

S. ANASTAZJA  
PUSTELNIK FDC

152  
PRZETWORY  
I DANIA MIĘSNE

SIOSTRY ANASTAZJI

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2010

Przedmowa:  
Andrzej Koziół

Opieka redakcyjna:  
Elżbieta Mazur

Korekta:  
Barbara Cabała

Projekt okładki, zdjęcia  
i opracowanie graficzne:  
Andrzej Sochacki

ISBN 978-83-7505-565-8

---

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 43 03 210  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA INTERNETOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Drukarnia Wydawnictwa WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Druk i oprawa: COLONEL – Kraków

## PRZEDMOWA

Najnowsza książka siostry Anastazji to w znacznej części przepisy na przetwory. Jeszcze nie tak dawno, kilkadziesiąt lat temu, w niemal każdym domu, od wiosny czerwieniącej truskawkami, po późną jesień, trwała krzątanina. W spiżarni przybywało słoików i słoików, kamionkowych garnków z miłą zawartością – przygotowanych na zimę owoców, soków, jarzyn, grzybów, nawet klarowanego masła (przepis na nie podaje siostra Anastazja), nawet podwieszonego u powały sadła. I było niemal jak w wierszu Wincentego Pola:

*W bród wszystkiego jest w komorze  
Czy w krajance, czy w gomółce,  
Jest w serniku ser na półce.  
Wiszą kumpie i wędliny,  
I półgęski, i świniny.  
Obok w długich żerdziach ryby;  
Z siatki pachną leśne grzyby.  
A kwas czysty miasto wody,  
W lochach stoją białe miody,  
Wódki, starki i nalewki,  
I rok cały lód przeleży.*

Jednym słowem – prawdziwa domowa Szlارafia, Kukania, kraina obfitości, jednak

terytorialnie rozproszona – bo w starej Polsce mieliśmy i komorę, i sernik, i lochy wreszcie, a przecież nie wolno zapominać o strychu, o apteczce – a raczej o apteczkach, o „koczenicy szafiastej”, w której przechowywano cenniejsze od złota przyprawy, często przywożone z Gdańska.

Jak powinna wyglądać dobra spiżarnia? Zagłębmy do „Poradnika dla gospodyń wiejskich i miejskich” pana P. E. Leśniewskiego z roku 1838:

*Dobra spiżarnia powinna być raczej ciemna jak widna, powietrze w niej wolno krążyć powinno: okno obrócone ku północy w lecie gęstą siatką drucianą zasłonię. Sklepienie zawsze będzie lepsze jak połap z tarcic lub sufit tynkowany. W bardzo porządnym spiżarniach wisi na środku u sklepienia, na kształt wielkiej latarni, klatka z gęstej siatki drucianej (...) jeden bok na zawiasach otwiera się i szczelnie zamyka; w środku tej klatki zawieszona jest koło żelazne z haczykami do wieszania na niem mięsa, które tam jako w powietrzu, zewsząd wolno, dobrze się zachowuje i muchom nie jest dostępnem. (...) Wreszcie spiżarnia powinna być sucha; mieć posadzkę dobrą bez najmniejszych szpar;*

ani dziur, iżby ani owady gnieździć się gdzie nie miały, ani myszy i szczury przystępu nie znalazły. Nic nie ma bezpośrednio leżeć na ziemi, ale na postumentach, legarach, półkach i naczyniach złożone.

Spizarnia powinna być sucha, chłodna i często przewietrzana – dopowiada o wiele młodsza Maria Monatowa w o wiele młodszej „Uniwersalnej książce kucharskiej”. – *Dobrze jest dla utrzymania w niej świeżego powietrza wypalać co tydzień zwykłą siarką. Wytwarzający się kwas siarkowy niszczy pleśń i gnijące wyziewy.*

Było tak, jak pisał Zygmunt Gloger:

*W każdym dawnym dworze polskim znajdowała się osobna izdebka, służąca na schowanie korzeni kuchennych, przysmaków, konfitur, soków, wódek, likworów i lekarstw domowych. Znana gościnność Polaków i skrzętność dawnych gospodyń wymagała miejsca zamkniętego na pomieszczenie przysposobionych zapasów kuchennych, a zwierchnictwo patriarchalne ziemianina nad liczną czeladzią domową i gromadą wiejską, przy narodowym zamięłowaniu kobiet polskich do leczenia chorych, dawało spizarni podręcznej cechę istotnej apteczki. Wówczas po miasteczkach nigdzie jeszcze nie było lekarzy ani*

*aptek, a do większych miast nie było kolei ani dróg szosowych. Znakomite panie, a nawet małżonki książy trudniły się robieniem zapasów do spiżarni i apteczki domowej. Księżna Anna, synowa św. Jadwigi, własnoręcznie trudniła się co jesień smażeniem i przyprawą owoców, które następnie rozdawała ubogim, słabością złożonym osobom.*

Jednak nie wszystkie wiktuały przechowywano w domu. Poza nim, ale w pobliżu kuchni, wznoszono „szubienicę” i budowano sernicę, przez Wincentego Pola nazwaną sernikiem. Sama kuchnia też często zajmowała osobny budynek – żeby niezbyt miłe kuchenne wonie nie rozprzestrzeniały się w domostwie.

Na „szubienicy” kruszało ptactwo, kruszała zwierzyna, a sernica... Sernica była zazwyczaj taka sama jak w Soplicowie – mały budynek na palu, przypominający gołębnik.

*Stała w ogrodzie, prawie pod samym parkanem,  
O który się opierał Ryków swym trójgranem,  
Wielka, stara sernica, budowana w kratki  
Z belek na krzyż wiązanych, podobna do klatki.  
W niej świeciły się białych serów kopy;  
Wkoło zaś wahały się suszące snopy*

*Szabwiji, benedykty kardy, macierzanki,  
Cała zielna domowa apteka Wojszczanki.  
Sernica w górze miała wszere sążni półczwarta.  
A u dołu na jednym wielkim słupie wsparta  
Niby gniazdo bocianie...*

Nieodzowne wydaje się małe wyjaśnienie – otóż sery, najwycyżajniejsze, białe, o sercowatym kształcie, suszono, uprzednio nacierając je solą. Jeszcze pamiętam ich smak – ostry, drażniący, pamiętam jeszcze ich nadzwyczajną kruchość...

Poza domem kopcowano też ziemniaki, poza domem, zatopione w stawach, zimowały ogórki. Kapustę – dopiero w drugiej połowie XIX wieku szatkowaną – kiszono nie tylko w beczkach i kłodach, ale także w dołach zwanych skałbunami. Jak pisał Bohdan Baranowski:

*Doły do kiszienia były okrągłymi jamami, głębokimi na około 1,5 – 2 m, wewnątrz wykładanymi gliną i słomą. Boki okładano liśćmi z kapusty, następnie kładziono główki, które ubijane były bosymi nogami i zalewane wodą. Soli do tego rodzaju czynności nie używano. Doły zakrywano deskami, na które kładziono grubą warstwę liści*

*i zasypywano ziemią. Kapusta w dołach pozostawała aż do wiosny. Potrzebna była na przednówku. Smak tej kapusty był znacznie gorszy niż kiszonej w beczkach. Mimo to wśród najstarszych mieszkańców wsi snują się jeszcze wspomnienia o specjalnych właściwościach tej kapusty. Wiosną wydawała ona już dość nieprzyjemny zapach, ale jednocześnie miała jakoby posiadać nadzwyczaj zdrowotne i odżywcze właściwości. Również beczki kiszonej kapusty, być może dla nabrania takich wartości, często zakopywano.*

A w domu była jeszcze piwnica i był strych. W piwnicy, zanurzone w piasku, drzemały jarzyny, stały w piwnicznym chłodzie beczki, przynajmniej z piwem, jeżeli nie z zacniej- szymi trunkami, jak w Soplicowie:

*Gerwazy przypomina starodawne czasy:  
Każe sobie podawać od kontuszków pasy  
I nimi z Soplicowskiej piwnicy dobywa  
Beczki starej siwuchy, dębniaku i piwa.*

Ba, jak się później okazało, w Soplicowskich piwnicach zalegał w kufach także spirytus i ksiądz Robak kazał go podać rosyjskim jegrom – zamiast siwuchy.



A strychy? Wakacyjny strych mojego dzieciństwa pachniał przede wszystkim sianem, ale także ziołami, także jabłkami. Powiązane w pęczki, wisiały dziurawce, centurie i jakieś zioła nieznanne, a pożyteczne, zbierane z zachowaniem zielarskich tajników, przepisów dziedziczonych po matkach i babkach – a to na nowiu, a to z samego rana, a to w południe. Ojciec, który pamiętał pierwszą wojnę, nawet letni rosyjski atak na wieś w 1914 roku, opowiadał o podwójnych ścianach na strychu. Za deskami, w sianie drzymały zapasy, ukryte nie tyle przed Rosjanami, co przed swoimi – żołnierzami cesarsko-królewskiej armii.

*Strych, przepastny i ciemny, krył nieprzebraną ilość zbędnych przedmiotów i różnych szpargałów (...) – pisała Elżbieta Kowecka w znakomitej książce „W salonie i w kuchni”. – Na strychu – prawda – przechowywano też niektóre zapasy, w specjalnych siatkach rozwieszano bochny chleba pieczone raz na tydzień, trzymano mąkę, kaszę, a także jabłka zsypywane w skrzynie (...), Czasem, obok zapachu jabłek, pachniało na strychu miodem, gdy jakiś zabłąkany rój pszczoły znalazł tu sobie schronienie. „Pszczoly w domu – to szczęście, to*

*dobrytek, więc nikt ich nie rusza”, pisał Kazimierz Chłędowski, który odwiedzając pewien gościnnie dwór w okolicach Kutna zauważył na suficie ogromną plamę, gdyż „miód do salonu przeciekał”.*

Na strychu suszyły się ryby, przechowywane na czas postu, ale suszył się także bulion – wywar z mięsa gotowany tak długo, że aż doprowadzony do stałej postaci, co niekiedy kończyło się fatalnie. *Co kilka lat gotowano (...) wyborny bulion na domową potrzebę (...), wlewano w formy, a po zastygnięciu kładziono krążki w pętlę z warkocza słomianego i wieszano na strychu u pułapu – pisała we „Wspomnieniach” Maria z Mohrów Kietlińska. – Jakież pewnego razu było moje przerażenie, kiedy wydelegowana do sprawdzenia, czy krążki są już dostatecznie twarde, spostrzegłam jak z pętli słomianych jakby wstęgą brunatnej barwy lał się kosztowny bulion na polepę strychu. Polepa wprowadziła czysto zmięciona była, lecz szkoda była znaczna. Widocznie bulion nie był dostatecznie wygotowany, a może upał był powodem katastrofy. Tak to najlepszej, najprzeznieszej nieraz gospodyni przytrafić się może jakieś niepowodzenie.*

Nie wróćą dawne czasy – komór, piwnic i strychów pełnych zapasów, a stare przepi-

sy wydają się już tylko anachroniczną językową osobliwością, na przykład podawany przez pana Mikołaja Reja sposób na przygotowanie ćwikły z chrzanem:

*Nuż ćwikielki w piec namotawszy, a dobrze przypiekłszy, nadobnie ochędożyć, w talerzyki nakrajać, także w faszeczkę ułożyć i chrzanikiem, co najdrobniej ukrążawszy przetrząsnąć, bo będzie długo trwała, także koprem włoskim, trochę przetłukszy, przetrząsać, a octem pokrapiać, a solą też trochę przesalać, tedy to jest tak osobny przysmak.*

Na szczęście jest siostra Anastazja – łącznik pomiędzy dawnymi a nowymi czasy. Jej przepisy na przetwory – także na buraczki z chrzanem – napisane prostym, współczesnym językiem, są użyteczne i smakowite, więcej – pozwalają na rozkoszowanie się dziełem własnych rąk, przetworami, które w słoikach i słojach będą czekały na zimę...

***Andrzej Koziol***

## SIOSTRA ANASTAZJI RADZI:

1. Na przetwory należy dobrać owoce i warzywa zdrowe, jędrne, nieprzejrzałe, najlepiej świeżo zebrane.
2. Wszystkie warzywa i owoce przeznaczone na przetwory koniecznie dokładnie oczyścić i umyć pod bieżącą wodą. Do mycia stosować naczynia nieuszkodzone, nieobite, bez odprysków i śladów rdzy.
3. Do przechowywania przetworów należy używać słoików bez pęknięć i wyszczerbień z zakręcanymi, nieuszkodzonymi wieczkami.
4. Słoje, słoiki, butelki przeznaczone do przechowywania przetworów koniecznie muszą być dokładnie umyte i wyparzone.
5. Na dżemy i konfitury wybieramy małe słoiki i napełniamy gotowym przetworem do ok.  $\frac{1}{2}$  cm od jego górnej krawędzi.

6. Jednorazowo na przygotowanie dżemu lub konfitury stosujemy nie więcej niż 2 ½ kg owoców.
7. Konsystencję dżemu (lub konfitur) sprawdzamy, wykładając na zimny spodeczek jego niewielką ilość. Jeżeli krzepnie, to znaczy, że jest dobrze odparowany i jest gotowy do przełożenia do słoików. Jeżeli się rozlewa i jest rzadki – należy przedłużyć proces smażenia, aż do uzyskania pożądanej gęstości.
8. Słoiki z przetworami pasteryzuje się przez ich gotowanie w dużym garnku, którego dno wyłożone jest płótnem lub specjalną dziurkowaną wkładką. Słoiki ustawia się w odstępach, aby gorąca woda między nimi swobodnie przepływała. Słoiki ustawia się w garnku z gorącą wodą tak, by były zanurzone w wodzie do  $\frac{3}{4}$  ich wysokości. Po skończonej pasteryzacji ostrożnie wyjmujemy słoiki i stawiamy luźno na ście-

reczce do czasu przestygnięcia. Szczelność sprawdzamy na drugi dzień.

9. Gotowe przetwory należy przechowywać w miejscach suchych i przewiewnych (spizarnia, piwnica). Co pewien czas należy sprawdzać, czy na powierzchni przetworu nie pojawił się nalot lub banieczki gazu, świadczące o fermentacji. Wtedy przetwory, jeżeli to możliwe, należy przeznaczyć do jak najszybszego spożycia.
10. Z grzybów przeznaczonych do marynowania zbieramy tylko te, co do których mamy pewność, że są jadalne!
11. Nie kupujemy grzybów będących mieszanką różnych gatunków i trudnych do odróżnienia.
12. Podczas przygotowywania posiłków z użyciem surowych jaj – bezwzględnie należy pamiętać o ich dokładnym wymyciu, a nawet sparzeniu skorupki.

13. W rozdziale poświęconym przygotowaniu posiłków, kilka przepisów zaleca użycie masła klarowanego, które nie przypala się nawet w bardzo wysokiej temperaturze, nadaje się do zup, smażenia warzyw, ryb, delikatnych mięs, naleśników czy placków. Również nadaje się do wypieków ciast z dodatkiem masła. Potrawy z użyciem masła klarowanego uzyskują wyjątkowy smak i aromat. Poza tym masło klarowane jest bardzo zdrowe i odżywcze.
14. W przepisach na marynaty do sporządzenia zalewy podano ocet winny 6% lub 10%. Jednak wybór stężenia octu oraz jego gatunku należy do Czytelnika i jego upodobań smakowych.
15. Jak domowym sposobem uzyskać masło klarowane – patrz poniżej. Najlepiej przygotować jego większą ilość, ponieważ przechowywane w lodówce – nawet przez kilkanaście tygodni – nie psuje się i nie jełczeje.

## MASŁO KLAROWANE

Kilka kostek masła (najlepiej świeżego, o jak najmniejszej zawartości oleju roślinnego) włożyć do dużego garnka i wolno podgrzewać. Gdy całkowicie się rozpuści – zmniejszyć temperaturę. Na jego powierzchni utworzy się piana (zawiesina z białka), którą należy pracowicie i dokładnie zbierać łyżką cedzakową dotąd, dopóki nie uzyskamy prawie czystego płynu o żółtym zabarwieniu. Następnie odstawiamy na chwilę płynne masło do czasu, aż pozostałe „zanieczyszczenia” opadną na dno. Wtedy ostrożnie zlewamy płyn do szerokiego naczynia (najlepiej miski) uważając, by nie przelać części zanieczyszczonej. Tak otrzymane czyste masło schładzamy w lodówce i dzielimy nożem na porcje, wykorzystując w miarę potrzeby.





# PRZETWORY OWOCOWE

## DŻEM MALINOWY

### *Składniki:*

*1 kg malin  
ok. 20 dag cukru*

### *Wykonanie*

Maliny oczyścić, umyć, wymieszać z cukrem. Przełożyć do naczynia i lekko gotować. Po chwili przestudzić, przetrzeć przez sitko i dalej gotować do zgęstnienia masy. Gorące nakładać do słoików. Pasteryzować przez ok. 10 min.

*Słodki dodatek do pieczywa, herbaty, ciast, kremów, koktajli i galaretek.*



## GRUSZKI W ZALEWIE ŁAGODNEJ

### *Wykonanie*

Gruszki obrać, przekroić, wydrążyć gniazda nasienne i na chwilę zanurzyć w wodzie z sokiem z cytryny. Zagotować wodę z cukrem, goździkami i cynamonem. Przełożyć gruszki do wrzącego syropu i gotować przez ok. 3 min do momentu, aż będą „szkliste”. Następnie wyjąć gruszki z syropu i przełożyć do słoików. Do syropu dodać ocet i ponownie zagotować. Zalewą zalać gruszki. Dokładnie zakręcone słoiki gotować przez ok. 20 min. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

*Gruszki najczęściej wykorzystuje się do przyrządzania zimowych deserów i ciast.*

### *Składniki:*

*1 kg gruszek  
sok z 1 cytryny*

### ZALEWA

### *Składniki:*

*½ l wody  
30 dag cukru  
kilka goździków  
1 laska cynamonowa  
½ l octu winnego 6%*





# PRZETWORY WARZYWNE

## CZOSNEK MARYNOWANY

### **Składniki:**

50 dag czosnku  
1 łyżeczka suszonego estragonu (na 1 słoik)  
bazylia  
oliwa (na 1 słoik 1 łyżeczka)

### **ZALEWA**

#### **Składniki:**

½ l wody  
5-6 łyżek octu winnego  
2 płaskie łyżeczki soli  
2 łyżki cukru

### **Wykonanie**

Czosnek dokładnie oczyścić, sparzyć wrzątkiem i przelać zimną wodą. Na dno każdego słoika wsypać estragon, odrobinę bazylii i wypełnić słoik czosnkiem. Z wody, octu, cukru i soli przygotować zalewę, doprawić wg smaku, zagotować i przestudzoną zalać słoiki z czosnkiem. Do każdego słoika dodać 1 łyżeczkę oliwy. Szczelnie zakręcić i pasteryzować przez ok. 10-15 min.

*Doskonały  
dodatek  
do mięs  
na zimno.*





## SALATKA Z CUKINII Z MARCHEWKĄ

### *Wykonanie*

Cukinie umyć, poszatkować, posolić i zostawić na ok. 3 godz. Cebule obrać i pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Odcisnąć cukinię i dodać do pozostałych składników. Wymieszać z przestudzoną zalewą. Napełnić stoiki. Dobrze zakręcone gotować przez ok. 15 min.

### *Składniki:*

2 ½ kg młodej cukinii  
30 dag cebuli  
3 ząbki czosnku  
1 średnia marchewka  
2-3 łyżki drobno posiekanej  
natki pietruszki  
sól

### ZALEWA

### *Składniki:*

½ szklanki octu winnego 10%  
½ szklanki wody  
½ szklanki oliwy  
½ szklanki cukru



## OGÓRKI KONSERWOWE Z CURRY

### *Składniki:*

*ogórki – dowolna ilość  
łodygi zielonego selera  
ziarna gorczycy  
cebula*

### **ZALEWA**

### *Składniki:*

*3 szklanki wody  
½ szklanki octu 10%  
25 dag cukru kryształu  
½ łyżki soli  
2 łyżeczki przyprawy curry*

### *Wykonanie*

Ogórki oczyścić, obrać, przekroić wzdłuż (większe na 4 części). Na dno każdego słoika włożyć kawałek łodygi selera, kilka ziaren gorczycy oraz plasterki obranej cebuli, napełnić słoiki ogórkami.

Przygotować zalewę z podanych składników, zagotować i gorącą zalać ogórki w słoikach. Zakręcić szczelnie i pasteryzować przez ok. 3 min.





# PRZETWORY Z GRZYBÓW



## BOROWIKI MARYNOWANE

### *Składniki:*

*dowolna ilość borowików*

### ZALEWA

#### *Składniki:*

*3 szklanki wody*

*1 szklanka octu 10%*

*2 cebule*

*1 łyżka soli*

*1 łyżka cukru*

*1 nieduża marchewka*

*kilka ziaren ziela angielskiego*

*kilka listków laurowych*

*kilka ziaren gorczycy*

### *Wykonanie*

Składniki zalewy zagotować. Grzyby oczyścić i zagotować do miękkości. Przełożyć do słoików i zalać zalewą, dobrze zakręcić i pasteryzować przez ok. 10 min.

*Można podawać jako samodzielną przekąskę, jako dodatek do sałatek, mięs, pieczywa, serów, makaronu, kaszy.*



# DANIA



## ROLADA Z INDYKA Z SEREM FETA I SUSZONYMI POMIDORAMI

### *Składniki:*

*1 ½ kg piersi z indyka (filet)*

*1 opakowanie sera feta*

*1 mały słoik suszonych pomidorów w oliwie*

*kilka listków świeżej bazylii*

*oliwa*

*pieprz*

*sól*

### *Wykonanie*

Filet doprawić i rozbić tak, by powstał duży płąt mięsa. Ser rozetrzeć z niewielką ilością oliwy z suszonych pomidorów i drobno posiekaną bazylią. Rozprowadzić równomiernie na powierzchni mięsa, następnie ułożyć pokrojone pomidory. Całość zwinąć w rulon, związać sznurkiem, posmarować oliwą i zawinąć w folię aluminiową. Piec w temperaturze ok. 180 st. C przez ok. 40-50 min. Pod koniec pieczenia zarumienić roladę, zdejmując folię.

*Roladę podawać pokrojoną w plastry.  
Z powstałego wywaru przygotować sos  
z mąki i słodkiej śmietany.*



## GOLONKA GOTOWANE

### *Wykonanie*

Oczyszczone i opłukane golonka włożyć do garnka z wrzącą wodą, 2 cm od dna naczynia, dodać przyprawy i warzywa. Gotować do miękkości na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania dodać piwo i jeszcze dusić pod przykryciem przez ok. 20 min.

*Podawać na gorąco z ziemniakami  
lub pieczywem, z chrzanem, musztardą  
i szklanką jasnego piwa.*

### *Składniki:*

*5-6 małych golonek  
2 marchewki  
2 pietruszki  
2 cebule  
1 mały seler  
½ l piwa  
1 liść laurowy  
kilka ziaren ziela angielskiego  
pieprz  
sól*



# SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	5
Siostra Anastazja radzi: .....	14

## PRZETWORY

### PRZETWORY OWOCOWE

Soki .....	23
Agrest w syropie .....	24
Dżem agrestowy.....	25
Aronia z jabłkiem i gruszką .....	26
Konfitury z aronii .....	27
Sok z aronii.....	28
Dżem z dyni.....	29
Dynia marynowana .....	30
Dynia w syropie .....	31
Dżem brzoskwiniowy .....	32
Konfitury z brzoskwini .....	33
Dżem malinowy.....	34
Maliny w soku własnym .....	35
Gruszki marynowane.....	36
Gruszki w zalewie łagodnej .....	37
Konfitura z wiśni.....	38
Wiśnie w syropie.....	39
Konfitura z róży.....	40

Płatki róży ucierane .....	41
Jabłka na szarlotkę.....	42
Jabłka papierówki .....	43
Jabłka tarte.....	44
Szara reneta .....	45
Dżem jabłkowo-malinowy .....	46
Dżem śliwkowo-migdałowy .....	47
Dżem śliwkowo-orzechowy .....	48
Śliwki z orzechami .....	50
Śliwki konserwowe .....	51
Powidła śliwkowe .....	52
Dżem truskawkowo-malinowy .....	53
Truskawki w syropie .....	54
Dżem z czarnej porzeczki.....	55
Dżem z czerwonej porzeczki .....	56
Pigwa w syropie.....	57
Konfitury z bruszniczy .....	58
Konfitury z derenia.....	59
Konfitury z żurawiny.....	60
Dżem wielowocowy .....	61
Konfitury z jeżyn .....	62

## PRZETWORY WARZYWNE

Szczaw.....	65
Botwinka .....	66
Buraczki czerwone marynowane.....	67
Buraczki czerwone z chrzanem .....	68

Buraczki czerwone z cukinią .....	69
Buraczki czerwone z czosnkiem .....	70
Cebulka marynowana z marchewką .....	71
Czosnek marynowany .....	72
Szpinak z czosnkiem .....	73
Fasolka szparagowa .....	74
Groszek z marchewką .....	75
Groszek zielony .....	76
Kalafior marynowany .....	78
Kapusta kiszona solo .....	79
Kapusta kiszona z marchewką .....	80
Sałatka z białej kapusty i zielonych pomidorów .....	81
Sałatka z białej kapusty .....	82
Sałatka z kapustą .....	83
Sałatka z cukinii kolorowa .....	84
Sałatka z cukinii z marchewką .....	85
Sałatka z cukinii i zielonych pomidorów .....	86
Sałatka z cukinii z papryką .....	87
Sałatka z cukinii .....	88
Koreczki ogórkowe z kolendrą .....	89
Koreczki ogórkowe z nacią selera .....	90
Mizeria ogórkowa .....	91
Ogórki kiszone .....	92
Ogórki konserwowe łagodne .....	94
Ogórki konserwowe ostre .....	95
Ogórki konserwowe z curry .....	96
Sałatka z ogórków .....	97
Przecier ogórkowy .....	98



Pikle z ogórków.....	100
Sałatka z patisonami .....	101
Patisony marynowane.....	102
Papryka marynowana .....	104
Papryka w keczupie .....	105
Pasta paprykowa .....	106
Papryka w sosie.....	108
Sałatka paprykowa z pieczarkami.....	109
Sałatka paprykowa .....	110
Sałatka paprykowa z pomidorami.....	111
Pomidory marynowane.....	112
Pomidory w przecierze.....	113
Przecier pomidorowy .....	114
Sałatka pomidorowa .....	115
Sos pomidorowo-jarzynowy.....	116
Sos pomidorowy .....	117
Sałatka pieczarkowa .....	118
Sałatka warzywna .....	119
Jarzyńka sałatkowa .....	120
Leczo .....	121
Korniszony ze śliwek węgierek .....	122

## PRZETWORY Z GRZYBÓW

Podgrzybki marynowane z marchewką.....	125
Borowiki marynowane.....	126
Grzyby solone .....	127



Kurki w marynacie.....	128
Maślaki marynowane.....	129
Opieńki marynowane .....	130
Opieńki z cebulą.....	131
Pieczarki konserwowe.....	132

## DANIA

### POTRAWY Z DROBIU

Indyk w cebuli .....	137
Potrąwka z indyka .....	138
Rolada z indyka z morelami i śliwkami.....	139
Rolada z indyka z serem feta i suszonymi pomidorami .....	140
Roladki z indyka z serem pleśniowym .....	141
Filet z indyka z szynką .....	142
Kaczka nadziewana wątróbką .....	143
Filet z kurczaka z kapustą .....	144
Filet z kurczaka faszerowany kurkami .....	145
Kotleciki z kurczaka mielonego.....	146
Kurczak nadziewany cytryną.....	147
Kurczak w krakersach .....	148
Kurczak z kokosem .....	149
Kurczak z orzeszkami .....	150
Kurczakowa fantazja.....	151

Kurczakowe kule nadziewane serem i boczkiem.....	152
Rolada drobiowa .....	153
Roladki drobiowe z brokułami .....	154
Udka pieczone .....	155

## POTRAWY Z MIĘSA

Bitki wołowe panierowane.....	159
Bitki wołowe .....	160
Golonka gotowane .....	161
Karczek pieczony w całości .....	162
Karczek w sosie sojowym.....	163
Karczek z ananasem .....	164
Królik duszony z warzywami.....	165
Królik pieczony .....	166
Królik w potrawce .....	168
Królik w śmietanie .....	169
Paluszki mięsne w sosie warzywnym.....	170
Pasztet z grzybami .....	172
Pasztet ze śliwkami .....	173
Pieczeń wieprzowa z marchewką.....	174
Pulpety zapiekane w sosie koperkowym .....	175
Rolada z boczku nadziewana kurczakiem... ..	176
Rolada z karczku faszerowana kapustą .....	178
Rolada z karczku faszerowana szpinakiem .	180
Rolada z karczku i mięsa drobiowego .....	181
Rolady z płatów wołowych.....	182

---

Sakiewki schabowe .....	183
Schab faszerowany w galarecie .....	184
Serduszka w sosie koperkowym.....	185
Wieprzowina z serem.....	186

### **POTRAWY Z RYB**

Łosoś zapiekany w żółtym serze .....	189
Karp w galarecie.....	190
Szczupak w galarecie .....	191
Szczupak gotowany .....	192
Szczupak smażony.....	194
Śledzie z cebulką.....	195
Śledzie w sosie mlecznym.....	196
Ryba po królewsku .....	198
Alfabetyczny spis przetworów i dań .....	201