

ECHA

ZNAD DRAWY I GWDY



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w Obszary Wiejskie



Współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach osi priorytetowej 4-LEADER



Działanie 431 - Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja.



Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 - 2013

Instytucja zarządzająca PROW na lata 2007-2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

W numerze:

- ośrodki pensjonaty, restauracje, agroturystyka z dobrą kuchnią
- co nowego w turystyce: Włóczykije Pojezierza, WITY
- tradycyjne produkty lokalne Pojezierza Drawskiego
- przepisy na smaczne potrawy znad Gwdy i Drawy

Kulinarne podróże po Pojezierzu Drawskim



Fot. Marian Sadkowski

WYDANIE SPECJALNE EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Kącik Prezesa

Szanowni Państwo,
to wydanie naszej gazety w całości poświęcone jest regionalnym kulinariom. Przedstawiamy Wam ciekawe miejsca na naszym pojezierzu gdzie można smacznie zjeść, prezentujemy przepisy na smaczne i zdrowe potrawy, a także dokonujemy przeglądu zarejestrowanych lokalnych produktów tradycyjnych z naszego regionu. Dobra

kuchnia, potrawy i smaki stanowią nieodłączny i ważny element wizerunku każdego regionu. Tradycja, lokalne przysmaki i jakość branży gastronomicznej to coś, co pozostawia trwały ślad w pamięci każdego turysty i często jest jednym z ważniejszych motywów wyboru miejsca dla wypoczynku. Myślę, że pod tym względem nasz region rozwija się w do-

brym kierunku. Zachęcamy tak mieszkańców jak i turystów do kulinarnych podróży z naszą gazetą po całym regionie. Każdy z nas może skorzystać z tej oferty jak i dołożyć do niej własne kulinarne doświadczenia i propozycje. Zapraszamy i życzymy smacznego.

Krzysztof Zacharzewski
Prezes LGD
Partnerstwo Drawy

POTRAWY ZNAD DRAWY

Gospodarstwo agroturystyczne i jadłodajnia "Potrawy znad Drawy" położone jest w Gminie Drawno, w malowniczej miejscowości Zatom w bezpośrednim sąsiedztwie rzeki Drawy i Drawieńskiego Parku Narodowego. Gospodarstwo oferuje wysoki komfort pobytu oraz wyżywienia w miejscu oddalonym od ośrodków miejskich i zatłoczonych tras turystycznych. Specjalność to zdrowe i smaczne posiłki przyrządzone z regionalnych produktów i gotowane na miejscu oraz

wy kajakowe, zielone szkoły, imprezy pracownicze. Jadłodajnia "Potrawy Znad Drawy" oferuje usługi cateringowe. W menu specjalny kuchni rodzimej oraz regionalnej: pstrąg z Drawy, pierogi drożdżowe z kapustą i grzybami, ciasto drożdżowe, chleb domowy robiony na zakwasie i pieczony na miejscu. Wszystkie dania przygotowywane są z produktów dostarczanych przez regionalnych producentów, rolników, z gospodarstw bio-ekologicznych oraz stawów ho-

miejsce na spotkania rodzinne, indywidualne czy imprezy dla grup zorganizowanych.

Jeżeli szukacie Państwo ręcznie robionych pierogów, domowych ciast lub kulinarnych kompozycji przyrządzanych według staropolskiej tradycji i receptur, "POTRAWY ZNAD DRAWY" są właśnie takim miejscem. Zapraszamy i życzymy smacznego.

**POTRAWY ZNAD
DRAWY**
Zatom 35 B,
73-220 Drawno



ciche i spokojne wieczory przy kominku z ciepłą szarlotką. W ofercie dla gości indywidualnych i grupowych: grzybobranie, wędkowanie, myślistwo i łowiectwo, spły-

dowlanych. Domowa i swojska atmosfera w połączeniu z profesjonalną i zawsze uśmiechniętą obsługą sprawia, że "POTRAWY ZNAD DRAWY" to wymarzone

e-mail:
potrawyatom@wp.pl
kom. +48 883 663 657
www.potrawyznaddrawy.pl

Kulinarni Odkrywcy z Drawsko Pomorskiego podbili serca internautów!

Zespół z woj. zachodniopomorskiego stanął na podium 12. edycji programu Tesco dla Szkół – "Kulinarni Odkrywcy". W tym wyjątkowym, filmowym konkursie dzieci przeprowadziły najlepszy kulinarny eksperyment – przekonywały do nauki gotowania i zdrowego odżywiania. Wśród najlepszych znalazł się film zespołu "Gimnazjum Drawsko Pomorskie" z Gimnazjum w Drawsko Pomorskim, który zdobywając kilkanaście tysięcy głosów, został laureatem regionalnym. Młodzi Kulinarni Odkrywcy zmierzali się z kilkuset szkołami z całej Polski i wywalczyli nowoczesny sprzęt multimedialny dla swojej placówki.

Drawsko Pomorskiego.

Gotowanie odkryte na nowo

Badania "Kulinarni odkrywcy" wykazały, że im lepiej dziecko radzi sobie w kuchni, tym zdrowiej się odżywia. Niestety, coraz więcej dzieci sięga po niezdrowe przekąski i słodycze. Recepta? Uczmy się gotowania i cieszyć się odkrywaniem nowych smaków. W całej Polsce zespoły Kulinarnych Odkrywców podjęły nasze wyzwanie! A w województwie zachodniopomorskim zadanie było wyjątkowo trudne, ponieważ badania wykazały, że w tym regionie 16% dzieci ma negatywny stosunek do przygotowywania posiłków i nie lubi gotować. To największy odsetek

udziału nowe umiejętności i wyjątkowe doświadczenia:

Na pewno do wzięcia udziału w konkursie Tesco dla Szkół zachęciły nas atrakcyjne nagrody, o które trudno przy udziale w innych konkursach. (...) – Przysnaje Eliza Korycka, opiekun zespołu "Gimnazjum Drawsko Pomorskie". – Oprócz tego liczyliśmy na dobrą zabawę i zdrową rywalizację, i wszystko to otrzymaliśmy. Uczniowie zdobyli wiedzę na temat montażu filmu i jego obróbki. Na pewno ważnym elementem było zdobycie umiejętności aktorskich, a także kulinarnych. Uczniowie dostrzegli również istotę dobrej współpracy, na którą złożyły się ich indywidualne cechy, takie jak rzetelność, odpo-



Kulinarni Odkrywcy opanowali polskie szkoły

W 12. edycji programu Tesco dla Szkół uczniowie blisko 400 szkół podstawowych i gimnazjalnych mieli tylko 2 minuty, aby odkryć gotowanie na nowo. Film zespołu "Gimnazjum Drawsko Pomorskie" zdobył aż 17 163 głosów Internautów, a tym samym - pierwsze miejsce w swoim województwie i wygrał wyposażenie nowoczesnej sali kinowej dla Gimnazjum z

w kraju. Czas to zmienić!

Ugotowani na medal

Zespół "Gimnazjum Drawsko Pomorskie" zabrał nas w podróż dookoła świata i pokazał, co jada się w różnych częściach naszego globu. Ich zwycięstwo zagwarantowało nie tylko nowoczesny sprzęt dla szkoły - wszyscy członkowie zespołu otrzymają odtwarzacze MP4 i inne nagrody rzeczowe. Zdaniem samych uczestników konkursu, cenne okazały się także wyniesione z

wiedzialność i pracowitość.

Następna edycja konkursu filmowego już w przyszłym roku szkolnym. Ponadto zapraszamy wszystkich Czytelników do spróbowania swoich sił na:

www.tescodlaszkol.pl

Biuro prasowe programu:
Maja Głuśniewska, Garden of Words

Chleb żytni /pieczony na zakwasie/

Wymieszać zakwas z 1 szklanką wody i 1 szklanką mąki żytniej i odstawić to na 5 godzin. Potem dodać
3 łyżeczki soli
1 kg mąki żytniej
3 szklanki wody
3/4 szklanki siemienia lnianego
1/2 szklanki słonecznika
17 g drożdży

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać przykryć ściereczką i zostawić na 2 godziny. Po dwóch godzinach odejmujemy 3 łyżki stołowe i odstawiamy w zamkniętym naczyniu do lodówki, a następnie do piekarnika nagrzanego do 150 C na 15 min potem na 200 C na 1 godzinę.





DWÓR POMORSKI LUBORADZA

Luboradza 4, 78-460 Barwice

Obiekt do którego dojeżdża się brukowaną aleją wśród drzew jest wymarzone miejsce dla ludzi spragnionych spokoju, kontaktu z naturą i historią. Jest także rajem dla grzybiarzy, wędkarzy i myśliwych. Przy zachowaniu walorów historycznych i naturalnych, oferowane są gościom także najnowsze osiągnięcia cywilizacji - w każdym pokoju telewizja kablowa, internet oraz telefon.

Wieś Luboradza (dawniej Librazyno, Lübrasen) leży nad rzeką Dębnicą przepływającą przez jezioro Koprzywno oraz rozlewiskiem tworzącym jezioro Polok w przepięknej okolicy, na którą największy wpływ miało ostatnie, skandynawskie zlodowacenie sprzed 10 tysięcy lat. Za wsią w kierunku na Połczyn Zdrój rosną dwa stare dęby, „Adam” (o obwodzie 5,2m) i „Ewa” (o obwodzie 6,5m), trzeci „Kain” (o obwodzie 4,0m) również jest wymieniany w przekazach historycznych i przewodnikach tu-

rystycznych. W pobliżu jeziora rośnie też bardzo stary wiąz. Jego wiek szacowany jest na około 900 lat. Na krajobraz istotny wpływ miała też zmiana sposobu zabudowy na przełomie XIX i XX wieku. Budownictwo ryglowe zastąpiło czerwoną cegłą i ceramicznymi dachami, zaś budownictwo sakralne (kaplice, kościoły) oraz dwory budowane były z lokalnie dostępnego łupanego kamienia polnego i cegły licowej. Takim przykładem jest powstały na przełomie wieków modernistyczny dwór z cztero-kolumnowym portykiem w Luboradzy. Wokół dworu, pałacu zachował się częściowo zabytkowy park (w rejestrze zabytków WKZ w Szczecinie wpisany pod numerem I 137), którego ozdobą są dęby, lipa, jodły jednobarwne, świerki srebrzyste oraz graby tworzące „roślinną altanę”. Ostatnie sto lat historii Luboradzy to burzliwe dzieje związane ze zmianami historycznymi na Pomorzu. Jak mówi **Pan Woj-**

tek Parol, zarządca, który poświęcił się kreowaniu wizerunku Dworu: - Okres 1939-1945 wiąże się z wojną w Pałacu znalazł swoją siedzibę ośrodek szkolenia Abwehry, a pod koniec wojny umiejscowiono tu ośrodek leczenia stresów pilotów Luftwaffe. Następnie w latach 50 ośrodek przejęły Zakłady Przemysłu Jedwabniczego Pierwsza w Łodzi i przez kolejne 50 lat Luboradza była bazą wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży pracowników ww. zakładu. W 2005 roku od syndyka, dwór zakupiła firma „DWÓR POMORSKI”. Nowi właściciele odrestaurowali dwór oraz na miejscu starych stołówek pobudowali nowy obiekt mieszczący salę restauracyjno-koncertową, 28 pokoi, a także dwie sale konferencyjne i SPA z basenem. Z historycznego parku zniknęły turystyczne „campingi” z lat ‘70, a goście mogą teraz podziwiać panoramy jeziora oraz wypływającą z niego rzekę Dębnicę, i popijając kawę lub piwo na tarasie wsłuchiwać

się w szum potoku płynącego przez oczko wodne do jeziora i całe szczęście, że obiekt nie podzielił losów wielu pałaców i dworów na terenie Pojezierza Drawskiego, jestem szczęśliwy, że mogę tu być.

Dwór Pomorski to opcja pobytowa dla wielu osób, grup, organizacji konferencji, dużych eventowych imprez. Nowością jest jednak nowy budynek „Dom zielarza”, który u s y t o w a n y przy bramie wjazdowej. Powstał on z myślą o indywidualnych Gościach, których nie interesują często u nas organizowane imprezy, także zakrapiane. W budynku tym znajduje się 2 apartamenty oraz 4 pokoje urządzone w stylu prowansalskim. W tym budynku panuje zawsze cisza i spokój. W sumie do dyspozycji gości jest 90 miejsc noclego-

wych w 43 pokojach, Spa & Wellness, sala bankietowa na 200 osób, oraz sale konferencyjne. Najważniejszą rzeczą, na którą trzeba specjalnie zwrócić uwagę to kuchnia, profesjonalna, tradycyjna i smaczna. Tradycyjna kuchnia mieszkańców Pomorza Zachodniego, jest to kuchnia niesłychanie różnorodna. Stanowi niepowtarzalną mieszankę kuchni innych regionów Polski, w której widoczne są również wpływy niemieckie. Potrawy są proste, szybkie i łatwe w przyrządzeniu, a składniki używane do ich wykonania to przede wszystkim produkty rodzime. Pomorze Zachodnie pachnie kwiatem jadalnej róży fałdzisto - listnej rosnącej na wydmach, ma smak znakomitych miódów, a

na stołach królują ryby. Przygodę wg. Pana Wojtkę ze smakami Pomorza zachodniego proponujemy rozpocząć od pieczonki z ziemniakami, kiełbasą i pieczarkami będącej swoistą wizytówką regionu. Kolejnym polecianym przez nas daniem - jak mówi Pan Wojtek - są kotleciki z dorsza podawane z sałatką ziemniaczaną. Warto spróbować także pysznej sałaty z delikat-

na 4 części), nać z jednego selera, 2 liście laurowe, 4 ziarna ziela angielskiego, Całość gotować na wolnym ogniu około 2 godzin. Potem całość przecedzić i dodać: 4 pokrojone marchewki, pół pokrojonego korzenia selera, 1 por (biała część - pokroić w drobne półksiężycy), 3 pokrojone ogórki kiszzone, 0,5 kg drobno



nym, pieczonym mintajem, a także pikantnej zupy rybnej.

„Pikantna zupa rybna Anny Jagiellonki”

Składniki i sposób przygotowania:

3 litry zimnej wody, dwie głowy różnych ryb (może być łosoś i inne ryby), korpusy po wyfiletowaniu, 1 por (część zielona), 1 marchew (pokroić wzdłuż na 4 części), 1 cebula (pokroić

posiekanej, przyrumienionej cebuli,

Po ugotowaniu do miękkości dodać: pół łyżeczki gałki muszkatałowej, sok z połowy cytryny, 1 szklankę soku z ogórków kwaszonych, sól i pieprz do smaku.

Pod koniec gotowania dodać 1,5 kg fileta z sandacza. Musi on być ze skórą, pokrojony na dwucentymetrowe kawałki. Wszystko gotować 10 minut. Na koniec dodać pęczek drobno posiekanego kopru.

Natomiast naszym „specialite” po ostatnim konkursie kulinarnym „TRADYCYJNE SMAKI” jest gęś, która na stałe wchodzi w nasze menu, jako potrawa główna. Smacznego!!!!

Rancho w Dolinie

78-506 Ostrowice, Dobrosław 4

Dobrosław – osada w Polsce położona w województwie zachodniopomorskim, w powiecie drawskim, w gminie Ostrowice. W latach 1975-1998 miejscowość administracyjnie należała do województwa koszalińskiego. Do niedawna osada liczyła 28 mieszkańców. Obecnie miejscowość wchodzi w skład sołectwa Siecino.

Gospodarstwo ma powierzchnię ok. 20 ha. Teren jest ogrodzony i charakteryzuje się dobrze utrzymaną zielenią. Poza zabudowaniami na posesji znajdują się: 2 stawy rybne, wybiegi i pastwiska dla koni, pole namiotowe z sanitariatami i przyłączami do prądu, krąg na ognisko, parkur do jazdy konnej, a na pastwiskach pasą się konie i owce, które można karmić. Największą atrakcją

jest jednak łagodna, piaszczysta plaża z pomostem i krystalicznie czysta woda. Gospodarstwo na odcinku 650m graniczy z jeziorem Siecino i urządzono w tym miejscu kilka dodatkowych miejsc biwakowania. Zabudowania Gospodarstwa są pozostałością po dawnym dużym siedlisku z 1935 r. W ostatnim czasie zostały one gruntownie wyremontowane. Budynki mają ciekawą architekturę i wykonane są z materiałów typowych dla tego regionu: czerwona cegła, kamień, mur pruski itp. Wnętrza zostały elegancko wykonane i estetycznie urządzone. Do dyspozycji gości jest ok. 50 miejsc noclegowych w dużych, ładnie urządzonych pokojach 2, 3 i 4 osobowych, każdy z łazienką, TV, lodówką i czajnikiem bezprzewodowym oraz w apartamentach 2 i 4 osobowych, każdy z aneksem kuchennym, łazienką, TV. Na miejscu goście mogą wypożyczyć rowery, kije do Nordic Walking, wędki oraz sprzęt pływający: kajaki, rowery wodne, łódki wędkarskie i żaglówkę. Rancho dysponuje również dużą salą restauracyjną o powierzchni 140m2 z kominkiem i barkiem, gdzie można zorganizować każdą imprezę - od komunii czy wesela poprzez szkolenia aż do imprez integracyjnych czy biesiadnych. Na terenie obiektu można zagrać w bilard, ping-ponga, starą skandynawską grę kubb, czy w siatkówkę. Niedaleko Gospodarstwa znajdują się 2 miejsca gdzie można jeździć konno (położone w odległości ok. 4 i 8km). W uzdrowisku Połczyn Zdrój (10km) można skorzystać z bogatej oferty zabiegów przyrodoleczni-

nych, jest tam również czynny duży basen. Niedaleko Gospodarstwa przebiega bardzo ciekawa, niezwykle malownicza trasa rowerowa (urządzona na starym nasypie kolejowym) łącząca Złocieniec i Połczyn Zdrój. Nad jeziorem Siecino znajduje się klub żeglarski gdzie można wypożyczyć żaglówkę lub brać udział w szkoleniu na stopnie żeglarskie. W tym samym miejscu znajduje się też centrum nurkowe gdzie prowadzone są szkolenia i odbywają się zajęcia w nurkowaniu. Przez pobliski Złocieniec przepływa rzeka Dra-

wa, która jest doskonałym miejscem do organizacji spływów kajakowych. Okoliczne lasy są bogate w grzyby i jagody. Na miejscu funkcjonuje kuchnia serwująca smaczne, domowe posiłki. Bazą są dwa posiłki dziennie - śniadanie w formie szwedzkiego stołu oraz obiadokolacja (pełny obiad + deser). Ten układ pozwala na efektywniejsze wykorzystanie wolnego czasu przez Gości. Na życzenie przygotowujemy także posiłki indywidualnie. W tym temacie osobą odpowiedzialną za kwestie kulinarne, ekspertem jest

Pani Dorotka Borowiak: - Lubie gotować, robię to z serca, staram się aby potrawy podawane gościom przypominały rodzinne posiłki. Wszystko co goście mogą skosztować jest świeże, przygotowywane na bieżąco, aromatyczne, smaczne. Bazujemy na produktach, które dostępne są w okolicznych gospodarstwach w końcu nasz teren słynie z dostępności produktów ekologicznych uprawnych i hodowlanych nie wykorzystywanie takiego „dobra” było by wielkim błędem....,



Rancho w Dolinie PRZEPISY:

POLEWKA RYBNA

Składniki:

Na 8 porcji: 1,5 kg ryb (okonie, karasie, płotki), sok i skórka otarta z cytryny, 1-2 liście laurowe, po 3-4 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego, duża cebula, goździk, szklanka kwaśnej śmietany, 1 żółtko, sól, pieprz.

Sposób wykonania:

1. Sprawione ryby umyć, osuszyć, natrzeć solą, skropić sokiem z cytryny. Na łbach i ogonach ugotować wywar (6 szklanek wody) z dodatkiem cebuli, korzeni, soku i skórki z cytryny. Do gorącego wywaru włożyć ryby, doprowadzić do wrzenia, a później gotować na małym ogniu około 10 minut. 2. Ryby wyjąć, wywar przecedzić. Z przestudzonych ryb usunąć ości.



Połowę ryb zmiksować z wywarem, resztę pokroić w kostkę. Śmietanę zmiksować z żółtkiem. Zmiksowany wywar zagotować, zmniejszyć płomień, wlać śmietanę, wymieszać, podgrzać, nie zagotowując, dodać pokrojone ryby. Podawać z grzankami z czarnego chleba. Czas przygotowania: 50 minut.

Pierogi z kapustą i grzybami

Składniki na 6 porcji: 35 dag mąki, 1 surowe jajko, 50 dag kapusty kiszzonej, 2 listki laurowe, po 5 ziarenek czarnego pieprzu i ziela angielskiego, 2 cebule, 5 dag suszonych grzybów, 2 jajka na twardo,

masło do smażenia, 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich, ziarenka jałowca, sól, mielony pieprz, łyżka oleju.

Sposób wykonania:

1. Do mąki wbić jajko, dolać 1/2 szklanki wody, dodać szczyptę soli. Wyrobić ciasto.

2. Grzyby moczyć przez noc w 1/2 l wody. Następnego dnia ugotować do miękkości, odcedzić. Posiekać. Kapustę przepłukać, odcisnąć, posiekać, zalać wywarem z grzybów, przyprawić i gotować około 30 minut.

3. Posiekaną cebulę podsmażyć na oleju, dodać kapustę. Przyprawić solą i pieprzem (dość ostro), dodać

grzyby, odparować. Przystudzić. Do farszu dodać posiekane jajka oraz orzechy. Ciasto rozwałkować, wykrawać kółka, nakładać po porcji farszu, zalepiać brzegi. Pierogi ugotować



wać w osolonej wodzie. Przed podaniem usmażyć na maśle.

Czas przygotowania: 2 godziny



Pałac Legnica w Cieszynie

Cieszyno Drawskie 34, 78-520 Złocieńec,
Krystyna i Marian Felsztyńscy

„Pałac Legnica” od lat słynie z dobrej kuchni zyskując co rok nowych gości z terenu całego kraju i zagranicy. Dużą atrakcją są wspaniałe piaszczyste plaże z pomostami i przystanią oraz wypożyczalnią sprzętu wodnego. Ośrodek usytuowany jest w zabytkowym parku z drugiej połowy XIX wieku. Ktokolwiek chce wypocząć w kontakcie z naturą oraz poczuć się jak przysłowiowa „księżniczka lub książę” to miejsce, które warto odwiedzić. Jak dobrze się wsłuchać w nocy można usłyszeć, odgłos kroków hrabiego Von Gordona pierwszego właściciela pałacu oraz zarządcy obszaru obecnego Cieszyna. Czy to prawda? Nie dowiemy się póki sami nie skorzystamy z oferty pobytu w tym specyficznym miejscu. Schody, które prowadzą do głównego budynku otoczone są wspaniałym ciągiem drzew i krzewów, a w promieniach zachodzącego słońca odbija się tafla czystego jeziora. W okresie opadających mgieł budynek sprawia ze nastrój staje

się bardzo tajemniczy, co powoduje że ze atrakcyjność jego wzrasta.

Ośrodek znajduje się we wsi Cieszyno Drawskie koło Złocieńca na Pojezierzu Drawskim, leży bez-

800ha). Wokół rozciągają się kompleksy lasów i liczne jeziora. Odległości do większych miast to: 110km do Szczecina i 70 km do Kołobrzegu, do pobliskiego Złocieńca jest 8km a



pośrednio nad dużym i niezwykle czystym jeziorem Siecino (o pow.

do Połczyna Zdrój ok. 20km. Otoczenie Pałacu tj. Ośrodek i Pałac

znajdują się na terenie 5-cio hektarowego starego parku. Teren jest bezpieczny i ogrodzony. W obrębie ogrodzenia znajdują się: budynek pałacu, przybudówka do pałacu, pawilon kolonijny, domki campingowe, boiska do siatkówki i koszykówki, kort tenisowy, plaża z pomostem, parking. Wszędzie jest dużo dobrze utrzymanej zieleni. Miejsce dysponuje 42 miejscami sypialnymi w przybudówce do Pałacu (12 miejsc w zmodernizowanych pokojach z łazienkami, TV nowymi meblami, oraz 30 miejsc w pokojach ze wspólnymi łazienkami na korytarzu). Ponadto Ośrodek ma 80 miejsc noclegowych w parterowym pawilonie kolonijnym (w pokojach 6-osobowych z łazienkami na korytarzu). W parku pałacowym znajduje się też 20 domków campingowych 4-osobowych (bez łazienek). Wypoczynek w Pałacu i na terenie całego Ośrodka szczególnie polecany jest grupom zorganizowanym dzieciom i młodzieży podczas różnego rodzaju kolonii i obozów. Obsługiwane są wycieczki szkolne i zielone szkoły natomiast w zimie opcją są zorganizowane ferie zimowe. Ważna rzecz to, że w tym pięknym miejscu prowadzone są szkolenia i imprezy integracyjne dla firm oraz organizowane imprezy okolicznościowe.

Gościom zapewniane jest całodzienne wyżywienie. Posiłki są podawane na miejscu i co ważne potrawy szykowane są na bieżąco – zawsze świeże, zawsze smaczne i dla każdego podniebienia nawet najbardziej wyrafinowanego. Preferowana jest kuchnia tradycyjna oraz dania kuchni polskiej. Doskonała kuchnia zyskała już wielu stałych powracających klientów. Kultową potrawą stał się „schab ze śliwkami i morelami”, który naprawdę może po spróbowaniu doprowadzić do kulinarnej rozkoszy. Polecam miejsce wszystkim nawet bardzo wybrednym gościom.

Schab pieczony ze śliwkami i morelami

Schab pieczony ze śliwkami i morelami. Dekoracyjny. Można podawać na zimno i ciepło. Można upiec większą ilość, zamrozić i wyciągać w miarę potrzeby. Czas: 2-2,5 godziny + 12 macerowanie.

Składniki:

2 kg schabu bez kości
10 suszonych moreli

- 10 śliwek kalifornijskich
- 2 łyżki majeranku
- 1 łyżka mielonej papryki
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki oliwy
- 1/2 kostki smalcu
- 5 rozartych ząbków czosnku (lub 2 Mini kostki czosnkowe Knorra)
- 3 łyżeczki soli
- 2 łyżki sosu sojowego (jak nie ma to można dać maggi, choć sos sojowy jest lepszy)
- 4 cebule
- 4 suszone grzyby
- 3 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- 1 łyżka miodu

Przygotować pastę z 2 łyżek oliwy, sosu sojowego, miodu, czosnku i przypraw. Natrzeć dobrze mięso. W środku zrobić kieszeń i włożyć wniąśliwki i morele. Kieszeń spiąć szpilką do mięsa. Przykryć szczelnie mięso i zostawić na 12 godzin w lodówce. Na patelni rozgrzać smalec i obsmażyć schab na rumiano ze wszystkich stron. Przełożyć do garnka o grubym dnie (szerokości takiej by po bokach mięsa było po 5 cm luzu, a nad mięsem jeszcze raz tyle wolnego miejsca co mięso zajmuje). Dodać cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, grzybki. Zalać mięso wodą na 5 cm nad góry mięsa. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć gaz i dusić 2-2,5 godziny kilkakrotnie przewracając. Gdyby poziom wody sięgał niższej niż do 1/2 wysokości mięsa dolać pół szklanki. Gdy mięso będzie już zupełnie miękkie, wyjąć je i ostudzić. Kroić dopiero przestudzone bo może się pokruszyć. Jeśli mięso ma być podawane na ciepło, a było pieczone wcześniej można je podgrzać w sosie lub zawinięte w folię aluminiową na parze lub w piekarniku. Sos po wyjęciu mięsa można przetrzeć przez sito, zmiksować, dodać do niego śmietanki, zagęścić jakimś piernikiem lub razowcem - jak kto lubi. Mięso jest bardzo kruche, soczyste, a sos jest przepyszny. Tak samo można piec inne mięsa wieprzowe - karkówkę, od szynki, łopatkę, żeberka. Mięso można natrzeć, zostawić w lodówce na 12 godzin, a potem zamrozić i wyjąć gotowe do pieczenia. Jak ktoś nie lubi mięsa z owocami to można nie szpikować nimi mięsa, a tylko wrzucić do pieczenia ze 2 suszone śliwki. Nie bójcie się dodawać do maceratu miodu - daje fantastyczny smak i mięso wcale nie jest słodkie.



Pałac Siemczyno

HOTEL & RESTAURACJA
Siemczyno 81, 78-551 Siemczyno

Przepiękny pałacowo - parkowy obiekt we wsi Siemczyno, na każdym robi wielkie wrażenie.

Historia sięga aż kilkuset lat, historia, która jest bardzo zawiła, czasami tragiczna, kilkusetopowa-opowiadająca koleje losu obiektu, który w chwili obecnej jest w starannych rękach właścicieli rodziny Andziaków. Zanim jednak to się stało, Pałac oraz obiekty folwarczne z parkiem przypałacowym, zmieniały właścicieli pod dobrą ręką obiekt rósł w swojej okazałości, pod obojętnym zarządcą chylił się ku upadkowi. Na szczęście staraniem braci Andziak dokupowany po częściach również na licytacji komorniczej staje się ich pełną własnością. Następuje to w roku 1999. Niezwłocznie bracia przystępują do intensywnych prac zabezpieczających przed dalszą degradacją. Odwadniają piwnice. Wykonują odpływy wody opadowej. Dokonują niezbędnych i pilnych prac naprawczych na połaci dachowej. Zabezpieczają grożące zawaleniem się części stropów. Dokonują oszklenia i uzupełnień w stolarnie okiennej i drzwiowej. Usuwają nadkład śmieci i ziemi wokół pałacu. Dokonują oczyszczenia przypałacowych stawów i udrożnienia odpływów. W 2002 roku kupując Rolniczą Spółdzielnię Produkcyjną weszli w posiadanie okazałej folwarcznej części, która przed wojną stanowiła

piękniejsze jezioro Pojezierza Drawskiego, drugie pod względem głębokości w kraju. Do plaży jest ok. 400 m. Na miłośników wędkarstwa czekają idealne warunki, cały region obfituje w mniejsze i większe jeziora, idealne dla wędkarzy. Amatorom innych sposobów spędzania czasu nad wodą możemy zarezerwować wypożyczenie jachtu, rejs statkiem turystycznym po jeziorze Drawsko lub zorganizować spływ kajakowy na znanej miłośnikom kajakarstwa rzece Drawie (i nie tylko!) - mówi Pan Andziak.

Znajdzie się również coś dla wielbicieli wycieczek pieszych i rowerowych - mówi właściciel - okolica obfituje w szlaki turystyczne i rowerowe. Grzybiarze również się nie zawiodą po wizycie w okolicznych lasach. Na terenie przeznaczonym dla gości znajduje się grill, ognisko i parking. Można również podziwiać zabytkowy pałac oraz przyległy do niego piękny park z zapierającą dech w piersiach aleją zakochanych. Oferujemy także duże, stylowo urządzone pomieszczenia rekreacyjne. Można tam spędzić przyjemny wieczór, urządzić biesiadę, potańczyć! Itd.

Jeśli chodzi o noclegi i wypoczynek, to do dyspozycji gości oddanych jest szereg pokoi z łazienkami w różnych kolorach w zależności od upodobań oraz apartamenty o różnej wielkości, jedno lub dwupokojowe,



wraz z pałacem zespół pałacowo-folwarczny. Dziś można podziwiać już odrestaurowaną i zagospodarowaną. Obecnie to przepiękny obiekt w skład którego wchodzi między innymi: baza noclegowa, restauracja, a wszystko znajduje się nad jeziorem Drawsko. Jest to największe i naj-

2-5 osobowe. Każdy apartament posiada osobne wejście, jedną lub dwie łazienki (wanna i prysznic lub sam prysznic) w pełni wyposażony aneks kuchenny. Pokoje oraz apartamenty wyposażone są w darmową telewizję typu hotelowego (14 kanałów), darmową wewnętrzną sieć tele-

foniczną, darmowy dostęp do gniazd internetowych, oraz sejfy na przedmioty wartościowe. Oprócz zaplecza wypoczynkowo - gastronomicznego, jest Henrykowskie Stowarzyszenie w Siemczynie, którego celem jest promocja Siemczyna i Gminy Czaplnek. Ponadto popularyzacja ginących zawodów związanych z rzemiosłem artystycznym i szeroko rozumianą kulturą ludową, urozmaicenie oferty turystycznej w oparciu o organizowanie różnych wydarzeń, imprez, konferencji (m.in. roczne obchody Dni Henrykowskich) Propagowanie kultury wiejskiej i jej bogactwa związanego z charakterystyczną kuchnią, obrzędowością oraz życiem folwarku i barokowego pałacu. Nadzrędnym zaś celem stowarzyszenia jest odbudowa i rewitalizacja założenia pałacowo-parkowego w Siemczynie. Obiekt oferuje wiele atrakcji, co w konsekwencji wiąże się z chęcią wypoczynku i skosztowaniem dobrej kuchni - I nasza kuchnia taka jest - przede wszystkim świeże, zdrowe i smaczne... niebo dla podniebienia i zmysłna strawa dla duszy. mówi - jeden z braci - a tak historycznie na tle kuchni innych krajów typowe dla kuchni polskiej i zachodniosłowiańskiej są specyficzne węglowodany czyli potrawy zbożowe - kasze, pieczywa i różnorodne potrawy mączne - kluski, pierogi, zupy, sosy czy fermenty. Polska nie jest krajem wyłącznie rolniczo - uprawnym ale również obficie zalesionym kuchnia polska jak i nasza zawiera więc wiele potraw i surowców z dostępnych produktów runa leśnego (grzyby, owoce, orzechy i zioła).

Na tym bazuje nasza kuchnia, którą serwujemy gościom - mówi jeden z właścicieli - ponadto można dodać, że w kuchni polskiej i naszej występują przede wszystkim ryby słodkowodne, a także nieznanne w kuchniach zachodnioeuropejskich, raki porównywalne do zagranicznych homarów. Ryba morska w kuchni to głównie śledź, dający się łatwo zakonserwować solą. Typowa dla naszej kuchni jest za to stosunkowo

rzeza się z nich typowy dla polskiej kuchni kompot oraz powidła. Ważne jest typowo słowiańskie zastosowanie śmietany (zarówno kwaśnej jak i świeżej) wszędzie tam, gdzie w bałkańskiej i orientальной kuchni występuje jogurt - w naszej kuchni śmietana jest podstawą sosów i marynat i zup. Inny ważnym i pożywnym nabiałem, jest łatwy w produkcji krowi twaróg, oraz nabiał owczy który znany był przede wszystkim w górach jako (oscypki,



duża ilość zup i wywarów z lokalnych roślin, zbóż, produktów mięsnych, warzyw lub owoców. Dużą rolę odgrywają rośliny strączkowe. Często wykorzystujemy w naszej kuchni owoce: jabłka i owoce leśne, a także śliwki, gruszki, wiśnie, nieznanne na północy Europy czereśnie, agrest i porzeczki - wszystkich tych owoców używa się w potrawach, deserach, w piekach, nalewkach oraz wytwa-

bryndza i inne). Krowie sery żółte i twarde pojawiły się po rozpowszechnieniu technologii podpuszkowej. Z napojów typowych dla naszej kuchni to: kwasy chlebowe, kompoty owocowe, wódki, nalewki owocowe, miód sycony i piwo z czego piwo używane kiedyś również w potrawach to główna baza naszej oferty kulinarnej - mówi Pan Andziak. Smacznego i zapraszamy!!!!

Agroturystyka Greanna

Gospodarstwo agroturystyczne znajduje się na Pojezierzu Drawskim w gminie Ostrowice w wsi Przytoń. Położone jest bezpośrednio nad jeziorem Wielkie Dąbie, które charakteryzujące się dużą głębokością (około 50m) czystą wodą zasobną w wiele gatunków ryb między innymi sieja, sielawa, leszcz, lin, płoc, wzdręga, węgorz, okoń oraz niezwykle okazałe szczupaki. Jezioro leży w malowniczej polodowcowej dolinie porośniętej starym bukowym lasem. Gospodarstwo posiada bezpośredni dostęp do jeziora własną trawiastą plażą z pomostem do wędkowania, są także łódki. Na terenie posesji znajduje się plac zabaw z huśtawką piaskownicą trampoliną i szeregiem innych atrakcji.

Gospodarstwo jest przeznaczone dla osób, które chcą miło spędzić czas na łonie natury. Szczególnie polecamy wczasy dla wędkarzy jak i rodzinom z dziećmi lub grupą znajomych i przyjaciół. Zorganizować tu można również małe imprezy integracyjne i spotkania rodzinne. Oczywiście inną formą wypoczynku i atrakcją są akcje typu „Rąbanie Drzewa” wydawałoby się coś to za atrakcja??? no właśnie wykonywaniem tej czynności zajmują się panie a panowie instruktorem a w nagrodę przygotowują dla pań sytą kolację w formie grilla z lampką dobrego wina zrobionego przez gospodarza obiektu Pana Grzegorza. Nadmienię że wino z winiarni Greanna jest zasługą gości to właśnie oni w okresie letnim pomagają w zbiorach owoców z ogrodu. I n n a atrakcją wypoczynku jest pielęgnacja i sadzenie roślin przez urlopowiczów np. Pan Gieniu posadził jarzębinę nadając jej imię Jarzemgienia, a

pani Danusia posadziła drzewko owocowe o podobnym brzmieniu jak jej nazwisko. Sami przyznajcie ile radości i przyjemności można doświadczyć w spontaniczny sposób jeśli gospodarze są otwarci i przyjaźni. Dzieciaczki tu mają nie tylko plac zabaw ale frajdę w dokarmianiu kur i zbieraniu jaj z których następnego dnia robione są rozmaite jajeczne. Rowery, które można wypo-

jeże poszukujące pokarmu w ogrodzie. W oddali słychać śpiew żurawi a na polach można dostrzec ich nie małe skupiska. Oczywiście często o poranku goszczą rodziny bocianów klekocząc i przypominając przyjeźdnym ze środowisko na Pojezierzu Drawskim jest czysto dzieciwice. Atrakcją jest również spływ kajakowy rzeką Drawą. Z myślą o dzieciach i osobach mniej kondy-



zyczyć, pozwalają doświadczyć piękną regionu zachodniopomorskiego. Wiele radości sprawia dzieciom jak i dorosłym kontakt z naturą. Każdy poranek budzi gości śpiewem ptaków, paniem koga i gdzieś w oddali rykiem krów nawałujących swoich gospodarzy. Można wieczorami upajać się melodią rechotu żab, jest możliwość zaobserwowania gniazd dzikich kaczek i ich godów. C z ę - stymi gośćmi gospodarstwa są

cyjnych jest to tylko parogodzinny spływ, który z nurtem rzeki daje możliwość dostrzec piękno przyrody i pozostawia w pamięci wiele niezapomnianych wrażeń i emocji w pokonywaniu przeszkód na rzece Drawie.

Jezioro jest rajem dla wędkarzy, niestety natura sprawia czasami figle i wędkarze tracą nerwy.

ciąg dalszy na stronie 6



FOLWARK KARPNO

KARPNO 3, OSTROWICE 78-506

Wokół osiemnasto hektarowego, otoczonego bukowo-dębowym starodrzewem jeziora Karpno, rozciągają się malowniczo pofałdowane łąki i pastwiska oraz ekologiczne pola, należące do majątku, Karpno do którego prowadzi stara brukowana droga wydawać się by miało, że donikąd. A jednak, zjeżdżając w dół drogą, ukazuje się Folwark, ponad dwustu hektarowa posiadłość wiejska z XIX wieku - stara zabudowa, stajnie, oraz pałacyk. Rozległe tereny posiadłości i jej leśne okolice stanowią niepowtarzalne przeżycie dla miłośników przyrody. Spotkać tu można dziką zwierzynę (jelenie, sarny i dziki, zajęce i lisy) oraz rzadkie już gatunki ptactwa (żurawie, bociany, puchacze, czarne dzięcioły, myszolowy, jastrzębie, błotniaki, zimorodki, a także orla bielika czy kanię). O s r o d e k Karpno posiada certyfikat Polskiego Związku Jeździeckiego III Kategorii. Ośrodek dysponuje końmi rasy anglo-arabskiej, śląskiej oraz pony, które są w treningu pod stałą, codzienną opieką lekarza weterynarii oraz instruktorki Polskiego Związku Jeździeckiego. Instruktorka udziela lekcji początkującym dzieciom i dorosłym oraz prowadzi jazdy terenowe dla średnio i bardziej zaawansowanych. Zwolennicy spokojnego wypoczynku, i mniej ryzykownego jak jazda konna mogą wybrać się na spacer po okolicznych lasach bukowo - dębowych, pełnych grzybów i jagód. Można udać się też na wycieczkę samochodową po Drawskim Parku Krajobrazowym. Miłośnicy wędkarstwa mogą skorzystać z uroków samotnych połowów na jeziorze, będącym jednocześnie profesjonalnym łowiskiem specjalnym, w którym znajdują szczupaki, liny, karpie, płocie, bolenie, węgorze i sumy. Łowisko jest systematycznie zarybiane. Zaciszne położenie rozległego Folwarku Karpno zapewni gościom prywatność, całkowite odizolowanie od zgiełku i odpoczynek w czystym ekologicznie otoczeniu. Usytuowane w bezpośredniej bliskości i należące do majątku jezioro pozwala na korzystanie z uroków kąpieli wodnych dzięki znajdującym się przy nim dwóm pomostom i piaszczystej plaży. W odbudowanym pieczołowicie, przy zachowaniu sty-

lu dawnych pomorskich dworców, pensjonacie mieszczą się pokoje i apartamenty. Okna pensjonatu wychodzą na brukowane podwórce otoczone stajniami i ujeżdżalnią oraz na zadaszoną, starą studnię, przy której leniwie toczy się życie towarzyskie oraz na ponad dwustu-letni, doglądany przez specjalistów, zabytkowy park, którego południowe zbocze łagodnie przechodzi w brzeg jeziora Karpno. W jadalni znajduje się stary kominek i kącik dla miłośników lektury. Świetna kuchnia w Folwarku Karpno łączy najlepsze smaki tradycyjnej kuchni polskiej i europejskiej z elementami kuchni wegetariańskiej. Wszystkie dania są przygotowywane na miejscu, z najlepszych gatunków mięs i ekologicznie uprawianych w folwarcznym ogrodzie warzyw. Nie brakuje również owoców, którymi w porze letniej zastawione są stoły i każdy może po nie sięgnąć. Kultową potrawą Folwarku Karpno jest kaczka. Kaczka uchodzi w kuchni za trudne do przygotowania danie. Jednak jeśli będzie wystarczająco długo i w odpowiedni sposób pieczona będzie wysmienitą potrawą - mięso będzie wtedy miękkie i soczyste. Pierwszorędnie przyrządzić można wyłącznie dosyć młodą sztukę jej waga po oprawieniu i wyjęciu podrobów powinna oscylować w granicach 2,5 kg.

Kaczka pieczona z jabłkami i suszoną śliwką

Składniki: 1 średniej wielkości kaczka 2,5 kg (marynowana przez dobę w soli, czosnku i dużej ilości majeranku), 3 jabłka szara renetę, łyżka miodu. Jabłka obrać, przekroić na pół i usunąć gniazda nasienne. W połówce jabłek w zagłębienie po nasionach nałożyć odrobinę miodu oraz suszoną śliwkę. Tak przygotowane jabłka umieścić wewnątrz kaczki. Kaczkę spiąć wykałaczkami lub ze-



szyć (mi w trakcie pieczenia i tak kaczka się otworzyła). Piec pod przykryciem najpierw przez 30 min w temperaturze 200 st. C., później około 1 - 1,5 godziny w temperaturze 180 st. C. (do miękkości kaczki - drewniana wykałaczka powinna wchodzić w mięso jak w masło). W trakcie pieczenia polewać kaczkę pojawiającym się na dnie naczynia tłuszczem. Pod koniec pieczenia dla uzyskania przypieczonej skórki otworzyć naczynie żaroodporne i piec kaczkę w temperaturze 220 st. C (ok. 15 min). Taka kaczka idealnie smakuje z ugotowaną kaszą gryczaną oraz buraczkami na słodko. Smaczne!

Rajskie Jabłuszka z Karpna w "miłosnej zalewie"

Składniki: 1 kg rajskich jabłuszek zerwanych wraz z ogonkami, 1,5 kg cukru, 2 szkl. wody, 3 kawałki kory cynamonowej, 1 łyżeczka goździków, 1 pomarańcza, 2 łyżki miodu, 2 łyżeczki papryki Cayenne. Sposób przygotowania :

Jabłuszka umyć w zimnej wodzie, każde jabłuszko nakłuć ok. 8 nakłuć przez środek jabłuszka drewnianą wykałaczką. Należy włożyć jabłuszka do głębokiego garnka, zalać jabłuszka zimną wodą i podgrzewać na bardzo małym ogniu do zagotowania. Starać się nie doprowadzić do pęknięcia skórki jabłek. Kiedy jabłuszka lekko zmiękną, odcedzić wodę i zostawić owoce do wystudzenia.

Gotujemy syrop: 1,5 kg cukru, kora cynamonowa, goździki, miód, skórka pomarańczowa, papryka cayenne i dwie szklanki wody. Gotować syrop do rozpuszczenia przypraw (syrop powinien mieć kolor czerwony i nabrać wszystkich smaków). Układać jabłuszka z ogonkami w małych słoikach. Ostudzić syrop i lekko ciepłym zalać jabłuszka, do każdego słoika dorzucić 2 goździki. Pasteryzujemy słoiczki.

Autor: Nadia Belkessam, Folwark Karpno

Kaczka faszzerowana w jabłkach i podana z domową żurawiną

Składniki: kaczka około 2 kg, 200 gr wątróbki drobiowej, 300 gr mięsa mielonego, 3 jajka, 120 gr margaryny, 1/2 szklanki bułki tartej, 1/2 szklanki posiekanej natki pietruszki, posiekana cebula, małe jesienne jabłuszka, żurawina domowa, szklanka bulionu z drobiu, 2 łyżki

oleju, 2 łyżeczki gałki muszkatołowej, sól, pieprz

mieszanka przypraw: 1/2 główki czosnku porozcierać z papryką, słodką i ostrą, imbir, cynamon.

Sposób przygotowania:

Kaczkę myjemy, przekrajamy wzdłuż piersi i wycinamy i oddzielamy cały korpus, pozostawiając mięso wraz ze skórą. Pomijamy udka i skrzydełka. Wnętrze kaczki odpowiednio solimy i rozpościeramy mieszanką przypraw.

Przygotowanie farszu:

Wątróbkę, mielone mięso wraz z cebulą przepuszczamy przez maszynkę. Żółtka oddzielamy od białek. Z białek ubijamy sztywną pianę i razem z żółtkami dodajemy do farszu. Przyprawiamy solą, pieprzem i gałką

muszkatołową, dodajemy natkę pietruszki i bułkę tartą. Dokładnie mieszamy. Kaczkę nadziewamy farszem i zszywamy nicią. Pieczemy 2 godz. W temp. 160 stopni. Po pierwszej godzinie, odlewamy tłuszcz do naczynia, który się wydostał z kaczki i wlewamy do brytfanny szklankę bulionu. Przez następną godzinę, co 15 min polewamy kaczkę zebrałym uprzednio tłuszczem. 10 min przed końcem pieczenia, układamy jabłuszka wokół kaczki. Po upieczeniu, wyciągamy nici. Przekrajamy kaczkę: osobno udka, skrzydełka, szyja a korpus w poprzek. Podajemy kaczkę z jabłuszkami i z domową żurawiną.

Autor: Teresa Kondziarska

ciąg dalszy ze strony 5

Paprykarz Dobrej Gospodyni

Danie pyszne, rdzenne madziarskie, chociaż absolutnie nienadające się dla kogoś, kto ryby jada, bo zdrowo i dietetycznie. Łatwiotkie, szybkie, robi się krócej, niż gotuje się makaron.

Składniki:

- 3 kg ryby np. leszcz, okoń itp.
- 2 op. słodkiej papryki
- 1 op. ostrej papryki
- 1 l oleju
- 1 kg cebuli
- 4 torebeczki ryżu
- 3 małe słoiczki koncentratu pomidorowego
- 1 op. Pieprzu zielenego
- Sól do smaku.

Budynek mieszkalny przeznaczony jest wyłącznie dla gości. Piętro zajmują 3 pokoje dwuosobowe, 1 pokój trzyosobowy, apartament dwupokojowy z salonem, kuchnią, łazienką, prysznicem WC. Na parterze znajduje się duży salon integracyjny z barem. Kuchnia połączona jest z jadalnią z możliwością wyjścia na taras widokowy, dodatkowa łazienka z prysznicem, WC. Wszystkie pokoje są urządzone w przytulny i funkcjonalny sposób. Z okien roztacza się wspaniały widok na jezioro i bukowy las obfitujący w grzyby. Gospodarze nie mieszkają razem z turystami w tym samym budynku. Z tego powodu nasi turyści mogą się czuć nieskrępowane jak u siebie w domu.

Gościom serwowane są smaczne i nieporcjowane dania kuchni staropolskiej jak i międzynarodowej.

Czasami tak bywa z naturą choć aura nie sprzyja wszystkim wędkarzom, gospodyni Pani Ania, postanawia zdradzić recepturę wspaniałego paprykarza i zrobić go wspólnie z gośćmi odpoczywającymi na terenie obiektu. Ze złowionych ryb w jeziorze wspólnie przystąpiono do dzieła, a efekt finałowy można kosztować za każdym razem podczas pobytu w tym uroczym miejscu.

Rybę wypatroszyć sparzyć we wrzącej wodzie do miękkości, odsączyć na durszlaku, usunąć ości i kręgosłup, płetwy itp. Przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach. Cebulę pokroić w drobną kostkę i usmażyć na złoty kolor, ryż ugotować. Wszystko razem połączyć dodając przyprawy, wymieszaną masę smażyć w rondlu lub innym dużym naczyniu.

Przełożyć do słoików i pasteryzować około 30 min. (zapasteryzowane słoiki przechowywać w lodówce).

Smaczne!!!





DOM NAD JEZIOREM

LESZEK OLSZEWSKI, SILNOWO 65, 78- 446 SILNOWO

Zdrowe i grzybne lasy, piękne i czyste jeziora, wspaniałe powietrze, oraz cisza i spokój - wszystko dzięki temu, że w okolicy nie ma żadnego przemysłu to chyba wystarczająco dużo, aby skusić się i odwiedzić ten malowniczy zakątek Polski. Są tu wspaniałe warunki, aby odpocząć, zregenerować siłę, odreagować stresy i problemy dzisiejszych czasów. Za jakość oferowanych usług oraz standard obiektu „Dom nad jeziorem” zdobył I miejsce w konkursie na najlepszego usługodawcę w branży turystycznej na Pojezierzu Drawskim - to nasze dziecko, praca, trud i czas, który włożyliśmy w miejsce jedyne w swoim rodzaju. Jestem z niego dumny... Zapraszam przez cały rok na krótszy lub dłuższy pobyt w naszym domu - mówi Pan Leszek Olszewski, właściciel obiektu Dom nad jeziorem w kameralnej i ciepłej atmosferze (weekend lub wczasy rodzinne), zapraszamy zarówno indywidualnych gości jak również firmy, które mogą zorganizować u nas szkolenia lub spotkania integracyjne dla swoich pracowników. Chcąc zapewnić atrakcyjny pobyt zarówno w pogodny jak i mniej pogodny dzień, na terenie obiektu jest możliwość zorganizowania profesjonalnej dyskoteki lub słuchania muzyki na żywo. Dużą atrakcją cieszą się pokazy sztucznych ognii, laserów i fire-show czyli pokazy tańca z ogniem. Można również obejrzeć z DVD koncerty najlepszych światowych zespołów muzycznych z profesjonalnym nagłośnieniem i dużym formatem obrazu.

Niewątpliwie bardzo dużą atrakcją dla melomanów i miłośników Hi-Endowego, wspaniałego dźwięku będzie możliwość odsłuchu ulubionych wykonawców i płyt na sprężenie muzycznym najwyższej klasy oraz możliwość testowania różnych połączeń - elektroniki tranzystorowej i lampowej oraz kabli połączeniowych i wpływu tych elementów toru na jakość dźwięku. Obiekt dysponuje: profesjonalnym kortem tenisowym, ze sztucznym oświetleniem, odkrytym basenem pływackim z podgrzewaną wodą w sezonie letnim, salą rekreacyjną, mini SPA - sauna, juczuzzi, infrared oraz siłownią, boiskiem do siatkówki plażowej i badmintona, stołem do tenisa stołowego, bilardem i piłką

rzykami, placem zabaw dla dzieci.

Amatorzy grzybobrania nie będą mieli powodów do narzekania, gdyż okoliczne lasy słyną z obfitości grzybów, wędkarze mają tu swój raj wiosną, latem, jesienią a także zimą - łowiąc spod lodu, a przepiękne i malownicze plenery są wyzwaniem dla miłośników malarstwa i fotografii. W „Domu nad jeziorem” jest okazja obejrzeć spektakl - widowisko muzyczne, nazwany przez naszych gości „Podróż do krainy fantazji”. Jest to połączenie światła, ognia, laserów i pirotechniki „artyściycznej”, a wszystko to zsynchronizowane z piękną muzyką prezentowaną na wysokiej klasy, profesjonalnym systemie nagłośnieniowym tworzy spektakl, który na długo pozostaje w pamięci. Emocje, które towarzyszą oglądaniu tego widowiska powodują, że wielu gości ma łzy w oczach ze wzruszenia, a gęsia skórka i ciarki na plecach to norma. Dla wszystkich gości, dla których muzyka i wspaniałe dźwięki są ważnym elementem życia będzie to prawdziwa Uczta dla Ducha - mówi Pan Leszek Olszewski - to dla mnie bardzo ważne, jest moją pasją, wobec tego finalny efekt nigdy nie zawodzi odbiorców. Widowisko to może być rozbudowane i uzupełnione występem Teatru Ognia. To tylko część atrakcji i to tylko tych, o których można napisać. Żeby przeżyć urok tutejszych wschodów i zachodów słońca trzeba po prostu tu przyjechać.

- Jesteśmy z żoną z Częstochowy. Tam się urodziliśmy i mieszkaliśmy ponad 40 lat. Moim marzeniem zawsze było mieć Dom nad jeziorem, jako miejsce odpoczynku i odreagowania trudów codziennego szybkiego i stresującego życia - mówi Pan Leszek - piękny zachód słońca nad spokojnym i gładkim jak lustro jeziorem w którym odbijało się zachodzące słońce to był obraz, który widziałem oczami wyobraźni po ciężkim dniu pracy. To marzenie spowodowało kupna 2.5 ha pola z pszenicą w miejscowości Silnowo, z którego rozpościerał się piękny widok na jezioro Pile. Następnie wybudowaliśmy nasz letni dom nad jeziorem w którym zamierzaliśmy mieszkać od maja do września a pozostała część roku w Częstochowie. Życie jednak jak zwykle pisze swój scenariusz i teraz po dziesięciu

latach nasz letni dom jest od 10 lat w ciągłej rozbudowie i aktualnie jest to Ośrodek Wczasowo Konferencyjny „Dom nad jeziorem”. Często chowem i znajomych odwiedzamy już tylko raz lub dwa razy w roku jeśli czas nam pozwoli. Mamy wielu gości, którzy co rok są u nas na wakacjach i jadąc do nas robią zakłady co nowego przez zimę zostało wybudowane i co się zmieniło w domu nad jeziorem. W najbliższym czasie (przyszły rok) planowane jest wybudowanie dwóch całorocznych hal tenisowych oraz sali bankietowo - weselnej dla 150 osób. Widowisko to może być rozbudowane i uzupełnione występem Teatru Ognia. Dobra kuchnia to atut naszego ośrodka. Gości z pewnością zadowolili pyszne domowe jedzenie z menu kuchni europejskiej i co oczywiste - z pochodzących z jezior ryb: sielawy, okonia, szczupaka czy węgorza. „Klub wędzarski”, grill i ognisko to miejsca, które były świadkami niejednej wspaniałej imprezy. Innym wielkim plusem naszego obiektu jest nasza kuchnia domowa

kuchnia staropolska. O smak dań dba żona właściciela - Małgosia, która ma wysublimowany gust kulinarny. Wśród wielu dań możemy polecić obiad złożony z żurku na naturalnym zakwasie, zupy grzybowej i gęsi pieczonej, faszerowanej kaszą gryczaną z jabłkami i żurawiną. Duży wybór win z całego świata - Karta win i możliwość ich degustacji, oraz dobre, markowe, zimne piwo z beczki (szczególnie na gorące dni) to atrakcje dla smakoszy dobrych trunków i ciekawe uzupełnienie oferty kulinarnej.

szczupaka napełnić masą i zaszyć. Rybę ułożyć w podłużnym garnku lub brytfannie, zalać wywarem i gotować na bardzo małym ogniu około 1 godz. Następnie zdjąć z ognia, ostudzić w wywarze, wyjąć i ukośnie pokroić na plastry. Ułożyć je na półmisku i przybrać natką, groszkiem oraz marchewką z wywaru. Przygotować galaretę: żelatynę namoczyć w 4 łyżkach zimnego wywaru, a gdy napęcznieje, dolać do niej 2 szklanki gorącego wywaru. Rybę zalać tężejącą galaretą i wstawić do lodówki do zastygnięcia. Podawać z chrzanem.

Smacznego !!!

SZCZUPAK NADZIEWANY W GALARECIE

1 szczupak (1 kg), 1 bułka kajzerka, 1 cebula (10 dag), 1/2 szklanki mleka, 1 jajko, 1 żółtko, 2 łyżki masła, 1 łyżka natki pietruszki, szczypta startej gałki muszkatolowej, sól, pieprz

do przybrania: listki natki pietruszki lub rzeżuchy, 4 łyżki groszku konserwowego

wywar: 1 porcja włoszczyzny bez pora (25 dag), głowa, płetwy i kręgosłup ryby, 3 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy, sól, pieprz

galareta: wywar, w którym gotowała się ryba, 2 łyżki żelatyny

Przygotowanie

Rybę oskrobać, odciąć płetwy, umyć. Naciąć skórę wokół głowy i podważając tępą stroną noża, ostrożnie ściągnąć ją aż do ogona. Następnie odciąć skórę razem z ogonem oraz głowę. Rybę wypatroszyć, umyć, wyfiletować i oczyścić z ości. Przygotować wywar: włoszczyznę obrać, umyć i razem z głową, płetwami oraz kręgosłupem ryby włożyć do garnka. Wlać 1,5 litra wody, dodać ziele angielskie, liść laurowy, sól oraz pieprz. Gotować na małym ogniu 30 min, a następnie precedzić. Cebulę obrać i pokroić na ćwiartki. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Mięso ryby zemleć wraz z cebulą i bułką. Do masy rybnej dodać jajko, żółtko, masło i natkę pietruszki. Doprawić solą, pieprzem oraz gałką muszkatolową i dokładnie wyrobić. Jeśli masa jest za rzadka, dodać bułki tartej. Skórę

ZUPA GRZYBOWA

Składniki dla 4-6 osób:

40 g suszonych grzybów (2 garście), porcja rosółowa, marchewka, kawałek pora, kawałek selera, 1 cebula, pietruszka, sól i pieprz, śmietana 18%, łyżka mąki, natka pietruszki.

Opis przygotowania:

Pokruszone grzyby wrzucamy do garnka z zimną wodą i namaczamy ok godziny. Następnie wrzucamy do tego porcję rosółową, warzywa w całości i gotujemy do momentu, aż warzywa zmiękną i powstanie wywar. Wyjmujemy warzywa i kurczaka i podbijamy zupę (w 1/2 szklanki mleka rozpuszczamy łyżką mąki, dokładnie mieszamy i przez sitko wlewamy do zupy). Zupę przyprawiamy, solą i pieprzem do smaku, oraz dodajemy posiekaną drobno natkę pietruszki. Gotujemy jeszcze ok 15 min. na wolnym ogniu, przykrywamy i odstawiamy. Podajemy z ryżem, dekorujemy śmietaną i natką pietruszki. Smacznego.

SIELAWA WĘDZONA

Ryba z rodzaju łosośowatych, zamieszkująca głównie jeziora. Po uwędzeniu ma charakterystyczny smak i zapach. Przygotowanie ryby rozpoczynamy od wypatroszenia i usunięcia łusek. Tak przygotowaną sielawę trzeba dokładnie umyć i wstawić do solanki. Zalewę przygotowujemy w proporcjach: na 1 kg ryby 1 l wody i 9 dag soli. Ryby w zalewie odkładamy w chłodne miejsce na 3 godz. Po tym czasie sól już rozprowadziła się po całej tuszy. Sielawę należy wypłukać w czystej wodzie, można wytrzeć ściereczką lub papierowym ręcznikiem i powiesić na hakach lub porozkładać na półkach. Tak przygotowaną rybę odłożyć w przewidziane zacienione miejsce do obeschnięcia.

Wędzenie właściwe:

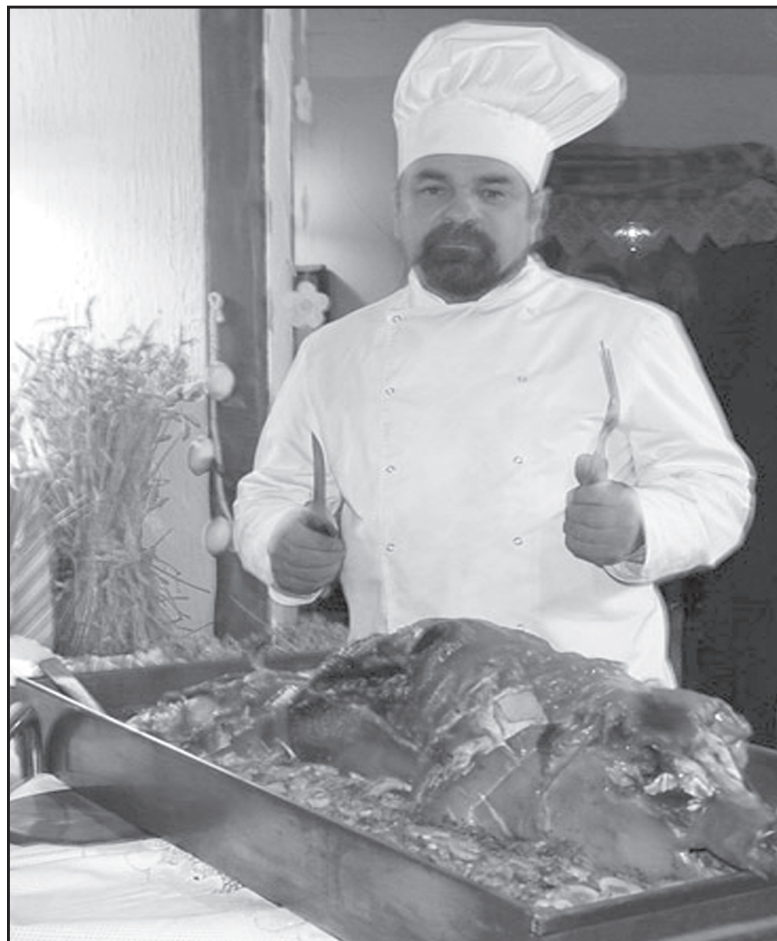
Ryby możemy przygotować na dwa sposoby, a ostatecznie Państwo wybiorą jaki jest najbardziej preferowany przez Was.

I sposób (Wędzenie na gorąco).

Po włączeniu dymogeneratora i rozgrzaniu wędzarni do 90oC wkładamy ryby na 15-25min. Po upływie tego czasu zmniejszamy temperaturę w szafie wędzarniczej na 60oC i czekamy 30-45min. Następnie wyłączamy szafę i wędzimy na samym dymogeneratorze. Po upływie 20min wyłączamy wszystko i czekamy do wystudzenia się ryb.

II sposób (Wędzenie na ciepło).

Wkładamy ryby do szafy i włączamy generator dymu oraz szafę z ustawioną temperaturą na 50oC. Po upływie ok. 3godz. ryby uzyskają odpowiedni kolor podnosimy temperaturę na 90oC do uzyskania wewnątrz ryby 68-70oC. Po osiągnięciu temperatury wyłączamy generator i szafę i czekamy do wystudzenia się ryb.



RYBNE PRZYSMYKI

Przepisy autorstwa Eugeniusza Miętkiewicza prezentowane w trakcie cyklu warsztatów kulinarnych zorganizowanych przez LGD "Partnerstwo Drawy". Podstawowym surowcem były ryby słodkowodne jako najbardziej charakterystyczny produkt Pojezierza. Przepisy pokazują jak wiele możliwości na wspaniałe potrawy ukrytych jest w produkcji jakim są nasze ryby słodkowodne. Zapraszamy do skorzystania z tych przepisów oraz do samodzielnych prób i eksperymentów, a znajdziecie w tych rybkach prawdziwe skarby.

Okonie z kurkami

3 średnie okonie,
1/2 cebuli,
5 dag wędzonego boczku
1 łyżka oleju,
20 dag kurek,
100 ml kwaśnej śmietany 18%
1 łyżka masła,
sól, pieprz
Rybę sprawić, doprawić i odstawić. Na patelni obsmażyć na oleju boczek, zdjąć skwarki, obsmażyć w tym rybę, zdjąć. Na patelnię dodać cebulę, zeszklić, dodać grzyby, skwarki, doprawić i obsmażyć, położyć na tym okonie, skropić wodą i dusić pod przykryciem 10 minut. Odkryć, jeśli jest potrzeba odparować sos, dodać kwaśnej śmietany, wstrząsnąć, zagotować, aż sos zgęstnieje. Zdjąć z ognia i podprawić łyżką masła i świeżym pieprzem. Posypać natką pietruszki.

Sielawy z rodzynkami i suszonymi śliwkami

10 sielaw,
1 łyżka drobnych rodzynek,
5 suszonych śliwek,
1 łyżka miodu



gryczanego,
1 łyżka masła,
1 łyżka oleju
100 ml śmietany słodkiej, sól, pieprz, ostra papryka, 1 łyżka drobno pokrojonej skórki z pomarańczy
Sprawione ryby doprawić solą i pieprzem, odstawić na chwilę aby przeszły przyprawami. Obsmażyć krótko na ostrym ogniu na oleju. Zdjąć. Na czystej patelni, na maśle, obsmażyć skórki pomarańczową (powinna być bez białej osłonki) podlaną łyżką miodu, dodać śliwki pokrojone w plasterki, rodzynki, ostrą paprykę. Uło-

żyć na tym rybki, skropić wodą i dusić krótko pod przykryciem. Zdjąć pokrywkę, podlać śmietanką, wstrząsnąć, zagotować aż sos zgęstnieje.

Szczupak na surowo w pomarańczach

1 szczupak (sandacz, okoń, pstrąg),
1 pomarańcza,
1 cytryna,
sól, pieprz, łyżka oliwy
Rybę wyfiletować i włożyć do soku wyciśniętego z pomarańczy i cytryny na min 30 minut ale nie więcej niż godzinę. Po wyjęciu i osączeniu, pokroić skośnie w cienkie plastry, rozłożyć na talerzu, oprószyć solą i świeżym



pieprzem, polać cieką strużyną oliwy. Podawać z bułką lub ciemnym ziarnistym pieczywem.

Tosty z wędzonym pstrągiem i brie

1 wędzony pstrąg,
1 op. serka brie,
1 łyżka masła,
12 kromek bułki lub chleba tostowego
Pstrąga obrać z mięsa. Kromki pieczywa przesmarować cieniutko dwustronnie masłem, rozłożyć na blasze do pieczenia. Na wierzchu ułożyć kawałki mięsa pstrąga, a na to po dwa plasterki serka. Zapiec przez 15 minut, przed podaniem oprószyć świeżym pieprzem.

Lin duszony z papryką i porami

1 spory lin,
2 kolorowe papryki,
1 por, 2 łyżki masła,
1 łyżka oleju,
2 łyżki śmietanki tortowej, sól, pieprz
Lina sprawić, pokroić w dzwonka, doprawić i odstawić. Warzywa pokroić w paseczki i skośnie plasterki. Obsmażyć na maśle, zdjąć z patelni, do pozostałego tłuszczu dodać łyżkę oleju, obsmażyć krótko rybę, dodać warzywa, podlać dwoma łyżkami wody i dusić pod przykryciem 5 minut. Zdjąć pokrywkę, w miarę potrzeb odparować sos, dodać śmie-

tanę, doprawić świeżym pieprzem.

Sielawy w sosie piernikowym

10 sielaw, 1 cebula,
1 pietruszka,
1 butelka ciemnego piwa,
1 marchewka,
1/4 selera,
50g piernikowych ciastek katarzynek,
1 łyżka masła,
sól, pieprz,
kilka goździków, liść laurowy, ziele ang.,
kawałek świeżej skórki pomarańczowej
Warzywa obrać, pokroić w plastry, wrzucić na wodę. Dodać przyprawy, skórkę pomarańczową, gotować aż stracą surowość. Dodać sprawione sielawy, wywar dosolić na tyle ile to potrzebne, aby rybki były również doprawione. Gotować najwyżej 10 minut i lepiej ryby wyjąć i trzymać w ciepłym, gdyż mogą się rozpaść. Katarzynki namoczyć w wywarze sprzed włożenia rybek. Roztrząpać, zagotować, dodać łyżkę masła. W razie potrzeby należy zagęścić odrobiną mąki ziemniaczanej. Rybki podawać z sosem i kilkoma warzywami.

Lin w czereśniach

1 spory lin lub 2 mniejsze,
50 dag czereśni,
1/2 cebuli
5 ząbków czosnku,
1 łyżka masła,
1 łyżka oleju,
100 ml śmietany słodkiej, sól, pieprz
Lina sprawić i pokroić w dzwonka. Oprószyć przyprawami i odstawić aby przeszły smakiem. Rybę obsmażyć krótko z jednej strony na ostrym, zmieszonym tłuszczu. Dorzucić cebulę drobno posiekana, przewrócić rybę, dołożyć drobno posiekany czosnek, ponownie przewrócić rybę i obłożyć drolowanymi czereśniami. Przykryć i dusić kilka minut. Podlać śmietanką, wstrząsnąć patelnią i całość oprószyć świeżym pieprzem.

Karp gotowany w piwie

1 karp (ok. 1,5 kg),
1 butelka jasnego piwa,



Eugeniusz Miętkiewicz

1 cebula,
1 spora marchew,
1 pietruszka,
sól, pieprz,
liście laurowe, ziele ang.,
1 łyżka mąki ziemniaczanej
2 łyżki masła

Karpia dokładnie wyfiletować, podzielić na spore kawałki, pozostałości odłożyć na zupę (można zamrozić na zapas), a rybę doprawić solą i pieprzem. W garnku na łyżce masła obsmażyć warzywa, marchew i pietruszkę w plastry, cebulę w piórka. Włożyć w to rybne kawałki, przemieszać z warzywami, zalać piwem i jak najszybciej zagotować. Od tego momentu gotować 15 minut. Rybę wyjąć w ciepłe miejsce. Sos zagęścić mąką ziemniaczaną, doprawić łyżką masła. Podawać kawałki ryby z warzywami i sosem.

Szparagowa kartoflanka z pstrągiem

2 pstrągi,
1 pęczek szparagów,
2 marchewki,
3 ziemniaki,



koperek, sól, pieprz,
100ml mleka
100ml kwaśnej śmietany 18%,
liść laurowy, ziele ang.
Rybę odfiletować. Mięso pokroić w kostkę a na pozostałościach ugotować smak, posolić i dodać przyprawy (bez pieprzu). Szparagi obrać, a skórki dodać do wywaru. Obrane ziemniaki pokroić w kostkę, marchewki w plastry, a szparagi w skośne cząstki. Wywar precedzić, dodać mleko i ziemniaki zmar-

zewką. Od momentu zawrzenia gotować 10 minut, dodać szparagi i gotować jeszcze 3-4 minuty, dodać rybę, zagotować, zaprawić śmietaną, popieprzyć i posypać koperkiem.

Sielawy z jabłkami i cebulą

10 sielaw,
3 cebule,
2 łyżki masła,
2
jabłka,
sól, pieprz,

gałka muszkatołowa,
majeranek,
100ml śmietanki tortowej.
Sprawione sielawy doprawić solą, pieprzem, gałką. Cebulę i jabłka pokroić w plastry, z połowy ułożyć warstwy na dnie patelni, doprawić solą, pieprzem, majeran-



kiem. Ułożyć na tym sielawy i przykryć kolejną warstwą jabłek i cebuli. Podlać 1/2 szklanki wody, dusić pod przykryciem przez 10 minut. Odparować sos lub odlać nadmiar, podprawić śmietanką, wstrząsnąć patelnią aby zmieszać sos.

Sielawy w kiszzonej kapuście

10 niewielkich sielaw,
1/2 cebuli,
4 suszone śliwki,
20 dag kiszzonej kapusty,

2 łyżki oleju,
2 łyżki masła,
1/2 czerwonej papryki,
sól, pieprz,
gałka muszkatołowa
Całe rybki doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, odstawić na 5-10 minut do przejścia smakiem. Bardzo ostro obsmażyć na ostrym ogniu na oleju, zdjąć na talerz by osączyć z tłuszczu. Na maśle zeszklić drobno posiekaną cebulę i paprykę. Dodać drobno pokrojoną kiszoną kapustę, pokrojone suszone śliwki, dokładnie przesmażyć. Rozłożyć równomiernie na patelni, a na wierzchu ułożyć sielawy, podlać odrobiną wody, obłożyć wiórkami masła, przykryć i dusić 10 minut. Dobrze, gdyby kapusta od-

parowała i lekko przywarła do patelni.

Pstrąg z zielonymi szparagami

2 pstrągi po 35 dag,
pęczek zielonych szparagów,
1 łyżka orzechów włoskich,
3 łyżki masła,
1 łyżka oleju,
sól, pieprz
3 młode cebule lub cebulki ze szczypiorku
Pstrągi wyfiletować i pokroić w cząstki, doprawić solą i pieprzem. Obsmażyć na maśle z olejem. Na łyżce masła porządnie obsmażyć szparagi przekrojone na pół i cząstki cebuli, posolić, dodać rozdrobnione orzechy. Obłożyć po wierzchu cząstkami pstrąga, odrobiną wody, przykryć i dusić przez 3-5 minut. Odkryć i odparować sos, zagęścić pozostałą łyżką masła. Doprawić świeżym pieprzem.

Sielawy próżone na słoninie

10 sielaw,
10 dag słoniny,
4-5 cebul,
sól, pieprz,
gałka muszkatołowa,
płatki suszonej papryki.
Sprawione ryby oprószyć solą, pieprzem, gałką i odstawić. Na patelni stopić słoninę, i na ostrym ogniu obsmażyć krótko sielawy, zdjąć i odstawić w ciepłe miejsce. Na pozostały tłuszcz rozłożyć dość grube plastry cebuli, posolić je i ułożyć na nich sielawy, podlać dwoma łyżkami wody, przykryć i dusić 15 minut. Na koniec oprószyć świeżym pieprzem.

Lin w truskawkach

2 liny,
6-7 ząbków czosnku,
30dag truskawek,
2 łyżki masła,
100ml śmietanki tortowej,
2 łyżki miodu lipowego,
sól, pieprz
Lina sprawić, pokroić w dzwonka, oprószyć przyprawami, obsmażyć na maśle. Dodać na patelnię posiekany czosnek, zamieszać aby czosnek się zeszklił, dodać na wierzch truskawki pokrojone w cząstki. Podlać odrobiną wody, polać dwoma łyżkami miodu, wstrząsnąć patelnią, przykryć i dusić przez 5, odkryć i odparowywać sos przez 3 minuty. Wlać śmietankę, wstrząsnąć, chwilę pogotować aby sos zgęst-

niał, obsypać posiekany szczypiorkiem, obficie oprószyć pieprzem z młynka.

Sielawa w porach

10 sielaw,
1 por,
1/2 topionego sera,
1 łyżka masła,
1 łyżka oleju,
sól, pieprz,
gałka muszkatołowa
Sprawione ryby doprawić solą, pieprzem i gałką, odstawić. Na oleju, na ostrym ogniu krótko obsmażyć sielawy i odłożyć. Na maśle zeszklić pora pokrojonego w plastry, delikatnie posolić, ułożyć na tym rybki, skropić wodą i dusić najwyżej 10 minut. Pod koniec, pomiędzy rybki ułożyć cienkie plasterki topionego sera, aby się rozpuścił i zagęścił sos. Oprószyć świeżym pieprzem.



Domowa apteka prosto ze spiżarni

Lasy i ogrody na Pojezierzu Drawskim są pełne darów natury, które znakomicie radzą sobie z wiosennymi i jesiennymi przeziębieniami. Do tego miód, który jest złotym lekiem regionu i składnikiem wielu leczniczych mikstur. O sezonie przeziębień warto pomyśleć więc wcześniej i samemu przygotować soki i syropy, które pomogą przy osłabionej odporności, kaszlu czy katarze. Ich samodzielne przygotowanie wcale nie jest trudne, a będziesz miał pewność co do jego składu.

Sok z czarnego bzu

Owoce czarnego bzu zebrane w sierpniu i wrześniu należy przebrać, usunąć gałązki i wybrać tylko dojrzałe, ciemne i lśniące owoce. Przesypać do garnka z grubym dnem i ogrzewać, aż owoce puszczą sok. Rozetrzeć je na miazgę i przecisnąć przez gazę. Zagotować sok z miodem (1 część miodu na 10 części soku), rozlać do ciemnych



Lin w cytrynach

2 średnie liny,
2 cytryny,
10 suszonych śliwek,
1 łyżeczka suszonych płatków papryki słodkiej,
100ml śmietanki 30%,
1 łyżka miodu rzepakowego lub wielokwiatowego,
1 łyżka masła,
50ml wódki krupniku lub gorzkiej żołądkowej,
sól, pieprz
Lina sprawić, podzielić na dzwonka, doprawić, odstawić. Cytryny dokładnie wyszorować, pokroić w ósemki. Na maśle obsmażyć rybę, obłożyć cytrynami, śliwkami, posypać papryką, skropić wodą i dusić 10-15 minut pod przykryciem. Zdjąć pokrywkę, podlać kieliszkiem wódki i łyżką miodu. Wlać śmietankę, potrząsnąć, oprószyć świeżym pieprzem. Można do duszenia dodać czerwonych porzeczek, agrestu.



Fundacja im. Stanisława Karłowiczkiego w Juchowie

Na 1900ha, w regionie Pomorza Zachodniego w gminie Borne Sulinowo rozwijamy, w harmonii ze środowiskiem naturalnym i w trosce o zachowanie pięknego krajobrazu, gospodarstwo biodynamiczne. Naszym głównym profilem jest hodowla bydła mlecznego; dzięki krowom możemy rekultywować ziemię i uprawiać wymagające zboża m.in. orkisz, grykę. Uprawiamy również ok. 40 odmian warzyw i ziół. Na bazie rolnictwa biodynamicznego prowadzimy projekty naukowo-badawcze we współpracy z uczelniami w kraju i zagranicą, programy edukacyjne dla dzieci i młodzieży oraz innych grup spo-

lecznych, w tym także specjalistyczne szkolenia z zakresu rolnictwa ekologicznego; prowadzimy warsztaty terapii i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych; tworzymy miejsca praktyk dla uczniów i studentów. Zapraszamy do naszego gospodarstwa, by poznać miejsce, gdzie powstaje ekologiczna żywność o wysokiej jakości. Klientom ze Szczecinka, Bornego Sulinowa i okolic oferujemy serwis dostawy naszych produktów prosto do domu. Dostawy odbywają się w środy i piątki. Zamówienia należy składać telefonicznie - 94 37 527 43, lub mailowo - shop@juchowofarm.org

W najbliższym czasie zapraszamy na: **"RODZINNE WARSZTATY PIECZENIA CHLEBA"**

Termin: sobota,
28.02.2015
w godz. 10.00-12.30

Program spotkania: Pokaz mielenia mąki; Degustacja zbóż i pieczywa ekologicznego; Pieczenie chleba ze zbóż ekologicznych; Wykład dla dorosłych: "Chleb: historia, tradycja i wartości odżywcze"; Zabawy dla dzieci; Karmienie zwierząt; Bufet, sprzedaż produktów ekologicznych: chleba, sera, warzyw, syropów, ziół.

Zgłoszenie udziału prosimy kierować pod nr tel. 094 37 538 21, 694 429 429

w godz. 8.00-15.00 (od poniedziałku do piątku) lub



mailowo: info@juchowo.org do dnia 26.02.2015. Liczba miejsc ograniczona. Koszt materiałów - 10zł od rodziny.

Fundacja im. Stanisława Karłowiczkiego
Juchowo 54 A,
78-446 Silnowo.
www.juchowo.org



butelek. Pić 2-3 razy dziennie po szklance rozcieńczonego soku (odrobinę soku uzupełnić gorącą wodą) przy przeziębieniu i problemach trawiennych.

Uwaga - Nie wolno jeść świeżych owoców (ani kwiatów) czarnego bzu, bo zawierają toksyczny składnik zwany sambunigriną. Jednak podczas przetwarzania (suszenie, gotowanie itp.) sambunigrina ulega rozkładowi i staje się zupełnie nieszkodliwa.

Syrop z młodych pędów sosny

Świeże pędy sosny zbierać na przełomie kwietnia i maja - muszą być jasnozielone i mieć przyrosty z łupinką. Pędy najlepsze na syrop są łepkie, trzeba więc zbierać je ostrożnie w rękawicach. Przygotowujemy duży, szklany słoć. Pędy sosny myjemy i kroimy na kawałki wielkości centymetra. W słoju układamy na przemian warstwy sosny i przesypujemy cukrem (ok. 800gram cukru na kilogram sosny), przykrywamy gazą i odstawiamy w ciepłe miejsce na około tydzień. Syrop przelewamy do szczelnie zamykanych słoiczek lub buteleczek i przechowujemy w ciemnym miejscu nawet kilka miesięcy. Doskonale działa przy kaszlu, może być stosowany także przez dzieci.

Syrop malinowy

2 kilogramy malin

1 kilogram cukru
Rozgnieć maliny, zasyp je cukrem i odstaw na całą dobę, by puściły sok. Po tym czasie odsącz uzyskany sok i zagotuj. Pianę, która może utworzyć się podczas gotowania, systematycznie zdejmuj. Po zagotowaniu sok przelej do butelek lub słoików, które następnie włóż do garnka z wodą i zagotuj ponownie. Od momentu wrzenia, trzeba jeszcze pogotować słoiki około 15 minut a następnie wyjąć i przestudzić. Spożywać rozcieńczony ciepłą wodą lub jako dodatek do herbaty. Syrop malinowy świetnie rozgrzewa gdy nadchodzi sezon przeziębień a tak przygotowany z pewnością przetrwa do kolejnego lata.

Sok cebulowy

Znany wszystkim z dzieciństwa sok cebulowy znakomicie stawia na nogi przy przeziębieniu i grypie i do dziś jest uznawany za najlepsze domowe lekarstwo. Warto o nim pamiętać i przygoto-

wywać w okresie zmniejszonej odporności.

Oberz dwie, trzy cebule a następnie drobno posiekaj i zasyp dosyć obficie cukrem. Można też zalać ją miodem (ta wersja syropu będzie zdrowsza). Całość odstawić pod przykryciem na około pięć godzin aż cebula puści sok. Podawać łyżkę syropu z cebuli 2-3 razy dziennie jako lek na kaszel, przeziębienie i katar.

Syrop imbirowy i kandyzowany imbir

Jedna filiżanka świeżego imbiru (ok. 400g)

3 filiżanki cukru + kilka łyżek do posypania

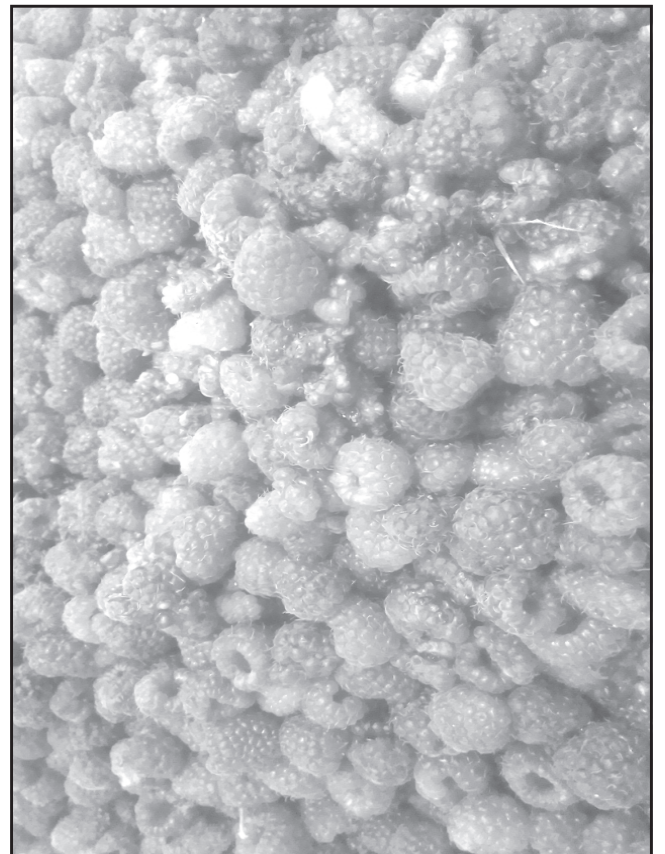
2 i 1/2 filiżanki wody

Imbir pokrój w drobną kostkę lub cienkie plasterki, gotuj w syropie z wody i cukru ok. 40 minut. Wyjmij z syropu imbir, rozłóż na blaszce do pieczenia, posyp cukrem i włóż do rozgrzanego piekarnika (100st.) na około 10-15 minut. Uważaj, żeby imbir się nie przypalił. Syrop przelej do słoika i wstaw do lodówki, a kandyzowany imbir przechowuj w szczelnie

zamkniętym pojemniku. Spożywaj łyżkę - dwie syropu dziennie oraz przegrzaj ka-

walkiem imbiru przy przeziębieniu i grypie.

Babcia Alina





Wiejska Informacja Turystyczna

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania "Partnerstwo Drawy" z siedzibą w Złocieniu realizuje projekt utworzenia na terenie 11 gmin Pojezierza Drawskiego sieć Wiejskich Punktów Informacji Turystycznej WIT.

Powstają w wiejskich sklepach spożywczych i spożywczo-przemysłowych w miejscowościach naszego regionu. W ramach projektu właściciele sklepów otrzymają:

- Pomoc w zagospodarowaniu miejsca na materiały promocyjne.
- Materiały promocyjne (mapy, informatory, ulotki, foldery).
- Wiszącą mapę regionu

- Zewnętrzną tabliczkę informującą o punkcie WIT.
- Doradztwo, szkolenia, pomoc techniczną i merytoryczną w zakresie obsługi punktów WIT.

Wiejskie sklepy zawsze pełniły lepiej lub gorzej także informacyjną rolę poprzez bezpośrednie kontakty z odwiedzającymi region turystami. Celem tego projektu jest podniesienie jakości i ujednoczenie tej funkcji sklepów.

Powstanie punktów informacyjnych w wiejskich sklepach podniesie jakość obsługi ruchu turystycznego w całym regionie, poprawi jego wizerunek, a dla samych sklepów będzie miało znaczenie pre-

stiżowe, promocyjne i komercyjne. Na cele projektu wydany został specjalny informator opisujący atrakcje naszego pojezierza i ulotki informacyjne. Przed kolejnym sezonem turystycznym 2015 planujemy otwarcie nowych punktów i doposażenie już istniejących.

Projekt został dofinansowany ramach Funkcjonowanie Lokalnej Grupy Działania, Nabywanie Umiejętności i Aktywizacja w ramach Osi Priorytetowej 4 - LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Współfinansował go także Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie.



Kulinarne podróże z kijkami i przewodnikiem w Twoim telefonie

Projekt współpracy "Włóczykije Pojezierza" zrealizowany przez 5 lokalnych grup działania m.in. przez nasze Stowarzyszenie LGD "Partnerstwo Drawy" to jeden z najciekawszych i najbardziej przydatnych projektów współpracy jakie były realizowane w Polsce

udostępnienie aplikacji mobilnej czyli przewodnika turystycznego na urządzeniach mobilnych jak tablety czy smartfony. Ten nowoczesny przewodnik turystyczny na miarę 21 wieku już działa i każdy może go bezpłatnie pobrać, testować i używać. Dostępny on jest

nych pięciu regionów Polski, w tym po wszystkich gminach naszego Partnerstwa. Kulinarne podróże z tym przewodnikiem doprowadzą Was do miejsc pełnych smakowitych lokalnych potraw, a wytyczone w ramach tego projektu ścieżki Nordic Walking

włóczykije pojezierza

polskietrasy.pl

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2017-2014

prze LGD w mijającym okresie programowania. W ramach projektu w 11 gminach naszego Partnerstwa zostało oznakowanych 18 ścieżek do uprawiania Nordic Walking o łącznej długości ponad 112 km. W ramach projektu wydanych zostało wiele materiałów i publikacji promujących nasz region. Drugim istotnym elementem tego projektu było wytworzenie i

na stronie projektu oraz w internetowych sklepikach GooglePlay i AppStore pod nazwą "Polskie trasy". Na ten moment aplikacja działa na platformach Android i OS. Na stronie internetowej dostępna jest także dokładna instrukcja jak należy korzystać z tej aplikacji. Zawiera ona opis ponad 1,5 tys. interesujących obiektów, mapy i nawigację po ok. 200 szlakach turystycz-

będą doskonałym relaksem, aby pozbyć się nadmiernej ilości kalorii po kulinarnych ucztach. Zapraszamy na Pojezierze Drawskie. Projekt współpracy współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2017-2014.

Maciej Lorenc

polskie trasy

STOWARZYSZENIE PARTNERSTWO DRAWY

Poznaj Pojezierze Drawskie

www.polskietrasy.pl

mobilny przewodnik turystyczny

Dostępne w App Store

Pobierz z Google play

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Aplikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 - Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



Ogórek Kaliski

Raz w roku Kalisz Pomorski staje się światową stolicą kiszzonego ogórka. Wielkie Święto Ogórka w Kaliszu Pomorskim, to nawiązanie do tradycji kiszenia tych warzyw w stulitrowych dębowych beczkach zatapiających w miejskim jeziorze. W ten sposób ogórki kiszono w funkcjonującej do połowy lat 80. w Kaliszu Pomorskim przetwórni owocowo-warzywniej. Beczki leżały w wodzie od 3 do 24 miesięcy. Gotowe przysmaki przeznaczone były dla wojska i zakładów

karnych. Niewielką część eksportowano do Niemiec. Do tradycji kiszenia ogórków w jeziorze miasto wróciło w 2005 r. z inicjatywy ośrodka kultury, który zorganizował pierwszy festyn. W 2008 r. jeziorowy ogórek kiszony z Kalisza Pomorskiego został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Wpis głosi, że kaliski ogórek ma „charakterystyczny smak z wyczuwalnym zapachem przypraw - kopru, czosnku i chrzanu”.

Ten niepowtarzalny smak i aromat to efekt leżakowania w naturalnym zbiorniku wodnym, gdzie panuje stała temperatura 3-4 stopni Celsjusza. Ponadto „ogórki muszą być układane w beczkach tak wysoko, aby dekiel po zabiciu przyciskał je”. W ten sposób ogórki są całkowicie przykryte zalewą. Zapraszamy wszystkich na święto ogórka w Kaliszu Pomorskim organizowane co roku w lipcu nad jeziorem Młyńskim. Smaczne, kiszony ogórki gwarantowane.



Chleb Razowy Koprzywieński

Jednym z znanych gospodarstw agroturystycznych w naszym regionie jest gospodarstwo Państwa Kula z Nowego Koprzywny w gminie Barwice. Gospodarstwo to najbardziej znane jest z wypiekane tam wiejskiego chleba oraz wszelkich innych tzw. swojskich wyrobów. Wypiekany tam chlebem trafił na listę produktów trady-

cyjnych jako Chleb Razowy Koprzywieński. Chleb ten ma barwę złocisto-brązową, skórkę chropowatą posypaną otrębami żytnimi, lekko słony smak i intensywny zapach. Wypieki produkowane są na składnikach naturalnych bez konserwantów i ulepszczy. Gospodarstwo agroturystyczne w Nowym Koprzywnie jest pięknie położone. Otoczone grzybnymi lasami. Niedaleko jeziora Koprzywno i rzeki Dębny. Jest to doskonale miejsce dla wędkarzy i grzybiarzy. Państwo Kula prowadzą w pełni działające gospodarstwo oferując swoim gościom wypoczynek na prawdziwej polskiej wsi.

zone. Otoczone grzybnymi lasami. Niedaleko jeziora Koprzywno i rzeki Dębny. Jest to doskonale miejsce dla wędkarzy i grzybiarzy. Państwo Kula prowadzą w pełni działające gospodarstwo oferując swoim gościom wypoczynek na prawdziwej polskiej wsi.

Zapraszamy!

Miód Drahimski

Miód Drahimski to marka której wartość doceniono daleko poza granicami naszego regionu czy też województwa. Marka słynna już na cały kraj i coraz bardziej rozpoznawalna poza jego granicami. W roku 2011 Miód Drahimski otrzymał europejski certyfikat jakości jako pierwszy produkt lokalny z terenu województwa zachodniopomorskiego. Unijny Znak Chronionego Oznaczenia Geograficznego wpisany został do rejestru chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficz-

przez pracowite pszczoły na terenie Pojezierza Drawskiego, jednego z czystszych regionów polski, co już gwarantuje jego ponad przeciętną wartość. Co do wartości miodu dla naszego zdrowia nie musimy nikogo przekonywać. Jest to wiedza powszechna. Zapytaliśmy fachowca



jak najlepiej korzystać tego skarbu jakim jest miód pszczelej, aby nie utracić żadnej z jego cudownych właściwości. Pan Kamil Fajarski z Gospodarstwa Pasięcznego „Kószka” w gminie Czaplnek udzielił nam następujących rad: jeżeli chcemy dodać miodu do napoju czy też jakiegokolwiek potrawy to pod żadnym pozorem nie należy go podgrzać do temperatury wyższej niż temperatura ludzkiego ciała. Wyższe tempera-

tury „zabijają” miód. Druga rada naszego eksperta to zasada systematyczności. Nie należy objadać się miodem bez opamiętania, kiedy boli nas głowa, gardło czy inny organ. Najlepsze rezultaty przyniesie jego systematyczne spożywanie nawet w niewielkich ilościach. Jako dodatek do herbaty, ciasta czy zwykle oblizywanie palucha. Trzecią radą jest różnorodność. Należy spożywać wszystkie gatunki miodu. Każdy ma specyficzne właściwości i najlepiej jeść różne jego rodzaje.

Smacznego!!!

Sielawa z Pojezierza Drawskiego

Sielawa to obok węgorza, sandacza i okonia największy przysmak pływający w naszych jeziorach. Jest to ryba z rodziny łososiowatych. Osiąga długość około 30 cm, maksymalnie 45 cm. Masa ciała maksymalnie do 1 kg. Prowadzi ławicowy tryb życia, a żywi się planktonem. Nie jest ona dostępna dla wędkarzy, ale można ją nabyć w firmowych sklepach Gospodarstw Rybackich naszego regionu w sezonie letnim od maja do października. Wędzona sielawa jest wpisana

na listę produktów tradycyjnych pod nazwą „Sielawa Wędzona z Pojezierza Drawskiego”. Jak przyrządza się ten smakołyk? Świeże rybki należy wypatroszyć i umyć. Następnie zalewa się je roztworem soli na cały dzień lub całą noc (ok 10-12 godz.) Rybki należy moczyć w roztworze o niskiej temp. (ok 5-8 st. C). Po wyjęciu ryb z solanki nadziewa się je na nierdzewne pręty metalowe i ustawia na stojak na ok. pół godziny aby je osuszyć. Tak przygotowane ryby wędzi się około go-

dziny w temp od. 50 do 80 st. C. Każdy na wycucie reguluje sobie czas i temperaturę wędzenia biorąc pod uwagę także rozmiary zakupionej sielawy. Ważne jest aby rybę dobrze dowędzić, ale nie przesuszyć. Do wędzenia najlepiej używać drewna olchowego lub bukowego. Sielawę wędzimy w całości. Pamiętajmy!!! Nie kupujemy ryb złowionych nielegalnie przez osoby nieupoważnione, jeżeli chcemy aby nasze dzieci i wnuki także cieszyły się z tego przysmaku.



Mała Wenecja

Malownicze, typowo wiejskie pejzaże, idealne warunki na wycieczki rowerowe, grzybobranie, zbieranie jagód, możliwość wypoczynku na łonie natury (poła, lasy, łąki), stawy rybne z możliwością wędkowania to tylko niektóre z atrakcji jakie dostępne są dla gości "Małej Wenecji" położone w niewielkiej wsi Smoldzęcino w województwie zachodniopomorskim, powiecie drawskim, gminie Ostrowice.



Bezpośredni kontakt ze zwierzętami, możliwość zakupu prawdziwych wiejskich wyrobów, komfortowe i przytulne pokoje, miła i uprzejma obsługa gospodarzy oraz doskonale jedzenie (np. naleśniki z różnymi nadzieniami, placek po węgiersku, różnego rodzaju pierogi, drób, dziczyzna, ryby i dania jarskie). – to główne atuty, które gwarantują gościom zadowolenie oraz chęć powrotu w to same miejsce po raz drugi i trzeci.

Szczególna oferta kierowana jest do myśliwych. Gospodarz Pan Stanisław Kochan jest zagorzałym myśliwym oraz członkiem Koła Łowieckiego "Oręż". Tereny Pojezierza Drawskiego uważane są za jedne z bogatszych terenów łownych w Polsce. Gospodarstwo zaprasza na wypocznik indywidualny, rodzinny, oferuje organizację konferencji oraz imprez okolicznościowych. Jest możliwość udziału w bezkrawcowych łowach z obserwacją zwierząt w towarzystwie łowczego, który podzieli się ciekawostkami z życia dzikich zwierząt (dziki, jelenie - byki, łanie, cielaki; sarny - kozły, kozy; zające, lisy). MAŁA WENECJA otrzymała wyróżnienie w „Konkursie na Najlepszego Usługodawcę Branży Turystycznej na Pojezierzu Drawskim” w roku 2006.

“ - Jestem pasjonatem, myśliwym i koneserem dobrego jedzenia - preferuję w dziczyźnie- i mogę śmiało, powiedzieć że kucharzenie w moim wydaniu jest na najwyższym poziomie -“ mówi pan Kochan właściciel Małej Wenecji “- Klimatyzowane sale utrzymane w myśliwskim wystroju będą wspaniałą oprawą każdego przyjęcia lub biesiady myśliwskiej. Doskonała kuchnia oparta na produktach najwyższej jakości, sprawia, iż jesteśmy gotowi sprostać najwyższym wymaganiom. Oferujemy bogate menu, w tym także przysmaki z dziczyzny. Oprócz standardowej oferty dodatkowo oferujemy dania na zamówienie, np. pieczone prosię, pieczonego dzika czy stół swojskich wędlin i produktów. Każdego gościa traktujemy indywidualnie, tak aby zaspokoić najwybredniejsze gusta“.

GA MAŁA WENECJA
Smoldzęcino 11 , 78-523 Nowe Worowo
www.mala-wenecja.pl

Placki po węgiersku

0,5kg wołowiny
1 czerwona papryka
1 duża cebula
sól, pieprz
2 łyżki oleju
liść laurowy, ziele angielskie
2 łyżki mąki
śmietana 18%
pół łyżeczki ostrej papryki
Placki:
1kg ziemniaków
1 jajko
kilka łyżek mąki ziemniaczanej (3-4)
łyżeczka soli
Dodatkowo:
kawalek żółtego sera

Wołowinę kroimy w niedużą kostkę. W głębokim rondlu rozgrzewamy olej i obsmażamy mięso. Następnie dolewamy 2 szklanki wody, dodajemy przekrojoną na ćwiartki cebulę, 2 listki laurowe, kilka sztuk ziela angielskiego, oprószamy solą i pieprzem i dusimy, aż mięso będzie miękkie. W trakcie duszenia w razie potrzeby uzupełniamy wodę. Z papryki usuwamy nasiona i kroimy ją w nieduże paseczki. Dodajemy do mięsa i dusimy, aż zmięknie. Jeśli chcemy, możemy zagęścić powstały sos mąką. Na koniec wyrzucamy liście laurowe, dodajemy ostrą paprykę i kilka łyżek śmietany i doprawiamy jeszcze do smaku, jeśli istnieje taka potrzeba. Gdy gulasz się gotuje przygotowujemy ciasto na placki - obieramy ziemniaki i cebulę i trzemy na niedużych oczkach tarki lub w robocie kuchennym.

Do masy ziemniaczanej dodajemy mąkę, jajko i sól. Mieszamy. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor.

Prosię pieczone

1 prosię (3-5 kg)
4 łyżki masła
1/2 szklanki jasnego piwa
sól
NADZIENIE:
1,5 szklanki kaszy gryczanej
podroby z prosięcia: wątroba, płuca i serce
1 cebula (7 dag)
3 jajka
10 dag słoniny
1/2 szklanki rosolu z kostki
1/2 łyżeczki majeranku
1/2 łyżeczki do kawy gałki muszkatołowej
sól
świeżo zmielony pieprz

Przygotowanie:
Na 1 godz. przed pieczeniem sprawioną tuskę natrzeć od wewnątrz i z zewnątrz solą. Brytfannę wysmarować masłem. Przygotować nadzienie: słoninę pokroić w kostkę. Kaszę



zalać 2 szklankami posolonego wrzątku i ugotować na sypko z dodatkiem połowy pokrojonej słoniny. Cebulę obrać. Podroby umyć, osuszyć i udusić wraz z cebulą i pozostałą słoniną. Następnie zemleć i dodać do kaszy razem z roztrzepanymi żółtkami, wlać rosół, przyprawić majerankiem, gałką muszkatołową, solą, pieprzem i wymieszać. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą. Brzuch prosięcia luźno wypełnić nadzieniem, otwór zaszyć białą bawełnianą nicią. Prosię przelożyć do brytfanny grzbietem do góry (nogi podłożyć pod spód), posmarować roztopionym masłem i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Podczas pieczenia w żadnym razie nie polewać tuszki wodą ani wytworzonym sosem, za to często smarować na przemian roztopionym masłem i piwem. Wówczas skóra zmieni się na ładny pomarańczowo-brązowy kolor i pozostanie krucha. Co jakiś czas należy nakłuwac ją widelcem, aby na powierzchni nie powstawały bąble. Parujący podczas pieczenia sos uzupełniać wodą. Czas pieczenia wynosi około 2 godz. i zależy od wielkości prosięcia oraz staranności smarowania. Czynność ta przedłuża wprawdzie czas pieczenia, ale efekt końcowy jest tego wart. Prosię jest upieczone, gdy z dziurki po nakłuciu widelcem wypływa złotawy przezroczysty płyn. Po upieczeniu dzieli się tuskę wraz z nadzieniem na porcje i układa na półmisku, przybranym liśćmi sałaty, rzeżuchy lub jarmużu i ćwiartkami pomidora. Można je także podać w całości i porcjować przy stole. Do brytfanny, jeśli trzeba, wlać około 1/2 szklanki gorącej wody, wymieszać z wytworzonym sosem i gotować 2-3 min. Sos odłuszczyć i podać w sosierce. Prosię można też nadziewać farszem mięsny z cieleciny, tak zwanym pasztetowym, albo z łazanek, szynki i boczku wędzonego, z ryżu i papryki, a także z bułki, rodzynek i podrobów.

Dodatkowe porady

Prosię faszzerowane kaszą gryczaną to specjalność kuchni polskiej, uświetnia szczególnie okazje, jak na przykład święta wielkanocne. Najsmaczniejsze jest bardzo delikatne mięso z 5-6-tygodniowych prosiąt. Przygotowanie ich dopieczenia wymaga jednak dużej staranności i sporych umiejętności. Najpierw należy je sparzyć gorącą, lecz nie wrzącą wodą, aby podczas usuwania szcenyki delikatna skóra nie uległa uszkodzeniu (pozostałości owłosienia ostrożnie opala się nad płomieniem), na 1 godz. zalewa zimną wodą, następnie patroszy, wyjmując podroby, a tuskę starannie myje i osusza.



Gospodarstwo Agroturystyczne Elżbieta Siejk

Siecino 1B 78-506 Ostrowice

Gospodarstwo Agroturystyczne położone jest na terenie Pojezierza Drawskiego i Drawskiego Parku Krajobrazowego, na skraju Szwajcarii Połczyńskiej, usytuowane blisko drogi, umożliwia turystom łatwy dojazd, nawet tym przypadkowym zagubionym czy zgłodniałym. Do dyspozycji gości właściciele udostępniają 5 pokoi, 5 łazienek, 2 przedpokoje, kuchnie, saunę, 3 tarasy. Gospodarstwo o powierzchni 1 ha jest ogrodzone, na terenie którego jest wędzarnia, smaźnia, oraz miejsca do grillowania i palenia ognisk (jedno nad jeziorem). Przygotowane są również dwa pomosty: wędkarski i do plażowania (11 m²). Dla dzieci: plac zabaw, piaskownica, zjeżdżalnia, huśtawka, lasek świerkowo – sosnowo - brzozyowy.

Fantastyczną formą poznawczą oraz bezpośredniego kontaktu z naturą i zwierzętami są swobodnie wypasające się domowe: kury, kaczki, strusie - emu a dzieci mogą uczestniczyć przy pracy wokół kurnika. Dodatkowymi atrakcjami są: jezioro I-wszej klasy czystości, łódka, ponton, wędki, rower wodny, trampolina, sauna, jakuzzi, bonisko do siatkówki, własna wędzarnia. Natomiast główną atrakcją i rzeczą, która przyciąga gości z całej Polski i za granicę, to oferta kulinarna jedyna, specyficzna, odmienna - kuchnia 5 przemian. Wykorzystywane są do niej produkty czysto naturalne, nie modyfikowane i ekologiczne. Atutem są jajka i drób własnej hodowli i ryby z jeziora Siecino. Ten niezwykle sposób żywienia przywędrował do naszego kraju z Chin i od razu zyskał sobie wielu zwolenników. Podstawową zasadą odżywiania według pięciu przemian jest zwracanie uwagi na to do którego spośród żywiołów należy dany składnik potrawy oraz dodawania ich do siebie w ściśle określony sposób. Elementami składającymi się na poprawnie przyrządzone danie są Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda. Każdy spośród tych pierwiastków przypisany jest do konkretnego smaku oraz wpływa na określone narządy w naszym organizmie. Element Drzewa reprezentują te składniki, które charakteryzują się smakiem kwaśnym i dodawane są do potrawy w pierwszej kolejności. Ogień, drugi pierwiastek w cyklu pięciu przemian to smak gorzki, a za Ziemię uchodzą składniki słodkie. Metal odnajdziemy w tych produktach spożywczych, które są ostre, a Wodę w słonych. Kolejność dodawania składników jest niezmienna: zawsze rozpoczynamy od pierwiastka Drzewa, przechodząc w Ogień, Ziemię, Metal i Wodę. Jeśli nie kończymy przygotowywania potrawy na pięciu składnikach, po ostatnim produkcie przemiany znów dodajemy Drzewo. W zależności od tego, w którym elemencie ma się znajdować nasze danie, kończymy gotowanie na pożądanym przez nas pierwiastku. Jeśli więc przygotowujemy przez nas potrawa ma mieć dobroczynny wpływ na naszą wątrobę i woreczek żółciowy, ostatnim dodawanym przez nas składnikiem musi być produkt kwaśny, reprezentujący Drzewo. Dla przykładu:

ogień (O) – kasza gryczana, wrzątek, świeża bazylia, imbir świeży; ziemia (Z) – marchewka, kasza jaglana, miód, orzechy, oliwa z oliwek; metal (M) – rzodkiewka, pieprz, kminek, cebula surowa; woda (W) – sól, zimna woda, ryby, fasola, ogórki surowe; drewno (D) – pomidory, pietruszka natka, kiszony produkt, cytryna.

Kuchnia pięciu przemian opiera się także na innych zasadach. Jedną z nich jest ta, żeby nasza dieta składała się z co najmniej trzech ciepłych posiłków dziennie, a nasz jadłospis przynajmniej w dziewięćdziesięciu procentach składał się z produktów roślinnych. Ważną zasadą tego sposobu odżywiania jest także rezygnacja z produktów mlecznych – spożywanie nabiału wskazane jest tylko w okresie niemowlęctwa, a dziecko w tym okresie przyjmować powinno tylko mleko matki. Potrawy przyrządzane według zasad pięciu przemian są lekkostrawne, bardzo zdrowe i przyrządzone tak, by jak najlepiej wykorzystać dobroczynne składniki zawarte w przyjmowanych przez nas posiłkach. Ta chińska dieta przywiązuje dużą wagę do spożywania warzyw i owoców sezonowych, regularności posiłków, obecności ułatwiających trawienie ziół, a także celebracji procesu przyrządzania potraw, co pozwala spojrzeć na jedzenie w sposób bardziej mistyczny. Stosowanie tej diety gwarantuje powolną, ale systematyczną utratę wagi bez efektu jo-jo.

FASOLA PO BRETOŃSKU

Oplucz 1 kg fasoli na sicie. Namocz ją na noc (lub z samego rana, 4-5 h) w dużym (4-5-litrowym garnku, zalewając kilka centymetrów nad ziarnami). Następnie dolej wody i zagotuj fasolę. Pierwsze 20 minut bez przykrycia, by uleciały substancje wzdymające. Potem zmniejsz ogień i gotuj pod pokrywką. Dodaj dofasoli:

Z – 1,5 łyżeczki mielonego kminku,
M – 1 łyżeczkę cząbrzu, 1 płaską łyżeczkę mielonego imbiru,



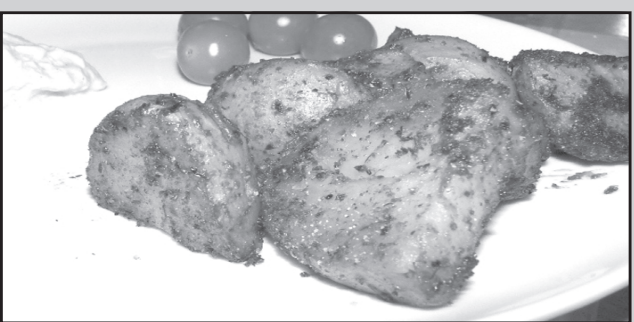
W – 3 łyżeczki soli.
 Gotuj 1.5 h, dodaj:
 D – pół łyżeczki bazylii, pół łyżeczki koperku suszonego lub 1 łyżeczkę świeżego,
 O – pół łyżeczki kurkumy, wrzątku – jeśli jest za mało wody,
 Z – pół łyżeczki masła,
 M – 7-8 wyciśniętych średnich ząbków czosnku, 2 średnie poszatkowane cebule (można je zeszklić na patelni), 1/3 łyżeczki pieprzu Cayenne, liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego, pół łyżeczki mielonej kolendry,
 W – 30 dag pokrojonego i wytopionego na patelni boczu wędzonego, 0,5 kg pokrojonej podsmażonej kiełbasy.
 Wszystko dobrze wymieszaj i gotuj 1 godzinę.
 W - Spróbuj, dodaj soli, jeśli trzeba, ewentualnie ciut Vegety do smaku,
 D – dodaj kilka łyżek koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczkę soku z cytryny,
 O – 1 łyżkę majeranku,
 Z – szczyptę kminku,
 M – pieprz czarny do smaku.
 Gotuj jeszcze pół godziny.

INDYK DUSZONY W WARZYWACH

Umyte części indyka (skrzydło, golonka itd.) osusz i kolejno posypuj:
 M – czarnym pieprzem, imbirem,
 W – solą,
 D – bazylią,
 O – majerankiem, kurkumą,
 Z – kminkiem mielonym, odrobiną cynamonu,
 M – małą ilością kardamonu.
 Odstaw na ok. pół godziny.
 Obsmażaj mięso na oleju z oliwą z obu stron do zrumienienia, odłóż do głębokiej patelni lub innego naczynia żaroodpornego. Wrzucaj do naczynia z indykiem warzywa tak, by przykryły mięso:
 Z – pokrojoną w pół plastry marchewkę, kilka łyżek groszku z puszki,
 M – pokrojoną cebulę, kilka ząbków czosnku w plasterkach,
 W – kilka łyżek fasoli z puszki, posyp lekko solą,
 D – bazylią,
 O – majerankiem,
 Z – kminkiem mielonym,
 M – białym pieprzem.
 Przykryj naczynie pokrywą i włóż do nagrzanego na ok. 180-200°C piekarnika i piecz ok. 1,5 godz.
 Zjadaj z gotowanymi ziemniakami, kaszą jaglaną lub gryczaną.

KASZA JAGLANA Z CZOSNKIEM

O – Na 4,5-5 szklanek gotującego wrzątku wrzucić
 Z – 2 szklanki kaszy jaglanej, 1/3 łyżeczki cynamonu,
 M – 4-5 ząbków czosnku w plasterkach (lub wyciśniętych), po szczypcie pieprzu czarnego, imbiru, 1 ziele angielskie, pół listka laurowego,
 W – 1 łyżeczkę soli,
 D – 1 łyżkę poszatkowanej natki pietruszki.
 Gotuj na małym ogniu, pod przykryciem, mieszając co pewien czas, ok. 20 minut.
 D – Po czym dopraw sokiem z cytryny, zaczynając od 1 łyżeczki,
 O – dodaj szczyptę kurkumy i wrzątek – jeśli jest taka konieczność,
 Z – pół łyżeczki masła,
 M – zakończ pieprzem czarnym do smaku.



W SADZIE

KOLONIA 16, NOWE WOROWO, 78-523, KARINA KORSAK

Gospodarstwo Agroturystyczne "W SADZIE"
 Czerwony dach, w dolinie

stwiśk, przez które dwa razy w roku przechodzi wypasające się stado dzikich koni, któ-



roznego gatunku. Z nich wytwarzane są przetwory, soki, zupy, dania główne. Dodatkowo propozycją dla gości jest pieczenie chleba, przygotowywanie past, dżemów, soków - własnoręcznie. Hitem sezonu jesiennego jest zupa jabłkowo-cebulowa z dodatkiem ziół i sera parme-

JESIENNA ZUPA JABŁKOWO- CEBULOWA

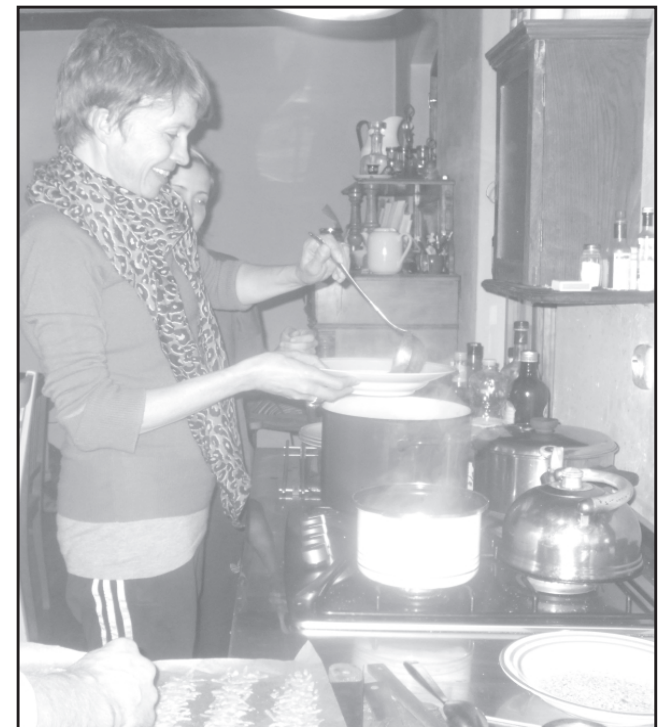
1kg cebuli, 3-4 średnie jabłka 9 obrane i pokrojone w kawałki, 1 duży por (biała część pokrojona w cienkie plastry), 3 średnie ziemniaki pokrojone w kostkę, 150 ml białego wina wytrawnego lub soku jabłkowego, 250 ml soku jabłkowego bez cukru, 750 ml bulionu warzywnego, 2 liście laurowe, 2 gałązki świeżego tymianku lub jedna łyżka suchego, 4 łyżki otartej sera Parmesan Gran Padarw lub Gruyere oraz 3 łyżki posiekanego szczypiorku i troszkę świeżej otartej gałki muszkatałowej.

Podgrzać trochę oleju w dużym garnku, dodać łyżkę masła. Dodać cebulę, podduśić parę minut, uważając aby nie zbrązowiała. Dodać jabłko i porę podduśić jeszcze parę dodatkowych minut. Dodać wino, wymieszać, podduśić chwilę. Dodać ziemniaki i sok jabłkowy, gotować przez 5 min. Dodać tymianek, liść laurowy i wszystko zalać bulionem, doprawić solą i pieprzem. Gotować do 30 min

to jedyna rzecz, którą jesteśmy w stanie dojrzeć z drogi prowadzącej z Nowego Worowa, w stronę lasu na północ, droga donikąd?...to tylko złudzenie, ciągnie się przez pola, pastwiska, łąki i lasy - fantastyczny teren do wędrówek pieszych, rowerowych, konnych. Jedną z takich bocznych dróg prowadzi do gospodarstwa, którego nikt by się nie spodziewał napotkać na tej drodze. Drewniany płot za którego wychyla się końska głowa zamiast psa stróża koń? Niewiarygodne. Dołączają do przemylej klaczy również pieski, różniące się wielkością ale cechując je białobrązowe łatki, a tuż za nimi koty, cóż za menażeria! Wchodząc na posesję uderza zapach kwiatów i jabłek, które oblepiają gałęzie, obciążając je swoim ciężarem. Zaczarowany sad, tak można by określić to zachwycające miejsce, przepych krzaków z kwiatami, ceglane ściany oblepione bluszczem po okiennice, których prawie nie widać. Zapomniane miejsce czy zaczarowany ogród?

Okazuje się, że miejsce żyje swoim tempem, wypełnia je przecudownie miła atmosfera ludzi, którzy ją tworzą - nie widać na ich twarzach zmartwienia czy smutku - krzątają się wokół spraw przyziemnych - rąbią drzewo, przycinają krzewy, układają siano na zimę, odpoczywają na hamaku, rozpalają grilla i gotują sądząc po słodko-kwaśnym zapachu wydobywającym się z budynku. Azyl dla przemęczonych, zmartwionych codziennością gości i turystów, enklawa spokoju i symbiozy z naturą i zwierzakami. Gospodarstwo znajduje się w centrum pa-

re na tym obszarze jest jedynym, jak i największym stadem koni w Europie. Fantastyczna opcja pobytowa dla pasjonatów koni w szczególności, że miejsce przyjmuje pod swój dach zmęczonych całodziennymi wyprawami konnymi - jeźdźców. Jest to baza dla piechurów, rowerzystów jak również osób wykonujących kreatywne zawody: artystów, malarzy, pisarzy. Miejsce dające inspirację naturą i dające możliwość do przemyśleń. Dodatkowa oferta to baza noclegowa i campingowa, infrastruktura dopasowana do turystyki konnej z zabezpieczonym terenem z możliwością organizowania z punktu gospodarstwa, wypraw turystyczno-eksploracyjnych. Dogodne miejsce do obserwowania jeleni na rykowisku w bezpośrednim sąsiedztwie posesji, czapli na mokradłach lub częstych gości: dzików, borsuków, saren na ternie sadu i ogrodu. W gospodarstwie przyjmowane są grupy warsztatowo-szkoleniowe jak i organizowane grupy zabawowo-opiekuńczo - edukacyjne dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Konne Przedszkole,.. Ale to przede wszystkim enklawa eksperymentów kulinarnych, polegająca na organizowaniu warsztatów dla ludzi interesujących się kuchnią regionalną oraz kuchnią sezonową, której właściciele są zwolennikami, ale z przewagą potraw wegetariańskich, wegańskich. Kuchnia bazuje na produktach z okolicy produkty pozyskiwane są od gospodarzy prowadzących uprawy i hodowle ekologiczne oraz z własnego ogrodu. Jednak najcenniejszym źródłem jest sad z 40 jabłkami



zańskiego - rozgrzewająca i syta - „niebo w gębie,.. Próbowałam, smakowałam i polecam!!!

Beata Schneider

W SADZIE
 KARINA KORSAK
 Kolonia 16,
 78-523 Nowe Worowo

aż cebula będzie miękka. Zmiksować zupę na krem lub tak aby kawałki warzyw były jeszcze wyczuwalne. Podawać posypane serem, szczypiorkiem i świeżo startą gałką muszkatałową.

Smacznego !!!!





FOLWARK NA PÓŁWYSPIE

Karol Skrodzki, 78-523 Uraz 4

„Za siedmioma górami, za siedmioma jeziorami, tak można by zacząć opowieść o

zadziwiająco urokliwym miejscu, jakim jest Folwark na Półwyspie w miejscowości Uraz, leżącej w samym sercu Pojezierza Drawskiego, oraz w samym środku Drawskiego Parku Krajobrazowego, objętego programem ochronnym Natura 2000. Folwark otrzymał wyróżnienie, między innymi został laureatem Konkursu na Najlepszego

Usługodawcę Branży Turystycznej z terenu Pojezierza Drawskiego organizowanego przez Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Pojezierza Drawskiego. Zabudowania Gospodarstwa pochodzą z 1934r i są pozostałością starego siedliska. Budynki zostały gruntownie wyremontowane i zaadopto-

wane do funkcji agroturystycznej w 2005r. Do dyspozycji Gości jest ogrodzony



teren, na którym znajdują się ogródek warzywny oraz boisko do piłki nożnej oraz siatkowej. Ponadto na terenie folwarku znajduje się sala bilardowa oraz nowoczesny stół do ping ponga. Najmłodszy goście zapewne ucieszą się z faktu iż na farmie znajduje się plac zabaw oraz miejsce do kąpieli wraz z pomostem.

Na wyposażeniu są meble ogrodowe, leżaki. Wszystkie sprzęty wodne, plażowe są do dyspozycji bez dodatkowych opłat. Ponadto dla Gości przygotowano jest zadane miejsce do grillowania oraz sala taneczna i integracyjna. Oczywiście, właściciele nader sympatyczne młode małżeństwo przygotowało miejsca gdzie można się wygodnie przespać i odpocząć. Są to apartamenty rodzinne dla 4-6 osób oraz pokoje 2 osobowe. Apartamenty są dwupoziomowe na parterze salon z kominkiem, t v i wygodną kanapą oraz aneks kuchenny wyposażony w kuchenkę, lo-

rażazienka. Z okien można podziwiać widok jeziora a przed apartamentem znajduje się zadane miejsce ze stolami i ławami na długie wieczory. Natomiast pokoje dwuosobowe z własną łazienką są duże, jasne i este-



tetycznie urządzone. Z okien rozciąga się bardzo ładny widok na jezioro i półwysp. Opcja dla ok. 60 osobowych grup i osób indywidualnych. Okolica jest wręcz prze-

znacznie urządzone. Z okien rozciąga się bardzo ładny widok na jezioro i półwysp. Opcja dla ok. 60 osobowych grup i osób indywidualnych. Okolica jest wręcz prze-

znacznie urządzone. Z okien rozciąga się bardzo ładny widok na jezioro i półwysp. Opcja dla ok. 60 osobowych grup i osób indywidualnych. Okolica jest wręcz prze-



znacznie urządzone. Z okien rozciąga się bardzo ładny widok na jezioro i półwysp. Opcja dla ok. 60 osobowych grup i osób indywidualnych. Okolica jest wręcz prze-

znacznie urządzone. Z okien rozciąga się bardzo ładny widok na jezioro i półwysp. Opcja dla ok. 60 osobowych grup i osób indywidualnych. Okolica jest wręcz prze-

Pomidorki w zalewie

Sposób przygotowania Pomidory przemyć zimną wodą. Do wyparzonych słoików wrzucić ziele angielskie, pieprz, ząbek czosnku, liść laurowy, jeden goździk. Cebulę obrać i pokroić w talarki. Układać pomidory na przemian z talarkami cebuli. Na wierzch włożyć gałązkę koperku. Zagotować zalewę. Do gotującej się wody dodać cukier, sól oraz ocet i olej. Wymieszać. Zalewę przestudzić. Zalać zalewą pomidory w słoikach i zakręcić. Pasteryzować słoiki 10 min.

RYBY LUBIE W LUBIESZEWIE

W agroturystyce „Ryby Lubie” każdy znajdzie swoje miejsce, gdzie wraz z rodziną będzie mógł wypocząć, spróbować lokalnej, swojskiej kuchni i aktywnie zrelaksować się w otoczeniu pięknych krajobrazów to nie banalna rzecz. Pierwsze wrażenie to sielankowe siedlisko bezpośrednio otoczone wodą stawów rybnych gdzie o dziwo pochylając się nad wodą widać setki pływających różnych gatunków ryb - chciałoby się po prostu wyciągnąć rękę i bez wysiłku złowić co nieco. Jednak dla znawców wędkowania wiadome jest, że to nie lada wyczyn. Raj dla wędkarzy - raj dla zagonionych pracą workoholików.

Gospodarstwo przylega do uroczej zatoki dużego, bo liczącego ponad 1400 ha jeziora Lubie. Właśnie dla amatorów i zapaleńców wędkarstwa przygotowano bardzo atrakcyjną ofertę połowu. Na dziesięciu stawach zasilanych wodą źródłaną właściciele zajmują się hodowlą takich ryb jak: pstrąg, karp, jesiotr, szczupak, sum, lin, karaś, leszcz i okoń. Łowiska podzielone zostały ze względu na gatunki ryb i trudność połowu. Rybę można złowić samemu, zapewniając sobie i rodzinie wiele radości przy wspólnym wędkowaniu. Legenda mówi, że najwytrwalsi wędkarze wyłowili okazy szczupaka ważące ponad 6kg. Dzięki

temu można sprawdzić swoje umiejętności wędkarskie na wypożyczonym, lub własnym sprzęcie, nie tracąc możliwości aktywnego wypoczynku w pięknym otoczeniu gospodarstwa. Wędkować można bez ograniczeń od rana do zmroku przez cały rok! Przygotowano miejsce do sprawienia złowionych ryb, a chętni z żyłką kuchmistrzowską mogą samodzielnie usmażyć lub upiec na ruszycie swoje zdobycze, jednak dla tych, którzy wolą po udanych połowach korzystać z uroków gospodarstwa, rybę przygotowują doświadczeni pracownicy. To miejsce przygotowane jest specjalnie z myślą o wypoczynku i rekreacji: mini-plac zabaw, brodzik dla dzieci zagroda ze zwierzętami, to tylko kilka atrakcji jakie oferuje gospodarstwo. Należy wspomnieć, że prowadzona jest niewielka galeria rękodzieła artystycznego, gdzie okoliczni twórcy i rzemieślnicy mogą zaprezentować swoje dzieła. Oczywiście ich głównym motywem są ryby. Nie zabrakło również sklepiku z artykułami wędkarskimi, w którym można zaopatrzyć się w potrzebny sprzęt i akcesoria, by bez przeszkód korzystać z zasobów okolicznych wód. „Pod

wierzbą”, przy kąciku wędzarniczo-grillowym, można odetchnąć i upajać się widokami, smakując w potrawach - które - uważa są kwintesensją tego miejsca.

Kuchnia Ryby Lubie znana jest z aromatycznych, prawdziwych smaków, za cenę przystępną dla każdego. Potrawy wykonywane są według tradycyjnych przepisów starannie dobierając składniki. W pełni naturalne i ekologiczne metody chowu ryb sprawiają, że ryby są wyjątkowe. Specjalnością gospodarstwa „Ryby Lubie” jest pstrąg smażony z masłem czosnkowym, a „Pstrąg po rybacku”, i „Sielawa Złocienicka Wędzona Złota”, są nagradzane na konkursach kulinarnych. Nie można zapomnieć o fantastycznej „Zupie rybnej a la RybyLubie”, oraz pierogach zwanych „Pstrągusiami”. W zależności od pory roku proponowane są gościom różne oryginalne potrawy np. „Grzybek” - pstrąg zapiekany faszerowany grzybami. Od niedawna wprowadzono dziczyznę i jagnięcinę, a w okresach świątecznych można zamówić swojską kielbasę wędzoną.

Zapraszamy !



Pstrąg pieczony z masłem czosnkowym i ziołami

Składniki:

3 - 4 niewielkie, świeże pstrągi (wypatroszone), sól morską masło (4 łyżki), 2 ząbki czosnku, cytryna, natka pietruszki, tymianek, szalwia (świeże), bazylija, sól, pieprz, słodka czerwona papryka (przyprawa).

Ryby umyć, osuszyć, natrzeć solą (wewnątrz i na zewnątrz), bazylią, pieprzem. do środka włożyć po kilka listków szalwii, tymianku i natki pietruszki, owinąć folią aluminiową i włożyć na 1 ha do lodówki. Miękkie masło wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę.

Do środka każdej ryby włożyć po łyżce masła, skropić sokiem z cytryny. Rybę owinąć folią tak, aby rozcięcie „na brzuchu” ryby było odsłonięte (folia w łódeczkę). Ryby owinięte folią i ułożone na blaszce wstawić do nagrzanego do 200 stopni piekarnika/ grilla

Piec ok. 20-30 minut, potem wyjąć z piekarnika, folię odwinąć tak, aby ryba mogła się przypiec, ryby posypać czerną słodką papryką. Piec jeszcze 10 minut.

Co do tak upieczonego pstrąga?

Małe grzanki z bagietki, zapieczone w piekarniku z masłem i odrobinką sera.



Restauracja Wenecja w Złocieńcu

RESTAURACJA – PIZZERIA – PIEROGARNIA – WENECJA zaprasza wszystkich na smaczne i zdrowe jedzenie. Oferujemy szeroki

szym przestronnym lokalu. Organizujemy spotkania biznesowe, wesela, komunie, uroczyste obiady czy wieczory kawalerskie – spełniamy wszyst-

Menu na wiosnę - Świnki w szparagach.

500g połówki wieprzowej, 500g świeżych szparagów,

50 ml słodkiej śmietany 18%, miód, musztarda, olej, pieprz, sól.

Połowicę kroimy na "talarki", przyprawiamy i delikatnie podsmażamy na oleju. Równocześnie gotujemy szparagi. W małym garnku lekko podgrzewamy 3 łyżki miodu i 2 łyżki musztardy. Dolewamy słodkiej śmie-



wybór dań. W naszym menu m. in. pizza, kebab, naleśniki, pierogi, zupy, dania mięsne, makarony, zapiekanki, sałatki. Dla każdego coś smacznego. Polecamy specjalne menu dla dzieci. Oferujemy kompleksową organizację imprez firmowych i prywatnych w na-

kie życzenia naszych klientów. Realizujemy zamówienia na telefon (tel. 502 661 056) z dowozem do klienta. Serwujemy też obiady abonamentowe. Oferujemy catering czyli kompleksową obsługę imprez w terenie, firmach czy domach prywatnych. Nasz lokal znajduje się w Złocieńcu przy ul. 5-go marca 40. Czynny jest codziennie od godz. 11.00 do 22.00, a w soboty i niedziele od 11.00 do 23.00. Wszelki informację wraz ze szczegółowym menu na naszej stronie internetowej:

www.weneczazlocieniec.pl



tanki mieszając aż do uzyskania jednorodnego sosu. Ugotowane szparagi układamy na talerze, na nie układamy usmażone talarki wieprzowe, polewamy to wszystko sosem miodowo-musztardowym i życzymy smacznego.

Borys.



U SASZY

Restauracja i sklep "SASZA" w Bornym Suliniowie to miejsce które na pewno warto odwiedzić. Prawdziwy zakątek Rosji w tym miasteczku. W sklepie można nabyć tradycyjne towary ze wschodu, towary o jakie trudno w naszym regionie. Restauracja to także bardzo oryginalne miejsce gdzie serwuje się rosyjską i wschodnią kuchnię, gdzie można zjeść np.: Pielmeni, Żarkoje, Solanka, itp. Wnętrze utrzymane w odpowiednim klimacie sprawia że jest to atrakcyjne i oryginalne miejsce. Z właścicielem i gospodarzem można porozmawiać przy herbatce z tradycyjnego rosyjskiego samowaru o czasach kiedy

Borne Suliniowo było radzieckim garnizonem, miejscem niedostępnym i tajemniczym nawet dla okolicznych mieszkańców.

Sklep i Restauracja „Sasza” Borne Suliniowo tel. 604 561 583



Smaki Starego Drawskiego

W miejscowości Stare Drawsko przepięknie położonej na przesmyku pomiędzy jeziorem Drawsko, a jeziorem Żerdno znajdują się aż trzy ciekawe jadalnie. Jadąc wojewódzka droga nr 163 od strony Czaplinka, zaraz po wjeździe do wsi, po lewej stronie znajduje się restauracja PODZAMCZE. Jej oryginalna kolorystyka jest doskonale widoczna wszystkim przejeżdżającym. Przy lokalu dogodny parking oraz letni zabudowany "ogródek" położony niemal nad samym brzegiem jeziora Drawsko. W menu pomiędzy tradycyjnymi potrawami znajdziemy także dania z ryb słodkowodnych

godny parking oraz przestronny letni "ogródek". Restauracja oferuje bogate menu, także z lokalnymi smażonymi i wędzonymi rybami. Specjalnością lokalu od wie-

Jadąc dalej drogą krajową 163 w kierunku na Połczyn Zdrój, na samym krańcu wsi położony jest sklep spożywczy, a przy nim bar "URomka". Niewielki lokal, także z letnią



wiatą, specjalizuje się w rybach wędzonych. Właściciele, obok sklepu i baru prowadzą wędzarnię ryb i właśnie świeże, uwędzone sielawy, sieje i węgorze są specjalnością tego lokalu. O wędzonej rybkę można zapytać pod nr telefonu: +48 788 950 140.

Zachęcamy do odwiedzenia wszystkich tych miejsc w Starym Drawsku. Każde z nich ma swój niepowtarzalny klimat, charakter i smak. Przepiękne jezioro

odławianych z okolicznych jezior. Restauracja organizuje własne imprezy okolicznościowe, na które zaprasza mieszkańców i turystów. Więcej o restauracji możemy dowiedzieć się na profilu facebooka pn. "Gospoda Podzámce".

Podążając dalej przez wieś Stare Drawsko w samym jej centrum położona jest kolejna restauracja "STARY DRAHIM". Duży okazały budynek, który oprócz posiłków oferuje także miejsca noclegowe położone nad restauracją. Przy budynku do-



lu lat są "Kołduny w rosole". Oferta i menu tej restauracji na stronie internetowej www.starydrahim.pl.

Drawsko i srebrzyste jezioro Żerdno nadają magiczny urok wszystkim tym miejscom.

Maciej Lorenc

Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich „Pożrzadlanki”

Stowarzyszenie powstało z myślą ludziach starszych, którzy przestali wychodzić z domów, aby spotkać się z innymi. Z inicjatywy Stowarzyszenia powstała wieś tematyczna pn. „Świat Kolorowego Szkła”. Za główne zadanie jakie sobie stawiamy jest integracja mieszkańców nie tylko do wspólnego działania, ale także do zwykłego spotkania się i prowadzenia rozmów na różne tematy. Prowadzimy różne szkolenia z zakresu obróbki szkła (witraż artystyczny, recykling szklany, grawerowanie w szkło), jak również kursy kulinarne, które są najbardziej popularne wśród kobiet. Przyjmujemy również grupy studyjne na warsztaty szklarskie połączone z grami i zabawami w terenie. Każdy kto do nas

zawita opuszcza nas w dobrym nastroju, i z myślą o kolejnej wizycie.

Pożrzadlanki polecają: Szczupak w śmietanie.

1kg.szczupaka, 0,5litra śmietany 30% zakwaszonej kwasem cytrynowym

2 średnie cebule, liść laurowy, ziele angielskie, magi, mąka, olej.

Szczupaka pokroić, posolić i panierować w mące. Usmarzyć na oleju. cebule pokroić w kostkę podsmażyć i dodać do ryby. Wszystko zalewamy śmietaną 30% dodajemy ziele angielskie liść laurowy magi do smaku i na bardzo wolnym ogniu gotujemy ok. 5 minut. Smacznego

Dorota Krauz





AGROWESTERN „MONIKA”

Monika i Zbigniew Rosiak
Rzepowo 6, 78-550 Czaplonek

RZEPOWO to prawdziwy koniec gminy Czaplonek - kończą się tu asfaltowe drogi, autobus nie kursuje, ale dzięki temu są tu wspaniałe warunki do wypoczynku. W okolicznych jeziorach jest sporo ryb: sielawa, leszcz, sieja, szczupak, okoń, węgorz, płoc, karp, miętus, karaś, krap. Okolica urocza, rzeka, zasobne w grzyby lasy, czyli raj dla kogoś, kto naprawdę chce odpocząć z dala od cywilizacji. Wieś ma bardzo starą, sięgającą średniowiecza historię. Była to jedna z posiadłości rodu von Goltzów. Niestety zabytkowy pałac został rozebrany w latach 70-tych ubiegłego wieku. Pozostał jedynie podworski park. Obok parku znajduje się jeden z najładniejszych w

okolicy kościółków w neogotyckim stylu, wybudowany w 1870 roku, z licznymi zdobieniami. We wsi zachowało się kilka murowanych budynków z końca XIX wieku. Gospodarstwo „Agrowestern Monika”, - nazwa od imienia Moniki Rosiak, jest położone nad rzeką Drawą na której prowadzone są spływy kajakowe szlakiem Karola Wojtyły. Jest to bardzo malownicze miejsce. Dom znajduje się na terenie Drawskiego Parku Krajobrazowego. Istnieje możliwość nauki jazdy konnej pod okiem fachowego instruktora. Nauka dla początkujących odbywa się na małym padoku, dla średnio zaawansowanych na czworoboku. Miłośnikom ceniącym większą wygodę, proponujemy przejażdżki bryczką. Go-

tworzą atmosferę miejsca - bo klimat tworzą ludzie - nawet najpiękniejszy architektonicznie budynek nie będzie przyjazny dla gości, bez ludzi i ich „ducha”. Państwo Rosiak, są wielbicielami przyrody, natury i zwierząt. - W naszym gospodarstwie posiadamy najpiękniejsze zwierzęta domowe tj. świnki wietnamskie, perliczki, króliki, kozy, konie, kuce, koty, psy, kaczki, kury, gęsi i indyki - mówi Pani Monika. I rzeczywiście jest ich wiele, można dotknąć, pogłaskać lub po prostu obserwować. Właściciele to również pasjonaci jazdy konnej, konie to główna atrakcja gospodarstwa. Polecamy Państwu wycieczki konne po przepięknych malowniczych terenach Drawskiego Parku Krajobrazowego. Istnieje możliwość nauki jazdy konnej pod okiem fachowego instruktora. Nauka dla początkujących odbywa się na małym padoku, dla średnio zaawansowanych na czworoboku. Miłośnikom ceniącym większą wygodę, proponujemy przejażdżki bryczką. Go-

ściom, którzy już mieli do czynienia z powożeniem, stwarzamy możliwość powożenia bryczki, to wielka frajda i dobra zabawa - i nie ma ograniczeń wieku - każdy może spróbować zabawić się w „wester-nową przygodę”. W Gospodarstwie znajduje się 20 miejsc noclegowych o wysokim standardzie, miejsca do wypoczynku wewnątrz i na zewnątrz. Oferta wyżywienia to głównie śniadania i obiadowe kolacje - ale cóż za smaki. W tej kwestii wiodącą rolę pełni Pan Zbyszek, który kocha kuchażyć, wkłada w to swoje serce i czas, a rezultaty sami Państwo oceńcie. Posiłki przygotowywane są w większości z własnych produktów lub z sąsiadujących gospodarstw. Na życzenie gości przygotowujemy dania wegetariańskie. Zapraszamy Państwa do spożywania przede wszystkim posiłków polskiej tradycyjnej kuchni. Gotujemy według sprawdzonych receptur. Do każdego z gości podchodzimy indywidualnie.

KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI

Przygotuj: kaczkę świeżą lub mrożoną o wadze 1,5-2 kg, 8 dość kwaśnych jabłek (szara reneta, antonówka), czubatą łyżkę majeranku, 3-4 łyżki żurawiny lub borówek do mięsa, 2 łyżki oliwy, łyżkę soku z cytryny, cukier, pieprz, sól, oliwę lub słoninę do posmarowania formy. Będą ci też potrzebne: brytfanna lub inne żaroodporne naczynie do pieczenia kaczki, nieduża blacha do pieczenia jabłek, deska do krojenia, nóż, grube rękawice, papierowy ręcznik, białe bawełniane nici, gruba igła (tzw. groszówka). Najlepsze są kaczki młode o wadze od 1,5 do 2 kg. Na bazarach można kupić kaczkę świeżą, ale bezpieczniejsze jest kupić w sklepie mrożonego ptaka. Po upieczeniu będzie równie smaczny, a może nawet bardziej kruchy. Z półtora kilo-

gramowej kaczki wychodzą dwie słusznej wielkości porcje obiadowe. Jeśli wykroisz więcej, będą małe, raczej przekąskowe. Zastanów się więc, czy nie musisz kupić dwóch kaczek.

Przygotuj kaczkę do faszerowania i pieczenia:

Jeśli kupiłaś kaczkę mrożoną, musisz najpierw ją rozmrozić. Ważne, by proces ten przebiegał powoli. Najlepiej przełóż ją z zamrażalnika na dolną półkę lodówki i pozostaw tu na 8-12 godz., a może nawet dłużej (rozmarzana „na skrót” - w wodzie lub pozostawiona w temperaturze pokojowej - będzie twarda i mniej smaczna). Rozmrożoną (albo świeżą) kaczkę umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Pookrawaj widoczną tłuszcz, a potem opuszkami palców dobrze wygnieć piersi - rozbijesz w ten sposób tłuszcz znajdujący się

się między udami a korpusem z obu stron. Tam zgromadziło się bardzo dużo tłuszczu, który teraz będzie mógł swobodnie spłynąć do brytfanki, a udka ptaka szybciej się upieką. Oceń też, czy skóra jest już dostatecznie zrumieniona. Jeśli tak, przykryj brytfannę folią i znów wstaw do piekarnika. Po 20 min sprawdź, czy ptak już się upiekł: nakłuj szpikulcem lub cienkim nożem najgrubszą część udka. Wypływający sok powinien być klarowny. Jeśli jest różowy, tuskę trzeba jeszcze dopiec. Czas pieczenia kaczki zależy od jej wagi. Ważącą 1,5-2 kg sztukę musisz piec od 90 min do 2 godz.

Przygotuj jabłka do pieczenia:

Po wstawieniu kaczki do piekarnika wydrąż gniazda nasienne z jabłek, które odłóż. Powstałe zagłębienia



w mięśniach (łatwiej się wtedy stopi podczas pieczenia). Skrop ptaka wewnątrz sokiem z cytryny, natrzyj całego solą, pieprzem, połową majeranku (obficie od wewnątrz), zawień w folię i wstaw na 2-3 godz. do lodówki. Niech kruszeje.

Pokrój jabłka i nadziej nimi kaczkę:

Przygotuj nadzienie na 30 min przed wyjęciem kaczki z lodówki. Jabłka umyj, 2-3 obierz, pozostałe odłóż. Obrane owoce przetnij na ćwiartki, powycinaj z nich gniazda nasienne, a miąższ pokrój w poprzek na półcentymetrowej grubości plasterki. Starannie wymieszaj je z pozostałym majerankiem i napełnij tym farszem kaczkę. Następnie zaszyj otwór bawełnianą nitką - najlepiej na okrętkę.

Wstaw ptaka do piekarnika i upiecz:

Włącz piekarnik, ustawiając pokrętkę termostatu na 170-190°C. Dno brytfanki posmaruj oliwą albo kawałkiem słoninki. Włóż tam kaczkę, skrop lekko wodą i wstaw naczynie do rozgrzanego piekarnika. Co jakiś czas polewaj tuskę sosem z dna naczynia. Po 30 min skóra ptaka zacznie się rumienić, wówczas wysuń na chwilę naczynie i czubkiem noża ponacinaj ją w kilku miejscach. Przy okazji polej kaczkę wytworzonym sosem. Po 45 min przekręć ją, żeby równomiernie się upiekła i ładnie zrumieniła także z drugiej strony. Pamiętaj, by od czasu do czasu polewać ją sosem. Jeśli twoja kaczka piecze się już 80 min, wyjmij ją na chwilę z piekarnika i natnij nożem skó-

napełnij żurawiną, borówką (łatwiej się wtedy stopi podczas pieczenia). Skrop ptaka wewnątrz sokiem z cytryny, natrzyj całego solą, pieprzem, połową majeranku (obficie od wewnątrz), zawień w folię i wstaw na 2-3 godz. do lodówki. Niech kruszeje.

Wymij tuskę z piekarnika i pokrój ją:

Gdy uznasz, że kaczka jest upieczona, wyłącz piekarnik, ale jeszcze przez kwadrans jej nie wyjmij. Gdy będzie odpoczywała, soki równomiernie rozłożą się w całym mięsie. Następnie przełóż kaczkę na deskę i ostrym nożem lub nożycami do drobiu pokrój ją porcje. Ułóż mięso na ogrzanej półmisku, a z brytfanny zlej tłuszcz. Sosem, który został na dnie, polej kaczkę. Obok mięsa poukładaj gorące jabłka.

Podaj na stół:

Kaczkę możesz podać z pieczonymi ziemniakami, kluseczkami śląskimi, frytkami lub ryżem. Pasuje do niej surówka z czerwonej kapusty. Jeśli chciałabyś mieć więcej sosu, wlej do esencjonalnego płynu pozostającego na dnie brytfanny trochę wrzącej wody lub bulionu, zagotuj, mieszając i starannie zbierając łyżką z dna i boków naczynia zagęszczony, bardzo smakowity ekstrakt. Gdyby sos wyszedł za rzadki, zagęść go łyżeczką mąki wymieszaną z odrobiną zimnej wody, zagotuj, przypraw do smaku i podaj w sosjerce.

GRĄDÓWKA

Donata i Marek Grądecy,
Gronowo 3, 78-506 Ostrowice

Wielkopolska Gościnność w Zachodniopomorskim, tak drogą wprowadzenia można by określić to przyjazne, piękne, tajemnicze i ciche miejsce na uboczu gdzie czas również biegnie swoim tempem lub zmian nawet nie zauważamy.

Gospodarstwo zaprasza każdego, kto chce odpocząć zarówno rodzinie jak i z grupą przyjaciół. Każdy ma tu zapewniony komfortowy wypoczynek w miłej, domowej atmosferze oraz smaczne posiłki i wielkopolską gościnność. Dzięki warsztatom artystycznym oraz plenerom fotograficznym i malarskim oraz niezwykłym warunkom krajobrazowym i bliskości natury osoby o zacięciu artystycznych znajdują. Można tu zorganizować biesiady rodzinne - zjazdy rodzinne, spo-

tkania po latach, imprezy taneczne i imprezy rocznicowe, przyjęcia komunijne, wesela oraz inne uroczystości, a przede wszystkim wczasy rodzinne, wakacje z naturą. Nie-



powtarzalną atmosferę jednak tworzą właściciele. Pani Donata i Marek Grądecy,

którzy w krótkim czasie stworzyli miejsce do którego chce się wracać. Tak wspomina początki Grądówki ich przyjaciel: - Marek i Donata wyjeżdżają na wieś w zachodniopomorskie, do Gronowa. Chcą prowadzić agroturystykę. Pokazują mi zdjęcia, ale niewiele na nich widzę. Głównie trawa i krzaki. - Teraz to trochę zaniedbane, ale zobaczysz, pięknie będzie. Można się w tym miejscu za-

re chcą sprzedać, żeby kupić ten ugor. No ale oni się w nim zakochali. Miłość naprawdę jest ślepa. Dwoje mieszczuchów, całe życie w blokach, opieka nad roślinami ograniczona do podlewania kwiatów i wystawiania za okno doniczki z surfiniami. Na pewno wam się uda. Dacie radę - mówię gapiąc się w zdjęcia i nie wierząc w to ani trochę. Zginą tam, zarosną trawą i tymi solidnie wyglądającymi chaszczami. Przyważy ich kamienie albo co tam jeszcze skrywa to miejsce. A może po prostu zgubią się w tej wsi na końcu świata i słuch po nich zaginie.

Kiedy wyjeżdżali trzy miesiące później byłem pewien, że niedługo się zobaczymy. Jasne, że nie u nich tylko w Poznaniu śmiejąc się nad piwem z ich pomysłu podboju wsi. Tyle, że nie wrócili. Informowali o postępach prac i przypominało to bardziej doniesienia z frontu niż wieści o porządkach. Wyglądało na to, że toczą z tym miejscem walkę...

ciąg dalszy na stronie 17

dokończenie ze str. 16

...Nie na śmierć i życie, ale na kosiarki, piły i wszystko co pozwalało uwolnić ten teren z chwastów i wszystkiego czym tylko zarosła tu ziemia. Potem zaczęli budować. Plac zabaw dla dzieci, miejsca pod grilla i ognisko. A potem tam pojechaliśmy. Pies, który powitał nas przy bramie okazał się być najmiłszą i najbardziej potulną miniaturą niedźwiedzia polarnego jaką kiedykolwiek spotkałem. Zakochał się w nim mój syn i to była pierwsza osoba z mojej rodziny, która jak wcześniej gospodarze obdarzyła to miejsce gorącym uczuciem. Drugą była moja żona, która w godzinę znalazła w okolicy tyle grzybów, ile wcześniej zbierała przez cały sezon. Ja opierałem się przez cały dzień i noc. Dopadło mnie rano kiedy przez pół godziny obserwowałem sar-

ny spokojnie konsumujące jabłka w przylegającym do domu sadzie. No. Tak tu jest - stwierdził Marek tak jakby stado saren w ogrodzie było najnormalniejszą rzeczą na świecie. Bo w tym świecie faktycznie tak jest. Mnie wzięły sarny, Marysię grzyby a najmłodszego pies, który cierpliwie znosił jego niewyszukane i gwałtowne pieszcoty. Każdy znajdzie powód, żeby wrócić tu jeszcze raz. Nadal nie wiem co Marek i Donata widzieli w tym miejscu gdy zobaczyli je po raz pierwszy. Ale skoro miłość jest ślepa to potrafi też przenosić góry. Oni swoją przenieśli tworząc miejsce, do którego chce się wracać. Oprócz wielkopolskiej gościnności można skosztować fantastycznych i prostych potraw.

Grądówkowa perliczka

Perliczka faszzerowana kaszaperłową-składniki: perliczka 1.2-1.3 kg, 1.5 szklanki ugotowanej kaszy jęczmiennej perłowej (czyli półszklanki suchej kaszy ugotowanej w szklance wody), 1 duże jajko, wątróbka z perliczki, 1 średnia cebula - ewentualnie nieco podduszonych pokrojonych pieczarek - lub innych grzybów, łyżka posiekanej natki pietruszki, olej, sól, pieprz, nieco suszonego tymianku lub ziół prowansalskich. Perliczka faszzerowana kaszaperłową - sposób przygotowania: Rozmrożoną perliczkę opłucz, osusz i natrzyj solą. Na oleju zeszklij posiekaną cebulę, dodaj pokrojoną wątróbkę (powinna być w komplecie z perliczką), podduś trochę. W misce wymieszaj ugotowaną kaszę, cebulę z wątróbką, grzybki

(ewentualnie) i natkę. Przypraw solą i pieprzem do smaku, wbij jajko i wymieszaj farsz. Napełnij brzuch perliczki nadzieniem - zaszyj skórę białą bawełnianą nicią na okrętkę. Jeśli zostanie trochę farszu napełnij nim kieszeń przy szyi (szyjkę i końcówki skrzydeł najlepiej odciąć i wykorzystać np. do rosołu). Ułóż perliczkę w naczyniu żaroodpornym (daj na dno troszkę oleju) posyp ziołami i piecz przez około 1,5 godz w 180 st. C. Gdy się zrumieni podlewaj co jakiś czas sosem z dna naczynia. Podawaj z dowolną surówką. Kaszę jęczmienną można zastąpić gryczaną - też będzie pyszne. Perliczki są niestety znacznie droższe od kurczaków, ale różnica w cenie odpowiada różnicy w smaku! Naprawdę warto spróbować.

wszystkim pomidorów, papryki, bakłażanów, cukinii, cebuli, czosnku, ogórków oraz charakterystycznych dla tego regionu geograficznego aromatycznych ziół. Nic więc dziwnego, iż jest uznawana za jedną z najzdrowszych diet. Dieta ta opiera się przede wszystkim na spożywanie dużej ilości warzyw, gruboziarnistego pieczywa i ograniczaniu czerwonego mięsa i tłustych sosów i serów. Bliska sercu Właścicielowi Rezydencji Stary Dworzec jest obszar oraz kuchnia prowansalska. Południowo-wschodnia część Francji to Prowansja, położona nad Morzem Śródziemnym. Historyczna kra-

ina, w której w średniowieczu lirykę miłosną układali wędrowni śpiewacy, zwani trubadurami. Prowansja pachnie przede wszystkim ziołami - lawendą, tymiankiem i rozmarynem. To ona nadaje kuchni południowej Francji wyjątkowego i nigdzie niespotykanego smaku i aromatu. Pachnie tu również czosnkiem, pomidorami i bakłażanami. Prowansja to także kraina dobrej oliwy z oliwek, ryb, licznych warzyw i drogich i znakomych trufli. Wchodząc do Rezydencji, zapachy roznoszą się już od progu, nie ma możliwości aby gość zawrócił się i szukał innego miejsca do wypoczynku.

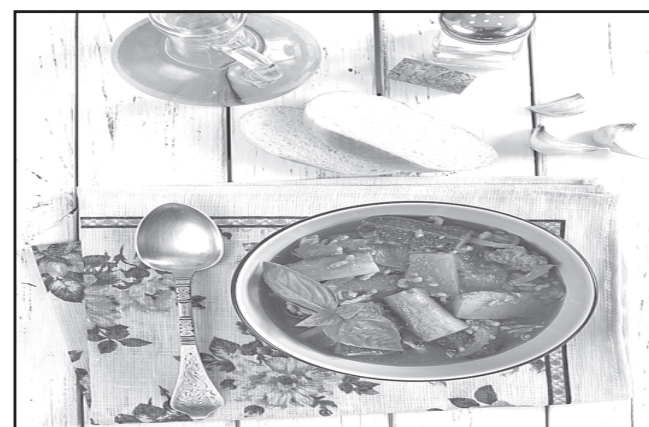
ŚRÓDZIEMNOMORSKIE PRZEKAŚKI

Ratatouille - rozpowszechniona przez film animowany potrawa, w spolszczonej wersji zwana "rataruj". Danie to pochodzi z Nicei, ale znane i przyrządzane jest w całej Prowansji. Podstawowe jego składniki to pomidory, bakłażany, cukinia i inne warzywa. Prosta w przyrządzeniu, bezpretensjonalna i bardzo smaczna.

Składniki: 1cukinia, 4 pomidory, 1 bakłażan, 2 papryki (czerwona i żółta), 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, przyprawy: sól, pieprz, tymianek.

Przygotowanie: Pomidory zalewamy wrzątkiem, a po kilku minutach przelewamy zimną wodą i obieramy ze skórki, kroimy na ćwiartki. Bakłażana myjemy i kroimy ze skórki na dość grube plastry, solimy i odkładamy na 20 minut. Cebulę dzielimy na warstwy i podsmażamy na patelni, dodajemy do niej rozgnieciony czosnek. Papryki myjemy i kroimy w cienkie paseczki. Dodajemy do cebuli z czosnkiem i smażymy kilka minut. Następnie warzywa te przekładamy do garnka. Na tym samym tłuszczu, na którym smażyliśmy cebulę i paprykę, smażymy teraz cukinię pokrojoną w grubą kostkę do momentu zarumienienia (nie obieramy jej ze skórki). Później przekładamy ją do garnka. Podsmażamy bakłażan i również dodajemy do warzyw w garnku. Do tego wszystkiego dodajemy pokrojone pomidory, przyprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem i dusimy na wolnym ogniu kilkanaście minut. Warzywa nie mogą się rozgotować!

Bouillabaisse (czyt. bujabes) - oryginalna prowansalska zupa rybna, wywodząca się z portowych knajp i tawern w Marsylii. Stamtąd rozpowszechniła się na cały region basenu Morza Śródziemnego.



Składniki (na 6-8 porcji): 2 kg ryb morskich, 6-8 całych krewetek, 10-12 omułek lub ewentualnie sercówek, oliwa z oliwek, cebula, marchewka, 2-3 ząbki czosnku, 1 por, koper włoski, 2-3 pomidory, liść laurowy i zielona pietruszka, 10 nitok szafranu (należy zmiekczyć je w letniej wodzie), pieprz i sól, bagietka.

Przygotowanie: Oczyszczamy ryby i kroimy je na duże kawałki. Na rozgrzanej oliwie dusimy przez około 10 min. cebulę (pokrojoną w krążki), czosnek, koper i marchewkę (pokrojone w plasterki), pietruszkę, pomidory (obrane ze skórki i drobno pokrojone), liść laurowy, sól i pieprz. Następnie całość należy zalać litrem wrzącej wody. Po 10 minutach do zupy dodajemy ryby i szafran, a po kolejnych 10 minutach - owoce morza. Następnie ryby i skorupiaki wyjmujemy z zupy łyżką cedzakową na osobny półmisek. Resztę zupy precedzamy i wlewamy wywar do wazy. Osobno na półmisku podajemy ryby i skorupiaki, osobno w wazie wywar. Każdy ze spożywających posiłek obrane przez siebie mięso skorupiaków i ryb zalewa zupą, do tego podajemy bagietkę.

Inną słynną prowansalską zupą jest *soupe au pistou*, czyli **zupa z bazylią**. Jej główne składniki to, poza bazylią, zielona fasolka szparagowa (uwielbiana w kuchni prowansalskiej!), fasola biała lub różowa, cukinia, ziemniaki, czosnek i oczywiście zioła prowansalskie.

SMACZNEGO!!!

Rezydencja Stary Dworzec

Cieszyno 22, 78-520, Złocieniec

W 1905 r. uruchomiono połączenie kolejowe pomiędzy Złocieniem a Połczynem Zdrój. Na trasie wybudowano trzy stacje kolejowe: w Cieszynie, w Chlebowie i w Gawroncu, które obsługiwały ruch kolejowy aż do końca lat 90-tych, kiedy linię zamknięto. W ostatnich latach, na bazie byłego torowiska, zrealizowano projekt budowy 30 kilometrowej, bezpiecznej i urokliwej ścieżki rowerowej. Właśnie ze starej stacji kolejowej w Cieszynie, realizując swoje marzenia właściciele rezydencji Pan Przemek i Jagoda Podres stworzyli kameralną, stylową Rezydencję Stary Dworzec. Rezydencja Stary Dworzec to

wiele możliwości spędzenia czasu wg swoich upodobań. Oprócz rodzinnych wypraw ścieżką rowerową, szczególnie polecane są spływy kajakowe rzeką Drawą oraz nurkowanie w krystalicznie czystych wodach jeziora Siecino, które znajduje się ok. 600 m od Rezydencji to właśnie przepiękny teren nieskażony ludzką ingerencją, cudna przyroda i specyficzna atmosfera obiektu spowodowało, że podjęliśmy wyzwanie zrobienia coś z niczego - mówi Pan Przemek: - To ruina kochanie nic z tego nie będzie, a na pewno ludzi zainteresowanych po- bytem w tym budynku z

zydencji znajdują się dwa pokoje 2-osobowe: Praski, Wenecki oraz dwa apartamenty 4-osobowe: Wiedeński, Paryski (posiadający niezależne wejście). Jak same nazwy wskazują, każdy apartament ma swój specyficzny klimat i wystrój, nawiązujący do stacji na których zatrzymywał się Orient Express. Cytując słowa Pana Przemka Podrez: - Polecam rozpoczęcie przygody na rowerze od przejażdżki Ścieżką Rowerową (trasa niebieska Połczyn - Złocieniec), która biegnie pod oknami naszej Rezydencji. To jedna z nielicznych profesjonalnie przygotowanych, bezpiecznych ścieżek rowerowych w kraju, którą można przemierzać całymi rodzinami o każdej porze roku. Osobną atrakcją a nawet pewnym wyzwaniem są wyprawy rowerowe nie oznakowanymi trasami Drawskiego Parku Krajobrazowego. Możliwość jest tu-

miejsowości Rzepowo, można rozpocząć spływ jednym z najpiękniejszych w Polsce szlaków kajakowych rzeką Drawa. Szlak nosi imię Papieża Jana Pawła II, który kilkakrotnie go pokonywał. Jezioro Siecino jest nie lada gratką dla gości w szczególności, że jezioro jest uważane za największy w Polsce zbiornik z wodą w I-klasie czystości! Nurkowanie z maską na głębokości kilku metrów dostarcza niezapomnianych wrażeń. Nieczęsto, nurkując w polskich wodach, mamy okazję podziwiać otaczającą nas roślinność, przepływające mniejsze i większe ryby w promieniu do 7 metrów latem a wiosną i jesienią nawet do 12m. Czyste wody jeziora Siecino oferują amatorom wędkarstwa naprawdę wyjątkowe bogactwo i różnorodność gatunków ryb, m.in. płocie, leszcze, karpie, liny, okonie, sandacze, szczupaki, węgorze, pstragi, jesiotry a przede wszystkim sielawy, której wędzony smak może stać się wspomnieniem wakacji ... I tu należy przejść do sfery kulinarnej, która różni się nieco od wszystkich okolicznych miejsc bazując na przepisach kuchni śródziemnomorskiej.

... Kuchnię śródziemnomorską najlepiej opisać za pomocą kilku przymiotników: bardzo różnorodna, smaczna, lekka, prosta i bardzo zdrowa. Na kuchnię basenu Morza Śródziemnomorskiego składają się przede wszystkim kuchnie: włoska, grecka, hiszpańska, prowansalska (południe Francji) oraz kuchnia turecka, tunezyjska i marokańska. Od razu widać, iż takie bogactwo narodów i kultur musiało wnieść także do kuchni różnorodność i wyrazistość - mówi Pan Przemek. Ponadto specyfiką kuchni śródziemnomorskiej traktowanej całościowo jest bez wątpienia częste stosowanie surowych i gotowanych warzyw - przede



miejsce w którym czas zwalnia, miejsce w którym można poczuć atmosferę przełomu ubiegłych stuleci, kiedy eleganckie damy jeździły w kapełuszach na rowerze, a Orient Express dopiero uświadamiał, że każda podróż może być przygodą. Zwolennicy aktywnego wypoczynku znajdą w najbliższej okolicy

klepowiskiem zamiast podłogi - takie słowa przytoczyła Jagoda po obejrzeniu miejsca po raz pierwszy, mówi Pan Przemek Podrez. Tak wyglądała konfrontacja z miejscem po raz pierwszy, które wkrótce miało stać się rezydencją i miejscem, za którym się tęskni i wraca. W re-

taj bez liku. Samą tylko ścieżką rowerową przecinają liczne duki leśne i polne, którymi można zapuścić się w nieznanne. Chętnym udostępniemy odpowiednie mapy „sztabowe” dla orientacji w terenie i szczęśliwego powrotu do cywilizacji. Przygoda gwarantowana, polecam. 4 kilometry od Rezydencji w

Zdrowe potrawy Jerzego i Genowfy Mysik

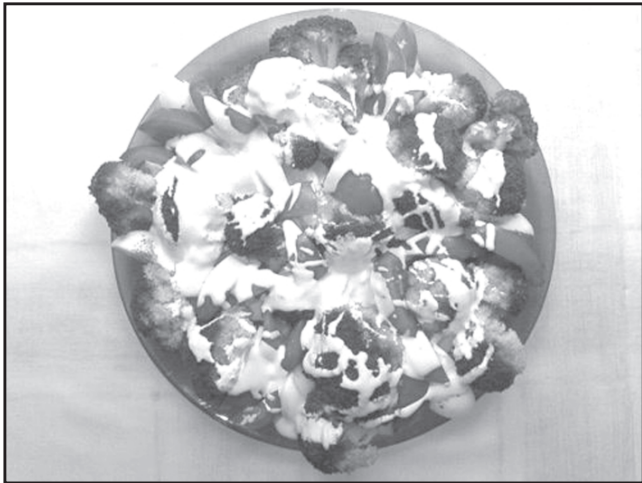
Salatka z brokuła

Składniki:

1 główka brokuła, 2-3 pomidory, 7-8 ząbków czosnku

Przygotowanie:

Brokuły sparzyć (ok. 15-20min.), nie gotować! Pokroić je w drobne cząstki, dodać pokrojone w cząstki pomidory. Czosnek obrać z błonki przetrzeć przez prasę, dodać do pozostałych składników. Wymieszać. Majonez (najlepiej "Babuni" zmieszać ze śmietaną, 3-4 łyżki śmietany). Wymieszać sos majonezowo-śmietankowy z warzywami, dodać pieprz czarny i sól. Wymieszać wszystkie składniki.



Salatka z tuńczyka

Składniki:

1 sałata lodowa, 1 puszka tuńczyka, 1 puszka kukurydzy
2-3 pomidory, przyprawa do sałatek "Knorra", olej, sól pieprz

Przygotowanie:

Sałatę umyć (osuszyć), poszarpać na drobne części. Ułożyć na spodzie miski i wymieszać z odrobiną oleju i przyprawy "Knorra". Pomidory pokroić w plastry, ułożyć na sałacie. Tuńczyka odsączyć, podrobić widelcem, ułożyć na pomidorach. Całość pokryć odsączoną kukurydzą. Przygotować sos majonezowo-śmietankowy z solą i pieprzem do smaku. Połać po wierzchu sałatki. Nie mieszać. Podawać warstwami.

Salatka z bakłażanów

Składniki:

bakłażany, pomidory, czosnek, nać pietruszki

Przygotowanie:

Bakłażany pokroić w talarki ok. 1 cm grubości. Posolić, popieprzyć. Zostawić na ok. 15-20 minut po czym usmażyć na oleju. Na usmażone bakłażany położyć pokrojone w talarki pomidory (lekkosolone i popieprzone). Na pomidory położyć bardzo drobno pokrojony czosnek. Nać pietruszki bardzo drobno posiekać, wrzucić do octu winnego tworząc papkę. Po ok. 15 minutach przykryć wcześniej przygotowane bakłażany z warzywami.



Salatka porowa

Składniki:

1 por, 4 gotowane jaja, 1/2 puszki groszku konserwowego
2 ogórki kiszzone, majonez + śmietana

Przygotowanie:

Wszystkie składniki, oprócz groszku pokroić w kostkę. Wymieszać. Dodać sos majonezowo-śmietankowy, sól i pieprz. Wymieszać.



Salatka z grzybami

Składniki:

1 por, 1 słoiczek marynowanych pieczarek, 4 gotowane jajka, 1 jabłko, 1 ogórek kiszony

Przygotowanie:

Wszystkie składniki pokroić w kostkę, dodać sos majonezowo-śmietankowy, sól i pieprz. Wymieszać wszystkie składniki.

Salatka do schabowego

Składniki:

1 kg kiszzonej kapusty, 3 duże cebule
ok. 30 dag suszonych grzybów

Przygotowanie:

Kapustę ugotować. Wycisnąć, żeby nie było soku. Ugotowaną, odciśniętą drobno poszatować. Cebule pokroić w kostkę. Grzyby namoczyć, następnie ugotować. Odcedzić, pokroić na drobne kawałki. Każdy ze składników usmażyć na oleju. Cebule zeszklić "na złoto". Wszystkie składniki wymieszać dodając sól, pieprz i odrobinę ostrej papryki.



Zupa chińska

Składniki:

około 1 kg piersi z kury, pietruszka + nać, por, seler, kapusta pekińska, dwie papryczki peperoni, jedna marchew

przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Przygotowanie:

Mięso pokroić w paseczki, namoczyć w oleju z ostrą papryką, solą, pieprzem, chilli. Zostawić na ok. 2-3 godziny. Po upływie tego czasu wrzucić odcedzone z zalewy mięso do garnka z wodą. W trakcie gotowania dodać wszystkie warzywa oprócz kapusty pekińskiej. Ugotować. Kapustę pekińską pokroić w wąskie paseczki. Dodać drobno posiekaną nać. Wrzucić na wrzątek (do zupy). Nie gotować! Zamieszać i odstawić.

"Kieszonki" schabowe

Składniki:

ok. 70-80 dag schabu, ok. 5 dag suszonych śliwek, ok. 5 dag orzechów włoskich, 3 ząbki czosnku, ok. 15 dag żółtego sera, sól, pieprz

Przygotowanie:

Schab pokroić w plastry, ok. 1 do 1,5 cm. Rozbić na bardzo cienkie plastry. Posolić i popieprzyć. Przygotować nadzienie: śliwki drobno pokroić, orzechy drobno posiekać, dodać przetarty czosnek, posiekaną nać pietruszki oraz ser przetarty na "grubych oczkach". Wszystko wymieszać. Plastry schabowe natrzeć odrobiną oleju. Złożyć na pół, do środka wyłożyć nadzienie, zszyć za pomocą wykałaczek. Usmażyć na rozgrzanym oleju.



Salatka z kalafiora

Składniki:

1/2 kalafiora (średniej wielkości), 3-4 ząbki czosnku, ok. 5-7 dag luskanych orzechów włoskich, nać pietruszki, sos majonezowo-śmietankowy

Przygotowanie:

Kalafior ugotować (niezbyt mocno). Pokroić w cząstki, dodać przetarte ząbki czosnku. Orzechy obrać ze skórki, pokruszyć dodać do pozostałych składników. Dodać do smaku sól, pieprz oraz sos majonezowo-śmietankowy z bardzo drobno posiekaną natką pietruszki.



Chilli con carne

Składniki:

1 kg mielonego mięsa, 3 papryki, 2 duże cebule, 4 ząbki czosnku, konserwowe pomidory w sosie (1 puszka), czerwona fasolka (1 puszka), 2 papryczki peperoni, do smaku: sól, pieprz, chilli, warzywno

Przygotowanie:

Mięso mielone usmażyć z przyprawami. Na osobnej patelni usmażyć pokrojone w plasterki cebule, czosnek i paprykę. Zmieszać w garnku z mielonym mięsem. Gotować ok. 1 godziny. Na koniec dodać pomidory i fasolkę, wymieszać, doprawić do smaku.



Kotlety Gosi

Składniki:

1 kg mielonego mięsa, 50 dag świeżego szpinaku, 2-3 ząbki czosnku, 5 gotowanych jaj, 2 surowe jajka, odrobina mąki i bułki tartej, sól, pieprz

Przygotowanie:

Szpinak opłukać i w całości wrzucić do osolonej, wrzącej wody. Gotować ok. 5 minut. Po ostudzeniu pokroić w paseczki i dodać do mięsa. Jajka pokroić w kostkę, dodać do mięsa. Surowe jajka dodać do pozostałych składników. Dokładnie wymieszać dodając sól i pieprz. Zrobić kotlety, obtoczyć lekko w bułce z mąką. Smażyć na rozgrzonym tłuszczu do zrumienienia.



Danie z piersi kury

Składniki:

3-4 piersi z kury, 3 papryki, 3 marchewki, 3 cebule, 5-6 ząbków czosnku, przecier pomidorowy + sos pomidorowy z kartoniku, pędy bambusa (konserwowe)

Przygotowanie:

Piersi pokroić w paseczki, usmażyć z przyprawami: sól, pieprz, papryka, przyprawa grillowa. Marchew pokroić w paseczki (ok. 3 cm długości). Usmażyć na oleju. Cebule pokroić w plasterki, usmażyć na oleju. Dodać pokrojoną w części paprykę. Wymieszać wszystkie składniki. Na koniec dodać przecier pomidorowy i sos pomidorowy. Doprawić do smaku. Można dodać chiński sos słodko-kwaśny.

Ryba duszona

Składniki:

najlepiej lin, czosnek (4 ząbki), cebula (3 średnie), masło czosnkowe, białe wino, sól, pieprz

Przygotowanie:

Rybę oczyścić, opłukać. W całości natrzeć solą, posypać pieprzem. Zostawić tak przyprawioną rybę na ok. 2-3 godzin. Na całej długości naciąć rybę w rowki, z obu stron. W rowki włożyć masło czosnkowe. Do nagrzanego piekarnika (ok. 200°C.) wyłożyć rybę w rondlu (bez przykrywk). Piec ok. 15-20 minut, polewając białym winem (ok. 1/2 szklanki). Do sosu w rondlu dołożyć cebule w całości oraz czosnek. Rondel przykryć pokrywką. Dusić ok. 20 minut.



Ryba w warzywach

Składniki:

ok. 60-80 dag filetów rybnych, 4-5 papryk (głównie zielonych), 4 cebule, 8 ząbków czosnku, przecier pomidorowy, sól, pieprz, vegeta

Przygotowanie:

Rybę pokroić, posypać solą, pieprzem i vegetą, obtoczyć w jajku i niewielkiej ilości bułki tartej. Usmażyć na mocno rozgrzanym oleju. Paprykę pokroić w części. Cebule w talarki, a czosnek w plasterki. Usmażyć na rozgrzanym oleju. Dodać przecier pomidorowy, sól, pieprz-wymieszać. Tłuszcz pozostały po usmażonej rybie dodać do warzyw-wymieszać. Kawałki ryby ułożyć w żaroodpornym naczyniu, zalać sosem. Zapiec w piekarniku ok. 15 minut.



Żeberka

Składniki:

ok. 1 kg żeberek, 2 ząbki czosnku, trochę świeżego koperku, sól, pieprz, przyprawy do grilla

Przygotowanie:

Żeberka pokroić w części, posolić, popieprzyć, obsypać przyprawą grillową. Obsmażyć z obu stron na złoto. Przełożyć do rondla. Dusić ok. jednej godziny. Cebule i czosnek zeszklić na złoto. Pod koniec duszenia dodać do żeberek. Kiedy żeberka będą miękkie, wówczas dodać drobno posiekany koper. Dusić jeszcze ok. 5 minut.



Pieczona karkówka

Karkówkę natrzeć solą, pieprzem, papryką oraz namoczonymi w oleju ziołami, bazylią i oregano. Tak przyprawione mięso zostawić na około 4-5 godzin. Następnie włożyć do nagrzanego piekarnika (około 180°C), przypiekać polewając czerwonym winem (1/2 szklanki) przez około 20 minut. Po tym czasie dusić pod przykryciem około 1 i 1/2 godziny. Od czasu do czasu polewając sosem. Mięso podawać (pokrojone w plastry) z surówką z czarnej rzepy. Rzepę zetrzeć na tarce, dodać jedno jabłko także starte na "grubych okach". Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Dodać tłustą śmietaną-wymieszać.

Smacznego!

Carving w Sołectwie Zarańsko

Od czerwca 2014 r. w naszym Sołectwie działa rozwinięta się metoda carvingu. Carving, to sztuka rzeźbienia w warzywach i owocach, wymagająca niezwyklej precyzji, wyobraźni i odrobiny talentu artystycznego. Ma

on także praktyczne zastosowanie. Jest sposobem na dekorowanie i zdobienie tak pojedynczych potraw jak i zastawionego stołu, aby zamienić nasze potrawy swoiste kulinarne cudowności. Mieszkańcy Sołectwa, którzy uczestniczyli w zajęciach i warsztatach, doskonalili swoje umiejętności, zmieniając w dzieła sztuki prozaiczne jabłka, arbuzy czy melony. Biegli w sztuce carvingu mieszkańcy prezentowali swoje prace między innymi podczas Gminnego i Powiatowego Święta Plonów, wzbudzając ogromne zainteresowanie wśród zwiedzających nasze stoisko. Carving wśród mieszkańców Sołectwa cieszy się popularnością, bo wyzwala kreatywność i pozwala na realizację pasji. W czasie ubiegłorocznego Kiermaszu Wielkanoc-

nego w Drawsku Pomorskim który odbył się 12 kwietnia nie mogło zabraknąć stoiska z naszego sołectwa z Zarańska. Nasze stoisko reprezentowały panie z naszej miejscowości, a były to: Sołtys Regina Malec, Anna Zadroz-

na, Janina Kościukiewicz, Ewa Kowalik. Poniżej zdradzamy przepis na "Świątecznego Popaprańca", który nie jest zbyt trudny w wykonaniu, ale smakuje, że palce liżać. *Zapraszamy do Zarańska. J.*





Darmowy przewodnik turystyczny po Pojezierzu Drawskim

Pojezierzu Myśliborskim i Wałęckim,
Pobrzeżu Szczecińskim i Dolinie Prośny
na urządzenia mobilne (smartfony, tablety).
Pobierz ze strony polskietrasy.pl



www.polskietrasy.pl

mobilny przewodnik turystyczny



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Aplikacja mobilna współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4LEADER
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

www.polskietrasy.pl