Leszek Czyż

Kuchnia kurpiowska – przepisy na tradycyjne dania

Źródło: https://urodaizdrowie.pl/kuchnia-kurpiowska-przepisy-na-tradycyjne-dania

Kuchnia kurpiowska jest prosta i naturalna. Cechuje się bardzo wyraźnymi i ostrymi smakami. W kuchni kurpiowskiej prym wiedzie ziemniak, kasza i mięso. Wszystko polane jest zwykle dużą ilością tłuszczu z cebulką lub skwarkami. Potrawy są zatem dość ciężkostrawne.

Kaszę gryczaną podaje się tu z mlekiem, ziemniakami i burakami, jest składnikiem tzw. przygotywky. Przyrządza się ją na różne sposoby, zawsze sowicie polaną tłuszczem. Charakterystyczne dla tego regionu są kotlety gryczane z dodatkiem grzybów, cebuli i tymianku. Do wielu potraw używa się mąki gryczanej: gospodynie robią z niej racuchy, prażuchę (mąka wsypywana do wrzącej osolonej wody, podawana ze skwarkami i tłuszczem), kluski, a nawet kołacze. Popularna jest też kasza jaglana, np. jako kasza z bursztynkami, czyli kawałkami przypieczonych skwarek – bursztynków oraz kasza rżana, czyli kasza z żyta, dodawana np. do potrawy z kiszonej kapusty.

Typowe danie z **ziemniaków** to rejbok, czyli **kluski z tartych (rejbowanych)** i wyciśniętych surowych ziemniaków zmieszanych z **gotowanymi kartoflami, mąką i solą**. Gotuje się je w wodzie i polewa słoninką. Inne, równie sycące danie to kartoflak (tercia, baba), czyli starte jak na placki i pieczone ziemniaki z dodatkiem

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

jajek oraz słoniny z cebulą, a niekiedy mięsa. Przygotowuje się też chleb z ziemniakami, czyli ciasto drożdżowe wymieszane z ugotowanymi i tłuczonymi ziemniakami,.

Mięso (szczególnie dziczyzna i drób), często gości na kurpiowskich stołach. Kaczka z jabłkami czy pieczone i gotowane w kotle kaszanki, a także marynowane w solance i suszone wędliny to prawdziwe rarytasy tej regionalnej kuchni.

Kapusta też jest bardzo ważnym składnikiem kuchni Kurpiów. Je się ją w każdej postaci: kiszoną, w zupach i polewkach, na gęsto z sadłem, z grzybami, ze śmietaną, z olejem, cebulą, a także, bardzo często, z kaszą jaglaną.

W kuchni kurpiowskiej dużo jest dziczyzny i grzybów. Najpopularniejsze grzyby to prośnionki, zwane też gąskami lub zielonymi. Kuchnia bazuje także na darach lasów, takich jak borówki, a także cenione tutaj jagody jałowca, z których przygotowuje się nalewki, wódki, a także dodaje się je do mięs.

Kuchnia kurpiowska to kuchnia lubująca się w **smakach** wyraźnych i ostrych. Zupy zakwaszane są sokiem z kapusty kiszonej, a dla zaostrzenia smaku potraw, zwłaszcza mięs, dodaje się chrzan i ćwikłę. Wiele z dań i smaków popularnych w kuchni tego regionu pojawia się także w kuchni Mazowsza.

Tuż przed Nowym Rokiem piecze się **fafernuchy – złociste pierniki** o kształcie rombów, sporządzane z mąki żytniej z dodatkiem miodu, marchwi, pieprzu i tartego pasternaku. Są słodkie i korzenne. Pieczone są na blasze, a następnie dopiekane w gorącym piecu lub piekarniku. **Przygotowuje się też byśki,** zwane inaczej młodymi latkami, które mają kształt zwierzątek. Wyrób tych smakołyków był niegdyś związany z obrzędami noworocznymi i wielkanocnymi. Obecnie są symbolem i smakołykiem dzieci, odwiedzających Kurpie. Robi się je z mąki żytniej z dodatkiem soli, cukru i pieprzu. Uformowane zwierzątka są obgotowywane, a następnie pieczone na ruszcie.

KAPUSTA ZASYPYWANA KASZĄ

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– l kg kapusty kiszonej
– 80 dag żeberek
– 2 liście laurowe
– parę ziaren ziela angielskiego
– 2 garści kaszy jęczmiennej

Przygotowanie:
Do garnka wkładamy kapustę kiszoną i zalewamy wodą. Dodajemy pokrojone na porcje żeberka, liście laurowe i ziele angielskie. Zasypujemy to kaszą. Gotujemy na małym ogniu do miękkości. Do kapusty można dodać grzyby. Najsmaczniejsze są świeże lub mrożone prośnianki.

REJBAK PO WOLKOWSKU

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 3 kg ziemniaków
– 10 dag mąki
– 1 łyżka mąki ziemniaczanej
– 0,5 kg wieprzowiny gotowanej
– 30 dag kiełbasy zwyczajnej
– 1 duża cebula
– 3 jaja
– 0,5 kg wędzonki
– bułka tarta
– smalec
– sól, pieprz

Przygotowanie:
Ziemniaki ścieramy, dodajemy mąkę, jajka i pokrojone w kostkę ugotowane mięso. Drobno pokrojoną słoninę i cebulę podsmażamy z kiełbasą. Dodajemy do ziemniaków. Wszystko dobrze mieszamy, doprawiamy do smaku i wlewamy do brytfanny wysmarowanej smalcem i posypanej bułką tartą. Wstawiamy do gorącego piekarnika; pieczemy ok. 40 minut. Kawałki rejbaka podajemy polane smażonym wędzonym boczkiem. Doskonałym dodatkiem jest surówka z kapusty kiszonej lub białej.

FAFERNUCHY

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 0,5 kg marchwi
– 1/4 kg cukru + 1 łyżka
– 50 g drożdży
– 1/4 szklanki mleka
– 1 kg mąki
– 4 jajka
– cukier waniliowy lub waniliowy olejek
– 1 kostka masła

Przygotowanie:
Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, zasypać cukrem i zostawić na godzinę. Drożdże rozetrzeć z cukrem i zalać letnim mlekiem, zostawić do podwojenia objętości. Do miski wsypać mąkę, dodać zaczyn drożdżowy, marchew razem z sokiem, który puściła i wszystkie pozostałe składniki. Wyrobić gładkie ciasto. Pozostawić je do wyrośnięcia. Rozwałkować na grubość jednego centymetra. Pokroić na paski o szer. 3 cm, a następnie pod skosem na mniejsze kawałki. Ułożyć na blasze i piec ok. 15 minut w temp 180 st. Posypać cukrem pudrem.

SABELWON (zupa fasolowa)

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 30 dag białej fasoli
– 20 dag suszonych wędzonych śliwek bez pestek
– 2 łyżki miodu
– 1 łyżka masła
– 1 łyżeczki gałki muszkatołowej świeżo otartej
– 2 listki laurowe
– skórka z połowy cytryny

Przygotowanie:
Fasolę moczyć przez noc. Śliwki zalać wodą i odstawić na minimum godzinę. Jak zmiękną, gotować je przez ok. 30 min. Zmiksować z miodem, skórką cytrynową, masłem i gałką. Fasolę odlać z wody po moczeniu, umyć, wrzucić do garnka z liściem laurowym, zalać wodą i gotować przez ok. 1 godz. Posolić dopiero pod koniec gotowania. Dodać zmiksowane śliwki i gotować jeszcze przez chwilę.

BARSZCZ WIEJSKI

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 25 dag włoszczyzny
– 50 dag buraków ćwikłowych
– 0,25 litra kwasu z ogórków
– 2,5 litra wody
– kostka mięsna
– 12 dag śmietany
– ząbek czosnku
– sól, cukier
– liść laurowy

Przygotowanie:
Buraki dokładnie umyć, ugotować w łupinkach, następnie obrać, pokroić w cienkie plastry, zalać przygotowanym wywarem warzywno-mięsnym i wolno gotować około 30 minut, dodając część kwasu z ogórków. Na końcu dodać pozostałą ilość kwasu, śmietanę, roztarty z solą czosnek i liść laurowy. Doprawić do smaku i zagotować. Podawać z fasolą ugotowaną na sypko lub z ziemniakami.

ZUPA KURPIOWSKA

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 1 główka kapusty
– 1 marchew
– 1 cebula
– 2 łyżki tłuszczu
– łyżka mąki
– 4 łyżki przecieru pomidorowego
– sól

Przygotowanie:
Marchew i cebulę zetrzeć na grubej tarce, przysmażyć. Główkę świeżej kapusty poszatkować, posolić, wymieszać. Zalać wodą i ugotować. Zrobić jasną zasmażkę z mąki i tłuszczu, dodać przecier pomidorowy. Połączyć dodatki z zupą i zagotować. Odstawić, przyprawić do smaku. Podawać z chlebem lub całymi ziemniakami.

CHŁODNIK KURPIOWSKI

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 2-3 buraki
– 3 jaja
– 1 ogórek
– szczypior
– 1 szklanka kwaśnej śmietany
– 2 łyżki octu
– sól i pieprz

Przygotowanie:
Ugotować buraczki, obrać i drobno posiekać. Ugotować na twardo jaja, pokroić każde na 8 części. Świeży ogórek pokroić w małe kostki, wziąć łyżkę siekanego szczypiorku oraz kwaśną śmietanę i ocet, po czym dolać około 1 litra zimnej wody i dobrze wszystko wymieszać. Dodać sól i pieprz do smaku, a następnie postawić chłodnik na lód, gdzie ma stać aż do chwili wydania na stół. Na każdym talerzu należy położyć kawałek lodu i wtedy nalewać chłodnik.

KOŁDUNY (kartacze)

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 2,5 kg ziemniaków
– 25 dkg mąki
– mięso wołowe
– cebula
– 1 jajko
– sól, pieprz

Przygotowanie:
Ziemniaki obrać opłukać, połowę ugotować do miękkości, a drugą połowę zetrzeć na tarce. Utarte ziemniaki wlać do lnianego woreczka i odcisnąć. Następnie połączyć ugotowane ziemniaki z odciśniętymi, posolić do smaku i dosypać mąkę. Przygotować farsz. Mięso zemleć w maszynce, dodać dużą, posiekaną na drobno cebulę, jajko i pieprz. Robić placki z ciasta ziemniaczanego wielkości dłoni, na to nakładać mięso, zlepiać i wrzucać do gotującej się wody. Gotować około 1 godziny. Gotowe kartacze wyjąć na talerz i polewać tłuszczem ze skwarkami i przesmażoną cebulą. Podawać gorące – jako drugie danie lub jako danie śniadaniowe z mlekiem.

KOTLETY Z KASZY Z GRZYBAMI

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:

– 20 g suszonych grzybów
– 1 szklanka kaszy gryczanej
– 1 cebula
– 1 łyżka masła
– 2 jajka
– sól, pieprz (do smaku)
– 3 łyżki bułki tartej
– olej do smażenia (100 ml)

Przygotowanie:
Grzyby namocz najlepiej na noc, następnie odsącz i drobno pokrój. Kaszę przelej zimna wodą, odsącz i zalej 2 szklankami wrzącej wody. Dodaj grzyby i gotuj do miękkości. Ostudź. Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę i zeszklij na maśle. Do kaszy dodaj cebulę i jajka. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj 8 kotletów, obtocz w bułce tartej i usmaż na rozgrzanym oleju z obu stron. Kotlety podaj z sosem i surówką z kiszonej kapusty.

COMBER Z DZIKA PO KURPIOWSKU

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Składniki:
– 2 kg combra lub mięsa z udźca dzika
– 2 łyżki mąki
– 4-5 łyżek smalcu
– sól
– 2 cebule
Marynata:
– 2 szklanki czerwonego wytrawnego wina
– sok z 1 cytryny
– kawałek skórki cytrynowej
– 2 cebule pokrojone na ćwiartki
– po 10 ziaren ziela angielskiego i czarnego pieprzu
– 3 goździki
– 20 jagód jałowca
– 1 ząbek czosnku
– 1 listek laurowy
– 1/3 łyżeczki mielonego imbiru
– 10-12 suszonych śliwek
– 1 pokrojona marchewka
– 1 pokrojona pietruszka
– kawałek pokrojonego selera
Sos:
– 1 łyżka marmolady (najlepiej z głogu)
– cynamon do smaku

Przygotowanie:
Comber z dzika po kurpiowsku – sposób przygotowania: Mięso włóż do kamionkowego lub szklanego naczynia. Przygotuj marynatę: w rondlu wymieszaj wszystkie składniki, zagotuj,

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

wrzącą marynatą polej mięso. Gdy marynata wystygnie, przykryj naczynie i wstaw je do lodówki lub do chłodnej piwnicy na dwa (comber) lub trzy (udziec) dni. W brytfannie rozgrzej smalec i obsmaż na nim z każdej strony wyjęte z marynaty, osuszone i natarte solą mięso. Dodaj pokrojone w plastry cebule oraz śliwki wyjęte z marynaty. Przykryj, wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Piecz do miękkości przez jakieś 2 godziny, co jakiś czas skrapiając mięso przecedzoną marynatą. Gotową pieczeń oprósz po wierzchu mąką, odkryj brytfannę i piecz jeszcze chwilkę, aż mąka ładnie się przyrumieni. Wtedy wymij mięso z brytfanny, zawiń je w folię aluminiową i odłóż, aby „odpoczęło”. Sos z pieczenia przecedź przez sitko (krążki cebuli możesz pozostawić) i zredukuj do objętości szklanki – gotuj w odkrytym rondelku, aż pozostanie żądana ilość. Wymieszaj z marmoladą, przypraw do smaku cynamonem i dodaj uduszone cebule. Jeśli sos jest zbyt gęsty, wlej nieco marynaty i jeszcze raz zagotuj. Mięso rozwiń z folii, pokrój w plastry, polej sosem. Podawaj z ziemniakami lub kaszą jaglaną.

KURPIOWSKIE UDKA

Składniki:

– 4 udka z indyka
– sól, pieprz
– 1 łyżka oleju
– 1 łyżka masła
Sos:
– 2 szklanki bulionu
– po łyżce mąki i masła
– 10 dag wędzonego boczku
– 2 cebule
– szczypta tymianku
– po łyżeczce posiekanej natki i estragonu

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

– 10 dag pieczarek
– kieliszek białego wina
– 1 łyżka koncentratu pomidorowego
– 2 łyżki marynowanych cebulek
– 2 pędy selera naciowego

Przygotowanie:
Udka natrzyj solą i pieprzem. Rozgrzej olej z łyżką masła i obsmaż udka na rumiano. przełóż do brytfanki. Piecz 40 min w temp 200 st. Od czasu do czasu podlewaj sosem wytwarzającym się w trakcie pieczenia. Plastry boczku wysmaż na chrupko na patelni bez tłuszczu. Wyjmij. Na wysmażonym tłuszczu zeszklij posiekaną cebulę. Dodaj plasterki pieczarek i smaż na silnym ogniu mieszając. Dodaj masło, wlej bulion i na małym ogniu gotuj pod przykryciem kilka minut. Następnie sos przetrzyj przez sito, dodaj mąkę wymieszaną z winem i mieszając gotuj, aż sos zgęstnieje. Włóż cebulki i pokrojony w plasterki sparzony seler naciowy. Dodaj koncentrat pomidorowy i przypraw do smaku. Naczynie żaroodporne wyłóż plastrami obsmażonego boczku. Na tym ułóż udka. Polej sosem i zapiecz 5 minut. Podaj z plackami ziemniaczanymi oraz konserwowymi ogórkami i konserwowymi minikukurydzami.

KAPUSTA Z GRZYBAMI PO KURPIOWSKU

Składniki:
– 1 kg kapusty kwaszonej
– 20-30 dag świeżych lub mrożonych kurek albo gąsek
– sól
– pieprz
– 1 łyżka mąki
– 1 cebula

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

– 1 łyżka oleju lub smalcu

Przygotowanie:
Kapusta z grzybami po kurpiowsku – sposób przygotowania: Do garnka wlej 2 litry zimnej wody, włóż kapustę i grzyby, posól i popieprz. Gotuj 45-50 minut, aż kapusta będzie zupełnie miękka. Posiekaj cebulę, zeszklij ją na oleju lub smalcu, oprósz mąką i zasmaż na jasnozłoty kolor. Dodaj do kapusty, wymieszaj, zagotuj i jeszcze raz przypraw do smaku. Uwaga: są przepisy, w których nie zagęszcza się kapusty zasmażką, tylko dodaje do niej 2 łyżki kaszy jęczmiennej na początku gotowania.

RACUCHY Z KASZY GRYCZANEJ

Składniki:
– 2 szklanki kaszy gryczanej
– 150 dag twarogu, najlepiej półtłustego
– 2 cebule, pokrojone w drobną kostkę
– 2 średniej wielkości jajka
– 3 łyżeczki soli
– 2-3 łyżki bułki tartej
– 1 łyżka koperku, drobno posiekanego
– 2 ząbki czosnku
– 1 łyżka majeranku
– sól, pieprz
– olej do smażenia i bułka tarta do obtoczenia

Przygotowanie:
Do garnka wlewamy 5 szklanek wody, solimy, zagotowujemy. Do wrzącej wody dodajemy kaszę, gotujemy na sypko (ok. 12 minut), studzimy. Cebulę smażymy, aż się zeszkli. Studzimy. Połowę ilości kaszy mielemy razem z twarogiem. Do zmielonej kaszy z twarogiem

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

dodajemy kaszę nie zmieloną, ostudzoną cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, jajka, bułkę tartą, posiekany koperek i przyprawy. Wyrabiamy na gładką masę. Jeśli masa będzie za mało gęsta, możemy dodać jeszcze bułki tartej lub łyżkę mąki ziemniaczanej. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju, aż będą rumiane. Podajemy gorące, najlepiej z zieloną sałatą i winegretem lub z sosem z pieczarek.

ZUPA Z GĄSEK

Składniki:

– 800 g grzybów
– 2 małe cebule
– 1 łyżka masła klarowanego
– 1 mały ząbek czosnku
– 1,5 l bulionu warzywnego lub wołowego
– 250 ml kremówki
– 1 łyżka świeżego tymianku
– sól
– pieprz

Przygotowanie:

Cebule drobno pokrój. Kapelusze grzybów oddziel od nóżek, pokrój w dużą kostkę, tak aby kawałki grzybów były wyczuwalne w zupie. Tymianek posiekaj. W dużym garnku przesmaż na maśle cebulę, dodaj grzyby i ząbek czosnku.
Po 10 minutach, gdy grzyby puszczą sok, wyciągnij czosnek, dodaj tymianek, wlej bulion. Całość zagotuj. Śmietankę zahartuj, wlewając do niej pół szklanki wywaru, po czym wlej ją do garnka. Całość dopraw do smaku solą i pieprzem.
Zupę podawaj z makaronem lub grzankami.

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kuchnia kurpiowska

Autor wpisu: **Leszek Czyż**

© 2020 Edukacja Regionalna. Wszelkie prawa zastrzeżone.