WARMIŃSKO-MAZURSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
Z SIEDZIBĄ W OLSZTYNIE

KUCHNIA POGRANICZA POLSKO-LITEWSKIEGO

Olsztyn, 2018 r.

WARMIŃSKO-MAZURSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
z siedzibą w Olsztynie

Maria Kapuścińska

Kuchnia pogranicza polsko-litewskiego

Olsztyn, 2018 r.

Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie
ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn, tel./fax 89 535 76 84, 526 44 39, 526 82 29
e-mail: sekretariat@w-modr.pl, www.w-modr.pl

WMODR Oddział w Olecku
Aleja Zwycięstwa 10, 19-400 Olecko
tel. 87 520 30 31, 520 30 32, fax 87 520 22 17
e-mail: olecko.sekretariat@w-modr.pl

Dyrektor WMODR
mgr inż. Damian Godziński

I Zastępca Dyrektora WMODR
mgr Małgorzata Micińska-Wąsik

II Zastępca Dyrektora WMODR
mgr Sonia Solarz-Taciak

p.o. Dyrektor Oddziału WMODR w Olecku
mgr Robert Nowacki

Druk: Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie
ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn
tel./fax. 89 526 44 39, 89 535 76 84
e-mail: redakcja@w-modr.pl, www.w-modr.pl

Nakład: 300 egz.
Wydanie: I

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP 4
2. Kartacze 6
3. Kiszka ziemniaczana 7
4. Sękacz 7
5. Mrowisko 8
6. Kindziuk 9
7. Soczewiaki 10
8. Kołduny 11
9. Czenaki 12
10. Chłodnik litewski 13
11. Chleb na kalmusie 14

WSTĘP

Obszar pogranicza polsko-litewskiego obejmuje swym zasięgiem północno-wschodnią Polskę i południową Litwę. Jest to wyjątkowy obszar w Europie wyróżniający się mieszanką narodów i kultur, którą łączy wspólna, często powikłana historia. W konsekwencji stykania i mieszania się rozmaitych społeczeństw, charakteryzujących się odmiennymi tradycjami kulturowymi, kulinarnymi oraz innymi systemami wartości, na pograniczach dochodzi do powstania „kuchni pogranicza", o specyficznych cechach, licznych zapożyczeniach i różnorakich smakach.

Litwa, chodź terytorialnie jest państwem niewielkim, obdarowana została przez naturę nie tylko malowniczym krajobrazem, ale również obfitością żywności. Od najdawniejszych czasów puszcza litewska słynęła z łownej zwierzyny, grzybów i jagód. Rzeki i liczne jeziora dostarczały ryb i raków. Dostęp do morza pozwalał wzbogacać stoły o rybę morską. Naród litewski zawsze tradycyjnie związany był z rolnictwem. Nigdy nie brakowało tam zbóż, warzyw, mleka i miodu. Stąd też stół litewski był zawsze obficie zastawiony, a gościnność należała do podstawowego obowiązku towarzyskiego.

Już we wczesnym średniowieczu popularna była uprawa zbóż, które wykorzystywano do tworzenia wypieków lub spożywano w postaci kaszy. Ta rolnicza nacja była jednym z największych konsumentów nabiału, który nie był tak rozpowszechniony w zachodniej części Europy. Na kuchnię litewską silny wpływ wywarły kraje ościenne przez oddziaływanie na jej rodzime zwyczaje: kuchnia polska, niemiecka, białoruska, żydowska, tatarska. Kuchnię litewską w okresie wymieszania się kuchni dworskiej z kuchnią ludową cechowała przede wszystkim mała ilość zup, które zastępowano różnego rodzaju sałatkami i daniami zimnymi. Z dań ciepłych dominowały potrawy zapiekane i duszone. Tradycja spożywania mięsa jest tu bardzo stara i można Litwę śmiało uznać za kraj, który wniósł do kuchni europejskiej umiejętność wędzenia i konserwowania mięs. Kuchnia znana obecnie powstała dopiero w XIX wieku poprzez połączenie kuchni chłopskiej i dworskiej.

Na ukształtowanie się cech, które wyróżniają kuchnię polską, ogromny wpływ miały przemiany historyczne. Granice naszego państwa zmieniały się na przestrzeni czasu. Od wieków sztuka kulinarna wzbogacana była wpływami innych narodów: kuchnią rosyjską, litewską, niemiecką, austriacką, włoską, francuską i żydowską. Nie mniej jednak, dzięki przywiązaniu do własnych korzeni, naszych rodzimych tradycji żywieniowych, polska kultura kulinarna zdołała przetrwać mimo wpływu wielu kultur. W przeszłości kuchnia polska znana była przede wszystkim z obfitego wykorzystania soli i stałej obecności kasz. Bazowała na prostych potrawach wytwarzanych z mięsa zwierząt zarówno hodowlanych jak i dzikich, drobiu, jaj, ryb słodkowodnych, ryb morskich (głównie śledzi) oraz płodów rolnych (pszenicy, prosa, żyta). Dzięki dużym wpływom ze świata, kuchnia w Polsce, zwłaszcza ta dworska, mogła ewaluować. Przecinające się szlaki handlowe pozwoliły poznać i docenić obfitość przypraw, owoców i warzyw. Tradycyjne narodowe specjały cechowała wysoka kaloryczność dań, naturalność i bogaty wachlarz smaków i aromatów. Kuchnia polska nie zaniknęła, przetrwała w tradycji dnia codziennego w naszych domach, szczególnie tych wielopokoleniowych, w obchodach rodzinnych uroczystości oraz na kartach starych książek kucharskich. Duży wpływ na kształt kuchni miała także religia, święta i tradycje. Zarówno Boże Narodzenie jak i Wielkanoc są kulminacją roku kulinarnego.

Do dziś jest to okres wzmożonej aktywności w kuchni. Mimo, że niektóre tradycyjne specjały można kupić gotowe, nie mogą one równać się z potrawami przygotowanymi według sprawdzonych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie przepisów.

Każdy kraj, który dysponuje kulturą sięgającą dalekiej przeszłości, posiada również kuchnię liczącą się wśród innych narodów. Pobyt na pograniczu polsko-litewskim jest okazją przeżycia niezapomnianych chwil. Tradycje kulinarne i kultura stołu są nierozerwalnie związane z powstaniem i rozwojem kulturowego dziedzictwa kulinarnego. Regionalne tradycje kulinarne, a w związku z tym potrawy kuchni regionalnej, nie pochodzą tylko z przepisu z książki kucharskiej. Różnią się między sobą rodzajem stosowanych surowców i dodatków oraz technologią przyrządzania.

Intrygujące doznania kulinarne przyjezdnych stanowią doskonałe narzędzie promocji regionu. Coraz częściej motywem przewodnim podejmowanych podróży turystycznych staje się chęć zasmakowania odmiennych potraw. Bogactwo smaków i aromatów, unikatowość dań i ich regionalna specyfika stanowi najwyższą, autentyczną i wyjątkową wartość dla odwiedzających ten zakątek. Pobyt na pograniczu jest także okazją przeżycia niezapomnianych chwil w kontakcie z dziewiczą przyrodą. To raj dla każdego, kto przedkłada swobodę, przestrzeń, czystą wodę i piękne lasy nad zaludnione i wysoko ucywilizowane rejony turystyczne Europy. Kto raz wyruszy na przygraniczne szlaki, będzie chciał jeszcze nie raz powrócić zwłaszcza, gdy spróbuje kulinarnych specjałów tej krainy.

Wiejskie gospodynie i miejscowi kucharze są mistrzami w przygotowywaniu: kartaczy, babki i kiszki ziemniaczanej, soczewiaków, kołdunów litewskich. W wielu domach wypieka się słynne sękacze, mrowiska i chleb na kalmusie. Smak tych potraw jest niepowtarzalny i gdzie indziej niespotykany.

Kartacze

Wśród mieszkańców pogranicza polsko-litewskiego nie ma osoby, która nie znałaby tego dania. Mimo, że są stosunkowo pracochłonne w wykonaniu to od lat są w czołówce najbardziej popularnych posiłków w tym regionie. Nigdy nie były traktowane jako potrawa świąteczna. Obecnie często podaje się je turystom jako lokalną atrakcję kulinarną. Ziemniaki wykorzystywane do przygotowania potrawy pochodzą najczęściej z własnych gospodarstw. Nadzienie przygotowywane jest z nieodtłuszczonego mięsa – karkówki lub łopatki – czasem dodaje się także podgardle. Ze względu na małą zawartość tłuszczu nie używa się szynki (nadzienie byłoby zbyt suche i twarde). W niektórych miejscach można dostać kartacze z nadzieniem grzybowym lub serowym. Kartacz jako potrawa ma kształt owalny, w przekroju poprzecznym okrągły o długości od 8 do 12cm. Do ich zrobienia używa się tartych ziemniaków surowych i gotowanych. Porządny kartacz nie może być biały, gdyż jak wiadomo ziemniaki tarte naturalnie ciemnieją. Mimo, że danie to uznaje się za ciężkostrawne to jednak cieszy się ono nieustającą popularnością.

- **Składniki na ciasto ziemniaczane:** 3,5 kg ziemniaków, 8-9 dużych ziemniaków ugotowanych.
- **Składniki na farsz:** 1 kg łopatki wieprzowej, pieprz ziołowy, sól, majeranek. Dodatkowo: boczek na skwarki, 1 cebula.
- **Sposób wykonania:** Surowe ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Odcisnąć przez ściereczkę lub tiulową firankę. Sok odstawić na kilka minut, aż na dnie naczynia osiądzie skrobia, odlać wodę i krochmal dodać do startych ziemniaków. Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać do surowych, posolić i wyrobić na jednolitą masę (jeżeli jest mało skrobi to można dodać łyżkę mąki ziemniaczanej). Mięso mielimy jak na mielone, doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem. Na rękę nabierać ciasto ziemniaczane (w ilości mniej więcej średniego jabłka), rozpłaszczyć, położyć ok. 1,5 łyżki nadzienia mięsnego i porządnie zlepić, tworząc w rękach podłużny kształt. Kartacze gotujemy w osolonej wodzie przez niespełna godzinę. Po tym czasie należy jeden kartacz wyjąć, przekroić na pół. Jeżeli będzie miał w środku białą obwódkę pozostałe gotować jeszcze kilka minut.

  Podawać na gorąco, obowiązkowo okraszone skwarkami z boczku oraz smażoną cebulą.

Kiszka ziemniaczana

Kiszka ziemniaczana pochodzi z kuchni białoruskiej. W Polsce najbardziej popularna jest na Podlasiu i na Kurpiach. Przygotowuje się ją z tartych ziemniaków z dodatkiem podsmażonego boczku i cebulki. Taką masę napycha się w jelita wieprzowe. Choć przygotowanie tradycyjnej kiszki jest nieco pracochłonne, warto się poświęcić. Smak z pewnością wynagrodzi trud włożony w przyrządzenie tego dania. Potrawa prosta i oczywista, ale pełna smaku i aromatu.

- **Składniki:** 4 kg ziemniaków, 200 gram jelit, 2 cebule, 150 g boczku wędzonego, 1-2 jajka, sól, pieprz do smaku.
- **Sposób wykonania:** Jelita wieprzowe można kupić oczyszczone w większości masarni lub w sklepach spożywczych. Przeważnie są one mocno nasolone, trzeba je więc dobrze wypłukać i wymoczyć. Boczek podsmażyć na smalcu. Ziemniaki obrać, umyć, tarkować jak na placki – na tarce o drobnych oczkach. Ziemniaki odsączyć z nadmiaru wody, dodać surowe jajka, drobno posiekaną cebulę i podsmażony boczek, wszystko dokładnie wymieszać. Całość doprawić solą i pieprzem. W razie, gdyby masa była zbyt rzadka, dodać trochę mąki.

Tak przygotowanym farszem nadziewać jelita, na końcach zawiązywać ściśle bawełnianą nicią. Nie należy wypełniać jelita dokładnie, ziemniaki powinny zajmować ¾ objętości, ponieważ w trakcie pieczenia zwiększa on swoją objętość i jelita mogłyby popękać. Warto ją ponakłuwać widelcem przed włożeniem do piekarnika, bo to również zapobiega pękaniu. Piec w temperaturze 190°C około godziny. Pod koniec pieczenia warto kiszkę obrócić by była jednolicie rumiana z każdej strony.

Upieczona kiszka przypomina wyglądem kiełbasę. Jest jędrna, rumiana i ma złocistą, chrupiąca skórkę. Najczęściej spożywana jest świeżo po upieczeniu. Jednak równie dobrze smakuje odsmażona na patelni.

Sękacz

Sękacz to wypiek cukierniczy w kształcie wydłużonego stożka z biszkoptowo-tłuszczowego ciasta. Piecze się go nad otwartym ogniem lub elektrycznych spiralach na obracającym się rożnie. O pochodzeniu sękacza istnieją rozmaite, zwykle sprzeczne ze sobą legendy. W Polsce tradycja uznaje, że pierwsze sękacze upieczono w miejscowości Berżniki koło Sejn na Suwalszczyźnie z okazji odwiedzin królowej Bony. Według innych podań sękacze zostały sprowadzone na Litwę z Niemiec przez Radziwiłłów, a następnie za pośrednictwem szlacheckich dworów trafiły do bogatszych domostw chłopskich.

Do pieczenia sękacza potrzebny jest drewniany wałek – grubszy od strony wbitej w niego kolby, cieńszy z drugiej, na której także zamocowany jest pręt. Wałek leży poziomo na specjalnych stawidełkach daje się owinąć i obrać. Z boku grzeją elektryczne spirale. (Dawniej gdy używano ognia naturalnego, zamiast elektrycznej maszynki był ruszt. Palono suchą olchą lub brzozą. Zwolennicy pieczenia na prawdziwym ogniu mówią, że dopiero wtedy jest to sękacz. Dlatego nie wszyscy przeszli na elektrykę).

Wałek musi być natarty masłem, owinięty specjalnym papierem i szpagatem, aby potem sękacz łatwo dał się zdjąć. Między innymi dlatego jeden koniec wałka jest grubszy, a drugi cieńszy, ale również z powodu kształtu wyrobu przypominającego miniaturowy świerk.

- **Składniki na przygotowanie sękacza:** 40 jaj, 1 litr śmietany kwaśnej, 1 kg cukru, 1 kg masła, 1 kg mąki, 2 cytryny, aromat śmietankowy.
- **Przygotowanie ciasta:** masło i cukier ucierać na jednolitą masę przez kilkanaście minut. Następnie dodać powoli żółtka (dzieląc na kilka razy), przesianą mąkę, śmietanę, sok z cytryny i aromat śmietankowy (niektórzy wolą bez aromatu). Pianę ubijamy ze schłodzonych białek w czterech porcjach, a nie od razu z całości bo sękacz piecze się długo. Ciasto dzielimy również na cztery części. Ubitą pianę dodać do ¼ ciasta i delikatnie łączymy by nie rozbić powstałych pęcherzyków powietrza. Tą czynność powtarzamy czterokrotnie stopniowo dodając świeżą pianę. Ciasto powinno być takiej konsystencji, aby można je było nalewać łyżką wazową.
- **Sposób wykonania:** na początek należy dobrze nagrzać owinięty i porządnie natłuszczony wałek. Kręci się on w równym, wolnym tempie. Może być kręcony ręcznie lub napędzany silniczkiem elektrycznym. Ciasto polewamy i zapiekamy warstwa po warstwie, pod spodem jest miska na resztki skapującej masy podczas zapiekania. Każda warstwa powinna być wypieczona i rumiana. Czynność tą powtarza się kilkadziesiąt razy. Pięknie zapieczone w locie sęki ze skapującego ciasta są ozdobą sękacza. Po ostygnięciu po paru godzinach sękacz można zdjąć z wałka. Gotowy sękacz jest podobny do ściętego pnia drzewa z sękami. Natomiast w przekroju sękacza widoczne są grubsze warstwy jasnego ciasta przedzielone ciemnymi warstewkami ciasta spieczonego, co przypomina roczne słoje w pniu drzewa.

Mrowisko

Mrowisko jest ciastem charakterystycznym dla kuchni litewskiej, a także kuchni polskiej okolic Sejn, Suwałk i Podlasia. Początkowo jadane było tylko na dworach szlacheckich i biskupich. Jednak dzięki walorom smakowym i oryginalnemu kształtowi stało się powszechnie znane i robione zwłaszcza na większe uroczystości rodzinne: wesela, chrzciny, komunie.

Ten regionalny wypiek cukierniczy wyglądem przypomina kopiec. Jest to ciasto faworkowe smażone na głębokim oleju, uformowane w postać kopca z nieregularnych płatów, polane miodem i posypane makiem oraz rodzynkami. Nazwę zapożyczyło od formy w jakiej jest podawane.

Mrowisko pozornie przypomina stos zwykłych faworków, ale ciasto jest delikatniejsze, bardziej kruche, a polewa miodowa dodaje ciekawego smaku. To wszystko razem sprawia, że deser ten jest niesamowity. Wielkość stożka zależy od upodobań konsumentów oraz od średnicy talerza, na którym jest ułożony. Dobrze wysmażone i uformowane mrowisko powinno zachować lekkość i kruchość pomimo dodatku lepkiego sosu miodowego.

- **Składniki na faworki:** 1,5-2 szklanki mąki, 4-5 łyżek masła, 3 łyżki cukru pudru, szczypta soli, 5 żółtek, 3-4 łyżki śmietany, kwaśnej i gęstej, łyżka spirytusu lub wódki, olej do smażenia.
- **Składniki na polewę:** kostka masła, 50-70 g miodu, 2 szklanki cukru. Do posypania: suchy mak, rodzynki lub inne bakalie.
- **Sposób wykonania:** cukier utrzeć z masłem na kremową pianę, ciągle ucierając dodać śmietanę, żółtka i alkohol. Do wyrabianego ciasta dodawać po troszku większą część przesianej mąki. Ciasto ucierać co najmniej przez 5-10 minut. Pozostałą częścią mąki posypać stolnicę, wyłożyć ciasto i wyrabiać je długo rękami. Na koniec trzeba porządnie okładać je wałkiem. Wyrobione ciasto przykryć i odłożyć na godzinę.
  Na stolnicę, na której ciasto będzie wałkowane wylać odrobinę oleju. Rozwałkowywać na cieniutkie placki, kroić na dosyć duże kawałki (nie muszą być regularne i symetryczne). Wrzucać na rozgrzany olej. Smażyć przez chwilę z każdej strony, do zarumienienia. Wyjmować faworki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, w który wsiąknie nadmiar tłuszczu.
  Do rondelka wyłożyć masło, stopić, dodać cukier i miód. Smażyć razem aż składniki dobrze się połączą. Układać faworki warstwami, każdą warstwę polewać przygotowaną polewą i za każdym razem obsypywać je makiem, rodzynkami lub innymi bakaliami.

Tak przygotowane ciasto możecie przechowywać nawet miesiąc, nie straci na świeżości ani chrupkości. Zaletą mrowiska jest to, że nie czerstwieje. Delikatny wygląd i niewielka waga ciasta nie idą w parze z jego lekkostrawnością.

Kindziuk

Kindziuk jest królem wyrobów dojrzewających o kwaskawym, pieprznym smaku. Nazwa wywodzi się od gwarowego określenia świńskiego żołądka (nazywanego właśnie kindziukiem). Pierwsze kindziuki wzorowały się na wędlinach typu salami, o czym świadczą opisy dotyczące wędlin litewskich zwanych salcesonami. Nie zachowały się dawne zapisy na temat produkcji kindziuka. Wynika to zapewne z jego ówczesnej, nazwijmy to niskiej pozycji kulinarnej. Z biegiem czasu jednak stawał się powoli rarytasem i zaczął zdobywać znaczącą pozycję na stole smakoszy oraz w książkach kucharskich. Obecnie prywatne zakłady mięsne wykorzystując stare technologie pozwoliły zająć należne

mu miejsce w czołówce nie tylko krajowych wędlin. Stał się również doskonałym produktem promującym region. Wędlinę tę należy podawać w postaci cienko pokrojonych plastrów. Podawana jest na ekskluzywnych przyjęciach jako wyjątkowej jakości, pyszna i aromatyczna przekąska. Nadaje się do eleganckiej konsumpcji z dobrym czerwonym, wytrawnym winem.

- **Składniki:** kg dobrego mięsa (szynka, łopatka, polędwica. Mogą to być skrawki wycinane przy rozbiorze świni. Ilość mięsa zależy od wielkości żołądka), przyprawy (sól, szczypta saletry, pieprz mielony, ziele angielskie, czosnek, kolendra, jałowiec), oraz żołądek wieprzowy.
- **Sposób wykonania:** mięso pokroić w kawałki średniej wielkości, dokładnie natrzeć saletrą i przyprawami, odstawić na noc w chłodne miejsce. Żołądek dobrze umyć, dokładnie wyskrobać, sparzyć i wypłukać w zimnej wodzie. Następnie ściśle napchać przygotowanym mięsem, tak, aby nie została żadna szczelina bo wówczas mięso może się zepsuć. Żołądek zaszyć lnianą nitką, położyć na desce, przykryć drugą deską i obciążyć czymś ciężkim. Zostawić w chłodnym miejscu by obsechł. Po 2-3 dniach obwiązać wokół sznurkiem i wędzić chłodnym dymem, najlepiej z czarnej olchy (po kilka godzin dziennie przez okres minimum 2-3 tygodni). Wraz z końcem procesu wędzenia możemy dodać kilka gałązek jałowca. Dzięki mocnemu wysuszeniu ma długi termin przydatności do spożycia.

Gotowy produkt można przechowywać nawet pół roku. Obecnie możemy kupić kindziuk w sklepach tak jak wiele innych wyrobów kuchni regionalnych. Jest to zakup dość drogi, ale przepis nie jest wcale tak bardzo skomplikowany, dlatego też, kto ma warunki do wędzenia może sam spróbować przygotować ten nieprzeciętny wyrób.

Soczewiaki

Soczewiaki to potrawa regionalna, popularna na pograniczu polsko-litewskim. Jest to rodzaj bułeczek z ciasta ziemniaczanego lub sporych rozmiarów pieczone pierogi, nadziewane mieloną soczewicą, często wymieszaną z podsmażaną cebulą i boczkiem. Potrawa ta wywodzi się z terenów litewskich, kiedyś uważana była za typowe danie ludzi ubogich. W okolicach Sejn były powszechnie znane już przed II wojną światową, co potwierdzają wypowiedzi osób, które od lat na tym terenie zajmują się wypiekaniem

soczewiaków. Sposób na ich przyrządzenie jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Na Suwalszczyźnie w niektórych punktach gastronomicznych można spotkać naleśniki z farszem z soczewicy, które również określa się mianem soczewiaków.

- **Składniki na ciasto ziemniaczane:** około 1 kg obranych ziemniaków, sól, mąka pszenna.
- **Składniki na farsz:** szklanka zielonej soczewicy, 1 spora cebula, sól i pieprz do smaku
- **Sposób wykonania:** soczewicę zalać zimną wodą, odstawić na noc. Odcedzić i zalać ponownie wodą. Gotować 10 minut. Odlać wodę. Wystudzić. Cebulę zeszklić na 2-3 łyżkach oleju. Cebulę i soczewicę należy zmielić dwukrotnie przez maszynkę do mięsa, doprawić do smaku solą i pieprzem (niektórzy dodają tartego surowego ziemniaka by farsz był bardziej wilgotny). Nadzienie musi być wyraziste w smaku.
  Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Jeszcze ciepłe zmielić, wyrównać wierzch i odstawić do wystygnięcia. Ciasto podzielić na cztery części robiąc krzyż, wyjąć jedną część. W to miejsce dodać mąkę, (trochę mniej niż wyjętych ziemniaków). Ponownie włożyć ziemniaki, dodać sól. Dokładnie wymieszać. Trudno jest określić ile dokładnie dodać mąki, gdyż wszystko zależy od rodzaju ziemniaków. Należy po prostu pamiętać, aby ciasto było miękkie, ale nie kleiło się do rąk. Jeśli dodamy za dużo mąki, soczewiaki mogą wyjść za twarde. Ziemniaczane ciasto formować w wałek o średnicy ok. 5 cm, kroić na kawałki o grubości 2-3 cm. Każdy kawałek rozpłaszczać dłonią, obtaczać w mące i lekko rozwałkować. Na placek nakładać łyżeczkę farszu, po czym zamykać jak pieróg dociskając lekko brzegi tworząc charakterystyczny półksiężyc (wybór kształtu zależy od wyobraźni gospodyni). Wszelkie spękania wygładzić na bieżąco palcem. Układać na papierze do pieczenia. Piec 20-25 minut w temp. 180°C.

Soczewiaki mogą być daniem głównym, albo przekąską w ciągu dnia. Najsmaczniejszą są jedzone na gorąco, od razu po upieczeniu. Mogą być również traktowane jako paszteciki i podawane z barszczem czerwonym.

Kołduny

Kołduny to potrawa kuchni litewskiej, polskiej i białoruskiej. Są to małe, lub średniej wielkości pierogi (w Polsce nazywane uszkami) nadziewane mięsnym farszem i gotowane w zupie. Tradycyjne kołduny litewskie wymagają dużo czasu spędzonego w kuchni, jednak efekt końcowy wszystko rekompensuje. Sekret tkwi w delikatnym, niemal przezroczystym cieście i oczywiście w odpowiednio tłustym, przyprawionym farszu.

- **Składniki na bulion:** szponder wołowy, 1 por, 1 cebula, mały seler, 1 pietruszka, 2 marchewki, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, kilka gałązek świeżego lubczyku, sól, pieprz.
- **Składniki na farsz:** 300 g polędwicy wołowej, 150 g tłustego szpondra wołowego, 200 g podgardla wieprzowego, pieprz mielony, 4 ząbki czosnku, 1 cebula, majeranek, zimny bulion.
- **Składniki na ciasto:** 500 g mąki pszennej, sól, letnia woda.

Sposób wykonania:

- **Bulion:** Szponder z przyprawami gotować ok. godziny, dodać warzywa. Nadal gotować na małym ogniu do miękkości. Pod koniec gotowania zebrać z wierzchu tłuszcz, dodać lubczyk. Bulion odcedzić. Odebrać szklankę bulionu, odstawić do wystudzenia do farszu.
- **Farsz:** W pierwszej kolejności należy przygotować łój (pozyskany ze szpondra wołowego). Mielić i rozcierać z odrobiną soli na pastę. To bardzo ważny dodatek, gdyż dzięki niemu możemy poczuć efekt pękania kołdunów w ustach. W moździerzu utrzeć czosnek, sól, popierz, majeranek. Cebulę drobno posiekać, zeszklić na maśle. Przyprawy połączyć ze zmielonym (surowym) mięsem. Dodać troszkę bulionu. Masę wyrabiać ręcznie. Farsz powinien być wyraźnie ziołowy i ostry.
- **Ciasto:** Mąkę i sól przesiać na stolnicę. Stopniowo dolewać do ciasta ciepłą wodę. Całość zagniatać do momentu zaprzestania wyczuwania wilgoci. Gotowe ciasto na kołduny przykryć miską i odczekać kilka minut.

Ciasto podzielić na części. Każdą część cienko rozwałkować Wykrawać z nich kwadraty, umieszczać na nich kulki farszu obtaczane w przygotowanym wcześniej łoju, dokładnie sklejać, gotować w bulionie. Długość gotowania zależy od wielkości uszek, jednak należy gotować dość długo, ponieważ mięsny farsz jest surowy. Kołduny są gotowe, kiedy ciasto zacznie się marszczyć. Należy je podawać w rosole, w czerwonym barszczu lub polane skwarkami. Wkładać do ust w całości, aby nie uronić nic z wnętrza.

Czenaki

Czenaki to danie z jednego garnka. Można je skosztować na pograniczu polsko-litewskim, a także Ukrainie, w Rosji, czy Gruzji. Tradycyjnie składniki czenaków to: mięso, ziemniaki i warzywa sezonowe. Spotkać można także wersje z grzybami, czy kaszą. Litwini chętnie dodają do potrawy kiszone ogórki i śmietanę. Przyrządza się je w małych glinianych garnkach z pokrywkami, które po wypełnieniu składnikami wstawia się do piekarnika. Taki sposób przygotowywania sprawia, że cały smak i aromat pozostaje w środku, a danie pozostaje długo ciepłe. W naczyniu układa się warstwami poszatkowane lub pokrojone w plastry warzywa i przekłada doprawionym mięsem. Całość podlewa się bulionem warzywnym, rosołem lub sosem pomidorowym.

- **Składniki:** 1 mała główka białej kapusty, 3 marchwie, pół selera, 3 ziemniaki, 100 gram pieczarek, 1 cebula, pół kg mięsa (najlepiej wieprzowo-wołowego), sól, pieprz, majeranek, kwaśna śmietana, olej, kiszony ogórek. Dodatkowo: bulion warzywny lub rosół.
- **Sposób wykonania:** mięso pokroić w małe kawałki, dodać połowę drobno posiekanej cebuli i przyprawy, podsmażyć na patelni. Pieczarki pokroić na plastry, również trochę podsmażyć. Warzywa obrać, pokroić na 1 cm plastry lub w słupki, wymieszać z resztą cebuli, pieczarkami, pieprzem, solą i majerankiem. Składniki podzielić tak, aby w każdym naczyniu były trzy warstwy warzyw i dwie mięsa. Na dnie naczynia ułożyć warstwę warzyw, dodać mięso, warzywa, mięso. Ostatnią warstwę mają stanowić warzywa. Do każdego garnuszka wlać trochę bulionu, wstawić do piekarnika, nagrzanego do 180°C, piec przez około 1½ godziny. Po wyjęciu naczyń z piekarnika nałożyć po łyżce kwaśnej, gęstej śmietany i kilka plasterków kiszonego ogórka. Przykryć na chwilę. Podawać na gorąco. Połączenia mięs i warzyw może być dowolne. Skład może być zawsze urozmaicony według upodobań. Można również przygotować wersję bezmięsną. Wówczas czas pieczenia należy skrócić.

Chłodnik litewski

Chłodnik litewski jest potrawą kuchni polskiej oraz litewskiej, o oryginalnej różowej barwie, podawaną na zimno, najczęściej poniżej temperatury pokojowej. Jego podstawę stanowi ugotowana botwina zmieszana ze zsiadłym mlekiem bądź kwaśną śmietaną. Współcześnie częściej używa się kefiru, jogurtu lub maślanki wraz z dodatkami, takimi jak: surowy ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, koperek, jajko na twardo.

- **Składniki:** duży pęczek botwiny wraz z młodymi buraczkami, 2 ogórki, 1 pęczek koperku, 1 mały pęczek szczypiorku, 3 jajka, 1 litr kefiru, 200 ml śmietany, 1 pęczek rzodkiewki, pół cytryny.
- **Sposób wykonania:** botwinkę wypłukać i posiekać, buraczki obrać, pokroić w drobną kostkę. Włożyć do garnka, zalać niedużą ilością wody. Zagotować dodać sok z cytryny i dusić do miękkości (ok. 15 minut). Odstawić do ostygnięcia. Wymieszać z kefirem i śmietaną, dodać posiekany szczypiorek i koperek oraz pokrojone w drobną kostkę ogórki i rzodkiewkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, odstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać z jajkami ugotowanymi na twardo, krojonymi na ćwiartki, posypany szczypiorkiem i koperkiem.

Orzeźwiający chłodnik to doskonała propozycja obiadowa dla całej rodziny. To jedno z tych dań, które są naszymi sprzymierzeńcami w trakcie upałów. Jest smaczny, delikatny, dodaje energii, a do tego jest szybki w przygotowaniu.

Chleb na kalmusie

Pieczenie chleba na kalmusie na pograniczu polsko-litewskim ma długą tradycję. Jego historia ma około 10 tysięcy lat. W początkowym etapie były to placki wypiekane na rozgrzanych kamieniach. Z biegiem czasu zaczęto go wypiekać w piecach chlebowych, stosując głównie mąkę żytnią, wodę, sól i zakwas fermentacyjny pobrany z poprzedniego ciasta.

Kalmus (tatarak) to roślina przybrzeżna o długich mięsistych liściach, które nadają chlebowi niepowtarzalny aromat. Do wypieku chleba używa się liści kalmusu dobrze wysuszonych. Dzisiaj już tylko nieliczne gospodynie potrafią piec chleb na kalmusie. Jednak na terenie pogranicza nadal można spróbować jego wyjątkowego smaku, niespotykanego nigdzie indziej.

- **Składniki:** ¾ szklanka zakwasu chlebowego, ½ kg mąki żytniej razowej, kg mąki żytniej chlebowej, 2 łyżki soli, 5 szklanek ciepłej wody, 2 łyżki oliwy.
- **Sposób wykonania:** przygotowany wcześniej zakwas (przeważnie jest to zakwas odłożony z poprzedniego pieczenia) wyjąć z lodówki tak aby się ogrzał w domowej temperaturze. Do dużej miski wsypać dwa rodzaje przesianej wcześniej mąki. Obie mąki wymieszać, dodać zakwas oraz wodę o temperaturze pokojowej z rozpuszczoną solą. Ciasto wyrabiać minimum 10 minut. Przykryć ściereczką, odstawić, czekać aż podwoi swoją objętość. Foremki należy wysmarować, wyłożyć cały spód form kalmusem. Po wyrośnięciu, ciasto nakładać po równo na dwie jednakowe foremki (keksówki). Wyrównać ręką namoczoną w wodzie, posmarować olejem. Odstawiać do ponownego wyrośnięcia. Wkładać do piekarnika nagrzanego do 190°C i piec około godziny (aż będzie rumiany).

Po wyjęciu z pieca foremki należy położyć na boku, w celu niezaparowania chlebka. Liście zdejmować bezpośrednio przed spożyciem, dzięki temu dłużej utrzymuje się ten niepowtarzalny zapach. Chleb na kalmusie jest pieczywem ciemnym, wilgotnym, o zwartej strukturze i wyrazistym smaku. Nie kruszy się oraz daje uczucie sytości na długo.

Bibliografia:

- *„KUCHNIA LITEWSKA" Nijole i Maciej Druto Krajowa Agencja Wydawnicza Warszawa 1987*
- *„Chłodnik znad Niemna kuchnia Litewska'' Biruta Markuza Bielecka Wydawnictwo Watra Warszawa 1989 Wydanie I.*
- *„Kucharka Litewska" Wincenta Zawadzka Wydawnictwo Pojezierze Olsztyn 1985*

Powiatowe Zespoły Doradztwa Rolniczego *(adres, kontakt)*

PZDR w Bartoszycach, ul. Kętrzyńska 45A, tel. 89 762 22 05, pzdr.bartoszyce@w-modr.pl
PZDR w Braniewie, ul. Kościuszki 118, tel. 55 243 28 46, pzdr.braniewo@w-modr.pl
PZDR w Działdowie, Lidzbark, ul. Jeleńska 6 lok. 13/2, tel. 23 696 19 75, pzdr.dzialdowo@w-modr.pl
PZDR w Elblągu, ul. Nowodworska 10B, tel. 55 235 32 36, pzdr.elblag@w-modr.pl
PZDR w Ełku, ul. Zamkowa 8, tel. 87 621 69 67, pzdr.elk@w-modr.pl
PZDR w Giżycku, ul. Przemysłowa 2, tel. 87 428 51 99, pzdr.gizycko@w-modr.pl
PZDR w Gołdapi, ul. Wolności 20, tel. 87 615 19 57, pzdr.goldap@w-modr.pl
PZDR w Iławie, ul. Lubawska 3, tel. 89 649 37 73, pzdr.ilawa@w-modr.pl
PZDR w Kętrzynie, ul. Powstańców Warszawy 1, tel. 89 751 30 93, pzdr.ketrzyn@w-modr.pl
PZDR w Lidzbarku Warm., ul. Krasickiego 1/48, tel. 89 767 23 10, pzdr.lidzbark@w-modr.pl
PZDR w Mrągowie, ul. Bohaterów Warszawy 7a/2, tel. 89 741 24 51, pzdr.mragowo@w-modr.pl
PZDR w Nowym M.Lub., ul. Jagiellońska 24d, tel. 56 474 21 88, pzdr.nowe.miasto@w-modr.pl
PZDR w Nidzicy, ul. Słowackiego 17, tel. 89 625 26 50, pzdr.nidzica@w-modr.pl
PZDR w Olecku, Aleja Zwycięstwa 10, tel. 87 520 30 31, pzdr.olecko@w-modr.pl
PZDR w Olsztynie, Biskupiec, ul. Niepodległości 4A, tel. 89 715 22 59,pzdr.olsztyn@w-modr.pl
PZDR w Ostródzie, Grabin 17, tel. 89 646 24 24, pzdr.ostroda@w-modr.pl
PZDR w Piszu, ul. Wojska Polskiego 33, tel. 87 423 20 33, pzdr.pisz@w-modr.pl
PZDR w Szczytnie, ul. Kościuszki 1/6, tel. 89 624 30 59, pzdr.szczytno@w-modr.pl
PZDR w Węgorzewie, ul. Kraszewskiego 40, tel. 87 427 12 21, pzdr.wegorzewo@w-modr.pl

PRZEDSIĘBIORSTWO FAIR PLAY 2011
2011 POLSKA JAKOŚĆ
FIRMA GODNA ZAUFANIA
QUALITY & RELIABILITY POLSKA ISO 9001

Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z siedzibą w Olsztynie

ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn
tel. 89 535 76 84, 89 526 44 39

e-mail: sekretariat@w-modr.pl
www.w-modr.pl

PRZEDSIĘBIORSTWO
FAIR PLAY 2011

2011
POLSKA JAKOŚĆ

FIRMA GODNA ZAUFANIA

QUALITY & RELIABILITY POLSKA ISO 9001

wszelkie prawa zastrzeżone © 2018 WMODR z siedzibą w Olsztynie