

BROSZURA KULINARNA

Ziemniak, kasza i kapusta,

**czyli łemkowskie smaki
w lokalnej kuchni**

Przepisy stworzone przez dzieci i młodzież podczas warsztatów z
panem Mateuszem Pałubiakiem



Łabowa - współistnienie kultur

Na terenie gminy Łabowa od wieków mieszały się kultury i religie. Przez długie lata dominowała w niej ludność łemkowska oraz Polacy wyznania rzymskokatolickiego. Nie brakowało też Żydów oraz Romów. Choć różnice były widoczne między tymi społecznościami m.in. w języku, stroju i obyczajach, to wzajemne relacje cechował szacunek do siebie.

Obecność Łemków wiąże się z osadnictwem wołoskim, a większość miejscowości przez nich zamieszkanych powstała w XVI w. na terenie dzisiejszej gminy Łabowa. Wkrótce zaczęły wyrastać piękne drewniane cerkwie, które dziś są unikatowym dziedzictwem kulturowym naszego regionu. Budowane z drewna, były często bardzo ubogacane wewnątrz w piękne ikonostasy. Wokół świątyń wyrastały cmentarze, które jeszcze do dziś przypominają o dawnych mieszkańcach. Na terenie całej gminy można spotkać charakterystyczne krzyże, które są formami kapliczek budowanych przez ludność łemkowską zamieszkującą m.in. Nową Wieś, Roztokę czy Łosie.

Tradycje związane z obrzędowością katolików rytu rzymskiego i wschodniego były podobne. Mimo to z ciekawością spoglądano na cerkwie, które urzekały bogactwem wyposażenia oraz pięknymi śpiewami. Ikony i ikonostasy zachwycaly zdobnictwem. Polskie dzieci i młodzież bardzo często odwiedzały cerkwie, gdzie mogły poznać nową i obcą kulturę. Kalendarz liturgiczny Łemków był inny od pozostałej chrześcijańskiej ludności naszego regionu, bowiem święta w nim przypadały zazwyczaj kilka dni później. Jednak z poszanowaniem wzajemnych obyczajów chrześcijanie wschodni i zachodni celebrowali niekiedy dwa razy dni świąteczne. Zdarzało się to najczęściej w domach dwukulturowych, gdzie dochodziło do małżeństw mieszanych, bo i takowych nie brakowało na ziemi łabowskiej. Wyjątkowo barwnym i odmiennym od rzymskokatolickich obchodów było święto Jordanu związane z pamiątką Chrztu Pańskiego. Ludność łemkowska w czasie obchodów tego święta udawała się w procesjach nad rzeki, gdzie święcono wodę, co w zimowych okolicznościach miało wyjątkowy charakter.

Wbrew pozorom wzajemne relacje nie skończyły się w 1947 r., kiedy pozostałą ludność łemkowską wysiedlono w ramach Akcji „Wisła”, a część mieszkańców wyjechała tuż po wojnie na wschód. One trwają nadal. Wspominany na wstępie szacunek jest widoczny m.in. w dbaniu o łemkowskie dziedzictwo, w opiece nad cerkwiami, które dziś żyją jako świątynie katolickie. To także edukacja i przybliżanie dziedzictwa łemkowskiego współczesnym mieszkańcom gminy, szczególnie tym najmłodszym.

Kukielka - chałka lemkowska

CIASTO

500 g mąki pszennej
250 ml mleka
80 g masła
30 g świeżych drożdży
5 łyżek cukru
szczypta soli
1 jajko

KRUSZONKA

50 g mąki
30 g masła
30 g cukru

DWIE ZASADY

Cierpliwość i jakość składników

Prawdziwe masło, świeże
drożdże, dobre mleko,
mąka z młyna i jajko od
kury.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki na ciasto łączymy i wyrabiamy przez około 10-15 minut, aż powstanie jednolite, gładkie ciasto.
2. Przykrywamy je i pozostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Może to potrwać nawet dwie godziny.
3. Wyrośnięte ciasto ponownie krótko wyrabiamy, dzielimy na trzy części i zaplatamy z nich warkocz. Pozostawiamy jeszcze raz do wyrośnięcia.
4. Składniki kruszonki rozcieramy palcami i posypujemy nią ciasto. Pieczemy 25-30 minut w temperaturze 175-180°C.

Najlepiej smakuje jeszcze ciepła. Smacznego!

Zupa ciurka

SKŁADNIKI

1,5 l bulionu wołowego lub jagnięcego
3-4 cebule
1 łyżka liści melisy
1 łyżka liści pokrzywy
150 ml kwaśnej śmietany
100 g białego sera
2-3 łyżki mąki
2 łyżki masła
1 czerstwa bułka
sól i pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotowujemy bulion. Najlepszy smak daje wywar ugotowany na kościach wołowych lub jagnięcych.
2. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na maśle, aż się zeszkli i lekko zezłoci. Oprószamy mąką i smażymy jeszcze chwilę.
3. Cebulę dodajemy do bulionu, dokładamy rozdrobniony biały ser. Śmietanę hartujemy niewielką ilością zupy i wlewamy do garnka, mieszając. Doprawiamy.
4. Pod koniec gotowania dodajemy pokrzywę i melisę. Czerstwą bułkę kruszymy do misek i zalewamy gorącą zupą.

WERSJA Z KLUSKAMI LANYMI

Z 1 jajka, 3 łyżek mąki i szczypty soli robimy gęste ciasto. Wlewamy je cienkim strumieniem do zupy i gotujemy 2-3 minuty. Ciurka wyjątkowo smakuje gotowana na ogniu, w kociołku.

Gołąbki

z kaszą gryczaną i ziemniakami

SKŁADNIKI

1 główka białej kapusty
1 kg ziemniaków
250 g białej kaszy gryczanej
3-4 cebule
3 ząbki czosnku
2 łyżki masła lub smalcu
1 łyżka majeranku
sól i pieprz
ulubiony sos do podania



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Z kapusty wycinamy głąb i wkładamy ją do gorącej wody. Stopniowo zdejmujemy sparzone liście, a z każdego ścinamy twarde zgrubienie.
2. Ziemniaki oraz kaszę gotujemy osobno do miękkości. Ziemniaki odcedzamy i ugniatamy, a następnie łączymy z kaszą.
3. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na maśle lub smalcu. Dodajemy czosnek, majeranek, sól i pieprz. Łączymy z ziemniakami i kaszą.
4. Farsz zawijamy w liście. Gołąbki układamy w naczyniu i pieczemy w 180°C około 20-30 minut lub gotujemy w garnku 15-20 minut. Podajemy z sosem.

WARTO SPRÓBOWAĆ

Gołąbki można przygotować także z surowych, startych ziemniaków, wykorzystując kapustę włoską lub liście chrzanu. W tej wersji gotujemy je 40-50 minut; szczególnie dobrze smakują z sosem pomidorowym.

Haluszki

czarne kluski kładzione

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
100 g skrobi ziemniaczanej
około $\frac{2}{3}$ szklanki mąki pszennej
sól i pieprz
do podania: boczek, słonina, cebula, śmietana
lub biały ser



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ziemniaki obieramy i ścieramy na drobnej tarce. Dokładnie odciskamy przez gęste sitko lub czystą ściereczkę. Odcisniętą wodę odstawiamy.
2. Gdy na dnie naczynia osadzi się naturalna skrobia, wodę ostrożnie zlewamy. Skrobię dodajemy do ziemniaków wraz ze skrobią ziemniaczaną i mąką. Doprawiamy i mieszamy.
3. W dużym garnku zagotowujemy osoloną wodę. Niewielkie porcje masy nabieramy łyżką albo odrywamy ręką i wkładamy do wrzątku.
4. Gotujemy na niewielkim ogniu około 10-15 minut, delikatnie mieszając. Odcedzamy i podajemy z ulubioną okrasą.

JAK PODAWAĆ?

W każdej części regionu haluszki podawano trochę inaczej. Świetnie smakują z boczkiem lub topioną słoniną, podsmażoną cebulą, śmietaną albo pokruszonym białym serem. Proste, szybkie i sycące. Smacznego!

Smaki, które łączą pokolenia



O PROJEKCIE

Projekt „Ziemniak, kasza i kapusta, czyli łemkowskie smaki w lokalnej kuchni” został zrealizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Łabowej w ramach Programu Folk(od)nowa. Od 15 lipca do 12 sierpnia 2026 r. dzieci uczestniczyły w 48 godzinach warsztatów kulinarnych prowadzonych przez Mateusza Pałubiaka w świetlicach w Łosiu, Roztoce Wielkiej, Nowej Wsi i Barnowcu.

Uczestnicy wspólnie odkrywali smaki regionalnej kuchni, uczyli się przygotowywać tradycyjne potrawy oraz tworzyli przepisy zebrane w tej broszurze. Finał projektu odbył się 31 sierpnia 2026 r. w Feleczynie i połączył warsztaty, konkurs kulinarny oraz wspólne świętowanie.

Dziękujemy za wspólne odkrywanie smaków regionu

Przepisy powstały podczas warsztatów kulinarnych prowadzonych przez pana Mateusza Pałubiaka wspólnie z dziećmi i młodzieżą uczestniczącymi w projekcie.

Wprowadzenie: dr Łukasz Połomski

Realizacja: Gminny Ośrodek Kultury w Łabowej

**Zadanie zostało dofinansowane ze środków Narodowego
Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi w Programie
Folk(od)nowa.**

