

---

# "PIĘKNY JAŚ I HUROCZKI Z BOCZKI" W GMINIE KLESZCZELE NAD NURCEM

---



*Przepis nie ma duszy... Ty jako kucharz,  
musisz wnieść duszę do przepisu.*



KG Malwa  
Kleszczele

**Wydawca:**

Koło Gospodyń "MALWA" w Kleszczelach,  
Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Kleszczelach

**Tekst:**

Taisa Selewonowicz, Helena Oracz, Eugenia Noskowicz, Julianna Młodzianowska, Eugenia Kazimieruk, Joanna Jarocewicz, Ludmiła Lewczuk, Teresa Roszczenko, Tamara Dudel

**Projekt graficzny:**

Daria Maria Sienkiewicz

**Druk:**

MOKSiR Kleszczele

Publikacja została zrealizowana w ramach projektu "**Piękny Jaś i huroczki z boczki**" w gminie Kleszczele nad Nurcem w ramach konkursu działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.

Zadanie finansowane ze środków Województwa Podlaskiego

---



Partner:



---

Dawnych wspomnień czar.....	3
OGÓRKI	
Parzony ogórek kleszczelowski.....	6
Korniszony Kleszczelowskie.....	7
Kiszony Kleszczelowski.....	8
Ogórkowa Taisy.....	9
Sałatka z ogórków kiszonych.....	10
Ogórki z miodem .....	10
Zupa z młodych ogórków.....	11
Sałatka ogórkowo kalafiorowa.....	12
Aperitif z ogórka .....	12
Mizeria inaczej .....	13
Ogórki z brzoskwinią .....	13
Korki .....	14
Mizeria do słoików.....	14
Sałatka z papryką.....	15
Ogórki krokodylki.....	15
FASOLA	
Szupenia.....	16
Fasola na sucho- kleszczelowska przekąska .....	17
Kleszczelowska zupa fasolowa .....	17
Smalczyk z fasoli.....	18
Pasztet z fasoli .....	19
Sałatka z fasoli z jajami.....	20
Krokiety z fasoli i porów.....	21
Fasola limeńska z ziołami.....	22
Ciasto z fasoli .....	23
EXTRA:	
Marynowana marchewka.....	24
Kiszone buraczki.....	24
Kapusta z chrzanem.....	25
Kapusta z czosnkiem.....	25
Relacje z projektu.....	26

## Miasteczko Kleszczele

Położone po obu stronach niewielkiej rzeczki Nurzec i jej dopływu Dobrywódka. Dawniej rzeki te płynęły licznymi zakolami i "meandrami" tworząc żyzną dolinę. Te doskonałe warunki mieszkańcy Kleszczel wykorzystywali do zakładania ogrodów w których uprawiali różne warzywa. Jednak dominowały ogórki i fasola tyczkowa "Piękny Jaś". Tyczki z fasolą było widać z każdej strony, a mieszkańców Kleszczel przyjezdni nazywali "tyczkuny". Dla mieszkańców fasola była "bogactwem"- stanowiła pokaźne źródło dochodu. Na ten towar był duży popyt, sprzedać można było każdą ilość. Funkcjonowały skupy państwowe, sprzedawano fasolę na targu, a także przyjeżdżali handlarze z innych regionów Polski. Z dzieciństwa pamiętam rozmowy rodziców i sąsiadów o handlarzach, którzy przyjeżdżali ze Śląska i płacili drożej.

Dzieciaki miały swoją uciechę z fasoli, bo były w niej doskonałe kryjówki podczas zabaw w chowanego. Jednak gorzej było, gdy w jesienne lub zimowe wieczory rodzice kazali siadać do łuskania fasoli. Zeschłe twarde strąki niejednokrotnie zadzierały skórki delikatnych dziecięcych palców. Czekaliśmy niecierpliwie, kiedy skończy się ta okropna fasola.

*Eugenia Kazimieruk*

## Historia uprawy fasoli w Kleszczelach

Fasolę w Kleszczelach uprawiano od bardzo dawna, sprzyjała temu żyzna gleba ogrodów. Mieliśmy ogólne przezwisko "TYCZKUNY". Zrodziło się ono z faktu, iż przyjezdnym Kleszczele kojarzyły się z fasolą tyczkową, która uprawiana była w każdym ogrodzie. Rzeczywiście, jak sięgnę pamięcią (a mam 70 lat), to mam zawsze obraz ogrodu, w którym  $\frac{1}{4}$  areału, stanowiła dorodna fasola tyczkowa.

Jesienią podcinano łodygi fasoli przy samej ziemi, aby "dojrzała". Następnie po kilku dniach zsuwano fasolę z tyczki i wiązano w pęczki, które ustawiano wzdłuż nasłonecznionej ściany budynku gospodarczego, aby wyschła.

W długie zimowe wieczory pęczki fasoli przynoszono do izby i łuskano strąki. Dorośli i starsze dzieci łuskały, a inne dzieci np. odrabiały lekcje lub słuchały wspomnień i opowiadań dorosłych.

Wyłuskaną fasolę sprzedawano na skupie w Kleszczelach, a bardzo dawno temu wożono końmi na bazyry do Bielska Podlaskiego, Siemiatycz, Brześcia i innych większych miast. Uzyskane ze sprzedaży pieniądze były pokaźnym "zastrzykiem" w budżecie domowym. W większości dysponowały nim kobiety. Przeznaczały na przybory szkolne, ubrania, buty domownikom, głównie dzieciom. Kupowały np. garnki, talerze, sztućce, pościel itd.

Dawniej nie było innych źródeł dochodu a tylko nieomal w 100% pieniądze z uprawy roli, hodowli. Więc fasola była bardzo ważnym źródłem dochodu kleszczelowskich rodzin.

*Taisa Selewonowicz*

## Kleszczele...

... to miasteczko z wieloma tradycjami rolniczymi. Niektóre z nich były charakterystyczne dla naszego regionu, co dawało rozpoznawalność i stanowiło dodatkowy urok tego miejsca.

W czasach gdy mieszkańcy okolicznych wsi jadąc furmankami w każdy poniedziałek na rynek do Kleszczel, dostrzegali wynurzające się z porannej mgły i szarówki "wysokie ogrody" wiedzieli że już zbliżają się do celu swojej podróży.

Targowisko w Kleszczelach było ówczesnym "słynnym centrum handlowym" gdzie zakupy robili mieszkańcy miasteczka, bliższej i dalszej okolicy. Chętnie przybywali także handlarze z innych regionów z nadzieją zrobienia dobrego interesu.

Przedmiotem handlu było niemal wszystko. Przybywające na targowisko wozy uginały się od towarów wyprodukowanych przez rolników i rzemieślników. Wśród produktów rolniczych dominowały zboża, ziemniaki, były także zwierzęta hodowlane (konie, krowy, świnie, owce, kury, gęsi, indyki) oraz własnoręcznie zrobione: grabie, koszyki, beczki, worki.

Wśród warzyw dominowały ogórki i fasola. W latach powojennych jak i wcześniej chętnie uprawiano tutaj te warzywa.

Najczęściej wybieraną odmianą, była fasola "Piękny Jaś", która jest królową swego gatunku wyróżniająca się delikatnym słodkawym posmakiem oraz cienką skórką. W naszym regionie obok zbóż, a potem ziemniaków, stanowiła bazę wyżywienia miejscowej ludności. Z czasem rozwinęła się bogata kuchnia fasolowa, a niektóre gospodynie potrafiły zrobić ze strączkowym niemal wszystko.

Z dzieciństwa pamiętam ogrody z mnóstwem ustawionych tyczek, stanowiących charakterystyczne labirynty powstałe w wysokich kijów oraz pnących się po nich pędach fasoli, przepięknie kwitnących, kuszących swoim zapachem i aromatem nie tylko pszczoły, później oplecionych łądygami z licznie zwisającymi strączkami fasoli najpierw soczyście zielonych, z czasem nabierających złoto- żółtych jesiennych już barw.

We wrześniu nadchodził czas zbioru, zwożenia pęczków fasoli z ogrodów do stodół, gdzie pieczołowicie ułożone cierpliwie czekały na kolejny, ostatni etap: wyłuskania ziaren ze strączków. Najczęściej łuskaniem fasoli wieczorami zajmowała się cała rodzina. Był to dobry czas na rozmowy, snucie ciekawych opowieści, gawędzenie o życiu i nie tylko. Jeden z najlepszych polskich pisarzy Wiesław Myśliwski napisał " Traktat o łuskaniu fasoli" wspaniałą, piękna i mądrą opowieść za którą otrzymał Nagrodę literacka NIKE 2007.

*Julianna Młodzianowska*

## Fasola w Kleszczelach-TYCZKUNY

Urodziłam się w Kleszczelach przy ulicy Kolejowej. W latach 60 przeżywałam różne dziecięce przygody. Widziałam ogrody pełne tyczek. Na nich pędy i piękne białe lub czerwone kwiatki. Nie wiedziałam co to, więc nazrywałam pełne kieszenie, a ogrody z tymi kwiatami były za stodołą mego rodzinnego domu. Skrzyczała mnie mama i powiedziała, że to fasola tyczkowa Piękny Jaś. Zasmuciłam się ale kwiatki wsadziłam do ziemi. Niestety nic z tego mojego sadzenia nie wyszło, bo kwiatki obumarły pomimo moich prób ratowania sytuacji. To pierwsze zdarzenie które mnie spotkało z fasolą w tle. Kolejne to zagony na których rosła fasola, a my bawiliśmy się naszą "szajką" w chowanego, Zagony były długie i gęsto zasadzone krzakami fasoli, idealne do kryjówek ponieważ nie było nas w niej widać. Nasza zabawa okupiona była krzykiem i zdenerwowaniem rodziców za to, że powygniataliśmy duże przestrzenie i zniszczyliśmy część plonu.

O fasoli opowiadali też moi rodzice i dziadkowie bo właśnie nasza dzielnica w Kleszczelach była określana mianem "tyczkuny". Opowiadali o sadzeniu, pieleniu i zbiorach. Wszystko zaczynało się już na wiosnę kiedy to fasolę sadzono. Podlewał ją deszcz, jednak gdy pogoda nie dopisywała bywało i tak że tyczki po których fasola się pięła zwyczajnie się wywracały i należało je poprawić. Ważne było opielenie zagonów, należało dbać i troszczyć się, by zbiory były jak najobfitsze. Jesienią następował czas zbiorów. Fasolę zbierała cała rodzina. Fasolę razem z tyczką pakowało się na furę aby przewieźć ją do stodoły, wiązano w pęczki przewiązką ze słomy i układano na tzw. "wyszki". Zimowe wieczory w grudniu i styczniu to czas gdy cała rodzina łuskała fasolę, tak, że aż palce bolały. Następnie tato wywoził fasolę do Warszawy na sprzedaż, po jakimś czasie pojawili się pośrednicy w sprzedaży więc tato nie musiał. Tradycją też było jedzenie fasoli w przeróżnych potrawach...ale żeby móc ją ugotować należało ją wyprodukować. I takie są moje wspomnienia z fasolą w tle z młodości lat w naszych Kleszczelach.

*Helena Oracz*

# Parzony ogórek kleszczelowski

## ➔ SKŁADNIKI:

świeże ogórki  
koper/ łodygi z baldachimem  
chrzan/ liście lub korzeń  
czosnek/ liście lub ząbki  
kilka liści wiśni  
kilka liści czarnej porzeczki

---

## ➔ ZALEWA

woda  
sól  
cukier

---

## ➔ WYKONANIE:

Wszystko dokładnie umyć i ułożyć w przeznaczonym do zaparzenia naczyniu.

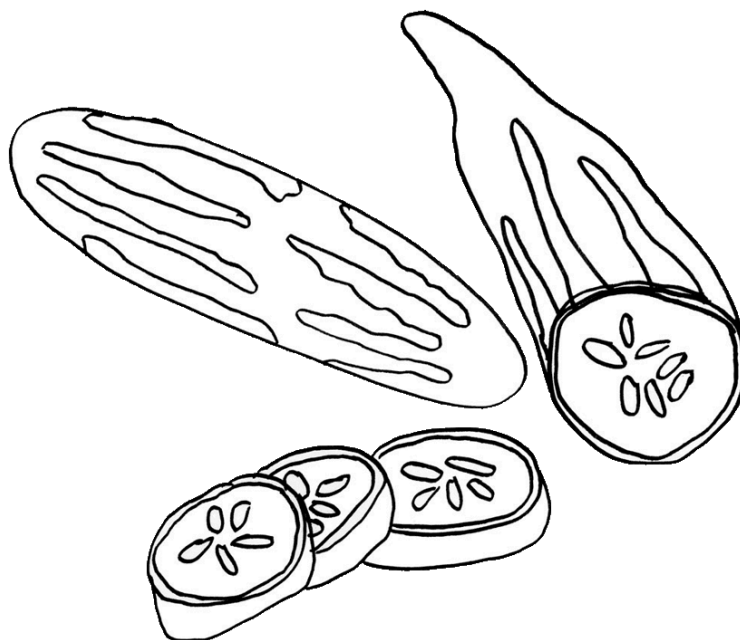
Na dnie układamy liście chrzanu, czosnku, wiśni, czarnej porzeczki, koper.

Następnie układać ogórki i między warstwami włożyć kilka ząbków czosnku i korzeń chrzanu.

Ułożone ogórki zalewamy gorącą zalewą przygotowaną z wrzącej wody. Przykrywamy talerzykiem, można również obciążyć kamieniem.

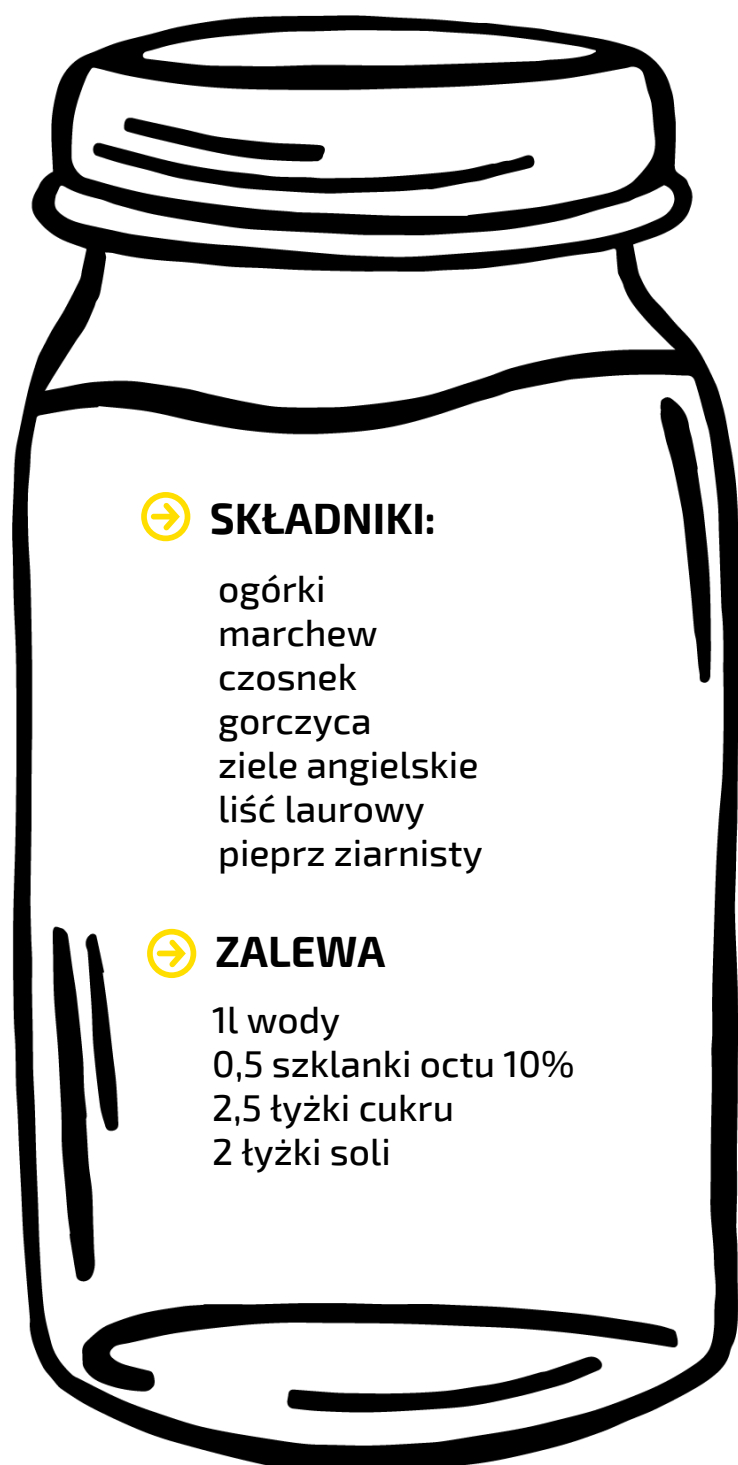
**Zalewa:** do 1 litra wody wsypać 1 ½ łyżki soli oraz płaską łyżkę cukru. Mieszamy by składniki dokładnie się rozpuściły. Ilość zalewy przygotować w zależności od ilości ogórków.

Tak przygotowane ogórki są gotowe do spożycia po kilkunastu godzinach.



*przepis podała:  
Eugenia Kazimieruk*

# Korniszony kleszczelowskie



## ➔ SKŁADNIKI:

ogórki  
marchew  
czosnek  
gorczyca  
ziele angielskie  
liść laurowy  
pieprz ziarnisty

## ➔ ZALEWA

1l wody  
0,5 szklanki octu 10%  
2,5 łyżki cukru  
2 łyżki soli

## ➔ WYKONANIE:

Wodę, ocet sól i cukier zagotować i ostudzić.

Umyte ogórki wkładamy do stoików z marchewką, czosnkiem i gorczycą.

Zalewamy zalewą i pasteryzujemy do momentu zmiany koloru ogórków.

*przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*



# Kiszony kleszczelowski

## ➔ SKŁADNIKI:

ogórki  
koper  
chrzan  
czosnek  
liść dębu  
gorczyca

---

## ➔ ZALEWA

5 l wody  
5 czubatych łyżek soli

---

## ➔ WYKONANIE:

Zagotować 5 litrów wody z pięcioma czubatymi łyżkami soli, studzimy.

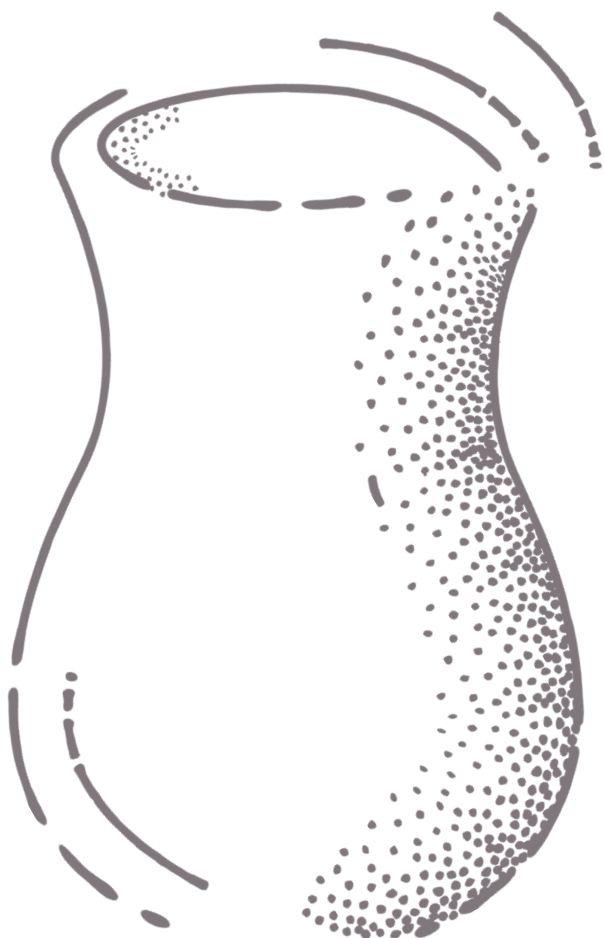
Do słoików z ogórkami dodajemy koper, chrzan, czosnek, liść dębu, gorczycę.

Zalewamy, słoiki zakręcamy i odstawiamy w ciemne zimne miejsce.

*przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*



# Ogórkowa Taisy



## ➔ SKŁADNIKI:

3 ogórki kiszone  
1 ogórek świeży  
ziemniaki  
marchew  
żeberka (porcja rosółowa)

## ➔ PRZYPRAWY

liść laurowy  
ziele angielskie  
pieprz  
sól  
pieprz ziołowy

*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

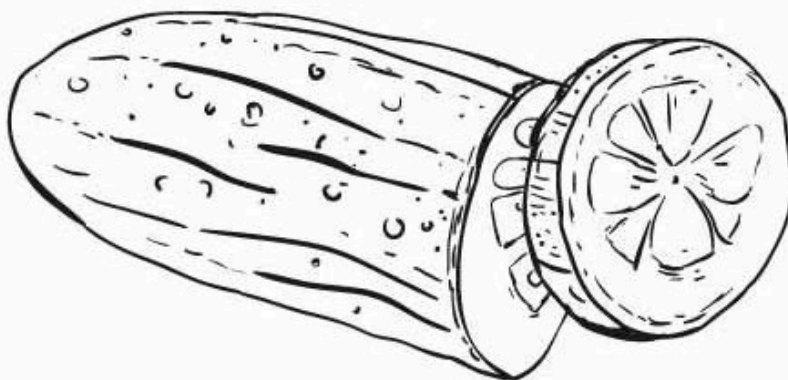
## ➔ WYKONANIE:

Gotujemy ziemniaki, przyprawy, mięso, marchew.  
Gdy ziemniaki będą miękkie, dodajemy starte ogórki.  
Podgotowujemy, na koniec dosalamy i dodajemy pieprz ziołowy.  
Podajemy ze śmietaną lub jogurtem.

# Sałatka z ogórków kiszonych

## ➔ SKŁADNIKI:

9 ogórków kiszonych  
cebula czerwona  
jabłko  
sok z cytryny  
oliwa  
sól  
pieprz

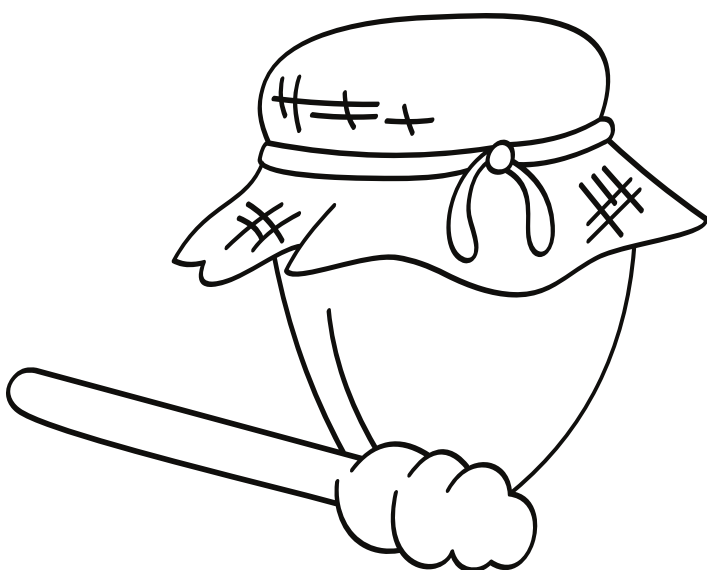


*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

## ➔ WYKONANIE:

Ogórki, cebulę, jabłko kroimy w cienkie plastry.  
Doprawiamy i wszystko mieszamy.

# Ogórki z miodem



## ➔ SKŁADNIKI:

ogórek  
miód

## ➔ WYKONANIE:

Obrany ogórek włożyć do lodówki na pół godziny.  
Po schłodzeniu zjadamy polewając obficie miodem.

*Przepis podała:  
Ludmiła Lewczuk*

# Zupa z młodych ogórków

## ➔ SKŁADNIKI:

pół porcji włoszczyzny  
kilka ziemniaków  
2,5 dag młodych ogórków  
6 dag masła



## ➔ PRZYPRAWY

sól  
pieprz  
pół szklanki śmietany  
2 łyżki mąki  
zielony koperek

*Przepis podała:  
Eugenia Noskowicz*

## ➔ WYKONANIE:

Oczyszczoną włoszczyznę drobno kroimy, podsmażamy na 1/3 tłuszczu, zalewamy ok 1,5 litra wrzącej wody, gotujemy.

Następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki.

Obrane ogórki kroimy w drobną kostkę, wkładamy do małego naczynia, dodajemy tłuszcz, skrapiamy wywarem i dusimy z dodatkiem nasion kopru. Miękki ogórek dodajemy z resztą tłuszczu do zupy.

Zabielamy zupę śmietaną z mąką, przyprawiamy do smaku, dodajemy sporo zielonego kopru.

Do zupy można dodać przyprawę „Jarzynka” lub kostkę w koncentracji albo łyżkę przyprawy do zup w płynie.

# Sałatka ogórkowo- kalafiorowa

## ➔ SKŁADNIKI:

kalafior  
kilka ogórków obranych  
dużo kopru  
trochę majonezu  
trochę jogurtu greckiego

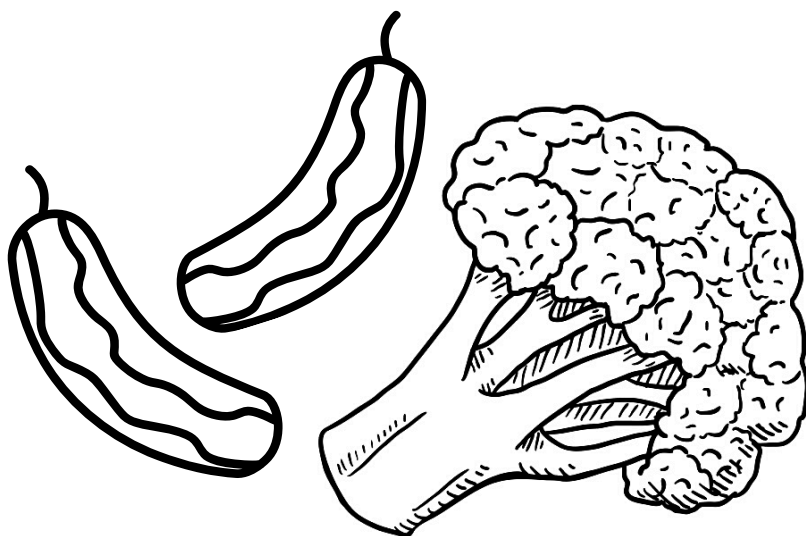
---

## ➔ PRZYPRAWY:

sól  
pieprz  
trochę szczypiorku

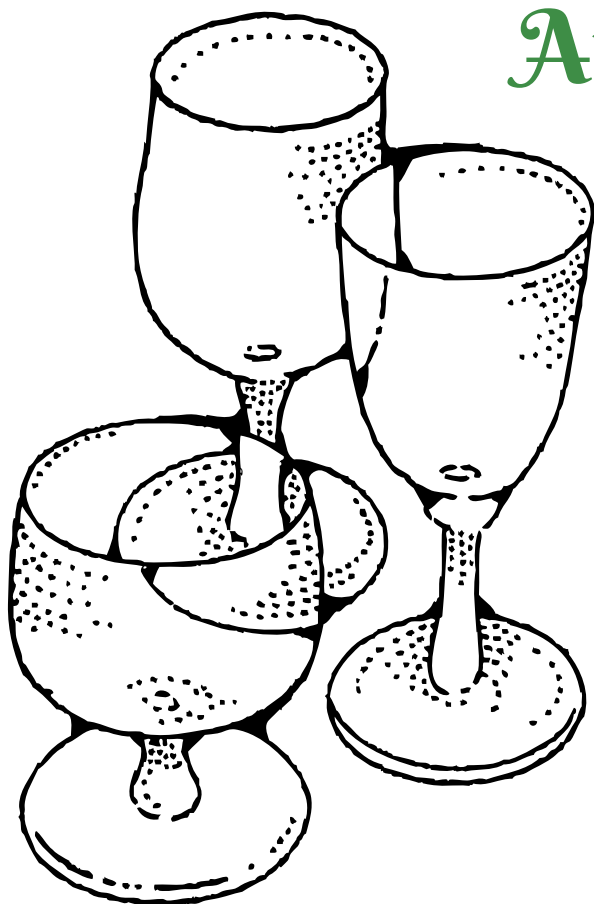
## ➔ WYKONANIE:

Kalafior rozdzielamy na drobne różyczki, ogórek kroimy. Łączymy z pozostałymi składnikami i wszystko mieszamy.



*Przepis podała:  
Eugenia Noskowicz*

# Aperitif z ogórka



## ➔ SKŁADNIKI:

Ogórek świeży, zamrożony  
lód  
Sprite 0,7l  
alkohol biały 0,5l

---

## ➔ WYKONANIE:

Ogórek kroimy w plastry a następnie wszystko mieszamy.

*Przepis podała:  
Joanna Jarocewicz*

# Mizeria inaczej

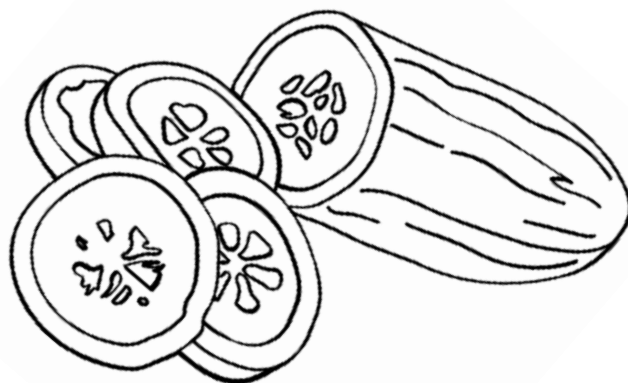
## ➔ SKŁADNIKI:

5-6 ogórków

## ➔ PRZYPRAWY:

sól  
pieprz  
ocet winny  
cukier  
jogurt  
czosnek granulowany

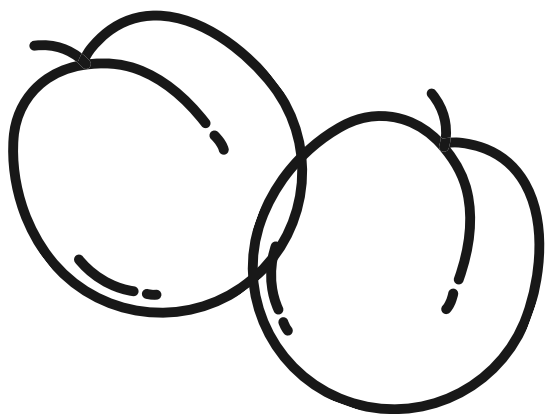
*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*



## ➔ WYKONANIE:

5-6 ogórków świeżych tarkujemy na dużych oczkach. Dodajemy sól, pieprz, ocet winny (lub zwykły), cukier, jogurt. Mieszamy. Wstawiamy na 20 minut do lodówki. Można dodać czosnek granulowany do smaku.

# Ogórki z brzoskwinia



## ➔ SKŁADNIKI:

4 kg ogórków  
4 średnie cebule  
1 puszka brzoskwiń

*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

## ➔ WYKONANIE:

Ogórki pokroić w grube plastry, cebule w talarki lub półtalarki, brzoskwinie w małą kostkę.

Wszystko wymieszać. Dodać sok z brzoskwini, 2 łyżki soli, 1 ½ szklanki octu, 3 szklanki cukru.

Wymieszać i zostawić na noc.

Rano wkładać w stoiki i pasteryzować 5 minut od momentu zagotowania.

# Korki

## ➔ SKŁADNIKI:

3 kg ogórków

## ➔ ZALEWA:

1 l wody  
½ l octu 10%  
½ kg cukru  
2 łyżki soli  
2 łyżki musztardy

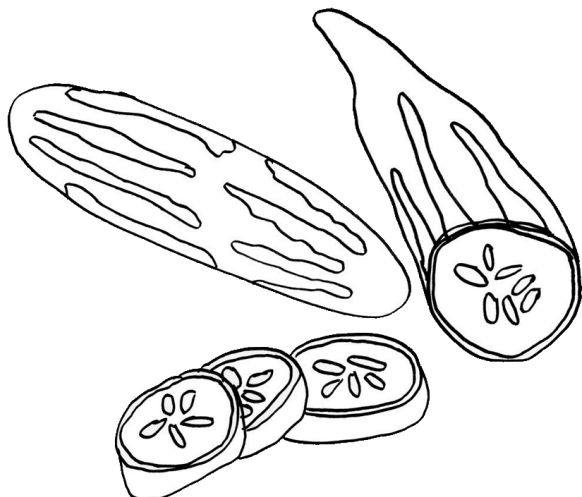
Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz



## ➔ WYKONANIE:

3 kg ogórków pokroić w 2cm korki. Zalać 1 litrem wody, ½ litra octu 10%, ½ kilograma cukru, 2 łyżki soli i 2 łyżki musztardy (nie chrzanowej).  
Pasteryzować w słoikach.

# Mizeria do słoików



## ➔ SKŁADNIKI:

2 kg ogórków

## ➔ PRZYPRAWY:

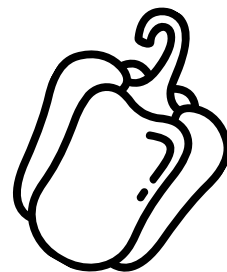
2 łyżki soli  
2 łyżki octu  
2 łyżki cukru

## ➔ WYKONANIE:

Ogórki pokroić w plastry, wymieszać z solą, octem i cukrem. Całość odstawić 1 godzinę. Wkładać do słoików. Pasteryzować 5 minut, od momentu zagotowania.

Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz

# Sałatka z papryką

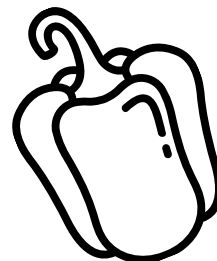


## ➔ SKŁADNIKI:

4 kg ogórków – pokroić w korki  
0,5 kg cebuli – plastry  
1 seler – starkować  
4-5 papryk – pokroić w małą kostkę

## ➔ ZALEWA opcja 2:

5 szklanek wody  
3 szklanki octu 10%  
5 szklanek cukru  
2 łyżeczki kolendry  
2 łyżeczki gorczycy



## ➔ ZALEWA opcja 1:

9 szklanek wody  
1 szklanka soli

## ➔ WYKONANIE:

Składniki włożyć do słoików i zalać zalewą. Pasteryzować.

*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

# Ogórki krokodylki

## ➔ SKŁADNIKI:

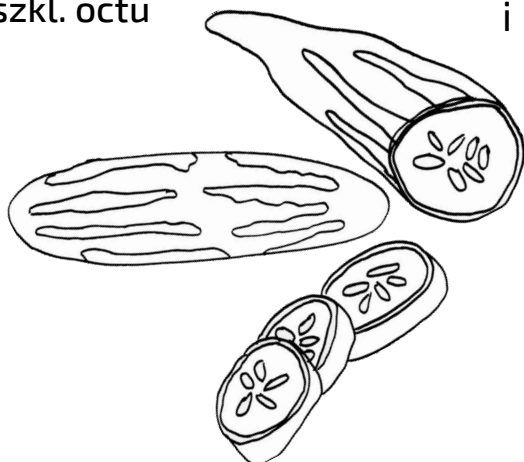
2 kg małych ogórków  
2 łyżki chili (ja daję paprykę)  
2 główki czosnku

## ➔ ZALEWA:

woda  
6 łyżek soli  
0,5 szklanki oleju  
1 kg cukru  
1,5 szkl. octu

## ➔ WYKONANIE:

Olej z cukrem i octem zagotować. Pokrojone ogórki posolić i odstawić na kilka godzin, odsączyć. Posypać rozdrobnionym czosnkiem i chili. Następnie zalać gorącą zalewą i odstawić na 12 godzin. Wkładać do małych słoików i pasteryzować 10 minut.



*Przepis podała:  
Tamara Dudel*



# Szupenia

Tradycyjna kleszczelowska potrawa z fasoli, danie jednogarnkowe. Sycąca gęsta zupa.

## ➔ SKŁADNIKI:

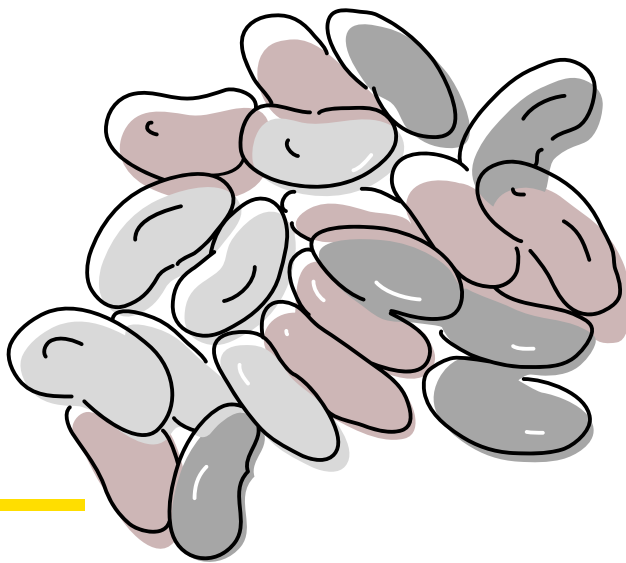
1 szklanka fasoli  
1 szklanka kaszy pęczak

## ➔ PRZYPRAWY

kilka ziaren jałowca/ na trawienie/  
sól  
pieprz czarny do smaku

## ➔ OKRASA:

200 g słoniny lub boczku  
1 cebula



## ➔ WYKONANIE:

Fasolę namaczamy na kilka godzin- należy użyć więcej wody, by potem w niej gotować. Do namoczonej fasoli wsypać kaszę i kilka ziaren jałowca. Gotować do miękkości, często mieszając, by nie przypalić. Potrawa ma być gęsta. Pod koniec gotowania doprawiać solą i pieprzem.

Okrasa: kroimy słoninę/ boczek i cebulę w drobną kosteczkę, smażymy.

Okrasę dodajemy do całości lub do każdego talerza, miseczki.

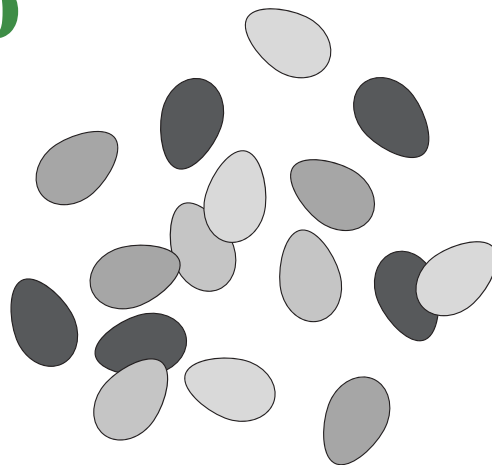
*Przepis podała:  
Eugenia Kazimieruk*

# Fasola na sucho

Kleszczelowska przekąska.  
Przysmak mojego dzieciństwa.

## ➔ SKŁADNIKI:

Fasola Piękny Jaś  
masło, ewentualnie olej rzepakowy  
sól  
cukier



## ➔ WYKONANIE:

Duży Piękny Jaś moczymy 12 godzin  
Gotujemy na małym ogniu około 2 godzin (do miękkości)  
Odczujemy, polewamy masłem ewentualnie olejem.  
Posypujemy cukrem bądź solą.  
W Kleszczelach polewano fasolę olejem rzepakowym.

Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz

# Kleszczelowska zupa fasolowa

## ➔ SKŁADNIKI:

szklanka fasoli  
pęczek włoszczyzny  
(marchew, pietruszka,  
seler, por)  
żeberka  
boczek

## ➔ WYKONANIE:

Szklanę fasoli namoczyć na całą noc.  
Ugotować wywar z włoszczyzny i żeberka.  
Boczek przesmażyć, dodać do wywaru. Wszystkie składniki  
potączyć i dodać przyprawy /ziele angielskie, pieprz ziarnisty,  
listek laurowy, cebulę, czosnek/  
Gotować około godziny. Doprawić solą i majerankiem  
Serwujemy z pieczywem

## ➔ PRZYPRAWY:

ziele angielskie  
pieprz ziarnisty  
liść laurowy  
cebula  
czosnek  
sól  
majeranek

Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz

# Smalczyk z fasoli

## ➔ SKŁADNIKI:

dwie puszki białej fasoli/  
ewentualnie 2 szklanki  
ugotowanej  
1 duże jabłko  
1 duża cebula  
2 ząbki czosnku  
masło

## ➔ PRZYPRAWY:

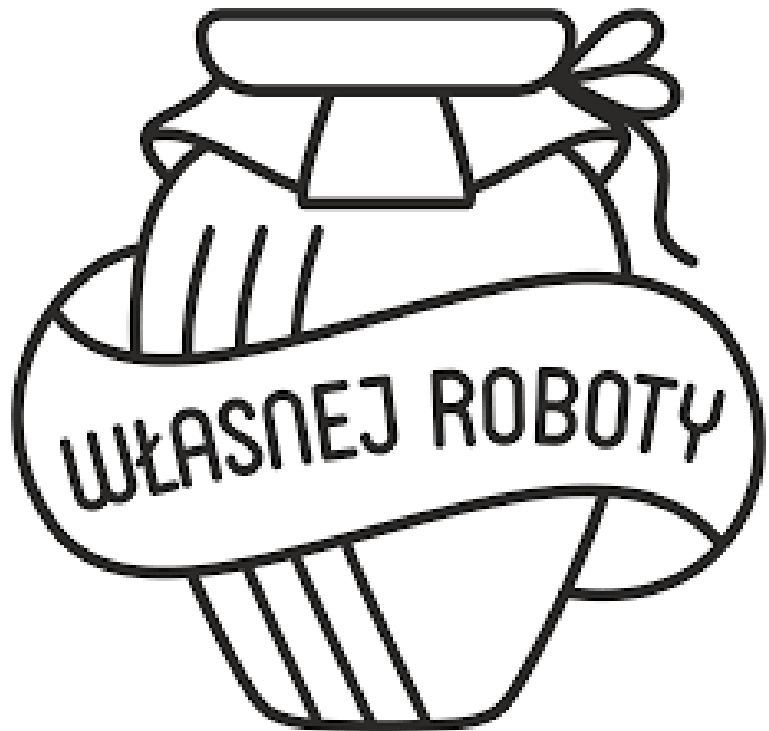
szczypta kminku, ½  
łyżeczki majeranku, sól  
pieprz

## ➔ OPCJONALNIE:

“skwarki” z prażonych  
pestek słonecznika.

## ➔ WYKONANIE:

Podsmażamy drobno pokrojoną cebulę na maśle,  
pod koniec dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek.  
Dodajemy starte jabłko, smażymy aż zmięknie.  
Dodajemy fasolę, po chwili kminek i majeranek.  
Krótko przesmażamy wszystko razem.  
Rozgniatamy fasolę widelcem i doprawiamy do smaku solą  
i pieprzem.



*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

# Pasztet z fasoli

Fasola biała jest idealną bazą do przygotowania zdrowego, nieprzetworzonego pasztetu w wersji wegetariańskiej lub wegańskiej.

## ➔ PRZYPRAWY:

łyżeczka soli  
pieprz, musztardę i  
majeranek do smaku

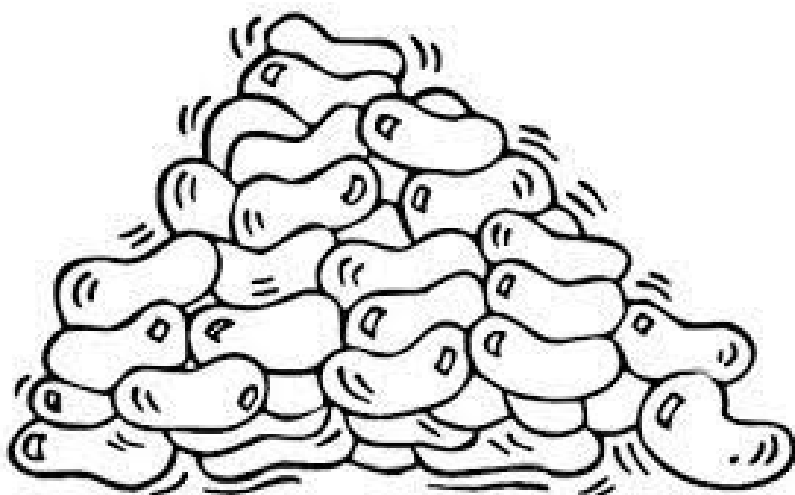
## ➔ WYKONANIE:

2-3 szklanki fasoli moczyć przez noc (wody powinno być 3 razy więcej niż nasion), a następnie ugotować do miękkości. Pokrojone pieczarki, jabłko i cebulę podsmażyć na oleju, dodać do odcedzonej fasoli, wsypać płatki, wlać jajka i doprawić. Całość zblendować na gładką masę i przelać do formy wysmarowanej tłuszczem.

Piec przez 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Zamiast jajek można użyć wywaru z lnu, a płatki owsiane czy pieczarki zastąpić tartą marchwią lub pietruszką.

## ➔ SKŁADNIKI:

fasola  
dwie okazałe cebule  
jabłko  
kilka sztuk pieczarek  
olej rzepakowy  
4-5 łyżek płatków owsianych  
dwa jajka



Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz

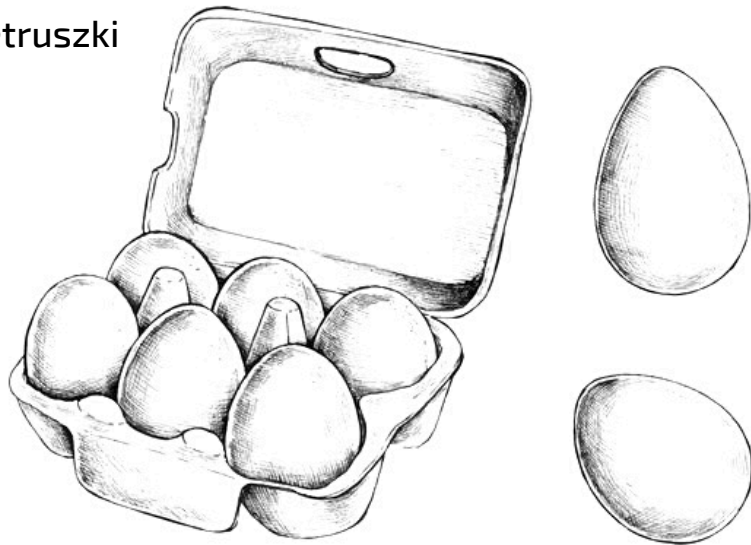
# Salatka z fasoli z jajami

## ➔ SKŁADNIKI:

2 szklanki ugotowanej fasoli JAŚ  
3 cebule  
4 jaja na twardo  
3 łyżki posiekanej naci pietruszki

## ➔ SOS:

sok z cytryny  
½ szklanki oliwy  
sól  
cukier  
2 łyżki musztardy



## ➔ WYKONANIE:

Z jaj wyjąć 2 żółtka i przetrzeć przez sito.  
Ucierać je dalej z dodatkiem musztardy, oliwy i soku z cytryny, przyprawić do smaku solą i cukrem.  
2 całe jaja i białko posiekać.  
Cebulę pokroić w cienkie piórka.  
Wymieszać fasolkę z jajami i cebulą.  
Wyłożyć na półmisek, zalać sosem i posypać natką pietruszki.  
Podawać z dodatkiem pieczywa.

*Przepis podała:  
Eugenia Noskowicz*

# Krokiety z fasoli i porów

## ➔ SKŁADNIKI:

35 dag fasoli  
30 dag porów  
4 łyżki tartej bułki  
2 jaja  
3 płaskie łyżki mąki

## ➔ SOS:

sól  
pieprz  
imbir  
majeranek

## ➔ WYKONANIE:

Z 35 dag fasoli przygotować puree.

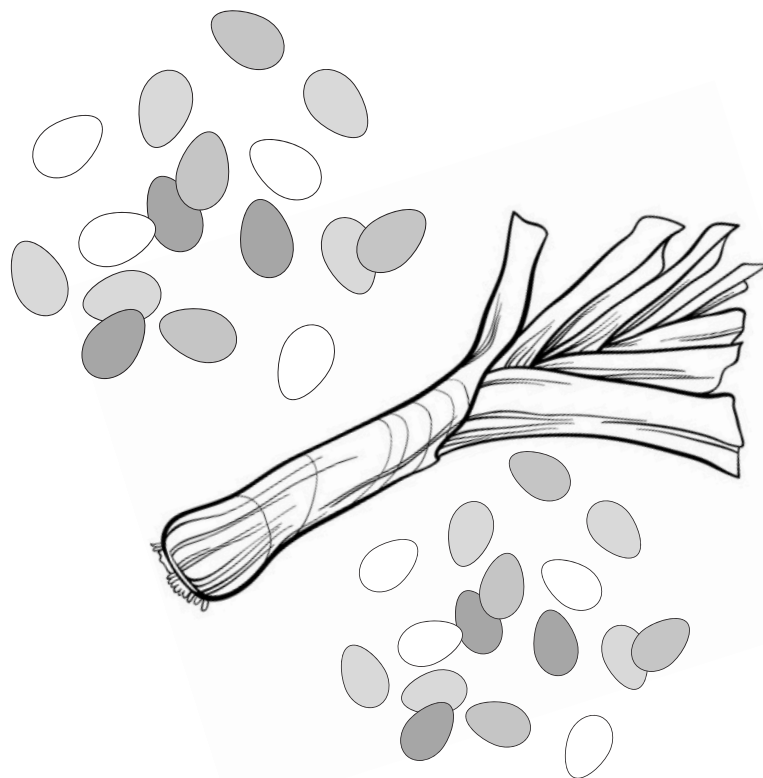
30 dag porów oczyścić, umyć, pokroić w krążki i dusić na tłuszczu.

Gdy będą miękkie, przetrzeć przez sito i połączyć z fasolą.

Do masy dodać 4 łyżki tartej bułki, 2 jaja, 3 płaskie łyżki mąki, sól, pieprz, imbir, majeranek i razem dobrze wymieszać.

Uformować jeden duży walek, pokroić go na plastry, formować z nich krokiety o długości 10cm i te panierować w mące, rozbitym jajku i tartej bułce.

Smażyć na rozgrzanym tłuszczu.



*Przepis podała:  
Eugenia Noskowicz*

# Fasola limeńska z ziołami

Oto przepis na prostą potrawę z fasoli limeńskiej. Aby potrawa miała wyrazisty smak użyj świeżych ziół i potrój ich ilość.

## ➔ SKŁADNIKI:

450 g świeżej lub mrożonej fasoli limeńskiej (półksiężycowatej)  
2 łyżki (30 ml) oliwy  
1 łyżka (15 g) przeciśniętego przez praskę czosnku  
¼ szklanki (40 g) pokrojonej w kostkę cebuli

## ➔ PRZYPRAWY:

1 łyżeczka suszonego tymianku  
1 łyżeczka suszonego oregano  
1 łyżeczka suszonej natki pietruszki

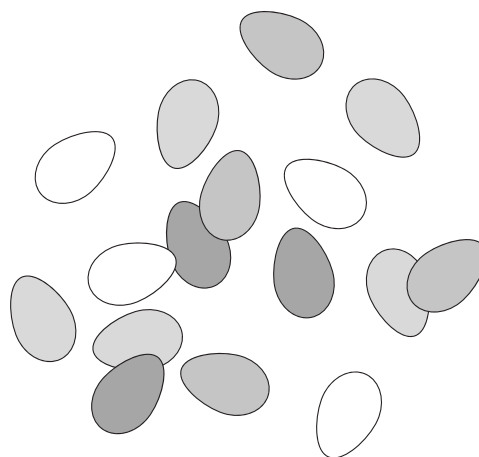
## ➔ WYKONANIE:

Fasolę ugotować na parze lub w lekko osolonej wodzie aż stanie się miękka.

Gdy fasola się gotuje na ustawionej na średnim ogniu patelni rozgrzać oliwę i przez 3-5 minut podsmażyć na niej czosnek i cebulę aż się zeszkłą i uwolnią aromat.

Ugotowaną fasolę odsączyć i przelać na patelnię. Dodać i wymieszać.

Podawać na ciepło!



*Przepis podała:  
Helena Oracz*

# Ciasto z fasoli

## ➔ SKŁADNIKI CIASTO:

- 2 puszki fasoli konserwowej
- 3 duże lub 4 małe jajka
- 6 łyżek kakao
- 1/3 szklanki oleju
- 1/3 szklanki cukru (można więcej jeśli ktoś lubi słodkie)
- 1/2 łyżeczki sody
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 średni banan

## ➔ SKŁADNIKI POLEWA:

- 4 łyżki oleju kokosowego (można zastąpić masłem)
- 3 płaskie łyżki kakao
- 2 łyżki cukru waniliowego
- 8 łyżek wody

## ➔ WYKONANIE:

Odsączoną fasolę zblendować wraz z olejami i bananem na jednolitą masę.

Dodać kakao z proszkiem i sodą.

Jajka ubić z cukrem na puszystą masę.

Zblendować fasolę i połączyć z ubitymi jajkami.

Wlać ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.

Piec 35-40 min w temperaturze 180° C, do suchego patyczka.

Pozostawić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami na 10-15 minut.

**Polewa:** Wszystkie składniki rozpuścić w rondelku, nie doprowadzając do wrzenia



Przepis podała:  
Tamara Dudel



# Marynowana marchewka

## ➔ SKŁADNIKI:

1 kg marchwii

## ➔ ZALEWA:

1 l wody

10 ziaren pieprzu

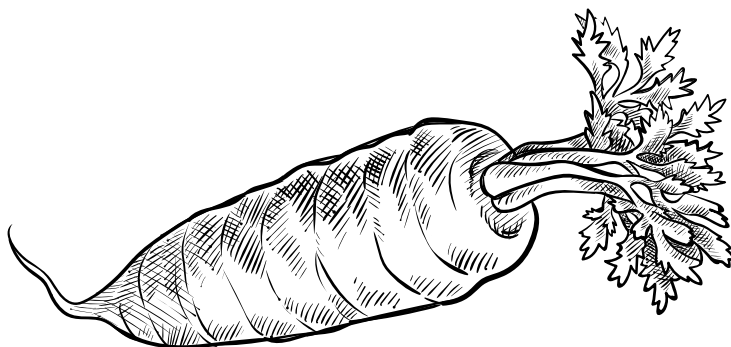
5 ziaren jałowca

1 cm imbiru

4 ząbki czosnku

3 liście laurowe

1 łyżka soli



*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

## ➔ WYKONANIE:

Marchew pokroić lub zetrzeć na tarce. Zalewę zagotować i ostudzić. Włożyć marchew do słoików, zalać zalewą. Zostawić 5-7 dni w ciepłym miejscu.

# Kiszzone buraczki

## ➔ SKŁADNIKI:

2 kg buraków

## ➔ ZALEWA:

1,5 l wody

2 łyżki soli

## ➔ PRZYPRAWY:

6-8 ząbków czosnku

6 ziaren pieprzu

3-4 liście laurowe

łyżka kolendry

6 łyżek octu.

## ➔ WYKONANIE:

Buraki pokroić w plastry.

Zalewę zagotować i ostudzić.

Buraki włożyć do słoików, dodać przyprawy.

Zalać wodą z octem.

Odstawić w zimnym miejscu na dwa tygodnie.

Jeśli na wierzchu wystąpi piana-zebrać ją.

*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

# Kapusta z chrzanem

## ➔ SKŁADNIKI:

5 kg kapusty  
2 szklanki chrzanu

## ➔ ZALEWA:

1 l octu  
½ l oleju  
30 dag cukru  
2 łyżki soli

## ➔ WYKONANIE:

Kapustę poszatkować,  
lekko wymieszać z cukrem i solą.  
Dodać resztę składników.  
Wymieszać, nie przecierać.  
Włożyć do słoików.



*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

---

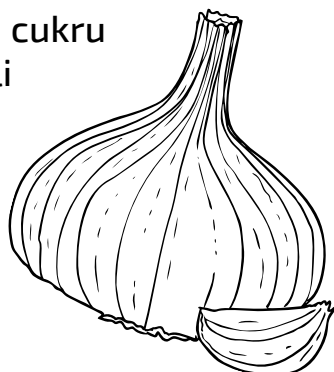
# Kapusta z czosnkiem

## ➔ SKŁADNIKI:

5 kg kapusty  
5- 7 szt marchwi  
2 główki czosnku

## ➔ ZALEWA:

2 szklanki wody  
1 szklanka octu  
1 szklanka cukru  
1 łyżka soli



## ➔ WYKONANIE:

Kapustę, marchew, czosnek  
zetrzeć.  
Włożyć warstwami składniki do  
garnka  
Zalać gorącą zalewą.  
Po dwóch dniach wymieszać.  
Włożyć do słoików.

*Przepis podała:  
Taisa Selewonowicz*

## Warsztaty “Piękny Jaś i huroczki z boczki”

Do uczestnictwa w warsztatach z projektu podchodziłam z mieszanymi uczuciami. Z jednej strony kierowała mną ciekawość, a z drugiej niedowierzenie. No bo co można jeszcze “wyczarować” z ogórków oprócz kiszonych, korniszonów, mizerii i sałatek w słoikach? A jednak można! Propozycje naszych Pań z Koła Gospodyń były całkiem oryginalne, a zarazem nieskomplikowane w wykonaniu. Byłam zachwycona smakiem zupy ogórkowej, sałatek i pozostałych potraw. Tak samo potrawy z fasoli przeszły moje najśmielsze oczekiwania: krostki z fasoli, sałatki a nawet ciasto były przepyszne!

Uczestnictwo w warsztatach, to także spotkania w miłym towarzystwie, wspólne przygotowywanie potraw i ich degustacja. Takie spotkania dodają dużo pozytywnej energii. Wychodzę z nich bogatsza o nowe doświadczenia i przepisy kulinarne.

*Ludmiła Lewczuk*

## Co mi dał projekt “fasola i ogórek”?

Podczas spotkań w Kole Gospodyń “MALWA” przypominałam smak fasoli z dzieciństwa, oraz poznałam jak smakuje ogórek w drinku i w smacznej zupie, którą gotowały nasze babcie.

*Teresa Roszczenko*

## Uczestniczyłam w warsztatach...

Wyniosłam z tych wspólnych spotkań niezapomniane wrażenia. Poznałam przede wszystkim jaka wielka jest siła kobiet naszego koła- zjednoczone we wspólnych działaniach, z głowami pełnymi pomysłów, pracowitymi dłońmi i szczerymi uśmiechami.

Obserwowałam, z jakim zapałem przystępowałyśmy do pracy, odkryłam jakie talenty w nas drzemają, jak siły i zapał zmieniały pomysły w konkretne efekty. Dla tych spotkań warto było poświęcić swój czas i energię, bo okazuje się, że jako mieszkanki jednej miejscowości potrafimy zrobić wiele dobrego dla innych, kultywować tradycje, czerpiąc z tego radość i satysfakcję oraz inspiracje do nowych pomysłów.

*Joanna Jarocewicz*



---

KOŁO GOSPODYŃ  
"MALWA" W KLESZCZELACH  
2021