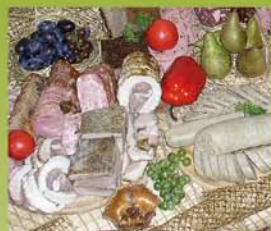


# Świątokrzyskie smaki



## Świątokrzyskie smaki

Wypoczywając w Świątokrzyskiem należy koniecznie skosztować regionalnych dań i napitków. Kasioki, Byki, Pasternocek, Spyrok, Pasztet Kurozwecki (ale nie z bizona!), Pokrzywianka, Bomby, Sośniak czy też Bzówka, każda z tych potraw i nalewek o bardzo oryginalnej nazwie ma własną historię i tradycję przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Bardzo różnorodne i pożywne, jedne proste, a inne bardzo skomplikowane w przygotowaniu, wykonywane na co dzień, i te pojawiające się na świątecznym stole, zachwycą nawet najwybredniejszych smakoszy i najdelikatniejsze podniebienia.

### **Bulwa nadziewana**

Okazuje się, że z ziemniaków, które jemy prawie codziennie można zrobić oryginalną potrawę. Serwuje ją dla swych gości gospodarstwo agroturystyczne „Wiejski Raj” w Podmarzyszu koło Kielc. W konkursie na regionalną potrawę świątokrzyską bulwa nadziewana zdobyła pierwsze miejsce.

*Skład: ziemniaki, mięso mielone wieprzowe, liście kapusty, boczek wędzony, świeże zioła (bazylia, tymianek, melisa), przyprawy (sól, pieprz, papryka), cebula.*

*Sposób przygotowania: ugotowane w lupinach ziemniaki kroimy na pół, wydrążamy obie połowy, nadziewamy przygotowanym farszem z mięsa mielonego i przypraw. Następnie na rozłożone sparzone liście kapusty układamy cienki plaster boczku wędzonego i faszerowany ziemniak. Zawijamy i zapiekamy w piekarniku.*

**Piotr Jankowski „Wiejski Raj”**  
Podmarzysz 4E, 26-021 Daleszyce  
tel. 041 317 14 15  
e-mail: wiejskiraj@op.pl



### **Nalewka „Sośniak”**

Sposób sporządzania nalewek jest zawsze skrupulatnie utrzymywany w tajemnicy. Często są to lata doświadczeń i pracy, tak, by końcowy produkt okazał się czymś niezwykłym. Ale czasem jest to zwykły przypadek. Pani Zofia Guz, właścicielka gospodarstwa agroturystycznego w Nizinach do syropu z sosny dołąła pewnego razu spirytus. I napój okazał się pyszną nalewką.



*Skład: syrop sosnowy, alkohol, sosna właściwa w postaci gałązki, woda, składnik X będący tajemnicą gospodarstwa, opakowanie cieszące oko*

*„Nalewka o pięknym złotym kolorze, który świadczy o jej słabych i subtelnym, niepowtarzalnym smaku. W bukietcie odnaleźć można majowe słońce kieleckiej wsi, czar sosnowego lasu, aromat spokoju i nutkę składnika X, który przydaje jej dostojności, a pijącemu zapewnia poczucie wyjątkowości, co najmniej na 2 dni. Nalewka w butelce z białego szkła się znajduje, tak, aby zanurzona w środku sosnowa gałązka cieszyła oko i trunkowi przydawała uroku.”*

#### **Zofia Guz**

**Gospodarstwo Agroturystyczne – Dworek Staropolski Młynczyńska**  
Niziny 159 – Młynczyńska  
28-142 Tuczępy  
tel. 0606 708 377  
[www.dworekstaropolski.pl](http://www.dworekstaropolski.pl)

### **Pokrzywianka (zupa na pokrzywach)**

Pokrzywa zwyczajna to nie tylko uprzykrzony chwast ale także roślina lecznicza. Jej liście i młode pędy zawierają znaczne ilości witaminy C, A, K. Przyrządza się z nich obiadowe sałatki. W gospodarstwie agroturystycznym „Kuźnia” w Nowej Hucie można spróbować oprócz innych smakołyków także zupy z tej rośliny.

*Skład: garść pokrzyw, ziemniaki, 1 cytryna (dawniej kwas z ogórków), 1 marchewka, 3 l wywaru, 100 ml wiejskiej śmietany, 1 żółtko, 2 cebule, 100 dag masła, 2 łyżki mąki, sól, pieprz do smaku*

*Sposób przygotowania: na rozgrzany tłuszcz wrzucamy pokrojoną cebulkę, podsmażamy na złoty kolor. Gdy już jest gotowa, dodajemy łyżkę mąki i sporządzamy zasmażkę. Do gotowej zasmażki wrzucamy pokrojoną, umytą pokrzywę z utartą marchewką. Mieszmą dolewając stopniowo wywar. Ziemniaki obrane, umyte i pokrojone w kostkę gotujemy w osobnym garnku do miękkości, następnie odcędzamy i wrzucamy do wywaru. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i kwaskiem cytrynowym lub cytryną. Gdy zupa jest już gotowa podbijamy ją zabartowaną śmietaną zmieszaną z żółtkiem (żółtko uszlachetnia zupę).*

**Elżbieta Kot**

**Gospodarstwo Agroturystyczne „Kuźnia”**

Nowa Huta 20, 26-035 Raków

tel. 0507 553 914



### **Nalewka „Bzówka”**

Bez czarny to wysoki krzew leśny, którego każda część: kwiaty, owoce, liście i kora, ma właściwości lecznicze. Z owoców robi się smakowite przetwory. Białe baldachy kwiatów są składnikiem nalewki, którą skosztować można w gospodarstwie Pani Agnieszki Szymczyk w Kluczewsku.



*Skład: baldachy kwiatów czarnego bzu, cukier, spirytus, sproszkowany suszony korzeń arcydzięgla*

**Agnieszka Szymczyk**

**Gospodarstwo Agroturystyczne**

ul. 1-go Maja 37, 29-120 Kluczewsko

tel. 044 781 42 79

### **Pasternocek**

Pasternak jest rośliną pospolitą w całym kraju, rośnie na łąkach, miedzach i nad rowami. Kiedyś uprawiany był w Polsce na wielką skalę, a wyparty został przez marchew i ziemniaka. Korzenie mają smak podobny do marchwi, tylko trochę ostrzejszy. Nie wiemy jak smakuje „figa z makiem, z pasternakiem”, ale wiemy, że pasternocek jest bardzo dobry.



*Skład: pasternak lub seler, czerstwy chleb, cebula, jajka, sól, pieprz, zielona pietruszka lub pokrzywa, mogą być również ziola*

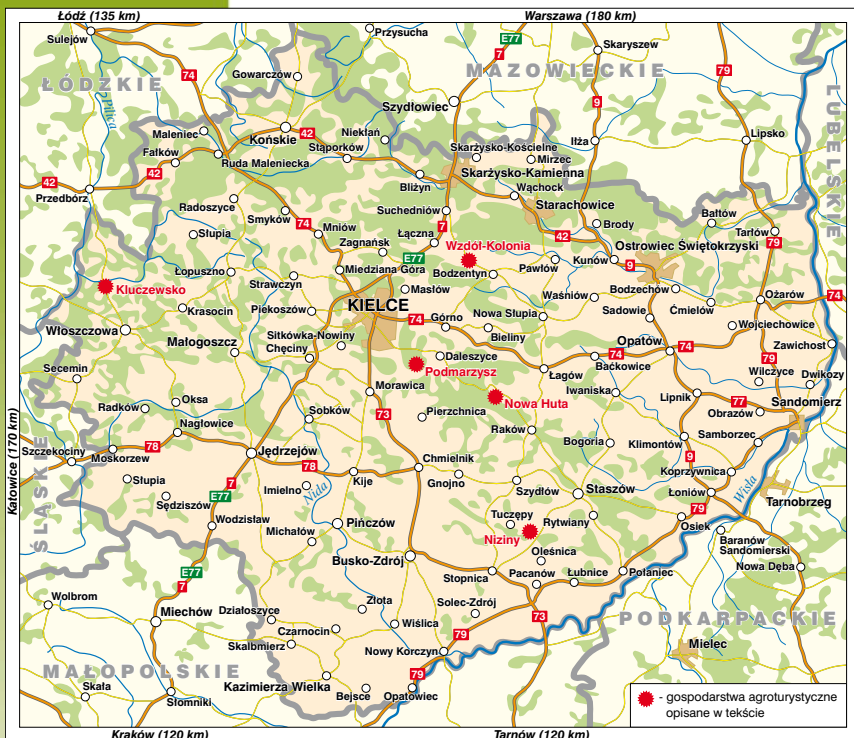
*Sposób wykonania: pasternak (seler) ugotować, chleb namoczyć w mleku, cebule drobno pokroić i zrumienić. Ugotowany pasternak skrócić w maszynce razem z odcisniętym chlebem, dodać jajka, doprawić do smaku. Piec 45 minut.*

**Aleksandra Biskup**

**Koło Gospodyń Wiejskich**

Wzdół Kolonia 40, 26-010 Bodzentyn

tel. 041 312 72 38, 0502 897 148



**Centrum Informacji Turystycznej**  
 25-033 Kielce, ul. Ściegiennego 2, tel. 041 348 00 60  
 informacja@swietokrzyskie.travel  
 www.swietokrzyskie.travel

**Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego**  
 25-516 Kielce, Al. IX Wieków Kielce 3  
 tel. 041 342 15 49, fax 041 344 52 65  
 www.sejmik.kielce.pl

