



Projekt współfinansowany z środków Unii Europejskiej w 80% z Europejskiego Funduszu Orientacji i Gwarancji Rolnej – Sekcja Orientacji oraz w 20% z budżetu państwa.

TRADYCYJNA LUDOWA SZTUKA PRZYRZĄDZANIA POSIŁKÓW

a także

ZIOŁA I INNE ROŚLINY W APTECE ORAZ KUCHNI

**MIKROREGIONU CZTERECH GMIN:
GOLUB-DOBRZYŃ, KOWALEWO, CIECHOCIN, ZBÓJNO
Zebral i opisał - Piotr Grążawski**

Golub- Dobrzyń 2007

**Związek Stowarzyszeń Lokalna Grupa Działania „ DOLINA
DRWĘCY ” z siedzibą w Gałczewie 7, 87 – 400 Golub – Dobrzyń**

TRADYCYJNA SZTUKA LUDOWA PRZYRZĄDZANIA POSIŁKÓW

na terenie czterech gmin powiatu golubsko-dobrzyńskiego: Golub Dobrzyń, Kowalewo, Zbójno, Ciechocin

Przez moment zastanawiałem się, czy użycie w tytule wyrazu „sztuka” będzie aby adekwatne do opisu codziennych czynności gospodyni z ludu. Przecież w powszechnym odbiorze pojęcie to kojarzy się z subtelnością wrażeń estetycznych, maestrią wykonania itp.

Czyż takie właściwości występowały w tradycyjnym wiejskim menu, dość przecież prostym jak na dzisiejsze standardy?

Pewna starsza, sympatyczna gospodyni z Chełmonia (gmina Kowalewo) zapytana przeze mnie o to zagadnienie machnęła ręką i z przekonaniem stwierdziła - *A co tam rychtyk za sztuka? Ziemniaków naszturać, zupe ugotować? Toć każda to umni z domu.*

Ha! Wrócimy jeszcze do tego, a tymczasem moja sympatyczna rozmówczyni niekoniecznie miała rację, bo choć ludowe kulinaria nie mieszczą się w pojęciu sztuk pięknych, to sztuki w jej ściśle etymologicznym pojęciu jak najbardziej.

Spójrzmy na tradycyjną kuchnię z dystansem i umieścmy ją w realiach społecznych, gospodarczych, ekonomicznych czasów gdy krzepła, z których my mamy o niej wiarygodne wiadomości (XIX – XX wiek), a łatwo przekonamy się, iż nie raz zasługiwała na miano sztuki.

OBSZAR „KULINARNYCH WYKOPALISK”

Cztery gminy, których dotyczy niniejsze opracowanie: Golub-Dobrzyń, Kowalewo, Zbójno, Ciechocin stanowią razem zdecydowaną większość terytorialną i ludnościową powiatu Golub- Dobrzyń (piątą gminą jest Radomin).

Skupione dziś w jednym ośrodku administracyjnym, terytoria te przez wieki stanowiły kresy dwóch historycznych ziem: chełmińskiej i dobrzyńskiej, oddzielonych od siebie naturalną granicą- rzeką Drwęcą.

Od 1231 roku, po czasy współczesne Drwęca pełniła swą graniczną funkcję aż przez 632 lata (między Królestwem Polski a państwem krzyżackim 1231-1454; dalej granica ziem- woj. chełmińskie a ziemia dobrzyńska 1466-1772; zabór pruski od rosyjskiego 1815-1918). Nic zatem dziwnego, że terytoria dzisiejszego powiatu przez wieki rozwijające się osobno, w różnych realiach społeczno- polityczno- gospodarczych wykształciły u siebie wieloaspektowo odrębną specyfikę, której ślady bez trudu możemy odnaleźć i obecnie.

Wprawdzie dziś więcej w tym ludycznego humoru (niekiedy rubasznego), lekkich emocji wynikłych z patriotyzmu lokalnego niż faktycznych różnic, ale właśnie dlatego, jest to z całą pewnością warte uwagi, jako swoisty, bardzo oryginalny element folkloru tej ziemi.

Również w interesującej nas dziedzinie, czyli ludowej tradycji przyrządzania posiłków znajdziemy nieco odrębności (np. w nazewnictwie, potrawach sezonowych, składzie bieda-zup). „Nieco” jest dobrym słowem, ponieważ zdecydowanie więcej występuje jednak elementów wspólnych dla całego obszaru.

TRADYCJA

Ano właśnie! Czy pierogi z bananem, albo pieczona kaczka z oliwkami, natarta chili, którą doskonale od lat przyrządza pewna gospodyni w Ciechocinie to już ludowa tradycja?

W żadnym wypadku! To jest dopiero codzienność (a raczej pewnie „odświętność”). Może kiedyś owe pierogi, lub kaczka wejdą do tradycji nie tylko rodzinnej, lecz i okolicznej, ale do tego musiało być spełnione szereg warunków, o których nie miejsce pisać.

Tego typu potrawy zdecydowanie zostawiamy na boku, bo nam idzie o posiłki, jadło przyrządzane przez lud tej ziemi od wielu, wielu pokoleń. Takie, które ongiś ludziom towarzyszyły przez całe ich życie, do którego przywykli bo je lubili, bo tylko na to było ich stać, bo tylko to umieli „upichcić”, bo byli konserwatywni, bo tylko to im się chciało (no cóż, tradycja nie zawsze ma obiektywnie wartościowe motywacje trwania), itd.

Wbrew pozorom, zdecydowana większość tych potraw wcale nie zniknęła, choć rzadko jest przyrządzana według oryginalnej receptury. Najczęściej gospodynie wzbogaciły ich smak o współczesne popularne przyprawy, rozmaite „poprawiacze smaku”, nową technologię. Zresztą produkty podstawowe też jakby nie te („*Panie, masło z kierzanki to było masło! Tera, te kupne to je ino smarowidło*”).

Część dawnych przepisów uległa ciekawym modyfikacjom i jedynie z nazwy przypomina dawne jadło, lecz jest taka grupa, która żyjąc w trwożnym wspomnieniu najstarszych, przepadła bez żalu i oby bezpowrotnie. Chodzi rzecz jasna o bieda zupy, bieda małychy, memeje, breje, zalewaje, pokrzywuchy, gapuny – jak nazywali mieszkańcy naszych czterech gmin posiłki zrobione dosłownie z byle czego, byle tylko załagodziły widmo głodu, czasem pojawiającego się jako następstwo wcale nie obcej tu biedy.

Ciekawa sprawa wyniknęła przy okazji badania przeze mnie kwestii wpływu kuchni rozmaitych przesiedleńców na tradycję przez nich zastaną. Otóż wszystko wskazuje na to, że od pierwszych XX wiecznych kolonistów z Wołynia (1907-1908 głównie niemieccy ewangelicy), poprzez

międzywojennych osadników na tzw. „parcele Poniatowskiego”, po ostatnią falę wywołaną II wojną światową (repatrianci ze wschodu, południa) ludzie ci generalnie niewiele wnieśli do zastanego podstawowego menu (wyraźniejszą grupę stanowili Niemcy z potrawami ziemniaczano- mięsnymi) tej ziemi. Po prostu, po pewnym okresie usiłowań kontynuowania swoich dawnych przyzwyczajęń kulinarnych (zabrzmiało wytwornie, ale tu chodzi o codzienne proste posiłki) przechodzili na „miejscową kuchnię”.

Jest to znaczący dowód dla wsparcia twierdzenia, iż pożywienie ludu przede wszystkim determinowało najbliższe otoczenie; to co się w nim produkowało, hodowało, przetwarzało, zbierało, łowiło. Rzadko kiedy owego pożywienia było tak naprawdę do syta. Jedynie świąteczne okazje (Boże Narodzenie, Wielkanoc, wesela itp.) burzyły nieco ten stan, gdyż przynosiły z sobą zwyczaj ostentacyjnej konsumpcji, zresztą społecznie powszechnie aprobowanej.

Jak zatem widać tradycja nie rodziła się z próżności myśli, a dla wielu pokoleń była czymś zupełnie naturalnym, pragmatycznym, częścią przystosowania do świata. Była też szczególną mądrością życiową przekazywaną i nabywaną najczęściej bezwiednie, jako element oczywistego przyswajania świata. Była czymś co „*się umni z domu*”.

PRZYRZĄDZANIE POSIŁKÓW

Na terenie naszych czterech gmin powiatu golubsko-dobrzyńskiego przez ostatnie co najmniej 150 lat jadano 3 razy dziennie: śniadanie (często w Golubiu i Kowalewie nazywane z niemiecka frysztukiem), obiad i kolację. W okresie żniw, czy innych szczególnie pilnych prac polowych gospodynie przygotowywały także podobiadek (między 10⁰⁰ a 11⁰⁰) i podwieczorek (między 16⁰⁰ a 17⁰⁰).

Trzeba jednak w tym miejscu zaznaczyć, że według wspomnień jakie usłyszałem w południowej części powiatu (okolice Zbójna, Wielgiego, Działynia), kiedyś (czyli co najmniej przed II wojną), w okresie zimowym w wielu gospodarstwach jadano zazwyczaj 2 razy dziennie. Moi informatorzy nie byli do końca zdecydowani co do tego, iż fakt wiązał się z krótkim dniem, biedą, czy czymś jeszcze innym (pewnie wszystkiego po trochu).

Codziennie menu nie było imponujące. Charakteryzowało się tym, co specjaliści nazywają minimalizmem konsumpcyjnym, a co po ludzku po prostu oznacza ograniczenie pożywienia tylko do produktów niezbędnych, tych, które można dostać, które „*się ma*”, na które stać (np. ziemniaki + olej, natomiast jaja, mięso, masło już niekoniecznie, bo te można było dość łatwo sprzedać).

Najlepiej ujmuje to ludowe powiedzonko z kresów ziemi chełmińskiej (Golub, Kowalewo)- *Chłop je kure ino wtedy, gdy un abo kura je chora.*

Różnorodny drób (kury, kaczki, gęsi, indyki) był niemal w każdym obojętności. W jego konsumpcji – poza kurami – obowiązywała tradycyjna sezonowość: kaczki jesienią, zaś indyki i gęsi dopiero od Bożego Narodzenia.

Tak było na co dzień, jednak wśród szarych dni trafiają się te świąteczne i okazjonalne (wesela, stypy, chrzciny), a wówczas, zwłaszcza po prawej stronie Drwęcy spożycie mięsa znacznie wzrastało (i to do tego stopnia, że znany etnograf ks. Dr Władysław Łęga po przedwojennych wędrówkach w tych okolicach zapisał, że te tereny odznaczają się ... „*znacznym spożyciem mięsa*”; w „*Ziemia Chełmińska*”).

Czasem na stołach pojawiały się też bardziej wyszukane -niż te codzienne- potrawy mączne. Im dalej w XX wiek, tym częściej z udziałem cukru (jednak najchętniej i najwcześniej do słodzenia używano miodu). Były to głównie wyroby z ciasta drożdżowego z dodatkiem jaj oraz mleka. Czasem dla koloru dodawano do nich soku z utartej marchwi.

Pieczono chleb. Nawet do trzeciej dekady XX wieku chleb dla wielu (zwłaszcza po lewej stronie Drwęcy) nie był codziennym, lecz odświętnym pokarmem. W zwykły dzień głód zaspokajano plackami, tzw. „bugajami”, lub plackami -"chlapakami" (tarte kartofle z dodatkiem mąki, a w okolicach Wielgiego dokładano też czasem twaróg) pieczonymi na blasze kuchni.

PRODUKTY

I. Z własnego gospodarstwa

Wszystkie podstawowe produkty tradycyjnej kuchni pochodziły z własnej hodowli, bądź uprawy ziemi gospodarstwa. Ze wspomnień i badań wiemy, że tradycyjne pożywienie mieszkańców czterech interesujących nas gmin składało się przede wszystkim z pokarmów ziemniaczanych i zbożowych. W tym ostatnim przypadku chodzi nie tylko o mąkę (najczęściej żytnią), ale także o rozmaite rodzaje kasz, które ongiś wyrabiano we własnym zakresie na dość prostych, choć skutecznych przyrządach, a potem, już w okresie międzywojennym, coraz częściej kupowano w sklepach.

Z warzyw największe, najszersze zastosowanie miała kapusta (świeża i kiszone). Dość powszechnie kiszone ją na zimę, dodając rozmaitych składników w postaci jabłek, marchwi, kopru, a nawet buraków, co w sumie dawało smaczną surówkę, a nadto „bombę witaminową” (co lud rzecz jasna tylko intuicyjnie wyczuwał).

Sporo jedzono grochu i to gotując go w połączeniu z kapustą, czasem też z ziemniakami.

Ziemniak, popularnie zwany kartoflem był – wraz z mlekiem - niekwestionowanym królem dawnych jadło-kombinacji. Ceniono jego wartości odżywcze, łatwość przerobu, przechowania, potrafiono go przyrządzić na kilkanaście sposobów! Trochę tartego ziemniaka tu i ówdzie dodawano do ciasta chlebowego, by dłużej zachowało świeżość. Był podstawą kilku do dziś gotowanych zup, ot, choćby słynnego zagraju, czasem też pieszczotliwie zwanego dziadem.

Tak, ta zamorska roślina zrobiła tu błyskawiczną karierę, a według ziemniaczanej legendy (a może prawdy- kto to dziś rozstrzygnie?) rozpuszczanej kiedyś w zaborze rosyjskim (lewa strona Drwęcy) przyszła tu dzięki... carowi Piotrowi I (a jakże!). Miał ci on pod koniec XVII wieku przysłać do Petersburga worek holenderskich ziemniaków, z nakazem uprawy „nowego zielska”. Coś tam jednak nie od razu wypaliło, bo sprawa nieco się wlokła i dopiero gdy w 1765 roku rosyjska Duma wydała specjalny edykt (rzecz jasna za zgodą carycy Katarzyny II) o sadzeniu ziemniaków- no! Wtedy kariera bulwy ruszyła...

Inne jarzyny stosowano nieco rzadziej (może poza jarmużem, z którego gotowano zawiesziste zupy), lub zupełnie sporadycznie, jedynie do pokarmów świątecznych (np. wigilijny barszcz z czerwonych buraków). Odnotować tu trzeba, że wg etnografów, a także wspomnień zasłyszanych przez autora, w okresie międzywojennym, na terenach dzisiejszej gminy Golub- Dobrzyń sporą popularność zyskała uprawa i kulinarne zastosowanie dyni, tu zwanej banią. Mamy opis etnograficzny (z okolic wsi Dulsk) zupy z bani na mleku, którą jedzono z kluskami ziemniaczanymi. Inny opis (z okolic wsi Mazowsze) mówi, iż należy ją (dynię) gotować na wodzie, pod koniec dodając tylko „nieco” mleka. Następnie rozetrzeć i podawać z kluskami ziemniaczanymi.

Ciekawa rzecz, iż część moich rozmówców z lekceważeniem wyrażała się o potrawach z bani, twierdząc (niesłusznie), że „przynieśli je tu zabugowcy (repatrianci zza Bugu), a rozplenili kongresiaki” (mieszkańcy terenów na lewym brzegu Drwęcy, kiedyś zaboru rosyjskiego, czyli Królestwa Kongresowego).

Ha, należy to potraktować z przymrużeniem oka jako jeszcze jedną lokalną ludową anegdotę.

W niewielkich przydomowych ogródkach siano, lub sadzono nieco przypraw: głównie koper, mak, czarnuszkę i rzecz jasna do wszechstronnego zastosowania – majeranek (składnik kaszanki, żuru, czarniny itd.)

Owoce najczęściej spożywano zaraz po zebraniu i generalnie nie stosowano ich do kombinacji żywieniowych. Wprawdzie w Oborach i Zbójnie opowiadano mi o suszonych ulegąłkach (dziko rosnące grusze), jako znakomitym dodatku

do zup i mięs, ale wszystko wskazuje na to, że tradycja tego pomysłu zawężała się jedynie do posiłków świątecznych, co oznacza, że suszono niewiele.

Wiele wspomnień mówi o „niemieckich sadach”. Podobno wielu gospodarzy narodowości niemieckiej lubiło otaczać swoje domy sadami śliwkowymi. Z owoców tych drzew mieli wytwarzać na swoje potrzeby doskonałe nalewki (oryginalny przepis na jedną z nich podaję dalej).

Mówi się też, że dawnej (początek XX wieku) spore sady posiadali gospodarze w Podzamku Golubskim, Ostrowitym, Skępsku. Jednak nie przechowano wieści o jakichś ciekawszych tradycjach związanych z przetwarzaniem owoców, lub zastosowaniem ich w kuchni regionu. Wiadomo, że nadwyżki po prostu sprzedawano na targu, lub częściej żydowskim kupcom pośrednikom.

Słabe tradycje sadownicze idą w parze z brakiem silniejszych tradycji pszczelarskich (pasieka wymaga opieki, wiedzy, czasu, którego chłop miał mało), choć w kilku miejscowościach zachowano pamięć o miodzie pozyskiwanym z leśnych barci, bądź słomianych uli.

W grupie produktów odzwierzęcych prym wiodło mleko. Stosowane w rozmaitych kombinacjach: świeże, przegotowane, zsiadłe, do produkcji masła, sera, śmietany, twarogu, wraz z kartoflem stanowiło podstawę ludowej kuchni.

Nieco zaskakujący może wydać się fakt stosunkowo małego zastosowania jaj. Używano ich głównie do - przecież sporadycznych - wypieków świątecznych, czasem spożywano gotowane, rzadziej w postaci smażonej jajecznicy, a głównie starano się je... sprzedać

Raz, a u bogatszych dwa razy do roku, pojawiała się na stole wieprzowe mięso (na początku XX wieku w przeciętnym gospodarstwie hodowano dwa prosiaki; jeden dla siebie, drugi zazwyczaj na handel). Prosię najczęściej ubijano przed Wielkanocą lub w okresie Bożego Narodzenia. Tak to przynajmniej wygląda z relacji, a gdzieś w tle, zupełnie niespodziewanie jest odwieczny spór o wyższość świąt... *„Bo to panie polegało na tym, że przed Wielkanocą ksiądz święcił pokarmy, a przed Bożym Narodzeniem nie. To coś można było omknąć”*. Lud tutejszy zawsze słynął z dobrego humoru, może to efekt miejscowej diety?

Wyjątkiem od praktyki „świętecznej rzeźni” były jakieś szczególne wydarzenia typu wesele, lub rzadziej –stypa (tu częściej mięso po prostu kupowano).

Kury i kaczki zdecydowanie miały większe wzięcie na niedzielnych stołach i jak łatwo domyśleć się – wcale nie tylko ich walory smakowe o tym decydowały...

II. Z lasu

W czasopiśmie z 1836 roku „Przyjaciół ludu” anonimowy autor tak pisze o chłopach i lesie: *„Dla wieśniaka naszego las był dawniej ową ostatnią ucieczką*

w biedzie, kiedy już znikąd ratunku nie było(...) Z boru miewał bez opłaty własny opał, drzewo na wszelkie porządki gospodarskie, tam pasał trzody swoje, zbierał jagody, orzechy i grzyby. Nie dziw zatem, że go uważał za rzecz konieczną, bez której obejść się żadną miarą niepodobna. Dlatego też po wsiach bez boru, włościanie zazwyczaj byli ubożsi, i w większej żyli nędzy”.

To co zdecydowanie łączy cały nasz obszar czterech gmin, to wielki kompleks lasów ciągnący się od Cieszyn na północnym wschodzie, doliną Drwęcy docierający do Golubia-Dobrzynia, przez Sokołowo, Paliwodziszę, Ciechocin, Lipienicę, Elgiszewo, do Pruskiej Łąki. Z opisów i badań wynika, że kiedyś (100 lat temu) tereny leśne zajmowały jeszcze więcej. Łatwo więc sobie wyobrazić, że tradycja wieloaspektowego wykorzystywania bogactw lasu ma tu swoje stare i mocne korzenie.

Spośród wszystkich płodów lasu największe wzięcie miały (mają) grzyby. Ci mieszkańcy przyleśnych terenów, z którymi rozmawiałem zaskoczyli mnie niebywałą znajomością gatunków, tylko coraz już mniej zostało nazw lokalnych, zaś jeśli nawet koś je zapamiętał z młodości, to nie ma pewności czy dobrze je przyporządkowuje (np. świńskie uszy, tańcówki). W każdym razie, na całym obszarze czterech gmin wielu grzybiarzy potrafi niemal jednym tchem wymienić kilkanaście najcenniejszych gatunków: prawusy (borowiki), koźlaki, maślaki (zwane też pępkami), rydze, kowale, zające, sitarze, albo sitaki, sowy, kurki, surawiatki, lub serowiatki, krowie gęby, opieńki, muchle, olszówki, (czasem znane jako krowiaki), czubaje.

Zazwyczaj grzyby przyrządzano natychmiast po zebraniu, jednak znaczną część tych najszlachetniejszych suszono, tym samym tworząc smakowy dodatek do potraw przygotowywanych zimą i wiosną.

Z lasu pozyskiwano też orzechy, jagody, szczaw, maliny, poziomki, dziki bez, kwiaty i liście rozmaitych roślin z przeznaczeniem na napary. Podobno w czasie ostatniej wojny w wielu rodzinach gotowano napój z żołądzi, jako zastępnik kawy.

Innym oryginalnym napojem był sok z brzozy (w drzewie wiercono otwór, wciskano weń rurkę, którą do podstawionego naczynia skapywał sok).

O miodzie wspominałem już wcześniej. Zbierano go z barci leśnych, dłubanych w kłodzie, lub uli słomianych (tu przeważnie lewa strona Drwęcy) tzw. koszek.

W tradycji tych stron miód nie odgrywa jakiegś znaczącej roli, ale wiadomo, iż gdy tylko była taka możliwość stosowano go chętnie i w wielu wsiach ceniono jego właściwości, zwłaszcza przy świątecznych wypiekach.

Osobną dziedzinę wykorzystywania leśnych bogactw stanowiło... kłusownictwo. W przemyślnie sidła, lub sieci zazwyczaj chwymano drobnicę: zające, króliki, kuropatwy, ale znano też sposoby na „grubsze sztuki”, np. dziki, sarny, które najczęściej tylko częściowo przeznaczano na własne potrzeby, w

większości pokątnie przehandlowując ich mięso i skórę. Mimo pewnego ryzyka ceniono sobie ten sposób urozmaicania menu, a także dodatkowego zarobku.

III. Z rzek, strumieni, jezior

Wylawiano ryby. W licznych strumieniach, bagnach, jeziorach, rzece Drwęcy bez większego problemu, przy pomocy całkiem prostych narzędzi pozyskiwano sporo gatunków ryb, które potrafiło przyrządzić na kilkanaście sposobów. Znano je doskonale (owe sposoby) na terenie czterech gmin, a osobliwie tam gdzie jezior jest najwięcej, czyli okolicach Zbójna i zachodnich rejonach gminy Kowalewo Pomorskie.

Na marginesie warto dodać, że jarmarczno – targowy handel rybami przynosił mieszkańcom dzisiejszej gminy Zbójno znaczący dochód. Na miejscu stale rezydowali żydowscy pośrednicy, którzy skupowali złowione ryby i natychmiast przewodzili je do większych miejscowości zarówno Ziemi Dobrzyńskiej jak też na prawą stronę Drwęcy. Sami rybacy też często próbowali sił w handlu swoim towarem, zwłaszcza rybami wędzonymi. Trzeba wiedzieć, że suszone płaty ryb należały do grupy bieda-jadła.

Spotkałem sporadyczne relacje o chwytaniu raków. O kulinariach z tym związanych niewiele da się powiedzieć (poza tym, że gotowano dla delikatnego mięsa), stąd może uprawniony wniosek, że pomimo ich obfitości, nie gustowano w tych skorupiakach. Dwa przepisy, które usłyszałem zaczynały się od – „Żywe raki wrzucić do wrzącej wody...” Myślę, że bez szkody dla kultu tradycji zrezygnujemy nie tylko z samego dania, ale i opisu.

Nad zbiornikami wodnymi łapano też dzikie kaczki, a także zbierano jaja niektórych gatunków ptaków, wykorzystywane potem w domowej kuchni (głównie bieda-kuchni).

IV. No i coś tam trzeba kupić...

Tak, lecz tylko to, co naprawdę niezbędne i czego nie można wyprodukować u siebie.

Lokalna tradycja właśnie na tym polegała, że niemal wszystko do przyrządzenia jadła było stąd. Dziś ginie również dlatego, że większość produktów żywnościowych jest taka sama nie tylko w Polsce, ale i na świecie.

Zatem początkowo (do końca I wojny światowej) kupowano niewiele, bo nie było takiej potrzeby i ... pieniędzy. Z podstawowych produktów możemy wymienić: sól, pieprz, wódkę (niestety, ubolewał już nad tym XIX wieczny proboszcz jednej z poddobrezyńskich parafii, cytowany przez Oskara Kolberga w Mazowsze t. IV), oraz w mniejszych ilościach cukier (zastępowany też przez tańszą sacharynę). Dopiero w latach 20 XX wieku asortyment towarów kupowanych zaczął się zwiększać i wzrosły wymagania jakościowe. Bogatsi

przestali domowym sposobem wyrabiać kasze, zbierać kwiaty do naparów, na rzecz herbaty, lub kawy. Mniej kupowano okowity (mocnej wódki z destylacji wina) na rzecz słabszej wódki butelkowej, najczęściej o paskudnym smaku ze względu na niedodestylowanie (po lewej stronie Drwęcy wciąż żywa jest pamięć wódki „siwuchy”, która ponoć miała młócić... chłopami).

NARZĘDZIA GOSPODYNI

Codziennie, podstawowe jadło ludowe można było przyrządzić niemal bez użycia jakichkolwiek sprzętów. Wystarczyły sprawne ręce, rozgrzany blat pieca i ewentualnie jedna drewniana łyżka, żeby bezpiecznie zgarnąć placek z rozgrzanej płyty. Ponieważ jednak w gminach: Golub-Dobrzyń, Zbójno, Ciechocin, Kowalewo Pomorskie nie samymi plackami żyli ludzie (co wykazałem już nieco i potwierdzę na dalszych stronach), to „kuchenny arsenał” był niezbędny.

O garnkach do gotowania wspomnę jedynie, że w zasadzie do końca XIX wieku stosowano gliniane, z lokalnych warsztatów (słynna pracownia rodzinna Ślażyńskich z naszego Dobrzynia n. Drwęcą), a potem szybko przyjęły się żeliwne. Złaszcza po prawej stronie Drwęcy, gliniane garnki osadzano w tzw. drybinach, czyli trójnogiej podstawie.

Najbardziej interesujące są rozmaite drobne narzędzia, które nawet średnio sprytny w snycerskim rzemiośle włościanin mógł wykonać sam. Należą do nich rozmaite drewniane (olszyna, osika, topola) łyżki, łyżki cedzakowe, pałki, tłuczki, mąteвки, dziabacze, łopatki do chleba.

Co zdolniejszy potrafił wydłubać z pnia cylindryczne naczynie zwane stepą. Służyło ono do „tłuczenia kasz” (często wzmocnione jedną albo dwiema obręczami), lub kopańkę, koponkę, kopankę czyli nieckę wydłubaną z drewnianego kłosa, przeznaczoną do wyrobu ciasta chlebowego.

Naczynia klepkowe, ze względu na wyższe wymagania jakościowe zazwyczaj wykonywał bednarz. Mam na myśli: stągwie, beczki, dzieże, wiadra (w Golubiu, Kowalewie – kubelki), kierzanki.

PRZEPISY

PRZYRZĄDZANIA TRADYCYJNYCH POSIŁKÓW

Chleba naszego powszedniego....

Żeby upiec dobry, smaczny, chleb należy najpierw wyhodować zakwas, bo to on jest przyczyną tego, że o jakości dawnego chleba do dziś opowiada się legendy. Proszę bardzo.

1. Zakwas chlebowy

Potrzebne składniki:

- mąka żytnia
- woda

„Garść mąki rozrób(zmieszaj) dokładnie z tak ino trochę ciepłą wodą. Mieszaj fest, aż będzie z tego taka breja(papka) jak na naleśniki. Tera przykryj garnek dekle i postaw w ciepło. Co pół dnia musisz tam zaglądać i mieszać aż będą bąble. Jak już, to nazad przykryj. Co dzień dokładaj tam po garści mąki, dolewaj wody. Ciepły, dobry wody, czasem nie z kranu! Ino pamiętaj, że zawsze musisz wszystko fest wymieszać. Najpóźni po pięciu dniach kwas się uspokoi i będzie czuć tak trochę jak świeży twaróg. Nic tam nie trzeba więcej paprać, bo to je już gotowy zakwas”.

Tera tak; jak dasz cztery, pięć części (na dziesięć całej mąki) takiego zakwasu to chleb będzie akurat kwaskowy.

2. Chleb żytni z ziemniakami

Potrzebne składniki:

- około 250 g ziemniaków
- 600 g mąki żytniej
- 400 g zakwasu chlebowego
- woda
- sól
- może być nieco ziół (tyle co do pół cybucha by w fajce ugniót”)

Jak to zrobić

Ugotowane na miękko ziemniaki przecisnąć przez praskę i ostudzić. Teraz trzeba mąkę przesiać na miskę i dokładnie mieszać z masą ziemniaczaną. Następnie dodajemy zakwaszone ciasto, sól (i ewentualnie zioła). Stopniowo

dolewając wody lekko zagniatamy (lekko, nie przesadzać z długością zagniatania, ani jego mocą). Gotowe ciasto powinno być nieco klejące.

Można je teraz wrzucić do kopańki... no dobrze, może być do miski, oprószyć mąką, przykryć grubą haftowaną w regionalne wzory łątą i zostawić na jakieś 35 „zdrawasiek”... czterdzieści minut. Potem przełóż na liść kapusty (dziś może być papier wyściełający foremkę), uformuj bryłę bochenka, pozostaw w ciepłym miejscu.

Zanim ciasto dwukrotnie zwiększy swą objętość, ty rozgrzej piec (piekarnik ok. 220 °C).

Piec rozgrzany? Ciasto urosło? No to teraz lekko je zwilżyć, przeżegnać i wstawić do pieca (piekarnika).

Za godzinę wyciągniemy tak smaczny chleb, że już zawsze będziemy do niego tęsknili...

Król kartofel

3. Zupa mleczna z ziemniakami i dynią

Potrzebne składniki:

- 6 szykownych (zdrowych, ładnych) ziemniaków
- 2 szklanki pokrojonej dyni
- 1 litr mleka
- pół łyżki stołowej masła
- sól

No to gotujemy

Obieramy kartofle, kroimy w kostkę, a potem podobnie robimy z dynią (najpierw musimy zdjąć z niej skórę i wydłubać pestki). Do gotującej się osolonej wody wrzucamy ziemniaki i dynię. Gdy ziemniaki będą już miękkie dolewamy mleko, dokładamy masło, czekamy aż się zagotuje. Wlewamy do talerzy – Smacznego! Jesteśmy pod Dobrzyniem n. Drwęcą w latach międzywojennych XX w.

4. Zupa kartoflano- grzybowa

Do tego przysmaku potrzebujemy:

- 12 ziemniaków
- ½ kg grzybów (tylko dobrych grzybów!- niech będą borowiki)
- cebula
- marchew
- pietruszka
- 3-4 łyżki masła
- ½ szklanki śmietany
- sól, pieprz, może być koperek, liść lubczyka

Zatem do pracy. Grzyby – wiadomo – czyścimy, myjemy, a potem odcinamy trzonki, by je posiekać i usmażyć na maśle. Kapelusze kroimy na kawałki, parzymy i wykładamy na durszlak... znaczy sito. Gdy już obciekną, wtedy wkładamy je do garпки... tego... do garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez 40 minut.

Tymczasem marchew, pietruszkę i cebulę też kroimy w kawałki i lekko smażymy.

Kapelusze gotowe (napewno około 40 minut gotowania?)? Skoro tak, to dodajemy do nich ziemniaki, usmażone trzonki, usmażone warzywa, solimy, pieprzymy... znaczy dodajemy pieprz (jak chcesz i masz to lubczyk też) i czekamy aż się wszystko dogotuje. Doprawiamy śmietaną, można wrzucić koperek. Pierwszorządny smak!

5. Kartoflana zupa z czosnkiem

Potrzebujemy:

- 8 ziemniaków (ziemniaki to dla cudzoziemców, wiadomo- kartofli)
- 2 łyżki stołowe masła
- żółtko z jaja
- 3 ząbki dużego czosnku
- sól, ew. koperek, nać selera, lub tym podobna zielenina

Warzymy! Obrane, ugotowane (w osolonej wodzie) ziemniaki rozgniatamy drewnianą pałą. Tymczasem np. teściowa rozciera czosnek z solą, a jak już wykona zadanie, serdecznie mamusi dziękujemy, wysyłamy do umycia rącek, natomiast my wrzucamy to co rozgniotła do garnka i niech się gotuje jeszcze parę minut.

Do gotowej zupy dodajemy żółtko rozmieszane w mleku, a także dwie łyżki masła. Zanim rozlejemy do talerzy, możemy posypać wszystko zieleniną.

6. Kartoflanka z suszonymi grzybami

Potrzebujemy:

- 12 ziemniaków
- 30g suszonych grzybów
- 2 cebule
- 1 marchew
- 1/2szklanki śmietany
- 3 łyżki stołowe masła
- sól, pieprz, mile widziany koper

Grzyby gotujemy przez ok. 2 godziny (przedtem dobrze jest je namoczyć, a jeszcze przedtem zawołać kogoś z Paliwodzizny, żeby sprawdził, czy aby wszystkie grzyby są jadalne). Po tym wywar przecedzamy, natomiast grzyby

płuczemy w zimnej wodzie i pod nożyk- szatkujemy. Do garnka z wywarem grzybowym wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki, za nimi grzyby, zaś na koniec przesmażoną na maśle cebulę i marchew. Patrzymy jak się ładnie gotuje, lecz pamiętajmy o dosypaniu pieprzu, (może gałązka lubczyka) sprawdzmy, czy nie trzeba dosolić. Zupę doprawiamy śmietaną. Zupa świetnie pachnie!

7. Ziemniaki z masłem, czyli danie chłopca

Chłopcy, wszystko co potrzebujemy to:

- 10 dużych ziemniaków
- 3 łyżki stołowe masła
- zieleninę
- sól
- szykowną gospozię, która to wszystko zrobi

Popatrzmy zatem jak zgrabnie obiera kartofle, zalewa je gorącą wodą i stawia garnek na ogniu. Na pewno wie, że gdy tylko woda zacznie się gotować, to natychmiast posoli.

Teraz na pewno poczeka około 20 minut aż kartofle zmiękną. Miękkie? No to odleje wodę, następnie na małym ogniu odparuje ziemniaki. Jeszcze tylko trzeba do garnka włożyć masło (pod wpływem ciepła się roztopi), posiekaną zieleninę i wszystko wymieszać.

Całujemy gospożnię w rączkę i prosimy do tego garniec świeżego, czy zsiadłego mleka i ech, co tam! – Spróbujcie sami.

8. Kartofle z mlekiem, czyli danie niemieckiego chłopca spod Golubia-Dobrzynia

Nu ja, bydziem potrzebować:

- 8 kartofelen
- szklonke mlyka
- 3 łyżka butter... masło ja?
- Salz, zielune

No to tera kartofelen skroić w kostka i wsadzić do Schmortopf - no jak to po waszymu? A ja, do rundla. Ino naprzód wysmarować go na dnie tłuszczym. Zalać gorunca woda, zagotować i zara woda precz. Tera kartofelen zalać goruncym mlykiem, dać Salz (sól) i gotować aż bendo weich (miękkie).

Eszcze nim podasz, mus oblać to goruncym butt..., masłem i posypać zielunym (np. koperkiem).

Guten Appetit! O ja, my tak jedli w nasza chałupa pod Golubiem i Kowalewem do 1945 roku.

9. Kartofle z cebulą

Potrzebujemy:

- 8 ziemniaków
- 1 cebulę
- trochę oleju do smażenia
- sól, zieleninę

Ziemniaki wiadomo- ugotować w osolonej wodzie, ugnieść drewnianą pałką (po ludowemu - goca), albo przetrzeć przez sito. W międzyczasie niech na oleju przysmaży się cebula. Teraz pozostaje jedno z drugim wymieszać i już! Do tego doskonale pasuje kiszony ogórek.

10. Kluchy kartoflane z kaszą po niemiecku

Potrzebujemy:

- 6 ziemniaków
- ½ kaszy (może być manna)
- masło
- kawałki chleba (dziś może być i bułka)
- szklanka sosu grzybowego
- sól

Obrane, starte na tarce ziemniaki odcisnąć i mieszać z kaszą ugotowaną na mleku. Z tak otrzymanego ciasta formujemy niewielkie placki, a na ich środku kładziemy kawałki przesmażonego wcześniej chleba (bułki). Potem klucha zamykamy (zlepiając brzegi) i w garnek, do gotowania. Podajemy z sosem grzybowym. Bardzo syte, bardzo dobre!

11. Pierwszy kartofel smażony w całości

Tego nam trzeba:

- 10 młodych ziemniaków
- tłuszcz (masło, margaryna)
- sól

Oskrobane (a nie obrane) kartofle, myjemy, suszymy i kładziemy na gorącą patelnię z tłuszczem, podgrzewaną małym ogniem. Solimy, nakrywamy dekiem, czyli pokrywką, a gdy zauważymy, że zarumieniły się od spodu, musimy je przewrócić, znów przykryć dekiem (niech już będzie regionalnie) i dalej cierpliwie, choć niedługo smażyć.

Do tego dania - wbrew pozorom – trzeba trochę wyczucia, bo nie powinno się dopuścić do przypalenia, czy stwardnienia wierzchniej warstwy. Dobrze usmażony kartofel ma złocistą powłoczkę. Niby drobiazg, ale właśnie diabeł siedzi w szczegółach.

Teraz wyobraźcie sobie wieczór nad jeziorem Oborskim (gmina Zbójno); na misce zapiekane, pachnące ziemniaki, przy nich dwie doskonale przyrządzone ryby... Pojedźcie tam koniecznie.

12. Kartofle z grochem i grzybami

Konieczne będą produkty:

- 8 ziemniaków
- ½ szklanki grochu
- 2 cebule
- 600g grzybów (np. borowików spod ciechocińskich lasów)
- trochę słoniny (np. 100g)
- pieprz, sól, wskazana rozmaita zieleń

Groch trzeba namoczyć przez jakieś 1,5 do 2 godz. Zaczynamy od oczyszczenia i sparzenia grzybów wrzątkiem. Pokrojone wrzucamy na patelnię, gdzie już wcześniej przytopiła się słonina. Potem smażymy pokrojone w dużą kostkę kartofle. Teraz musimy wybrać odpowiedni rondel, aby wszystko do niego wrzucić, zalać wodą, dodać pietruszkę, pieprz, sól i pilnować aby ogień nie był za duży.

Aby dołożyć potrawce dodatkowych aromatów posypmy wszystko „zielskiem”.

13. Placki cebulowe, czasem (zwłaszcza na Kujawach) zwane hlastokami

To absolutny przebój tradycyjnej kuchni tych stron, a do wykonania potrzebujemy:

- ziemniaki
- cebulę
- trochę mąki żytniej
- trochę soli

Czy wprowadzę Cię w konsternację nie podając szczegółów gramatury? Masz rację, to prowokacja- sprawdzian, bo jeżeli masz tylko odrobinę doświadczenia w kuchni, to nie masz prawa zepsuć placuchów- hlastoków. Podstawowa trudność polega na tym, że pewnie w Twojej wypieszczonej kuchni nie ma pieca węglowego. Nie ma? No to o hlastokach możesz sobie jedynie poczytać, chyba, że znajdziesz kogoś, kto taki piec ma...

Rzecz wygląda następująco; ziemniaki obrać, zetrzeć, dodać do tego trochę soli. Cebulę też trzeba zetrzeć. Wszystko mieszać, dokładając mąkę.

Tymczasem powinien się już nam rozgrzać piec. Jeżeli tak, to wytrzyjcie jeszcze raz fajerki (rzecz jasna wyczyściliście je jeszcze przed rozpaleniem pieca) i łyżką chlast (!) hlastoka na te fajery i niech się piecze! Potem na drugą stronę...

Nie ma się co oszukiwać, że jest to jakiś wykwinny ludowy specjał, ale np. jedzony w półmroku starej chałupy, po całym dniu wędrówki leśnymi ostępami podciechocińskich lasów nabiera dodatkowych walorów. Doskonale smakuje pod stare opowieści, gdy za oknem słotna szarówka...

14. Kluchy kartoflane „przeterte”

Potrzebujemy:

- 6-8 ziemniaków
- mąka żytnia
- sól

Sprawa jest prosta. Ziemniaki ścieramy na tarce, solimy i dodajemy tyle mąki aż ciasto będzie gęste. Tymczasem zagotowujemy w garnku wodę (posoloną), do której łyżką będziemy wrzucać ciasto.

Gotować do momentu, gdy wszystkie kluchy opadną na dno garnka. Po tym wylewamy na durszlak i przepłukujemy zimną wodą.

Można jeść je z barszczem, jednak najlepsze są podsmażone ze skwarami, a mężczyźni mogą do tego – „dla przepalenia” – odrobinę jakiejś tradycyjnej nalewki... Może być kawa zbożowa, a nie daj Boże jakaś cola, czy napój pomarańczowy!

15. Pirzok

Pirzok (nazwa przeszła z Kujaw) to ulubiona potrawa nieco bogatszych chłopów (mowa o „dawnych czasach”). W naszych czterech gminach robiono ją w polskich i niemieckich kuchniach, a do jego wykonania potrzebne są:

- ziemniaki
- słonina lub boczek
- cebula
- sól, pieprz

Sterte kartofle trzeba odcisnąć na durszlaku. Tera tak; kroima na drobno cebule... Co ile? No tyle co kto lubi i fertyk. Można dać nawet i czosnku... Ciasto trzeba dorobić solą, pieprzem... No jo, wymieszać, ugnieść jak to ciasto.. To tera na blache trzeba położyć płaty boczku (albo słoniny), późni ciasto, a na to znowuj boczek (słonina), ino pokrojony w - najlepi – cienkie paski i wej do piekarnika!

Szanowni Państwo! Pilnujemy, aby w piekarniku nasza potrawka upiekła się na chrupiąco. Wspaniały smak, zapach, no i ta tradycja!

16. Przekładaniec, nagus albo bryndos (a prawie jak pirzok)

Mamy tu do czynienia z niemal identycznym daniem jak pirzok. Różnica (a może tylko innowacja) polega na tym, że ostatnią warstwę stanowiło ciasto przykryte plastrami pokrojonej w talary cebuli. Wierzch polewano olejem „dla ładnego połysku i koloru”.

Moja rozmówczyni, która urodziła się w przysiółku niemal na przedmieściach Dobrzynia stanowczo upierała się, że powyższe nie jest jakąś odmianą pirzoka, a osobnym daniem – właśnie „nagusem”. Tak i wam podaje, abyście w wolnych chwilach zrobili sobie takiego nagusa.

17 Prażuchy „ino raz!”

Na koniec tradycyjnych przepisów z „królem kartoflem” potrawa rzadko dziś przygotowywana, jednak wiele starszych gospodyń po obu stronach Drwęcy dobrze pamięta czasy jej świetności (od lat międzywojennych, do lat 60 XX wieku). Tu przedstawiam w trzech zasłyszanych wariantach. Do wykonania potrzebujemy:

- kartofle (ok.1kg)
- mąkę pszenną
- sól

Kartofle gotujemy bez soli, a gdy już są niemal miękkie, nie odlewamy wody, tylko zasypujemy mąką pszenną (4-5łyżek). Dobrze jest odczekać, aż mąka dobrze „zaparuje” z kartoflami. Jeżeli po tym w garnku jest jeszcze woda to odlejmy ją.

Teraz część rozrywkowa. Bierzemy drewnianą pałkę i tłuczemy potrawkę, aż zrobi się z niej jednolita lepka masa. Od czasu do czasu przerywamy tę kartoflaną „masakrę” w celu dosolenia.

Uwaga! Naszedł moment bardzo ważny, bo ludowa kuchnia zna kilka sposobów podawania tego prostego specjału, zaś te sposoby mają kapitalne znaczenie dla smaku jadła. Zatem po włożeniu na talerz kartoflanego tłucznia:

- a. polewamy go roztopionym masłem
- b. okraszamy stopioną słoniną
- c. okraszamy usmażonymi skwarami

Cokolwiek z tych trzech wariantów wybierzemy, będzie dobre (a jest jeszcze co najmniej czwarty sposób- z „tłucznią” robić łyżką małe kulki i przysmażać je na tłuszczu).

18. Prażucha z kapustą

Kładziemy do garnka warstwę obranych ziemniaków, przekładamy warstwą pokrojonej białej kapusty i ponownie układamy warstwę ziemniaków. Doprawiamy solą, gotujemy, dodajemy przesmażoną słoninę i szukamy domownika, który jest na kogoś, lub na coś zły, lub ma nadmiar energii. Wręczamy mu drewnianą pałkę oferując możliwość zrobienia„masakry”. Chodzi rzecz jasna o „masakrę” w garnku.

Gdy nasza potrawka zostanie już porządnie wytłuczona, kładziemy ją (najlepiej drewnianą łyżką) do talerzy. Bardzo syta! Można popijać gorącą kawą zbożową.

19. Zagraj

To legendarna zupa, którą wielu wspomina z sentymentem, a nieco mniej potrafi gotować.

Potrzebujemy:

- ziemniaki pokrojone w kostkę
- kluski zacierki (jedno jajko zmieszane z taką ilością mąki, żeby wszystko było zebrane)
- cebulę
- kawałek słoniny
- sól

W osolonej wodzie gotujemy ziemniaki, a gdy będą już miękkie wpuszczamy zacierki. Gdy zacierki wypłyną, zupełnie krasimy stopioną słoniną z cebulą. Proste? A jakie dobre!!!

Wszystkie rybki...

Rzecz jasna wszystkie rybki z naszych jezior, bagien, strumieni, Drwęcy... Na obszarze czterech gmin największe tradycje kulinarne w tym względzie przechowały się w okolicach Zbójna (i na północnym zachodzie naszego mikroregionu). Łatwo to zrozumieć nawet bez przyjeżdżania w te strony, a jedynie rzucając okiem na mapę obrazującą południe powiatu Golub- Dobrzyń. Tam aż roi się od niebieskich oczek jezior.

Wcale nie taki stary rybak znad jeziora Oborniki podzielił wszystkie ryby na trzy kategorie:

- *te co majo mało ości i smakujo fajnie* (np. węgorz, pstrąg, sielawa)
- *te co majo średnio ości i tyż smakujo fajnie* (np. karp, szczupak, sandacz, okoń)
- *te co majo od pioruna ości, ale tyż fanie smakujo* (np. leszcz, karaś, płóc)

Dobre je co by tam nie wyłowił, byle miało od 1,5 do 3kg ciężaru.

Dobre rady niestarego rybaka i jego żony:

- Najsmaczniejszy karp waży ok. 2 kg.
- Żywego lina powinno się na parę dni przed przyrządzeniem wpuścić do czystej wody, to wtedy jego mięso straci posmak mułu.
- Najlepszy pstrąg ma około 20 dag (bo to akurat porcja dla jednego turysty, czy chłopca).
- Najsmaczniejszy sum waży do 2kg, bo wtedy jego mięso jest średnio tłuste, prawie bez ości.
- Najsmaczniejsze mięso jest od szczupaka do 2kg.
- Sandacze są najlepsze do kuchni, gdy mają 50- 80 cm i ważą 1- 3kg.
- *Jak kto kupuje rybe nie od nas (od rybaków, wędkarzy), a nie chce dostać jakiegoś starego zdechlaka, to niech patrzy czy aby łuska ma gładko, błyszcząco i je dycht przy skórze. Skrzela też powinny być takie jasnoczerwone, oczy pełne, błyszczące.*
- *Jak ni ma pewności czy ryba świeża, czy nie, to wewalić ją do wiadra wody, bo dobra zara utonie, a zdechlak wypłynie.*

- Aby podczas gotowania zachować naturalną jędrność oraz barwę ryb, to do wywaru trzeba dodać ocet (1 łyżeczka na litr wody).
- Wędzoną rybę najlepiej przechowywać w piwnicy albo przewiewnej spiżarni. Lodówka nie jest dla nich najlepszym miejscem, bo w papierze wysychają, w folii robią się oślizłe

20. Karp po chłopsku (nooo.... niech będzie, choć powinno być – Karp na szybko)

Potrzebujemy:

- niedużego karpia
- szklanekę bułki tartej
- 2 jaja
- 3 łyżki mąki
- masło, olej sól

Sprawa jest prościutka; karpia czyścimy, kroimy „w dzwonki” (zapytaj mamy), solimy. Obtaczamy go w mące, jajach i bułce, a potem smażymy na maśle i oleju.

Uwaga! Jadło najlepsze jest na drugi dzień po przyrządzeniu, choć nie ma żadnych przeciwwskazań do natychmiastowego schrupania. A, właśnie! Co do chrupania, to niektórzy (a może większość?) po smażeniu pieką jeszcze chwilę rybę w piekarniku.

Dziś, podajemy ją z cytryną, kiedyś musiała wystarczyć „siwucha”.

21. Okoń po dziadowsku

Zatem dziad potrzebował:

- 4 okonie
- trochę oleju
- sól
- tartą bułkę

Jak już to wszystko dziad zebrał to; oczyścił ryby wyrzucając nie tylko wnętrzności ale również skrzela. Po tym umył, osuszył, kilka razy ponacinał brzegi ostrym nożem i obtoczył w tartej bułce (od razu wyjaśnijmy, że kiedyś to nie była bułka, tylko roztarty stary chleb). Zostało mu już tylko wrzucić na rozgrzany olej i smażyć tak długo, aż okonki będą chrupiące.

Gdyby ów dawny dziad miał jeść takie rybki dziś, to z całą pewnością „wydziadował” by w najbliższym sklepie dorodną cytrynę i przed tym obficie skropił okonie wyciśniętym sokiem.

Uwaga! Mięso okonia jest bardzo smaczne, białe, chude i delikatne, ale ma sporo ości. Najlepsze są okonki ok. 25 cm.

22. Okoń w koprze

Potrzebujemy:

- 2 okonie (najlepiej po ok. 45 dkg)
- 2 garście kopru (dziś np. włoskiego)
- 2-3 liście szalwi
- sól, pieprz, olej

Sprawione ryby płuczemy, a potem wewnątrz i zewnątrz nacieramy solą z mielonym pieprzem. Teraz trzeba koper wraz z szalwią pokroić, a potem taką „sieczką” wypełnić wnętrze naszych okoni.

Następnie obficie „malujemy” ryby olejem, układamy na blasze i do piekarnika. Przez 30 minut pieczenia parę razy „malujemy” olejem.

Okonki na półmisku wyglądają bardzo swojsko, zaś by jeszcze bardziej drażniły nam apetyt można je posypać koprem i np. kawałkami pomidorów (tego w oryginale nie było, ale spokojnie możemy przyczynić się do wzbogacenia tradycji).

23. Gulasz

Potrzebujemy

- ok. 70 dag ryb (mogą być różne: płotka, leszcz)
- 2 cebule
- 15 dag ugotowanych dobrych grzybów (borowiki, ostatecznie mogą być pieczarki)
- ½ szklanki śmietany
- majeranek
- olej, zielenina, sól, pieprz, mąka

No to działamy. Ryby patroszymy, myjemy, odfiletujemy. Płetwy i ości wyrzucamy. Filety kroimy na kawałki, zaś włoszczyznę cebule i grzyby tniemy na drobne słupki. Wkładamy wszystko do jednego garnka, dodajemy 1/3 szklanki wody, przyprawy, sól, a potem, na małym ogniu dusimy wszystko do miękkości (ok. 15 minut). Teraz jedną łyżkę mąki pszennej musimy rozmieszać ze śmietaną, potem wlać do ryby, zagotować, poprawiając pieprzem.

Następnie wyciągamy z szafy najładniejszy półmisek, układamy na nim naszą potrawkę, przyozdabiamy ją natką pietruszki, obok stawiamy miskę z dymiącymi młodymi kartoflami i czterech ludzi ma „wiekopomną wyżerkę”!

24. Ryby prażone z kartoflami

Potrzebujemy:

- 1 kg rybiej drobnicy (np. płotki, okonki)
- 1 kg kartofli
- 50 dkg cebuli
- sól, pieprz

Przyda się też żeliwny garnek z dekle (tj. pokrywką), w którym potoczy się całe zdarzenie. Mamy? No to kładziemy warstwami: sprawione ryby, pokrojone w kosteczki, obrane ziemniaki, a każdą warstwę solimy i posypujemy pieprzem. Teraz sztuka polega na tym, aby garnek szczelnie zamknąć, a zanim postawimy na „średnim ogniu”, to dekiel trzeba owinać wilgotną szmatką (nie wiem po co, ale gospodyni z Wielgiego też nie wiedziała, twierdząc jedynie, że „tak trzeba i tyła”, co mnie absolutnie przekonało).

Prażyc 45 minut.

Smaczne, ale może być trochę roboty z garem (czasem pierwsza warstwa „się przypśnie”, a wtedy żadne współczesne wynalazki nie skutkują, jedynie piasek).

25. Ryba z kija (lewa strona) albo z knybla (prawa strona Drwęcy)

Gdy złowimy np. dwie płotki, to aby była z nich pociecha potrzebujemy jeszcze:

- trochę naci pietruszki, koperku, macierzanki, ostatecznie może być parę igieł rozmarynu
- sól, pieprz, trochę oleju

Ryby sprawiamy standartowo, myjemy, smarujemy olejem. Posiekanymi ziołami nacieramy nasze płotki od środka i z zewnątrz. Znów trochę oleju a potem nadziewamy ryby na zgrabny knybel i pieczemy nad ogniskiem.

Uwaga! Nad, to nad, ryba nie może być bezpośrednio w ogniu. Jeżeli poświęcimy każdej stronie ryby ok. 8 minut, to będziemy mieli dokładnie to, o co chodzi- smaczne danie.

26. Ryba w glinie

„A mają tam jeszcze taki sposób, że oczyszczoną, posoloną rybę, niechby okonia, czy szczupaka smarują olejem, owijają w liść kapusty, a potem nieraz i w płócienną szmatkę też nasączoną olejem. Czasem dla lepszego trzymania obwiązują sznurkiem. Po tym oblepiają gliną i wkładają do gorącego popiołu ogniska. Obracają tym sarkofagiem parę razy, a poznają, że dobre, gdy glina zacznie pękać, znaczy jest upieczone.” (ks. St. Łazanek „Za obórkim klasztorem” list 1925r)

Cała smaczna reszta

27. Zacierka (to klasyka tej ziemi)

Potrzebujemy:

- 0.5 kg mąki żytniej
- 1 jajo

- trochę soli, woda

Mieszymy, a raczej zagniatamy mąkę i jajo z odrobiną soli, dodając nieco wody. Potem trzeba porwać ciasto na małe kuleczki, które gotujemy w małej ilości wody. Gotowe zaciery zalewamy mlekiem.

28. Kluski derte albo rwane

Ciasto robimy tak jak wyżej, a z bryły ciasta wydzielamy kilka części. Teraz czeka nas niezła zabawa, ponieważ każdą z nich musimy „ukulać” w rulon, z którego będziemy rwać („drzyć”) kluski. Oczywiście gotujemy w osolonej wodzie, natomiast na stół podajemy kraszone stopioną słoniną z cebulą.

29. Kluski lane (od innych różni je to, że są tylko dodatkiem do zup)

Potrzebujemy:

- 2 jaja
- trochę mąki (4 łyżki)
- szczyptę soli

Do kubka wbijamy jaja, dodajemy przesianą mąkę, odrobinę soli i ucieramy jak kogel-mogel (chyba każdy to robił). Ewentualne grudki rozgniatamy grzbietem łyżki o ścianki kubka, wszystko zaś mieszamy, aż masa będzie idealnie gładka. Ma spływać z łyżki powoli, a jeżeli tak nie jest to trzeba dodać troszkę maki, po czym ucieramy dalej (za rzadkie ciasto wlane do garnka spowoduje, że zamiast zgrabnych kluseczek będziemy mieli puszystą breję).

No a teraz dobre rady. Ciasto lać do garnka możemy dopiero wtedy, gdy na powierzchni gładkiej masy pojawią się pęcherzyki powietrza, natomiast jej samej wyraźnie przybędzie. Wlewamy je powoli, ostrożnie przechylając kubek i manewrując nad całą powierzchnią, bo chodzi o to, żeby cienkiego strumyka nie kierować tylko w jedno miejsce. Oczywiście przez cały czas tych manewrów mieszamy w garnku (łyżką trzymaną w drugiej ręce).

Gotujemy około minuty. To dla nich wystarczy aby trochę spuchły, przybierając ciekawe, nieregularne (żeby nie mówić pokraczne) kształty. Na tym właśnie polega urok lanych.

30. Kluski kładzione

Ten rodzaj „kluchów” jest bardziej uniwersalny, bo „od biedy”, w wielu domach występował jako samodzielne danie (np. polane śmietaną, czy rozpuszczonym masłem z tartą bułką). Potrzebujemy:

- 4 jaja
- trochę masła
- 2 niepełne szklanki mąki pszennej

W misce rozcieramy łyżkę masła, dodajemy jaja (dalej ucierając), a potem porcjami wsypujemy mąkę wymieszaną z solą. Tu może koniecznym okazać się dodanie trochę wody. Mieszymy, aż ciasto stanie się pulchne, a poznamy to po pojawiających się pęcherzykach.

Teraz uwaga! Kulminacyjny moment naszych kulinarnych manewrów! Gdy ciasto mamy już gotowe, bierzemy w dłoń łyżkę, zanurzamy na chwilę jej czerpak we wrzącej wodzie, a potem nabieramy skrajem łyżki trochę ciasta i przyciskamy ją do ścianki miski, bo wtedy ciasto będzie miało ładny, wrzecionowaty kształt. Surowe kluchy nie mogą być za duże, bo szybko rosną podczas gotowania. Zasada jest taka- wkładamy kluskę do gorącej wody, „puszczamy”, nabieramy następną (dobrze jest pilnować mniej więcej jednakowej wielkości), tak, aż skończy się ciasto.

Gotujemy kilka minut w odkrytym garnku. Gotowe kluski wyjmujemy z wrzątku małym cedzakiem (łyżką cedzakową). Możemy podać z gulaszem, mięsem, albo tylko polać stopionym boczkiem

Podałem tu przepis według starej recepty. Współczesne gospodynie razem z mąką dodają proszku do pieczenia (ma to podnosić pulchność i delikatność klucha).

Powyższy przepis jest obliczony dla dania, na cztery osoby o normalnym apetycie. Jeżeli zjedzą wszystko (jest to chyba jednak ekstremalna sytuacja) to trudno, zaś gdyby coś zostawili- nie wyrzucajcie, nie dawajcie psu, krowie lub innemu bydłociu, bo następnego dnia wrzucicie to (kluski) na patelnię, podsmażycie na rumiano i sami się przekonacie, że wy sami, lub wasi goście pękniecie z zachwyty nad takimi chrupiącymi delicjami.

31. Kluski z makiem

Podobno podawano je głównie jako potrawę wigilijną, ale gdyby dziś komuś przyszła do głowy fantazja zrobić je sobie w najbliższy wtorek, to przecież tradycja się nie pogniewa.

Nie radzę tylko wysiewać w swoim ogródku zbyt wiele maku (mając na względzie częste przyrządzanie tego jadalnego – a co?! – produktu), bo uprawa maku jest teraz prawem reglamentowana, ponieważ niektórzy używali go nie tylko do makowców i klusków...

My jednak mamy na względzie wyłącznie rozkosze podniebienia, mak parzymy wrzątkiem, a następnie ucieramy z cukrem w makutrze. Teraz możemy go mieszać właściwie z każdym rodzajem klusków.

Przed nami roztacza się także szerokie pole do wzbogacania potrawy o np.: rodzyнки, śliwki, miód itp. Specjały.

32. Polewka, polewajka

Potrzebujemy:

- litr zsiadłego mleka

- litr wody
- szklankę mleka
- 2 łyżki mąki żytniej
- sól

Po zagotowaniu wody, wlewamy do niej zsiadłe mleko i całość jeszcze raz gotujemy. Za chwilę dodajmy do tego mleko z roztrzepaną w nim mąką, a także sól do smaku.

Polewkę podaje się z ziemniakami (najlepiej ugotowanymi w łupinach).

33. Zupa kapuścionka

Nie ma strachu, to nie żadne „kozio jadło”, bo strategicznym składnikiem tej kapuścionki są... żeberka wieprza. No, jak widać tradycja u nas zdrowa.

Zatem potrzebujemy:

- żeberka wieprzowe (& marchew, pietruszka, liść laurowy)
- kwas z kiszonej kapusty
- szklankę śmietany
- dwie łyżki mąki pszennej

Gotujemy żeberka wieprzowe razem z marchwią, pietruszką i liściem laurowym (im więcej żeberek zmieści się w garnku tym lepiej dla kapuścionki, a co do reszty to tylko z liściem laurowym lepiej nie przesadzać). Następnie dodajemy założoną istotę potrawy, czyli kwas z kiszonej kapusty (proponuję 4 szklanki), zaś wszystko „zaklepujemy” dwoma łyżkami mąki pszennej na szklance śmietany.

34. Czerwony barszcz

To kolejna doskonała zupa warzywna z ... mięsa. Tym razem w roli gwoźdźcia występują wieprzowe nogi.

No to sprawdźmy co potrzebujemy:

- wieprzowe nogi (& marchew, pietruszka, liść laurowy)
- ok. 1 kg czerwonych buraczków
- kwas z kapusty kiszonej
- szklanka mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- ½ szklanki śmietany
- majeranek

Gotujemy nogi wieprzowe razem z marchwią, pietruszką i liściem laurowym. Tymczasem czerwone buraki kroimy w plastry i wkładamy do wywaru. Trzeba pamiętać, aby zbyt długo ich nie gotować, bo wtedy stracą kolor. Teraz zostaje tylko wlać kwas z kiszonej kapusty, a potem dodać „zaklepkę” (w szklance

mleka rozklepane 2 łyżki mąki pszennej). Dołożyć do ognia, żeby się wszystko „porządnie” zagotowało. Dodać śmietanę i łyżeczkę majeranku do smaku.

Barszczyk jest doskonały, a wspaniały, specyficzny smak mięsa z wieprzowych „giczek” (nóg) jeszcze długo będzie za nami „chodził”.

35. Groch z kapustą

Brzmi trochę jak to stare powiedzenie, jednak w tym wypadku bynajmniej nie jest synonimem bałaganu.

Potrzebujemy dwa garnki; w jednym gotujemy groch, zaś w drugim kapustę (proporcja grochu do kapusty jak 1:2). Kapustę pruży się z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i cebuli (wcześniej przesmażonej).

Groch ugotować do miękkości, osolić, posypać pieprzem. No to przed nami jeszcze tylko radosny moment zmieszania dwóch głównych składników (kapusty i grochu), po czym do stołu!

36. Czarnina

Aaaa, to szczególne danie, bo nie schodzi ze stołów od pewnie już setek lat i dziś jest równie popularne jak sto lat temu. Czarninę gotowano w niedziele, lub inne ważne święta. Panowało przekonanie, że najlepszą, najsmaczniejszą czarninę można uzyskać z krwi kaczki zabitej tego samego dnia, w którym gotowano obiad.

Potrzebujemy:

- mięso z kaczki
- krew z kaczki
- ocet
- mąkę
- przyprawy (w lepszej wersji)

Kaczkę teściowa zarznięła (najbardziej stresująca część, dlatego niech ją wykona ktoś kompetentny, komu nóż nie zadrży), no to do dzieła! Gotujemy rosół na kaczym mięsie z udziałem włoszczyzny. Tymczasem mieszamy kaczą krew z mąką, dodajemy octu, a potem wlewamy do rosółu.

Niemal każda gospodyni ma własne ulubione dodatki, a jednak do najbardziej popularnych należą: śliwki, majeranek, jabłka, suszone gruszki (kiedyś były popularne tzw. ulęgałki), cząber, trochę cukru. Słyszałem też o wiśniach z kompotu, a nawet o dolewaniu kompotu do samej zupy.

Oczywiście czarninę należy jeść z kluskami ziemniaczanymi albo pszennymi kładzionymi.

37. Placki sodowe, znane też jako bynce

Ta prosta potrawa zanotowana w pracach etnograficznych i nieostrej pamięci mieszkańców lewej strony Drwęcy, po drugiej stronie (na rubieżach ziemi

chełmińskiej) albo nie występowała wcale, albo nie miałem szczęścia spotkać autochtona, który by ją jeszcze pamiętał.

Potrzebujemy:

- 1 kg maki pszennej
- kwaśne mleko
- łyżeczka sody

Wszystko mieszamy, ugniatamy i na wysmarowanej słoniną patelni pieczemy nieduże placki. Wszystko. Prawda, że niezbyt skomplikowane? Taki ma też smak- istny ludowy fast-food. Spróbować jednak trzeba.

38. Kapuśniak albo kwaśnica

To smaczna pożywna zupa, występująca chyba w regionalnych kuchniach całej Polski, a do jej zrobienia potrzeba:

- 40 dag kapusty kwaszonej
- 25 dag żeberka (najlepiej wędzonych, ale może być boczek z kością)
- 4 kartofle
- 2 cebule
- trochę oleju
- 2 łyżki mąki
- pieprz, sól

Żeberka umyć, zalać sześcioma szklankami wody, posolić i ugotować. Jak żeberka będą miękkie, oddzielimy mięso od kości i pokroimy je w kostkę. Teraz trzeba pokroić kapustę, po czym ugotować w części wywaru. Obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki ugotować w pozostałym wywarze. Cebulę obrać, drobno pokroić, podsmażyć na oleju, dodać mąkę, zrumienić. Teraz wszystko łączymy w jednym garnku (kapustę, mięso, kartofle), chwilę gotujemy, doprawiamy do smaku.

39. Kasze

W tradycyjnej kuchni czterech gmin pogranicza dobrzyńskiego chełmińskiego stosowano bardzo dużo kasz. Nic dziwnego, wszak kasza to przecież jadalne nasiona zbóż, czasem lekko rozdrobnione, a najczęściej tylko pozbawione twardej łuski. W kulturze europejskiej te nasiona znane są przecież od setek lat! W kuchni interesującego nas mikroregionu najpopularniejszymi, a właściwie w tradycji jedynie używanymi były: kasza z gryki, czyli gryczana, kasza z jęczmienia, czyli jęczmienna, kasza z pszenicy, czyli manna i nieco rzadziej kasza z łuskanego ziarna prosa, czyli jaglana.

Gospodynie mają zazwyczaj jakieś wypróbowane od lat sposoby na to, aby ugotować kaszę zgodnie ze swoimi oczekiwaniami (że nie jest to takie proste, to już przekonało się wielu, gdy im kasza „uciekła” z garnka, lub ugotowali

jednego wielkiego klucha), ale z tego co zdradziły da się ułożyć kilka ogólnych zasad:

- dodatek odrobiny tłuszczu spowoduje, że kasza się nie skleci,
- kaszę przeznaczoną do gotowania na sypko wsypujemy do wrzątku,
- kasza będzie najsmaczniejsza, gdy ugotujemy ją w bulionie mięsny lub warzywny,
- czas gotowania kaszy zależy od jej grubości i twardości ziarenek,
- ważne są proporcje wody do kaszy, np. gryczana na sypko 1:1,5 (w szklankach), jaglana na sypko 1:2, pęczak na sypko 1:3, natomiast gryczana na gęsto 1:2,5, jaglana na gęsto 1:2,5, pęczak na gęsto 1:4.
- to nie jest tak, że każda kasza nadaje się do wszystkiego, ponieważ kasze gruboziarniste najlepsze są ugotowane na sypko, jako dodatek do warzyw, mięs czy sosów, czyli w zastępstwie ziemniaków, natomiast kasze drobne nadają się na kleiki oraz jako dodatek do zup i sałatek, oraz do deserów.

40. Fasola z kaszą

Potrzebujemy:

- 40 dkg fasoli
- 25 dkg kaszy pęczak
- 30 dkg mięsa wieprzowe
- sól, pieprz do smaku
- 10 dkg słoniny
- 1 cebula

Stawiamy na kuchnię garnek z 2.5 l wody. Do wrzątku wkładamy mięso i gotujemy, aż będzie miękkie. Gdy już je wyciągniemy, to do wywaru wrzucamy fasolę. Ma się gotować 10 min. Teraz trzeba wsypać kaszę i gotować dalej (ok. 20 min.)

Doprawiamy solą i pieprzem do smaku, a potem gotujemy jeszcze minutę.... No, wystarczy, zdejmujemy z kuchni. W tym momencie gospodynie z Ostrowitego, Chełmonia, Kowalewa, Ciechocina biorą nóż w dłoń i kroją słoninę w kostkę, a potem ją smażą na złoty kolor. Wiedzą, że również cebulę trzeba pokroić w drobną kostkę i wrzucić na patelnię wtedy, gdy słonina jest już usmażona.

Pozostało już tylko smażyć, aż cebula zarumieni się, następnie wlać do garnka z fasolą. Dodać pokrojone mięso ot i wszystko!

41. Gołąbki z kaszy gryczanej i sera

Potrzebujemy:

- głowa kapusty białej
- 35 dkg kaszy gryczanej

- 20 dkg twarogu
- cebulę
- trochę masła
- 2 jaja
- cukier , sól, majeranek, pieprz
- szklanka wywaru z włoszczyzny

Oooo... Proszę Państwa mamy tu do czynienia z klasyką gatunku. Chyba nie ma nad Drwęcą kobiety, która by tego dania nie potrafiła zrobić. Niemal też każda dodaje do niego coś tam swojego. Tak, czy inaczej nie wolno tego zepsuć, a aby tak było opiszę dokładnie proces warzenia tego specjału.

Kapusta powinna być duża, ale nie zbita i niech nie waży więcej niż 1,3 kg. Potrzebny nam będzie duży garnek, taki żeby swobodnie się w nim zmieściła kapuściana głowa.

Możesz już gotować kaszę, a tymczasem obierz kapustę z brudnych albo uszkodzonych liści wierzchnich. Sztywnym nożem wykrój głąb razem z nasadą liści. Wiesz po co? Przez ten lej wrzątek dostanie się do wnętrza kapuścianej głowy.

Teraz wsadź kapustę do garnka, zalej dobrze osoloną wodą. Nie ma się co przejmować tym, że główka pływa nie chce „siąść” na dnie gara. Przykryj go pokrywką, a za jakiś czas przekręć kapustę długim widelcem (w pewnym gospodarstwie pod Dobrzyniem widziałem doskonały, drewniany, dwuzębny widelec), tylko ostrożnie, żeby się nie poparzyć, no i nie uszkodzić liści.

Uwaga! Nie gotujemy kapusty! Ona ma mieć jedynie „obgotowane” liście od nasady po końce; zmiękczone ale nie ugotowane. Po paru minutach wyjmij kapustę i kolejno ściągaj wierzchnie liście. Odkładaj je na jakąś tacę, deseczkę itp., żeby ostygły.

Kasza ci się ugotowała, więc teraz musisz ją ostudzić

Posiekaną cebulę przesmażyć, dodać do kaszy, zmieszać z twarogiem, dodać jaja. Nadzienie przyprawić i zawijać w liście. Gołąbki podlać wywarem z włoszczyzny i dusić w piekarniku. Podawać z sosem np. koperkowym oraz z ziemniakami.

42. Krupnik z kaszy jaglanej

Krupnik niewątpliwie należy do kanonu potraw naszego mikroregionu. Dawniej przygotowywano go bardzo podobnie jak dziś, czyli potrzebujemy:

- 50 dag kości
- 15 dag kaszy jaglanej
- 1,5 l wody
- 20 dag ziemniaków
- włoszczyzna, cebula, sól, trochę masła

Najpierw musimy przygotować wywar z kości i włoszczyzny. Do wrzącego wywaru dodajemy sparzoną kaszę i gotujemy, aż będzie ona miękka, a wtedy dodamy pokrojone w kostkę ziemniaki, wraz z również pokrojoną w kostkę i zrumienioną na maśle cebulę.

Zostało tylko posolić, zagotować. Podajemy z posiekana natką pietruszki.

43. Jarmuż

Następna - jak to się dziś mówi – kultowa potrawa mikroregionu. Ongiś bardzo popularna, teraz przyrządzana bardzo rzadko. Żeby ją ugotować potrzebujemy:

- żeberka
- kaszę
- listki lebiody (origanum vulgare – czuję, że wam bardzo pomogłem podając tę łacińską nazwę zielska)
- liście buraczane
- liście pokrzywy
- zasmażka z mąki, cebuli i słoniny

Praca jest łatwa. Trzeba ugotować kaszę na żeberkach, a potem wrzucić do niej sparzone i posiekane liście lebiody, pokrzywy (mniejsza ilość) i liści buraczanych. Doprawić zasmażką. Podawać jako zupę z kartoflami, chyba, że nam wyjdzie bardzo gęsta (co możliwe) to dla smaku podlać ją skwarkami i do talerzy.

Pomimo nieco „egzotycznych” – jak na dzisiejszą kuchnię – składników (pokrzywy!) potrawka smakuje zadziwiająco dobrze

44. Grzyby

Nawet jak ktoś nigdy nie odwiedził czterech gmin powiatu Golub-Dobrzyń: Golub-Dobrzyń, Kowalewo, Ciechocin, Zbójno, ten z samej mapy wywnioskuje, że czego jak czego, ale na zielonych obszarach grzybów nie powinno zabraknąć.

Rzeczywiście tak jest i nic dziwnego, że tutejsi mieszkańcy mają swoje sposoby na te dary lasu. Trudno powiedzieć na ile oryginalne, ale mają.

Przestrzega się, że kto chce zachować ich smak, musi wyzbyć się pośpiechu, suszyć wolno, w niezbyt wysokiej temperaturze, bo gdy wycieknie z nich sok utracą aromat bezpowrotnie, a na dodatek czernieją.

Niektórzy twierdzą, że dawniej, aby przechować do wiosny solono je w małych beczkach (dotyczy to chyba bardziej kuchni dworskiej, niż ludowej). Współcześnie główną metodą przechowywania grzybów oprócz zamrażania jest marynowanie.

A teraz uwaga! Miejscowy sposób (choć nie wykluczone, że już go ktoś podpatrzył i stosuje w innych regionach) na to jak usmażyć grzyby, żeby były miękkie (np. kurki). Po umyciu trzeba je wrzucić na rozgrzaną patelnię, nie dodając żadnego tłuszczu. Po chwili będą się dusić we własnym sosie. Dopiero

gdy woda odparuje, a grzyby zaczną skwierczeć dodajemy tłuszczu, czy dobrego oleju z masłem, dokładamy cebulę (może lubicie „zeszkloną”), przyprawy. No!.. Na tak przygotowanych grzybkach jajecznicą natychmiast awansuje do rangi specjału, a już nie ma co wspominać smaku przyprawianych takimi grzybami sosów, czy smażonej ryby.

45. Zupa grzybowa

Potrzebujemy:

- 5 dag suszonych grzybów
- dużo włoszczyzny
- pieprz, sól

Zaczynamy od ugotowania wywaru z włoszczyzny z dodatkiem soli i pieprzu. Gdy warzywa będą już miękkie, to musimy przecedzić wywar przez durszlak (cha, wiadomo – garnek z dziurami) i zalać nim umyte grzyby. Gotować pod przykryciem.

Gdy grzyby zmiękną, trzeba całość przelać przez durszlak i dodać soli.

Część grzybów po pokrojeniu w paski można dodać do zupy, a część może być jako farsz.

Gospodyni z Ciechocina, która mi ten przepis podała, zupę doprawia niewielką ilością soku z cytryny (co już nie jest tradycyjne, ale za to smaczne). Kiedyś, tradycyjnie podawano ją z kartoflanymi kluchami, a teraz częściej z uszkami lub łazankami, ale coś mi się zdaje, iż nie tylko w tym wypadku tradycja jest zdecydowanie lepsza.

46. Kiszony barszcz

Oooo..., to jo! Znowój tak dużo roboty ni ma, a wej naprawdę smaczne.

Wigilijny barszcz może być znacznie lepszy od tradycyjnego, gdy doda się do wywaru z warzyw kwas buraczany. Rzecz jasna trzeba to zrobić z takim wyprzedzeniem, aby kwas zdążył się zakisić.

Sprawa jest prosta; obrane, umyte, surowe buraki kroimy w cienkie plastry i wrzucamy je do kamiennego garnka, a potem zalewamy przegotowaną wodą. Można dodać kawałek razowego chleba z odrobiną cukru i zamieszać (szybciej się zakwasi). Garnek trzeba przykryć rzadkim płótnem i obwiązać sznurkiem.

Trzeba próbować, bo jak je już dość kwaśne, to gar odstawić w zimne do piwnicy, czy sklepiku.... No, teraz to nawet do chłodziarki.

Gdy dodamy kwas buraczany do wywaru z warzyw, musimy barszcz tak podgrzać, żeby się nie zagotował, bo wtedy straci apetyczny kolor.

Łącząc kwas buraczany z mocnym wywarem z mięsa będziemy autorami niebywale smacznego specjału, dzięki któremu nasza rodzina na pewno przegłosuje, że odtąd już co roku wigilia będzie tylko u nas...

47. Zupa cebulowa

Potrzebujemy

- 10 dag chleba żytniego
- cebulę (2 lub 3, choć gdy wrzucisz do dania więcej to smak będzie wyraźniejszy, mocniejszy)
- trochę masła
- śmietana
- 4 żółtka
- sól

Pajdy chleba musimy okroić ze skórki, ułożyć je na patelni, lekko polać roztopionym masłem i wstawić do piekarnika aby się zarumienił, a przede wszystkim wysechł.

Teraz trzeba włożyć do rondla pokrojoną cebulę z masłem (np. 3 dag jak ktoś chce być drobiazgowy) i dusić ją do zarumienienia. A jak już się tak stanie, to wrzucimy do rondla pajdy chleba, dodajmy wodę (1 litr) i dołożmy do ognia, tak, aby gotowało się przez 30-40 minut.

Zupę trzeba zaciągnąć żółtkami rozmieszanymi w śmietanie i posolić.

Podobno wiele dzisiejszych gospodyń nieco modyfikuje zupę w ten sposób, że po zagotowaniu, a przed zaciągnięciem przecierają ją przez sito... Eeee tam, a po co? Tradycyjnie jest bardziej syta.

48. Parzybroda

Tak na dobrą sprawę, to nikt nie zdołał mi wiarygodnie wytłumaczyć dlaczego ta tradycyjna potrawa ma taką niepokojącą nazwę. Zatem najprzyjemniej będzie przyjąć wersję o tym, że to danie jest tak dobre, iż spiesząc się do jego połknięcia można sparzyć brodę... Hmm, też mi trochę głupio, ale ludowe nazwy mają swoją specyfikę i niekoniecznie podlegają ogólnym regułom.

Potrzebujemy:

- kapustę
- kartofle (50 dag)
- słoninę (8- 10 dag)
- sól, pieprz,

Kapustę musimy pokroić w grubą kostkę, a potem zalać wrzątkiem, zagotować i odcedzić. Teraz do kapusty dodajmy pokrojone w kostkę kartofle, przyprawy i ugotujmy to do miękkości w odkrytym naczyniu.

Została jeszcze zasmażka, a tę robimy ze słoniny i mąki, a potem dodajemy do kapusty i koniecznie musimy zagotować. Całość musi być gęsta. W różnych gospodarstwach różnie przyrządza, lub przyrządzało się parzybrodę, jednak różnice nie są na tyle istotne, żeby mówić o innej potrawie. Tak, czy inaczej, trzeba do niej świeżego, razowego chleba... No i jak tu nie sparzyć brody?...

49. Zupa fasolowa

Przez chwilę zastanawiałem się czy podać tu taką oczywistość jak zupa fasolowa, jednak postanowiłem nie popełniać błędu autora pierwszej polskiej encyklopedii Benedykta Chmielowskiego, który opisując (połowa XVIII w) rozmaite zwierzęta uznał, iż koń jest tak znanym zwierzęciem, że jego przedstawienie w swojej encyklopedii skwitował – „*Koń jaki jest, każdy widzi*”. Zupa fasolowa jaka jest, każdy widzi, ale do jej przygotowania potrzebujemy:

- 25 dag fasoli
- 10 dag boczku (wędzonego)
- 3- 4 ziemniaki
- marchewkę, pietruszkę, cebulę
- przyprawy (
- majeranek
- łyżkę mąki
- nać pietruszki
- pieprz, sól

Fasolę zamoczyć (jakieś 4 szklanki wody) w garnku na 2-3 godz., a potem odcedzić na durszlaku (podoba mi się ta nazwa). Ponownie zalewamy zimną, lekko posoloną wodą i gotujemy. Gdy fasola będzie prawie miękka, dodamy kartofle pokrojone w kostkę, a także marchew, seler i pietruszkę starte na tarce do jarzyn.

Teraz trzeba obrać i pokroić cebulę, usmażyć na boczku, a potem wrzucić do fasoli. Gdy ta będzie już wystarczająco miękka, zrobić zasmażkę ze smalcu i mąki, wlać ją do zupy, wsypać majeranek, chwilę gotować.

Teraz czas na przyprawy, sól i pieprz. Tu możecie się popisać, bo współcześnie są ich całe wory, choć lepiej dla naszych żołądków, gdy korzystamy z tradycyjnych typu lubczyk.

Zanim wlejemy zupę do talerzy, posypmy je (talerze) siekaną zieleniną.

Jaja

Może to dziwne, ale z naszego terenu nie mamy jakichś rewelacji na temat wykorzystywania jaj w tradycyjnej kuchni. Owszem, dodawano je czasem do jakichś potraw, czasem je smażyono, często spożywano ugotowane na twardo, ale nie próbowano ich łączyć w jakieś ciekawe zestawy z innymi produktami. Zresztą, jak wynika z relacji, większość jaj „wyprodukowanych” w gospodarstwie po prostu sprzedawano.

50. Jajecznica gospodarza

Potrzebujemy:

- 5 jaj
- ugotowane kartofle (np. 50 dag)

- pół szklanki mleka
- trochę mąki
- słonina (ok. 5 dag)
- pęczek szczypiorku
- sól (pięć razy „szczypta w palcach”)

Pokrojone w plastry kartofle trzeba podsmażyć na słoninie, a tymczasem w dużym kubku dokładnie rozklepać jaja z solą, mąką i mlekiem. Mamy? No to teraz wlewamy jaja na patelnię z ziemniakami (pod żadnym pozorem nie mieszać), przykrywamy pokrywką i czekamy aż się zetną.

Na stół idą gęsto posypane posiekanym szczypiorkiem. Gdyby ktoś chciał wydobyć z potrawy bardziej subtelny smak, to po wlaniu na patelnię jaj, powinien je przykryć, a potem natychmiast wstawić do nagrzanego piekarnika na czas aż się zetną.

Miłośnicy „jajecznej kuchni” powinni docenić to proste chłopskie jadlo, bo pachnie bardzo dobrze, smakuje wyśmienicie, wygląda apetycznie.

Na koniec ludowa rada jak sprawdzić świeżość jaja bez rozbijania skorupki. Trzeba je włożyć do naczynia z zimną wodą i zaobserwować; jeżeli ułoży się na dnie naczynia całkiem poziomo – jest bardzo świeże, natomiast skośne lub pionowe ustawienie świadczy o nie pierwszej świeżości. Najgorzej jest, gdy jajo wypływa na powierzchnię – nawet nie próbujcie go rozbijać w pobliżu domu...

Kwaszonki

51. kapusta kwaszona, czyli kiszona

Potrzebujemy:

- 100 kg kapusty
- 2- 3 kg soli
- 10 dag nasion kopru
- 5 kg marchwi
- kg jabłek (co najmniej)

Do kwaszenia wybieramy dorodne głowy. Kapustę szatkujemy razem z poodcinanymi uprzednio głąbami, a potem mieszamy z przyprawami. Przedtem jednak warto wybrać nieco dużych, zdrowych liści i ułożyć je na dnie beczki (trochę trzeba zostawić do przykrycia z góry).

Teraz tak – układamy kapustę mocno ubijając, tak, aby nie pozostawały wolne przestrzenie, uważając jednak aby nie zmiażdżyć liści. Warstwy kapusty warto przełożyć warstwą dorodnych zdrowych kwaśnych jabłek. Kapusta powinna

wypełnić beczkę aż do ok. 10cm od jej (beczki) górnego rantu. Teraz przykrywamy liśćmi kapusty, denkiem, a na nie kamień.

Po 5 dniach przebywania naszej beczki w temperaturze pokojowej zauważymy, że na powierzchni wytworzył się sok pokryty pianą (niechybna oznaka fermentacji). Pianę trzeba usunąć, zaś nadmiar soku zebrać, lecz nie wylewać, bo po okresie burzliwej fermentacji znów go wlejemy.

Teraz czas na operację „przebijania kapusty”. Musimy po prostu wziąć w dłoń ostro zakończony drążek (kij) i w kilku miejscach przebić kapustę w beczce do dna. To umożliwi wytworzonym przez fermentację gazom ujście na zewnątrz.

Znów wszystko uciskamy, denko, kamień i wołamy sąsiada, żeby nam pomógł przenieść beczkę do piwnicy lub jakieś innej ziemianki, czy komórki, gdzie jest znacznie chłodniej.

Teraz nasze zadanie będzie polegało na pilnowaniu aby powierzchnia kapusty była zawsze przykryta warstwą soku. Starzy „kwasiarze” wiedzą doskonale, że chroni on kapustę przed pleśnią.

Uwaga! Rada starego „kwasiarza”- gdyby z jakiejś przyczyny zbierało się zbyt mało soku, to trzeba go uzupełnić solanką (przegotowaną wodą z solą -1,5 dag soli na litr wody).

Do nabierania kapusty z beczki powinniśmy przeznaczyć jedną drewnianą łyżkę (widelec) i broń Boże używać jej do czego innego!

Może wydać się dziwne, ale na interesującym nas terenie, dawniej, kwaszonej kapusty w stanie surowym niemal nie jedzono. Używano ją do wykonania potraw łączonych, kapuśniaków (nagadałem się o tym w Nowogrodzie).

Szanując zwyczaje przodków, bez obrazu możemy akurat ten obyczaj porzucić (zresztą już to chyba zrobiliśmy), a zapewniam, że kwaszona kapusta uczyni nas słodkimi do późnych lat życia!

52. Ogórki kwaszone, czyli kiszzone

Potrzebujemy:

- 50 kg ogórków
- 1 kg kopru (suchego- „badyle” z nasionami; od razu podzielmy na trzy części)
- 3-4 główki czosnku
- 60 dag soli
- 10 dag cukru
- liście dębowe (50 dag)

Ogórki trzeba umyć i preselekcjonować (zepsute, z plamami – wyrzucić). Dobrze warto wrzucić do czystej zimnej wody i moczyć tam przez kilka godzin. Uwaga! Wielu „starych kwasiarzy” zaleca smarować wewnętrzne ściany beczki czosnkiem roztartym z solą.

Liście dębowe (nie wszędzie je stosują, wielu uważa, iż liście wiśni są o wiele lepsze) musimy dokładnie umyć, a potem ułożyć (nie wszystkie- mniej niż

połowę) na dnie beczki, razem z pierwszą częścią kopru. Na tym powinniśmy pionowo, jeden obok drugiego ułożyć ogórki. Gdy w tym układaniu dojdziemy do połowy wysokości, to przykrywamy warstwą liści i drugą częścią kopru. Teraz znów ogórki, a potem reszta liści i koper. Przycisnąć wszystko denkiem, zalać zalewą.

Przez pierwszy tydzień, nawet nieco dłużej beczka powinna stać w temperaturze pokojowej, a potem wraz z uczynnym sąsiadem znosimy ją do piwnicy, gdzie będzie miała zdecydowanie chłodniej.

Kiszone ogórki znacznie później niż kiszoną kapustę wprowadzono w obręb tradycyjnej kuchni ziemi pogranicza, ale gdy już weszły (lata 30 XX w), bardzo szybko zostały zaakceptowane i w wielu domach doceniono ich walory smakowe, łatwość przechowywania, a także przyrządzania.

Dziś, na tym naszym prześlicznym kawałku Polski, kiszony, czy kwaszony ogórek ma się bardzo dobrze, choć starości nie doczeka, bo za bardzo go tu lubią.

Ciasta

Nie było tego dużo. Nawet w święta, wesela, czy inne okazje do urozmaicenia pewnej monotonii ludowego menu, nacisk kładziono na to, aby jedzenia podstawowego było więcej niż zwykle, dostawionego do mięs, „okraszonego” bardziej pracochłonnymi, zatem smaczniejszymi dodatkami.

Główny składnik ciast, czyli cukier trzeba było kupować, a to już był wydatek zaliczany do rzędu – fanaberie, stąd śmiech nieraz ogrania, gdy w rozmaitych książkach kucharskich prezentuje się rzekomo ludowe ciasta kapiące puszystymi masami, lukrami, ba, nawet... czekoladą. To może przepisy ze stołu dziedzica, bo chłop rzadko zapominał, że po święcie znów przyjdzie szary dzień.

Nie znaczy to, że w ogóle nie znano „słodkości”, bo przecież, zwłaszcza w terenach przyleśnych, potrafiono wybierać miód z dzikich pasiek i albo go wymieniano, albo sprzedawano. We wspomnieniach wielu starszych mieszkańców powiatu Golub- Dobrzyń często pojawia się obraz świeżego chleba (czasem placków) polanego miodem.

Jak się zdaje we wsiach naszego mikroregionu (gminy Golub-Dobrzyń, Kowalewo, Ciechocin, Zbójno) najwcześniej przyjęły się dwa rodzaje ciast świątecznych: drożdżak (zwłaszcza) i makowiec. Prawdopodobnie do popularyzacji obu walnie przyczynili się niemieccy osadnicy z końca XIX i początku XX wieku.

53. Drożdżak

Potrzebujemy

- 1 kg mąki
- 4 jaja
- masło
- drożdże (10 dag)
- 0,5 l mleka
- cukier (ok. 15 dag)
- suszone śliwki, ulęgałki

Przygotujmy sobie spokojnie wszystkie składniki, włączmy piekarnik na 200 stopni C (w oryginale –*fest nakładź drevków do pieca*) a potem zacznijmy od drożdży. Trzeba je rozdrobnić, posypać niewielką ilością cukru i zalać mlekiem o temperaturze pokojowej. Odstawić w ciepłe miejsce, do momentu aż zacznyn wyraźnie urosnie.

Teraz można pokroić na mniejsze kawałki suszone śliwki i suszone ulęgałki. Mąkę z cukrem wsypujemy do dużej miski. Wbijamy 2 jaja, a z pozostałych dwóch tylko żółtka. Teraz wlewamy roztopione, ale nie gorące (bo jaja się zetną) masło (około 15 dag) i mleko z drożdżami.

Bardzo dokładnie wymieszajmy składniki, a potem do dzieła – trzeba wszystko tak wyrobić aby nie było zbyt luźne, lub zbyt twarde (mąka i mleko są doskonałymi regulatorami), zaś w finale „odchodziło” od ręki...

Jest? No, to teraz wrzucamy śliwki i ulęgałki, zagniatamy żeby rozprowadzić nasze dodatki.... Wystarczy. Przykryć miskę z ciastem jakimś grubszym płótnem i postawić „w ciepłe”.

Zanim ciasto zwiększy swą objętość co najmniej o połowę, my tymczasem zdążymy masłem wysmarować formy. Nakładamy do nich ciasto jedynie do połowy wysokości i znów odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy zwiększy swoją objętość wtedy dopiero wkładamy do rozgrzanego pieca, gdzie pozostaje około 30 minut.

Po tym czasie skórka drożdżaka jest lekko, choć wyraźnie twarda, a sam drożdżak nadaje się do natychmiastowego (po odliczeniu czasu potrzebnego na wystygnięcie), błyskawicznego zjedzenia. Powinien być popijany mlekiem, a gdyby ktoś obłożył go konfiturą ...

54. Drożdżak II

Potrzebujemy:

- mąka (1 kg)
- drożdże (50 g)
- ciepłe mleko (0,5 l)
- 2 jaja
- roztopione masło (z ok. 250 g)
- trochę soli
- cukier (3 łyżki)
- olej (łyżka)

Do rozpuszczonych w mleku drożdży musimy dodać wszystkie pozostałe składniki (z jaj dajemy tylko żółtka) i dłońmi wyrobić ciasto. Zostawić do wyrośnięcia.

Po włożeniu do form blaszanych (zasady jak przepis wyżej) ułożyć na cieście suszone śliwki, jabłka, gruszki. Wszystko posypać kruszonką
Piec około godziny (180 stopni C).

55. Szare

Potrzebujemy:

- mąka 1kg
- masło (pół kostki)
- jajka 3 szt.
- śmietana
- cukier (pół szklanki)
- proszek do pieczenia

Najpierw należy „upalić” cukier. W tym celu rozpuszczamy go na podgrzewanej patelni w niewielkiej ilości wody tak, aby się zarumienił. Pozostałe produkty mieszamy, ucieramy z sobą, dodajemy cukrowy syrop, znów mieszamy i do pieca.

56. Makowiec

Potrzebujemy:

- 50 dag maku
- 30 dag cukru
- 5 dag masła
- 2 białka
- wszystko jak do ciasta drożdżowego
- 0,5 l mleka
- rozdrobnione różne suszone owoce

Chyba najpraktyczniej będzie zacząć od przyrządzenia maku, który musimy sparzyć gorącą wodą, odsączyć, a potem dwukrotnie zmielić (w sam raz praca dla prawdziwego mężczyzny). Teraz rozpuszczamy w rondlu masło i dokładamy do niego mak, żeby go smażyć do 15 minut (ciągle mieszając, bo łatwo się przypala). Z makiem cukier i nasze suszone specjały. Niech ktoś (np. teściowa) tymczasem ubije na sztywno pianę z białek.

Gdy mak już usmażymy i mamy pianę, to możemy wszystko wymieszać, a potem ostudzić.

Wyrobione ciasto drożdżowe (wiadomo jak, wystarczy zerknąć przepisy wyżej) po wyrośnięciu dzielimy na dwie mniej więcej równe części. Wszystko jedno którą wykładamy na posypaną mąką stolnicę i delikatnie rozciągamy. Teraz trzeba ją rozwałkować tak, aby wyszedł z tego prostokąt. Właśnie na

niego musimy wyłożyć warstwę przygotowanego maku tak, aby od brzegów zostało ok. 2 cm wolnego ciasta.

Rulon zwijamy od rogów dłuższego brzegu. Zwinięty makowiec lekko zaciskamy na końcach i wkładamy do foremki. Teraz ciasto musi trochę wyrosnąć, a potem wkładamy do rozgrzanego piekarnika (na jakieś 180- 200 stopni C).

Pieczy się około godziny. Dobrze zrobiony mniej więcej tak długo stoi na świątecznym stole...

Współcześnie, w trakcie przygotowywania makowca dodaje się do niego rozmaite „wynałazki” typu: olejek cytrynowy, olejek migdałowy, rodzynki, skórki pomarańcza, a nawet figi i daktyle – zupełnie jak u dziedzica pod Kowalewem, chociaż nie powiem – smacznie.

Nalewki

No cóż, zwyczaj wyrabiania trunków o subtelnym smaku przyjął się w ludowej tradycji dość późno, bo dopiero w okresie międzywojennym. Wcześniej praktykowały go kuchnie dworskie, niejednokrotnie stosując procedury o wielowiekowej metryce. Lud przeważnie spijał czystą okowitę... niestety dość dużo. Jedynie wioskowe babki- znachorki zauważyły, że to paskudztwo zastosowane w niewielkiej ilości, np. do rozpuszczenia niektórych specyfików sprawiało, że „pacjenci” lepiej przyjmowali lekarstwa. Tak właśnie powstały pierwsze ludowe nalewki; a to na owocach jarzębiny (słynny jarzębiak), a to na wiśniach, orzechach, czy innych owocach.

W materiałach etnograficznych gromadzonych od ks. Łęgi, po współczesne pani Teresy Karwickiej, spotkać można wzmianki o tym jak to bogatsi gospodarze niemieccy lubili otaczać swoje domy sadami, zwłaszcza śliwkowymi. Z udziałem owoców tych drzew wykonywali świetne nalewki, których receptura z czasem została przejęta, a nawet udoskonalona przez Polaków (co dowodzi po raz kolejny, iż w narodzie drzemą rozmaite pożyteczne talenta).

57. Nalewka śliwkowa

Dojrzałe śliwki węgierki trzeba wymyć, wytrzeć nalot, oberwać ogonki i zalać w gąsiorku spirytusem. Po 5 tygodniach (tak, to wymaga anielskiej cierpliwości) nalewkę zlać do butelek i zakorkować.

58. Jarzębiak

Potrzebujemy:

- 1 kg szlachetnej, dojrzałej, lekko przemarzniętej jarzębiny

- 1 litr spirytusu
- 25 dag cukru
- 1 litr wody

Najpierw musimy oczyścić jarzębinę, a potem trzeba ją sparzyć na sicie, wsypać do gąsiorka, zalać spirytusem i zatkać korkiem.

Po 6 tygodniach zlewamy nalewkę (bez owoców) do drugiego gąsiorka. Pozostałe owoce zalewamy syropem wody z cukrem. Po kolejnych 2 tygodniach (to już naprawdę finał) zlewamy syrop i dodajemy do nalewki. Teraz ostrożnie (każda kropla droga) rozlewamy specjał do butelek, korkujemy i ... poczekajcie jeszcze choć tydzień (ale lepiej dwa), a pamiętajcie kto wam o tym powiedział!

ZIOŁA I INNE ROŚLINY W APTECE I KUCHNI MIKROREGIONU CZTERECH GMIN GOLUB-DOBRZYŃ, KOWALEWO, CIECHOCIN, ZBÓJNO

Wtrakcie wielu rozmów z mieszkańcami mikroregionu o kuchni ich małej ojczyzny, zauważyłem, że wiele razy odnosili się do zastosowania w niej kilku powszechnie znanych ziół, lub innych roślin. Dopiero, gdy pogawędka schodziła na temat podtrzymywania, albo odzyskiwania zdrowia, zwłaszcza dawniej, to ów zakres kilku gatunków roślin znacznie się poszerzał.

Z trudem przypominano sobie jakieś ogólne zasady receptury; co z czym się mieszało, jak długo parzyło, ile się piło, bądź smarowało. Z trudem, bo komu dziś w głowie zbieranie i preparowanie ziół, kto na tym się zna, skoro *„terapię, to zielonych pastylek się nałyka i żołundek przejdzie”*.

Ze wszystkich wspomnień najstarszych ludzi wynika, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu z profesjonalną opieką lekarską nie było za dobrze. W zasadzie wszyscy przypominają sobie o lekarzu z Dobrzynia albo Golubia, ktoś pamiętał o dr Owczarku, czy dentyście Kleinie – obaj z Kowalewa. Inna sprawa, że porada lekarza kosztowała...

Na całe szczęście, na wsi polskiej od wieków doskonale funkcjonowała nieformalna instytucja „babki”- czyli kobiety, której głównym zadaniem było przyjmowanie porodów, lecz jak wynika ze wspomnień, bardzo często były one pomocne i w innych sytuacjach, gdy „słabizna” na ludzi schodziła. Na przykład w Nowogrodzie wdzięczna pamięć tamtejszej społeczności hołubi panią Pietrzykowską, która podobno nie tylko potrafiła przyjąć poród, lecz także wiedziała jakie zioło, czy zielsko do czego przyłożyć, ile wypić, aby pomogło w zwalczeniu bólu, albo choroby. Zresztą na podstawowym ziołolecznictwie, w tamtych czasach (do lat 50 XX w) znały się niemal wszystkie kobiety naddrwężnego ludu, bo zazwyczaj... nie miały innego wyjścia.

To jedno, a drugie to wspinała tradycja. Przecież na tej ziemi przebiegło ostatnie dwadzieścia lat pracowitego żywota księżniczki Anny Waza, siostry króla naszego Zygmunta III. Ta znana miłośniczka botaniki otrzymała starostwo najpierw brodnickie (1605r), a potem także golubskie (1611r), zaś do historii przeszła nie tylko jako dość zdolny administrator królewski, lecz przede wszystkim jako wydawca- mecenas pomnikowego dzieła Szymona Syreniusza - „Zielnika”. Aby pokryć ogromne koszty związane z drukiem książki (1540 stron!), Anna przeznaczyła na to część zysku ze sprzedaży swoich klejnotów.

Księżna Anna sama miała ogromną wiedzę i doświadczenie w zbieraniu i zastosowaniu rozmaitych roślin. Przy obu zamkach w Brodnicy i Golubiu założyła ogrody botaniczne, a bardzo często osobiście udawała się na łąki i do naddrwężnych lasów, aby poszukiwać interesujące ją rośliny.

Różne panegiryczne teksty i silna legenda mówią, iż to ona uczyła miejscowych ludzi (okolic Brodnicy i Golubia) uporządkowanego wykorzystywania roślin w medycynie (głównie, choć w kuchni ponoć też). Coś w tym musiało być skoro na jej pierwszym sarkofagu napisano, że była „apteką chorych”...

Minęły wieki, przeszły pokolenia, chemia medyczna odkryła leki syntetyczne, a księżna wciąż ma naśladowców. Jeszcze ma... Coraz ich mniej, bo mimo bogactwa flory czterech gmin, cywilizacja współczesna ledwo toleruje ziołolecznictwo, podejrzanie patrząc na „ludowe bajania”, stąd nawet ci, co ongi posiadli wiedzę poprzednich pokoleń- nagabywani- często machają ręką lekceważąco. A przecież ze wspomnień badaczy interesującego nas terenu (ks. Łęga, ks. Kujot, Teresa Karwicka i inni) wynika wręcz, że kiedyś niemal przy każdej, nawet ubogiej chałupie był choćby niewielki ogródeczek, gdzie *„zielonkę zarówno do przyprawy, jak i na napar leczniczy uprawiano”*.

Jednak nie ma co narzekać na czasy, czy bałamutnie wyrzucać cywilizacji, że sprawy zdrowia oddała w ręce wykształconych lekarzy, nam tu chodzi bardziej o to, żeby naturalnie ginący fragment kultury ludowej ocalić od zapomnienia (współczesne ziołolecznictwo tylko trochę ma wspólnego z dawnym). Zwłaszcza, że nawet zawodowcy od farmacji i żywienia przyznają, iż niektóre rośliny, oraz niektóre procesy otrzymywania z nich leków są odkrywane od nowa.

Bo czy to nie fenomen, gdy wychodzi na jaw, że niektóre dawki wyciągów roślinnych mają często silniejsze, albo skuteczniejsze działanie niż leki syntetyczne, często obciążone skutkami ubocznymi?

Dawni mieszkańcy naszego mikroregionu rzecz jasna nie mieli takich dylematów. Oni po prostu zwyczajnie nie mieli wyjścia; jeżeli nie pomogła natura, to już nic. Zresztą do końca XVIII wieku cała medycyna opierała się na ziołach, a dopiero w XIX wieku rozpoczęto nieśmiało wiek leków syntetycznych (wówczas z opium wyizolowano morfinę). Na wieś one i tak nie docierały, zaś gdy już dotarły pod Golub i Dobrzyń to większość nie mogła sobie na nie pozwolić.

Wróćmy jeszcze do przypraw

Wprawdzie wydawałoby się, że ludowe, tradycyjne kulinaria (również te spisane przeze mnie) nie przesadzają w stosowaniu rodzimej „zieleniny” nawet pomimo faktu, iż nadodrzwężna przyroda oferuje ich całe bogactwo, to jednak wrażenie nie do końca jest prawdziwe. Zaraz spróbuję to wykazać.

Przedtem jednak wypada zauważyć, że „skromność przyprawowa” ludowej kuchni nie oznacza, iż lud naszych rodzimych przypraw nie znał (a także ich różnorodnego zastosowania w lecznictwie). Przecież staropolska kuchnia dworska aż roi się od nich, a bodaj najbardziej eleganckim świadectwem na ich popularność jest fragment wiersza naszego narodowego poety Franciszka Kondratowicza (1823-1862) herbu Syrokomla, znanego bardziej pod pseudonimem Władysław Syrokomla – „Chatka w lesie”:

*W każdym marnym ziółeczku jakiś dar ukryty:
 Ot Absinthum vulgare – piołun pospolity,
 A od febry jedyny. Ot garstka rumianku,
 Jak od rozlicznych chorób leczy bez przystanku.
 Żywokost na ból piersi cudownie pomaga,
 Na wściekliznę wyborna Alsima Plantaga,
 Ślaz pomagał od kaszlu w najdawniejsze czasy,
 Kmin wyborowy do chleba – majran do kielbasy,
 Mięta na ból w żołądku, choćby Bóg wie jaki,
 A tomka i bławatki – pyszne do tabaki.*

Skoro na dworach dobrze znali rodzime przyprawy i zieleśnica to należy zadać pytanie- kto panom szlachcie na owe stoły, oraz apteki je znosił? Kto wrywał chrzan? Kto suszył korzeń cząbra, o którym sam Syreniusz w Zielniku pisał : „*pospolity korzeń wiejski do zaprawiania potraw, a zwłaszcza ryb, do których bardzo użytecznie bywa kładziony*”? Kto sadził czosnek (Syreniusz podał aż sto sposobów na jego spożywanie)? A aromatyczne jagody jałowca, to co, pan dziedzic zbierał? A majeranek, mięte, szalwię... No, wystarczy. Ponieważ będę przytaczał różne sposoby, na jakie kiedyś nad Drwęcą przygotowywano roślinne leki, konieczny będzie „mały słownik pojęć”, abyśmy dobrze się rozumieli.

- Napar – Rozdrobniony materiał (np. zioło) zalewamy wrzątkiem i jakiś czas trzymamy pod przykryciem. Mogą być podgrzewane, ale nie gotowane. Napary trzeba spożywać w dniu przyrządzenia.
- Odwar – Wodę, wraz z rozdrobnionym surowcem podgrzewamy do wrzenia i gotujemy stosowny czas. Potem odstawiamy, precedzamy i pijemy tego samego dnia.
- Nalewka – Alkoholowy wyciąg z wysuszonego (najczęściej) surowca materiał (np. korzeń) zalany spirytusem.
- Syrop – Wyciąg surowca gotowanego w roztworze cukru aż do zgęstnienia.
- Sok – Generalnie chodzi o te wyciśnięte mechanicznie (prasą, sokowirówką)

Popatrzmy teraz co nam zostało z dawnej wiedzy ludu czterech gmin.

1. Babka

Roślina tak popularna jak trawa. Rośnie właściwie wszędzie; na polach, przydrożach. Szczególnie dorodne babki można znaleźć na naddrwęcznych łąkach. Zrywa się liście, wraz z ogonkami tuż przy ziemi.

Mieszkańcy doliny Drwęcy stosowali okład z liści na wiele dolegliwości: od wrzodów, poprzez „przytłuczone paluchy”, do bolących ścięgien.

Napar z babki ma pomagać „ruszyć żołądek po obżarstwie” (np. regionalnymi potrawami typu zapiekane ziemniaki z boczkiem i kapustą).

2. Bagno albo rozmaryn leśny

Roślina bagienna (porasta też torfowiska), o wzroście do 120 cm. Śmierdzi niemiłosiernie i jest trująca, to też od dawna jej zastosowanie ograniczone było do odkażania chałup (np. po jakiejś zaraźliwej chorobie domownika). W gminie Zbójno przekonywano mnie, że zapach bagna odstrasza wiele owadów, w tym mole, pluskwy, a nawet gryzonie: myszy, pluskwy... Hmm, wcale się nie dziwię, że odstrasza, bo miałem okazję powąchać ten ostry kamforowy zapach... Jeżeli macie w szafie mola, to już lepiej kupcie na niego coś w sklepie z chemikaliami.

3. Bazylia

Dość popularna w kuchni staropolskiej, jednoroczna roślina o bladioróżowych kwiatach, na naszym terenie czterech gmin uprawiana dość sporadycznie, głównie we wsiach dworskich.

Nie usłyszałem aby odgrywała jakąś rolę w tradycyjnym ludowym pożywieniu mieszkańców naddręczyńskich wsi. Nie zabiegano o nią specjalnie, ale tam gdzie była osiągalna to najczęściej służyła do sporządzania z niej naparów „na uspokojenie i żołądek”.

Podobno kiedyś używano jej jako składnik do farbowania materiałów (na czerwony, jasnoczerwony).

4. Czarny bez

Wszędzie rosnący popularny krzew. Najczęściej wykorzystywano jego żółtawo-białe kwiaty i owoce, czyli fioletowo-czarne jagody.

Napar z kwiatów (trzeba je zbierać wczesnym rankiem) ma mieć działanie wzmacniające, a okłady z liści podobno leczą rany po oparzeniach.

Zarówno kwiaty, jak i owoce (koniec sierpnia- wrzesień) działają przeciwgorączkowo i napotnie. Sok z owoców (dodać nieco cukru, kiedyś miodu) doskonały jest w leczeniu przeziębienia.

Polecam! Wypraktykowane, z rewelacyjnym skutkiem!

Znawcy, w dzisiejszych czasach przygotowują powidła (w najzwyczajniejszy ze znanych sposobów przygotowywania powideł), które mają mieć działanie regulujące, przeciwbiegunkowe.

Bywało, że rolnicy specjalnie sadzili czarny bez wokół stodół i spichrzy jako środek odstraszający gryzonie, które podobno nie lubią zapachu krzewu. W tym samym celu niektórzy wkładali gałęzie bzu do stert i stogów

5. Czarna borówka

Znacie ją doskonale. Rośnie w naszych lasach (głównie iglastych) i torfowiskach, a jej owocem jest czarna jagoda o niebieskawym, woskowym nalocie. Właśnie ta jagoda stanowi przedmiot naszych zabiegów, bo jest posadzana o działania regulacyjne, oraz przeciwzapalne w żołądku i jelitach.

Tak, czy inaczej owoc borówki zbierano od zawsze głównie ze względu na ich świetne walory smakowe. Widziałem, że jeszcze dziś jagody zapieka się na wierzchach drożdżaków, czasem zmieszane z kruszonką.

6. Brzoza

Parafrazując autora pierwszej polskiej encyklopedii Benedykta Chmielowskiego – brzoza jaka jest, każdy widzi, czyli drzewo liściaste, o białej cienkiej korze.

Dawniej, dość powszechnie pozyskiwano z niej pożywny sok, który służył jako napój orzeźwiający. Są sygnały tego, iż niektórzy wierzą w jego moc odtruwająco-łagodzącą (przy chorobach wewnętrznych: kamicy nerkowej i pęcherzowej). Na pewno sok pomagał przy zwalczaniu piegów, co do jego rzekomego działania na porost włosów, to niestety nie mam wiarygodnych świadectw potwierdzających to przekonanie.

Z tym, że to nic nie znaczy łysiejący przyjacielu. Spróbuj, a nóż będziesz pierwszy, który takie złoży....

W wyciągu z liści brzozy można myć włosy, co ma działanie przeciwłupieżowe, ale gdy ktoś narzeka na choroby skóry typu trądzik, czy łuszczyca to najlepiej pić ten wywar (10- 20g liści zalać dwiema szklankami wrzątku i zaparzać przez 10 min, natomiast gotowy pić 2- 3 razy dziennie po pół szklanki).

7. Burak

Burak (wszystkie odmiany) znalazł zastosowanie w tradycyjnej kuchni ludowej, gdzie przetwarzano zarówno bulwę jak i liście. Uważano go za roślinę podtrzymującą krzepę, ale nie przypisywano mu jakichś szczególnie rewelacyjnych właściwości. Mimo to, tu i ówdzie naddrwęczny lud uważa, że odwar z buraka ma właściwości leczące chore żołądki i jelita. Na pewno nie szkodzi.

8. Cebula

Mowa będzie o jednym z filarów tradycyjnej kuchni ludowej. Wiele wskazuje, że do Polski sprowadzili ją krzyżacy, choć w kręgach narodowych patriotów panuje opinia, iż uczyniła to królowa Jadwiga, sprowadzając ją od swoich ziomków z Węgier. Ktokolwiek to zrobił, to zaliczył „dobry uczynek”, bo roślina ma same zalety (no..., jedynie specyficzny zapach nie wszystkim odpowiada).

Wbrew pozorom cebula to całkiem delikatna roślina, na którą wpływ ma nawet sposób krojenia (ostry smak, gdy kroimy w talarki, nieco łagodniejszy w kostkę, a najłagodniejszy wzdłuż), czy „obrabiania” (zanurzona na chwilę we wrzątku jest delikatniejsza, podobnie jak różnie smakuje smażona na tłuszczu, zeszkliwiana, duszona na złoto, duszona na brązowo).

W ludowej kuchni czterech gmin mikroregionu była stosowana bardzo często, podobnie jak w jego aptece. Wiadomo, że syrop z cebuli jest bardzo skutecznym lekarstwem na grypę i kaszel, zaś okłady z jej plastrów goją rany, pomagają zwalczać łupież.

Od niepamiętnych czasów suche łuski cebuli używano do barwienia materiałów na kolor żółty, pomarańczowy, lub brązowy (rzecz jasna wszystko zależało od stężenia roztworu). Już nie wspomnę o tym, że cebulowym barwnikiem kraszono jaja na Wielkanoc.

9. Chrzan

Roślina w zasadzie uprawna, ale na terenie czterech gmin można spotkać sporo dziczyńskich skupisk chrzanu; w miejscach dawnych ogrodów, na przydrożach, miedzach, łąkach. Od dawna obecny (jako korzeń) w naszej regionalnej kuchni.

Na potrzeby domowe wybieramy korzenie zdrowe, gładkie, nie wyschnięte, o średnicy co najmniej 2,5cm. Gdyby się zdarzyło, że je zbyt długo transportowaliście i trochę przywiędły, to nie ma kłopotu, bo po prostu wrzucicie je na godzinę do zimnej wody.

Tradycyjnie, chrzan jest podawany do rozmaitych mięs, kielbas, boczku, ryb, a nawet jaj.

Co do jego zastosowania w medycynie ludowej, to nie słyszałem jakichś rewelacji, poza wspomnieniem, że okłady (na piersi i plecy) z chrzanowego soku podobno stosowano przy zapaleniu oskrzeli. Nie jest to jednak wiadomość pewna, natomiast pewna jest wiadomość osiemdziesięcioletniej pani z Wrock, że odwar z chrzanu działa wybielająco na skórę twarzy i rąk. Sama to stosowała w młodości, a teraz próbuje do tego nakłonić wnuczkę, zawsze, gdy ta przesadzi z solarium.

10. Cykoria

Roślina wieloletnia, która rośnie wszędzie; na pastwiskach, przydrożach ugorach. Naszych przodków interesował jej korzeń, stosowany w ziołolecznictwie jako regulator i przy nieżytach żołądka, natomiast w kuchni prażony korzeń cykorii używano jako namiastki kawy (znajomy chemik tak mi najprościej wytłumaczył tę właściwość cykorii: „...rozkład inuliny zawartej w cykorii wytwarza oksymetylofurfurol przypominający zapach palonej kawy”...)

11. Cząber

Jednoroczna roślina, kwitnąca od czerwca do września, dobrze znana w okolicach Golubia i Kowalewa, za to bardzo słabo w okolicach Zbójna i Ciechocina. Prawdopodobnie jej tradycja jest krótka (znawcy twierdzą, że do środkowej Europy przyszedł wraz z legionami rzymskimi), choć legenda (a może to prawda) mówi, że znalazł się w słynnym „Zielniku” księżnej Anny Waza (dzieło przechowywane przez Radziwiłłów na zamku w Nieświeżu zaginęło w XVIII wieku), co by mogło oznaczać, iż Wazówna uprawiała go w tych okolicach już w XVII wieku! Tym bardziej prawdopodobne, gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że na naszej ziemi i w naszym klimacie cząber uprawia się bardzo łatwo

Tak czy inaczej roślina ma przyjemny korzenny zapach i wyrazisty pieprzny smak, co sprawia, że może być zamiennikiem pieprzu, a nawet soli.

12. Czosnek

Podobnie jak cebula, doskonale znany i uprawiany w tych stronach „od zawsze” (niedaleko Kowalewa usłyszałem nazwę „knobel”, jednak trudno orzec na ile to nazwa popularna, najprawdopodobniej wzięła się od niemieckiego Knoblauch- czosnek). W kuchni używany do przyprawiania zwłaszcza tłustych mięs, kiszenia ogórków, do ryb.

Charakterystyczny mocny, przez większość ludzi odbierany jako przykry zapach, nieco hamuje stosowanie go w surowej postaci, ale to zupełnie nie przeszkadzało, aby stał się filarem ludowej apteki. Do dziś panuje przekonanie, że zjadanie surowego czosnku (np. z kromką chleba) zimą, może zapobiec przeziębieniu. Przypisuje się mu właściwości wzmacniające. Dawniej zmiażdżonym czosnkiem okładano słabo gojące się, lub zaognione rany, co było o tyle racjonalne, że cebula rośliny rzeczywiście niszczy bakterie ropotwórcze.

Dziś wiadomo, że czosnek jest silnym środkiem przeciwmiażdżycowym.

Inne zadanie tego warzywa to ... odpędzanie robaków. Podobno posadzony w pobliżu krzewów róż nie tylko będzie odstraszał szkodniki, ale też zintensyfikuje, wzmocni zapach.

13. Dąb

Wiele ich rośnie w lasach nad Drwęcą, a także w parkach podworskich, przy starych alejach. Liście drzewa dębu używa się do kiszenia ogórków, natomiast okłady z wywaru jego kory były stosowane do leczenia trudno gojących się ran, wrzodów, egzemach. Wywar najlepiej robić z rozdrobnionej kory. Można go dodawać np. do kąpieli.

14. Dziurawiec

Popularna, wieloletnia roślina. Ludowe tłumaczenie tej nazwy bierze się z właściwości liści pokrytych zbiorniczkami olejków eterycznych, które oglądane

pod światło wyglądają jak otwory. W ludowej tradycji przyrządzania posiłków nie znalazłem żadnego zastosowania, natomiast w ziołolecznictwie bardzo chwali się zbawcze właściwości naparu z kwiatów (zwłaszcza, choć używa się też całe ziele bez korzenia).

Wyciąg z dziurawca, nie tylko nad Drwęcą, ale powszechnie uważa się za najlepszy środek na niestrawność. Oto przepis; ok. 25 g ziela zalać 2 szklankami wrzątku i na 20 min pozostawić pod przykryciem, zaś po tym odcedzić. Pić 2 razy dziennie przed posiłkiem po pół szklanki.

Z używaniem dziurawca lepiej nie przesadzać. Zbyt silny wywar, lub zbyt częste jego picie może nawet podtruc!

15. Głóg

Powszechnie znana roślina krzewiasta. Często występuje na obrzeżach naszych lasów, na zboczach podgolubskich wzgórz, w zaroślach. Tradycja stosowania owoców głogu na terenie czterech gmin nie jest zbyt stara i co tu kryć – niezbyt popularna (a szkoda). Tu i ówdzie dodają głóg do domowych dżemów, robią z niego wina i nalewki.

16. Gorczyca

Roślina jednoroczna. Choć jej owoce są nad Drwęcą doskonale znane, raczej mało osób wysiewa ją w swoich ogródkach (nad Strugą Rychnowską widziałem zdziczałą gorczycę, co by mogło znaczyć, że jednak uprawia się ją od jakiegoś czasu).

Na interesującym nas terenie owoc tego ziela ma zastosowanie w kuchni, natomiast nic nie słyszałem, aby spełniał jakąś rolę w tutejszej ludowej aptece. Zatem gorczyca jest nieodzowna przy marynatach i kiszonkach. Przyprawia się nią tłuste mięsa, kielbasy mięsa, no i oczywiście bez niej nie obędzie się domowa musztarda.

17. Jałowiec

Dość popularny krzew szpilkowy. Sporo go rośnie na skrajach lasów; od Pustej Dąbrówki do Ciechocina, a nawet na niektórych ugorach.

W miejscowej tradycji wykorzystuje się głównie jego owoce, czyli szyszko-jagody. Słyszałem wspomnienie pewnego mieszkańca gminy Ciechocin, którego wuj, jeszcze przed II wojną dość często przerabiał dziczyznę „pozyskaną” w tutejszych lasach. Podstawową przyprawą w kuchni owego wuja był jałowiec (*„ale trzeba wiedzieć, żeby nie przesadzić, bo można mięso zepsuć jak za fest przejdzie”*).

Owocami z tego krzaka poprawiano (i sporadycznie robi się to nadal) smaki kielbas, pasztetów, wrzuca się je do gotowanej kwaśnej kapusty.

Wszelkie wędzonki potraktowane dymem z jałowca zyskiwały dodatkowy aromat i smak, zaś dziś też wiadomo, że jałowcowy dym ma również właściwości bakteriobójcze.

Najbardziej zaskakujące zastosowanie zdradził mi 70 letni mieszkaniec Ciechocina. Otóż, kiedy on „za chłopaka” szedł na zabawę, to żeby „z gęby nie jechało gorzałą i czym tam jeszcze, to pode drogą żulim jałowiec”. Rewelacja!

Szyszkogody zbiera się jesienią, strząsając je na rozłożoną płachtę. Po rozścieleniu cienką warstwą suszyć owoce na strychu. Czasem nie róbcie tego w piecu, czy suszarni, bo surowiec straci swoje właściwości.

Wszyscy nagabywani przez mnie są przekonani o leczniczych właściwościach jałowca, ale tak naprawdę, do końca nikt nie wie na co pomaga... No i niech tak zostanie, ważne jest, że ludzie przyjaźnie podchodzą do krzewu.

18. Jarzębina

Śpiewają tu (na terenie czterech gmin) o niej nawet piosenki, a z przemrożonych owoców czasem robią soki i konfitury. W tradycyjnej medycynie ludowej tych terenów jest uważana jako „bardzo zdrowa”, tyle, że trudno powiedzieć na co konkretnie. To jednak wcale nie powinno nas martwić, ponieważ drzewo jest powszechnie lubiane i często je można spotkać nie tylko w lasach, ale także w ogrodach

19. Jemioła

Jeżeli napiszę, że to pasożyt drzew liściastych (najczęściej topoli i brzozy) to będzie prawda, ale dość nieelegancka, dlatego lepiej przypomnieć, iż przede wszystkim jemioła jest rośliną „magiczną”, ponieważ podnosi w ludziach wiarę w szczęście. W okresie Bożego Narodzenia, w wielu domach naszego mikroregionu wiesza się jemioły wierząc (dziś pół żartem, pół serio), że przyniesie harmonię rodzinną i powodzenie. Niektórzy pamiętają, że dawniej krzewinkę wieszało się nad łóżkiem chorego, bo jej oddziaływanie miało przywracać siły.

W kuchni nie stosowana, natomiast w aptece mam słabe świadectwa stosowania wyciągu z jemioły jako lekarstwa na epilepsję i serce.

Podobno niektórzy nosili w kieszeni listki jemioły jako talizman przeciw wszelkiemu złu. O skuteczności niewiele wiadomo pewnego...

20. Jeżyna

Powszechnie znany krzew porastający nasze lasy, zręby leśne, przydroża. Liście na napary należy zbierać zanim roślina zakwitnie, a owoce aż zupełnie czernieją. Sok z jeżyn stosuje się napotnie i przeciwgorączkowo. Doskonały przy „wychodzeniu z grypy”.

Podobno okład z liści skutecznie pomaga zwalczać rozmaite egzemy, wrzody, trudno gojące się rany.

Jeżyna ma raczej skromne zastosowanie w tradycyjnej kuchni; dodatek do drożdżaka, powidła, a najczęściej po prostu zjadana na surowo i tak jest najsmaczniejsza.

21. Koper

Tej rośliny nie trzeba opisywać, bo jest powszechnie stosowana w kuchni całej Polski. Na terenie naszego mikroregionu koper był uprawiany „od zawsze” i chyba nie ma kobiety, która by nie wiedziała „z czym to się je” (a i wśród mężczyzn ta wiedza jest dość popularna).

Nie ma wiadomości, aby na terenie gmin: Golub-Dobrzyń, Kowalewo, Ciechocin, Zbójno koper miał jakieś tradycje wykorzystywania go w medycynie ludowej.

22. Kminek

Rośnie niemal wszędzie (jednak najlepszy jest ten ze stanowisk słonecznych), nawet na rumowiskach. To wiatr rozsiewa jego podługne ziarenka o przyjemnym zapachu i smaku. Znany od niepamiętnych czasów w naszej kuchni dworskiej, do tej ludowej przeszedł nieco później. Dodawano go do ziemniaków, kapusty, chleba, sera, ćwikły... lista jest dość długa (podano mi nawet przepis na supę kminkową, ale nie jest ona „tutejszego chowu”).

Słyszałem, że dawniej wiejskie babki (te od odbierania porodów, czyli ludowe akuszerki) polecały kminek jako środek „mlekoopędny” dla karmiących matek. O innym tutejszym zastosowaniu kminku w ziołolecznictwie ludowym nie ma pewnych informacji.

23. Lebioda

Kolejne popularne „zielsko”, które rośnie niemal wszędzie, a zwłaszcza na brzegach lasów, łąkach, przydrożach. Wiemy z przekazów, że z lebiody kiedyś gotowano bieda- zupy. Niektórzy do dziś dokładają trochę tego zieleńca jako przyprawę do mięs ze względu na jego przyjemny zapach.

24. Lipa

To bardzo łatwo rozpoznawalne drzewo, o żółtobiałych pachnących kwiatach (jest ktoś, kto nie słyszał o doskonałym lipowym miodzie?). Zbiera się je, gdy większość kwiatów jest już rozwinięta, podczas słonecznego dnia.

Napar z lipy uspokaja, relaksuje, ułatwia zasypianie. Nad Drwęcą pito go „na płuca” (przy dychawicy oskrzelowej). Uważa się też (jak potwierdziły najnowsze badania – słusznie), że mycie włosów w odwarze z lipy zapobiega ich wypadaniu.

Skoro tak, to teraz przepis na taki odwar: 8 łyżek kwiatów zalać 2 szklankami letniej wody, a potem gotować na małym ogniu przez 20 min (można odcedzić).

25. Lubczyk

Wielu ludzi już na samo brzmienie tego słowa uśmiecha się przyjemnie, ponieważ lubczyk w magii ludowej jest uważany za „czarodziejskie ziele na

miłość”. Przypisuje mu się właściwości afrodyzjaku (najnowsze badania ujawniają, że niestety niesłusznie).

Lubczyk jest okazałą byliną (może urosnąć nawet do 1,5m) wydzielającą silny zapach selera. Ma zastosowanie w naszej tradycyjnej kuchni, bo tu niemal każda gospodyni wie, że bodaj listek, czy kawałek suszonego korzenia lubczyka znakomicie poprawia smak i aromat, zwłaszcza zup, rosółów.

Uwaga! Używając rośliny jako przyprawy trzeba zachować umiar, gdyż silny aromat może zepsuć naturalny zapach dania.

Pomimo ludowego przekonania o zbawczych właściwościach lubczyka, nikt nie potrafił mi podać jakiegoś konkretnego przepisu; ani na potrawkę miłosną, ani na jakąkolwiek inną przypadłość...

26. Łopian, zwany też łopuchem albo kostropaczem

Przez wielu uważany za chwast, bo rzeczywiście występuje prawie wszędzie, a szczególnie lubi zaniedbane ogrody. Nie słyszałem, aby miał jakiekolwiek zastosowanie w ludowej kuchni, natomiast w ziołolecznictwie jego korzeń zdobył umiarkowane uznanie.

Otóż słyszałem, że wiejskie babki (te od przyjmowania porodów) zalecały młodym matkom przemywać się w wywarze z korzeni łopianu, gdyż działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie.

Soku z łopianu można używać w zwalczaniu trądziku młodzieńczego (ot i naturalne lekarstwo na wieczne utrapienie podlotków). Jak wyciągnąć ten sok? Proszę bardzo- oryginalny przepis spod Golubia-Dobrzynia: korzeń łopianu obmyć przegotowaną wodą, zetrzeć na tarce, albo zmiażdżyć w moździerzu (to lepsze, ale kto dziś używa moździerza?) i wycisnąć przez płótno.

Na koniec praktyczna wskazówka od przedwojennej znachorki: *„Korzeń łopucha kopie się łopato na jesieni. Trzeba zara otrzepać, oczyścić, odciąć cienkie odrosty. Myć eno w zimny wodzie”*.

27. Majeranek

Roślina uprawiana od dawna w ogrodach dworskich, skąd przeszła do zagrod. Wymaga pewnej pielęgnacji i słonecznego osłoniętego terenu.

Na terenie czterech gmin nie słyszałem o stosowaniu majeranku w lecznictwie, za to w kuchni i owszem! To doskonała, chętnie od dawna używana przyprawa do zup, ryb, serów, mięsa.

28. Malina

Malinowych lasów i chruśniaków ci u nas nad Drwęcą dostatek! Krzew rośnie na zrębach, na skrajach lasów, w ogrodach... Napar, czy syrop z owoców jest powszechnie stosowany jako środek napotny i przeciwgorączkowy. Niezastąpiony podczas leczenia grypy, przeziębienia. Ze względu na doskonałą przyswajalność szczególnie polecany dla dzieci.

Opowiadano mi, że w czasie ostatniej wojny w wielu domach gotowano herbatę z suszonych pędów malin, natomiast w czasach PRL-u, gdy w sklepach królowały podle gatunki herbat (jeśli już w ogóle jakaś była), to domieszka owych pędów do marnej herbaty bardzo ją aromatyzowała.

Poza tym malina ma bardzo smaczne owoce, dawniej zjadane na surowo, a z czasem używane w przetworach i do urozmaicenia smaku rozmaitych „kuchów”.

29. Mak

Dziś aż strach cokolwiek mówić o maku (jego uprawa bez zezwolenia jest prawem zabroniona – dopuszcza się niewielkie ilości), ale kiedyś podchodzono do niego bez stresu. W kuchni to przede wszystkim makowiec i doskonałe kluchy z makiem, natomiast w ludowej medycynie stosowano sok mleczny (duży udział morfiny) z niedojrzałych makówek, a także susz.

Odpowiednio przygotowany preparat uśmierzał ból (właściwość morfiny), a byli i tacy, którzy próbowali nadpobudliwość dzieci samodzielnie leczyć wywarem makowym (absolutnie nie próbujcie).

30. Marchew

Wiadomo, zastosowanie w kuchni „od zawsze”. Uprawiana w ogrodach. Babki akuszerki polecały, aby sok z marchwi podawać niemowlętom, gdy nie były naturalnie karmione, a miały jakieś zaburzenia trawienne.

31. Mięta pieprzowa

Doskonale znana i ceniona roślina, której mamy obfitość na łąkach mikroregionu. Smaczną, aromatyczną herbatę z liści ziela pili chyba wszyscy, ale pewnie nie każdy zdaje sobie sprawę, że medycyna ludowa tych stron zauważyła, iż szczególnie warto pić napar z mięty, gdy: mamy zaburzenia trawienia, brakuje nam apetytu, mamy czkawkę, boli nas głowa, mamy chrypkę.

W gminie Zbójno widziałem, że dodawano liście mięty do pieczenia ryb. Gospodyni z Chełmonia wrzuca do garnka trochę liści ziela, gdy ma gotować stare kartofle (podobno polepsza smak).

32. Mlecz

Tak brzmi popularna nazwa mniszka pospolitego. Obecnie w kuchni nie ma żadnego zastosowania, ale kiedyś miał wchodzić w skład bieda-zup, jakie najubożsi gotowali na przednówku (tak wynika z materiałów etnograficznych).

Niedaleko Obor podano mi ciekawy przepis na ... miód z mleczu. Wszystko co potrzebujemy to:

- 2szklanki płatków kwiatu mleczu
- 2 szklanki cukru
- 2 szklanki wody

Trzeba zerwać kwiat z mleczu rosnącego w miejscach oddalonych od drogi, a następnie wyskubać z nich tyle płatków, aby zapłacić 2 szklanki.

Wodę wlać do garnka, dodać 2 szklanki cukru i dobrze wymieszać. Następnie wsypać płatki, wymieszać i zagotować. Po 20 minutach od wrzenia przecedzić zawartość garnka przez sito. Pozostały na sicie osad wyrzucić, a przecedzony płyn gotować na małym ogniu tak długo, aż uzyska konsystencję płynnego miodu. Im dłużej gotuje się płyn, tym gęściejszy powstaje miód.

Powstały specyfik o wyglądzie i smaku miodu stosuje się w celach leczniczych, przy chorobach górnych dróg oddechowych, grypach, przebiegniach i profilaktycznie.

Nie ma przeszkód aby „mód” potraktować jako zwykły smakołyk i zwyczajnie zjadać się nim. Wiem o czym mówię, bo to jadłem, a nawet słóiczek podarowano mi „na zaś”.

A tak w ogóle to pospolite zielsko ma ciekawe właściwości, bo koszyczki mniszka otwierają się regularnie o godzinie 6 rano, a zamykają ok. 22⁰⁰, natomiast bardzo wiekowy człowiek, który jeszcze przed wojną był pastuchem we Wrockach zdradził mi, że koszyczki kwiatowe mleczu także zamykają się przed deszczem. No i macie roślinny barometr!

33. Olcha

Rośnie przeważnie w wilgotnych lasach, nad brzegami wód i na bagnach, czyli jak łatwo się domysleć dla naszego mikroregionu jest to drzewo absolutnie pospolite.

W tutejszej kuchni nie używa się olchy, a w aptece też jest ledwo obecna. Podobno dawniej jej liście, namoczone w ciepłej wodzie stosowano do okładów przeciw opuchliznowych, oraz na trudno gojące się rany, nawet czyraki.

Znane są (choć już nie stosowane) właściwości barwiące kory. Słyszałem, że z dojrzałych szyszek wyrabiano atrament.

34. Pietruszka

Uprawiana powszechnie i od dawna, z głównym zastosowaniem jako dodatek smakowy podczas przygotowywania rozmaitych dań. Nać pietruszki zrobiła jeszcze większą karierę niż jej korzeń. Posiekaną stosuje się do: zup, rosółów, ziemniaków, twarogu, sera.

W ludowym leczeniu naszego mikroregionu nie ma jakiegoś specjalnego zastosowania, poza ogólnym zaleceniem aby jeść to „zdrowe zielicho”.

35. Podbiał

Przez niektórych (zwłaszcza w okolicach Kowalewa) znany także jako „boże liczko”. Rośnie właściwie wszędzie: przy drogach, na łąkach, nad wodami. Jego liście mają kształt serca. Przykładane (lub odwar z nich) na stłuczenia, siniaki, otarcia skóry leczą je.

Ponoć kiedyś z podbiału przygotowywano kąpiele dla gruźlików (podaję tę wiadomość, choć wątpię aby to był miejscowy pomysł).

36. Pokrzywa (pokrzywa zwyczajna)

Tak, to jest to zielsko, które koli, parzy, szczypie. Jak wiadomo, rośnie bez miłosierdzia nawet w pielęgnowanych ogrodach. Kiedyś była składnikiem bieda- kuchni (gotowano z niej zupę), dziś bez zastosowania, choć niekoniecznie słusznie.

Medycyna ludowa (pewnie na to sformułowanie lekarze zgrzytają zębami) przypisała pokrzywie mnóstwo leczniczych właściwości. Starzy opowiadają całe dramatyczne historie jak to kiedyś smagano reumatyków świeżą pokrzywą... i pomagało! Napar z pokrzywy (stosowany zewnętrznie) pomaga przy łojotoku, łupieżu, ma zapobiegać wypadaniu włosów.

Ponad 70 letnia mieszkanka Golubia-Dobrzynia, która młodość spędziła w Ciechocinie opowiadała mi, że dwie trzecie życia swoje gęste do dziś włosy myła w miksturze pokrzyw i octu (dwie spore garście liści pokrzywy zalać litrem octu, zagotować, odcedzić).

Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że ziele ma w sobie mnóstwo dobroczynnych dla ludzkiego organizmu związków (m.in.: witaminy K i C, magnez, fosfor, kwasy organiczne) to można wróżyć, że najlepsze czasy przed nim.

37. Poziomka

Obficie występuje w naddręcznych lasach. Owoce i liście rośliny nie mają tu jakiejś specjalnej tradycji kuchenno- aptekarskiej, ale mieszkańcy mikroregionu od wieków traktują ją jako darowane bogactwo lasu, dlatego zbierają ją chętnie ze względu na jej walory smakowe i możliwość przetwarzania.

38. Dzika róża

Krzew z naszych przydroży, zarośli, żywopłotów. W tradycyjnej kuchni nie stosowany. Intuicyjnie podejrzewano, że owoce róży mogą mieć właściwości lecznicze i jak się okazało – całkiem słusznie! Babki akuszerki polecały swoim podopiecznym picie naparów z owoców róży, a nawet żuć je surowe.

Od kilkudziesięciu lat, w niektórych gospodarstwach mikroregionu robi się wyśmienite (na ogół, choć...) wino z róży, które ponoć „doskonale działa na serce”. Hmm. Że znakomicie poprawia humor, to sam sprawdziłem, zaś co do reszty – ludzie wiedzą co mówią! Tymczasem w prezencie przepis na likier różany:

Owoce dzikiej róży muszą być lekko przemrożone. 1 litr takich owoców rozgnieść, a potem zalać dwoma litrami żytniej wódki, wsypać 0,8 kg cukru. Wszystko przelać do gąsiora i postawić go na 10 dni koło pieca (kaloryfera). Każdego dnia trzeba gąsiorem trochę potrząsać. Po wyznaczonym czasie musimy wszystko „przepuścić” przez gęsty materiał, lub nawet bibułę, a potem

rozlać do butelek. Wyśmienite, choć pamiętajcie nawet taki alkohol zabija powoli, więc jeżeli wam się nie spieszy... (chyba nic nie pokręciłem w tej przestrodze?)

39. Rumianek

Ten niewielki, pospolity chwast zbóż i roślin okopowych od dawna robi karierę w ziołolecznictwie. Napary z jego koszyczków kwiatowych działają przeciwzapalnie, rozkurczowo i – z przeproszeniem – wiatropędnie.

Babki akuszerki polecały rumiankowy napar na dolegliwości żołądkowe pierwszego okresu ciąży.

Niemal każda gospodyni wie, że wywary z rumianku doskonale leczą rozmaite „zapalenia” części oczu, anginy, infekcje jamy ustnej itp. Rumiankiem przemywa się rany, ba, płukanka z tego ziela łagodzi ból zębów, a przyłożcie sobie na zmęczone oczy kompres z naparu tego chwasta... relaks w czystej postaci!

W ludowej kosmetyce tych stron stosowano rumiankowe kompresy, podobno skutecznie leczące nawet znaczne wypryski trądzikowe.

Koszyczki rumianku trzeba zbierać latem, podczas suchej pogody. Układa się je w cieką warstwę i od razu suszy w zacienionym i przewiewnym miejscu.

40. Rozmaryn

Ziele znane od dawna w polskiej kuchni dworskiej, skąd przenikał i do ludowej (oraz piosenki – „O mój rozmarynie rozwijaj się”). No cóż, nawet w miastach i większych wsiach naszego mikroregionu rozmaryn nie cieszył i nie cieszy się przesadną popularnością. Z pewnością przyczyną jest pewna trudność w jego uprawie (rozmaryn tak naprawdę można uprawiać w .. doniczkach, bo na polu marznie już w minus 9 stopniach C), a także przekonanie o ograniczoności stosowania przyprawy rozmarynowej jedynie do baraniny (której tu prawie się nie je, ale mamy tu ślad przepisów dawnej kuchni dworskiej). Tu i ówdzie rozmaryn dodają do zup.

Jest też niejasne przekonanie o zdrowotnym działaniu tego zielska na żołądek, jednak żadnych konkretnych wskazówek lub przepisów nie udało się ustalić.

41. Sosna

Najpopularniejsze drzewo tej ziemi. W „starej aptece” mikroregionu stosowano m. in. dziegieć sosnowy. Wyrabiali go zazwyczaj leśni smolarze, których – o czym wiemy z historii – w tych stronach działało mnóstwo (mieli nawet swoje całe osady).

Zatem ów dziegieć sosnowy, gęsta, brunatna ciecz, o silnym zapachu, produkt suchej destylacji drewna doskonale nadaje się do leczenia łuszczycy, wrzodów, ran, infekcji skóry.

Dziś niestety tradycyjny wyrób dziegiu niemal nie istnieje.

42. Szałwia

„Śmierć nie ubodzie, kto ma szalwie w ogrodzie” – twierdzi stare, polskie powiedzenie i coś w tym jest, bo choć szalwia źle znosi nasz klimat, to jest tu uprawiana od wieków w dworskich ogrodach, skąd przechodziła do ludu (od mniej więcej 50 lat susz szalwi po prostu się kupuje).

Wyciąg z szalwi jest podejrzewany o wiele leczniczych właściwości, ale w ludowej medycynie najczęściej używa się go do płukania zębów i dziąseł. *Jak się komu silnie pocu ręce (dłonie), to niech ze dwa razy na tydzień moczy je w ciepłym naparze z szalwi.* Wiadomo, że kompresy szalwiowe walnie przyczyniają się do zagojenia ran, łagodzą zapalenia skóry.

43. Tatarak

Spytajcie kogoś w gminie Zbójno, co to jest tatarak, albo kalmus vel szuwar. *A to panie jest to zielsko znad jeziora.* No właśnie, bylina, która rośnie nad brzegami stawów, jezior, bagien, rozlewisk. Ludowych znachorów zainteresowały jej kłacza, ponieważ zauważyli, że jej żucie łagodzi ból zębów (i tak człowiek kończy się na fotelu dentystycznym, ale choć trochę można to odwlec, co było jeszcze ważniejsze kiedyś, gdy zęby wyrывał jakiś konował). Poza tym nic nie wiadomo o innym zastosowaniu tej rośliny.

44. Wierzba

Bardzo polskie drzewo, którego kora (z 2-3 letnich pędów) od zawsze była używana do preparowania wyciągów przeciwgorączkowych i przeciwpalnych.

Babki akuszerki polecały pić wywar z wierzby jako środek uspokajający i ułatwiający zasypianie.

45. Wiesiołek

To niepozorna roślina o żółtych kwiatkach, której pełno nad Drwęcą. Jej gotowany korzeń przypomina w smaku pasternak (tę właściwość wykorzystywano w czasie wojennej biedy). Napar z liści podobno łagodzi napady kaszlu.

Powszechna jest wiedza na temat doskonałych właściwości leczniczych olejku wiesiołkowego. Raczej nie można go uzyskać domowym sposobem (dostępny w każdej aptece), ponieważ jego zawartość w pojedynczych nasionach jest mała i sensowna jest tylko duża uprawa oraz przerób (tłoczą go na zimno, dzięki czemu nie traci właściwości).