

Niepowtarzalny smak tutejszej kuchni wynika ze swoistej mieszanki kultur oraz różnorodności tradycji kulinarnych skupionych w Polsce wschodniej. Próżno szukać drugiego takiego regionu w Polsce, w którym mieszkałoby tyle różnych narodów.

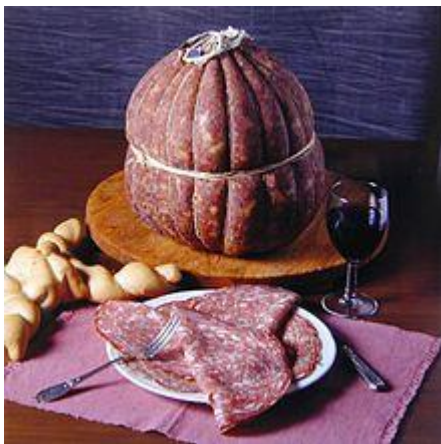
W regionie – nie ma już tamtej społeczności, a przynajmniej nie w takiej ilości jak kiedyś, która tworzyła ów wielokulturowy kalejdoskop narodów. Na szczęście powstała po nich bogata spuścizna kulinarna w postaci przepisów. Podlaskie ma kartacze (po stronie litewskiej – cepeliny), chłodnik po litewsku, soczewiaki, kindziuk, kumpiak, a także oryginalny sękacz – symbol kuchni pogranicza polsko-litewskiego. Prysmaki charakterystyczne dla państw ościennych w naszej kuchni to bliny i kwas chlebowy. Potrawy kuchni tatarskiej zadomowione w naszym regionie to: pierekaczewnik, czebureki i kołduny. Podane w rosole na długo zostają w pamięci. Od wieków przysmakiem jest kiszka ziemniaczana i babka ziemniaczana. Kaloryczna kuchnia wschodnia – to wszelkiego rodzaju pierogi z serem, z grzybami, z mięsem i na słodko z jagodami. Farsz mięsny, farsz grzybowy. Także wareniki oraz potrawy gdzie bazą pozostają ziemniaki – tu królują placki ziemniaczane.

Podlaskie smaki wybierane są i nagradzane w prestiżowym plebiscycie - „Podlaskiej Marki Roku” i konkursie „Teraz Polska”. Zwycięskie potrawy wyłonione w konkursie to m.in. kiełbasa biebrzańska, kindziuk, kumpiak podlaski, miód Lipiec Białowieski, karp pieczony z borowikami, szynka puńska, kołduny tatarskie, kwas chlebowy, twaróg hajnowski, ser koryciński, a nawet nalewka „biebrznięta”.

Kulinarną wizytówką regionu jest także ciemny, pachnący, przygotowany na zakwasie chleb pieczony na liściu chrzanu. Specjałem są także leśne skarby, przetwory z grzybów no i wyśmienite miody.

Kuchnia podlaska – to także wyśmienite dania z ryb. Polecamy szczególnie wędzoną sieję i sielawę z dodatkiem soku z cytryny, czy lina w sosie śmietankowym.

### Przepisy kulinarne



#### **Kindziuk litewski** (Perła 2001)

– wędlina tradycyjnie wyrabiana na Suwalszczyźnie, której nazwa pochodzi z języka litewskiego,

#### **Sękacz** (Perła 2002)

– ciasto, które na Podlasiu przywędrowało również z Litwy, gdzie nazywane jest „gałęziakiem” od kształtu przypominającego pień drzewa z wystającymi sękami,

#### **Kartacze**

- potrawa z ziemniaków przypominająca polską pyzę w odmianie podlaskiej,

#### **Pierekaczewnik**

- układane warstwami ciasto, które może być nadziewane serem, jabłkami lub mięsem

#### **Kołduny tatarskie**

- (laureat konkursu Podlaska Marka Roku 2005) - narodowa potrawa Tatarów polskich przyrządzana w piątek lub w święta. Małe pierożki z surowym farszem mięsnym (nie wieprzowym!) gotowane na rosole.

#### **Koryciński ser** żółty „swojski” (laureat konkursu Podlaska Marka Roku 2004)

## Kiszka ziemniaczana



- charakterystyczna potrawa białoruska powszechnie przygotowywana wyłącznie na Podlasiu, Kiszka ziemniaczana to potrawa z tarkowanych ziemniaków i słoniny, sadła lub podsmażonego boczku oraz przypraw. Taką masą wypełniane są jelita wieprzowe, a całość pieczona jest w piekarniku. Przygotowując tę potrawę, należy pamiętać o kilku ważnych czynnościach - o napełnianiu kiszki maksimum w 2/3 objętości i nakłuwaniu jej widelcem, co zapobiega pękaniu podczas pieczenia. Dla lepszego wyglądu, w połowie pieczenia, kiskę należy przewrócić na drugą stronę.[<sup>2</sup>]

### **Kutia - tradycyjna potrawa wigilijna.**

Składniki: 2 szklanki pszenicy, garść maku, kilka łyżek miodu, bakalii (orzechów, rodzynek, migdałów) oraz mleka lub słodkiej śmietany.

Proporcje składników dobieramy w zależności od potrzeby. Łuskaną pszenicę zalać wodą i gotować przez kilka godzin do miękkości, ale uważać żeby nie rozgotować. Po ugotowaniu odlać wywar i pozostawić do wystygnięcia. Mak zagotować a następnie odcedzić i zmielić przez maszynkę z gęstym sitkiem. Dodać miód rodzynek, drobno pokrojone orzechy i migdały, pozostałe bakalie oraz ugotowaną pszenicę Wszystko razem wymieszać i wstawić na kilka godzin do lodówki. Przed podaniem na stół dodać trochę mleka lub śmietany.

## Kiszka ziemniaczana-warmińska(litewska)

Danie to pochodzi z okolic Wileńszczyzny. Zostało zapożyczone przez ludność przygraniczną (jak to bywało m-dzy sąsiadami - przepisy często podkradali sobie nawzajem))) i dlatego jest również specjalem kuchni podlaskiej, czy warmińskiej



Jelita wymoczyć- ale nie za bardzo-muszą leciutko(LECIUTKO!!! "trącać" flakiem)))  
Ziemniaki obrać, zetrzeć na drobnej tarce-ja to robię przy pomocy sokowirówki.

Są specjalne sitka do tarcia ziemniaków w robotach, a podobno najlepsza jest tzw maszynka do tarcia ziemniaków- dostępna w sieci lub na rynkach- produkcji litewskiej.

Starte ziemniaki odsączyć z nadmiaru soku. Można odrobinę podlać tłuszczem(olejem, tłuszczem z wytopionej słoninki)-wtedy tak szybko nie ciemnieją.

Cebulę drobno posiekać.

Pokrojony w drobną kostkę boczek wysmażyć na małym ogniu. Skwarki odłożyć.

Na pozostałym tłuszczu podsmażyć pokrojoną w kostkę kiełbasę i cebulę.

Ziemniaki połączyć z boczkiem ,kiełbasą, jajami, cebulą i przyprawami. Uwaga soli dodawać oszczędnie, bo jelita są słone.

Za pomocą kielbaśnicy, lub( ja tak robię) sposobem, którym się przygotowuje kiełbasę palcówkę(nazwa mówi sama za siebie) napychać farsz w jelita- LUŻNO! Końcówki kieszki zakręcać wokół wykałaczkii(uprzednio namoczonej) lub zawiązywać w węzeł. Polecam zawiązywanie w węzeł i jeszcze pozostawienie na końcach takiego ogonka z flaka, bo potem o te właśnie (bardzo chrupiące)kawałki wszyscy się biją)))!!

Układać na dość obficie polanej tłuszczem blasze(ja ją uprzednio wykładam folią aluminiową). Po wierzchu polać resztą tłuszczu. Piec ok godziny w temp ok.180°C - do zrumienienia. Aby zapobiec pękaniu- po ok 10 minutach od początku pieczenia, nakłuć kieszkę widelcem- uwalniając w ten sposób nagromadzone powietrze.

Jeśli zostanie nam farsz-można go upiec w wysmarowanej blaszce (np. jednorazówce) i mamy pyszną babkę ziemniaczaną. Kiedy posypimy ją warstwą ostrego sera jest wspaniała. Niektórzy zamiast sera przykrywają ją np. paskami tłustego boczku.

Kiszka doskonale smakuje z kwaszonymi ogórkami, a szczególnie tzw. małosolnymi.

Świetnie się ją mrozi (po uprzednim wystudzeniu) i odsmaża pokrojoną w plastry.[<sup>3</sup>]

**Popularne pierożki:**

z serem, z grzybami, z mięsem i na słodko z jagodami.

Farsz mięsny – mięso z dziczyzny, cebula, przyprawy;

farsz grzybowy – kapusta kiszona, grzyby suszone, cebula, przyprawy;

pierogi ruskie – ziemniaki gotowane, twaróg, cebula, masło, sol i pieprz.

Ciasto: 1.kg. mąki, 1 jajko, 600 ml ciepłej wody, szczypta soli, trochę oleju.

**Babka ziemniaczana**

– potrawa ziemniaczana o niepowtarzalnym smaku,

3 kg ziemniaków, 3 jajka, 30 dkg cebuli, pół kilograma podgardla lub boczku, pieprz, sól, odrobina wegety, masło do posmarowania blaszki, bułka tarta do jej posypania. Najpierw trzeba przesmażyć cebulę z podgardlem, rozbić jajka w miseczce i wysmarować masłem blaszkę. Dopiero teraz tarkujemy ziemniaki - najlepiej potarkować pół starych i pół młodych, na ręcznej drobniutkiej tarce. Należy tarkować szybko, żeby ziemniaki nie ściemniały. Można też starkować jedną cebulę. Potem szybko wymieszać wszystkie składniki.

10 minut wcześniej rozgrzać piekarnik. Najpierw piec w wysokiej temperaturze - ok.

200 stopni, potem jak się potrawa zapiecze – zmniejszyć ogień. Piec około dwóch godzin.[<sup>2</sup>]

**Białysy**

- to pszenne bułeczki z cebulą i odrobiną maku. W przedwojennym Białymstoku był to prawdziwy przysmak.

**Pierogi ruskie****Składniki:**

- 4 szklanki mąki pszennej,
- 2 jajka
- około 3 łyżek oleju,
- około 5 łyżek śmietany,
- około 3/4 szklanki letniej wody,
- około 0,5kg tłustego twarogu,
- około 0,5kg ugotowanych ziemniaków, przeciśniętych przez praskę,
- sól, pieprz

Aby przygotować farsz mieszamy ser z ziemniakami, przyprawiamy do smaku. Jeśli będzie zbyt sypki dodajemy śmietanę. Teraz przygotowujemy ciasto na pierogi. Przesiewamy mąkę do której dodajemy jajka, śmietanę, olej i sól. Mieszamy, stopniowo dodając wody tak aby ciasto było elastyczne i miękkie. Gotowe ciasto wałkujemy na kilkumilimetrowej grubości placek. Szklanką wykrawamy okrągłe krążki, które napełniamy farszem z sera i ziemniaków. Delikatnie sklejamy brzegi pierożków i gotujemy w osolonej wodzie kilka minut od momentu wypłynięcia na wierzch. Danie najlepiej smakuje z kwaśną śmietaną lub podsmażone na patelni ze skwarkami i cebulką. [1]

**Cebularz lubelski**

Składniki na 12 małych cebularzy: 1/2 kg mąki pszennej, 60 g masła/oliwy, 20 g świeżych drożdży, 1 szklanka mleka, 1 jajko, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka soli, 2 dorodne cebule, 2 łyżki maku, 2 łyżki oleju

Zaczynamy od przygotowania cebulowego nadzienia. Posiekaną w grubą koskę cebulę gotujemy we wrzątku około 5 minut. Po wyjęciu z wywaru przekładamy ją do miseczki mieszamy makiem, olejem i

solą. Tak przygotowany farsz studzimy i chłodzimy w lodówce. Aby przygotować ciasto, drożdże mieszamy z cukrem, 2 łyżkami mąki i mlekiem. Odstawiamy do wyrośnięcia. W międzyczasie do miski przesiewamy mąkę, dodajemy sól, mleko oraz roztopione masło i roztrzepane jajko. Malutką część jajka zostawiamy sobie na koniec aby posmarować cebularze przez pieczeniem. Ciasto wyrabiamy z drożdżami i zostawiamy na 40 minut do wyrośnięcia. Ciasto dzielimy na 12 części, tak aby przygotować 12 jednakowych placków. Na środku każdego placka układamy farsz a brzegi ciasta smarujemy jajkiem. Pieczemy cebularze w temperaturze 200°C do zarumienienia. [1]

## Ser koryciński



Odmiana białego sera podpuszczkowego produkowana z niepasteryzowanego mleka krowiego w gminie Korycin. Legenda głosi, że mieszkańcy Korycina nauczyli się produkcji serów od Szwajcarów, których zaciężne oddziały wojskowe, zaangażowane po polskiej stronie podczas potopu szwedzkiego, brały udział w walkach na Podlasiu.

Ser koryciński wyrabiany jest w tradycyjny sposób, w różnych odmianach z dodatkiem przypraw i ziół.[2]

**Tradycyjny tatarski piróg**

Składniki: 1 kg mąki, 1 kg wołowiny lub baraniny drobno pokrojonej, 4 drobno pokrojone cebule, sól, pieprz i papryka do smaku.

Sposób przygotowania: Z 1 kg mąki przygotować ciasto makaronowe, podzielić na 4 części, każdą część cienko rozwałkować.

Płaty ciasta smarować roztopionym masłem, składając jeden na drugim. Na ostatnim płacie położyć farsz w/g upodobania - mięsny lub jarski z serem, zwinąć w kształt ślimaka i połączyć topionym masłem. Piec



na rumiano, z nadzieniem mięsnym – ok. 2 godzin. [2]

(fot. Podlaski Urząd Wojewódzki)

**Pieróg biłgorajski inaczej zwany krupniakiem**

Składniki: 50 dag ziemniaków (obrane), 25 dag sera białego, tłustego i zwartego, 50 dag kaszy gryczanej, około 1-1,5 szklanki kwaśnej śmietany, 10 dag słoniny, sól, pieprz, mięta, 1 jajko

Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez prasę. Ugotowaną kaszę dodajemy do ziemniaków, dokładnie mieszamy i przykrywamy na około 30 minut. Ze słoniny wytapiamy skwarki i dodajemy do ziemniaków. Następnie do farszu dodajemy pokruszony ser, przyprawy (do smaku), śmietanę. Dokładnie mieszamy. Farsz przekładamy do formy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą, z wierzchu smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy około 2 godzin w piekarniku rozgrzanym do 190°C. [1]

## Pierekaczewnik

Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki,
- 5 żółtek,
- szczypta soli,
- letnia woda,
- dobre śmietankowe masło
- 

Nadzienie:

- wersja mięsna: siekana, przyprawiona wołowina, gęszyna z kosteczką lub baranina
- wersja słodka: tłusty ser, ewentualnie dobre jabłka tradycyjnych odmian z rodzynkami sułtankami).

Wykonanie:

Ciasto wyrobić jak na makaron, elastyczne, podzielić na 4 części, każdą rozwałkować bardzo cienko i rozciągnąć (trudna sztuka - najlepiej sprawdza się wałek obły w kształcie dwóch złączonych stożków). Każdy kawałek ciasta przykryć ściereczką, aby nie wyschł. Po kolei smarować każdy kawałek rozgrzanym masłem, nakładając jeden na drugi. Na ostatni kawałek nałożyć nadzienie, skręcając całość do środka. Włożyć do zapiekania i piec około dwóch godzin.

*Według przepisu Dżennety Bogdanowicz z Kruszynian*  
[Zdjęcie](#)



## Żubrówka



Wytwarzana przez białostocki Polmos. Zyskała renomę w Polsce i na świecie, dzięki swemu wyjątkowemu, ziołowemu posmakowi. Żytni spirytus rektyfikowany jest mieszany z wywarem z turówki wonnej – gatunku trawy nazywanej potocznie żubrówką, rosnącej w lasach Puszczy Białowieskiej.[<sup>2</sup>]

### Flaki po zamojsku

Składniki na 4 porcje: około 1 kg oczyszczonych i pokrojonych flaków (mogą być mrożone), 1 mała marchewka, 1 pietruszka, kawałek selera, garść groszku zielonego, 1,5l bulionu wołowego, łyżka majeranku, przyprawa do zup typu maggie, świeżo starta gałka muszkatołowa, imbir mielony, łyżka masło i trochę mąki na zasmażkę.



Oczyszczone flaki zalewamy wrzątkiem i gotujemy 5 minut. Zmieniamy wodę i w ten sposób jeszcze 2 razy płuczemy flaki. Tak przygotowane zalewamy bulionem wołowym i gotujemy do miękkości 3-4 godziny, podlewając co jakiś czas wodą.

Warzywa z włośzczyzny kroimy w cienkie paseczki, dodajemy razem z groszkiem do flaków i gotujemy do momentu aż warzywa będą miękkie. Zupę zagęszczamy zasmażką i zagotowujemy. Przyprawiamy gałką, majerankiem, imbirem, solą, pieprzem i przyprawą do zup. Danie podajemy z chlebem przygotowanym na zakwasie. [1]

### Forszmak lubelski

Składniki dla 2-3 osób: 0,5 kg wieprzowin, kawałek wędzonej kiełbasy, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2-3 ogórki kiszane, 1 czerwona papryka, 1 duża cebula pokrojona w kostkę, 1 łyżka słodkiej papryki w proszku, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, 0,5l bulionu, łyżka mąki, tłuszcz do obsmażania

Mięso kroimy w kostkę. Obsmażamy na patelni i przekładamy do dużego garnka, na tym samym tłuszczu rumienimy cebulę, a na koniec wędzonkę posypujemy mąką i lekko podsmażamy. Podsmażone składniki dorzucamy do garnka z mięsem. Pozostały na patelni tłuszcz zalewamy bulionem i mieszamy, a następnie przelewamy do garnka. Dorzucamy liść laurowy, ziele, pieprz oraz posiekaną paprykę oraz paprykę w proszku. Forszmak dusimy do miękkości przez około 1,5 godziny. Na koniec dodajemy pokrojone w paseczki ogórki kiszane, doprawiamy koncentratem, solą oraz pieprzem. Danie podajemy z chlebem lub puree ziemniaczany. Do smaku można też zabielić śmietaną. [1]

## Dania tatarskie.

### TATARSKIE PIEROGI:

- Kibiny - pieczone (kapusta, cebula, mięso)
- Pieremiacze - pieczone, smażone (cebula, mięso)
- Cebulniki - pieczone (mięso, cebula)
- Jeczpoczmarki - pieczone (ziemniaki, pietruszka, marchewka, cebula, mięso)
- Samsa - pieczone (mięso, cebula)
- Kartoflaniki - gotowane na parze (ziemniaki, jajko, cebula, pietruszka)
- Czebureki - smażone (mięso, cebula)
- Manty - gotowane na parze z białym serem

### DANIA GŁÓWNE:

- Kołduny tatarskie - pierogi z mięsem wołowym lub wołowo-jagnięcym podawane z rosółem
- Pierekaczownik - ciasto wielowarstwowe z mięsem, serem lub jabłkami ( ilość porcji w ciągu dnia ograniczona )
- Belysz - potrawa warstwowa z mięsem indyjskim, grzybami, jajkiem i ryżem
- Kryszonka - potrawa jednogarnkowa: warzywa, ziemniaki, jagnięcina
- Pyzy tatarskie z mięsem wołowym - podawane z rosółem
- Pyzy tatarskie z białym serem na ostro
- Tatarska babka ziemniaczana - z mięsem wołowym lub jagnięcym
- Zur Belysz - rodzaj chlebka, z mięsem drobiowym, ziemniakami, warzywami, przyprawami
- Jagnięcina z pilawem - porcja jagnięciny (w weekendy lub na zamówienie 3 dni wcześniej)
- Cymes - zupa z dużą ilością marchewki z ziemniaczanymi kluseczkami
- Czynaki - tatarska zupa gulaszowa

### NA SŁODKO

- Czk-Czak - tatarskie ciasteczka oblane naturalnym miodem, makiem lub migdałami
- Bułeczki drożdżowe
- Listkowiec - warstwowe listkowane ciasto drożdżowe z serem, makiem lub jabłkami
- Tatarska drożdżówka [4]



## Przepisy na Szabat

### Rosół

- 1.8 kg oczyszczonego kurczaka
  - 5 marchwi, obranych i pociętych w długie paski
  - 2 selery, pocięte w paski
  - 3 korzenie pasternaku, obrane
  - 2 cebule, obrane
  - 1 obrana biała cukinia (opcjonalnie)
  - 1/2 pora (opcjonalnie)
  - 1/2 obrana główka selera (opcjonalnie)
  - 4 obrane ząbki czosnku
  - 1 pęczek kopru
  - 1 pęczek natki pietruszki
  - 1 mały pęczek kolendry (opcjonalnie)
  - 2-3 łyżki stołowe soli
  - 1/4 łyżeczki białego pieprzu
1. Wypełnij do połowy 8-litrowy garnek wodą. Dodaj kawałki kurczaka i doprowadź do mocnego wrzenia. Zbierz powstały szum z wywaru mięsnego.
  2. Umieść zioła w worku z gazy i zawiąż na supeł. Zbierz ponownie powstały szum z wody i dodaj wszystkie warzywa i zioła. Doprowadź ponownie do wrzenia, poczym gotuj pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 2-3 godziny. Wyciągnij warzywa, worek ziół i kurczaka. Żeby otrzymać czysty bulion precedź zupę przez gęste sitko.

### Czolent

- 1 szklanka jasnej fasoli
  - 1 szklanka ciemnej fasoli
  - 1 szklanka kolorowej fasoli
  - 1/2 szklanki drobnej fasolki lima
  - 1/2 szklanki kaszy perłowej
  - 2 kości
  - 0.9 kg mięsa, najlepiej wołowego
  - 3 małe cebule, pokrojone w kostkę
  - 5 ząbków czosnku, obranych
  - 2 łyżki stołowe soli
  - 1 łyżeczka pieprzu
  - 1/4 szklanki przecieru pomidorowego lub pokrojonych w kostkę pomidorów
  - 1 pęczek kolendry
  - 8 średnich ziemniaków pokrojonych w kostkę
1. Namocz fasolę na noc. Osusz i przebierz. Umieść fasolę w 8-litrowym garnku i zalej ją wodą – tak by przykrywała fasolę na 2,5 cm. Dodaj kości i mięso.
  2. Połącz pozostałe składniki – poza ziemniakami – w robocie kuchennym miksując je. Przelej miksturę na mięso w garnku i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i duś przez 3 godziny na bardzo małym ogniu. Dodaj ziemniaki i duś pod przykryciem jeszcze przez godzinę. Przed Szabatem, postaw garnek na blachę [zob. Przygotowywanie Jedzenia na Szabat] i dodaj tyle wody, aby przykrywała pozostałe składniki na 2,5 cm.
  3. Jeśli chcesz otrzymać parewe czolent, pomiń mięso i kości (możesz dodać inne warzywa np. marchew itp.) [5]



#### Źródła:

1. [Piękny wschód](#)
2. [Kurier Poranny](#)
3. [Wielkie żarcie](#)
4. [Kruszyniany](#)
5. [Chabad](#)