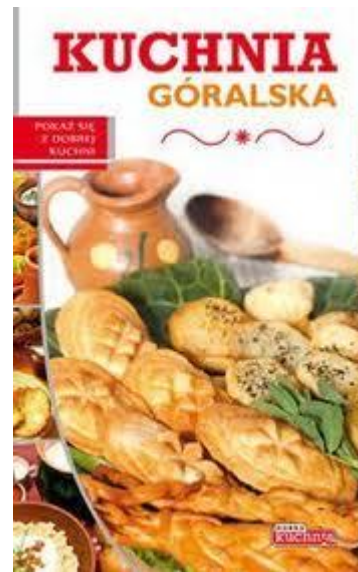


# Kuchnia góralska



Jest to kuchnia, która rozwinęła się w Beskidach,  
Tatrach i na Podhalu.



- Regionalna kuchnia podhalańska: kuchnia ukształtowana w trudnych warunkach materialnych i klimatycznych mieszkańców Podhala.
- Twarde warunki klimatyczne i ubóstwo kamiennej gleby czyni pożywienie jednostajnym.

- Dawniej jeden z biedniejszych regionów kraju, co miało przełożenie na tutejszą kuchnię. Położenie regionu w najwyższych polskich górach oraz surowszy niż na terenach nizinnych klimat również nie oddziaływał korzystnie.
- Do podstawowych potraw kuchni podhalańskiej zaliczymy wszystko co ubogie góralskie gospodarstwo wyprodukowało, a nie przetworzyło w celu odsprzedania.

- Ludność zamieszkująca te tereny bazowała na składnikach prostych, ale treściwych, takich jak **ziemniaki, kasze, kapusta, mięso: baranina i jagnięcina oraz mleko owcze i jego przetwory.**



- Beskidy są najmłodszymi polskimi górami, niemal w całości porośniętymi szczelną otuliną świerków. Tutejsi górale swoją kuchnię oparli na owocach lasu, mięsie i skąpych z powodu niekorzystnych warunków płodach ziemi. Uprawiano tutaj (ale także w innych polskich górach), głównie grule, czyli ziemniaki, kapustę, zboże i cebule.

- Najbardziej znaną potrawą w Beskidzie jest oczywiście golonka duszona w piwie. Przypomina ona golonkę po bawarsku, jest jednak ostrzej przyprawiona, a do sosu piwnego, w którym golonka się dusi, dodaje się wiórków selera, pietruszki i marchewki.



# Zupy

- Wiele z dań serwowanych dawniej w góralskich domach jada się do dziś. Najślynniejsze góralskie zupy to : **kwaśnica, czosnianka**.
- Słynna góralska zupa zwana **kwaśnicą** - nie mylić z kapuśniakiem. Jej podstawowa wersja bazowała jedynie na wodzie, kwaszonej kapuście i ziemniakach. Ta bogatsza, serwowana od święta, gotowana była z dodatkiem baraniny lub wędzonych żeber.



# Kwaśnica

## Składniki:

- 0,5 kg mięsa (baranina, wieprzowe podgardle, karkówka, łopatka
- lub żeberka, mogą być wędzone, generalnie powinno to być mięso tłuste),
- 300 g kapusty kiszanej,
- suszone lub świeże grzyby,
- ziele angielskie 3-5 ziaren,
- maggi,
- 2 ząbki czosnku,
- ziemniaki



# Kwaśnica

- **Przygotowanie:**

Mięso należy umyć, opłukać, włożyć do garnka wraz z kapustą kiszoną z odciekiem (kwasem, im go więcej tym lepiej), a następnie zalać odpowiednią ilością wody, tak by mięso było nią przykryte.

Potem dla smaku trzeba dodać ziele angielskie, posolić, dodać maggi, można dodać grzyby. Gotować, aż kapusta będzie miękka, a mięso ugotowane, pod koniec dodając czosnek. W osobnym garnku ugotować ziemniaki. Wszystko razem podać na talerzu.

# Zupy



- W Beskidach przyrządza się też **żurek**, ale nieco inaczej niż w pozostałych rejonach polski, bo na serwatce.

# Zupy

- **Czosnianka** zupa, potrawa regionalnej kuchni podhalańskiej.  
**Czosnianka** to zupa gotowana z ziemniaków - gruli, czosnku, cebuli i mięty - suszonej lub świeżej. Zagotowane i odcedzone ziemniaki zalewamy ponownie wrzątkiem, dodajemy posiekany czosnek, cebulę i miętę. Lekko solimy. Na talerzu dodajemy topionej słoniny. Danie obecnie zapomniane i wyparte przez lekki rosół zagotowany z czosnkiem i podawany z ziemniakami lub grzankami.



# Sery

- Z owczego mleka powstają wspaniałe podhalańskie sery - **bundz i oscypek**, które doczekały się w końcu certyfikatu unijnego mówiącego o chronionej nazwie pochodzenia. Używa się ich do przygotowywania past do chleba np. **awanturki**, oraz nadzienia do ciast i pierogów.



# Sery



# Z serwatki

- Na bazie serwatki, która powstaje w wyniku wytwarzania sera, przygotowywano też zupy, takie jak **zuwka** z białym serem. Serwatka służy także jako napój. Wytwarza się z niej doskonale gasząca pragnienie i pożywną **żyntycę**.





# Desery

- Na deser często serwuje się **bombolki** – pieczone drożdżowe kluski polewane miodem i masłem.



# Desery

- Tak jak w kuchni małopolskiej popularne są małdrzyki, czyli placuszki smażone z sera białego.



# Z ziemniaków

- Ziemniaki, zwane grulami, znajdują w kuchni góralskiej wiele zastosowań. Góralki przyrządzają z nich kilka rodzajów klusek, m. in. hałuski i kluski grulane.
- Z ziemniaków powstaje także tzw. moskol. Potrawa ta pojawiła się na Podhalu w czasie I wojny Światowej wraz z rosyjskimi jeńcami (stąd wywodzi się jej nazwa), którzy piekli placki na paleniskach przykrytych blachą. To smaczny placek, który posmarowany masłem doskonale zastępuje chleb.

# Moskol

- 1 kg ziemniaków, 1 łyżka soli, 1 szklanka maślanek lub kwaśnego mleka, 1/2 kg mąki.
- Ugotowane ziemniaki należy zemieć lub dobrze pognieść, dodać mąkę, sól i maślanek lub kwaśne mleko. Wyróbione na stolnicy i zagniecione ciasto należy formować w owalne placki o grubości od 1 do 3 cm i średnicy około 6 – 10 cm. Piec na blaszce na wolnym ogniu (pod kuchnią palić drewnem). Podawać z boczkiem gotowanym, z masłem albo bryndzą. Najsmaczniejszy jest jeszcze ciepły.

# Moskole



# Idealna na rozgrzewkę

**Przy ognisku lub w długie zimowe wieczory, nie ma lepszego napoju, niż Górska Herbata, zaprawiona spirytusem i sokiem z malin. „Grzeje jak skurcybyk, a i przed grypom chroni!” – powiadają górale.**

Według tradycyjnej receptury przyrządzamy ją w następujących proporcjach: jedna trzecia mocnej, gorącej, słodzonej herbaty, jedna trzecia soku malinowego – najlepiej z tatrzańskich malin, bo te są Przecież najlepsze pod słońcem i jedna trzecia spirytusu lub Ewentualnie czystej.

# Słynne góralskie nalewki

Góralskie spiżarnie na halach kryją wiele tajemnic. Górale robią miodunkę, jak sama nazwa wskazuje na miodzie, według najstarszych receptur przekazywanych z dziada pradziada. Robią także wódkę z żentycy.

Podczas „Święta Ulicy Kościeliskiej” odbywa się konkurs na „Najlepszą domową nalewkę”. A swoje nalewki co roku są wyśmienite! Każda inna, wykonana według specjalnego, tylko mieszkańcom znanego przepisu, np. wódka „Żabie Udka”, czy „Żabi Skrzek”, albo nalewka „Pokrzep się Bracie”.

# Karczmy

**Góralские karczmy i restauracje posiadają niezapomniany klimat i wspaniałe stylowe wnętrza nawiązujące do bogatej kultury i sztuki regionalnej.**

To idealne miejsce dla wszystkich miłośników przepysznego jedzenia, napitku i dobrej zabawy przy muzyce góralskiej. Podstawą jadłospisu jest tradycyjna kuchnia góralska, której podstawę stanowią: kapusta, grule (ziemniaki), mleko i sery owcze oraz baranina.



# Koniec

