



DOLINA BARYCZY

RYBNE
specjały

2015

z Doliny Baryczy

Dolina Baryczy
- blisko przyrody



DOLINA BARYCZY



40 min 4 porcje 15 min

KARP pieczony z białym winem

SKŁADNIKI

1 sprawiony karp 1,5 kg
75 g masła
2 łyżki oleju

sok z połowy cytryny
łyżeczka soli
szczypta białego pieprzu
750 ml białego wytrawnego wina

PRZYGOTOWANIE

Olej i masło rozpuszczamy w brytfannie, dodajemy sok z cytryny, sól i pieprz. Pieczemy karpia na ciemno w otwartej brytfannie z obu stron, następnie podlewamy 250 ml wina. Brytfannę przykrywamy i wstawiamy do pieca nagrzanego do 160°C. W trakcie pieczenia podlewamy karpia winem 2-3 razy. Pieczemy 40 minut. Podajemy z gotowanymi ziemniakami i czerwoną kapustą, popijamy takim samym winem, jakiego użyliśmy do pieczenia ryby. W przypadku tej potrawy i tłustej ryby, jaką jest karp, doskonale sprawdza się również długie pieczenie w niższej temperaturze. W tym przypadku karpia najpierw obsmażamy na złotą na maśle. Potem wkładamy do brytfanny z resztą składników, przykrywamy i pieczemy około 2 godzin w temperaturze 120°C. Rybę można przetrzymać nawet dłużej, do 3 godzin. Efektem długiego pieczenia karpia w jego własnym tłuszczu, maśle i winie jest swego rodzaju confit – bardzo delikatne i soczyste mięso uduszone w tłuszczu, tradycyjna technika wykwintnej kuchni francuskiej.

Styczeń

2015

Nowy Rok

Trzech Króli

cz 1 pt 2 so 3 nd 4 pn 5 wt 6 śr 7 cz 8 pt 9 so 10 nd 11 pn 12 wt 13 śr 14 cz 15 pt 16 so 17 nd 18 pn 19 wt 20 śr 21 cz 22 pt 23 so 24 nd 25 pn 26 wt 27 śr 28 cz 29 pt 30 so 31

foto: Łukasz Wasyliszyn



DOLINA BARYCZY

fot. Lukasz Wasyliszyn

40 min 4 porcje 15 min

KARP na sposób lubecki

SKŁADNIKI

1 sprawiony karp 1 kg
2 cebule
1 łyżka mąki
2 łyżki masła
500 ml czerwonego
wina półwytrawnego
100 ml likieru pomarańczowego
1 łyżka cukru
skórka z połowy cytryny
kawałek skórki pomarańczy
sól

PRZYGOTOWANIE

Karpia kroimy w średnio grube dzwonki, posypujemy solą, odstawiamy. Posiekaną cebulę szklimy na maśle, dodajemy mąkę, smażymy na małym ogniu przez około minutę stale mieszając. Dodajemy stopniowo wino i mieszamy, aby nie powstały grudki. Dodajemy skórki z owoców, likier, cukier, lekko solimy. Dusimy w sosie dzwonki karpia przez 25-30 minut na małym ogniu pod przykryciem. Karpia podajemy polanego sosem do puree ziemniaczanego i świeżych warzyw.

Luty

2015

nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28



DOLINA BARYCZY



Kielbasa z **KARPIA** i kaszy gryczanej

SKŁADNIKI

100 g wędzonego boczku
1 cebula
1 litr wywaru rybnego lub warzywnego
300 g kaszy gryczanej
1,3 kg mięsa z karpia
sól i pieprz

DODATKOWO

cienkie naturalne jelita, maszynka do mielenia mięsa z końcówką do napełniania kielbas

PRZYGOTOWANIE

Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na suchej patelni. Dodać posiekaną w kostkę cebulę. Podsmażyć aż będzie miękka. Dodać kaszę i uprzyć ją przez kilka minut. Następnie zalać wywarem, aby przykrył kaszę, gotować na wolnym ogniu. Gdy wywar wyparuje, podlać kolejną porcją. Powtarzać czynność aż kasza będzie miękka. Następnie wystudzić kaszę i dodać posiekane mięso karpia. Dokładnie wymieszać i przyprawić solą i pieprzem.

Marzec

2015

nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



2 h
 4 porcje
 180 min

Wędzony SUM

podawany z carpaccio z pieczonych buraków
- oraz twarożkiem z sera koziego

SKŁADNIKI

400 g filetów z suma bez skóry	2 gałązki tymianku
500 g buraków	50 ml oleju rzepakowego
4 ząbki czosnku	wióry wiśni do wędzenia (lub innego drzewa liściastego np. jabłoni)
160 g sera koziego twarogowego	sól i pieprz
20 g jogurtu gęstego	

PRZYGOTOWANIE

Buraki umyć (nie obierać), posolić i popieprzyć, dodać oleju rzepakowego i posiekanego czosnku. Każdego buraka zawinąć osobno w folię aluminiową i upiec w piecu w temperaturze ok. 200°C tak, aż będą miękkie. Sprawdzać wykałaczką poprzez przebicie buraka - jeżeli wchodzi miękko to znaczy, że jest upieczony (ok. 2 h). Następnie buraki ostudzić, obrać ze skórki i pokroić w cienkie plasterki. Twarożek wymieszać z jogurtem i doprawić pieprzem. Filety z suma doprawić solą i pieprzem, podzielić tak, aby były cztery kawałki, następnie podgotować ok. 2-3 min na parze. Następnie wióry wiśni wsypać do wysokiego garnka, dosyć mocno rozgrzać garnek tak, aby unosił się z niego dym z wędzenia. Włożyć następnie na sito ostudzoną rybę i wędzić pod przykryciem ok. 2 min. Uwędzonego suma wyłożyć na plastrach pieczonego buraka i twarożku z koziego sera, wszystko obsypać listkami tymianku. Najlepiej podawać z ciemnym pieczywem.

Kwiecień 2015

fol. Małgorzata Kujda

Wielkanoc
Poniedziałek
Wielkanocny

śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



DOLINA BARYCZY

25 min 4 porcje 15 min

KARP z pieczarkami

SKŁADNIKI

1 karp 1-1,5 kg
1 mała cebula
250 ml białego wytrawnego wina
150 ml kwaśnej śmietany
200 g pieczarek
łyżka masła
łyżka mąki
łyżeczka siekanej pietruszki
sok z cytryny
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Karpia sprawiamy. Posiekaną cebulę szklimy na maśle, dodajemy pokrojone w plasterki pieczarki, zalewamy winem, doprawiamy solą i pieprzem, dusimy około 10 minut. Dodajemy karpia pokrojonego w dzwonki, dusimy kolejne 10 minut. Mąkę mieszamy ze śmietaną i łączymy z sosem. Gotujemy jeszcze 2-3 minuty. Przed podaniem należy dodać do sosu posiekaną pietruszkę i sok z cytryny do smaku.

Maj

2015

Święto Pracy

Święto Konstytucji 3 Maja

Zielone Świętki

pt 1 so 2 nd 3 pn 4 wt 5 śr 6 cz 7 pt 8 so 9 nd 10 pn 11 wt 12 śr 13 cz 14 pt 15 so 16 nd 17 pn 18 wt 19 śr 20 cz 21 pt 22 so 23 nd 24 pn 25 wt 26 śr 27 cz 28 pt 29 so 30 nd 31



 40 min
  4 porcje
  15 min

Wędzony KARP

gotowany w wywarze z grochu

SKŁADNIKI

1,5 l wywaru z grochu
 400 g wędzonego karpia
 200 g szpinaku
 2 wąskie korzenie pietruszki

łyżka masła
 gałka muskatołowa
 2 łyżki lekko palonej mąki pszennej
 sól

PRZYGOTOWANIE

Do przygotowania wywaru z grochu należy użyć 250-300 g suszonego grochu wcześniej namoczonego w wodzie. Groch gotujemy z 10 ziarnami pieprzu bez soli. Karpia filetujemy, dzielimy na średnie kawałki. Szpinak siekamy, pietruszkę kroimy w plasterki. Wywar z grochu gotujemy ze szpinakiem i pietruszką przez kwadrans. Dodajemy wędzonego karpia, gotujemy kolejny kwadrans, dodając w międzyczasie masło. Zupę doprawiamy do smaku solą i gałką muskatołową, zaciągamy paloną mąką, zagotowujemy. Podajemy z odrobiną świeżej siekanej pietruszki. Smak wędzonej ryby, pochodzący z gotowanych w wywarze kawałków jej mięsa, jest dość delikatny. Jeśli chcemy uzyskać głębszy, bardziej intensywny smak zupy, możemy na czas gotowania dodać również skóry pozostałe z filetowania wędzonego karpia.

Czerwiec

2015

Boże
Ciało

pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



DOLINA BARYCZY



10 min 4 porcje 60 min

Grillowany JESIOTR lub SZCZUPAK z salsą z zielonych pomidorów

- SKŁADNIKI**
- 5 zielonych pomidorów
 - pęczek kolendry
 - 1 czerwona cebula
 - 1 papryczka jalapenos (opcjonalnie)
 - sok i starta skórka z 1 limonki
 - 6 filetów z jesiotra lub szczupaka
 - oliwa z oliwek
 - sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Pomidory obrać ze skórki, pozbawić nasion i pokroić w kostkę. Kolendrę posiekać, dodać do pomidorów. Cebulę i papryczkę posiekać, dodać do pomidorów. Wymieszać wszystko ze sobą, doprawić solą, pieprzem i oliwą z oliwek. Filety posmarować oliwą z oliwek, przyprawić solą i pieprzem, a następnie grilować ok. 10 min.

Lipiec

2015

fot. Małgorzata Kulda

śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt	so	nd	pn	wt	śr	cz	pt
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



DOLINA BARYCZY



45 min 4 porcje 75 min

Pierogi z KARPIEM milickim

SKŁADNIKI

1 kg karpia milickiego
600 g kapusty kiszzonej,
500 g grzybów
(np. pieczarki, borowiki, podgrzybki)
3 średniej wielkości cebule
sól, pieprz

CIASTO NA PIEROGI:

500 g mąki
szczypta soli
1 jajko
1 szklanka gorącego mleka

PRZYGOTOWANIE

Farsz:

Karpia smażymy, następnie obieramy z ości i rozdrabniamy na małe kawałki. Gotujemy kapustę kiszoną, przesmażamy grzyby oraz smażymy cebule. Wszystkie składniki łączymy i jeszcze raz przesmażamy.

Ciasto na pierogi:

Na stolnicę wysypać mąkę, dodać sól, zrobić zagłębienie i wbić jajko. Zalać gorącym mlekiem i wyrabiać na gładkie ciasto. W zależności od mąki ciasto może zabrać więcej lub mniej mleka. Wyrobione ciasto rozwałkować cienko i wykrawać kółka od szklanki. Nakładać farsz i zlepić brzegi. Wrzucać na gotującą osoloną wodę i gotować aż wypłyną. Gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

Sierpień

2015

Wniebowzięcie
Najświętszej
Maryi Panny

so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



20 min 4 porcje 25 min

Stralauer Fischtopf

SKŁADNIKI

800 g mieszanych filetów z ryb
(karp, szczupak, sandacz)
sok z 1 cytryny
mielony kminek
100 g masła
250 g mielonej wieprzowiny
1 mała cebula
sól, pieprz

SOS

3 wydrylowane dojrzałe
pomidory
2 łyżki kwaśnej śmietany
łyżka posiekanych kaparów
200 ml bulionu warzywnego
1 posiekana cebula
2 łyżki szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Mięso z ryb kroimy na średnie kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny, solimy, oprószamy lekko kminkiem, smażymy kilka minut na patelni na połowie masła. Mielone mięso doprawiamy do smaku solą i pieprzem, mieszamy z posiekaną małą cebulą. Resztę masła rozpuszczamy na drugiej patelni, dodajemy mielone mięso, smażymy aż będzie kruche. Dodajemy mięso z ryb, dusimy na małym ogniu 10 minut pod przykryciem. Pomidory siekamy, mieszamy ze śmietaną, kaparami i cebulą, dusimy w rondlu 10 min. Mięsa zalewamy sosem, posypujemy szczypiorkiem. Podajemy z gotowanymi ziemniakami i sałata.

Wrzesień

2015



60 min 3 porcje 12 h

Terrina z KARPPIA

SKŁADNIKI

350 g filetów z karpia | 2 schłodzone białka | sól, pieprz
 200 ml śmietany 30% | jajko | 1 łyżeczka startej skórki cytrynowej
GALARETKA WIŚNIOWA: 150 g wiśni | 250 ml czerwonego
 wytrawnego wina | 5 goździków | 2 g agaru
SOS BAVAROIS: 100 ml śmietany 30% | łyżka cukru pudru
 sok z 4 winogron | 1,5 łyżeczki żelatyny | 3 łyżeczki octu winnego (białego)
TUILES: 60 g drobnego cukru | 20 g mąki | 25 g miękkiego masła
 30 ml soku z buraka

PRZYGOTOWANIE

Pokrojony filet przecieramy kilkakrotnie przez sito, pozbawiając ości.
 Mięso z białkiem ucieramy na jednorodną masę. Przyprawiamy do smaku.
 Ubitą śmietankę mieszamy z masą rybną. Do wysmarowanych masłem
 foremek wlewamy masę. Foremki ustawiamy w naczyniu żaroodpornym,
 wypełnionym do połowy wodą. Umieszczamy w piekarniku nagrzanym do
 130°C i pieczemy 2 godz. Ostudzoną terrinę wkładamy do lodówki na całą
 noc. Galaretka wiśniowa: wiśnie gotujemy z winem i goździkami. Miksujemy,
 przecedzamy przez sito. Rozpuszczamy w wywarze agar. Wlewamy galaretkę
 do foremek od terriny na wysokość ok. 5 mm. Sos Bavarois: rozpuszczoną
 żelatynę podgrzewamy w kąpielii wodnej. Dodajemy sok z winogron oraz ocet.
 Śmietankę ubijamy z cukrem. Mieszamy z pozostałymi składnikami. Tuiles:
 z cukru, mąki, masła i soku z buraka przygotowujemy jednorodną masę. Na
 blachę wyłożoną papierem do pieczenia nakładamy porcje wielkości ok. 1 łyżki,
 rozcieramy na ok. 2 mm. Pieczemy aż do zabrązowienia w 180°C. Układamy je
 na wałku, nadając łukowaty kształt. Galaretkę układamy na górze terrin,
 podajemy z sosem Bavarois, udekorowane buraczanym tuiles.

Październik

2015



50 min 4 porcje 60 min

SZCZUPAK pieczony w pikantnym sosie pomidorowym

SKŁADNIKI

1 szczupak (około 1,5-2 kg) / oliwa z oliwek

SOS

1 cebula / 4 ząbki czosnku
1 papryczka chilli / 2 puszki krojonych pomidorów
1 liść laurowy / 2 ziarna ziela angielskiego
sól i pieprz, natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

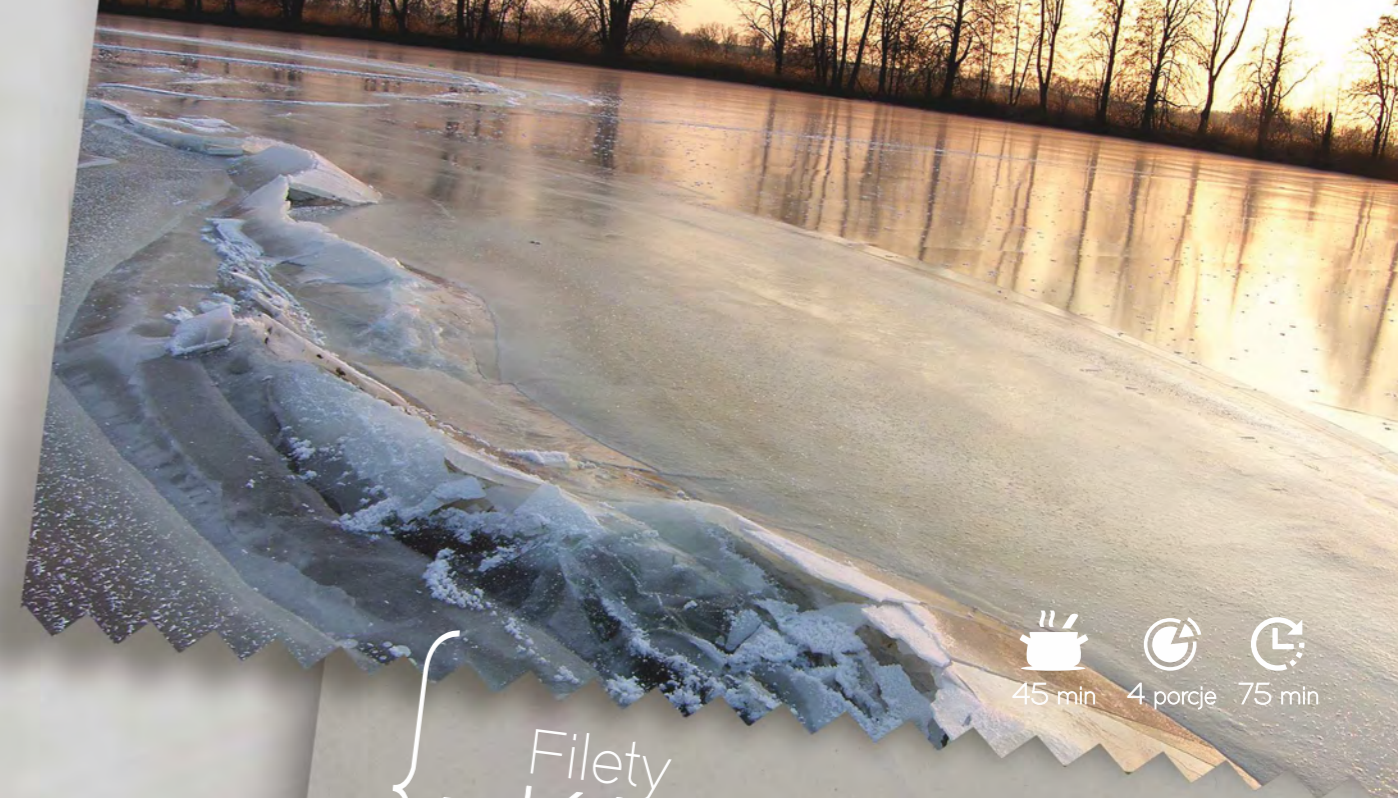
Szczupaka oczyścić z łusek i pokroić w 3-4 cm dzwonki. Obsmażyć na oliwie z oliwek. Cebulę i czosnek obrać, posiekać i podsmażyć na oliwie z oliwek. Gdy cebula zmięknie, dodać posiekaną papryczkę chilli. Smażyć przez chwilę. Dodać pomidory z puszki, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić na wolnym ogniu aż sos się zagęści. Przyprawić solą i pieprzem. Sos przełożyć do naczynia do zapiekania, ułożyć w nim obsmażone dzwonki szczupaka. Wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika na ok. 20 minut. Sosem można poleać rybę po wierzchu. Przed podaniem całość posypać natką pietruszki. Podawać np. z kaszą pęczak.

Listopad

2015



DOLINA BARYCZY



45 min 4 porcje 75 min

Filety z KARPIA

w pietruszkowej panierce podane z bobem i pieczonymi ziemniakami

SKŁADNIKI

- 4 średnie ziemniaki wyszorowane i pokrojone na 8 części
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/4 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 4 filety z karpia
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 2 szklanki zielonego groszku
- 2 łyżki chrzanu
- 4 łyżki słodkiej śmietany
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki z dodatkiem oliwy i soli upiec w piekarniku nagrzanym do 180°C. Filety z karpia przyprawić solą, pieprzem. Natkę pietruszki wymieszać z bułką tartą. Przyprawione filety wysmarować musztardą i obtoczyć w panierce z bułki i pietruszki. Smażyć na patelni do uzyskania złotego koloru. Groszek zblanszować i zalać zimną wodą, żeby nie stracił koloru. Chrzan wymieszać ze śmietaną, doprawić solą i pieprzem, a następnie wymieszać z groszkiem.

Grudzień

2015

Boże Narodzenie

wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz pt so nd pn wt śr cz

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

RYBNE specjały z Doliny Baryczy

KALENDARZ powstał z materiałów Stowarzyszenia „PARTNERSTWO dla Doliny Baryczy” oraz Spółki Stawy Milickie S.A.

Przepisy z miesięcy – styczeń, luty, maj, czerwiec, wrzesień, październik, pochodzą z szesnastowiecznych książek kucharskich wydawanych w Niemczech. Z bardziej znanych wymienimy choćby „Ein new Kochbuch” (1581) Marxa Rumpolta, „Koch um Kellermeisterey” (1581) Sebastiana Meistersa, „Kunstbuch von monacherley Essen” (1594) Frantza de Rontziera czy „Ein kostlich new Kochbuch” (1598) Anny Wecker. Gotując na dworze Kurzbachów kucharze korzystali pełną garścią z bogactwa miejscowych stawów, z pewnością gotowali karpia wybornie. Przepisy zostały przetłumaczone przez Grzegorza Sobela, sesje i aranżacje potraw zostały wykonane przez Michała Waclawa i Łukasza Wasyliszyna, autorów bloga kulinarnego www.jedzeniadorzeczy.pl na zlecenie Stowarzyszenia „PARTNERSTWO dla Doliny Baryczy”

W opracowaniu kalendarza zostały wykorzystane również materiały przygotowane przez Spółkę Stawy Milickie S.A. Przepisy z miesięcy – marzec, kwiecień, lipiec, sierpień, listopad, grudzień są nowoczesną aranżacją rybnych dań przygotowane przez Piotra Kucharskiego i Tobiasza Hermana. Zdjęcia zostały wykonane przez Małgorzatę Kujdę oraz Emilię Stanek.



„Dolina Baryczy POLECA” to prestiżowy znak promocyjny, przyznawany przyjaznym środowisku lokalnym produktom spożywczym i rzemieślniczym oraz usługą turystycznym wysokiej jakości. Kupując produkty i usługi rekomendowane Znakiem „Dolina Baryczy POLECA”, wspierasz lokalnych przedsiębiorców oraz przyczyniasz się do zachowania unikatowych walorów przyrodniczych i kulturowych regionu. Odwiedzając Dolinę Baryczy szukaj produktów i usług wyróżnionych tym Znakiem.

Więcej na: www.DBpoleca.barycz.pl

Rozlicz PIT i przekazaj 1% podatku

Każda osoba rozliczająca się z urzędem skarbowym może przekazać 1% swojego podatku na rzecz Stowarzyszenia „PARTNERSTWO dla Doliny Baryczy” (organizacja pożytku publicznego). Zebrane fundusze pozwolą nam dofinansować działania wspierające lokalną aktywność i rozwijać przedsiębiorczość wyjątkowych mieszkańców Doliny Baryczy.

KRS: 0000319202

Autorzy ZDJĘĆ krajobrazów: Idalia Laskowicz – styczeń, luty, kwiecień, maj, lipiec, sierpień, listopad, grudzień
Marcin Mazurkiewicz – czerwiec, wrzesień, październik | Dariusz Ogłóza – marzec
PROJEKT: Fju Fju Iwona Wiśniowska
STUDIO kreacji reklamy i wizerunku | iffka@fjufju.com

NAKŁAD: 2000 szt.



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego zapewniającą inwestycje w zrównoważone rybołówstwo.



Stowarzyszenie „PARTNERSTWO dla Doliny Baryczy”
Pl. ks. E. Waresiaka 7, 56-300 Milicz, tel./fax: 71 / 383 04 32
partnerstwo@nasza.barycz.pl | www.nasza.barycz.pl

