

APPLE



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.
Materiał opracowany przez: LGD Ziemi Mińskiej, LGD Natura i Kultura, LGD Forum Powiatu Garwolińskiego.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” – poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” objętego PROW 2014-2020.



Mińsk Mazowiecki 2023



Spis treści / Índice

| | |
|---------------------------|---|
| Przedmowa / Prólogo | 5 |
|---------------------------|---|



| | |
|--|----------|
| Lokalna Grupa Działania Ziemi Mińskiej Grupo de Acción Local de la Región de Mińsk Mazowiecki | 8 |
|--|----------|



| | |
|--|-----------|
| Lokalna Grupa Działania Natura i Kultura Grupo de Acción Local Naturaleza y Cultura | 24 |
|--|-----------|



| | |
|---|-----------|
| Lokalna Grupa Działania Forum Powiatu Garwolińskiego Grupo de Acción Local Foro del Distrito de Garwolin | 40 |
|---|-----------|



| | |
|--|-----------|
| Grupo de Acción Local ADRI Comarca de la Sidra Lokalna Grupa Działania ADRI Comarca de la Sidra | 56 |
|--|-----------|



Przedmowa / Prólogo

Projekt współpracy międzynarodowej „Apple” to inicjatywa realizowana na obszarze trzech polskich Lokalnych Grup Działania: LGD Ziemi Mińskiej, LGD Natura i Kultura oraz LGD Forum Powiatu Garwolińskiego w partnerstwie z hiszpańską LGD Asociación para el Desarrollo Rural Integral de la Comarca de la Sidra. Ideą, która połączyła stowarzyszenia, było współdziałanie oparte na lokalnym produkcie, jakim jest jabłko (stąd nazwa „Apple”), oraz szeroko rozumiany rozwój lokalnej społeczności. Każde ze wspomnianych stowarzyszeń posiada swoje unikatowe wyroby, w których owoc ten jest jednym z podstawowych składników.

El proyecto de cooperación internacional «Apple» es una iniciativa llevada a cabo en el área de tres Grupos de Acción Local polacos: GAL de la Región de Mińsk Mazowiecki, GAL Naturaleza y Cultura y GAL Foro del Distrito de Garwolin, en asociación con el GAL español Asociación para el Desarrollo Rural Integral de la Comarca de la Sidra. La idea que unió a estas asociaciones fue la de la cooperación basada en un producto local, como es la manzana (de ahí el nombre de «Apple»), así como el desarrollo general de la comunidad local. Cada una de las asociaciones mencionadas cuenta con sus productos únicos, en los que esta fruta es uno de los ingredientes fundamentales.





Projekt „Apple” miał za zadanie umożliwić mieszkańcom obszarów partnerskich LGD doskonalenie posiadanych już umiejętności oraz poszerzanie wiedzy i kompetencji zawodowych. Uczestnicy mogli realizować te założenia poprzez korzystanie z dostępnych w ramach projektu szkoleń i kursów. Współpraca międzynarodowa stworzyła możliwość wymiany doświadczeń i nawiązania kontaktów z organizacjami, instytucjami oraz przedsiębiorstwami działającymi na terenach partnerów. W ramach projektu przedstawiciele z Polski udali się z wizytą studyjną do prowincji Asturii w Hiszpanii. Nabyli tam wiedzę na temat promocji, sprzedaży oraz przetwórstwa jabłek (m.in. produkcji cydru, którego Asturia jest stolicą). Również polscy przedsiębiorcy podzielili się wiedzą, przedstawiając swoje doświadczenia w zakresie produkcji i marketingu.

El proyecto «Apple» tiene como objetivo permitir a los habitantes de las regiones de los GAL asociados perfeccionar las habilidades que ya tienen y ampliar sus conocimientos y competencias profesionales. Los participantes pueden hacer realidad estos objetivos aprovechando las actividades de formación y cursos disponibles en el marco del proyecto. La cooperación internacional creó la posibilidad de un intercambio de experiencias y el establecimiento de contactos con organizaciones, instituciones y empresas que operan en los territorios de los socios. En el marco del proyecto representantes de Polonia viajaron en una visita de estudios a la provincia de Asturias en España. Allí adquirieron conocimientos sobre la promoción, la venta y la transformación de manzanas (por ejemplo, la producción de sidra, de la que Asturias es la capital). Los emprendedores polacos también compartieron sus conocimientos, presentando sus experiencias en el campo de la producción y el marketing.

Jednym z założeń projektu miała być promocja produktów z jabłek. Lokalne Grupy Działania z Polski zorganizowały konkursy kulinarne, których tematem przewodnim było właśnie jabłko. Niniejsza publikacja przedstawia rezultat tej współpracy w postaci prezentacji zwycięskich przepisów na najlepsze dania z jabłek z terenu LGD Ziemi Mińskiej, LGD Natura i Kultura, LGD Forum Powiatu Garwolińskiego.

Atrakcyjnym dodatkiem jest opracowanie grupy hiszpańskiej ADRI Comarca de la Sidra, która wypowiada się na temat swojej działalności oraz tego, jak jabłka determinują rozwój społeczności i przedsiębiorczości na terenie prowincji Asturii.

Uno de los objetivos del proyecto debía ser la promoción de los productos de la manzana. Los Grupos de Acción Local polacos organizaron concursos de cocina, cuyo tema principal era precisamente la manzana. Esta publicación muestra el resultado de esta colaboración en forma de presentación de las recetas de platos de manzanas vencedoras del territorio del GAL de la Región de Mińsk Mazowiecki, GAL Naturaleza y Cultura y GAL Foro del Distrito de Garwolin.

Un complemento atractivo es el trabajo del grupo español ADRI Comarca de la Sidra, que habla de su actividad y de cómo las manzanas determinan el desarrollo de la comunidad y el espíritu emprendedor en la provincia de Asturias.





Lokalna Grupa Działania Ziemi Mińskiej

ul. Tuwima 2a/U3, 05-300 Mińsk Mazowiecki, tel. +48 25 758 80 68

e-mail: biuro@lgdziemiminskiej.pl, www.lgdziemiminskiej.pl

Lokalną Grupę Działania Ziemi Mińskiej tworzy dwanaście sąsiadujących ze sobą gmin: Cegłów, Dębe Wielkie, Dobre, Halinów, Jakubów, Kałuszyn, Latowicz, Mińsk Mazowiecki, Mrozy, Siennica, Stanisławów oraz Sulejówek. Położony w południowo-wschodniej części województwa mazowieckiego obszar obejmuje 115 054 ha, a łączna liczba jego mieszkańców wynosi ponad 110 tysięcy. LGD Ziemi Mińskiej jest stowarzyszeniem, które działa od 28 lipca 2008 r. jako partnerstwo trójsektorowe. W jego skład wchodzi przedstawiciele władz publicznych (gminy wiejskie, miejsko-wiejskie i miejskie), lokalni partnerzy społeczni (stowarzyszenia, grupy nieformalne, społeczności, aktywni mieszkańcy) oraz gospodarczy (lokalne przedsiębiorstwa, osoby prowadzące działalność gospodarczą).

W minionych dziesięcioleciach LGD Ziemi Mińskiej wdrażało strategię rozwoju lokalnego na lata 2007–2013. Aktualnie realizuje założenia na lata 2014–2020 oraz przygotowuje się do wejścia w kolejną perspektywę finansową 2021–2027.

Celem ugrupowania jest zrównoważony rozwój obszarów wiejskich, realizacja działań na rzecz społeczności lokalnej oraz regional-

El Grupo de Acción Local de la Región de Mińsk Mazowiecki lo forman doce municipios vecinos: Cegłów, Dębe Wielkie, Dobre, Halinów, Jakubów, Kałuszyn, Latowicz, Mińsk Mazowiecki, Mrozy, Siennica, Stanisławów y Sulejówek. Situado en la zona suroriental del voivodato de Mazovia, su extensión es de 115 054 ha y el número total de habitantes es de más de 110 000. El GAL de la Región de Mińsk Mazowiecki es una asociación que funciona desde el 28 de julio de 2008 y en la que cooperan tres sectores. Está formado por representantes de las autoridades públicas (municipios rurales, urbanos-rurales y urbanos), socios sociales locales (asociaciones, grupos informales, activistas, habitantes activos) y económicos (empresas locales, personas que ejercen una actividad económica).

En los últimos años el GAL de la Región de Mińsk Mazowiecki ha implementado la estrategia de desarrollo local para los años 2007-2013. En la actualidad lleva a la práctica los objetivos para los años 2014-2020 y se está preparando para entrar en la siguiente perspectiva financiera 2021-2027.

El objetivo de la agrupación es el desarrollo sostenible de las áreas rurales, la realización de acciones a favor de la comunidad local y las



nych organizacji pozarządowych. Jest to możliwe dzięki wykorzystaniu dostępnych środków pochodzących z inwestycji Unii Europejskiej, w szczególności z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich (LEADER). Stowarzyszenie koncentruje się na poprawie infrastruktury obszarów wiejskich, rozwoju przedsiębiorczości, wspieraniu nowych technologii, wykorzystaniu odnawialnych źródeł energii oraz zasobów naturalnych. Ponadto dąży do zachowania dziedzictwa lokalnego i kulinarnego, promocji produktu regionalnego oraz do powiększania świadomości ekologicznej.

LGD podejmuje liczne starania na rzecz rozwoju powiatu mińskiego. Rozdysponowuje środki finansowe na takie działania, jak: tworzenie i rozwój przedsiębiorstw, wspomaganie organizacji pozarządowych i gmin. Poszczególne związki modernizują infrastrukturę drogową, kulturalną, rekreacyjną i wypoczynkową, a także upowszechniają wiedzę na temat lokalnego dziedzictwa.

LGD realizuje także projekty współpracy krajowej i międzynarodowej między Lokalnymi Grupami Działania. Skutkuje to wymianą doświadczeń, wzrostem wiedzy osób zaangażowanych w działalność na rzecz rozwoju danego obszaru, a także zastosowaniem nowatorskich rozwiązań. Przy pomocy właśnie takiej współpracy narodził się projekt „Apple”, którego kwintesencją jest niniejsza publikacja.

organizaciones no gubernamentales regionales. Esto es posible gracias al uso de los fondos disponibles procedentes de inversiones de la Unión Europea, en particular del Programa de Desarrollo Rural (LEADER). La asociación se centra en la mejora de las infraestructuras de las zonas rurales, el desarrollo del espíritu emprendedor, el apoyo a las nuevas tecnologías, el aprovechamiento de fuentes de energía renovables y de los recursos naturales. Además, aspira a preservar el patrimonio local y culinario, a promocionar los productos locales e incrementar la conciencia ecológica.

El GAL realiza numerosos esfuerzos a favor del desarrollo del distrito de Mińsk Mazowiecki. Gestiona los recursos financieros para actuaciones tales como: la creación y el desarrollo de empresas, la ayuda a las organizaciones no gubernamentales y municipios. Las diferentes asociaciones modernizan la infraestructura vial, cultural, de ocio y descanso y también divulgan los conocimientos sobre el patrimonio local.

El GAL también realiza proyectos de colaboración nacional e internacional entre Grupos de Acción Local. Esto da como resultado un intercambio de experiencias, un aumento de los conocimientos de las personas implicadas en la actividad a favor del desarrollo de una determinada región, así como el empleo de soluciones innovadoras. Precisamente gracias a esta colaboración nació el proyecto «Apple», cuya quintaesencia es la presente publicación.

Śledzie pod pierzynką

Arenques en abrigo



30 minut
+ 90 minut oczekiwania

30 minutos
+ 90 minutos de espera



łatwy
fácil



4 porcje
4 raciones

Przygotuj:

Półmisek.

Składniki:

- 400 g śledzi w oleju a'la Matjas
- 5 łyżek majonezu
- 1 jabłko
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała łyżka kopru
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki wody
- szczypta czubrycy

Wykonanie:

1. Śledzie odsączamy z nadmiaru oleju, kroimy pod skosem na kawałki ok. 3 cm i układamy na półmisku.
2. Przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno posiekany koper mieszamy z oliwą, wodą i odrobiną czubrycy. Całość odstawiamy na 10 minut.
3. Jabłko i cebulę kroimy w drobną kostkę, mieszamy z majonezem i sosem.
4. Śledzie przykrywamy przygotowaną marynatą i chłodzimy w lodówce.

Sposób podania:

Śledzie podajemy na zimno z grzankami lub gotowanymi ziemniakami.

Prepara:

Fuente.

Ingredientes:

- 400 g de arenques en aceite a'la Matjas
- 5 cucharadas de mayonesa
- 1 manzana
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de eneldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua
- una pizca de ajedrea

Elaboración:

1. Retiramos el exceso de aceite de los arenques, los cortamos al bies en trozos de unos 3 cm y los colocamos en la fuente.
2. Mezclamos el ajo pasado por la prensa y el eneldo picado fino con el aceite, el agua y una pizca de ajedrea. Lo dejamos todo durante unos 10 minutos.
3. Cortamos la manzana y la cebolla en dados pequeños, mezclamos con la mayonesa y la salsa.
4. Cubrimos los arenques con el marinado preparado y lo enfriamos en el frigorífico.

Forma de servir:

Servimos los arenques fríos con tostadas o patatas cocidas.



Wiosenna pokusa

Tentación de primavera



15-40 minut
15-40 minutos



średni
media



6 porcji
6 raciones

Przygotuj:

Patelnię i półmisek.

Składniki:

- rukola
- ½ kg jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- porcja sera typu mozzarella

Wykonanie:

1. Ser kroimy na niewielkie kawałki.
2. Jabłka obieramy, kroimy drobno i obsmażamy na patelni, dodając cynamon.

Sposób podania:

Na talerzu rozsypujemy rukolę, układamy plastry sera wraz z obsmażonym jabłkiem. Podajemy na zimno.

Prepara:

Sartén, fuente.

Ingredientes:

- rúcula
- ½ kg de manzanas
- 1 cucharadita de canela
- porción de queso del tipo mozzarella

Elaboración:

1. Cortamos el queso en trozos pequeños.
2. Pelamos las manzanas, las picamos fino y las freímos en la sartén, añadiendo la canela.

Forma de servir:

Ponemos la rúcula en un plato, colocamos lonchas de queso con la manzana frita. Servimos frío.





Królik w sosie jabłkowo-szałwiowym Conejo en salsa de manzana y salvia



27 godzin
27 horas



średni
media



5 porcji
5 raciones

Przygotuj:

Blachę, folię aluminiową.

Składniki:

- 2½ kg skoków królika
- 250 g marchwi
- 250 g cebuli
- 20 g czosnku
- 150 g selera
- 50 ml oleju
- 1 kg smalcu
- kilka liści laurowych
- kilka listków szalwii
- kilka ziaren pieprzu
- kilka ziaren ziela angielskiego

Sos:

- 100 ml cydru z jabłek
- 500 ml śmietany 30%
- 50 g cebuli szalotki
- 30 g masła
- 10 g liści szalwii świeżej
- sól i pieprz do smaku

Prepara:

Bandeja de horno, papel de aluminio.

Ingredientes:

- 2½ kg de muslos de conejo
- 250 g de zanahoria
- 250 g de cebolla
- 20 g de ajo
- 150 g de apio
- 50 ml de aceite
- 1 kg de manteca
- unas hojas de laurel
- unas hojas de salvia
- unos granos de pimienta
- unos granos de pimienta de Jamaica

Salsa:

- 100 ml de sidra de manzanas
- 500 ml de nata 30%
- 50 g de chalota
- 30 g de mantequilla
- 10 g de hojas de salvia fresca
- sal y pimienta al gusto



Wykonanie:

Mięso:

1. Królika starannie myjemy i układamy w misce.
2. Warzywa kroimy w kostkę i dodajemy do przygotowanego mięsa.
3. Całość mieszamy z ziołami i przyprawami, dodając olej, i marynujemy w lodówce przez minimum 24 godziny.
4. Królika z warzywami i ziołami układamy luźno w naczyniu żaroodpornym lub na blasze do pieczenia i zalewamy rozpuszczonym smalcem wraz z olejem, który pozostał w misce.
5. Zawijamy szczelnie folią aluminiową i pieczemy 2 godziny w temperaturze 140°C.

Sos:

1. Pokrojoną w kostkę szalotkę smażymy na maśle, podlewając cydrem i doprawiając posiekaną szalwią.
2. Po redukcji dodajemy śmietanę i czekamy, aż sos zgęstnieje.
3. Doprawiamy solą i pieprzem.

Sposób podania:

Królika podajemy na ciepło wraz z gotowanymi warzywami, polewając sosem.

Elaboración:

Carne:

1. Lavamos bien el conejo y lo ponemos en una fuente.
2. Cortamos en dados la verdura y la añadimos a la carne preparada.
3. Lo mezclamos todo con las hierbas y especias, añadiendo aceite, y lo dejamos marinar en el frigorífico durante un mínimo de 24 horas.
4. Colocamos el conejo y las verduras en un recipiente refractario o una bandeja de horno y lo regamos con la manteca fundida y el aceite que haya quedado en la fuente.
5. Lo tapamos bien con papel de aluminio y horneamos 2 horas a una temperatura de 140°C.

Salsa:

1. Freímos en mantequilla la chalota cortada en dados, regando con sidra y condimentando con la salvia picada.
2. Una vez reducida, añadimos la nata y esperamos hasta que la salsa esté más espesa.
3. Condimentamos con sal y pimienta.

Forma de servir:

Servimos el conejo caliente junto con las verduras cocidas, regando con la salsa.

Wątróbka z jabłkiem i surówką z selera i jabłka

Hígado con manzana y ensalada de apio y manzana



60 minut
60 minutos



łatwy
fácil



8 porcji
8 raciones

Przygotuj:

Naczynie żaroodporne lub półmisek, patelnię, tarkę.

Prepara:

Recipiente refractario o fuente, sartén, rallador.

Składniki:

Wątróbka:

- ½ kg wątróbki
- 2 jabłka
- 3 cebule
- ¼ kostki smalcu
- ¼ kostki masła

Surówka:

- 1 seler
- 3 jabłka
- przyprawy
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 3 łyżki majonezu
- kwasek cytrynowy
- sól
- pieprz

Ingredientes:

Hígado:

- ½ kg de hígado
- 2 manzanas
- 3 cebollas
- ¼ de pastilla de manteca
- ¼ de pastilla de mantequilla

Ensalada:

- 1 apio
- 3 manzanas
- especias
- 2 cucharadas de yogur natural
- 3 cucharadas de mayonesa
- ácido cítrico
- sal
- pimienta



Wykonanie:

Wątróbka:

1. Na patelni topimy smalec wraz z masłem.
2. Wątróbkę smażymy, dodając jabłka i cebule.

Surówka:

1. Na tarce o grubych oczkach ścieramy selera oraz jabłka.
2. Dodajemy jogurt naturalny, majonez oraz pieprz i sól do smaku.

Sposób podania:

Podajemy na półmisku, ładnie przyozdabiając.

Elaboración:

Hígado:

1. Fundimos en una sartén la manteca y la mantequilla.
2. Freímos el hígado, añadiendo las manzanas y las cebollas.

Ensalada:

1. En un rallador grueso rallamos el apio y las manzanas.
2. Añadimos el yogur natural, la mayonesa, pimienta y sal al gusto.

Forma de servir:

Servimos en una fuente, bien adornado.

Monoporcja szarlotka

Ración individual de pastel de manzana



6-7 godzin
6-7 horas



trudny
difícil



8 porcji
8 raciones

Składniki:

Compote jabłkowo-karmelowy:

- 46 g cukru
- 20 g masła
- 8 g pektyny amidowej
- 260 g jabłek
- 2 g żelatyny (220 bloom)
- 10 g wody
- 30 g calvadosu

Kruchy spód:

- 250 g herbatników
- 65 g orzechów pekan
- 75 g masła

Krem:

- 160 g mleka
- łyżeczka pasty waniliowej
- 32 g cukru
- 2 żółtka
- 2 g skrobi i kukurydzianej
- 6 g żelatyny
- 48 g białej czekolady
- 320 g śmietany 36%

Wykonanie:

I dzień: compotę, glazura,

II dzień: krem, kruchy spód, złożenie monoporcji, mrożenie

III dzień: oblanie monoporcji

Ingredientes:

Compota de manzana y caramelo:

- 46 g de azúcar
- 20 g de mantequilla
- 8 g de pectina amidada
- 260 g de manzanas
- 2 g de gelatina (220 bloom)
- 10 g de agua
- 30 g de calvados

Base crujiente:

- 250 g de galletas
- 65 g de nueces pecanas
- 75 g de mantequilla

Crema:

- 160 g de leche
- una cucharadita de pasta de vainilla
- 32 g de azúcar
- 2 yemas
- 2 g de almidón de maíz
- 6 g de gelatina
- 48 g de chocolate blanco
- 320 g de nata 36%

Elaboración:

Día 1: compota, glaseado,

Día 2: crema, base crujiente, montaje de las porciones individuales, congelación

Día 3: cobertura de las porciones individuales

Sposób podania:

Podajemy po schłodzeniu w lodówce.

Forma de servir:

Servimos tras enfriar en el frigorífico.



Grzeszna chwila

Momento pecaminoso



15-40 minut
15-40 minutos



średni
media



6 porcji
6 raciones

Przygotuj:

Patelnię, rondel, blender, pucharki.

Składniki:

- 1 litr śmietany 36%
- 1 opakowanie śmietan-fixu
- ½ kg jabłek
- 2 małe opakowania herbatników
- 1 galaretką
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 puszka kajmaku karmelowego

Wykonanie:

1. Galaretkę przygotowujemy według przepisu na opakowaniu i pozostawiamy do stężenia.
3. Jabłka obieramy i kroimy w małą kostkę, następnie szklimy na patelni, dodając cynamon, i pozostawiamy do ostygnięcia.
2. Śmietanę ubijamy, łącząc ją ze śmietan-fixem.
4. Kajmak rozpuszczamy w rondelku, herbatniki miksujemy blenderem.

Sposób podania:

Do pucharków nakładamy kolejno: herbatniki, kajmak, jabłka, ubitą śmietanę, tworząc wyraźnie oddzielone warstwy. Wierzch każdego z deserów przyozdabiamy pokrojoną w kostkę galaretką.

Prepara:

Sartén, cacerola, batidora, copas.

Ingredientes:

- 1 litro de nata 36%
- 1 envase de natafix
- ½ kg de manzanas
- 2 paquetes pequeños de galletas
- 1 gelatina
- 1 cucharadita de canela
- 1 lata de kaymak de caramelo

Elaboración:

1. Preparamos la gelatina según la receta del envase y dejamos que cuaje.
3. Pelamos las manzanas y las cortamos en dados pequeños, a continuación las caramelizamos en una sartén, añadiendo canela y dejamos que se enfríe.
2. Montamos la nata, mezclándola con natafix.
4. Fundimos el kaymak en una cacerola, trituramos las galletas con la batidora.

Forma de servir:

Colocamos en las copas sucesivamente: las galletas, el kaymak, las manzanas, la nata montada, creando capas claramente diferenciadas. Adornamos la parte de arriba de cada postre con gelatina cortada en dados.



Wino z jabłek

Vino de manzanas



ok. 10-12 tygodni
unas 10-12 semanas



średni
media



10 litrów
10 litros

Przygotuj:

Balon winiarski, lejek, korek, rurkę fermentacyjną, garnek, butelki.

Składniki:

- ok. 20 kg jabłek (10 l soku)
- 5-6 kg cukru (w zależności od tego, jak słodkie wino chcemy uzyskać)
- 6 l wody
- drożdże winiarskie
- pożywka dla drożdży lub drożdże z pożywką

Wykonanie:

1. Jabłka dokładnie myjemy i usuwamy z nich pestki oraz gniazda nasienne.
2. Przy pomocy sokowirówki dokładnie wyciskamy sok.
3. Sok zlewamy do zdezynfekowanego balonu, dodając drożdże aktywne rozrobione w ciepłej wodzie z cukrem.

Syrop cukrowy:

1. Do garnka wlewamy 4 litry wody i delikatnie podgrzewając, rozpuszczamy w niej 3 kg cukru. Zostawiamy do ostygnięcia.
2. Po całkowitym ostudzeniu syropu dodajemy go do balonu przy użyciu lejka. Naczynie zamykamy korkiem z rurką fermentacyjną i umieszczamy w ciepłym miejscu, aby wspomóc fermentację. W przeciągu kilkunastu godzin wino zacznie pracować.

Prepara:

Garrafa, embudo, tapón, tubo de fermentación, olla, botellas.

Ingredientes:

- aproximadamente 20 kg de manzanas (10 l de zumo)
- 5-6 kg de azúcar (en función de lo dulce que queramos conseguir el vino)
- 6 l de agua
- levadura para vino
- caldo para levadura o levadura con caldo

Elaboración:

1. Lavamos bien las manzanas y retiramos las semillas y los corazones.
2. Con una licuadora exprimimos bien el zumo.
3. Echamos el zumo a una garrafa desinfectada, añadiendo la levadura activa disuelta en agua templada con azúcar.

Jarabe de azúcar:

1. Echamos en una olla 4 litros de agua y la calentamos ligeramente, disolviendo en ella 3 kg de azúcar. Dejamos hasta que se enfríe.
2. Una vez totalmente frío añadimos el jarabe a la garrafa con ayuda de un embudo. Cerramos el recipiente con un tapón con tubo de fermentación y lo colocamos en un lugar cálido para ayudar a la fermentación. En menos de 20 horas el vino comenzará a fermentar.



Wino:

3. Po upływie dwóch tygodni lub gdy wino zmniejszy pracę, dolewamy kolejną porcję syropu cukrowego. Zamykamy balon i odstawiamy na kolejne tygodnie do fermentacji. Po upływie kilku tygodni wino zacznie się powoli klarować. W balonie będzie widać dość wyraźny osad z drożdży i resztek owoców.
4. Po wyznaczonym czasie wino z jabłek zlewamy z osadu, myjemy balon i przelewamy do niego wino przez lejek z sitkiem lub gazę. Po zlianiu wina z osadu warto je pozostawić w balonie na kolejne 2-3 tygodnie, aby fermentacja całkowicie się zakończyła.
5. Gdy wino zakończy proces fermentacji, rozlewamy je do czystych butelek i szczelnie zamykamy.

Sposób podania:

Wino podajemy w kieliszkach.

Vino:

3. Después de dos semanas o cuando el vino reduzca su fermentación añadimos otra porción de jarabe de azúcar. Cerramos la garrafa y la dejamos fermentar unas semanas más. Después de varias semanas el vino comenzará a aclararse lentamente. En la garrafa podrá verse un poso bastante evidente de levadura y restos de frutas.
4. Después del tiempo indicado vertemos el vino de manzanas de encima del poso, lavamos la garrafa y echamos en ella el vino a través de un embudo con colador o una gasa. Tras verter del vino de encima del poso merece la pena dejarlo en la garrafa otras 2-3 semanas más, para que la fermentación termine totalmente.
5. Cuando el vino termine el proceso de fermentación lo trasvasamos a botellas limpias y lo cerramos herméticamente.

Forma de servir:

Servimos el vino en copas.



Lokalna Grupa Działania Natura i Kultura

ul. Lubelska 53, 05-462 Wiązowna, tel. +48 22 610 44 93

e-mail: biuro@naturaikultura.pl, www.naturaikultura.pl

Stowarzyszenie LGD „Natura i Kultura” powstało w 2006 roku z inicjatywy samorządów, organizacji pozarządowych oraz lokalnej społeczności. Obecnie grupa zrzesza siedem gmin powiatu otwockiego: Celestynów, Józefów, Karczew, Kołbiel, Osieck, Sobienie-Jeziory i Wiązownę. Nazwa LGD „Natura i Kultura” odzwierciedla cechy obszaru, na którym działa. Stanowi jednocześnie motto jej aktywności, harmonijnie łącząc elementy kulturowe oraz zasoby przyrodnicze terenu.

Misją LGD „Natura i Kultura” jest mobilizacja lokalnej społeczności do udziału w inicjatywach mających na celu rozwój i promocję obszaru, a także realizacja działań wspierających rozwój społeczny i gospodarczy. Jest nią także upowszechnianie i wymiana informacji o inicjatywach związanych z aktywizacją mieszkańców. W swych działaniach LGD postanowiło uwzględnić kilka zasadniczych zagadnień: ochronę oraz promocję środowiska naturalnego, krajobrazu i zasobów historyczno-kulturowych, rozwój sportu i turystyki oraz popularyzację i rozwój produktu regionalnego. Grupa skupia się także na rolnictwie ekologicznym, edukacji oraz działalności gospodarczej.

Niezwykle istotnym elementem wspomnianego wcześniej obszaru są regiony sadownicze gmin Sobienie-Jeziory i Karczew, które pełnią ważną rolę w rozdysponowywaniu podaży jabłek. Rozległe sady terenu Sobienie-Jeziory wraz z gminą Karczew i sąsiednią gminą Grójec tworzą największy sad jabłoniowy Europy.

La asociación GAL «Naturaleza y Cultura» se creó en el año 2006 por iniciativa de las administraciones locales, organizaciones no gubernamentales y la comunidad local. En la actualidad el grupo está formado por siete municipios del distrito de Otwock: Celestynów, Józefów, Karczew, Kołbiel, Osieck, Sobienie-Jeziory y Wiązowna. El nombre del GAL «Naturaleza y Cultura» refleja las características de la región en la que actúa. Es al mismo tiempo el lema de su actividad, combinando de manera armoniosa elementos culturales y los recursos naturales de la zona.

La misión del GAL Naturaleza y Cultura es la movilización de la comunidad local para participar en iniciativas que tienen como fin el desarrollo y la promoción de la región, así como la realización de acciones que apoyen el desarrollo social y económico. También es la divulgación y el intercambio de información sobre iniciativas relacionadas con la activación de los habitantes. El GAL decidió tener en consideración en sus actividades varias cuestiones fundamentales: la protección y la promoción del medio ambiente, el paisaje y los recursos históricos y culturales, el desarrollo del deporte y el turismo y la popularización y el desarrollo de los productos regionales. El grupo también se centra en la agricultura ecológica, la educación y la actividad económica.

Un elemento extraordinariamente importante de la zona antes mencionada son las regiones hortícolas de los municipios de Sobienie-Jeziory y Karczew, que desempeñan un papel crucial en la distribución de la oferta de manzanas. Los extensos huertos de Sobienie-



Masowa dystrybucja najpopularniejszego polskiego owocu przyczyniła się do powstania na terenie gminy Sobienie-Jeziory dwóch grup producenckich – Owoc Wysoczyn oraz Wilga Fruit. Zrzeszają one producentów zarówno jabłek, jak też innych owoców i warzyw. Firmy dysponują nowoczesnymi centrami przechowalniczo-logistycznymi, zapewniając konsumentom produkty spożywcze najwyższej jakości. Tradycją gminy, która podkreśla jej sadowniczy i warzywniczy charakter, jest coroczna impreza plenerna o nazwie „Owocobranie” rozpoczynająca zbiory.

Jabłka są najpopularniejszymi polskimi owocami i poza bezsprzecznymi walorami smakowymi mają również nieocenione właściwości zdrowotne. Stanowią bogactwo witamin i składników mineralnych. Są też dobrym źródłem witaminy C oraz potasu, a także fosforu, sodu, wapnia, żelaza i magnezu. Dodatkowym atutem jest ich bardzo niska kaloryczność – 100 g owocu zawiera jedynie 52 kalorie. Ponadto jabłka zawierają wiele błonnika pokarmowego, pektyn i przeciwutleniaczy. Owoce te mają niewątpliwie korzystny wpływ na zdrowie. Poprawiają ogólną odporność organizmu. Jedzenie jabłek zaleca się w przypadku wielu dolegliwości, m.in. trawiennych. Zawartość soli zasadowych powoduje, że bardzo dobrze przyczyniają się do odkwaszania organizmu.

Jeziory, junto con el municipio de Karczew y el municipio vecino de Grójec forman el mayor manzanar de Europa. La distribución masiva de la fruta polaca más popular contribuyó a la creación en el término del municipio de Sobienie-Jeziory de dos grupos de productores: Owoc Wysoczyn y Wilga Fruit. Estos agrupan tanto a productores de manzanas como de otras frutas y verduras. Las empresas cuentan con los más modernos centros de almacenamiento y logística, garantizando a los consumidores productos alimentarios de la mejor calidad. Es una tradición del municipio, que realza su carácter hortícola, la fiesta anual al aire libre llamada «Owocobranie», que da comienzo a la cosecha. Las manzanas son la fruta más popular en Polonia y, aparte de unos valores de sabor indiscutibles, también tienen unas inestimables propiedades saludables. Son ricas en vitaminas y minerales. También son una buena fuente de vitamina C y potasio, así como fósforo, sodio, calcio, hierro y magnesio. Una virtud adicional es su muy bajo contenido energético: 100 g de fruta tan solo contienen 52 calorías. Además, las manzanas contienen mucha fibra alimentaria, pectinas y antioxidantes. Estas frutas tienen una indudable influencia positiva sobre la salud. Mejoran la inmunidad general del organismo. Se recomienda comer manzanas en caso de numerosas enfermedades, entre otras, digestivas. El contenido de sales básicas hace que ayuden muy bien a desacidificar el organismo.

Pierogi z kaszanką i jabłkiem

Empanadillas con morcilla y manzana



2-3 godziny
2-3 horas



trudny
difícil



5-6 porcji
5-6 raciones

Przygotuj:

Patelnię, garnek, stolnicę, wałek, deski do krojenia, łyżkę cedzakową.

Składniki:

Farsz:

- 600 g dobrej jakości kaszanki
- 2 cebule
- 1 duże jabłko
- 1 łyżka majeranku
- przyprawy: pieprz, sól, cukier (ilość wg uznania)

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 1 żółtko
- $\frac{3}{4}$ szklanki gorącej wody (ok. 200 ml)
- 1 łyżka oleju lub roztopionego masła
- szczypta soli

Prepara:

Sartén, olla, tabla de amasar, rodillo, tabla de cortar, espumadera.

Ingredientes:

Relleno:

- 600 g de morcilla de buena calidad
- 2 cebollas
- 1 manzana grande
- 1 cucharada de mejorana
- especias: pimienta, sal, azúcar (cantidad al gusto)

Masa:

- 500 g de harina de trigo
- 1 yema
- $\frac{3}{4}$ de vaso de agua caliente (unos 200 ml)
- 1 cucharada de aceite o mantequilla fundida
- una pizca de sal



Okrasa:

- gruby plasterek boczku
- 1 cebula
- 2-3 łyżki oleju
- świeży koperek

Wykonanie:

Farsz:

1. Cebulę i jabłko kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na łyżce oleju, solimy i dodajemy dużą szczyptę cukru.
2. Kaszankę obieramy z osłonki, kroimy w plastry i dodajemy do cebuli, kiedy ta lekko zmięknie.
3. Smażymy ok. 5 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Kaszankę zestawiamy z ognia, dodajemy przyprawę i pozostawiamy do ostygnięcia.

Ciasto:

1. W szerokim garnku zagotowujemy wodę z dodatkiem soli.
2. Stolnicę i deski do krojenia posypujemy mąką, aby móc układać na nich pierogi.
3. Mąkę, żółtko, wodę, tłuszcz oraz sól łączymy na stolnicy i zagniatamy do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Ciasto dzielimy na dwie części i rozwałkowujemy na grubość ok. 1 mm.
5. Przy pomocy szklanki lub foremki wycinamy krążki o średnicy ok. 5-6 cm.
6. Na środku każdego koła układamy czubatą łyżeczkę farszu i sklejamy mocno brzegi pieroga.
7. Pierogi układamy na posypanych mąką deskach lub blacie kuchennym, następnie wrzucamy po kilka lub kilkanaście sztuk do gotującej się wody (powinny pływać swobodnie).
8. Po wypłynięciu pierogów na powierzchnię wyławiamy je łyżką cedzakową i układamy na talerze.

Sposób podania:

Ugotowane pierogi układamy na talerze, okraszamy boczkiem i cebulką oraz posypujemy posiekany koperką.

Aderezo:

- una loncha gruesa de tocino
- 1 cebolla
- 2-3 cucharadas de aceite
- eneldo fresco

Elaboración:

Relleno:

1. Cortamos la cebolla y la manzana en dados pequeños, sofreímos en una cucharada de aceite, salamos y añadimos un poco de azúcar.
2. Quitamos la piel a la morcilla, la cortamos en rodajas y la añadimos a la cebolla, cuando esta se ablande un poco.
3. Freímos durante unos 5 minutos, mezclando de vez en cuando.
4. Retiramos la morcilla del fuego, añadimos las especias y dejamos que se enfríe.

Masa:

1. En una olla ancha hacemos hervir agua con sal.
2. Espolvoreamos harina en la tabla de amasar y la tabla de cortar, para poder colocar en ellas las empanadillas.
3. Mezclamos la harina, la yema, la grasa y la sal en la tabla de amasar y amasamos hasta conseguir una consistencia uniforme.
4. Dividimos la masa en dos partes y pasamos el rodillo hasta conseguir un grosor de aproximadamente 1 mm.
5. Con ayuda de un vaso o un molde recortamos círculos de unos 5-6 cm de diámetro.
6. En el centro de cada círculo colocamos una cucharadita colmada de relleno y pegamos bien los bordes de la empanadilla.
7. Colocamos las empanadillas en las tablas espolvoreadas con harina o en la encimera de la cocina, a continuación echamos varias en agua hirviendo (deberían nadar libremente).
8. Cuando las empanadillas suban a la superficie las sacamos con la espumadera y las ponemos en un plato.

Forma de servir:

Colocamos las empanadillas cocidas en un plato, aderezamos con el tocino y la cebolla y espolvoreamos con eneldo picado.

Śledzie w śmietanie z jabłkiem

Arenques con nata y manzana



3½ godziny

3½ horas



łatwy

fácil



4-5 porcje

4-5 raciones

Przygotuj:

Miskę, deskę do krojenia, nóż, półmisek.

Składniki:

- 5 filetów śledziowych
- 1 cebula
- 2 jabłka
- sok z połowy cytryny
- 3-4 łyżki śmietany 18%
- koperek

Wykonanie:

1. Śledzie namaczamy w zimnej wodzie przez około 2-3 godziny. W trakcie moczenia kilka razy zmieniamy wodę.
2. Cebulę kroimy w drobną kostkę, polewamy ją sokiem z cytryny i odstawiamy na bok.
3. Jabłko obieramy ze skórki, kroimy w niewielką kostkę i łączymy z cebulą. Skrapiamy cytryną, aby nie ściemniało.
3. Śledzie kroimy na małe kawałki o szerokości 2-3 cm, układamy w naczyniu i dodajemy cebulę z jabłkiem, mieszając wszystko z kilkoma łyżkami śmietany.

Sposób podania:

Półmisek przyozdabiamy koperkiem. Danie podajemy od razu po przygotowaniu lub wstawiamy do lodówki.

Prepara:

Cuenco, tabla de cortar, cuchillo, fuente.

Ingredientes:

- 5 filetes de arenque
- 1 cebolla
- 2 manzanas
- el zumo de medio limón
- 3-4 cucharadas de nata 18%
- eneldo

Elaboración:

1. Remojamos los arenques en agua fría durante unas 2-3 horas. Durante ese tiempo cambiamos varias veces el agua.
2. Cortamos la cebolla en dados pequeños, la rociamos con zumo de limón y la dejamos apartada.
3. Pelamos la manzana, la cortamos en dados pequeños y la mezclamos con la cebolla. Añadimos limón para que no se ponga oscura.
3. Cortamos los arenques en trozos pequeños de anchura 2-3 cm, los colocamos en un recipiente y añadimos la cebolla y la manzana, mezclándolo todo con varias cucharadas de nata.

Forma de servir:

Adornamos la fuente con eneldo. Servimos el plato justo después de prepararlo o lo metemos en el frigorífico.



Zupa jabłczanka

Sopa de manzana



½ godziny
½ hora



łatwy
fácil



4 porcje
4 raciones

Przygotuj:

Garnek.

Składniki:

- 1 kg jabłek
- woda
- śmietana 18%
- cukier do smaku

Wykonanie:

1. Jabłka obieramy i kroimy na osiem części.
2. Do garnka wrzucamy pokrojone jabłka i zalewamy wodą, tak aby je zakryła.
3. Gotujemy kilka minut do zmięknięcia owoców, dodajmy śmietanę oraz cukier do smaku.

Sposób podania:

Zupę podajemy np. z ziemniakami okraszonymi skwarkami.

Prepara:

Olla.

Ingredientes:

- 1 kg de manzanas
- agua
- nata 18%
- azúcar al gusto

Elaboración:

1. Pelamos las manzanas y las cortamos en ocho pedazos.
2. Echamos en una olla las manzanas cortadas y añadimos agua para cubrir las.
3. Cocinamos varios minutos para ablandar las frutas, añadimos nata y azúcar al gusto.

Forma de servir:

Servimos la sopa con patatas aderezadas con torreznos.



Kaczka pieczona z jabłkami

Pato asado con manzanas



6 godzin
6 horas



trudny
difícil



6 porcji
6 raciones

Przygotuj:

Naczynie żaroodporne, nożyce do mięsa, wykałaczki.

Składniki:

- 1 kaczka (ok. 2 kg)
- 8 jabłek
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody
- sok z cytryny
- sól
- pieprz
- majeranek

Wykonanie:

1. 4 jabłka kroimy w ósemki, skrapiamy sokiem z cytryny i mieszamy z przyprawami (sól, pieprz, majeranek).
2. Oczyszczoną kaczkę nacieramy przyprawami i faszerujemy przygotowanymi jabłkami, zamykając otwór wykałaczkami.
3. Przygotowaną kaczkę odstawiamy do lodówki na 2-3 godziny, aby przeszła marynatą.
4. Po upływie wyznaczonego czasu mięso przekładamy do naczynia żaroodpornego i podlewamy wodą.
5. Pieczemy w nagrzanym do 180°C piekarniku przez ok. 2 godziny.
6. Po tym czasie kaczkę obracamy, polewamy wytopionym sosem i pieczemy jeszcze przez 30-40 minut.
7. Obkładamy kaczkę jabłkami, ponownie polewamy wytopionym sosem i pieczemy jeszcze 10-15 minut bez przykrycia.

Prepara:

Recipiente refractario, tijeras para carne, palillos.

Ingredientes:

- 1 pato (aprox. 2 kg)
- 8 manzanas
- $\frac{3}{4}$ vaso de agua
- zumo de limón
- sal
- pimienta
- mejorana

Elaboración:

1. Cortamos 4 manzanas en 8 partes, rociamos con zumo de limón y mezclamos con las especias (sal, pimienta, mejorana).
2. Frotamos el pato limpio con las especias y lo rellenamos con las manzanas preparadas, cerrando el orificio con palillos.
3. Dejamos el pato preparado en el frigorífico durante 2-3 horas, para que coja el marinado.
4. Después del tiempo indicado colocamos la carne en un recipiente refractario y añadimos agua.
5. Horneamos en el horno calentado a 180°C durante unas 2 horas.
6. Tras este tiempo le damos la vuelta al pato, regamos con la salsa fundida y horneamos durante unos 30-40 minutos más.
7. Ponemos manzanas alrededor del pato, volvemos a regar con la salsa fundida y horneamos unos 10-15 minutos más sin tatar.



Sposób podania:

Kaczkę pieczoną z jabłkami kroimy na porcje, podajemy z ziemniaczkami i surówką z czerwonej kapusty.

Forma de servir:

Cortamos el pato asado con manzanas en raciones, las servimos con patatas y ensalada de lombarda.

Rogaliki z musem jabłkowym i nutą pikanterii

Cruasanes con mousse de manzana y una nota picante



2 godziny
2 horas



średni
media



16 porcji
16 raciones

Przygotuj:

Garnek, stolnicę, wałek, papier do pieczenia.

Składniki:

Ciasto:

- 10 dag drożdży
- 1 kg mąki
- 4 łyżki śmietany
- 5 łyżek cukru
- 4 jajka
- 40 dag masła

Farsz:

- 1 kg jabłek
- 100 g cukru
- 3-4 cm imbiru
- ½ papryczki chili
- sok z cytryny
- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta kardamonu

Wykonanie:

Farsz:

1. Jabłka myjemy, obieramy i kroimy drobno (dzięki temu nie trzeba ich potem miksować).
2. Owoce przekładamy do garnka, dodajemy cukier oraz sok z cytryny.

Prepara:

Olla, tabla de amasar, papel de horno.

Ingredientes:

Masa:

- 10 dag de levadura
- 1 kg de harina
- 4 cucharadas de nata
- 5 cucharadas de azúcar
- 4 huevos
- 40 dag de mantequilla

Relleno:

- 1 kg de manzanas
- 100 g de azúcar
- 3-4 cm de jengibre
- ½ chile
- zumo de limón
- ½ cucharadita de canela
- una pizca de cardamomo

Elaboración:

Relleno:

1. Lavamos las manzanas, las pelamos y las cortamos en pedazos pequeños (gracias a esto no será necesario triturarlas después).
2. Colocamos las frutas en una olla, añadimos el azúcar y el zumo de limón.



3. Całość gotujemy pod przykryciem ok. 30 minut, co jakiś czas mieszając.
4. Po upływie czasu dodajemy posiekaną drobno papryczkę chili, starty imbir, przyprawy i gotujemy jeszcze 5 minut, po czym pozostawiamy do ostygnięcia.

Ciasto:

1. Wszystkie składniki wkładamy do miski i zagniatamy ciasto. Następnie formujemy z niego kulę i wkładamy do lodówki na ok. godzinę.
2. Po wyznaczonym czasie wyjmujemy ciasto z lodówki, dzielimy na 16 części, każdą rozwałkowując na płaski placek.
3. Z rozwałkowanego ciasta wycinamy trójkąty i nakładamy na nie mus jabłkowy.
4. Trójkąty nadziane musem jabłkowym zwijamy w rogaliki, które układamy na blasze piekarnika i pieczemy ok. 20 minut w 180°C.

Sposób podania:

Po upieczeniu i ostudzeniu rogaliki polewamy lukrem.

3. Lo cocinamos todo tapado unos 30 minutos, mezclando de vez en cuando.
4. Tras este tiempo añadimos el chile picado fino, el jengibre rallado, las especias y cocinamos otros 5 minutos, después de lo cual dejamos que se enfríe.

Masa:

1. Ponemos todos los ingredientes en un cuenco y amasamos la masa. A continuación formamos una bola con ella y la metemos en el frigorífico aproximadamente 1 hora.
2. Tras el tiempo indicado sacamos la masa del frigorífico, la dividimos en 16 partes, haciendo con cada una de ellas una torta fina con el rodillo.
3. De la masa amasada con el rodillo recortamos triángulos y colocamos en ellos el mousse de manzana.
4. Enrollamos los triángulos rellenos de mousse de manzana en forma de cruasanes, que colocamos en una bandeja de horno y horneamos durante unos 20 minutos a 180°C.

Forma de servir:

Después de hornearlos y una vez que estén fríos bañamos los cruasanes con azúcar.

Jabłkowa róża

Rosa de manzana



1-2 godziny
1-2 horas



średni
media



15 porcji
15 raciones

Przygotuj:

Papier do pieczenia, deskę do krojenia, nóż.

Składniki:

- 400 g ciasta kruchego
- 4 średnie jabłka
- cukier puder
- 5 łyżek dżemu brzoskwiowego
- cynamon

Wykonanie:

1. Jabłka dzielimy na połówki, wydrążamy gniazda nasienne i kroimy w cienkie plasterki.
2. Przygotowane plasterki gotujemy do miękkości.
3. Dżem podgrzewamy.
4. Kruche ciasto tniemy na paski o szerokości 7-8 cm, a następnie smarujemy je dżemem i posypujemy cukrem wymieszanym z cynamonem.
4. Na paskach układamy plasterki jabłek zakładając je na siebie, a następnie zwijamy.
5. Pieczemy w 180°C ok. 50 minut.

Sposób podania:

Upieczone różyczki podajemy posypane cukrem pudrem.

Prepara:

Papel de horno, tabla de cortar, cuchillo.

Ingredientes:

- 400 g de masa quebrada
- 4 manzanas medianas
- azúcar en polvo
- 5 cucharadas de mermelada de melocotón
- canela

Elaboración:

1. Partimos las manzanas por la mitad, vaciamos los corazones y las cortamos en rodajas finas.
2. Cocemos las rodajas preparadas hasta que se ablanden.
3. Calentamos la mermelada.
4. Cortamos la masa quebrada en tiras de 7-8 cm de anchura y a continuación las untamos con mermelada y espolvoreamos con azúcar mezclado con canela.
4. En las tiras colocamos las rodajas de manzana, superponiéndolas, y a continuación las enrollamos.
5. Horneamos a 180°C unos 50 minutos.

Forma de servir:

Servimos las rosas horneadas espolvoreadas con azúcar en polvo.



Kompot z jabłek i winogron „oddech lata”

Compota de manzanas y uvas «soplo del verano»



½ godziny
½ hora



łatwy
fácil



8 porcji
8 raciones

Przygotuj:

Garnek.

Składniki:

- 5-7 jabłek
- 5 kiści polskich winogron ciemnych
- 2 l wody
- cukier

Wykonanie:

1. Owoce myjemy, a następnie rozkrawamy jabłka (nie trzeba ich obierać ani usuwać gniazd nasiennych).
2. Całe winogrona oraz kawałki jabłek przekładamy do garnka i zalewamy wodą.
3. Całość doprowadzamy do wrzenia, a po zagotowaniu zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze ok. 10 minut.
4. Gotowy kompot precedzamy i słodzimy do smaku.

Sposób podania:

Kompot podajemy na ciepło lub po schłodzeniu.

Prepara:

Olla.

Ingredientes:

- 5-7 grandes
- 5 racimos de uvas negras polacas
- 2 l de agua
- azúcar

Elaboración:

1. Lavamos las frutas y a continuación cortamos las manzanas (no hace falta pelarlas ni retirar los corazones).
2. Ponemos las uvas enteras y los trozos de manzana en una olla y añadimos agua.
3. Lo llevamos todo a ebullición y después bajamos el fuego y cocinamos unos 10 minutos más.
4. Colamos la compota lista y endulzamos al gusto.

Forma de servir:

Servimos la compota caliente o una vez enfriada.



Lokalna Grupa Działania Forum Powiatu Garwolińskiego

al. Legionów 48, 08-400 Garwolin

tel. +48 25 682 16 13

e-mail: lgd.forum.pg@wp.pl, www.lgd-garwolin.pl

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Forum Powiatu Garwolińskiego powstało 4 kwietnia 2008 r. Obecnie obejmuje swym działaniem 14 gmin powiatu garwolińskiego, w tym 10 gmin wiejskich: Borowin, Garwolin, Górzno, Łaskarzew, Maciejowice, Miastków Kościelny, Sobolew, Parysów, Trojanów i Wilgę, 2 gminy miejsko-wiejskie: Pilawę i Żelechów, oraz 2 gminy miejskie: Garwolin i Łaskarzew.

Obszar LGD jest spójny pod względem administracyjnym. Jego członków łączy podobna kultura, wspólna historia, zwyczaje i tradycje, a także chęć rozwoju zarówno samego terytorium, jak i ludzi na nim zamieszkujących. Jest to teren bardzo ciekawy, jednorodny przyrodniczo, zachęcający do odwiedzin i odpoczynku. Znajduje się na nim wiele miejsc jeszcze nieodkrytych, bogatych przyrodniczo i pozbawionych nadmiernej ingerencji ludzi. Bogata historia, zabytki, gościnność mieszkańców, a także baza agroturystyczno-sportowa to niewątpliwe atuty ziemi garwolińskiej. Piękne miejsca wokół dopływów Wisły stanowią doskonale warunki do wypoczynku i rekreacji.

Niezwykle istotnym elementem obszaru LGD jest region sadowniczy gminy Wilga. Na terenie Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Forum Powiatu Garwolińskiego działają 3 grupy producentów zajmujące się produkcją i dystrybucją owoców i warzyw: WIL-SAD Sp. z o.o., Fresh Apple Sp. z o.o. i Grójecki Owoc Sp. z o.o. Celem firm jest dystrybucja owoców i warzyw wyprodukowanych przez rolników, będących jednocześnie udziałowcami spółek.

La Asociación Grupo de Acción Local Foro del Distrito de Garwolin se creó el 4 de abril de 2008. Actualmente su actividad abarca a 14 municipios del distrito de Garwolin, incluyendo 10 municipios rurales: Borowin, Garwolin, Górzno, Łaskarzew, Maciejowice, Miastków Kościelny, Sobolew, Parysów, Trojanów y Wilga, 2 municipios urbanos-rurales: Pilawa y Żelechów y 2 municipios urbanos: Garwolin y Łaskarzew.

La zona del GAL es uniforme desde el punto de vista administrativo. Unen a sus miembros una cultura similar, una historia común, costumbres y tradiciones, así como el deseo del desarrollo tanto del propio territorio como de las personas que habitan en él. Se trata de un terreno muy interesante, homogéneo desde el punto de vista natural, que anima a las visitas y el descanso. Hay en él numerosos lugares aún no descubiertos, con una gran riqueza natural y sin una excesiva injerencia de las personas. Una rica historia, los monumentos, la hospitalidad de sus habitantes, así como una base de agroturismo y deporte son virtudes indiscutibles de la región de Garwolin. Los bellos lugares alrededor de los afluentes del Vístula crean unas condiciones ideales para el descanso y el ocio.

Un elemento extraordinariamente importante de la zona del GAL es la región hortícola del municipio de Wilga. En la región de la Asociación Grupo de Acción Local Foro del Distrito de Garwolin funcionan 3 grupos de productores que se dedican a la producción y distribución de frutas y verduras: WIL-SAD Sp. z o.o., Fresh Apple Sp. z o.o. y Grójecki Owoc Sp. z o.o. El objetivo de estas empresas es la distribución de frutas y verduras producidas por los

Wszystkie trzy firmy, dzięki wsparciu ze środków unijnych, stworzyły bazy logistyczne do przechowywania i przygotowania do sprzedaży powierzonych produktów. Dzięki realizacji planu dochodzenia do uznania zostały wpisane do rejestru uznanych organizacji producentów prowadzonego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.

Autorką poniższych przepisów z LGD Forum Powiatu Garwołńskiego jest Anna Goliszewska, która prowadzi wraz z bratem tradycyjne wiejskie gospodarstwo zaledwie 3 km od historycznych Maciejowic. Dodatkowo jest także właścicielką obiektu agroturystycznego.

W ośrodku „U Ani” można rozpocząć oraz smacznie zjeść. Założycielka jest pasjonatką przetwórstwa i chętnie dzieli się swoją wiedzą oraz doświadczeniem. Jej kuchnia opiera się przede wszystkim na produktach naturalnych. Podczas pobytu w gospodarstwie skosztować można serów, wyrobów z własnego mięsa oraz wszelkiego rodzaju przetworów z owoców, warzyw i ziół.

Spośród serwowanych potraw szczególnie poleca się te, które zostały wpisane na listę produktu tradycyjnego przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Są to: zupa marchwianka, galaretką z czarnej porzeczki oraz kwas z buraków ćwikłowych. Ostatnie dwa produkty otrzymały nagrodę „Perła” za najlepszy polski regionalny produkt żywnościowy, a sama galaretka w 2019 r. zdobyła Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.

„U Ani” jabłko to najpopularniejszy i najczęściej spożywany, a także przetwarzany owoc. Dlaczego? Dlatego, że średniej wielkości jabłko pokrywa nawet 20% dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka na błonnik (oczywiście mowa o owocu ze skórką, ponieważ to ona kryje w sobie najwięcej wartości odżywczych). Owoc ten doskonale reguluje pracę jelit i poprawia metabolizm. Dodatkowo chroni przed zaporami i zawałem, wzmacnia zęby oraz ułatwia odchudzanie. Angolicy powiadają: „zjedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci wcale potrzebny”.

agricultores, que son al mismo tiempo socios de estas sociedades. Las tres empresas, gracias a la ayuda de los fondos de la Unión Europea, han creado bases logísticas para el almacenamiento y la preparación para la venta de los productos confiados. Gracias a la realización del plan de reconocimiento fueron inscritas en el registro de organizaciones reconocidas de productores, gestionado por la Agencia de Reestructuración y Modernización de la Agricultura.



La autora de las siguientes recetas del GAL Foro del Distrito de Garwolin es Anna Goliszewska, que regenta con su hermano una granja tradicional apenas a 3 km de la histórica Maciejowice. También es propietaria de un establecimiento de agroturismo.

En «U Ani» es posible descansar y comer sabrosamente. La fundadora es una apasionada de la transformación y comparte de buen grado sus conocimientos y su experiencia. Su cocina se basa principalmente en los productos naturales. Durante la estancia en este establecimiento se pueden probar quesos, carnes propias y todo tipo de productos a partir de frutas, verduras y hierbas.

Entre los platos servidos se recomiendan especialmente aquellos que han sido inscritos en la lista de productos tradicionales por el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. Son: la sopa de zanahoria, la gelatina de grosella negra y el kvas de remolachas. Los últimos dos productos consiguieron el premio «Perla» al mejor producto regional alimentario regional polaco y la propia gelatina ganó en 2019 el Laurel del Presidente del Voivodato de Mazovia.

En «U Ani» la manzana es la fruta más popular, más consumida y también más transformada. ¿Por qué? Porque una manzana de tamaño medio cubre hasta el 20% de las necesidades diarias de una persona adulta de fibra (por supuesto, hablamos de la fruta con piel, ya que precisamente esta esconde los mayores valores nutritivos). Esta fruta regula perfectamente el funcionamiento de los intestinos y mejora el metabolismo. Además, protege frente al estreñimiento y el infarto, fortalece los dientes y ayuda a adelgazar. Los ingleses dicen: «come una manzana al día y no te hará falta alguna un médico».

Śledzie z jabłkiem

Arenques con manzana



3-4 godziny
3-4 horas



średni
media



5 porcji
5 raciones

Przygotuj:

Deskę, tarkę, dwie miski.

Składniki:

- 300 g płatów śledziowych
- 200 ml bardzo gęstej, kwaśnej śmietany
- 3 duże soczyste jabłka odmiany szara reneta
- 1 cebula (najlepiej biała)
- sól
- czarny pieprz
- 1 łyżeczka chrzanu (opcjonalnie)

Wykonanie:

1. Śledzie płuczemy i moczymy w wodzie przez 2 godziny.
2. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach, po czym odciskamy w dłoniach jak najwięcej soku.
3. W misce łączymy starte jabłka ze śmietaną i pokrojoną drobno cebulą. Całość doprawiamy solą i pieprzem.
4. Śledzie odsączamy, kroimy na kawałki, układamy na półmisku i przykrywamy jabłkami ze śmietaną.
5. Całość wkładamy do słoika i starannie mieszamy.
6. Przygotowane śledzie wstawiamy do lodówki na kilka godzin.

Sposób podania:

Śledzie podajemy na zimno, wykładając je na półmisek.

Prepara:

Tabla, rallador, dos cuencos.

Ingredientes:

- 300 g de pedazos de arenque
- 200 ml de nata ácida, muy densa
- 3 manzanas grandes jugosas de la variedad reineta gris
- 1 cebolla (preferentemente blanca)
- sal
- pimienta negra
- 1 cucharadita de rábano (opcional)

Elaboración:

1. Lavamos y remojuamos en agua los arenques durante 2 horas.
2. Pelamos la manzana y la rallamos en un rallador fino, después de lo cual extraemos con las manos todo el zumo posible.
3. En un cuenco mezclamos las manzanas ralladas con la nata y la cebolla picada fina. Lo condimentamos todo con sal y pimienta.
4. Colamos los arenques, los cortamos en trozos, los colocamos en una fuente y los cubrimos con las manzanas con nata.
5. Lo introducimos todo en un frasco y mezclamos bien.
6. Dejamos los arenques preparados varias horas en el frigorífico.

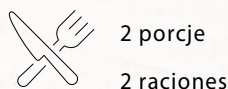
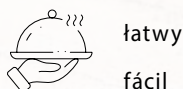
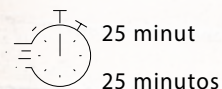
Forma de servir:

Servimos los arenques fríos, en una fuente.



Jabłko zapiekane z kozim serem

Manzana asada con queso de cabra



Przygotuj:

Patelnię, półmisek.

Składniki:

- 2 duże, słodkie jabłka
- 4 łyżeczki sera koziego
- 2-3 łyżki miodu
- kilkanaście pestek dyni
- szczypta pieprzu

Wykonanie:

1. Jabłka myjemy, przekrawamy na pół i wydrążamy gniazda nasienne.
2. Do przygotowanych owoców nakładamy kozi ser i posypujemy posiekanymi pestkami dyni.
3. Jabłka oprószamy pieprzem i polewamy odrobiną miodu.
4. Pieczemy przez około 15-20 minut w 180°C.

Sposób podania:

Jabłka układamy na talerze i polewamy miodem.

Prepara:

Sartén, fuente.

Ingredientes:

- 2 manzanas grandes dulces
- 4 cucharaditas de queso de cabra
- 2-3 cucharadas de miel
- varias de semillas de calabaza
- una pizca de pimienta

Elaboración:

1. Lavamos las manzanas, las cortamos por la mitad y sacamos los corazones.
2. Cubrimos con queso de cabra las frutas preparadas y añadimos semillas de calabaza picadas.
3. Espolvoreamos las manzanas con pimienta y regamos con una pizca de miel.
4. Horneamos durante unos 15-20 minutos a 180°C.

Forma de servir:

Colocamos las manzanas en un plato y regamos con miel.



Smalec ze skwarkami, cebulką i jabłkiem

Manteca con torreznos, cebolla y manzana



1½ godziny
1½ horas



łatwy
fácil



20 porcji
20 raciones

Przygotuj:

Deskę do krojenia, maszynkę do mielenia mięsa, garnek o grubym dnie, pojemniki na smalec/garnek kamienny.

Prepara:

Tabla de cortar, máquina para picar carne, olla de fondo grueso, recipientes para la manteca / olla de piedra.

Składniki:

- 1 kg słoniny
- ½ kg podgardla
- 2 cebule
- 1 duże jabłko
- 2 ząbki czosnku
- sól
- przyprawy: majeranek, zioła prowansalskie itp.

Ingredientes:

- 1 kg de tocino
- ½ kg de papada
- 2 cebollas
- 1 manzana grande
- 2 dientes de ajo
- sal
- especias: mejorana, hierbas provenzales, etc.

Wykonanie:

1. Słoninę i podgardle przepuszczamy przez maszynkę.
2. Zmielone składniki smażymy na bardzo małym ogniu aż do miękkości, często mieszając.
3. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i smażymy razem aż do zeszklenia.
4. Dodajemy starte na dużych oczkach jabłko, sól oraz inne przyprawy. Całość mieszamy i zdejmujemy z ognia.
5. Smalec przelewamy do przygotowanych pojemników i pozostawiamy do zastygnięcia.

Elaboración:

1. Pasamos el tocino y la papada por la máquina.
2. Freímos los ingredientes picados a fuego muy bajo hasta que se ablanden, mezclando frecuentemente.
3. Añadimos la cebolla cortada en dados, el ajo prensado y freímos todo junto hasta que se caramelize.
4. Añadimos la manzana rallada en un rallador grueso, la sal y las demás especias. Lo mezclamos todo y retiramos del fuego.
5. Vertemos la manteca en los recipientes preparados y dejamos que se enfríe.

Sposób podania:

Smalec najlepiej smakuje z chlebem razowym w towarzystwie ogórków kiszonych.

Forma de servir:

La manteca sabe mejor con pan integral, acompañada de pepinos fermentados.



Zupa krem z ziemniaków i jabłek

Sopa cremosa de patatas y manzanas



3-4 godziny
3-4 horas



łatwy
fácil



4 porcje
4 raciones

Przygotuj:

Garnek, blender.

Składniki:

- 3-4 kwaśne jabłka ze skórką (ok. 150 g każde), pokrojone w grubą kostkę (bez gniazd nasiennych)
- 450 g ziemniaków, mączystych, pokrojonych w 3 cm kostkę
- 100 g cebuli, przekrojonej na ćwiartki
- 600 g wody
- 100 g śmietany 18% (w temp. pokojowej)
- 2 ząbki czosnku
- 20 g masła lub 20 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego lub 2-3 gałązki świeżego tymianku
- sól
- pieprz czarny mielony
- kilka gałązek tymianku

Wykonanie:

1. W garnku roztopiamy masło i dusimy na nim pokrojoną cebulę oraz czosnek.
2. Dodajemy pokrojone ziemniaki oraz jabłka i dusimy jeszcze 3 min.
3. Dodajemy wodę i tymianek, całość gotując następnę 20 minut.
4. Dodajemy śmietanę, rozcieramy blenderem i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.

Sposób podania:

Danie podajemy na ciepło z gałązkami tymianku i/lub natki pietruszki.

Prepara:

Olla, batidora.

Ingredientes:

- 3-4 manzanas ácidas con piel (de unos 150 g cada una), cortadas en dados grandes (sin corazones)
- 450 g de patatas harinosas, cortadas en dados de 3 cm
- 100 g de cebolla cortada en cuartos
- 600 g de agua
- 100 g de nata 18% (a temperatura ambiente)
- 2 dientes de ajo
- 20 g de mantequilla o 20 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo seco o 2-3 ramas de tomillo fresco
- sal
- pimienta negra molida
- varias ramas de tomillo

Elaboración:

1. Fundimos en una olla la mantequilla y estofamos en ella la cebolla cortada y el ajo.
2. Añadimos las patatas cortadas y las manzanas y estofamos 3 minutos más.
3. Añadimos el agua y el tomillo, cocinándolo todo otros 20 minutos.
4. Añadimos la nata, trituramos con la batidora y condimentamos al gusto con sal y pimienta.

Forma de servir:

Servimos el plato caliente con ramas de tomillo u hojas de perejil.



Mus z dyni i jabłka

Mousse de calabaza y manzana



1 godzina
1 hora



łatwy
fácil



6 porcji
6 raciones

Przygotuj:

Garnek, wyparzone słoiki.

Składniki:

- 1 kg dyni (pokrojonej)
- 1 kg jabłek
- ½ szklanki cukru
- cukier waniliowy lub galaretka pomarańczowa
- cytryna
- cynamon

Wykonanie:

1. Dynię myjemy, wydrążamy pestki i kroimy w drobną kostkę.
2. Umyte jabłka kroimy na małe kawałki.
3. Dynię oraz jabłka przekładamy do oddzielnych garnków i do każdego dodajemy ¼ szklanki wody. Gotujemy na wolnym ogniu do miękkości.
4. Rozgotowane składniki miksujemy i łączymy ze sobą, dodając cukier, cukier waniliowy (lub galaretkę) i zagotowujemy.
5. Przekładamy do wcześniej wyparzonych słoików.

Sposób podania:

Podajemy jako deser lub jako dodatek do ugotowanego na mleku/wodzie makaronu, ryżu, płatków lub kasz.

Prepara:

Olla, frascos escaldados.

Ingredientes:

- 1 kg de calabaza (cortada)
- 1 kg de manzanas
- ½ vaso de azúcar
- azúcar vainillado o gelatina de naranja
- limón
- canela

Elaboración:

1. Lavamos la calabaza, sacamos las semillas y la cortamos en dados pequeños.
2. Cortamos las manzanas lavadas en pedazos pequeños.
3. Ponemos la calabaza y la manzana en ollas diferentes y añadimos a cada una ¼ vaso de agua. Cocinamos a fuego lento hasta que se ablanden.
4. Trituramos los ingredientes cocidos y los mezclamos, añadiendo azúcar, azúcar vainillado (o gelatina) y les damos un hervor.
5. Pasamos a los frascos previamente escaldados.

Forma de servir:

Servimos como postre o como guarnición de pasta cocinada en leche/agua, arroz, copos o granos.



Racuchy z jabłkami

Tortitas con manzanas



½ godziny
½ hora



łatwy
fácil



4 porcje
4 raciones

Przygotuj:

2 miski, różgę lub mikser, tarkę, patelnię, sitko.

Składniki:

- 2 jabłka
- 200 ml mleka (niepełna szklanka)
- 1 jajko
- 150 g (1 szklanka) mąki pszennej
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- do smażenia: olej kokosowy lub inny olej roślinny
- cukier puder lub dżem

Wykonanie:

1. Jajko wyjmujemy wcześniej z lodówki, a mleko lekko podgrzewamy.
2. Mąkę przesiewamy do miski i łączymy z cukrem, cukrem wanilinowym oraz sodą oczyszczoną.
3. Dodajemy mleko oraz jajko, mieszając wszystko na jednolitą masę.
4. Jabłka obieramy ze skórki i ścieramy na grubych oczkach. Dodajemy je do ciasta i mieszamy łyżką.
6. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju i nakładamy po łyżce ciasta, smażąc ok. 1½ minuty z każdej strony, aż do uzyskania złocistego koloru. Przed smażeniem kolejnej partii dodajemy łyżkę świeżego oleju.

Sposób podania:

Podajemy z cukrem pudrem i/lub dżemem.

Prepara:

2 cuencos, batidor manual o batidora, rallador, sartén, colador.

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 200 ml de leche (algo menos de un vaso)
- 1 huevo
- 150 g (1 vaso) de harina de trigo
- 1 cucharada de azúcar vainillado
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio o levadura química
- para freír: aceite de coco u otro aceite vegetal
- azúcar en polvo o mermelada

Elaboración:

1. Sacamos antes los huevos del frigorífico y calentamos ligeramente la leche.
2. Tamizamos la harina en un cuenco y mezclamos con el azúcar, el azúcar vainillado y el bicarbonato de sodio.
3. Añadimos la leche y el huevo, mezclándolo todo hasta conseguir una masa uniforme.
4. Pelamos las manzanas y las rallamos en un rallador grueso. Las añadimos a la masa y mezclamos con una cuchara.
6. Calentamos en una sartén una cucharada de aceite y ponemos una cucharada de masa, friendo aproximadamente 1½ minuto por cada lado, hasta conseguir un color dorado. Antes de freír la siguiente ración añadimos una cucharada de aceite nuevo.

Forma de servir:

Servimos con azúcar en polvo o mermelada.



Syrop jabłkowo-dyniowy Jarabe de manzana y calabaza



2 godziny

2 horas



łatwy

fácil



30 porcji

30 raciones

Przygotuj:

Miski, 3 garnki, sito, deskę, butelki, słoiki.

Składniki:

- 3-4 kg jabłek
- 3-4 kg dyni
- 600-800 g cukru
- 2 torebki cukru waniliowego
- 1 cytryna

Wykonanie:

Syrop I:

1. Dynię myjemy i obieramy, wydrążamy pestki oraz kroimy w kostkę. Przygotowane kawałki wkładamy do garnka i przesypujemy połową cukru.
2. Jabłka myjemy, kroimy na małe kawałki i wkładamy do garnka, przesypując pozostałym cukrem.
3. Dynię i jabłka pozostawiamy na noc.
4. Następnego dnia powstały z dyni i jabłek syrop przelewamy przez sito.
5. Dodajemy 1 torebkę cukru waniliowego oraz sok z połówki cytryny i całość dokładnie mieszamy.
6. Powstały syrop przegotowujemy i przelewamy do wyparzonych butelek. Tak przygotowany syrop możemy spożywać od razu lub poddać pasteryzacji.

Prepara:

Cuencos, 3 ollas, colador, tabla, botellas, frascos.

Ingredientes:

- 3-4 kg de manzanas
- 3-4 kg de calabaza
- 600-800 g de azúcar
- 2 bolsitas de azúcar vainillado
- 1 limón

Elaboración:

Jarabe I:

1. Lavamos la calabaza y la pelamos, sacamos las semillas y la cortamos en dados. Ponemos los trozos preparados en una olla y añadimos la mitad del azúcar.
2. Lavamos las manzanas, las cortamos en pedazos pequeños y las echamos a una olla, añadiendo el resto del azúcar.
3. Dejamos la calabaza y las manzanas durante una noche.
4. Al día siguiente pasamos por un colador el jarabe formado a partir de la calabaza y las manzanas.
5. Añadimos 1 bolsita de azúcar vainillado y el zumo de medio limón y lo mezclamos todo bien.
6. Preparamos el jarabe y lo vertemos a las botellas escaldadas. El jarabe así preparado podemos consumirlo al momento o pasteurizarlo.



Syrop II:

1. Pozostałą dynię i jabłka gotujemy na wolnym ogniu aż do całkowitego rozgotowania.
2. Pulpę łączymy, dodając cukier waniliowy i sok z drugiej połowy cytryny.
3. Całość mieszamy (w zależności od upodobania możemy rozetrzeć blenderem) i gotujemy.
4. Syrop przelewamy do uprzednio wyparzonych słoików. Tak jak w poprzedniej sytuacji syrop możemy spożywać od razu lub poddać go pasteryzacji, aby przechować na zimę. Dynia i jabłka zawierają dużo wody i w ten sposób powstają dwa produkty.

Sposób podania:

Podajemy bezpośrednio na zimno lub jako dodatek do wody, zup mlecznych i deserów.

Jarabe 2:

1. Cocinamos la calabaza que ha quedado y las manzanas a fuego lento hasta que se cuezan totalmente.
2. Mezclamos la pulpa, añadiendo azúcar vainillado y el zumo de otro medio limón.
3. Lo mezclamos todo (en función del gusto podemos triturar con la batidora) y lo cocinamos.
4. Vertemos el jarabe en los frascos previamente escaldados. Como en el caso anterior, el jarabe podemos consumirlo al momento o pasteurizarlo para conservarlo para el invierno. La calabaza y las manzanas contienen mucha agua y de esta forma se forman dos productos.

Forma de servir:

Los servimos directamente en frío o como complemento para el agua, sopas de leche y postres.



Grupo de Acción Local ADRI Comarca de la Sidra

Sports Avenue, antresola 3, 33300 Villaviciosa, tel. +34 98 589 32 23

e-mail: lider@lacomarcadelasidra.com, www.adricomarcadelasidra.es

En esta zona de Asturias desarrolla su labor desde el año 2000 el Grupo de Acción Local ADRI Comarca de la Sidra (ver Web www.adricomarcadelasidra.es). Está formado por representantes de los 6 ayuntamientos y de asociaciones de mujeres, de jóvenes, culturales, de agricultores, de pescadores, cooperativas agroalimentarias, empresarios turísticos, comerciantes, etc. En la gerencia trabajan tres personas.

Actualmente estamos finalizando la estrategia de desarrollo 2014-2020 que estuvo orientada a mejorar la producción y comercialización de productos agroalimentarios. También estamos comenzando la preparación del período 2023-2027 en cooperación con los otros 10 Grupos de Acción Local de Asturias.

Desde el año 2022 cooperamos con tres grupos de acción local de Mazovia (Polonia) en el proyecto APPLE.

W rejonie Asturii Lokalna Grupa Działania ADRI Comarca de la Sidra działa od 2000 roku (zob. www.adricomarcadelasidra.es). Obejmuje przedstawicieli 6 gmin i stowarzyszeń kobiet, młodzieży, kultury, rolników, rybaków, spółdzielni rolno-spożywczych, przedsiębiorców turystycznych, kupców itp.

Obecnie finalizuje strategię rozwoju na lata 2014-2020, która miała na celu poprawę produkcji i marketingu produktów rolno-spożywczych. Rozpoczyna również przygotowania do okresu 2023-2027 we współpracy z pozostałymi dziesięcioma Lokalnymi Grupami Działania w Asturii.

Od 2022 roku współpracuje z trzema Lokalnymi Grupami Działania na Mazowszu (Polska) przy projekcie APPLE.





*Dicen que los asturianos no estamos en el mapa
pero bebiendo sidra nos conoce hasta el Papa.*

Canción popular asturiana

*Mówią, że Asturii nie ma na mapie,
ale pijąc cydr, poznaje nas nawet papież.*

Asturianańska pieśń ludowa

PRESENTACIÓN DE LA COMARCA DE LA SIDRA
Asturias es una región situada en el Norte de España y está bañada por el mar Cantábrico. Por el Sur, Este y Oeste está protegida por una elevada barrera de montañas que sirvió de protección frente a los ataques de pueblos invasores en la antigüedad aunque también contribuyó a su aislamiento con respecto al resto de España.

La Comarca de la Sidra se encuentra en el Norte de Asturias y está formada por 6 municipios que se llaman Bimenes, Cabranes, Colunga, Nava, Sariego y Villaviciosa.

En ella viven 27.468 personas dentro de una superficie de 566,3 kilómetros cuadrados. Tiene un carácter rural ya que la densidad de población es de 48,5 habitantes por kilómetro cuadrado.

La Comarca de la Sidra es famosa en España por la elaboración de la bebida típica de Asturias: la sidra de manzana. Sin embargo, las fincas destinadas al cultivo de la manzana ocupan una superficie de unas 1.600

PRESENTACJA REGIONU COMARCA DE LA CIDRA
Asturia to region położony na północy Hiszpanii skąpany w Morzu Kantabryjskim. Na południu, wschodzie i zachodzie jest otoczony wysoką barierą z gór, która służyła jako ochrona przed atakami najeźdźców w przeszłości, ale także przyczyniła się do izolacji regionu od reszty Hiszpanii.

Comarca de la Sidra znajduje się w północnej części Asturii i obejmuje 6 gmin: Bimenes, Cabranes, Colunga, Nava, Sariego i Villaviciosa.

Żyje tam 27 468 osób na obszarze 566,3 kilometrów kwadratowych. Region zachowuje charakter wiejski przy gęstości zaludnienia wynoszącej 48,5 mieszkańców na kilometr kwadratowy.

Comarca de la Sidra słynie w Hiszpanii z wytwarzania typowego napoju Asturii, a mianowicie jabłkowego cydru. Jednakże gospodarstwa, w których uprawia się jabłoni, zajmują jedynie około 1600 hektarów, co odpowiada 3% terytorium. Ponadto teren jest górzysty, a działki są małe – średnia wielkość



hectáreas lo que equivale al 3% del territorio. Además, el territorio es montañoso y las parcelas son pequeñas pues el tamaño medio de las explotaciones es de unas 2 hectáreas. Por otro lado, hay muy pocos agricultores que trabajen exclusivamente en este cultivo pues la gran mayoría de los campesinos se dedican prioritariamente a la ganadería vacuna y sus fincas producen pasto para el ganado. Así, el paisaje típico de la Comarca está formado principalmente por praderas y bosques. La producción de manzana de sidra es irregular pues en los años impares se recogen unas 24.000 toneladas

gospodarstw wynosi około 2 hektary. Z drugiej strony bardzo niewielu rolników zajmuje się wyłącznie tą uprawą, ponieważ zdecydowana ich większość głównie hoduje bydło, a ich gospodarstwa produkują paszę dla zwierząt gospodarskich. Tak więc typowy krajobraz regionu tworzą głównie łąki i lasy.

Produkcja cydru jabłkowego jest nieregularna – w latach nieparzystych zbieranych jest około 24 000 ton, podczas gdy w parzystych produkcja wynosi około 6000 ton, co zmusza do zakupu jabłek w Galicji i krajach Europy Środkowej. Zbiory są sprzedawane do





y en los años pares la producción es de unas 6.000 toneladas, circunstancia que obliga a comprar manzana en Galicia y en países centroeuropeos. La cosecha se vende a los lagares para la elaboración de sidra natural o achampanada. El precio del kilo de manzana para sidra que se paga al agricultor se mueve entre los 0,30 y 0,35 €. En cuanto a la manzana de mesa aunque es de gran calidad y muy apreciada por los asturianos, su cosecha es reducida y está destinada principalmente al autoconsumo familiar. Un refrán muy popular en nuestra región dice que “la mujer y la manzana tienen que ser asturianas”.

Las variedades de manzana de mesa más cultivadas en la Comarca y en Asturias son las siguientes:

- Variedades tradicionales: Reinetas (Roja, Gris, Blanca, Parda y Reina de Reinetas), Florina, Mingán, Prima,

tłoczni do produkcji naturalnego lub korkowanego cydru. Cena kilograma jabłka na cydr, którą dostaje rolnik, wynosi od 0,30 do 0,35 euro.

Jeśli chodzi o jabłka stołowe, chociaż są bardzo wysokiej jakości i cenione przez mieszkańców Asturii, to ich zbiory są niewielkie i przeznaczone głównie na własne spożycie. Bardzo popularne powiedzenie w naszym regionie mówi, że „kobieta i jabłko muszą być asturyjskie”.

Najczęściej uprawianymi odmianami jabłek stołowych w regionie i Asturii są:

- Tradycyjne odmiany: renety (czerwona, szara, biała, brązowa i królowa renet), florina, mingán, prima, carapanón i carrió.



Carapanón y Carrió.

- Otras variedades que se pueden encontrar en los viveros asturianos: Golden Delicious, Granny Smith, Elstar, Fuji, Jonagold, Gala, Goldrush y Malus Niedzwetzkyana.

A pesar de todas las limitaciones descritas, la cultura de la manzana y la sidra está muy arraigada en la Comarca y en Asturias desde tiempo inmemorial y así se refleja en las costumbres, el folklore, la arquitectura y los refranes tradicionales.



- Inne odmiany, które można znaleźć w szkółkach asturyjskich: golden delicious, granny smith, elstar, fuji, jonagold, gala, goldrush i malus niedzwetzkyana.

Pomimo wszystkich opisanych ograniczeń, kultura uprawy jabłek i produkcji cydru jest głęboko zakorzeniona w regionie i w całej Asturii od niepamiętnych czasów, a zatem znajduje odzwierciedlenie w zwyczajach, folklorze, architekturze i tradycyjnych powiezeniach.

TRADICIONES Y EVENTOS RELACIONADOS CON LA MANZANA Y LA SIDRA

En la Comarca se celebran numerosos eventos “manzaneros” como por ejemplo:

- **El Festival de la Manzana de Villaviciosa** (Apple Day Festival) que se celebra los años impares a mediados de octubre porque es el momento en que se recoge la cosecha. En el marco de la fiesta se hace la ofrenda del primer zumo de manzana a la Virgen del Portal de Belén, patrona de Villaviciosa. También se organiza una exposición de variedades de manzana y se entregan premios a los agricultores. “El Tren de la Manzana” se encarga de dar un paseo a las familias con niños por las fincas donde se cultivan estas frutas.

- **El Festival de la Sidra** que se celebra en Nava, en el mes de julio y en el que se reparten premios a los mejores caldos y escanciadores.

- **“La Floración del Manzano”** es un evento turístico que se celebra a finales de Abril y comienzos de Mayo con el fin de atraer turistas que vienen a contemplar los manzanos en flor y a comer en los restaurantes sus típicos menús en los que tienen su protagonismo tanto las manzanas como la sidra.

- **La Ruta de la Manzana y la Sidra**, también conocida como “Sidraturismo”, es un paquete de actividades que se ofrecen a los visitantes para que puedan dar un paseo por las fincas de manzanos,

TRADYCJE I WYDARZENIA ZWIĄZANE Z JABŁKAMI I CYDREM

W regionie odbywa się wiele wydarzeń związanych z jabłonią, jak na przykład:

- **Festiwal Jabłek Villaviciosa** (Appel Day Festival) obchodzony jest w latach nieparzystych w połowie października, kiedy przypada czas zbiorów. W ramach festiwalu ofiarowuje się pierwszy sok jabłkowy Matce Boskiej Betlejemskiej, patronce Villaviciosa. Organizowana jest również wystawa odmian jabłek, a rolnikom przyznawane są nagrody. El tren de la manzana (pociąg jabłek) zabiera rodziny z dziećmi na przejażdżkę po gospodarstwach, w których uprawiane są te owoce.

- **Festiwal Cydru** odbywa się w lipcu w miejscowości Nava podczas wydarzenia wręczane są nagrody za najlepsze wywary i dla najlepszych rozlewaczy cydru.

- **La Floración del Manzano** to impreza turystyczna odbywająca się pod koniec kwietnia i na początku

maja w celu przyciągnięcia turystów, którzy przyjeżdżają oglądać kwitnące jabłonie i zjeść w restauracjach typowe dania z jabłkami i cydrem w głównej roli.

- **Szlak jabłkowy i cydrowy**, znany również jako „Sidraturismo”, to pakiet zajęć oferowanych odwiedzającym, którzy mogą wybrać się na spacer po gospodarstwach z sadami, spróbować cydru w barze cydrowym, wejść do tłoczni i oczywiście odwiedzić Muzeum Cydru znajdujące się w miejscowości Nava.





probar sidra en las sidrerías, entrar en los lagares y por supuesto visitar el “Museo de la Sidra” que se encuentra en Nava

- También se realizan varios **campeonatos de Sidra Casera** en los que participan los “aficionados” puesto que muchas familias elaboran su propia sidra que destinan al consumo privado.

INSTITUCIONES VINCULADAS A LA MANZANA Y LA SIDRA

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Sidra de Asturias (<https://sidradeasturias.es/>) es un organismo oficial que está autorizado para certificar que una sidra se pueda calificar como Denominación de Origen Protegida «Sidra de Asturias». El Consejo Regulador garantiza el origen 100% asturiano de la manzana que se destina a elaborar sidra con denominación de origen mediante exhaustivos controles. Concretamente las variedades de manzana permitidas para la elaboración de esta sidra son 76. La mayoría de estas variedades tienen un sabor ácido o amargo aunque también hay algunas variedades de manzanas de sabor dulce. Se pueden consultar en el siguiente enlace: <https://sidradeasturias.es/variedades/>.

El Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario de Asturias que está especializado en el estudio científico de la manzana y otras producciones agrícolas de Asturias (<http://www.serida.org/index.php>).

Ambas instituciones tienen su sede en Villaviciosa.

El Museo de la Sidra que se encuentra en Nava y en el que se explican de manera muy didáctica las costumbres relacionadas con el cultivo de la manzana y la elaboración de la bebida típica de Asturias (<https://www.lacomarcadelasidra.com/sidraturismo-asturias/>).

- Organizovaných jest również kilka **mistrzostw domowego cydru**, w których uczestniczą amatorzy, ponieważ wiele rodzin produkuje własny cydr na użytek.

INSTYTUCJE POWIĄZANE Z JABŁKAMI I CYDREM

Rada Regulacyjna Chronionej Nazwy Pochodzenia Cydru Asturii (<https://sidradeasturias.es/>) jest oficjalnym organem upoważnionym do poświadczania, że cydr może być sklasyfikowany jako chroniona nazwa pochodzenia „sidra de Asturias” („cydr z Asturii”). Rada Regulacyjna gwarantuje w 100% asturyjskie pochodzenie jabłek przeznaczonych na cydr z nazwą pochodzenia poprzez przeprowadzanie wyczerpujących kontroli. Do produkcji tego cydru wykorzystywanych jest dokładnie 76 odmian jabłek. Większość z nich ma kwaśny lub gorzki smak, chociaż istnieją również odmiany o słodkim smaku. Więcej informacji na stronie: <https://sidradeasturias.es/variedades/>.

Regionalna służba ds. badań i rozwoju rolno-spożywczego Asturii, która specjalizuje się w badaniach naukowych nad jabłkami i innymi produktami rolnymi Asturii (<http://www.serida.org/index.php>).

Obie instytucje mają swoją siedzibę w Villaviciosa.

W **Muzeum Cydru** mieszczącym się w Nava można poznać zwyczaje związane z uprawą jabłek i produkcją typowego napoju Asturii (<https://www.lacomarcadelasidra.com/sidraturismo-asturias/>).



Solomillo de cerdo con manzana confitada

Poledwiczka wieprzowa z kandyzowanym jabłkiem



30 minutos
30 minut



fácil
łatwe



4 porciones
4 porcje



Ingredientes:

1 solomillo de cerdo, 2 manzanas Golden, 30 g de mantequilla, 1 cucharada grande de azúcar, 1 plancha de hojaldre, 6 láminas de bacon, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 huevo, sal y pimienta negra al gusto

Elaboración:

Para las manzanas confitadas:

Cortamos las manzanas en gajos y las colocamos en una cazuela con un leve chorrillo de aceite y unos tacos de mantequilla. Dejamos que se cocine lentamente hasta que las manzanas estén tiernas y blandas. Al final añadimos una cucharada de azúcar por encima para que se caramelize. Reservamos.

El solomillo de cerdo:

1. Salpimentamos el solomillo y lo doramos en una sartén por ambos lados. Lo sacamos. Dejamos que se enfríe.
2. Colocamos las láminas de bacon y lo envolvemos con el hojaldre. Si queréis conseguir un mayor crujiente con el hojaldre, os aconsejo estirarlo un poco.
3. Lo pintamos por fuera con huevo y lo horneamos durante 20 minutos a 180°C hasta conseguir el punto perfecto del hojaldre; que nos quede bien dorado.

Składniki:

1 polędwica wieprzowa, 2 jabłka Golden, 30 g masła, 1 łyżka cukru, 1 ciasto francuskie, 6 plastrów boczku, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 jajko, sól i pieprz czarny do smaku

Przygotowanie:

Jabłka kandyzowane:

Kroimy jabłka na plasterki i wkładamy je do garnka, dodając niewielką ilość oleju i masła. Gotujemy na wolnym ogniu, aż jabłka będą delikatne i miękkie. Na koniec dodajemy łyżkę cukru na wierzch, aby się karmelizował. Odkładamy.

Polędwica wieprzowa:

2. Przyprawiamy polędwicę solą i pieprzem, przyrumieniamy ją na patelni po obu stronach. Zdejmujemy z ognia. Pozostawiamy do ostygnięcia.
3. Plastry bekonu owijamy ciastem francuskim. Jeśli bekon na cieście francuskim ma być bardziej chrupiący, zalecamy naciągnąć go trochę.
4. Smarujemy z zewnątrz jajkiem i pieczemy przez 20 minut w temperaturze 180°C, aż do uzyskania idealnie zarumienionego ciasta francuskiego.

Tarta de manzana

Tarta jabłkowa



Ingredientes:

Siete manzanas, 12 cucharadas de leche, seis de harina, seis de azúcar, cinco de mantequilla, tres huevos y dos cucharaditas de levadura.

Elaboración:

1. Untar con la mantequilla un molde redondo y de altura media.
2. Pelar y cortar cuatro manzanas y pasarlas por la batidora junto con la harina, la leche, el azúcar, la levadura, un poco de mantequilla y los huevos. Verter el contenido en el molde engrasado.
3. Pelar y cortar las manzanas restantes en láminas y decorar con ellas la parte superior del molde.
4. Meter al horno a 180°C durante media hora aproximadamente. Estará lista cuando, al pincharla, salga limpio el utensilio empleado.

Składniki:

Siedem jabłek, 12 łyżek mleka, sześć łyżek mąki, sześć łyżek cukru, pięć łyżek masła, trzy jajka i dwie łyżeczki drożdży.

Przygotowanie:

1. Masło rozprowadzamy w okrągłej foremce o średniej wysokości.
2. Obieramy i kroimy cztery jabłka, przekładamy do blendera, dodajemy mąkę, mleko, cukier, drożdże, odrobinę masła i jajka. Wlewamy całość do nasmarowanej formy.
3. Obieramy i kroimy pozostałe jabłka w plastry i kładziemy na górę.
4. Pieczemy w temperaturze 180°C przez około pół godziny. Ciasto będzie gotowe, gdy włożony szpikulec po wyjęciu będzie czysty.

© **Projekt, skład i opracowanie graficzne:** Fotopia Przemysław Piątkowski

© **Fotografie:** Przemysław Piątkowski, archiwum Lokalnych Grup Działania, Nataliya Korchmar (okładka książki)

Tekst: LGD Ziemi Mińskiej, LGD Natura i Kultura, LGD Forum Powiatu Garwolińskiego, LGD ADRI Comarca de la Sidra

Tłumaczenie: LINGWAY s.c.

Korekta: Diana Gajc-Piątkowska, Emilia Kurpisz

Wydawca: **Fotopia**, tel. 607 221 522, www.fotopia.com.pl, e-mail: info@fotopia.com.pl

Nakład: 2000 egz.

Wydanie pierwsze

Mińsk Mazowiecki 2023

ISBN: 978-83-966071-0-2

Wszelkie prawa zastrzeżone.

© **Diseño, composición y concepción gráfica:** Fotopia Przemysław Piątkowski

© **Fotografías:** Przemysław Piątkowski, archivo de los Grupos de Acción Local, Nataliya Korchmar (tapa del libro)

Texto: GAL de la Región de Mińsk Mazowiecki, GAL Naturaleza y Cultura, GAL Foro del Distrito de Garwolin, GAL ADRI Comarca de la Sidra

Traducción: LINGWAY s.c.

Revisión: Diana Gajc-Piątkowska, Emilia Kurpisz

Editor: **Fotopia**, tel. 607 221 522, www.fotopia.com.pl, correo electrónico: info@fotopia.com.pl

Tirada: 2000 ejemplares

Primera edición

Mińsk Mazowiecki 2023

ISBN: 978-83-966071-0-2

Todos los derechos reservados.



ISBN: 978-83-966071-0-2