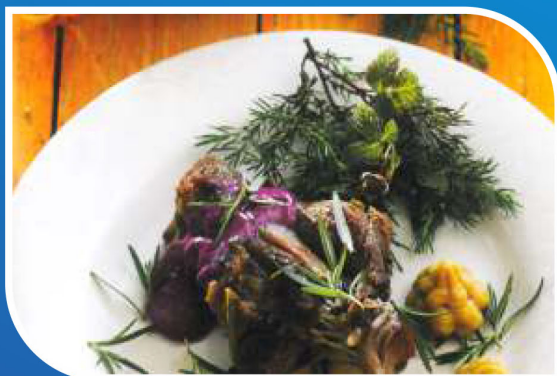
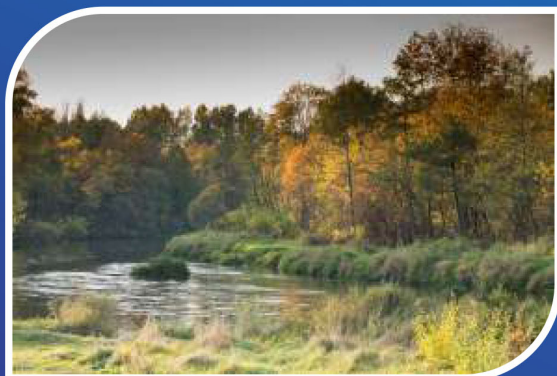
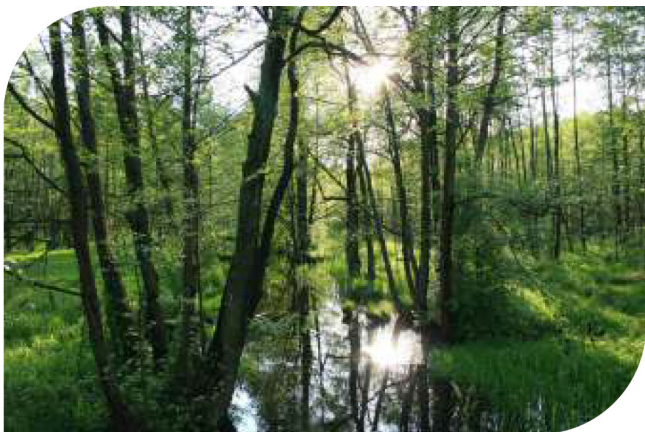




**Szczypta smaku
znad Bugu i Liwca**





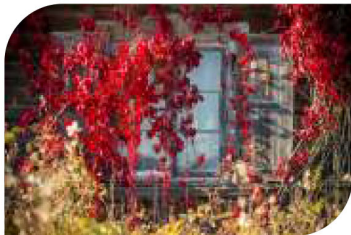
Powiat wołomiński może poszczycić się wyjątkową aktywnością przedsiębiorców działających na swoim terenie w zakresie kultywowania tradycji i produkcji artykułów spożywczych i potraw, które od wieków były wytwarzane w naszym regionie lub są przygotowywane z certyfikowanych produktów ekologicznych.

Niektóre z opisanych poniżej produktów naszego powiatu mają korzystne działanie na zdrowie, inne stanowią wspaniałe element kultury kulinarnej regionu wołomińskiego.

Poniższa broszura opisuje niektóre z tych smakołyków, aby jej czytelnicy mogli świadomie wybierać je spośród wielu innych dostępnych w powiecie wołomińskim. Dla miłośników gotowania mistrzowie kuchni regionalnej naszego powiatu przygotowali przepisy do samodzielnego wypróbowania.

Wszystkim naszym czytelnikom, którzy zechcą sprawdzić w rzeczywistości opisywane poniżej miejsca serdecznie życzymy

Smacznego!



„Od kamienia do chleba”

Gospodarstwo Agroturystyczne „Mazowiecki Zaścianek” zaprasza na pokaz i naukę wyrabiania i pieczenia chleba „Od kamienia do chleba”. Podczas pokazu goście „Mazowieckiego Zaścianka” mają okazję poznać historię uprawy zbóż i historię wypieku chleba. Osoby zainteresowane mogą poznać sztukę mielenia ziarna na mąkę w żarnach oraz zobaczyć pokaz wyrabiania ciasta na chleb. Cierpliwi goście „Mazowieckiego Zaścianka” mogą uformować bochenki i poczekać na wypiek chleba oraz spróbować chleba tradycyjnego, domowego wypieku.

Gospodarstwo „Mazowiecki Zaścianek” zaprasza również na pokaz wyrobu i wędzenia kielbas oraz wyrobu marmolad lub powideł pt. „Przetwory domowe”, podczas którego można poznać sposoby tradycyjnego wyrobu wędlin i powideł oraz spróbować ich na miejscu.

Gospodarstwo edukacyjno-agroturystyczne „Mazowiecki Zaścianek”

Grabów 26

05-240 Tłuszcz

tel. 22 787 58 71

www.mazowiecki-zascianek.com

Podstawowym atutem wyróżniającym piekarnię „Kobus” spośród innych jest produkcja pieczywa o podwyższonych walorach zdrowotnych: chleb IG o obniżonym indeksie glikemicznym dla diabetyków i cukrzyków, chleb OMEGA 3 – z tłuszczem ryb morskich, Chleb PUR-PUR – ze specjalnej odmiany pszenicy, chleb orkiszowy – z pszenicy o małej zawartości glutenu.

Pszenica Pur Pur należy do niemodyfikowanych genetycznie gatunków pszenic. Pieczywo z niej wyprodukowane ma purpurowy kolor oraz charakterystyczny smak, jest bogate w błonnik oraz antocyjany. Lekarze przypisują antocyjanom różnorodny, pozytywny wpływ na ludzki organizm. Chronią w naturalny sposób ludzkie komórki, ponieważ działają antyutleniająco i wychwytyują wolne rodniki, zapobiegając powstawaniu komórek nowotworowych.

Orkisz to również stary, niemodyfikowany genetycznie gatunek pszenicy. Nie wymaga stosowania nawozów sztucznych. Orkisz zawiera duże ilości niezbędnych składników odżywczych: białek, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, witamin, biopierwiastków. Jest ich więcej, niż w jakimkolwiek innym pszenicznym ziarnie. Wykryto też w nim rodanid - substancję biologicznie czynną, będącą naturalnym antybiotykiem, która występuje w ślinie, krwi i mleku kobiecym. Chroni ona dzieci karmione piersią przed zakażeniami, wspomaga układ odpornościowy, jak również procesy krwiotwórcze.

Dlatego warto jeść pieczywo, które nie tylko zaspokaja głód, ale może mieć korzystne działanie na nasze zdrowie. Chleb orkiszowy aktywnie wspomaga leczenie zaburzeń trawienia - otyłości, niekontrolowanej utraty masy ciała

(np. w przebiegu bulimii), niestrawności, wzdęć, nudności, wymiotów, biegunki oraz zaparć. Jest niezwykle cennym uzupełnieniem leczenia choroby wrzodowej, zapalenia żołądka, zespołu drażliwego jelita, chorób wątroby, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej oraz cukrzycy. Ponadto wzmacnia narządy zmysłów, a także spowalnia procesy ich starzenia. Chleb orkiszowy dodaje sił i buduje mięśnie. Orkisz ogrzewa ciało poprawiając krążenie krwi, przez co usuwa uczucie zimna w rękach i nogach.

Pieczyno z piekarni Kobus można kupić w sklepach firmowych w Zielonce i Tłuszczu oraz wielu innych miejscowościach, adresy sklepów są podane na stronie piekarni www.kobus.com.pl.

KOBUS Sp. z o.o. - piekarnia, cukiernia
ul. Dworkowa 12, 05-230 Kobyłka,
tel. 22 786 81 50
www.kobus.com.pl/



Czy wiesz, że ...

6 października – Światowy Dzień Chleba



Chleb, a do chleba ...



... szynka z nogą

Zakład Wędliniarsko-Masarniczy „Jasińscy” z Klembowa to niewielka rodzinna firma, której produkty oparte są na tradycyjnych recepturach. Za jeden z takich produktów – „Szynkę z nogą” otrzymała „Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego”, natomiast kielbasa palcówka otrzymała wyróżnienie podczas wystawy produktów tradycyjnych i ekologicznych Polskie Smaki.

Szynka z nogą to szynka przygotowana zgodnie ze starą, tradycyjną recepturą, dzięki której zachowuje wyjątkowy smak. Jest ona peklowana w solance ze skórą, golonką i nogą, następnie wędzona w tradycyjnych wędzarniach drzewem olchowym, a na końcu parzona.

Kielbasa palcówka jest przygotowywana z kawałków szynki z dodatkiem wyłącznie naturalnych przypraw poprzez wędzenie w tradycyjnej wędzarni i podsuszanie. Produkty z Masarni Jasińscy można kupić w sklepach firmowych w Wołominie i Warszawie.

Masarnia „Jasińscy”
ul. Żymirskiego 9, Klembów,
Tel. 29 777-92-00

...metka tatarska z Jadowa

W malowniczych okolicach Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego w gminie Jadów mieści się siedziba Zakładów Mięsnych „Jadów”. Zakłady Mięsne „Jadów” prowadzą produkcję większości swoich wyrobów w oparciu o naturalne przyprawy i według starych receptur, które nadają wędlinom niepowtarzalne walory smakowe. Do produkcji wędlin używane jest wyłącznie polskie mięso, pozyskiwane z najbliższych okolic Jadowa, a rozbiór mięsa jest prowadzony na miejscu. Produkowane wyroby to tradycyjne polskie wędliny o charakterystycznym wyglądzie oraz smaku: począwszy od wędzonek, kielbas cienkich i grubych, wyrobów podrobowych i garmażeryjnych, wytwarzane w oparciu o sprawdzone receptury cieszące się uznaniem klientów. Znakomita jakość wędlin została potwierdzona również przez liczne wyróżnienia i medale otrzymane w konkursach organizowanych przez Instytut Przemysłu Mięsnego i Tłuszczowego pod patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Zakłady Mięsne „Jadów” zdobyły wiele wyróżnień w konkursach branżowych, ale największym wyróżnieniem zawsze jest dla jego pracowników zadowolenie klientów. Zakłady Mięsne „Jadów” są firmą przyjazną środowisku – zakład posiada nowoczesną biologiczną oczyszczalnię ścieków. Adresy 11 sklepów, hurtowni oraz sklepu patronackiego można znaleźć na stronie internetowej firmy.

Zakłady Mięsne „Jadów” Sp. z o.o.

Wójtów 53, 05-280 Jadów

25 675 43 80, 25 675 43 67 fax. 25 675 41 19

www.zmjadow.com.pl

Chleb, a do chleba ...

... tradycyjne wędliny z własnej wędzarni



Na tradycyjne wędliny z własnej wędzarni zaprasza Karczma Rządza w Starym Kraszewie, Gmina Klembów. W Karczmie Rządza serwowane są również tradycyjne dania kuchni polskiej. Karczma wzięła nazwę od rzeczki Rządza, nad której brzegiem jest położona.

Lokalizacja zapewnia bezpieczeństwo dzieci, które mogą swobodnie poruszać się po okolicy, a także zapewnia gościom możliwość wytchnienia na spacerze na łonie natury.

Usytuowanie z dala od głównej drogi, wśród łąk i lasów sprzyja organizowaniu biesiad ze staropolskim rozmachem, podczas których goście mogą wypróbować wędlin własnego wyrobu z Karczmy „Rządza”. Goście Karczmy „Rządza” chwalą ją za potrawy „wykwintne i niebywale smaczne - tak jak gotowały w przeszłości nasze babcie.”

Karczma „Rządza”

Stary Kraszew 57A, 05-205 Klembów

tel.504 543 330, e-mail: lazurr44@wp.pl

www.karczma-rzadza.pl



Na grzyby -

„Po Kądzieli”



Gospodarstwo Agroturystyczne „Po Kądzieli” z Rudnik, gmina Tłuszcz, zaprasza w sezonie jesiennym na grzybobranie połączone z marszem Nordic Walking leśnymi ścieżkami. Po grzybobraniu uczestnicy mają okazję spróbować wspaniałego żurka z grzybami według przepisu właścicielki - Pani Heleny Kruk.



Żur z grzybami

Gotować w osolonej wodzie marchewkę, pietruszkę, seler, por, 2-3 szt. listka laurowego, ziele angielskie, opiekana cebulkę, 0,5 kg świeżych grzybów umytych i pokrojonych lub 10-15 szt. namoczonych suszonych (ilości na 3-4 l wody) ok. 1 godzinę. Zalać zakwasem z butelki lub własnej roboty, albo rozdrobniony żurek z torebki. Zaprawić 2 łyżkami kwaśnej śmietany, posypać pieprzem i natką pietruszki. Podawać z ziemniakami okraszonymi lub chlebkiem.

(Jeśli nie mamy grzybów leśnych można dodać pieczarki).

Przez cały rok Gospodarstwo „Po Kądzieli” zaprasza na wypoczynek wraz z wyżywieniem tradycyjnej domowej kuchni polskiej, m.in. przepysznej kapusty z grzybami i olejem.



Kapusta z grzybami i olejem (według przepisu właścicielki - Pani Heleny Kruk)

Kapustę kiszoną 1 kg opłukać, pokroić dodać namoczone, pokrojone grzyby 10-15 szt., warzywa, sól, ziele, listek zalać 2-3 l wody, gotować ok. 1 godz., dodać 0,25 l oleju lnianego, gotować jeszcze 30 minut. Podawać z ziemniakami kraszonymi olejem lnianym lub skwarkami. Może też być jako farsz do pierogów z mąki lub z ziemniaków, kraszonych olejem lnianym lub skwarkami.

Goście mają okazję skosztować grzybów, które rosną nawet na terenie gospodarstwa „Po kądzieli” i marynowane są według niezawodnego przepisu Pani Heleny Kruk:



Marynowane grzyby

Grzyby przebrać, umyć, włożyć do osolonej wrzącej wody gotować ok. 20 min., odcedzić, przelać zimną wodą i odsączyć. Zalewa na ok. 1 kg grzybów:

2 szklanki wody, ½ szklanki octu 10%, 1 łyżka soli, 1 łyżka cukru, ziele angielskie 3-4 szt., pieprz 5-6 szt., listek laurowy 2-3 szt. Wodę gotować z solą i przyprawami kilka minut, dodać ocet i zagotować, przykryć i wystudzić. Grzyby włożyć do słoika, zalać zalewą. Zakręcone słoiki pasteryzować 10-25 minut w zależności od wielkości słoika.

Gospodarstwo „Po kądzieli” zaprasza również przez cały rok, poza wypoczynkiem, na pokazy związane z uprawą i tkaniem lnu, które stanowią dla dzieci i młodzieży cenną lekcję tradycji naszego regionu.

Gospodarstwo Agroturystyczne „Po Kądzieli”

Rudniki 21, gm. Tłuszcz

Kontakt: P. Helena Kruk,

tel. 606 630 565, tel./fax: 29 75 72 194

email: agrogos21@wp.pl

www.agrogosrudniki.pl



Do chleba,
wędlin i do herbaty:

Nasze dziedzictwo
kulinarne -



nagrodzone konfitury z Kobyłki

„Smaki i Aromaty” to firma Pani Anny Langowskiej, która powstała z miłości i pasji do gotowania oraz kultywowania polskiej tradycji smażenia konfitur. Tradycja powolnego smażenia konfitur na Mazowszu sięga okresu międzywojennego. Konfitury zamykają smak pysznych, letnich owoców w słoikach, aby przenieść w długie, jesienne i zimowe wieczory nasze myśli w kierunku radości lata. Konfitury firmy „Smaki i Aromaty” wytwarzane są ręcznie, w małych partiach produkcyjnych. Smaki owoców wzbogacane są w nich przyprawami np. kardamonem czy kolendrą lub smakowym dodatkiem alkoholu: nalewki, rumu czy żubrówki. Nie zawierają sztucznych dodatków. Konfitury te koncentrują w sobie przepych i słodycz natury.

Konfitury „Czarne porzeczeki z kardamonem” firmy „Smaki i Aromaty” Anna Langowska to wspaniałe, ręcznie robione konfitury, które są świetnym dodatkiem do pieczywa, deserów, sosów oraz mięsa.

Tak jak wszystkie konfitury firmy „Smaki i Aromaty” „Czarne porzeczeki z kardamonem” są wytwarzane wyłącznie z wysokogatunkowych owoców o najwyższej jakości i nie zawierają sztucznych konserwantów. Konfitury są robione z około 68 proc. owoców. Pozostałe składniki to cukier i naturalne dodatki smakowe takie jak wanilia, imbir, anyż, goździki, cynamon, kardamon i inne. W ofercie firmy można znaleźć wybrane konfitury o innych smakach m.in. „Maliny z rumem”, „Konfiturę cytrynową”, „Truskawki z amaretto”, czy „Jeżyny z ajerkoniakiem”.

Wszystkie produkty tej firmy smażone są ręcznie, bez polepszaczy smaku zapachu.

Pani Anna Langowska aktywnie promuje sztukę komponowania konfitur m.in. poprzez udział w programach telewizyjnych o tematyce kulinarnej. Smakowite produkty firmy „Smaki i Aromaty” biorą udział w wielu imprezach wystawienicznych promujących zdrową i tradycyjną żywność. Wyroby Anny Langowskiej zostały dwukrotnie wyróżnione Laurem Marszałkowskim Adama Struzika (nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego) oraz nagrodą Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Jak opowiada Pani Anna pomysły na oryginalne smaki konfitur rodzą się w różny sposób. „Czerwona porzeczką z kolendrą powstała bardzo spontanicznie. Ktoś mi przywiózł bardzo fajne owoce i dodałam przyprawę” – wspomina Pani Anna. „Natomiast czarna porzeczką z kardamonem powstawała ponad 2 lata. Szukałam czegoś do czarnej porzeczką, co przebiję jej intensywny smak. Wermut i inne alkohole ginęły w jej aromacie” - wyjaśnia. Jakkolwiek dżemy, powidła, konfitury stanowią trzon produkcji firmy „Smaki i Aromaty”, to wśród słoików nie zabrakło chrzanu z imbirem. Właścicielka dzieli się doświadczeniem swoich klientów: „Každy, kto go spróbuje, w inny sposób go odbiera”. „Smaki i Aromaty” mogą pochwalić się wyjątkowym certyfikatem. Znalazły się na liście dziedzictwa kulinarnego. Sieć dziedzictwa kulinarnego to inicjatywa europejska. W tej grupie znajdują się producenci, którzy produkują żywność w sposób tradycyjny, nie używają sztucznych dodatków poprawiających smak i zapach oraz konserwantów. Producenci, którzy robią wszystko by ich produkty były dobre i przyjazne dla człowieka.

Konfitury firmy „Smaki i Aromaty” zdobyły I nagrodę I odebrały puchar Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w konkursie na najciekawszą prezentację produktu tradycyjnego podczas ubiegłorocznej edycji „Polskich Smaków”.



„Smaki i Aromaty” Anna Langowska
Jabłonkowska 6, 05-230 Kobyłka
tel 604 525 722



Do chleba i do herbaty:



Złota słodycz – na zdrowie!

Na terenie powiatu wołomińskiego w Pasiece „Naturalne Produkty Pszczele” Pana Jerzego Rosińskiego zbierany jest miód rzepakowy, akacjowy, lipowy, nawłociowy, wielokwiatowy oraz pyłek kwiatowy. Miody dzielimy na nektarowe, spadziowe oraz nektarowo-spadziowe. Miody, poza wspaniałym smakiem, różniącym się w zależności od swojego pochodzenia, mają również różne działanie na zdrowie człowieka.

Miód akacjowy – na stany zapalne układu pokarmowego

Miód ten działa słabo bakterioobójczo. Jest stosowalny w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy i zapaleniu błony śluzowej. Działa uspokajająco i krążenia pomaga w zasypianiu (razem z naparem z melisy). Miód akacjowy jest polecany również w zaburzeniach trawienia, stanach skurczowych i zapalnych żołądka i jelit, nadmiernym wydzielaniu soku żołądkowego.

Miód rzepakowy – na serce i naczynia

Najszybciej krystalizujący się miód. Jest przydatny w chorobach serca, głównie naczyń wieńcowych i układu krążenia.

Miód rzepakowy ceniony jest także w leczeniu chorób: przeziębienia oraz stanów zapalnych górnych dróg oddechowych na tle bakteryjnym, takich jak zapalenie gardła i zapalenie błony śluzowej nosa. Poza tym wspomaga podstawową terapię w przebiegu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, przyspieszając gojenie stanu zapalnego tych narządów.

Właściwości miodu rzepakowego wykorzystuje się także w leczeniu schorzeń zewnętrznych. Stosowany bezpośrednio na chorą tkankę przyspiesza gojenie ran. Ponadto szybkie przyłożenie miodu na oparzoną skórę zabezpiecza ją przed tworzeniem się pęcherzy i rozwojem zakażenia.

Na przeziębienie – miód lipowy

Miód lipowy poleca się szczególnie przy przeziębieniach, grypie, kaszlu oraz stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Obniża gorączkę, działa napotnie. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną. Ponadto działa uspokajająco na system nerwowy. Zalecany jest przy chorobach dróg moczowych.

Miód nawłociowy – na drogi moczowe

Polecany jest przy dolegliwościach i schorzeniach dróg moczowych, pęcherza, prostaty, kamicy nerkowej i zapaleniu jelit.



Czy wiesz, że...

Miodu nie należy dodawać do gorących napojów, np. herbaty lub mleka, dopiero po ostudzeniu do temperatury nie wyższej niż 42°C.

W celach profilaktycznych wystarczy jeść miód 1 raz dziennie 1 łyżkę stołową (dorośli) lub 1 łyżeczkę od herbaty (dzieci). Miód można rozpuścić w ostudzonej, przegotowanej wodzie lub można też jeść bezpośrednio.

Dawkowanie lecznicze miodu polega na stosowaniu 3 razy dziennie 1-3 łyżek stołowych (dorośli) lub łyżeczek od herbaty (dzieci). W przeziębieniach tradycyjnie stosuje się 1 łyżkę miodu rozpuszczoną w szklance ciepłego mleka. Miód łagodzi kaszel i zwiększa odporność organizmu.

Pasieka „Naturalne Produkty Pszczele”

Jerzy Rosiński

ul. Długa 61 A, 05-240 Tłuszcz,

tel. 692 874 427



Na wyjątkowy obiad ...

... dania Eko z Ząbek



Restauracja „Na Skrajnej” w Ząbkach to idealne miejsce dla najbardziej wymagających smakoszy. Dania Eko są przygotowywane z certyfikowanych produktów zakupionych w gospodarstwach ekologicznych. Goście "Na skrajnej" mogą posmakować: kremu z czerwonej soczewicy i marchwi oprószonego chrustem z boczku, pierogów z mąki orkiszowej z nadzieniem z kaszy gryczanej, twarogu i świeżej mięty podanych z rumianą cebulką lub pierogów z mąki razowej z nadzieniem z soczewicy i wędzonego boczku okraszonych klarowanym masłem. Ulubionym daniem Gości jest perliczka z gospodarstwa ekologicznego faszerowana wątróbką i bakalią, podawana z młodymi ziemniakami i sosem z suszuleśnego.

Restauracja posiada również własną wędzarnię, w której wędzone są mięsa, kielbasy i ryby. Można się nimi delektować na miejscu lub kupić do domu. Na deser Szef Kuchni przygotowuje wiele słodkości; wśród nich najbardziej zasłynęły lody własnego wyrobu z karmelizowanymi płatkami migdałów i sosem toffi oraz tarta gruszkowo-migdałowa.

Restauracja „Na Skrajnej” została wybudowana w stylu włościańskiego domu, bogato zdobionego podlaskimi ornamentami. Jest zlokalizowana w Ząbkach - wśród szumiących, sosnowych drzew. Po posiłku na spacer zapraszają ścieżki leśnego ogrodu, w którym dorośli znajdą chwilę relaksu, a dzieci okazji do zabawy w mini parku linowym lub przy małym, ptasim zoo.

Restauracja "Na Skrajnej"
ul. Skrajna 1A, 05-091 Ząbki
Tel. 22 78 17 029, www.naskrajnej.pl

Na wyjątkowy obiad ...

... dziczyzna z Zielonki



Duszona golonka z dzika to specjał polecany przez Hotel Trylogia w Zielonce

Autorem potrawy jest: Pan Artur Świerżewski - Szef kuchni Hotelu Trylogia, członek elitarnej Fundacji Klubu Szefów Kuchni. Pan Artur Świerżewski jest autorem porad i przepisów kulinarnych w prasie i telewizji.

Wyróżniony wieloma nagrodami i odznaczeniami, m.in. Certyfikatem Polskiego Klubu Biznesu, Certyfikatem Myśliwskim oraz Srebrną i Złotą Odznaką Rzemiosła, Członek kół łowieckich „Wrzos” i „Jeleń” Promuje dziczyznę i dary polskich lasów, w kraju i za granicą, organizując konferencje kulinarne. Bierze czynny udział w imprezach propagujących zdrową żywność. Wspólnie z hotelem Trylogia organizuje imprezy kulinarno-rozrywkowe, przybliżające kuchnię krajów całego świata.



Duszona golonka z dzika z puree ziemniaczano-fasolowo-kurkowym

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 4 golonki z dzika
- 20 g masła klarowanego
- kilka jagód jałowca
- gałązka świeżego rozmarynu
- 40 g szalotek
- 100 g czarnych jagód
- 1 l wywaru z dziczyzny
- 40 g boczku wędzonego z dzika
- 200 ml śmietany
- 500 g ziemniaków
- 200 g czerwonej fasolki
- 100 g kurek
- 40 g masła
- sól, pieprz świeżo mielony



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Golonki przyprawić solą i pieprzem. Podsmażyć je ze wszystkich stron na gorącym tłuszczu. Zalać wywarem z dziczyzny, dodając pozostałe przyprawy i dusić pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie.

SOS:

Boczek i szalotki podsmażyć, dodać jagody i znowu krótko podsmażyć. Potem dodać niewielką ilość smaku z dziczyzny i gotować jeszcze ok. 5 min. Zmiksować, przetrzeć przez sito, dodać śmietanę, lekko zagotować i doprawić do smaku solą i pieprzem.

PUREE:

Ziemniaki ugotować, gorące przecisnąć przez praskę do ziemniaków. Fasolkę odsączyć z zalewy. Szalotkę i kurki usmażyć na maśle. Fasolkę, szalotkę i kurki zmiksować i wymieszać z ziemniakami. Nałożyć do szprycy z grubym końcem i wycisnąć torciki na talerzach. Obok położyć golonki i zrobić artystyczny kleksa z sosu.

WSKAZÓWKĄ: Dzikizny nie należy marynować, ponieważ marynaty niszczą i fałszują smak mięsa. Tradycja marynowania mięs zachowała się z dawnych lat, kiedy nie było zamrażarek ani chłodziń i marynowanie było jednym ze sposobów przechowywania mięsa.

Hotel „Trylogia” Centrum Konferencyjno-Bankietowe

05-220 Zielonka, ul. Poniatowskiego 46

tel. 22 771 82 24 | Recepcja, tel. 22 799 72 19 | Biuro

www.hoteltrylogia.pl

Na wyjątkowy obiad:

Znane dania podane w nowy sposób



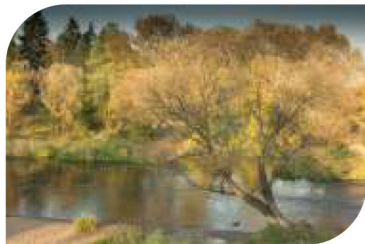
W Restauracji „Sepia” w Markach tradycyjne potrawy przygotowane są w niestandardowy sposób. Tajemnicą jest kuchnia Pana Jędrzeja Krausa, który często stosowane w naszym regionie kaczkę, kurczaki i boczek przyprawia własnym talentem w taki sposób, aby w tradycję tchnąć smak nowoczesności. W taki sposób powstaje autorska kuchnia Restauracji „Sepia”. Zwolennicy tradycji z chęcią skosztują wolno duszonego boczku z piklowaną kapustą, rzodkiewką i musiem jabłkowym. Miłośnicy zaskakujących połączeń wybiorą zapewne raczej kurczaka z pieczonym burakiem, pietruszkowym puree, orzechami laskowymi i pomarańczowym sosem. Restauracja „Sepia” zaprasza na autorskie dania Pana Krausa w ciche miejsce Marek przy ul. Krętej.

Restauracja Sepia
ul. Kręta 1A, 05-270 Marki
tel. 608 640 105
www.sepiarestaurant.pl

Tradycje kulinarne
regionu:

Kiszka

ziemniaczana znad Liwca



W Ośrodku Wypoczynkowo – Rekreacyjnym „Nadliwie” położonym na skraju Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego, nad brzegiem malowniczej rzeki Liwca, można skosztować regionalnej kuchni mazowieckiej, która znajdzie uznanie nawet wśród wymagających smakoszy.

Kuchnia prowadzona jest przez Pana Mariusza Ziółkowskiego. Jako swój specjal kuchni lokalnej z powiatu wołomińskiego poleca on kiskę ziemniaczaną znad Liwca własnego wyrobu.



Składniki: 2 kg ziemniaków, 0,5 kg słoniny, 2 jajka, 1 cebula, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, 0,5 kg oczyszczone grube jelito wieprzowe.

Ziemniaki utrzeć na tarce o drobnych oczkach. Słoninę pokroić w kostkę i podsmażyć z cebulą. Po usmażeniu wymieszać ze startymi ziemniakami. Następnie dodać jajka, mąkę i doprawić solą oraz pieprzem. Przygotowanym farszem nadziać jelito wieprzowe. Przez ok godzinę parzyć kiskę w gorącej wodzie. Gotowa kiszka najlepiej smakuje z chlebem własnej roboty i smalczykiem.



Jak mówi Pan Mariusz Ziółkowski:

„Kuchnia jest dla wielu ludzi przede wszystkim miejscem ciężkiej pracy. Niektórym osobom kojarzy się z przykrymi i uciążliwymi domowymi obowiązkami, jednak dla części z nas jest to prawdziwa pasja. Przygotowywanie nowych potraw może być naprawdę ekscytujące. Kuchnia może być naprawdę wspaniałym miejscem, ale pod warunkiem, że tchniemy w nią odrobinę życia i fantazji. Jeśli zaczniemy bawić się gotowaniem, na pewno lepiej nam pójdzie. To wspaniała sprawa, musimy się tylko do tego przekonać.”

Dla osób, którym trudno się przekonać do samodzielnej organizacji przyjęcia, Ośrodek „Nadliwie” poleca się jako organizator. Osobom, które mają już wybraną lokalizację, Pan Mariusz Ziółkowski proponuje usługi cateringu.

„Kuchnia w eleganckiej restauracji wygląda zupełnie inaczej niż ta nasza domowa. Nie ma się co dziwić, w końcu mistrzowie kuchni gotują tam potrawy dla wielu gości. Pamiętajmy jednak, że domowe przyjęcie przygotowane ze starannością i dbałością o każdy szczegół, może być równie wykwintne i wyjątkowe, jak to w restauracji.”

Oprócz regionalnej kiszki ziemniaczanej znad Liwca u mistrza kuchni możemy liczyć również na inne wyjątkowe dania, m.in. przepyszny krem z pieczonych warzyw, marynowane śledziki według staropolskich receptur i inne wyborne dania.

Po smacznym posiłku goście mogą odetchnąć na świeżym powietrzu spacerując po terenie Ośrodka „Nadliwie”. Teren Ośrodka o powierzchni ponad 3 ha ma charakter parkowo-leśny, porośnięty starodrzewem. „Nadliwie” chętnie gości zarówno turystów indywidualnych, jak i grupy zorganizowane.

Ośrodek wypoczynkowo-rekreacyjny "Nadliwie"

Strachów 52, 05-280 Jadów

tel. 796 507 740

www.nadliwie.pl

Mariusz Ziółkowski Usługi Gastronomiczne

Smak Korzenie Natura

tel. 504 140 096

www.ziolkowskimariusz.pl

Tradycje kulinarne
regionu:



Pierogi ziemniaczane ze Strachówki

Coraz rzadziej mamy okazję spróbować pierogów prawdziwej, domowej roboty. Tym bardziej warto docenić tradycję, która jest podtrzymywana w Kole Gospodyń Wiejskich w Strachówce, wytwarzania tradycyjnych kartaczy czyli ziemniaczanych pierogów w dwóch smakach: z mięsem lub serem i miętą.



Przepis na pierogi ziemniaczane z mięsem

Składniki:

Ciasto: 2 kg mączystych ziemniaków

1 cebula, 2 łyżki mąki ziemniaczanej

1 jajko, sól, pieprz do smaku

Farsz: 0,7 kg mięsa wołowego (pręga, rostbef)

1 cebula, sól, pieprz do smaku



Półowę ziemniaków dokładnie wyszorowanych ugotować w mundurkach, drugą połowę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach razem z jedną obraną cebulą. Surową masę ziemniaczaną włożyć do sitka wyłożonego gazą i odsączyć. Masa ziemniaczana powinna być raczej sucha niż mokra. Ugotowane ziemniaki w mundurkach obrać i przecisnąć przez praskę lub maszynkę do mielenia. Gdy nieco ostygną wymieszać z surowymi, dodając mąkę ziemniaczaną i jajko. Dokładnie wyrobić masę, doprawiając solą i pieprzem. Mięso przepuścić przez maszynkę razem z drugą obraną cebulą. Doprawić farsz solą i pieprzem. Kawałki masy ziemniaczanej rozpląszczać w dłoniach, wkładać farsz i zlepić w dość owalne kluski. Do osolonego wrzątku wkładać delikatnie pierogi ziemniaczane i gotować ok. 30-40 minut, (15 minut od wypłynięcia). Pokrojoną w drobną kosteczkę słoninę, boczec lub cebulę podsmażyć na patelni. Odcedzić pierogi, polać okrasą i podawać.

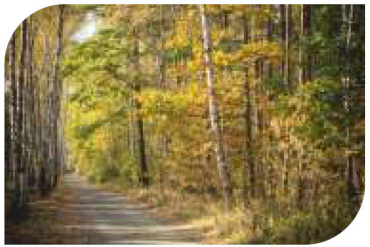
Koło Gospodyń Wiejskich w Strachówce zostało założone w latach 60 ubiegłego wieku. We współpracy ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Strachówki podtrzymuje tradycje kulinarne i kulturalne naszego regionu. Panie z Koła chętnie przyjmują zaproszenia do obsługi imprez i dostarczenia gotowych pierogów jako dania tradycyjnej kuchni np. podczas dożynek.

Koło Gospodyń Wiejskich w Strachówce

Kontakt: Pani Barbara Kozłowska

tel. 510 936 001

Tradycje kulinarne
regionu:



Pierogi z nadzieniem z kaszy i kurek

Tradycją Sołectwa w Równem stała się coroczna organizacja we wrześniu Festynu Rodzinnego „Dzień Ziemniaka”. Podczas tego święta ziemniaczanych plonów Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Równem podejmują wszystkich przybyłych na festyn gości ludowymi przyśpiewkami w wykonaniu zespołu ludowo-artystycznego działającego przy Kole Gospodyń oraz tradycyjnymi potrawami kuchni regionalnej np. tartymi pierogami z nadzieniem z sera, kapusty i grzybów oraz nadzienia z kaszy i kurek. Podczas festynu można skosztować wysmienitych placków ziemniaczanych domowej roboty i wiejskiego chleba ze smalczykiem i ogórkiem.

Pierogi z nadzieniem z kaszy i kurek zdobyły dla ich autorki – Pani Marianny Kosińskiej z Koła Gospodyń Wiejskich w Równem I miejsce w konkursie kulinarnym „Smacznie, zdrowo i tradycyjnie” organizowanym przez Dyrektora Agencji Rolnej w Warszawie. Celem konkursu było promowanie oraz informowanie o produktach rolnych i żywnościowych, metodach ich produkcji, a także systemach jakości produktów rolnych i żywnościowych. Warto podkreślić, że rywalizacja nie była łatwa, ponieważ w konkursie wzięły udział Koła Gospodyń Wiejskich całego województwa mazowieckiego.



Koło Gospodyń Wiejskich w Równem
Równe 79
Gmina Strachówka
tel. 512482416
e-mail: soltyshanna79@wp.pl

Tradycje kulinarne
regionu:

Świeże ryby z Zielonego Zakątk



Na skraju lasu w miejscowości Borki (Borki-Siwek), zaledwie kilka minut marszu od Zalewu Zegrzyńskiego, znajduje się Zajazd Zielony Zakątek. Położenie w bliskiej odległości od Zalewu Zegrzyńskiego, Jeziora Leśnego (ok 200m) oraz rzeki Rządzy sprawia, że okolica jest prawdziwym rajem dla wędkarzy. Można tu łowić leszcze, sandacze, szczupaki, karpie, płocie, krąpie, okonie i sumy. Dlatego w Zielonym Zakątku można zamówić smażonego okonia, sandacza lub szczupaka. Zajazd jest czynny w sezonie wiosenno-letnim. Wtedy można wybrać się na smażoną rybkę korzystając z jednej z kilku ścieżek rowerowych w okolicy. Oprócz smażonych ryb Zajazd Zielony Zakątek oferuje również tradycyjne dania obiadowe oraz organizuje imprezy na zamówienie. Zmęczony wędrowiec lub wędkarz z zamiłowania może zostać na noc korzystając z pokoi hotelowych w Zielonym Zakątku.

Zajazd Zielony Zakątek

Borki 54, 05-255 Załubice Stare

Tel.: 695 244 002; 22 498 12 78 e-mail: zajazd@zielony-zakatek.info

Na pyszny deser:

„Laurowe” rurki z Radzymina



Rurki z kremem ze śmietaną i kajmakiem.

Delikatny, słodki krem w połączeniu ze wspaniałym kruchym ciastem w rurkach z cukierni „Małgosia” tworzy niezwykle smak, który został nagrodzony „Laurem Marszałka Województwa Mazowieckiego”. Cukiernia „Małgosia” została również Laureatem Konkursu AgroLiga 2012. Wspaniały smak rurek można wypróbować odwiedzając kawiarnię „Małgosia” w Radzyminie, przy okazji delektując się pyszną, świeżo parzoną kawą. Cukiernia „Małgosia” proponuje, oprócz rurek o wyjątkowym smaku śmietany i kajmaku również wiele innych smakołyków –

ciast, tortów i ciasteczek, np. nadziewane bezy, florentynki z bakaliami czy kruche razowe ciasteczka regionalne.

Cukiernia „Małgosia” Jadwiga Roguska
ul. Weteranów 34
tel. 22 786 61 89
e-mail cukiernia-malgosia@wp.pl;
www.cukiernia-malgosia.pl

Kawiarnia „Małgosia”
ul. Konstytucji 3-go Maja 2
05-250 Radzymin,
tel. 22 876 52 52



Na pyszny deser:



Domowe ciasteczka z orzechami

Do orzechowego sadu zaprasza gospodarstwo agroturystyczne „Leszczynowe Zacisze” w Rozalinie w Gminie Strachówka. W gospodarstwie można także spróbować smaku borówki amerykańskiej prosto z krzaka, zobaczyć zwierzęta gospodarskie lub wybrać się na leśną przechadzkę, by odpocząć na łonie natury, zebrać grzyby lub jagody.

Każde odwiedziny w gospodarstwie „Leszczynowe Zacisze” dają możliwość poznania tajników upraw orzechów laskowych oraz borówki amerykańskiej. Właściciele przedstawiają gościom korzyści dla organizmu ludzkiego z konsumpcji tych owoców. „Leszczynowe Zacisze” organizuje warsztaty dla dzieci i dorosłych z pieczenia tradycyjnych ciasteczek z orzechami, warsztaty pieczenia chleba i pizzy w tradycyjnym piecu opalanym drewnem. Goście zapraszani są do samodzielnego wyrobu tych tradycyjnych produktów, a następnie ich degustacji. Następnie goście mają możliwość obejrzenia warzywnika i sadu.

**Gospodarstwo agroturystyczne
„Leszczynowe Zacisze”**
Rozalin 45,
05-282 Rozalin,
tel. 602 592 815



Na pyszny deser:

Markowe cukierki dla wymagających

Fabryka cukierków Bulik w Markach spełnia najbardziej wygórowane oczekiwania najmłodszych smakoszy i ich rodziców. Nawet dzieci chore na celiakię mogą cieszyć się smakiem cukierków o specjalnej, bezpiecznej nawet dla nich recepturze. Ponad dziesięć rodzajów cukierków firmy licencję produktów wolnych od glutenu:

Bibi owoc – karmelki owocowe

Orange&lemon – karmelki nadziewane

ICE Cool – karmelki nadziewane

Brawo – owocowe cukierki do żucia

Alaska – karmelki miękkie

Bim – bom – landrynki owocowe

Karmelki mleczne nadziewane

Bummi – nadziewane cukierki do żucia

Mint Cool karmelki miętowe nadziewane z vit. C

Green karmelki nadziewane z vit. C (zielone owoce lata: jabłuszko + agrest)

Reed karmelki nadziewane z vit. C (czerwone owocowe lata: wiśnia + malina)

Tropic karmelki nadziewane z vit. C



Cukierki bezglutenowe można rozpoznać po specjalnym znaku przekreślonego, zielonego kłosa na opakowaniu.

Karmelki mleczne ponad to, że są odpowiednie dla osób chorych na celiakię, pokrywają dzienne zapotrzebowanie na wapń (800-1200mg/dobę/ 100 g cukierków). Produkt zawiera cenne witaminy i pierwiastki mineralne, które są zawarte w mleku i śmietance.

Firma „BULIK” jest polskim przedsiębiorstwem o ponad pięćdziesięcioletniej tradycji w produkcji wyrobów cukierniczych, z siedzibą w Markach. Produkuje szeroki wachlarz słodczy, w tym m.in. karmelki twarde nienadziewane i nadziewane, pomadki miękkie mleczne – toffi, pomadki miękkie wodne typu sugus, galaretki, ptasie mleczko. Swoje słodczyce produkuje w oparciu o tradycyjne sprawdzone receptury, stosując wyselekcjonowane surowce o najwyższej jakości.

Fabryka cukierków „Bulik”

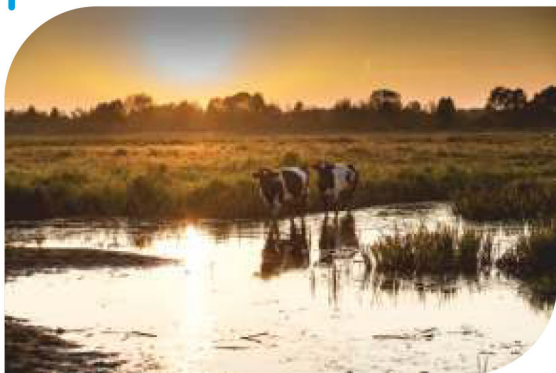
ul. Piłsudskiego 190,

05-270 Marki

tel. 22 676 57 19

www.bulik.com.pl





Na pyszny deser:

Ciastka z mąki orkiszowej

Cukiernia „Pychotka” istnieje od 1999 roku. Zaczęło się bardzo niewinnie od kilku blach ciasta na tydzień. Ciasta pieczone były w domu. Po roku okazało się, że w domu jest za ciasno i trzeba było wygospodarować nowe miejsce na miniprodukcję i tak małymi kroczkami cukiernia stopniowo przeniosła się z domu do dość dużej powierzchni przeznaczonej specjalnie do produkcji ciast i ciasteczek.

Choć powierzchnia zmienia się cały czas, dochodzą nowe urządzenia, a zamówienia są coraz większe, to wciąż ciasta robione są z tych samych produktów. Od tego czasu na półkach lokalnych sklepów, a co za tym idzie - w domach mieszkańców naszej gminy goszczą smaczne, a zarazem zdrowe słodkości. Wyroby cukierni produkowane są wyłącznie z naturalnych składników. W bogatej ofercie można znaleźć poza tradycyjnym makowcem i szeroką gamą serników, ciast drożdżowych, także nowoczesne specjały, takie jak mus czekoladowy, kremówki oraz torty okolicznościowe.

„Pychotka” stara się wprowadzać nowe produkty, aby spełniać oczekiwania naszych klientów. Podążając za trendem zdrowego odżywiania asortyment został powiększony o ręcznie wyrabiane i bogate w błonnik ciastka z mąki razowej z żurawiną, która jest źródłem witaminy C, a także ciastka z mąki orkiszowej, cenionej za swoje wartości odżywcze.

Chociaż cukiernia znajduje się w małej miejscowości Wujówka wiele osób zadaje sobie trud, aby specjalnie tam przyjechać i skosztować lokalnych specjałów z „Pychotki”.

Cukiernia „Pychotka”

Wujówka 47a

05-280 Jadów

tel: 25 624 05 48

e-mail: agapiekut@o2.pl

Na pyszny deser:

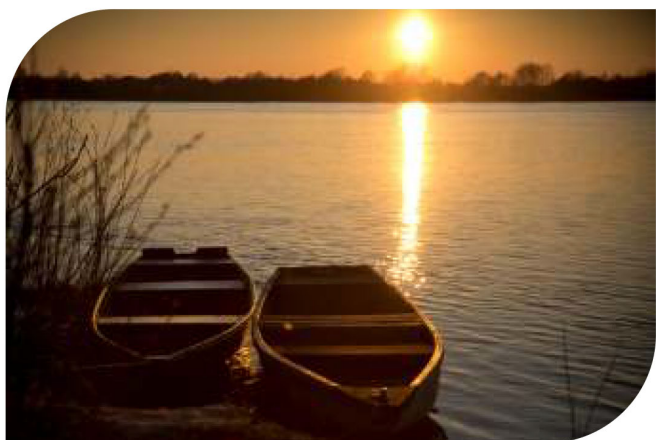
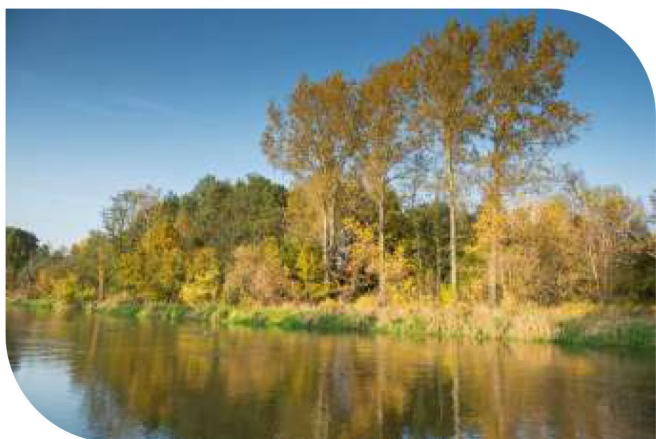
Smak tradycji w lodach z Jadowa



„Tradycyjne lody gałkowe” to nie tylko nazwa znanej lodziarni w Jadowie, ale również jej dewiza smaku. Tradycyjna receptura lodów jest przekazywana kolejnym pokoleniom w rodzinie Kwiatek od ponad 60 lat. Również tradycyjne są smaki lodów w tej rodzinnej cukierni: śmietankowy, kakaowy, owocowy i cytrynowy. Ich smak znany i ceniony jest od dawna zarówno przez mieszkańców Jadowa, ale również sąsiednich miejscowości, którzy w letnie dni z radością korzystają ze słodkiej ochłody. Sprzyja temu łatwa do znalezienia lokalizacja lodziarni przy ulicy Poniatowskiego – w samym centrum Jadowa. Każdy, kto tęskni za prawdziwie tradycyjnymi lodami lub jeszcze ich nie próbował, niech czuje się szczególnie zaproszony do Jadowa.

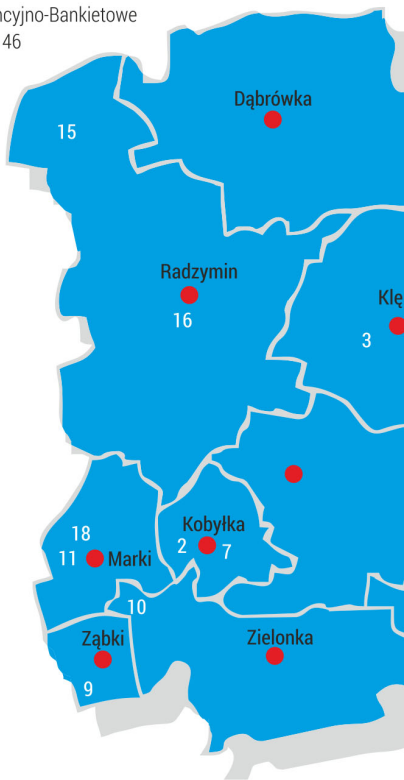
Cukiernia Andrzej Kwiatek
ul. Poniatowskiego 14
05-280 Jadów
tel. 25 675 41 04



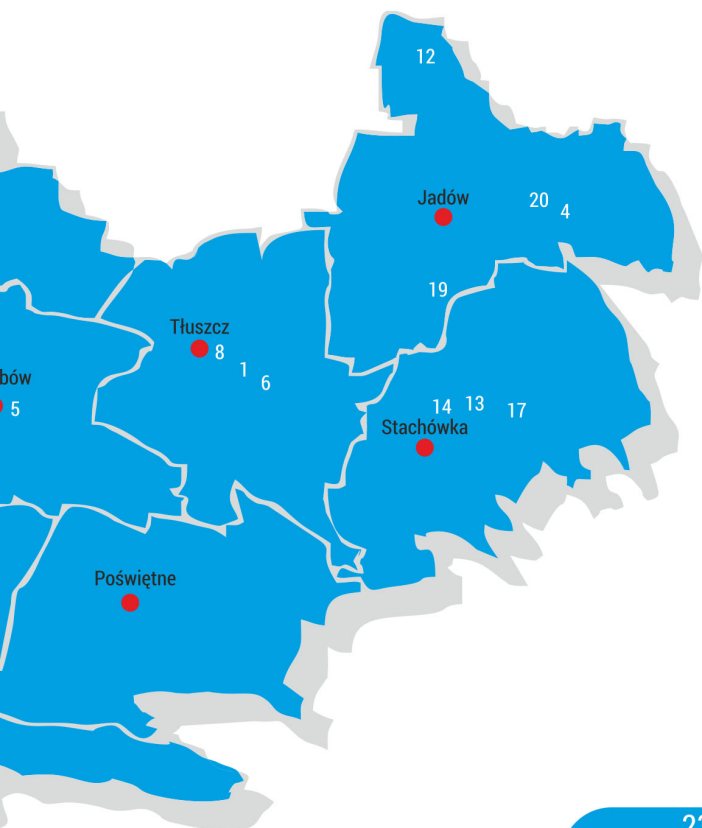


Opisywane miejsca

1. Gospodarstwo edukacyjno-agroturystyczne "Mazowiecki Zaścianek"
Grabów 26, 05- 240 Tłuszcz
2. KOBUS Sp. z o.o. - piekarnia, cukiernia, ul. Dworkowa 12, 05-230 Kobyłka
3. Masarnia Jasińscy, ul. Żymirskiego 9, Klembów
4. Zakłady Mięsne „Jadów” Sp. z o.o.
Wójtę 53, 05-280 Jadów
5. Karczma „Rządza”
Stary Kraszew 57A, 05-205 Klembów
6. Gospodarstwo Agroturystyczne „Po Kądzieli”
Rudniki 21, gm. Tłuszcz
7. Smaki i Aromaty Anna Langowska
ul. Jabłonkowska 6, 05-230 Kobyłka
8. Pasieka Naturalne Produkty Pszczele Jerzy Rosiński
ul. Długa 61 A, 05-240 Tłuszcz
9. Restauracja „Na Skrajnej”, ul. Skrajna 1A, 05-091 Ząbki
10. Hotel Trylogia Centrum Konferencyjno-Bankietowe
ul. Poniatowskiego, 05-220 Zielonka 46



11. Restauracja „Sepia”, ul. Kręta 1A, 05-270 Marki
12. Ośrodek wypoczynkowo-rekreacyjny „Nadliwie”
Strachów 52, 05-280 Jadów
13. Koło Gospodyń Wiejskich w Strachówce, Gmina Strachówka
14. Koło Gospodyń Wiejskich w Równem
Równe 79, Gmina Strachówka
15. Zajazd „Zielony Zakątek”, Borki 54, 05-255 Załubice Stare
16. Cukiernia „Małgosia” Jadwiga Roguska, ul. Weteranów 34, Radzymin
17. Gospodarstwo agroturystyczne „Leszczynowe Zacisze”
Rozalin 45, 05-282 Rozalin
18. Fabryka cukierków „Bulik”, ul. Piłsudskiego 190, 05-270 Marki
19. Cukiernia „Pychotka”, Wujówka 47a, 05-280 Jadów
20. Cukiernia Andrzej Kwiatek, ul. Poniatowskiego 14, 05-280 Jadów





Szczypta smaku znad Bugu i Liwca



OPRACOWANIE:

Fundacja Dowiedz się Więcej
www.dowiedzsie.org

Projekt jest współfinansowany ze środków Powiatu Wołomińskiego



Starostwo Powiatowe w Wołominie
Wydział Obsługi Zarządu
ul. Prądzyńskiego 3 05-200 Wołomin
tel. 22 787 43 01, 03, 04

www.powiat-wolominski.pl
e-mail: ze@powiat-wolominski.pl



Fotografie:
Michała Baranowski
Tekst:
Dorota Sapija Omega Communication
Skład i druk:
Drukarnia SIEDEM
www.drukarniasiedem.pl

2015