

*Lucyna Kmak, Janina Molek,
Marek Nowakowski*

Fasola

A single green bean is positioned between the 'o' and 'a' of the word 'Fasola', acting as a visual separator and a thematic element.

z Doliny Dunajca

Nowy Sącz 2015

TEKST

Lucyna Kmak, Janina Molek

ZDJĘCIA

Marek Nowakowski

© Copyright by Gminny Ośrodek Kultury w Gródku nad Dunajcem, Gródek nad Dunajcem 2007

© Copyright by Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c., Nowy Sącz 2007

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



ISBN 978-83-65196-15-6

WYDAWCA

Stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”, 32-861 Iwkowa 468

tel./fax 14 684 45 49, e-mail: biuro@nasliwkowymszlaku.pl

WSPÓŁWYDAWCA I DRUK

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c., 33-300 Nowy Sącz, ul. Lwowska 143

tel. 18 547 45 45, 441 02 88, e-mail: biuro@novasandec.pl

SKŁAD KOMPUTEROWY

Mariusz Kałyniuk

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC s.c.

Spis treści

<i>O fasoli co nieco.....</i>	<i>7</i>
<i>Przepisy Pani Janiny</i>	<i>23</i>
<i>Przepisy z regionu</i>	<i>31</i>
<i>Zupy.....</i>	<i>39</i>
<i>Pierogi.....</i>	<i>49</i>
<i>Pasztety i kotlety.....</i>	<i>53</i>
<i>Salatki.....</i>	<i>59</i>
<i>Fasola na słodko.....</i>	<i>67</i>
<i>Potrawy różne.....</i>	<i>73</i>
<i>Światowe przeboje fasolowe</i>	<i>77</i>
<i>Gminy Śliwkowego Szlaku</i>	<i>79</i>
<i>Śliwkowy Szlak</i>	<i>95</i>



Smak fasoli

O smaku fasoli, sposobie jej przyrządzania i wykorzystania w kuchni najlepiej opowiadają starsi mieszkańcy Doliny Dunajca, którzy z uprawą fasoli wiązali nie tylko chęci zarobkowe, ale była ona także częstym gościem na codziennym i świątecznym stole. Trudno sobie wyobrazić czerwony barszcz wigilijny bez fasoli *Piękny Jaś* i trudno też zapomnieć smak zupy fasolowej ze zrazikami mięsnymi w wykonaniu pani Janiny Molek z Tropia, która o fasoli mogłaby opowiadać godzinami. Dowiodła swego kunsztu serwując fasolowe specjały na konkursach, degustacjach i pokazach. Jest ona zdobywczynią głównej nagrody „PERŁA” w konkursie „Nasze kulinarne dziedzictwo”. Jak sama dowiodła z fasoli można wyczarować prawie wszystko, a umiejętne gotowanie fasoli i dobieranie kompozycji przyprawowych sprawia, że przygotowane potrawy mają bajeczny, nieporównywalny z niczym smak. Potrafi wydobyć głębię doznań smakowych, które może dać tylko fasola *Piękny Jaś* uprawiana w specyficznych warunkach Doliny Dunajca. Zarówno wspomniana zupa fasolowa jak i pasztet, rolada,

krokiety, kielbasa wędzona i kielbasa parzona czy słodka babka to prawdziwe rarytasy. Z fasoli można również pędzić wysokoprocentowy alkohol (to nie żart! – sprawdzono wg odkurzonych przepisów pradziadków).

Dla wspomnianych małopolskich gmin położonych w Dolinie Dunajca fasola *Piękny Jaś* stała się symbolem, z którym chętnie się identyfikują.

W Zakliczynie corocznie odbywa się na początku września rozsławione już w okolicy Święto Fasoli, któremu towarzyszą konkursy i degustacje potraw wykonanych z fasoli – ostatnio pobito rekord wykonania „Fasolki po Zakliczyńsku” – wydano rekordową ilość – 12 tys. porcji fasolki. W Gródku nad Dunajcem przy okazji Dni Jeziora Rożnowskiego także nie zapomniano o ważnym atucie tych okolic – serwowano rekordową ilość zupy fasolowej ze zrazikami mięsnymi – 500 litrów zupy. Dodatkowo wpisane w wiejski krajobraz poletka fasoli w Dolinie Dunajca są niezaprzeczalnym atutem tych terenów i powinny być nadal z nim kojarzone.



Laureatka głównej nagrody w Konkursie Nasze Kulinarne Dziedzictwo, Nawojowa 2005



Przepisy Pani Janiny

Zupa fasolowa z Molkówki



■ Składniki:

200 g fasoli, 200 g wędzonych żeberek, 200 g mięsa z łopatki wieprzowej, 100 g boczku wędzonego, 2 średnie ziemniaki, 1 średnia marchewka, 1 średnia pietruszka, kawałek pora, kawałek selera, 1 średnia cebula, 4 ząbki czosnku, olej lub oliwa, mąka, bułka tarta, liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzania:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znów gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność

powtarzamy jeszcze raz. W międzyczasie wstawiamy wędzone żeberka, gotujemy do miękkości, rosół odcedzamy i wlewamy do gotującej się fasoli. Żeberka obieramy z kości. Do pojemnika dajemy mielone mięso z łopatki wieprzowej, 2 ząbki czosnku drobno posiekanego, 1 łyżkę bułki tartej, 1 jajko, sól i pieprz do smaku. Wyrabiamy mięso aby się do ręki nie kleiło i robimy małe kulki wielkości fasoli. Kulki smażymy na rozgrzany oleju ze wszystkich stron. Boczek kroimy w kostkę i smażymy na skwarki. Skwarki dodajemy do gotującej się fasoli, a na tłuszczu z boczku dusimy krojoną w kostkę cebulę aż się zeszkli. Cebulę dodajemy do gotującej się fasoli, a na tłuszczu robimy zasmażkę z 2 płaskich łyżek mąki, aż uzyska złoty kolor. Obieramy ziemniaki i jarzyny. Kroimy w kostkę i gotujemy. Pod koniec gotowania fasoli dodajemy: mięso z żeberka, kulki, ziemniaki, jarzyny, 2 ząbki czosnku drobno posiekanego, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, zasmażkę na końcu aby się tylko zagotowała.

Paszтет fasolowy z orzechami i słonecznikiem



■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 50 g orzechów, 4 łyżki nasion słonecznika, 125 g masła, 1 średnia cebula, 1 jajko, 2 łyżki smalcu lub oleju, 1 łyżki mąki kartoflanej, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzania:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znów gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. W międzyczasie smażymy cebulę, aż się zeszkli. Na tłuszczu po cebuli prażymy pokrojone w małą kostkę

orzechy. Topimy masło. Ugotowaną fasolę i zeszkloną cebulę mielimy w maszynce. Dodajemy topione masło, mąkę ziemniaczaną, jajko, orzechy, słonecznik, sól i pieprz do smaku. Mieszmamy i dajemy do małej foremki posmarowanej tłuszczem, pieczemy w 200°C ok. 60 minut.

Rolada fasolowa z jarzynami, sosem grzybowym i ziemniakami nadziewanymi



■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 125 g kostki masła, 1 średnia marchewka, 1 średni ogórek kiszony, 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnki, 1 jajko, 2 łyżki mąki kartoflanej, 3 łyżki smalcu lub oleju, kawałek papryki czerwonej żółtej, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę

solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znów gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. W międzyczasie na smalcu dusimy cebulę. Ugotowaną fasolę i cebulę mielimy w maszynce. Do pojemnika z mieloną fasolą dajemy siekany czosnek, 1 jajko, mąkę kartoflaną, sól, pieprz do smaku i mieszmamy. Kroimy w paski paprykę, ogórek i ugotowaną marchewkę. Do małej foremki posmarowanej tłuszczem dajemy część farszu, układamy wzdłuż jarzyny pokrojone w paski, przykrywamy farszem na przemian. Pieczemy w 200°C ok. 80 minut.

Sos grzybowy

■ Składniki:

200 g grzybów – borowików, 1 średnia cebula, 1 łyżka masła, 3 łyżki kwaśnej śmietany 30%, sól.

■ Sposób przyrządzenia:

Nastawiamy 3 szklanki wody, dodajemy 1 łyżkę masła i troszkę soli. Myjemy i kroimy grzyby. Pokrojone grzyby dodajemy do gotującej wody, gotujemy pół godziny. Pod

koniec gotowania dodajemy 3 łyżki kwaśniej śmietany z łyżką mąki, mieszmamy z zimną wodą i zagęszczamy sos.

Ziemniaki nadziewane fasolą i cebulką

■ Składniki:



8 średnich ziemniaków, 2 łyżki fasoli, 1 mała cebula, 1 łyżka smalcu, 8 plastrów sera żółtego.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy ziemniaki w mundurkach, solimy i gotujemy. Na smalcu smażyemy cebulę na złoty kolor. Ziemniaki obieramy, przekrawamy na pół, wydrążamy środki. Środki ziemniaków mieszmamy z fasolą i cebulą, doprawiamy solą, pieprzem do smaku. Ubijamy to tłuczkiem do ziemniaków na papkę. Farsz dajemy do środka ziemniaka i składamy w całość. Ziemniaki smażyemy na tłuszcz z cebuli i opiekamy



my obie strony lub dajemy do piekarnika. Pod koniec smażenia lub pieczenia kładziemy na ziemniaki plastry żółtego sera żeby się lekko roztopił.

Fasola z kapustą

■ Składniki:



1 szklanka fasoli, 500 g kiszonej kapusty, 100 g słoniny, 2 średnie cebule, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki mąki, liście laurowe, pieprz, sól lub wegeta.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Wstawiamy kiszoną kapustę z pokrojoną cebulą i gotujemy aż

kapusta będzie miękka. Na patelni smażymy pokrojoną w kostkę słoninę. Do tłuszczu po słoninie dodajemy 2 łyżki mąki i robimy zasmażkę. Do ugotowanej kapusty dajemy ugotowaną fasolę, skwarki ze słoniny, drobno pokrojony czosnek, liść laurowy, pieprz, sól lub wegetę do smaku i gotujemy 10 minut. Pod koniec gotowania dodajemy zasmażkę.

Zupa fasolowa z makaronem

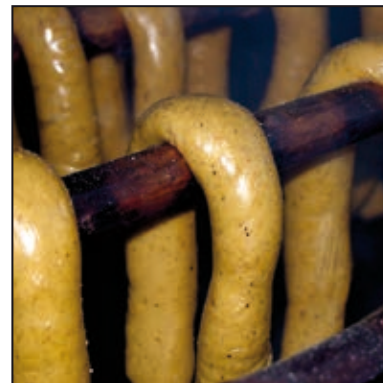
■ Składniki:

1 szklanka fasoli, 2 szklanki makaronu grubego, 1 średnia cebula, 100 g słoniny lub smaku, 1 czosnek, 2 łyżki warzyw suszonych, pieprz, 1 kopiąsta łyżka mąki.

■ Sposób przyrządzenia:

Fasolę gotujemy. Słoninę kroimy, smażymy na patelni, a gdy słonina się podpiecze dodajemy pokrojoną cebulę i dusimy do miękkości. Kiedy fasola będzie miękka dodajemy warzywa i makaron, cebulę, czosnek i gotujemy do miękkości makaronu. Na tłuszczu robimy zasmażkę i doprawiamy do smaku. Po zagotowaniu zupa jest gotowa.

Kielbasa z fasoli Piękny Jaś



■ Składniki:

1 kg fasoli, 500 g masła, 4 jajka, ½ szklanki mąki kartoflanej, 1 duża główka czosnku, jelita wieprzowe, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzenia:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Ugotowaną fasolę mielimy w maszynce o drobnym sitku dodajemy pokrojony czosnek, jajka, mąkę, pieprz, sól i dobrze mieszamy. Nadziewamy jelita wieprzowe. Kielbasę wędzimy w wędzarni opalanej drzewem czereśniowym z dodatkiem jałowca.



Wódka z fasoli

■ Zamiast przepisu:
... Pamiętam, że do beczki wsypywa-
no groch, wlewano
mleko, wodę i cu-
kier. Po zamknię-
ciu beczki wkopy-
wano ją do ziemi.
Bardzo mnie wtedy
interesowało, dla-
czego tak się dzieje.
Po wielu latach do-
wiedziałam się dla-
czego ...

Pierogi z fasolą



■ Składniki:

½ kg mąki, 2 jajka, 6 łyżek oleju,
sól, woda gotowana.

■ Sposób przyrządzania:

Dajemy mąkę na stolnicę lub do
miski, dajemy jajka, olej, mieszamy

wszystko razem i dodajemy wodę
gotowaną ile jest potrzeba. Wyro-
biamy ciasto na pierogi. Możemy
nadziewać pierogi farszem fasolo-
wym na słodko lub na ostro.

Farsz na słodko

1 szklanka fasoli gotowanej i mielo-
nej, 1 łyżeczka cukru waniliowego,
2 łyżki cukru, ¼ kostki masła.
(Wszystko dokładnie wyrobić).

Farsz na ostro

1 szklanka fasoli gotowanej i mie-
lonej, 1 cebula, 1 czosnek, 2 łyżki
smalcu, sól, pieprz. (Wszystko
dokładnie wyrobić).

Krokiety z nadzieniem fasolowym

■ Składniki:

ciasto naleśnikowe na mleku
z 1 jajkiem

Farsz

1 szklanka fasoli gotowanej i mie-
lonej, 1 cebula, 1 ząbek czosnku,
2 łyżki smalcu, sól, pieprz.

■ Sposób przyrządzania:

Usmażone naleśniki napełniamy
farszem, zwijamy i panierujemy
w jajku i tartej bułce. Lekko
podsmażamy.

Fasolowa zapiekanka



■ Składniki:

szklanka fasoli, 2 cebule, kilka
suszonych grzybów, 80 g ostrego
sera żółtego, 2 jajka, 2 łyżki oliwy,
ząbek czosnku, majeranek, pieprz,
sól.

■ Sposób przyrządzania:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody,
dodajemy łyżkę oleju, troszkę
solimy. Doprowadzamy do zagoto-
wania i gotujemy 20 min., po czym
dolewamy szklankę zimnej wody.
Znów gotujemy 20 min. i po-
nownie dolewamy zimnej wody.
Czynność powtarzamy jeszcze raz.
Fasolę zmielić w maszynce. Grzyby
ugotować, odcisnąć i zmielić w ma-
szynce. Cebulę pokroić, zeszklić na
oliwie wraz z grzybami, dodać do
fasoli. Starannie wymieszać dodając
żółtka, starty ser, przyprawy, a na
koniec pianę ubitą z białek. Prze-
łożyć do natłuszczonego naczynia

żaroodpornego i zapiec w gorącym piekarniku.

Salatka z fasoli



■ Składniki:

150 g fasoli, 150 g pieczarek, 20 g masła, 100 keczupu, 25 ml oliwy, sól, pieprz, natka pietruszki, tymianek.

■ Sposób przyrządzania:

Wstawiamy fasolę do zimnej wody, dodajemy łyżkę oleju, troszkę solimy. Doprowadzamy do zagotowania i gotujemy 20 min., po czym dolewamy szklankę zimnej wody. Znow gotujemy 20 min. i ponownie dolewamy zimnej wody. Czynność powtarzamy jeszcze raz. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokroić w paseczki, usmażyć. Wymieszać z fasolą, keczupem i oliwą, doprawić do smaku. Następnie przełożyć do szklanej salaterki i udekorować.

Babeczki fasolowe ze śliwką

■ Składniki:

1 kg fasoli, 15 dag suszonej śliwki, 20 dag mąki, 1 kostka masła, 3 łyżki kwaśnej śmietany 30%, 1 szklanka cukru, 1 opakowanie cukru waniliowego, 2 jajka, 5 dag drożdży, szczypta soli

■ Sposób przyrządzania:

Ugotowaną fasolę przemielić przez maszynkę. Następnie dodać mąkę, masło, śmietanę, cukier, cukier waniliowy, jajka, rozpuszczone drożdże oraz sól. Całość wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Wcześniej umyte i wypestkowane suszone śliwki delikatnie sparzyć gorącą wodą. Lekko osuszone owoce drobno pokroić i dodać do środka ciasta w trakcie wkładania go do foremek. Piec przez 30 minut w temperaturze 180 stopni.

