nie rozdrobnionego), 2-3 łyżki oliwy z oliwek

■ Sposób przyrządzenia:

Ugotowaną fasolę odcedzamy, dodajemy cebulę pokrojoną wzdłuż na cieniutkie paseczki i polewamy obficie oliwą. Gdy fasola ostygnie, na wierzchu układamy duże kawałki tuńczyka.

„Jasiek” w buraczkach ze śledziem

■ Składniki:

1 kg fasoli Jaś, 2 kg buraczków czerwonych, 4 cebule, 4-5 ogórków konserwowych, 2-3 jabłka, 4-5 szt. śledzi w oleju, 5 łyżek oleju, sól, pieprz, cukier do smaku

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć i ugotować w tej samej wodzie co się moczyła. Pod koniec gotowania osolić, następnie odcedzić i przestudzić. Buraczki ugotować, obrać z łupinki i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę posiekać i udusić na oleju. Ogórki i jabłka pokroić w kostkę, a śledzie w poprzeczne paseczki. Połączyć składniki, przyprawić do smaku i podawać z krakersami.

Surówka z czerwonej kapusty i fasoli „Jaś”

■ Składniki:

Główka kapusty czerwonej (ok. 1 kg), sok z cytryny, 30 dkg fasoli „Jaś”, 2 cebule, 2 duże kwaśne jabłka, sól, pieprz, kawałek korzenia chrzanu (lub tarty chrzan ze słoika), 2 łyżki majonezu, 4 łyżki śmietany, 2 łyżki posiekanego szczypiorku lub pietruszki.

■ Sposób przyrządzenia:

Kapustę zetrzeć na grubej tarce, lekko posolić i zostawić na 2 godziny skrapiając dobrze sokiem z cytryny, aby nie straciła koloru. Namoczoną wcześniej fasolę ugotować, schłodzić. Po 2 godzinach kapustę wycisnąć, dodać do fasoli. Cebulę i jabłka obrać, pokro-

ić w drobną kostkę. Całość wymieszać, doprawić solą, pieprzem i chrzanem. Dodać majonez, śmietanę i posiekaną pietruszkę lub szczypiorek, wymieszać.

Salatka z fasoli ze śliwką

■ Składniki:

10 dag fasoli, 5 dag suszonych śliwek, cukier, sok z cytryny, oliwa, sól, pieprz

■ Sposób przyrządzenia:

Fasole ugotować i przełożyć do miski. Następnie ugotowane suszone śliwki przetrzeć na grubym sicie. Do uzyskanej masy dodać cukier, sok z cytryny oraz oliwę. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać. Fasole połączyć uzyskanym sosem i udekorować zieleniną.







Fasola na słodko

Jaś na słodko

■ Składniki:

2 szklanki ugotowanej fasoli
Jaś, 3 łyżki miodu, 2 łyżki soku
z cytryny, sól

■ Sposób przyrządzenia:

Podgrzany miód wymieszaj
z sokiem z cytryny. Ciepłym
sosem polej ciepłą fasolę. Posól.
Potrawę możesz też przygotować
inaczej: fasolę odcedź, gdy jeszcze
jest twardawa. Wymieszaj ją
z 2 łyżkami masła, 3 łyżkami
miodu i szczyptą soli. Wsyp do
żaroodpornego naczynia i zapiekaj
pod przykryciem przez ok. 40 min.
w średnio gorącym piekarniku.
Przed podaniem skrop cytryną.

Bezglutenowe ciasteczka

■ Składniki:

1 i ½ szklanki ugotowanej fasoli
Jaś, 15 dkg mielonych orzechów
włoskich, szklanka cukru, 3 jajka,
łyżeczka esencji waniliowej (lub
innego aromatu), olej do posmaro-
wania blachy.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę zalej wodą i odstaw na kilka
godzin (lub na całą noc). Zmień
wodę i gotuj fasolę tak długo, aż

całkiem zmięknie i zacznie odcho-
dzić z niej łuska. Odstaw z ognia,
odcedź, ostudź, wyłuskaj ze skórki.
Zmiel fasolę w maszynce lub
malakserze. Dodaj orzechy, esencję
waniliową, kilka łyżek cukru. Jajka
z pozostałym cukrem ubij na pu-
szystą masę (najlepiej w malakserze
lub mikserem). Delikatnie połącz
obie masy. Nagrzej piekarnik do
160 st. C. Wysmaruj blachę (lub
wyłóż ją specjalnym papierem do
pieczenia). Ciasto nakładaj łyżecz-
ką, w odstępach, żeby ciasteczka się
nie zlewały. Piecz około 20 minut,
aż lekko się zarumienią. Zdejmuj
je z blachy łopatką, na gorąco.
Jeśli uznasz, że są za mało słodkie,
polukruj je (utrzyj pół szklanki
cukru pudru z 1-2 łyżkami wody).

Fasola na słodko (na gorąco)

Ugotować duży gar fasoli. W naczy-
niu do pieczenia wymieszać dużą
ilość fasoli, garść rodzynek, 2-3
jabłka pocięte na drobno, cukier,
puszkę ananasów z sokiem, sól
pieprz, parę łyżek sojowego sosu.
Pieć godzinę, podawać z chlebem
lub na ryżu.

Kaszubski tort z fasoli

■ Składniki:

8 jaj, 25 dkg cukru pudru, 20 dkg
fasoli Jaś, 6 gorzkich migdałów,
5 dkg tartej bułki, 20 dkg dżemu
kwaśnego.

■ Lukier:

30 dkg cukru, pół szklanki wody,
kieliszek rumu, sok z cytryny.

■ Sposób przyrządzenia:

Migdały sparzyć, obrać ze skóry,
zemleć. Fasolę ugotować na pół
twardo, obrać ze skóry, utrzeć, do-
dać do niej ubite żółtka z cukrem,
bułkę tartą i pianę z białek. Wszyst-
ko delikatnie wymieszać, piec
w tortownicy ok. 40 min. w średnio
nagrzanym piekarniku. Zimny
przekroić przełożyć marmoladą,
polukrować.

„Jajkowa babka” na słodko

■ Składniki:

45 dkg fasoli (1 funt), 20 dkg sera
żółtego startego na tarce, 4 jajka,
15 dkg masła, sól, pieprz, szczypta
szałwi, masło do formy, bułka tarta.

■ Sposób przyrządzenia:

Weź 1 funt fasoli, mocz ją całą
noc. Gdy przybędzie jej drugie tyle
wrzuć do wrzątku przygotowanego



z wody w której się moczyła. Gotuj tyle aby nie było problemów dla twoich zębów. Ugotowaną przekręć przez maszynkę tyle razy aż stanie się pulchniutka. Włóż masę do kamiennej misy i drewnianą pałką kręć, mieszaj i ubijaj dodając żółtka oraz resztę frachtów. Wypróbuj smak, a gdy dla twojego podniebienia stanie się niebem dodaj trzepaną pianę z białek. Leciutko zamieszaj i włóż do babkowej formy posmarowanej masłem i potrzepanej bułką tartą. Piecz 3 kwadransy, wyciąg z formy i podawaj z sosem pieczarkowym lub grzybowym.

„Jaś” na słodko

■ Składniki:

½ kg fasoli, 2 łyżki masła, 2 łyżki cukru pudru, 2 łyżki miodu, 2 łyżki kakao, orzechy, kokos.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę ugotować w tej samej wodzie co się moczyła. Przystudzić, zmielić w maszynce do mięsa, utrzeć w makutrze na pulchną masę z pozostałymi składnikami, można dodać trochę posiekanych orzechów. Z masy formować kuleczki wielkości orzecha laskowego i obtaczać w kokosie lub orzechach.

Tort fasolowy z masą migdałową

■ Składniki:

20 dkg fasoli „Jaś”, 12 jaj, 25 dkg cukru pudru, 20 dkg dżemu jagodowego, 5 dkg konfitury z róży, 2 kostki masła, 1 szklanka cukru kryształu, 5 dkg bułki tartej, 2 dkg migdałów, olejek migdałowy.

■ Sposób przyrządzenia:

Migdały sparzyć, obrać ze skórki, zemleć. Fasolę ugotować na półtwardo, obrać ze skórki, przetrzeć przez rzadkie sito. 8 żółtek utrzeć z cukrem pudrem na pulchną masę, wymieszać z fasolą, migdałami, tartą bułką i ubitą pianą z 8 białek. Masę wyłożyć do tortownicy, piec w średnio nagrzanym piekarniku ok. 40 minut. Zimny tort przekroić na 2 krążki, przełożyć masą migdałową, dżemem i różą.

■ Masa migdałowa:

4 jajka ubić na parze ze szklanką cukru (do uzyskania konsystencji kwaśnej śmietany), ostudzić. Masło utrzeć na pulchną masę dodając po łyżce masy jajecznej i olejku migdałowego.

Rolada „Jaś”

■ Składniki ciasta:

6 jaj, 20 dkg orzechów włoskich, 6 łyżek mąki fasolowej, 6 łyżek cukru.

■ Sposób przyrządzenia:

Żółtka oddzielić od białek, białka ubić na sztywno, utrwalić cukrem, dodać żółtka, lekko wymieszać. Zmielone orzechy wymieszać z mąką fasolową, dodać do masy jajecznej i jeszcze raz delikatnie wymieszać. Masę przełożyć do wysmarowanej blachy, upiec.

■ Składniki masy:

1 kostka masła, 15 dkg cukru, 3 jajka, 3 łyżki zmielonej kawy, 0,25 g spirytusu.

Jajka ubić na parze z cukrem, dodać kawę zaparzoną w małej ilości wody. Masło utrzeć na pulchną masę, dodawać stopniowo masę jajeczną cały czas ucierając. Upieczony biszkopt posmarować masą, zwinąć na roladę.

Tort z fasoli i suszonych śliwek

■ Składniki ciasta:

2 szklanki fasoli, 3 łyżki cukru, ½ kostki masła, cukier waniliowy, 2 dag drożdży, 1 jajko, 1 łyżka mąki kartoflanej, sól.

■ Składniki wypełnienia tortu: ugotowana fasola, suszone śliwki, owoce, galaretka.

■ Przygotowanie ciasta:

Ugotowaną fasolę zmielić. Następnie do uzyskanej masy dodać jajko, mąkę kartoflaną, roztopione ma-





sło oraz rozpuszczone w soli drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać. Całość przelać do tortownicy i piec w temperaturze 180 stopni przez 30 minut.

Na upieczonym cieście ułożyć ugotowaną fasolę, owoce oraz delikatnie sparzone i pokrojone suszone owoce. Całość zalać galaretką. Tort możemy przygotować z jednej porcji ciasta, na którym galaretką zalane zostaną fasola, owoce oraz suszone owoce jako wierzchnia część. Innym sposobem jest przygotowanie kilku porcji ciasta pomiędzy którymi znajdzie się wypełnienie tortu.

Tort z fasoli „Jasiek”

■ Składniki:

30 dkg fasoli „Jasiek”, 4 łyżki tartej bułki, 30 dkg cukru, 12 jaj, 2 olejki migdałowe.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę ugotować (nie bardzo miękko), obrać ze skórki, zmielić w maszynce do orzechów. Żółtka utrzeć z cukrem na pulchną masę, następnie powoli dodawać fasolę, olejek migdałowy i tartą bułkę a na końcu ubitą na sztywno pianę z białek. Całość lekko wymieszać i wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem formy. Ciasto włożyć do średnio nagrzanego piekarnika, upiec na złoty kolor. Przekładać kremem czekoladowym.

Tort z fasoli

■ Składniki ciasta:

25 dkg fasoli, 25 dkg cukru, 8 jaj, 2 łyżki tartej bułki, olejek migdałowy, łyżeczka proszku do pieczenia.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć, ugotować do miękkości, odcedzić i przetrzeć przez sito. Żółtka utrzeć do białości z cukrem i dodać przetartą fasolę, tartą bułkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia, wszystko dokładnie wymieszać. W końcu dodać do tego ubitą pianę, lekko wymieszać. Wlać do tortownicy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Upiec w dobrze rozgrzanym piekarniku. Po przestudzeniu przełożyć masą.

■ Składniki masy:

3 jajka, 20 dkg cukru, 20 dkg masła, 3 łyżki kakao, cukier waniliowy.

■ Sposób przyrządzenia:

Całe jajka ubijać na parze z cukrem aż zgęstnieje. Masło utrzeć z kakao i cukrem waniliowym, stopniowo dodawać ostudzoną masę jajeczną. Masą przełożyć przekrojone na pół ciasto. Masą można również posmarować tort po bokach i po wierzchu. Tort przybrać posiekanymi orzechami lub migdałami.

Tort z fasoli II

■ Składniki:

½ kg fasoli, 15 dkg cukru, 2 dkg kakao, 2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia, 5 kropli olejku migdałowego, łyżka rumu lub koniaku, skórka z otartej z cytryny, 5 dkg mielonych orzechów, 2 łyżki tartej bułki, 1 łyżeczka masła, słoik gęstego dżemu morelowego.

■ Na polewę:

5 łyżek mleka, 5 dkg masła, szklanka cukru pudru, po łyżeczce mąki ziemniaczanej i pszennej, tabliczka gorzkiej czekolady.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę umyć i zalać przegotowaną zimną wodą, rano ugotować w tej samej wodzie i przetrzeć przez sito. Dodać do masy fasolowej kakao, rum, skórkę z cytryny, olejek, proszek do pieczenia wymieszany z tartą bułką, zmielone orzechy i ubite z cukrem jajka. Wszystkie składniki dobrze wymieszać. Tortownicę wysmarować masłem i wysypać tartą bułką, wyłożyć przygotowaną masę, piec około 40 minut w średnio nagrzanym piekarniku. Zostawić do wystygnięcia. Składniki polewy włożyć do małego rondelka w następującym porządku: mleko, masło, cukier puder. Do rozpuszczonych składników dodać mąkę, na końcu dodać rozpuszczoną czekoladę lub kakao cały czas mieszając. Ciasto przekroić na trzy krążki, posmarować dżemem morelowym, wierzch i boki oblać polewą.







Potrawy różne

Fasolaki

■ Składniki:

2 szklanki suchej fasoli, 1 średniej wielkości ziemniak, 2 cebule, 2 jaja, tarta bułka lub sezam, natka pietruszki, przyprawy: majeranek, pieprz, sól.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę (namoczyć dwie godziny wcześniej we wrzątku) ugotować. Odcedzić, przepuścić przez maszynkę do mięsa. Ziemniaki ugotować i przepuścić przez praskę. Drobną pokrojoną cebulę podsmażyć na boczku. Ziemniaki, podsmażoną cebulę, posiekaną pietruszkę, żółtko i jedno jajo dodać do fasoli. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i wymieszać. Z masy formować kulki wielkości orzecha włoskiego. Każdą posmarować pianą z lekko ubitego białka i obtoczyć w tartej bułce lub sezamie. Bardzo ostrożnie kłaść łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażyć na rumiano. Podawać z surówkami i sosem pomidorowym lub grzybowym.

■ Sos ze świeżych pomidorów: 750 g pomidorów, marchewka, 2 duże cebule, 1-2 ząbki czosnku,

1 mała łyżeczka mąki, 20 g masła, tymianek, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Pomidory pokroić na ćwiartki, marchew, cebule w plastry. Natkę pietruszki i czosnek drobno posiekać. Pomidory, cebulę, marchew, czosnek, liść laurowy, tymianek i część natki dusić bez przykrycia na średnim ogniu około 45 min. Uduzione jarzyny przetrzeć przez sito i przecier postawić ponownie na wolnym ogniu. Masło rozetrzeć z 1 łyżeczką mąki i powoli dodać do sosu. Mieszać drewnianą łyżką do zgęstnienia. Przed podaniem doprawić do smaku i dodać resztę posiekanej natki

Placek z fasolą Ponidziak

■ Ciasto na tartę:

■ Składniki:

15 dkg mąki, 10 dkg masła, 3 łyżki wody.

■ Sposób przyrządzenia:

Masło drobno posiekać. Dodać mąkę, szczyptę soli, wodę i szybko zagnieść ciasto. Odłożyć do lodówki na 1 godz. Schłodzone ciasto rozwałkować. Włożyć do wy-

smarowanej masłem formy do tart. Ciasto pokłuć widelcem i wstawić do piekarnika na 15 minut.

■ Masa fasolowa – składniki:

Szklanka białej fasoli, 2 cebule, kilka suszonych grzybów, 8 dkg ostrego żółtego sera, 2 jaja, 2 łyżki oliwy, majeranek, pieprz, sól. Oplukaną fasolę zalać wrzącą wodą i odstawić na 3 godz., po czym przecedzić, włożyć do garnka, wlać litr wody i ugotować. Miękką fasolę osączyć i przepuścić przez maszynkę do mięsa. Grzyby ugotować, osączyć i zemleć. Cebulę pokroić w plasterki, zeszklić na oliwie i wraz z grzybami dodać do fasoli. Starannie wymieszać, dodając żółtko, starty ser, przyprawy, a na koniec pianę ubitą z białek. Masę przełożyć na podpieczone ciasto i wstawić do nagrzanego piekarnika na 30 minut.

Kapusta z fasolą

■ Składniki:

500 g kwaszonej kapusty, 3-4 suszone grzyby, szklanka fasoli, średnia cebula, 2 łyżki oleju lnianego, sól, pieprz, majeranek.



Namoczyć na noc fasolę w wodzie przegotowanej, ugotować w tej samej wodzie, dodając majeranek, sól, pieprz do smaku. Umyte i namoczone na noc grzyby zagotować, odcedzić. Kapustę drobno posiekać, zalać wywarem z grzybów, dodać pokrajane grzyby; ugotować. Drobno posiekaną cebulę zeszklić na oleju, dodać do kapusty. Połowę miękkiej fasoli przetrzeć przez sito, połowę zostawić w całości. Dodać do kapusty. Wymieszać i jeszcze chwilę razem gotować.

Por zapiekany z fasolą

■ Składniki:

4 pory, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oleju, 0,5 kg białej fasoli „Jaśka”, 150 ml śmietany, 15 dkg sera pleśniowego typu rokpól, pietruszka, sól, pieprz, słodka papryka.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć w wodzie i zostawić na noc. Następnego dnia ugotować na miękko w osolonej wodzie. Por oczyścić, większą część pokroić na 10 cm długości kawałki, a pozostałą – w krążki. Czosnek posiekać, wrzucić na rozgrzany olej, dodać fasolę, wywar z kostki rosółowej, śmietanę i przyprawę. Por gotować oddzielnie 10 min. w osolonej wodzie. Do natłuszczonej brytfanki nałożyć fasolę

wymieszaną z krążkami pora. Na wierzchu ułożyć długie kawałki pora. Wszystko posypać startym serem pleśniowym i zapiekać.

Szpinak z boczkiem i fasolą

■ Składniki:

25 dkg fasoli, łyżka masła, 0,5 kg szpinaku, 10 dkg boczku wędzonego, kilka ząbków czosnku, średnia cebula, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Dzień wcześniej płuczemy i namaczamy na noc fasolę. Następnego dnia, myjemy szpinak i usuwamy korzonki i nadpsute listki. W międzyczasie gotujemy fasolę, nie zapominając przy tym o posoleniu wody – nie za bardzo, może się bowiem zdarzyć, że wędzony boczek będzie mocno słony. Szpinak wrzucamy na gorącą wodę i gotujemy, a następnie dusimy na maśle. Dodajemy posiekany drobno czosnek. W rondelku obok podsmażamy boczek i dodajemy do niego pokrojoną w kostkę cebulkę. Fasolkę odcedzamy. Łączymy z uduszonym szpinakiem, a następnie z usmażoną cebulką i boczkiem. Do smaku solimy i dodajemy sporo białego pieprzu. Na koniec pozostaje tylko wymieszać, włożyć w salaterki i szybko podawać na stół.

Zapiekanka z fasoli

■ Składniki:

50 dkg białej fasoli, 25 dkg porów, łyżka masła, 10 dkg wędzonej słoniny lub boczku, pół szkl. śmietany, 2 jaja, łyżka utartego żółtego sera, tarta bułka, cukier, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę ugotować do miękkości i odcedzić. Pory oczyścić, opłukać i udusić. Następnie zemleć w maszynce razem z fasolą. Dodać pokrajaną w kostkę wędzoną słoninę lub boczek i lekko przesmażyć. Wlać śmietanę, wbić jaja, dodać przyprawę, masło i tartą bułkę. Masę starannie wyrobić i zapiec w piekarniku w naczyniu wysmarowanym tłuszczem i wysypanym tartą bułką. Podawać z sosem pomidorowym.

Zapiekanka mięsna z fasolą

■ Składniki:

350 g fasoli, po 150 g boczku i żołądków drobiowych, 4 ząbki czosnku, 1 marchewka, 4 – 5 cebul, 0,5 łyżeczki tymianku, 2 gałązki natki, 3 goździki, 2 listki laurowe, po 300 g wieprzowiny i wołowiny, sól, 6 pomidorów, 250 g kiełbasy (np. śląska), 6 łyżek tłuszczu, 4 szkl. bulionu, 2 łyżki bułki tartej.



■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę opłukać, zalać przegotowaną wodą, odstawić na 12 godz. Boczek i zołądki umyć, pokroić w kostkę, dodać do fasoli. Cebule obrać, jedną naszpikować goździkami. Czosnek obrać, marchewkę oczyścić, umyć. Gałązkę natki, 0,5 tymianku, listek laurowy, naszpikowaną cebulę, 2 ząbki czosnku i marchewkę wrzucić do fasoli. Gotować pod przykryciem 1 godz. Posolić. Wieprzowinę i wołowinę umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Obsmażyć w 3 – 4 łyżkach tłuszczu, oprószyć solą i pieprzem. Pomidory sparzyć, zdjęć skórkę. Pomidory, pozostałą cebulę i czosnek pokroić w kostkę. Warzywa, pozostałe zioła i bulion dodać do mięsa, przykryć. Dusić 1,5 godz. Fasolę (marchewkę i przyprawy wyjąć) dodać po 1 godz. Kielbasę pokroić, wrzucić do rondla. Danie polać resztą tłuszczu rozgrzanego z tartą bułką, zapiekać 10 min. w temp. 250°C.





Światowe przeboje fasolowe

La Ribollita – fasola po włosku

■ Składniki:

300 g białej fasoli, 2 ząbki czosnku, 1 cebula, 1 marchewka, 1 łodyga selera naciowego, 2 małe pory, 1 mała papryczka chili, 3 łyżki oleju, 1 łyżeczka tymianku, 200 g baleronu, 200 g botwiny (można zastąpić 150 g buraków), sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę zalać zimną wodą, moczyć 12 godz., odcedzić. Czosnek i cebulę obrać. Marchewkę obrać, umyć. Cebulę pokroić w małą kostkę, marchewkę w dużą. Pory i seler umyć, pokroić w krążki. Paprykę umyć, oczyścić, pokroić w kostkę. Olej rozgrzać w rondlu, włożyć czosnek, cebulę, marchewkę, seler i por, rumienić przez ok. 5 min, dodać fasolę, paprykę i tymianek, wymieszać, zalać wodą, tak aby przykryła warzywa, gotować 1 godz. 40 min. W razie potrzeby podlać wodą. Botwinę umyć, pokroić w paski. Baleron pokroić w kostkę. Botwinę i baleron dodać na ok. 20 min przed końcem gotowania, posolić. Fasolę można przed podaniem posypać parmezanem.

Minestrone – klasyczna włoska zupa jarzynowa

■ Składniki:

½ szklanki białej suchej fasoli, 1 mały por, gałązka selera naciowego (ewentualnie ćwierć korzenia selera), 1 duża cebula, 1 duża marchewka, ¼ główki włoskiej kapusty, 2 duże pomidory, 2 średnie ziemniaki, plaster dyni (niekoniecznie), kilka gałązek natki pietruszki, liść laurowy, kilkanaście listków bazylii, 4 łyżki oliwy, 2 garście makaronu (krótkie rurki lub kolanka).

■ Sposób przyrządzenia:

Umytą fasolę zalać na noc 2 litrami przegotowanej zimnej wody. Marchew, ziemniaki, dynię i seler pokroić w kostkę, por, kapustę i cebulę grubo poszatkować. Fasolę gotować w wodzie, w której się moczyła, po 30 min. dodać warzywa. Gotować razem 10 min. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć pestki i pokroić, natkę i bazylię posiekać i wszystko to dorzucić do garnka z fasolą. Gotować jeszcze 10 min. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu (tak, żeby pozostał jędrny). Odcedzić, dodać do zupy.

Na talerzach zupę posypać świeżo startym parmezanem.

Gulasz węgierski z fasolą

■ Składniki:

50 dkg ugotowanej fasoli, 60 dkg łopatki wieprzowej, 20 dkg cienkich parówek, 30 dkg boczku, 2 średnie cebule, 3 średnie marchwie, 3 średnie pietruszki (korzenie), 5 ząbków czosnku, 1 czerwona papryka, 1 średni pomidor, 2 łyżki smalcu, sól, pieprz, cukier i ocet do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:

Łopatkę i boczek lekko posolić i pokroić w grubą kostkę. Dodać pozbawione osłonek i pokrojone w plasterki parówki. Smażyć na smalcu przez ok. 5 min. Marchew i pietruszkę obrać, umyć i zetrzeć na tarce o dużych otworach lub pokroić na zapałkę. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego i pokroić w kostkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Pomidor sparzyć, obrać ze skórki i również pokroić w kostkę. Wszystkie składniki (łącznie z podsmażonym wcześniej mięsem i parówkami) wymieszać. Dusić na wolnym



ogniu ok. 45 min. do miękkości mięsa. Dodać ugotowaną białą lub kolorową fasolę. Podprawić solą, pieprzem, octem i cukrem do smaku. Dokładnie wymieszać. Zagotować. Podawać jak każdy gulasz: z ziemniakami lub kaszą.

Fasola po grecku

■ Składniki:

40 dkg fasoli, 2 średnie cebule, 150 ml oliwy, 1 łyżka koncentratu pomidorowego (30%), 4 łyżki drobno posiekanej zielonej pietruszki, 2 łydzy selera naciowego, sól, pieprz do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę opłukać i zalać na noc ciepłą wodą. Zagotować. Dodać obraną drobno posiekaną cebulę zrumienioną uprzednio na oliwie (wraz z oliwą) łydzy selera drobno pokroić i dodać do fasoli. Gotować pod przykryciem ok. 2 godz. Pod koniec gotowania fasolę posolić i popieprzyć do smaku. Przed podaniem posypać siekaną zieloną pietruszką. Podawać z białym pieczywem.

Fasola po andaluzyjsku

■ Składniki:

40 dkg białej suchej fasoli, 15 dkg cienkich parówek, 3 średnie cebule, 1 łyżka posiekanych kaparów, 2

zębki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę namoczyć na 12 godz.

Ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyła. Odcedzić.

Wystudzić. Parówki obrać z osłonek i pokroić na plasterki. Przesmażyć na oliwie wraz z obraną,

drobno posiekaną cebulą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać fasolę i kapary. Posolić

i popieprzyć do smaku. Dobrze wymieszać. Podlać odrobiną wody

i dusić na wolnym ogniu przez ok. 5 min. Podawać jako samodzielne

danie z białym pieczywem.

Fasola po polsku

■ Składniki:

30 dkg białej fasoli, np. Jaś, 2 suszone grzyby, 2 średnie cebule, 20 dkg kiełbasy, 10 dkg wędzonego boczku, 1 puszka pomidorów w całości, 1/3 szkl. bulionu, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, majeranek i lubczyk.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę opłukać, zalać zimną wodą. Pozostawić na 12 godz. Ugotować do miękkości w wodzie, w której się moczyła. Pod koniec gotowania posolić. Odcedzić. Grzyby namoczyć w letniej wodzie na ok. 30 min. Odcedzić. Drobno pokroić. Wodę po

moczeniu zachować. Cebulę obrać, posiekać. Boczek i kiełbasę pokroić w kostkę. Tłuszcz roztopić w rondlu, zrumienić na nim boczek i cebulę. Dodać pomidory, fasolę, grzyby, kiełbasę, bulion i wodę, w której się moczyły grzyby. Przyprawić solą, pieprzem, majerankiem i lubczykiem. Gotować 20 min. Mąkę rozprowadzić odrobiną sosu, dodać do całości, wymieszać. Zagotować. Podawać z białym pieczywem.

Fasola po staropolsku

■ Składniki:

25 dkg fasoli Jaś, 10 dkg wędzonego boczku, 8 dkg cebuli, 1 dkg mąki, 6 dkg masła, 0.5 l bulionu (może być z kostki), 6 dkg śliwek suszonych, 2 dkg rodzynek, 1 1/2 dkg miodu, 1 łyżeczka karmelu, sól i pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę ugotować do miękkości na sypko. Boczek pokroić w paski i zasmażyć z drobno poszatkowaną cebulą. Śliwki sparzyć, usunąć z nich pestki, pokroić w paski. Z mąki i masła zrobić rumianą zasmażkę. Rozprowadzić bulionem i zagotować. Do zasmażki dodać boczek, śliwki, rodzyнки, miód i karmel. Doprawić solą i pieprzem. Połączyć z fasolą. Całość chwilę dusić.



Gminy Śliwkowego Szlaku



Gmina Czchów

Gmina Czchów to jedna z najpiękniejszych gmin powiatu brzeskiego, położona w Dolinie Dunajca i nad Jeziorem Czchowskim. Jest wiele powodów, dla których warto ją odwiedzić: niepowtarzalne krajobrazy, cenne zabytki, spokój, cisza oraz mili i gościnni ludzie. Znakiem rozpoznawczym Czchowa jest słynna Baszta, która kojarzy się nie tylko z przeszłością, ale także z wyjątkowym Baszta Jazz Festiwalem. Świadectwem bogatej historii i kultury gminy są także urzekające pięknem, wiekowe kościołki w Jurkowie, Domosławicach, Tymowej, Złotej i Tworkowej. Niewątpliwą atrakcją stanowi Zamek Tropsztyn w Wytrzyźnie, wokół którego snuje się legenda o skarbie Inków. Czchowski Rynek wyróżnia się

typowym dla średniowiecza układem zabudowy, a także rzeźbą św. Floriana, z leżącym u jego stóp romańskim lwem, czy wspaniałym gotyckim kościołem z najstarszymi w Europie freskami Via Crucis. Gminę przecina zielony szlak turystyczny PTTK, a pomniki przyrody rozsiane są licznie po całym jej terenie. W Tymowej znajduje się również Rezerwat Florystyczny „Bukowiec”, z unikatowym stanowiskiem kwitnącego bluszczu pospolitego. Oprócz zabytków do atrakcji turystycznych należą także szlaki rowerowe i piesze, Jezioro Czchowskie z przeprawą promową, spływ kajakowy rzeką Dunajec, kąpielisko „Chorwacja”, laserowy Paintball, czy klub muzyczny „Space Club”.



Urząd Miejski w Czchowie | Rynek 12, 32-860 Czchów
tel. 14 662 17 10 | fax 14 662 17 33 | www.czchow.pl
informacja turystyczna: tel. 14 684 31 88 | www.moksir.czchow.pl

Gmina Czchów może poszczycić się również niepowtarzalnymi produktami lokalnymi. Należą do nich przyrządzane przez miejscowe gospodynie potrawy, spośród których koniecznie trzeba spróbować dań z fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca”, owocowych przetworów, sałatek z uprawianych tutaj warzyw oraz wysokiej jakości pszczelarskich specjalów. Od niedawna ofertę kulinarną gminy Czchów wzbogacają „Pierogi spod Baszty”. Wykonywane są z ciasta chlebowego z ziarnami, m.in. słonecznika, siemienia lnianego, dyni; z farszem warzywnym z dodatkiem mięsa z kurczaka, wieprzowiny, sera żółtego, a także sera feta ze szpinakiem. Poszukując oryginalnych pamiątek można znaleźć wiele cieka-

wych, dekoracyjnych oraz użytkowych przedmiotów: koronkowe serwety i obrusy, malowane i haftowane obrazy, ozdoby choinkowe, drewniane rzeźby, makramy oraz wyroby ceramiczne. Od wielu już lat z Czchowem kojarzone jest rękodzieło artystyczne ze sznurka sizalowego, a wytwarzane z niego lalki, sowy i rycerze są wyjątkową pamiątką. Dodatkowym atutem gminy są organizowane imprezy sportowe i kulturalne: Baszta Jazz Festival, Dni Czchowa, koncerty muzyki klasycznej, Gminne Dożynki, turnieje piłkarskie oraz siatkówki, zawody wędkarskie. Do dyspozycji turystów są także tutejsze boiska i hala sportowa.



Gmina Gnojnik

Gmina Gnojnik leży w województwie małopolskim w powiecie brzeskim. Piękne i atrakcyjnie ukształtowane tereny zwiedzać można zarówno pieszo jak i podróżując samochodem lub rowerem. Wiele miejscowości gminy Gnojnik posiada bardzo bogatą historię, sięgającą nawet XI wieku. O interesującej przeszłości gminy świadczą zabytki, które po dzień dzisiejszy zachwycają swoim urokiem. Klimat gminy Gnojnik tworzy drewniana architektura sakralna: kościoły pw. św. Urszuli w Gosprzydowej i pw. św. Mateusza w Biesiadkach. Ponadto gmina pochwalić się może również zabytkami murowanymi: kościołem pw. św. Marcina w Gnojniku, pw. św. Floria-

na w Uszwi, kaplicą pw. Matki Boskiej Częstochowskiej w Lewniowej oraz kaplicą pw. św. Antoniego Padewskiego w Żerkowie. Bogata baza wypoczynkowa i gastronomiczna zapewnia doskonałe warunki do wypoczynku. Turyści mogą skorzystać z wielu atrakcji, oferowanych w gminie m.in. z wędkarstwa, nauki jazdy konnej oraz z ogólnodostępnych kąpek rekreacyjno-sportowych. Wszystko to okraszone jest imprezami kulturalno-sportowymi organizowanymi przez cały rok.

To tylko przykłady atrakcji, które zachęcają do skorzystania z oferty gminy Gnojnik. Warto nas odwiedzić. Zapraszamy w nasze okolice.



Urząd Gminy w Gnojniku | 32-864 Gnojnik 363
tel. 14 686 96 00 | fax 14 686 96 00 w. 10 | www.gnojnik.pl
informacja turystyczna: tel. 14 68 69 690

Kolebką kulturalną gminy Gnojnik jest Centrum Kultury, które propaguje dawne obrzędy i zwyczaje ludowe a także organizuje cyklicznie okolicznościowe imprezy, jubileusze, przeglądy, koncerty i wystawy. Nierzadko są to imprezy o zasięgu międzynarodowym, np. Międzynarodowy Turniej Szachowy o Czarnego Konia. I choć podczas wydarzeń organizowanych przez Centrum Kultury doznania wzrokowe i słuchowe są bardzo ważne, goście mogą także zadbać o swe podniebienie, kosztując przysmaków kuchni regionalnej serwowanej przez mieszkańców. Chlubą jest „Kukielka Uszewska”, która znalazła się na liście produktów tradycyjnych MRiRW. Ogromne znaczenie dla młodych pokoleń ma tradycja, dlatego dużą popularnością cieszą się warsztaty kulinarne, na których wytwa-

rzane są soki, syropy, nalewki i dżemy według przepisów naszych przodków. Gmina dba również o samorodnych indywidualnych twórców ludowych, organizując wystawy ich prac oraz ciekawe warsztaty rękodzieła artystycznego. W gronie tych artystów są rzeźbiarze, malarze, hafciarki, koronczarki, gobeliniarki. Obok tradycji coraz śmielej poczynają sobie lokalna sztuka nowoczesna: fotografia, rysunek, malarstwo, taniec, muzyka, itp. Bogata oferta kulturalno-oświatowa przyciąga coraz większe rzesze turystów, a Centrum Kultury niezmiennie od kilkudziesięciu lat prezentuje diamenty lokalnej kultury wszystkim mieszkańcom i turystom. Ponadto w gminie Gnojnik prężnie działają organizacje pozarządowe, Koła Gospodyń Wiejskich, Kluby Seniora, UTW.



Gmina Gródek nad Dunajcem

Gmina Gródek nad Dunajcem położona jest w urokliwej Dolinie Dunajca na Pogórzu Rożnowskim. Słynie z walorów przyrodniczych i krajobrazowych, a jej atrakcyjność wynika głównie z położenia i charakterystycznej rzeźby terenu. Obszar ten wyróżniają malownicze zakątki, wyjątkowe osobliwości krajobrazu, bogata flora i fauna, cenne zabytki oraz miejsca służące rekreacji. Jezioro Rożnowskie znajdujące się na terenie gminy, wraz z przyległymi terenami, umożliwia uprawianie sportów wodnych oraz innych form wypoczynku i turystyki aktywnej. Przez teren gminy prowadzą liczne szlaki piesze oraz rowerowe, ze wspaniałymi widokami, które dostarczają niezapomnianych wrażeń. W okolicy znajduje się szereg zabytków wartych od-

wiedzenia. Istotnymi elementami dziedzictwa kulturowego są obiekty sakralne, stanowiące cenne świadectwo sztuki romańskiej, gotyckiej oraz architektury drewnianej, w tym najcenniejszy kościół w Tropiu, datowany na XI wiek wraz z znajdującą się w pobliżu pustelnią św. Świerada. O bogactwie historycznym gminy świadczą też zabytkowe kościoły w Przydonicy, Podolu - Górowej, czy Zbyszycach, a także pozostałości średniowiecznych zamków i renesansowej fortyfikacji, XIX-wieczne dwory, charakterystyczne dla terenów wiejskich kapliczki i krzyże przydrożne. Walory przyrodnicze i krajobrazowe gminy Gródek nad Dunajcem stwarzają warunki doskonałe do wypoczynku. Każdy odnajdzie tu coś dla siebie.



Urząd Gminy w Gródku nad Dunajcem | 33-318 Gródek nad Dunajcem 54
tel. 18 440 10 35 | fax 18 440 10 35 w. 20 | www.gminagrodek.pl
informacja turystyczna: tel. 18 440 15 27 | www.gok-grodek.iap.pl

Dolina Dunajca, to nie tylko jeden z piękniejszych terenów turystycznych regionu, ale i miejsce szczególnie korzystne do uprawy fasoli. Najważniejszą jest odmiana fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca, która została wpisana do unijnego rejestru, uzyskując status „Chronionej Nazwy Pochodzenia” (ChNP). Na bazie tego produktu powstają też inne wyroby, z których część została wpisana na listę produktów tradycyjnych MRiRW. Wśród nich wyróżnia się Fasolówka, czyli wódka wytwarzana wg receptury z czasów, gdy w Rożnowie istniała gorzelnia, a także Pasztet z fasoli z marchewką lub grzybami oraz Cwibak z fasoli z bakaliami. Kolejnym produktem lokalnym jest pozyskiwany w czystym, nieskażonym terenie miód, ceniony szczególnie za aromat, smak,

a także właściwości zdrowotne. Bogata historia terenu widoczna jest w niepowtarzalnym rękodziele, m.in. misternie zdobionych piernikach, które zdobyły miano małopolskiej pamiątki bożonarodzeniowej w 2014 roku, czy haftowanych lub szydełkowych serwetkach, wiklinowych koszach, haftowanych obrazach, rzeźbie w drewnie i kamieniu, wyrobach z papierowej wikliny, bibułkowych kwiatkach. Popularyzacją produktów lokalnych związaną z rękodzielnictwem zajmuje się Stowarzyszenie „Wczoraj, Dziś, Jutro” (www.wczorajdzisjutro.pl), a organizatorem imprez bazujących na produktach i walorach lokalnych, w tym najbardziej znanych „Fasolowych żniw” jest Gminny Ośrodek Kultury w Gródku nad Dunajcem.



Gmina Iwkowa

Gmina Iwkowa to malownicza okolica wyróżniająca się położeniem na pograniczu Pogórza Rożnowskiego i Beskidu Wyspowego. Jednym z największych atutów gminy jest bogactwo i piękno jej przyrody. Warte odwiedzenia są najważniejsze zabytki, z XV-wiecznym kościółkiem w Iwkowej na czele, a także pustelnia Św. Urbana czy kościół w Wojakowej z zabytkowym prezbiterium oraz rozsiane po gminie i wtopione w jej pejzaż kapliczki i krzyże przydrożne. Kto szuka osobliwości, koniecznie powinien zobaczyć Muzeum Parafialne im. ks. Jana Piechoty oraz odbyć wyprawę Szlakiem Iwkowskich Ról, nazwanych od nazwisk lub przydomków pierwszych właścicieli. Teren Iwkowszczyzny to również bogactwo

kultury i tradycji. W gminie działają zespoły regionalne oraz nieprzerwanie od 1911 r. Iwkowska Orkiestra Dęta, prężnie funkcjonują organizacje pozarządowe i kluby sportowe. Jedną z największych organizowanych tutaj imprez jest Święto Suszonej Śliwki, które promuje walory turystyczne i krajobrazowe oraz produkty lokalne. Gmina ukierunkowana jest na rozwój turystyki, czego dowodem jest dobra baza noclegowa i gastronomiczna oraz infrastruktura pozwalająca na aktywne spędzenie wolnego czasu: szlaki piesze i rowerowe, ścieżka zdrowia, stadnina koni, stadiony i hale sportowe, fitness park oraz liczne place zabaw.



Urząd Gminy w Iwkowej | 32-861 Iwkowa 468
tel. 14 684 40 10 | fax 14 684 40 60 | www.iwkowa.pl
informacja turystyczna: tel. 14 68 44 307

Pogórskie położenie gminy Iwkowa, mikroklimat, a także specyficzne gleby stwarzają wyjątkowe warunki dla uprawy drzew owocowych. Gmina słynie z „Susorek iwkowych” (produkt tradycyjny wpisany na listę MRiRW), czyli mieszanki jabłek, gruszek i śliw, wytwarzanych w tradycyjnych oraz nowoczesnych suszarniach, które spotkać można szczególnie w Dobrocieszu, Kątach, Wojakowej i Drużkowie Pustym. Tam też przebiega „Szlak Suszonej Śliwki” – oryginalny sposób prezentacji wartości krajoznawczych gminy i promocji produktu lokalnego. Swoją renomę ma też „Imbirówka iwkowska”, czyli napój alkoholowy, przyrządzany na bazie 40% alkoholu z dodatkiem cukru, soku z cytryny i suszonego imbi-

ru, podawany na ciepło i spożywany bezpośrednio po przygotowaniu. Wśród koneserów regionalnych specjalów swoją uznaną pozycję ma „Śliwowica paryjówka”, czyli tradycyjna wódka ze śliw. Gmina Iwkowa słynie nie tylko ze śliw, ale również z tradycyjnych wiejskich wędlin. „Kiełbasa wiejska iwkowska”, „Szynka iwkowska” i „Wędzonka iwkowska” to produkty tradycyjne wpisane na listę MRiRW, które produkowane są w oparciu o starą recepturę, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Wśród lokalnych specjalów gminy Iwkowa wyróżniają się również inne produkty, m.in. pstrągi z łowiska w Iwkowej-Nagórze, czy tradycyjny wiejski chleb oraz razowiec ze śliwką wypiekany w Dobrocieszu.



Gmina Korzenna

Atrakcyjność turystyczna gminy Korzenna stanowi punkt odniesienia dla rozwoju okolicy. Liczne wzniesienia i lasy, walory krajobrazowe i przyrodnicze skłaniają do długich spacerów i wycieczek. Amatorzy jazdy na rowerze znajdą tu znakomite warunki do rekreacji i treningu, ale nie brakuje także zabytkowych obiektów, takich jak: Dwór w Korzennie, kościół parafialny w Lipnicy Wielkiej czy drewniany kościół św. Marcina w Mogilnie. Sztandarowym produktem turystycznym pozostaje znajdujący się w malowniczo położonym Bukowcu rezerwat „Diable Skąły”, który przyciąga osobliwościami w postaci niezwykłych skał oraz jaskini („Dia-

bla Dziura”), będących wyzwaniem nawet dla wytrawnych grotolazów. Na terenie rezerwatu znajduje się ścieżka edukacyjna, prowadząca przez teren o powierzchni 16 hektarów. Zimą w „Diablej Dziurze” (a latem także na strychu zabytkowego kościoła w Bukowcu) swoje siedlisko ma kolonia nietoperzy Podkowca Małego, a miejsce to jest jednym z najważniejszych jaskiniowych zimowisk tych ssaków w Polsce. Wyjątkowy charakter ma także rezerwat „Cisy w Mogilnie” leżący 10 km na wschód od Nowego Sącza. Na obszarze 35 hektarów, w otoczeniu jodłowego lasu, zachował się kompleks kilkuset cisów, z których najstarszy ma 560 lat.



Urząd Gminy w Korzennej | 33-322 Korzenna 325
tel. 18 440 66 10 | fax 18 441 70 39 | www.korzenna.pl
informacja turystyczna: 18 441 99 13

W gminie Korzenna zachowano kilka oryginalnych receptur, mających swój unikalny charakter i wyróżniających region spośród innych miejsc. Najbardziej znane to „Pierniki korzeńskie”, które swój oryginalny smak i aromat zawdzięczają użyciu do ich wyrobu miodu z majówek, mającego właściwości nie tylko smakowe, ale również lecznicze. Regionalnym rarytasem jest „Ser Klagany”, inaczej podpuszczkowy, którego smak zależy od użytego do produkcji mleka, które musi być wysokiej jakości, słodkie oraz świeże. Mleko powinno być ogrzewane na blasze pieca kaflowego, co wpływa na staranność wykonania i pozwala osiągnąć lepszą jakość sera. Okolice Korzennej słyną z wiejskiego chleba i podplomy-

ków na zakwasie, wypiekanych na specjalnie do tego przygotowanych liściach kapusty. Podtrzymaniu tradycji obszaru, w tym również tej kulinarnej, służą organizowane w gminie imprezy. „Majówka na Bukowcu” połączona jest z otwarciem sezonu turystycznego na Pogórzu Ciężkowicko-Rożnowskim. Z kolei „Jarmark Korzeński” to impreza popularyzująca sztukę ludową, ginące zawody, dawne tradycje i przede wszystkim smak potraw regionalnych. „Dożynki Korzeńskie” kultywują tradycję ludowego obrzędu podziękowania za ukończenie żniw i prac polowych. Coraz większą popularnością cieszy się miejscowe rękodzieło artystyczne i użytkowe: hafciarstwo, szydełkowanie czy bibułkarstwo.



Gmina Lipnica Murowana

Gmina Lipnica Murowana położona w sercu Pogórza Wiśnickiego jest niekończącą się skarbnicą atrakcji turystycznych. Przez wielu nazywana jest ziemią świętych, zabytków i palm. Na jej nadzwyczajność i wyjątkowość składają się malownicze krajobrazy, osobliwe tradycje oraz niepowtarzalni ludzie, tworzący jej chlubną historię, szczególnie św. Szymon z Lipnicy, św. Urszula Ledóchowska i jej siostra bł. Maria Teresa Ledóchowska. Gmina położona jest na terenie Wiśnicko-Lipnickiego Parku Krajobrazowego utworzonego w 1997 roku i słynie z wyjątkowych zasobów przyrodniczych: grupy kilkunastu skał i bloków, czyli Kamieni Brodzińskiego, rezerwatu przyrody nieożywionej. Przez gminę przebiegają znakowane szlaki turystyczne: tra-

sy piesze, oraz liczne ścieżki edukacyjno – przyrodnicze. Duże znaczenie historyczne ma szlak cmentarzy z okresu I wojny światowej, z cmentarzami na Kucku i na Rakowcu. Do najważniejszych zabytków gminy należą: kościół św. Leonarda wpisany w 2003 roku na listę UNESCO, gotycki kościół parafialny pw. św. Andrzeja Apostoła, barokowy kościół św. Szymona, neoklasycystyczny Dwór Ledóchowskich, średniowieczny lipnicki rynek, drewniany kościół pw. Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Rajbrocie, a także wzniesiona w 1837 roku figura św. Floriana, czy pomnik króla Władysława Łokietka, który aktem lokacyjnym zapoczątkował wielkość Lipnicy Murowanej.



Urząd Gminy w Lipnicy Murowanej | 32-724 Lipnica Murowana 44
tel. 14 685 21 00 | fax 14 685 21 02 | www.lipnicamurowana.pl
informacja turystyczna: tel/fax 14 685 21 08 | www.kulturalipnica.pl

Gmina Lipnica Murowana może poszczycić się wieloma produktami tradycyjnymi i lokalnymi. W 2014 roku na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi wpisane zostały dwa produkty charakterystyczne dla gminy: herbata lipowa zwana „Lipnicką lipiną” podawana z miodem z lipnickich pasiek oraz „Razowiec lipnicki”, czyli chleb razowy z mąki pszenno – żytniej pochodzącej z pełnego przemiału, wypiekany w Lipnicy Górnej, posiadający wiele nagród i wyróżnień. Równie znane są wędliniarskie specjały z Bacówki w Rajbrocie i innych lipnickich masarni. W okresie Wielkanocy na lipnickich stołach wciąż gości „trzęsionka lipnicka”, a także wypiekane przy okazji lipcowego odpustu „Bułeczki

św. Szymona” i nieodzowne przy każdej uroczystości ogórki kiszane. Niewątpliwym atutem gminy, który jak magnes przyciąga rzesze turystów, jest organizowany od prawie 60 lat Konkurs Lipnickich Palm i Rękodzieła Artystycznego im. Józefa Piotrowskiego oraz Małopolski Przegląd Grup Kolędniczych „O Lipnicką Gwiazdę”. Nie można jednak zapominać o Zapustnym Przeglądzie Grup Cygańskich, Świącie Truskawki, Przeglądzie Piosenki Religijnej, Dożynkach, Jesieni w Borze oraz wielu innych przedsięwzięciach organizowanych na przestrzeni całego roku. W lipnickim życiu kulturalnym aktywnie uczestniczą miejscowe orkiestry, zespoły obrzędowe, koła gospodyń wiejskich czy organizacje pozarządowe.



Gmina Łososina Dolna

Gminę Łososina Dolna ze względu na lokalizację nazywa się „bramą Sądecczyzny”, a położona jest na wschodnich krańcach Beskidu Wyspowego i obejmuje znaczną część Pasma Łososińskiego z licznymi wzgórzami, wśród których wyróżnia się Jaworz (921 m n.p.m.), najwyższy szczyt Śliwkowego Szlaku. Gmina Łososina Dolna nieustannie rozwija się pod kątem turystycznym, a dostęp do jezior Różnowskiego i Czchowskiego daje możliwość aktywnego wypoczynku i uprawiania sportów wodnych, czy wędkarstwa. Dzięki charakterystycznemu położeniu rozwija się turystyka piesza i rowerowa wokół jezior, a służą temu wytyczone szlaki turystyczne i rowerowe. Gmina inwestuje również w bazę sportową i rekreacyjną, dzięki czemu mieszkańcy i

turyści mogą korzystać z hal sportowych, placów zabaw i zewnętrznych siłowni. Wizytówką gminy jest lotnisko Aeroklubu Podhalańskiego, gdzie organizowane są loty widokowe oraz imprezy plenerowe. Do atrakcji gminy należą bogate zasoby flory i fauny z Rezerwatem Przyrody „Białowodzka Góra”, który jest naturalnym zespołem buczyny karpackiej i dąbrowy z roślinnością skalną. Na uwagę zasługują ciekawe miejsca i zabytki: drewniane kościoły na górze św. Justa i w Tabaszowej, czy Most Jana Stacha w Znamirowicach, będący unikatowym dziełem niezwykłego gospodarza, który własnoręcznie wybudował kamienną przeprawę.



Urząd Gminy w Łososinie Dolnej | 33-314 Łososina Dolna 300
tel. 18 444 80 02 | fax 18 541 21 40 | www.lososina.pl
informacja turystyczna: 18 444 80 78

Wiodącym profilem gminy Łososina Dolna jest rolnictwo i przede wszystkim sadownictwo. Gmina słynie z nowoczesnych sadów, w których w większości uprawia się jabłonie, ale także śliwy i owoce miękkie. Znakiem rozpoznawczym gminy są więc jabłka, które stanowią podstawę rodzinnych przedsiębiorstw, a także element dziedzictwa kulinarne go obszaru. Miejskowe jabłka są dodatkiem do wielu specjalów, w szczególności do potraw przyrządzanych przez panie ze Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskich w Łososinie Dolnej oraz Koła Gospodyń Wiejskich w Tęgoborzy. Największym wydarzeniem w okolicy jest organizowane już od wielu lat Święto Kwitnących Sadów, które promuje obszar i

jego potencjał rozwojowy. Zarówno imprezy, jak i bieżąca działalność gminy są okazją do pielęgnowania tradycji i miejscowych zwyczajów. Organizacją życia kulturalnego zajmuje się Centrum Kultury i Promocji Gminy Łososina Dolna, a wsparciem dla tej instytucji są zespoły, przede wszystkim „Jakubkowanie”, Grupa Regionalna „Michalczowa”, „Mali Tęgoborzanie”, orkiestry dęte czy organizacje pozarządowe.





Śliwkowy[®] szlak

Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” to Lokalna Grupa Działania skupiająca 7 małopolskich gmin: Czychów, Gnojnik, Gródek nad Dunajcem, Iwkowa, Korzenna, Lipnica Murowana i Łososina Dolna. Stowarzyszenie powstało w 2008 roku i od początku motywem przewodnim działalności stał się Śliwkowy Szlak, z różnorodnością i bogactwem tradycji tego obszaru. Śliwkowy Szlak wiedzie przez te wszystkie miejsca, które w naszych gminach są ciekawe i warte poznania. Znajdziemy tu więc nie tylko liczne sady i to, co z przetwórstwem owoców jest związane, ale także bogate dziedzictwo duchowe i materialne pokoleń, obiekty sportowe umożliwiające aktywny wypoczynek, a także całą infrastrukturę turystyczną pozwalającą na spędzenie czasu z dala od miejskiego zgiełku. Przyszłość Śliwkowego Szlaku wyznaczają różnorodne działania w oparciu o najważniejszy cel, jakim jest rozwój tego obszaru skoncentrowany na podniesieniu jakości życia mieszkańców, z wykorzystaniem i poszanowaniem dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego. W ramach PROW 2007-2013 za pośrednictwem Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku” beneficjenci programu zrealizowali 159 projektów na kwotę prawie 9 mln zł, które przyczyniły się do rozwoju obszaru i jego mieszkańców, ale także do promocji marki, jaką z czasem stał się Śliwkowy Szlak.



Na Śliwkowy Szlak nie tylko

Do sukcesów Stowarzyszenia „Na Śliwkowym Szlaku” należy zaliczyć również realizację projektów finansowanych m.in. z PO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, PO Kapitał Ludzki, ASOS, Małopolska. Nasz region – nasza szansa. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców Śliwkowego Szlaku, Stowarzyszenie zainicjowało wiele przedsięwzięć lokalnych. Dużą popularnością cieszy się organizowany od 2010 roku Śliwkowy Konkurs Kulinaryny, który doczekał się wydania książki kulinarnej ze śliwkowymi przepisami uczestników. Akcja „Spotkajmy się na... Śliwkowym Szlaku” to cykl imprez, które odbywają się w sierpniu i wrześniu każdego roku na obszarze sied-

miu małopolskich gmin, a organizowane są przez gminy, ośrodki kultury, stowarzyszenia, a także restauracje i gospodarstwa agroturystyczne. Niestłabnącym zainteresowaniem wśród mieszkańców cieszy się akcja „Śliwkowe Szkoły”, polegająca na organizacji przez placówki oświatowe z obszaru Śliwkowego Szlaku przedsięwzięć, których elementem dominującym jest tematyka produktów lokalnych. Dodatkowo Stowarzyszenie w ramach promocji Śliwkowego Szlaku bierze udział w plenerowych imprezach lokalnych, targach, festiwalach, wydaje publikacje, prowadzi stronę internetową: www.nasliwkowyszlak.pl.



po śliwkę ...

Warto odwiedzić obszar Śliwkowego Szlaku nie tylko ze względu na liczne atrakcje i wydarzenia organizowane w naszych gminach, ale także dla smakowitych produktów, z których słynie Śliwkowy Szlak. Produktami regionalnymi zarejestrowane w Unii Europejskiej są susza sechłońska - wędzona śliwka węgierka (ChOG) oraz fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca (ChNP). Produktami tradycyjnymi wpisanymi na Listę Produktów Tradycyjnych MRiRW są susorki iwkowskie, imbirówka iwkowska, kukielka uszevska, polywka, razowiec lipnicki oraz lipnicka lipina. Śliwkowy Szlak charakteryzuje się całą gamą produktów lokalnych, wśród których znajdują się

m. in. przetwory owocowe (dżemy, powidła, nalewki), smalec ze śliwkami, doskonale wędliny, wiejski chleb, sery, naturalnie tłoczone soki oraz miody. Śliwkowy Szlak warto odwiedzić nie tylko dla kulinarnych doznań. Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku” organizuje szereg warsztatów z wykorzystaniem produktów lokalnych oraz tradycji rękodzielniczych obszaru. Mieszkańcy i turyści mogą uczestniczyć w warsztatach wykonywania i zdobienia pierników, wikliniarskich, mydlarskich, wyrobu biżuterii z kamieni naturalnych, kulinarnych, winiarskich, czy tradycyjnego wypieku chleba. Zapraszamy do odwiedzenia Śliwkowego Szlaku!



Ciekawostka

„Fasola unieszkodliwiona”

Wykorzystanie dwóch szczepów bakterii kwasu mlekowego w trakcie przygotowania fasoli do spożycia znacznie ogranicza wzdęcia po jej zjedzeniu – stwierdzili naukowcy z Wenezueli. Wyniki swoich badań opublikowali w piśmie „Journal of the Science of Food and Agriculture”.

Rośliny strączkowe, choćby fasola zwyczajna, są ważnym źródłem związków odżywczych i podstawą diety społeczeństw krajów rozwijających się, np. z Ameryki Południowej. – Mimo to spożycie fasoli jest ograniczone przez powodowanie nieprzyjemnych i kłopotliwych wzdęć – zauważają Marisela Grani-

to z Uniwersytetu Simona Bolívara w Caracas i jej współpracownicy. Naukowcy ci ustalili, że działanie fasoli w układzie pokarmowym człowieka można zmienić dzięki poddaniu jej fermentacji pod wpływem bakterii kwasu mlekowego (*Lactobacillus casei* i *Lactobacillus plantarum*). Znacznie ograniczy to wzdęcia.

Normalnie wzdęcia powstają za przyczyną bakterii zasiedlających jelito grube, rozkładających nie do końca strawione i wchłonięte resztki pokarmu. Za „gazopędne” właściwości fasoli odpowiada m.in. zawarta w niej rafinoza, cukier złożony.

Granito i jej współpracownicy stwierdzili, że przefermentowanie fasoli zwyczajnej z wykorzystaniem *L. casei* i *L. plantarum* – i dopiero jej gotowanie – znacznie ogranicza problemy z trawieniem.

Skuteczność zabiegu sprawdzono na szczurach. Fermentacja nie wpłynęła na wartość odżywczą fasoli, a jedynie obniżyła zawartość w niej związków gazopędnych. Zawartość rafinozy spadła o 88 proc. – napisali naukowcy.

Prowadzący badanie sugerują, aby bakterie kwasu mlekowego zawierające *L. casei*, uczestniczące w fermentacji fasoli, wykorzystać w przemyśle spożywczym