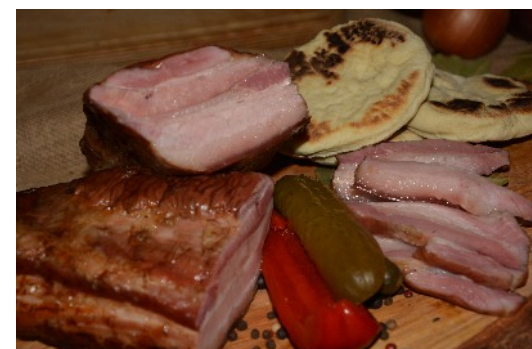
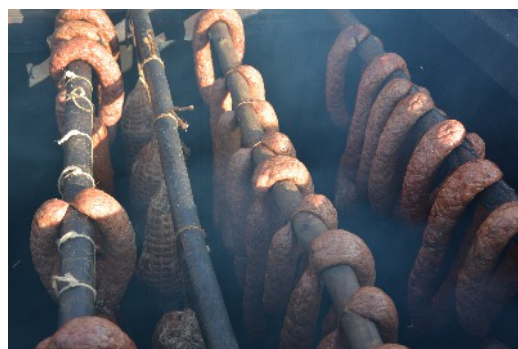
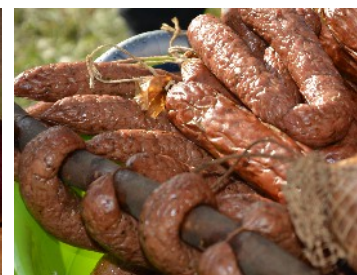



# WUJSKIE

## Apetyt na tradycję - kulinarnie dziedzictwo wsi



Egzemplarz nieodpłatny opracowany w ramach projektu  
„Apetyt na tradycję - kulinarnie dziedzictwo wsi”  
Karpcka inicjatywa lokalna współfinansowana ze środków Programu Fundusz  
Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030” za pośrednictwem  
Stowarzyszenia „Pro Carpathia”.



Spuścizna kulinarna jest jednym spośród najstarszych i podstawowych przekazów lokalnych. Bazuje ona zarówno na dziedzictwie materialnym jak i niematerialnym. Produkty i gotowe potrawy stanowią owoce ziemi i pracy ludzkiej zaś sam przekaz, przepisy i receptury przodków – to element kultury niematerialnej.

Projekt „Apetyt na tradycje – kulinarne dziedzictwo wsi” opracowany przez Koło Gospodyń w Wujkiem popularyzuje dziedzictwo kulinarnej spuścizny kultury Wołoskiej charakterystycznej dla pogranicza polsko-słowackiego i kultury pasterskiej. Proste potrawy kuchni wołoskiej są w miarę popularne i znane na podkarpaciu natomiast wyroby z mięsa z uwagi na fakt wykorzystywanego, wymagającego surowca (baranina, jagnięcina, koźlina) są zdecydowanie mniej znane.



# Baranina i jagnięcina

Dawniej mięso baranie i jagnięce było bardzo popularne, dziś jednak jego spożycie jest znacznie mniejsze. Baraninę i jagnięcinę zwykle marynowało się w zsiadłym mleku lub maślanec.

- Jagnięcinę wystarczy marynować 24 godziny,
- Baraninę w marynacie trzymamy kilka dni, zawsze w lodówce lub w chłodni.

Marynowanie można przeprowadzić zarówno na sucho (nacierając mięso mieszanką soli i przypraw), jak i na mokro (mocząc mięso m.in. w oliwie z oliwek, oleju, czerwonym winie, soku cytrynowym, zsiadłym mleku, jogurcie lub maślanec). Dzięki dodatkom smakowym takim, jak np. zioła, przyprawy, miód, musztarda mięso jagnięce może utracić swój charakterystyczny, dla niektórych osób niezbyt przyjemny aromat i smak, zyskując nowe, przyjemne walory smakowo-zapachowe.

Różne sposoby marynowania mogą także podkreślić charakter mięsa jagnięcego i jego oryginalny smak, pozwalając w pełni wykorzystać jego niezaprzeczone walory. Marynowanie nie tylko pozwala przeniknąć smakom przypraw i innych dodatków do mięsa, ale także nadaje mu kruchość, zwiększając wodochłonność, dzięki czemu po obróbce cieplnej potrawy są soczyste i delikatne, a czas obróbki kulinarnej skraca się.

W kuchni śródziemnomorskiej, gdzie jagnięcina jest bardzo popularna, zazwyczaj do marynaty używa się oliwy z oliwek, czerwonego wina, ziół, soku z cytryny lub jogurtu. Kwas znajdujący się w marynacie zniweluje intensywny zapach mięsa oraz nada mu kruchości.

Przyprawy stosowane w kuchni regionu podbeskidzia używane do tego typu mięsa, to: jałowiec, rozmaryn, cząber, tymianek, czosnek. Do marynaty można dodać liść laurowy, ziele angielskie. Części tuszy, które będą duszone możemy posolić podczas przyprawiania, przed leżakowaniem. Do pieczenia lub smażenia, solimy bezpośrednio przed obróbką (części o masie około 1 kg na 1-2 godziny przed). Wcześniejsze nasolenie spowoduje przesuszenie mięsa!

Mięso jagnięcia wymaga nieco innej obróbki niż baranina. Jagnięta, które nie przekroczyły ósmego miesiąca życia charakteryzują się dużą delikatniejszym mięsem niż to, które uzyskamy z dorosłej owcy. Mięso jagnięce jest także bardzo atrakcyjne pod względem kulinarnym. Jagnięcinę można:

- dusić (comber, udziec z kością, karczek, łopatka, żeberka, jagnięcina bez kości);
- piec (udziec, mostek z kością lub bez, karkówka, łopatka, żeberka, mięso mielone);
- i smażyć (kotlety z combra lub udźca z kostką, karkówka, żeberka, chude mięso bez kości).

Mięso przed duszeniem zawsze należy obsmażyć - tradycyjnie używano do tego toju baraniego lub gęsiego smalcu. Wysoka temperatura spowoduje zamknięcie soków wewnątrz mięsa.

Z mięsa jagnięcego można przyrządzać nie tylko kotlety, sznyce, steki, szaszłyki i pieczenie, ale również gotować na nim zupy, a po zmieleniu wykorzystać jako dodatek m.in. do pierogów, kołdunów, dań dla małych dzieci, a także białych kiełbas. Warto wypróbować różne dania z jagnięciny. Możliwości jest naprawdę wiele. Dania z jagnięciny doskonale komponują się zarówno z ziemniakami (gotowanymi, pieczonymi), jak i ryżem, kaszą czy pieczywem.

## Kotleciki jagnięce

Lekko rozbite mięso wystarczy natrzeć oliwą i ziołami, pozostawić na około 1 godziny, smażyć po około 4 minuty z każdej strony. W środku mięso powinno być różowe. Jeżeli przeszkadza nam charakterystyczny zapach jagnięciny przed smażeniem należy godzinę kotlety moczyć w marynacie, do której dodamy sok z cytryny, jogurt lub wino oraz wybrane zioła.

# Peklowanie mięsa

Peklowanie to proces polegający na poddaniu mięsa działaniu mieszanki peklującej, w skład której zazwyczaj wchodzi sól niejodowana, saletra, cukier i przyprawy. Dzięki temu mięso nie psuje się, zyskuje ładną, różową barwę oraz wytwarza się charakterystyczny, przyjemny smak i aromat. Peklować można na sucho i na mokro, z dodatkiem cukru i/lub przypraw albo bez. Stosuje się także technikę mieszanką.

## Peklowanie na mokro

Peklowanie na mokro polega na zanurzeniu wcześniej kawałków mięsa w solance, składającej się z soli, saletry i cukru z ewentualnym dodatkiem przypraw. Ponieważ saletra jest trudno dostępna, można użyć gotowej peklosoli. Peklowanie w samej soli, bez dodatku saletry spowoduje, że mięso będzie bardziej wysuszone i przybierze szarawą, nieapetyczną barwę.

Średnio na 10 kg mięsa przygotować 6 litrów solanki o następującym składzie: 3-4,5 łyżek soli (60-80 dag) niejodowanej, 1,5 łyżki saletry (2 dag), 2 łyżki cukru (2,8 dag) oraz ewentualnie przyprawy. Przygotowujemy zalewę dodając wszystkie składniki do wody, zagotowujemy ją, studzimy i przecedzamy. Zalewamy przygotowane mięsa, przyciskamy, żeby nie wypływało na powierzchnię i odstawiamy w chłodne miejsce. Optymalna temperatura peklowania to 6-8°C. Peklosól dawujemy zgodnie z zaleceniami producenta czyli 1 dag (100 gram) na 1 litr wody. Czas peklowania zależy od wagi poszczególnych kawałków mięsa. Przyjmujemy, że średnio szynki i kawałki mięsa o wadze powyżej kg powinno się peklować 10-14 dni.

Przyprawy używane do peklowania mięsa: liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, kolendra (nasiona), majeranek, tymianek, goździki, pieprz ziarnisty, papryka słodka i ostra w proszku lub płatkach. Nie zawsze dodajemy przyprawy do solanki - jeśli chcemy uzyskać „czysty” smak wędzonki nie dajemy ich. Jeżeli dajemy majeranek, nie używamy tymianku, goździki najlepiej pasują do drobiu i dziczyzny, jałowiec można dodawać do wieprzowiny i dziczyzny.

## Peklowanie na sucho

Ten sposób peklowania polega na natarciu mieszanką soli i saletry, cukru oraz przypraw. Średnio na 10 kg mięsa potrzebujemy 60-70 dag soli niejodowanej, 2 dag saletry, 2 dag cukru (opcjonalnie) oraz około 2-3 dag mieszanki przypraw. Zazwyczaj rozcieramy w moździerzu 3-4 liście laurowe, kilka ziaren pieprzu, kilka ziaren kolendry, 2-3 ziarna jałowca, niekiedy dodaje się też rozgnieciony lub suszony czosnek i paprykę w płatkach lub proszku. Zawsze aromatyzujemy dodając także majeranek lub tymianek. Roztarte zioła mieszamy z solą i saletrą, ewentualnie cukrem i taką mieszanką nacieramy mięso. Podobnie sól peklową - mieszamy z przyprawami i nacieramy. Na sucho peklujemy wyłącznie mięsa bez kości. Szczególnie sprawdza się do boczku i słoniny. Natarte mięso układamy ściśle w naczyniu, jeżeli układamy warstwami, poszczególne warstwy należy przesycać solą. Naczynie przykrywamy i wstawiamy na około 10 dni do lodówki (większe kawałki mięsa peklujemy dłużej).

Mięso na kiełbasy możemy zapeklować na 2 sposoby - jeśli mamy więcej czasu - klasycznie w całości, na sucho lub na mokro, mielimy przed nadziewaniem kiełbas. Drugi sposób, szybszy polega na zmieleniu mięsa i wymieszaniu go z przyprawami i solą peklową lub solą i saletrą. Na 1 kg kiełbasianego farszu użyjemy 15-17 gram, 3 płaskie łyżeczki soli peklowej oraz przypraw lub 1,5 łyżeczki soli kamiennej, 2-3 gram saletry oraz 3 łyżeczek wymieszanych przypraw. W ten sposób zapeklowany farsz kiełbasiany możemy przerobić na kiełbasy już po 24 godzinach.

## ⦿Peklowanie mieszane

Ten sposób polega na natarciu mięsa mieszanką soli peklowej lub soli, saletry i przypraw i pozostawieniu ich w lodówce pod przykryciem jak przy peklowaniu na sucho, na 24 godziny, a następnie zanurzeniu ich w solance na 10-14 dni. Krok po kroku wygląda to tak: przygotowujemy mieszankę z 40 dag soli niejodowanej oraz przypraw (około 3 łyżek mieszanki przypraw) układamy je ciasno w naczyniu i wstawiamy pod przykryciem do lodówki na 24 godziny. Po tym czasie przygotowujemy solankę z: soli niejodowanej, 2 dag saletry oraz 2 dag cukru lub 20 dag soli peklowej i 2 dag cukru. Po 24 godzinach peklowania na sucho, mięso przekładamy do solanki i peklujemy przez 10-14 dni.






## Boczek peklowany na sucho

Ładne kawałki boczku, bez chrząstek myjemy i osuszamy. Przygotujemy mieszankę przypraw: sól niejodowana, majeranek, papryka słodka, pieprz mielony.

Taką mieszanką nacieramy dokładnie boczek i wkładamy do naczynia, które przykrywamy i wstawiamy do lodówki. Boczek powinien poleżeć w przyprawach minimum 24 godziny. Jednak smaczniejszy będzie jak poleży kilka dni. Wędzimy w dymie o temperaturze około 40°C, najlepiej przez dwa, trzy dni po kilka godzin każdego dnia. W dymie cieplejszym, o temperaturze 56-60°C wędzimy około 10 godzin. Uwędzony boczek można zaparzyć w wodzie podgrzanej do 68-80°C.



## Boczek peklowany na mokro



Ładne kawałki boczku, bez chrząstek myjemy i wkładamy do solanki przygotowanej w następujący sposób: na 6 litrów wody bierzemy 3 - 4,5 łyżek soli (60-80 dag) niejodowanej, 1,5 łyżeczki saletry (2 dag), 2 łyżki cukru (2,8). Boczki peklujemy 7 dni w temperaturze 6-8°C. Na dzień przed wędzeniem wyjmujemy do obsuszenia - układamy np. na kratce w lodówce lub podwieszamy w chłodnym pomieszczeniu. Wędzimy w dymie o temperaturze około 40°C, najlepiej przez dwa, trzy dni po kilka godzin każdego dnia. W dymie cieplejszym, o temperaturze 50-60°C wędzimy około 6 - 8 godzin. Podobnie jak boczek peklowany na sucho, boczek peklowany na mokro

można zaparzyć w wodzie podgrzanej do 60-80°C.



# Schab wędzony



Ładny kawałek schabu bez kości o wadze ok. 1,5 kg. Myjemy, odkrajamy połędwiczkę i tzw. warkocz czyścimy z błon. Peklujemy w solance bez przypraw przez 5 - 6 dni. Na dzień przed wędzeniem wyjmujemy do obsuszenia. Wędzimy w dymie o temp. ok. 40 C najlepiej przez 2-3 dni po kilka godzin każdego dnia. W dymie cieplejszym o temp. 50-60 C wędzimy ok. 6-8 godzin.

# Szynka wędzona

Ładny kawałek szynki o wadze do 1,5 kg (do większych kawałków trudniej przenika solanka do środka i muszą się peklować dłużej, lub należy je nastrzykiwać solanką do środka) obkrajamy z błon, chrząstek i żył. Tłuszcz na mięsie zostawiamy. Mięso myjemy i wkładamy do solanki przygotowanej zgodnie z opisanymi wcześniej zasadami. Najprościej będzie przygotować solankę z soli peklowej w proporcji 50 gram soli peklowej na 0,5 litra wody. Wodę wcześniej zagotowujemy z listkiem laurowym i 3-4 ziarnami ziela angielskiego oraz (opcjonalnie) ząbkiem czosnku. Po wystudzeniu wyjmujemy przyprawy, dodajemy peksól, mieszamy i chłodną solanką zalewamy szynkę. Mięsa o takiej wadze powinno się peklować przynajmniej przez 7 dni, w temperaturze 6-8°C. Na kilkanaście godzin przed wędzeniem wyjmujemy szynkę z solanki i obwiązujemy ją sznurkiem w zgrabny walek lub kulkę, lub wkładamy do siatki wędzarniczej. Mięso wieszamy w chłodnym miejscu do obsuszenia, jeśli nie obeschnie po uwędzeniu może być kwaśne. Szynkę wędzimy w dymie o temperaturze około 40 C, najlepiej przez dwa trzy dni po kilka godzin każdego dnia. W dymie cieplejszym, o temperaturze 50-60 C, wędzimy około 10 godzin. Po uwędzeniu szynkę można zaparzyć.



## Zaparzanie szynki wędzonej

Uwędzoną szynkę wkładamy do wody o temperaturze 60-80°C przez 1 godzinę na kg szynki, czyli w przypadku szynki o wadze do 1,5 kg 1,5 godziny. Po zaparzeniu szybko wkładamy szynkę do bardzo zimnej wody, aby przerwać proces parzenia. Można, dla lepszego aromatyzowania i „dosmaczenia” szynki wodę zagrać z dodatkiem pokrojonej w plastry cebuli, ząbkiem czosnku, kilku ziaren ziela angielskiego i liściem laurowym.

# Kiełbasa swojska z mięsa peklowanego na mokro

## Dzień pierwszy:

### 1. Przygotowujemy solankę:

- na 2,5 l wody,
- dajemy 2-3 łyżki soli,
- 1 łyżkę cukru.
- trzymamy w solance 24 godziny.

### 2. Przygotowujemy jelita

- płuczemy je kilkakrotnie w zimnej wodzie,
- zamaczamy w wodzie i wstawiamy do lodówki,
- 3 kg mięsa z łopatki,
- 1 kg tłustego boczku lub podgardla albo słoniny.

Mięso myjemy i oczyszczamy z twardych błon, żył i chrząstek. Kroimy na mniejsze kawałki, będziemy je później mielić. Wkładamy do solanki- trzymamy w niej przez 24 godziny w temp. 6-8 C.

## Dzień drugi:

Wyjmujemy mięso z solanki, płuczemy i mielimy przez sitko o drobnych lub średnich oczkach. Zmielone mięso przyprawiamy majerankiem, rozgniecionymi ziarnami gorczycy, mielonym pieprzem, możemy dodać mielonej papryki, czosnku. Przyprawiamy „na smak” - wyrabiamy. Jeśli masa jest twarda, dodajemy 1-2 łyżki wody. Tak przygotowaną masą kiełbasianą nadziewamy jelita.

Na maszynkę do mielenia nakładamy końcówkę do robienia kiełbas, nasuwamy na nią jelito i ostrożnie kontrolując dłoń stopień nabicia- nadziewamy jelita. Powinno być nabite dosyć luźno. Nie nabijamy do końca. Końcówki nabitego jelita należy zawiązać np. sznurkiem wędliniarskim. Nabite jelita dzielimy na odpowiedniej długości kiełbasy przesuwając delikatnie farsz tak, by zostało puste między jelitami i zakręcamy. Robimy to w ten sposób, że na końcu pierwszego pęta bierzemy w palce jelito - zaciskamy, a drugą ręką delikatnie przekręcamy pęto. Następny odcinek odmierzamy, zaciskamy i przekręcamy w drugą stronę - i tak do końca. Końcówkę zawiązujemy sznurkiem wędliniarskim.



Rozwieszamy na drążkach wędzarniczych w wędzarni i zostawiamy na kilka godzin do obsuszenia. Wędzimy w dymie o temp. ok. 40 C najlepiej 2-3 dni po kilka godzin każdego dnia. W dymie

cieplejszym o temp.

50 - 60 C wędzimy

6-8 godzin. Kiełbasę możemy

zaparzyć w wodzie o temp. 60-80 C przez 1 godz. lub zostawić surową.



# Kiełbasa swojska z mięsa peklowanego na sucho



Według tego przepisu kiełbasę przygotowujemy w jeden dzień.

Przepis:

- 3 kg mięsa z łopatki,
- 1 kg tłustego boczku, podgardla lub słoniny.

Mięso myjemy i oczyszczamy z twardych błon, żył i chrząstek, kroimy na mniejsze kawałki, mielimy przez sitko o drobnych lub średnich oczkach. Do zmielonego mięsa dodajemy przyprawy: sól niejodowaną (do smaku około 2-3 łyżki, mięso ma być słone, ale nie za bardzo), pieprz mielony, gorczycę, majeranek, ewentualnie zmiądzony czosnek. Sprawdzamy czy masa jest smaczna-wyrabiamy. Jeśli masa jest twarda dodajemy 1 lub 2 łyżki wody. Tak przygotowaną masą kiełbasianą nadziewamy jelita.

Na maszynkę do mielenia nakładamy końcówkę do robienia kiełbas, nasuwamy na nią jelito i ostrożnie, kontrolując

dłonią stopień nabicia, nadziewamy jelita. Powinno

być nabite dosyć luźno. Nie nabijamy do końca. Końcówki

nabitego jelita należy związać np. sznurkiem wędliniarskim. Nabite

jelita dzielimy na odpowiedniej długości kiełbasy, przesuając delikatnie

farsz, tak by zostało puste miejsce. Robimy to w ten sposób, że na końcu pierwszego

pęta bierzemy w palce jelito, zaciskamy, a drugą ręką delikatnie przekreślamy pęto. Następny

odcinek odmierzymy, zaciskamy i przekreślamy w drugą stronę - i tak do końca. Końcówkę

zawijamy sznurkiem wędliniarskim. Wędzimy od razu po przygotowaniu w dymie o temp. ok. 40 C najlepiej przez 2-3 dni po kilka godzin każdego dnia. W dymie cieplejszym, o temp. 50-60 C wędzimy ok. 6-8 godzin.







## Kielbasa żywiecka - peklowana na sucho

Proporcje i składniki: 1/3 mięso wołowe - łopatka mielona, 2/3 mięso wieprzowe (łopatka, szynka, mielone, podgardle, schab - pokrojony w małą kostkę), peklujemy solą zwykłą i peklową, przyprawy w tym gorczyca, woda, ostonki.

## Kielbasa jałowcowa - peklowana na sucho

Proporcje i składniki: 1/3 mięso wołowe, 2/3 mięso wieprzowe, przyprawy i jałowiec, woda, jelita.



## Kielbasa wiejska i czosnkowa

Proporcje: 1/3 mięso wołowe, 2/3 mięso wieprzowe (łopatka, szybka, gotowana golonka, podgardle, wywar z golonki, przyprawy w tym majeranek, ostonki. Do kielbasy czosnkowej dodajemy dodatkowo czosnek. Zamiast wody do masy podczas przygotowywania dodajemy wywar z gotowanych golonek do uzyskania właściwej konsystencji.



## Kielbasa w stoikach

1/3 mięso wołowe, 2/3 mięso wieprzowe (łopatka, gotowana golonka, podgardle, wywar z golonki, przyprawy w tym majeranek, ostonki. Do kielbasy czosnkowej dodajemy dodatkowo czosnek. Mięso wkładamy do stoików 0,5 l, pasteryzujemy kolejne 3 dni - w pierwszy dzień 3 godz., w drugi 2 godz. w 3 dzień 1 godz.



# Koło Gospodyń Wiejskich w Wujkiem

Początki Koła Gospodyń Wiejskich w Wujkiem sięgają lat 60-tych, kiedy to miejscowe gospodynie rozpoczęły swoją działalność od hodowli kurczaków na potrzeby mieszkańców wioski oraz zainicjowały działalność szkoleniową zajmując się przede wszystkim prowadzeniem kursów gotowania i pieczenia.

KGW w Wujkiem działa prężnie i ciągle się rozwija. Członkinie - grupa aktywnych kobiet są inicjatorkami i organizatorkami życia kulturalnego na wsi, aktywnie uczestniczą we wszystkich działaniach na rzecz lokalnego środowiska, co roku biorą udział w imprezach gminnych a nawet wojewódzkich, organizują imprezy tematyczne i okolicznościowe. Koło jest zapraszane także na pikniki rodzinne organizowane przez Caritas, organizuje kursy i warsztaty decupage, origami, zdobienia i pieczenia pierników, carvingowe - zdobienia i dekorowania warzywami.



W latach 2017 -2017 Członkinie KGW aktywnie współuczestniczyły w kolejnych projektach realizowanych przez Gminę Sanok w ramach Podkarpackiego Programu Odnowy Wsi na lata 2017 - 2020:

- 2017 „Zakup wyposażenia do WDK w Wujkiem oraz organizacja spotkania integracyjnego dla mieszkańców miejscowości”.
- 2018 „Zakup strojów ludowych dla KGW z Wujkiego oraz organizacja wieczorku patriotycznego dla mieszkańców miejscowości”.
- 2019 „Organizacja warsztatów serowarstwa i seminarium w celu ukierunkowania społeczności lokalnej na rozwój przedsiębiorczości oraz wyposażenie w sprzęt nagłośnieniowy Wiejskiego Domu Kultury w Wujkiem”.
- 2020 „Pomysł na biznes - integracja i aktywizacja mieszkańców miejscowości Wujskie poprzez organizację warsztatów i modernizację przestrzeni”.

W 2019 r. KGW w Wujkiem zdobyło trzecie miejsce w konkursie na „Najlepszy produkt podkarpacki” zorganizowany przez Podkarpacki ODR w Boguchwale.