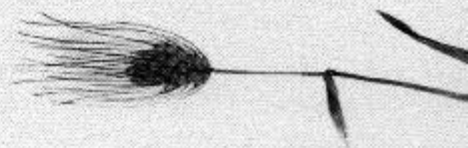


SPIS TREŚCI



9 WSTĘP

13 INFORMACJE KULINARNE

PRZEPISY PODSTAWOWE

- 16 Śmietanka roślinna
- 16 Wegański majonez
- 16 Sos czosnkowy
- 17 Sos czosnkowo-koperkowy
- 17 Sos grzybowy
- 17 Szybki sos pomidorowy
- 18 Sos warzywny
- 18 Mus dyniowy
- 19 Selerowe skwarki
- 19 Skwarki z tofu
- 19 Wegański twaróg (wytrawny)
- 20 Masło czosnkowe
- 20 Wegański twaróg (na słodko)
- 21 Sos waniliowy
- 21 Lukier
- 21 Lukier cytrynowy

MAGIA WIELOKULTUROWOŚCI - Dolny Śląsk

- 25 Ciasto drożdżowe z cynamonową kruszonką (*Ciasto z kruszonką z Ziemi Kłodzkiej*)
- 27 Piernikowe babeczki z marcepanem (*Bomby legnickie*)
- 31 Piernikowe domki (*Bomby apostołów*)
- 35 Pierogi z suszonymi śliwkami (*Śliwiaki*)
- 37 Pita z jabłkami i dynią (*Bolkuńska pita z Lipian*)
- 41 Śląskie obwarzanki (*Begle*)

NIE TYLKO PIERNIKI - Kujawy i Pomorze

- 45 Drożdżówki z grzybami i „serem” (*Mace borowiackie*)
- 47 Drożdżowe racuchy (*Ruchańce drożdżowe*)

51 Herbatniki na amoniaku (*Amoniaczki*)

53 Kluski ziemniaczane

(*Kluski ziemniaczane z serem*)

55 Pączki z dyni i ziemniaków

(*Kujawskie pączki dyniowo-ziemniaczane*)

57 Zupa fasolowa z zacirkami

(*Kujawski szablak z zacirkami*)

PIEROGI, KASZE

I CEBULARZ - Lubelszczyzna

63 Ciastka z maszynki

(*Ciastka przez maszynkę*)

65 Drożdżówki z cebulą i makiem

(*Cebularz lubelski*)

67 Naleśniki drożdżowe

(*Lubelskie naleśniki drożdżowe*)

69 Placki z soczewicy i ziemniaków

(*Werbkowickie placki z soczewicy*)

71 Podcos (*Lubelski podcos*)

73 Świderki z suszonymi owocami

(*Zawłajski wygnanowski*)

75 Ziemniaczane ciasteczka z jagodami

(*Dziędziuchy z Dokudowa*)

77 Ziemniaczane pierogi z marchewką

(*Kakory z Łobaczewa Małego*)

79 Zupa czereśniowa (*Barszcz czereśniowy*)

KRAINA WINA - Lubuskie

83 Babka ucierana (*Lubuska babka ucierana*)

85 Bulka z pieczarkami

(*Gorzowska bułka z pieczarkami*)

89 Drożdżowiec ozdobny (*Paska bukowińska*)

93 Kotlety z chleba (*Gorzowskie kotlety chlebowe*)

95 Musztarda dyniowa

(*Lubuska musztarda dyniowa*)

97 Pierogi z soczewicą (*Jenińskie farszówki*)

SPIS TREŚCI

SERCE KRAJU – Łódzkie

- 101 Chleb gryczany
(Radomyszczański tatarczuch)
- 103 Kapusta z grochem
(Łowicka kapusta z grochem)
- 105 Knedle z truskawkami
(Łódzkie knedle z truskawkami)
- 107 Łazanki z kapustą *(Dziad kapuściany)*
- 109 Piernik marchewkowy
(Warciański piernik marchwiowy)
- 111 Zupa gruszkowa *(Polewka gruszkowa)*

W GÓRACII I NA WYŻYNACH – Małopolska

- 115 Keks fasolowy *(Małopolski cwiak z fasoli)*
- 117 Kluski z fasoli jaś
(Małopolskie kluski ziemniaczano-fasolowe)
- 119 Kluski ziemniaczano-owsiane
(Dziadki kokuszczańskie)
- 121 Krakowskie przysmaki
(Precle, bajgle, obwarzanki)
- 125 Pasztet z fasoli
(Pasztet z fasoli z marchewką lub grzybami)
- 127 Placki ziemniaczane *(Podhalańskie moskole)*
- 129 Tofurnik z kruchą kratką
(Sernik krakowski)
- 133 Wafelki z kremem czekoladowo-orzechowym
(Pischinger)

KRAINA WIERZBY I WISŁY – Mazowsze

- 137 Aromatyczne flaczki
(Flaki po warszawsku)
- 141 Babka ziemniaczana *(Rejbak kurpiowski)*
- 143 Drożdżowe pierogi z kiszoną kapustą
i kaszą jaglaną *(Sójki mazowieckie)*
- 147 Galareta (meduza) *(Nózki po warszawsku)*
- 149 Chłodnik truskawkowy
(Mazowiecki chłodnik truskawkowy)
- 151 Pierogi z cebulą i makiem
(Lepiuchy bodzanowskie)
- 153 Rosół z gąsek *(Rosół z prośnianek)*
- 155 Ziemniaczane oponki
(Szydłowieckie oponki ziemniaczane)

GDZIE WĘDROWAŁA

KAROLINKA – Śląsk Opolski

- 159 Krucho-drożdżowe ciastka tofurnikowe
(Krujanki)
- 163 Makowe ciasteczka *(Śliszki wigilijne)*
- 165 Postny pieróg *(Pieróg postny ze Starych Kołni)*
- 169 Potrawka z kalarepy *(Oberiba na gęsto)*
- 171 Sałatka ziemniaczana *(Kartoffelsalat)*
- 173 Ziemniaki z kiszoną kapustą *(Pańczkraut)*
- 175 Zupa chlebowa *(Wodzionka)*

DAWNA GALICJA – Podkarpacie

- 179 Bułeczki z kapustą i kaszą gryczaną
(Jeżowskie kapuśniaki z kaszą tatarczaną)
- 183 Goląbki z kaszą i ziemniakami
(Goląbki z kaszą gryczaną i tartymi ziemniakami)
- 185 Paszteciki z bobem i pieczarkami
(Fujarki pastusze)
- 187 Placki dyniowe z jabłkami
(Podkarpackie racuchy dyniowe)
- 189 Placki sodowe *(Proziaki)*
- 191 Placki z kiszoną kapustą *(Fuczki)*
- 193 Tort fasolowy *(Tort z fasoli piękny jaś)*
- 197 Ziemniaczane kotlety z kapustą
(Łęźnie bieszczadzkie)

TYGIEL KULTUR I SMAKÓW – Podlasie

- 201 Bocianie łapy *(Busłowe łapy)*
- 205 Buza *(Białostocka boza)*
- 209 Kartacze z soczewicą i grzybami
(Kartacze, cepeliny)
- 213 Kotlety kapuściane *(Kotlety białostockie)*
- 215 Placki z ziemniaków i tofu
(Białostockie serniczki)
- 217 Ziemniaczana rolada z grzybami *(Kartoflaniki)*
- 219 Ziemniaczane pierogi z soczewicą *(Soczewiaki)*



SPIS TREŚCI

KASZUBY, KOCIEWIE,

ŻULAWY I POWIŚLE - Pomorze

- 223 Deser z kaszy manny (*Kociewski gryz*)
 225 Drożdżowe faworki (*Kociewskie grochowinki*)
 227 Gołąbki z pęczakiem i grzybami (*Żuławskie gołąbki z pęczakiem i grzybami*)
 231 Jabłka w drożdżowych koszulkach (*Kukle kaszubskie*)
 235 Karmelowe cukierki (*Kociewskie bombony z dekla*)
 237 Kluski dyniowe (*Kociewskie kluski dyniowe*)
 239 Zupa brukwiowa (*Zupa z żółtych wręków*)

PEJZAŻ WĘGLA

I ZIELONYCH GÓR - Śląsk

- 243 Drobne ciasteczka świąteczne (*Ciasteczka cieszyńskie*)
 249 Jabłkowy zawijaniec (*Strudel jabłkowy*)
 251 Minipączki (*Dolki*)
 253 Pasty kanapkowe (*Pasty cieszyńskie*)
 257 Piernikowy krem świąteczny (*Moczka*)
 259 Placki ziemniaczane po śląsku (*Placki z blachy*)
 261 Placki ziemniaczane w kapuście (*Poleśniki*)
 263 Śląski obiad (*Kluski śląskie, rolada, modra kapusta*)
 267 Świąteczna zupa konopna (*Siemieniotka*)

RAJ I CZAROWNICE - Świętokrzyskie

- 271 Ciasto dyniowe (*Banioczek*)
 273 Drożdżówki na Trzech Króli (*Szczodraki*)
 275 Dyniowe kotlety (*Kotlety baniowe z pokrzywami*)
 277 Fasola korczyńska w sosie (*Fasola po korczyńsku*)
 279 Pasztet z pasternaku (*Pasternocek*)
 281 Pyzowe paluchy (*Paluchy Baby Jagi*)
 283 Pyzunie (*Opatowskie pyzie*)
 285 Ziemniaczane poduszeczki (*Piotrowskie cejlony*)

REGION LASÓW

I WÓD - Warmia i Mazury

- 291 Drożdżowe gofry (*Gofry pruskie*)
 293 Kotlety ziemniaczane faszerowane soczewicą (*Farszynki*)
 297 Marchew z ziemniakami (*Marchew po mazursku*)
 299 Piernikowy brukowiec (*Brukowiec mazurski*)
 303 Placki ziemniaczane z sosem „twarogowym” (*Plince z pomoćką*)
 305 Rogaliki ziemniaczane (*Mazurskie rogaliki ziemniaczane*)

KOLEBKA POLSKOŚCI - Wielkopolska

- 309 Faszerowane cebule (*Gaty cebulowe*)
 311 Kartoflanka po wielkopolsku (*Słepie ryby*)
 313 Kopytka po wielkopolsku (*Szagówki*)
 315 Obiad po wielkopolsku (*Pyzy drożdżowe, pieczona kaczka, modra kapusta*)
 319 Sos „twarogowy” do pyr (*Pyry z gzikami*)
 321 Ślimakowe drożdżówki (*Sznoka z glancem*)
 323 Zupa kapuściana (*Wielkopolska parzybroda*)

ZACHODNI SMAK POLSKI

I MORZA - Pomorze Zachodnie

- 327 Ciasteczka jabłkowe (*Jabłka w koszulkach*)
 329 Gołąbki z ziemniakami i kaszą jęczmienną (*Hołubcie bielkowskie*)
 331 Pasta paprykowa (*Paprykarz szczeciński*)
 333 Paszteciki z soczewicą (*Paszteciki szczecińskie*)
 337 Placek drożdżowy z cebulą (*Palanycia*)
 339 Serca piernikowe (*Serca kaziukowe*)

341 PODZIĘKOWANIA