

Szanowni Państwo, z prawdziwą przyjemnością polecam Państwu mapę stanowiącą swoisty przewodnik po województwie łódzkim - oryginalną, bo ukazującą jej jego stronę, która wciąż czeka i zasługuje na odkrycie.

W miarę rozwoju cywilizacyjnego pojecie wsi w dawnym znaczeniu zaciera się coraz bardziej. Współczesna wieś niewiele różni się od miasta: asfaltowe drogi, samochody, anteny satelitarne, komputery, Internet. W więksim sklepie kupuje się te same chrupki, batoniki, paczkowane wędliny, czw o miejskich hipermarketach.

A jednak dawne tradycje, zwłaszcza dotyczące potraw, wciąż są żywe wśród mieszkańców wsi. To Polska, która wciąż piecze chleb własnej roboty, podaje samodzielnie ubite masło na liście chrzanu, robi domowe kiełbasy, wędzi szynki w dymie żalowej, a na obiad serwuje kurę z podwórka, której smakowi nie dorówna żaden brojler, hodowany w kombinacie drobiarskim.

Chemy pokazać Państwu nieopowtarzalny smak województwa łódzkiego. Mapa zaprowadzi Was do miejscowości, w których można skosztować lokalnych produktów gastronomicznych, jakich nie ma nigdzie indziej. Wyrałbane są według dawnych receptur i przepisów, często przekazywanych z pokolenia na pokolenie i zadroźnie strzeżonych. Ale to nie tylko smakowite potrawy i dania. To także wyjątki tożsamość poszczególnych regionów, tworzących różnorodną i bogatą mozaikę całego województwa łódzkiego.

Wypocząć w naszym województwie, warto wziąć przy okazji udział w licznych świętach regionalnych, których kalendarium też znajduje się na naszej mapie. Jest ich mnóstwo: Święto Truskawki, Święto Ziemiaka, Święto Miodu... Długo można by wyliczać, aż po Łowickie Żniwa odbywające się w Skansenie w Maurycach. Takie imprezy zapewniają doskonałą zabawę, a także pozwalają poznać ciekawe miejsca, przyjaznych ludzi, sztukę ludową i interesujące obyczaje.

Tradycyjnymi smakami Łódzkiego można się nasycić podczas „Bitwy Regionów”, konkursu kulinarnego skierowanego do Kół Gospodyń Wiejskich organizowanego przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa w Warszawie. Doskonałą okazją do zapoznania się z oryginalnymi potrawami i przepisami są Dnieky Wojewódzkie, podczas których odbywa się m.in. konkurs kulinarny „Łódzki Smakuję” dla Kół Gospodyń Wiejskich z województwa łódzkiego, dający możliwość wypromowania lokalnych potraw czy wypieków w oparciu o tradycyjne receptury i produkty.

Zwycięskie przepisy KGW zostały Państwu zaprezentowane w części opisowej mapy. W trosce o zachowanie tradycji kulinarnych naszego kraju powstała lista produktów tradycyjnych. Województwo Łódzkie może poszczycić się 157 produktami wpisanymi na tę listę, prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Ich liczba stale rośnie, gdyż ekologiczne, zdrowe i niespotykane gdzie indziej potrawy i napitki cieszą się coraz większą popularnością, nie tylko wśród smakoszy. Opisy, historie i sposób przyrządzania produktów, które znalazły się na liście produktów tradycyjnych prowadzonej przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi znajdują Państwo na stronie Ministerstwa oraz stronie Województwa Łódzkiego w zakładce Lista produktów tradycyjnych Województwa Łódzkiego.

Zachęcam także do odświeżenia wspomnień i starych rodzinnych ksiązek kucharskich, być może znajdują się tam przepisy, którymi warto się pochwalić i zachować je dla przyszłych pokoleń.

Życzę zatem przyjemnej lektury, ciekawych wozaj i smacznego!



Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego
Departament Klimatu i Turystyki
www.lodzkie.pl, turystyka@lodzkie.pl

Redakcja, opracowanie graficzne i skład:
Idalia Manios, Departament Klimatu i Turystyki UMWL,
Wydział Turystyki, al. Piłsudskiego 12, 90-051 Łódź

Współpraca:
Departament Rolnictwa i Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich UMWL,
Wydział Finansowy i Promocyj Technicznej,
al. Piłsudskiego 12, 90-051 Łódź, prow@lodzkie.pl

Materiał źródłowy kartograficzny:
na podstawie Atlasu Turystycznego Województwa Łódzkiego,
Departament Geodezji, Kartografii i Geologii UMWL,
Wydział Wojewódzki Ośrodek Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej,
al. Stana 14, 91-423 Łódź
www.nrip.lodzkie.pl, www.geoportallodzkie.pl, www.mapy.lodzkie.pl

Materiał zdjęciowy:
Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego

Projekt graficzny okładki:
Departament Promocji UMWL,
promocja@lodzkie.pl

PUBLIKACJA BEZPŁATNA
ŁÓDŹ 2023
ISBN: 978-83-964162-5-4



Cepeliny z Niedzyszyne za skwarkami i słodką kapustą

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich w Niedzyszynie

Składniki:

Farsz:

- 1 1/4 kg ugotowanego mięsa (wieprzowe, wotowe, drobiowe);
- 3-4 jajko;
- 1 cebula;
- 2 średniej wielkości marchewki z rosolu;
- garść suszonych grzybów leśnych (ugotowanych razem z mięsem i marchewką);
- 3 całe jajko;
- ok. 1 szklanki rosolu;
- sół czarny pieprz do smaku.

Ciasto:

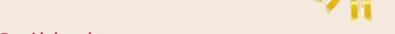
- 1 1/2 kg ugotowanych ziemniaków;
- 1 całe jajko;
- ok. 35-40 g mąki ziemniaczanej (ok. 1/4 objętości ziemniaków);
- szczypta soli.

Przygotowanie:

Farsz: Ugotowane mięso, marchewki oraz grzyby przepuścić przez maszynkę. Dodać całe surowe jajko. Dodać rosolu, jeśli farsz będzie za suchy, doprawić do smaku.

Ciasto: Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę, dodać całe jajko, mąkę ziemniaczaną i doprawić solą. Zagnieść jednolitą ciasto, z którego formować małe placki. Na środku placka ułożyć sporą porcję farszu. Skleić brzoży i uformować (kulac) średniej wielkości kulczy o owalnym kształcie.

Gotować ok. 7 min. Podawać za skwarkami z boczk i duszoną słodką kapustą posypaną prażoną cebulką.



Pączki ziemniaczane

Przepis od: Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskich w Zalesiu

Składniki:

- 4 szklanki mąki pszennej;
- 1 kg ziemniaków;
- 10 dag drożdży;
- 2 całe jaję;
- 2 łyżki;
- 1/4 łyżki masła;
- 1/2 szklanki cukru;
- marmolada do nadzienia;
- 1 olejki;
- 1/2 kg smalka do smażenia;
- 1/2 kg cukru pudru;
- 50 ml alkoholu.

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować, przepuścić przez praskę, lekko przestudzić.

Przesiać mąkę, dodać drożdże, jaję, po czym razem wymieszać. Rozpuścić masło, dodać cukier i wlać do masy, z której w miarę szybko należy wyrobić ciasto, pamiętając o dodaniu alkoholu.

Po wyrobieniu rozwałkować na stolnicy, wyciąć krążki szklanką, nałożyć marmoladę i zawinąć pączki. Zostawić, aż chwilę wyrosną. Na rozgrzany olej ze smalcem wkładać wyrosnięte pączki i smażyć w zależności od wielkości pączków. Najlepiej sprawdzić cienkim patyczkiem czy ciasto nie jest surowe w środku.

Po usmażeniu posypać cukrem pudrem.



Wigilijna zupa z susezu z makaronem

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich „Złote Łany” w Puławku

Składniki:

- Zupa:**
- 10 dag jabłek suszonych;
 - 10 dag sliwek suszonych;
 - 10 dag gruszek suszonych;
 - 11 wody;
 - 15 dag cukru;
 - skórka z cytryny lub kwasek cytrynowy.
- Makaron:**
- 20 dag mąki;
 - 2 jajka;
 - 3-4 łyżki wody;
 - sól.

Przygotowanie:

Makaron: W mące zrobić dotek, wbić jajka, dodać wodę i dobrze wyrobić ciasto. Następnie cienko rozwałkować ciasto i pokroić je na makaron.

Zupa: Owoce umyć w letniej wodzie. Zalać wodą na 12 godzin. Na drugi dzień ugotować owoce do miękkości. Zupę należy ostudzić, a pod koniec gotowania wrzucić skórkę z cytryny.

Zupę podawać z makaronem domowym.



Placki ziemniaczane z sosem kurkowo-śmietanowym

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich Wola Cyrusowa-Kolonia

Składniki:

Farsz:

- 1 kg ziemniaków;
- 3-4 jajka;
- 1 cebula;
- 4 czubate łyżki mąki pszennej;
- 1/2 szklanki mleka;
- sól, pieprz do smaku;
- olej rzepakowy do smażenia.

Sos:

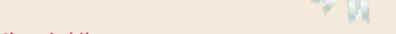
- 1/2 kg świeżych kurak prosto z lasu;
- 1 litr słodkiej wiejskiej śmietany;
- 2 łyżki masła własnej roboty;
- sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Placki: Ziemniaki zetrzeć na drobnych oczkach tarki, masę odcedzić na sitku. Cebulę zetrzeć i złączyć z masą ziemniaczaną. Dodać jajka, mleko, mąkę. Solą i pieprzem przyrząwić do smaku. Masę ziemniaczaną kłaść na rozgrzany olej, formując z niej małe plackuszki. Smażyć z każdej strony na rumiano.

Sos: Wszystkie kurki umyć, większe pokroić na pół. Przesmażyć na suchej patelni, aż do odparowania wody. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz dwie łyżki masła. Całość podsmażyć przez ok. 10 sekund. Zalać śmietaną i dusić, aż do zgęstnienia sosu. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Placki ziemniaczane podawać na ciepło polane sosem śmietanowo-kurkowym.



Ciasto drożdżowe

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich Nagawki

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mleka;
- 3 1/2 szklanki mąki pszennej;
- 10 dag drożdży;
- 2 całe jaję;
- 10 łyżek;
- 4 łyżki stołowe miodu;
- 3 łyżki stołowe masła;
- 1 laska wanilii.

Przygotowanie:

Masło i mleko podgrzać, dodać drożdże. Wszystkie składniki połączyć w jednolitą masę i pozostawić do wyrosnięcia na ok. 20 min. Po tym czasie wyłożyć na blachę i poczekać kolejne 20 min do wyrosnięcia. Piec przez 45 min w piekarniku podgrzanym do temperatury 170°C.

Przygotowanie:

Masło i mleko podgrzać, dodać drożdże. Wszystkie składniki połączyć w jednolitą masę i pozostawić do wyrosnięcia na ok. 20 min. Po tym czasie wyłożyć na blachę i poczekać kolejne 20 min do wyrosnięcia. Piec przez 45 min w piekarniku podgrzanym do temperatury 170°C.

Przygotowanie:



Wigilijna kasza z sosem grzybowym

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich Kromolin Stary

Składniki:

- Sos grzybowy:**
- 3 garście grzybów leśnych;
 - 11 wody;
 - 2 duże cebule;
 - 5 dag masła;
 - 1 szklanka gęstej śmietany 18%;
 - sól, pieprz czarny mielony.
- Kasza:**
- 4 szklanki wody;
 - 2 szklanki kaszy gryczanej niepalonej;
 - sól.

Przygotowanie:

Sos: Grzyby opłukać i namoczyć w letniej wodzie, najlepiej dzień wcześniej przed gotowaniem. Następnie ugotować do miękkości w tej samej wodzie osolonej do smaku, w której się moczyły, przestudzić i pokroić w paski. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na masle, dodać ugotowane i pokrojone grzyby, dalej podsmażać często mieszając - ok. 10 min. Dodać wywar z grzybów i zagotować. Na koniec połączyć ze śmietaną. Doprawić pieprzem i solą.

Kasza: W min. 2 litrowym garnku zagotować wodę i osolić. Wsypać kaszę i na małym ogniu gotować ok. 15 min pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Następnie zwinąć garnek szczytnie przykryty pokrywką w ściereczkę i włożyć pod poduszkę, aby kasza wchłonęła do końca wodę. Będzie wówczas syпка i nie będzie się kleić.



Bomby opoczynskie pod grzybową pierzynką z chłsem bekonowym

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich z Ostrowa

Składniki:

- Ciasto:**
- 1 kg ugotowanych i przekręconych przez maszynkę ziemniaków;
 - 4 surowe ziemniaki starte i odcieknięte z soku;
 - 2 szklanki mąki ziemniaczanej;
 - 1 szklanka mąki pszennej;
 - olej rzepakowy.

Farsz:

- 1 kg kiszanej kapusty;
- 1 liść laurowy;
- 3 ziarenka ziela angielskiego;
- sól i pieprz do smaku;
- olej.

Grzybowa pierzynka:

- 250 g suszonych grzybów;
- 1 średnia cebula;
- 1 liść laurowy;
- 3 ziarenka ziela angielskiego;
- sól i pieprz do smaku.

Chipsy bekonowe:

- plasterki bekonu.

Przygotowanie:

Kiaski: Ziemniaki ugotować i przetrząsnąć przez praskę. Po wystudzeniu dodać mąkę ziemniaczaną i pszenną oraz jajka. Zagnieść na elastyczne ciasto. Formować rulony o średnicy ok. 1 cm. Gotować w osolonym wrzątku.

Roladki z karkówki: plastery karkówki rozbić tłuczkiem, oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Każdy plaster mięsa posmarować jedną łyżeczką musztardy i dodać plaster wędzonej szynki. Przy jednym brzegu ułożyć po 2-3 suszone sliwki. Zwinąć roladkę, zacinając od miejsca, przy którym są sliwki. Gotowe roladki, przed duszeniem, owinać sznurem. Na patelni rozgrzać olej i przysmażyć roladki ze wszystkich stron.

Następnie podać gorącą wodą, przykryć i dusić do miękkości ok. 30 min. Gdy roladki będą miękkie przelać je na talerz z wywaru, w którym dusiło się mięso i przemyć je dokładnie. Przy jednym brzegu ułożyć po 2-3 suszone sliwki. Zwinąć roladkę, zacinając od miejsca, przy którym są sliwki. Gotowe roladki, przed duszeniem, owinać sznurem. Na patelni rozgrzać olej i przysmażyć roladki ze wszystkich stron. 3 ziarenka ziela angielskiego, sól, pieprz, gotować do momentu, aż grzyby będą miękkie. Na koniec dodać zeszkloną na oleju i cebulę pokrojoną w kostkę i zaprawić delikatnie mąką i śmietaną.

Chips bekonowe: plasterki bekonu prażyć na patelni do uzyskania chrupkości.

Bomby polać sosem, posypać pietruszką, obok podać chipsy bekonowy.



Unikatowe rogaliki drożdżowe

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich w Guzowie

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej;
 - 1/2 kg masła roślinnego;
 - 2 szklanki cukru;
 - 10 dag drożdży;
 - 4 łyżki cukru;
 - 4 jaję;
 - 4 łyżki śmietany;
 - 1 laska wanilii.
- Lukier:**
- 1/2 łyżki śmietany 18%;
 - 1/2 szklanki cukru.

Przygotowanie:

Rogaliki: Ze wszystkich podanych składników zagnieść ciasto. Masło powinno być w temperaturze pokojowej. Odstawić do wyrosnięcia. Następnie podzielić ciasto na 10 części i każdą rozwałkować do wielkości mniej więcej talerza obiadowego. Każde kolo pokroić na 8 części (jak pizzę). Na każdy trójkąt nałożyć nadzienie wg uznania i zwinąć w rulon zaczynając od szerszej strony. Ułożyć luzno na blasze wyłożonej papierem i zostawić do wyrosnięcia. Piec przez 15-20 min w temperaturze 150°C.

Nadzienie do wyboru: dżem, masła makowa, ser, owcece itp.

Lukier: Śmietaną i cukier utrzeć na gładką masę.

Gotące rogaliki po wyjściu z piekarnika posmarować lukrem.



Kutia Rokszycka

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich w Rokszycach

Składniki:

- 1 szklanka pszenicy bez łuski;
- 1 szklanka niebieskiego maku;
- 1/2 szklanka słwojskiego mleka;
- 10 dag różnych orzechów;
- 5 dag migdałów;
- 5 dag skórki pomarańczowej;
- 5 dag rodzynek.

Przygotowanie:

Pszenicę na kutię wypłukać, zalać zimną wodą i pozostawić na noc do napęcznienia. Mak zalać gorącym mlekiem powyżej poziomu maku, przykryć talerzykiem, odstawić na noc. Następnego dnia pszenicę odcedzić, zalać świeżą wodą i gotować do miękkości (ok. 30 min), tak aby nie rozgotować. Mak odcedzić na sitku lub gazie, dobrze odcisnąć, dwukrotnie zmieścić na drobnych oczkach. Orzechy podprażyć na patelni, usunąć skórkę, posiekać nożem. Mak wymieszać z posiekanymi bakaliami, orzechami, dodać miód, migdały, rodzynek, posiekaną skórkę pomarańczową, na koniec dodać pszenicę, do smaku doprawić miodem. Przed podaniem schłodzić w lodówce.



Śliwka karczkciem otulona w duet kluchami złączona

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich z Ostrowa

Składniki:

- 1 kg ziemniaków;
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej;
- 1 szklanka mąki pszennej;
- 2 jajka;
- 2 szklanki mąki ziemniaczanej;
- 1 szklanka mąki białkwasowej.

Roladki z karkówki:

- grubszych plasterów karkówki (ok. 1,2 kg);
- 7 plasterów wędzonej szynki dojrzewającej;
- ok. 20 szt. suszonych sliwek;
- 7 łyżeczek musztardy sarsapiekowej;
- 600 ml gorącej wody;
- sól i pieprz;
- 1 łyżka oleju.

Przygotowanie:

Kiaski: Ziemniaki ugotować i przetrząsnąć przez praskę. Po wystudzeniu dodać mąkę ziemniaczaną i pszenną oraz jajka. Zagnieść na elastyczne ciasto. Formować rulony o średnicy ok. 1 cm. Gotować w osolonym wrzątku.

Roladki z karkówki: plastery karkówki rozbić tłuczkiem, oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Każdy plaster mięsa posmarować jedną łyżeczką musztardy i dodać plaster wędzonej szynki. Przy jednym brzegu ułożyć po 2-3 suszone sliwki. Zwinąć roladkę, zacinając od miejsca, przy którym są sliwki. Gotowe roladki, przed duszeniem, owinać sznurem. Na patelni rozgrzać olej i przysmażyć roladki ze wszystkich stron. Następnie podać gorącą wodą, przykryć i dusić do miękkości ok. 30 min. Gdy roladki będą miękkie przelać je na talerz z wywaru, w którym dusiło się mięso i przemyć je dokładnie. Przy jednym brzegu ułożyć po 2-3 suszone sliwki. Zwinąć roladkę, zacinając od miejsca, przy którym są sliwki. Gotowe roladki, przed duszeniem, owinać sznurem. Na patelni rozgrzać olej i przysmażyć roladki ze wszystkich stron. 7 łyżeczek musztardy sarsapiekowej, 600 ml gorącej wody, sól i pieprz, gotować do momentu, aż grzyby będą miękkie. Na koniec dodać zeszkloną na oleju i cebulę pokrojoną w kostkę i zaprawić delikatnie mąką i śmietaną.

Chips bekonowe: plasterki bekonu prażyć na patelni do uzyskania chrupkości.



Tradycyjny „Jeż” wśród darów lasu

Przepis od: Koła Gospodyń Wiejskich w Pniewie

- Składniki:**
- 1 szklanka mąki pszennej;
 - 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej;
 - 10 dag drożdży;
 - 2 szklanki cukru;
 - kakao;
 - 13 jajek;
 - 1 cytryna;
 - 1 łyżeczka cukru waniliowego;
 - 500 g masła;
 - 6 łyżki spirytusu;
 - esencja rumowa;
 - 1 szklanka wody;
 - 1 cytryna;
 - ziem porzeczkowy;
 - winiście z nalewki;
 - migdały.

Przygotowanie: