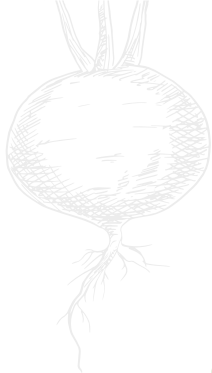


# KULINARNIE PRZEZ WARMIĘ

bibliografia adnotowana





## WSTĘP

Kuchnia Warmii charakteryzuje się prostotą i skromnością, bazując na tym co oferuje natura. Cechuje się wyraźnymi wpływami kuchni niemieckiej i kuchni Kresów Wschodnich. Przybycie ludności z przedwojennych ziem II Rzeczypospolitej wpłynęło na kulinarne zwyczaje mieszkańców tych terenów. Dlatego też jedzono tu przeważnie potrawy z grochem i kapustą kiszoną. Na Warmii popularna była także kuchnia litewska i ukraińska, stąd też sławę zyskały tam między innymi pierogi i kołduny. Publikacja przedstawia wybrane pozycje książkowe na temat bogactwa kuchni warmińskiej wraz z przepisami pieczołowicie zebranymi przez autorów. Proponowana literatura przedstawia także wspomnienia, tradycje i zwyczaje kultywowane w dawnych domostwach warmińskich.

**Kuch warmiński** to wysmienite pieczywo pszenne, którego nie zabraknie na żadnym „kiermasie”. Dzielą się nim Warmiacy jak opłatkiem, kiedy się zjadą po przyjacielsku; dzielą się nim przy rozjeżdżaniu, dając go i dlatych, którzy w domu pozostać musieli.

*Kiermasy na Warmii*  
napisał **X. B. Barczewski**  
Olsztyn 1923-2020





# Przepis na kuch warmiński

Przepis za: M. Jankowska-Buttitta, *Niezapomniana kuchnia Warmii i Mazur*,  
Jaworowy Dwór, Zakroczym 2007

Składniki na ciasto i kruszonkę: drożdże (50 g), mleko (1 szklanka), cukier (40 dag), mąka (75 dag), jajka (2), margarina (50 dag), masło (5 dag), sól

Drożdże, połowę mleka, łyżeczkę cukru, sześć łyżek mąki rozrobić i odstawić do ciepłego miejsca. Po jakim czasie (zależy od temperatury w pomieszczeniu) przelać do mniszki, dodać 50 dag mąki, 25 dag margaryny, jajka, 20 dag cukru, trocha soli, mleko. Ciasto trzeba wyrobić, przełożyć do blachy do wyrośnięcia. Z 25 dag margaryny, 20 dag cukru, 25 dag mąki wyrobić kruszonkę. Wyrośnięte ciasto posmarować rozpuszczonym masłem i gęsto posypać kruszonką. Piec około 30 minut.

POLSKA KUCHNIA REGIONALNA

KUCHNIA  
Warmii i Mazur

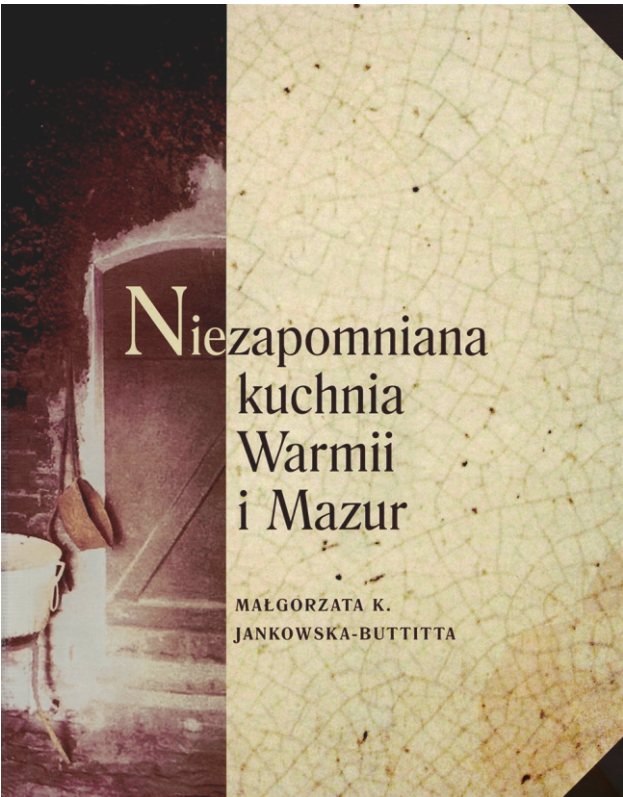


# POLSKA KUCHNIA REGIONALNA: KUCHNIA WARMII I MAZUR

aut. przepisów **Dorota Próchniewicz**, Ożarów Mazowiecki, cop. 2015

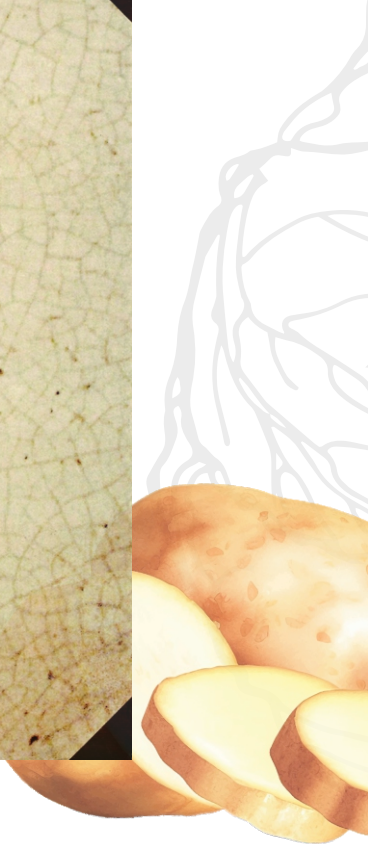
Niewątpliwym walorem książki jest jej szata graficzna, która wysuwa się na pierwszy plan, by następnie wprowadzić czytelnika do warstwy tekstowej, którą stanowią przepisy kulinarne regionu podzielone na rodzaje dań. Autorka pogrupowała potrawy na: przekąski i małe dania, dania z ziemniaków i mąki, zupy, rybne specjały, potrawy mięsne, słodkości i napoje oraz dania świąteczne. Wprowadzeniem do części kulinarnej opracowania jest opis historii i atrakcji turystycznych regionu. Apetycznie wyglądające ilustracje potraw przeplatane są zdjęciami urokliwych krajobrazów Warmii i Mazur.





Niezapomniana  
kuchnia  
Warmii  
i Mazur

MALGORZATA K.  
JANKOWSKA-BUTTITTA



# NIEZAPOMNIANA KUCHNIA WARMII I MAZUR

Małgorzata K. Jankowska-Buttitta, Zakroczym, 2007

Cechą szczególną książki są historie dotyczące kultury stołu, tradycji, zwyczajów i obrzędów kuchni dawnych Prus Wschodnich. Publikacja powstała dzięki wspomnieniom przedstawicieli Mniejszości Niemieckiej z regionu. Autorka przytacza wspólne rozmowy pełne zwierzeń i wspomnień dawnej codzienności pruskiej: „Co my najbardziej lubili? Wszystko! My byli wiecznie głodne to jak my tylko wpadali do kuchni, to wszystko my opędzlowali! Muzę, naleśniki, plince czarne kluski, no i kartofle, dużo kartofli”. W książce znajdziemy cały przekrój przepisów na dania mięsne, mączne, rybne, sałatki, wypieki, przetwory, napoje alkoholowe oraz przepis na prawdziwy rarytas dawnej kuchni tych terenów czyli oryginalny marcepan królewiecki popularny w cukierniach dawnych Prus Wschodnich.

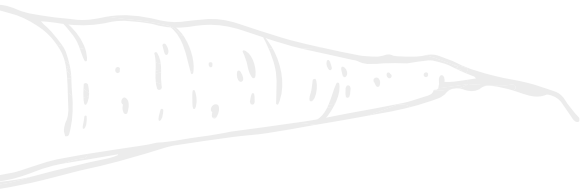


## Obiad na kiermasie [fragment]

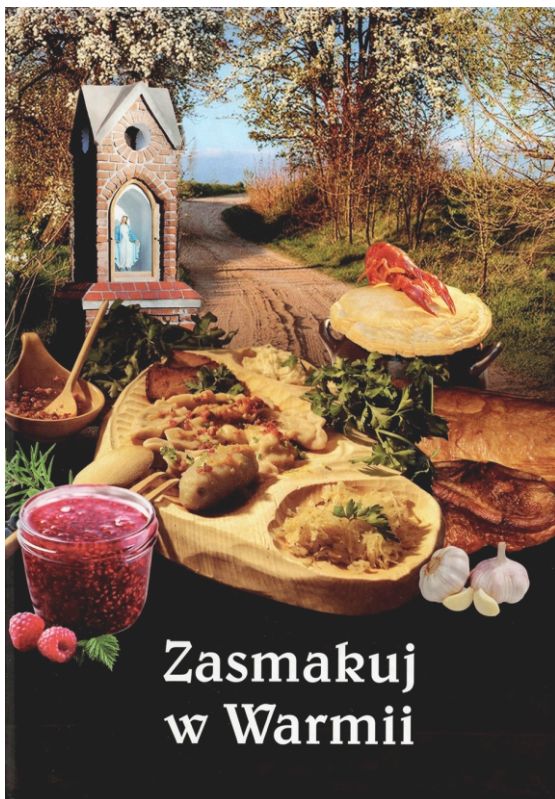
Przynoszą pierwszą potrawę: rzadki ryż z kurą przyprawiony muszkatowym kwiatem, pietruszką, kolorabą, marchwią i pachnącą kubebą, do tego chleba sitnego. Każdy sobie naczepie na swój talerz, którego używa do wszystkich następných potraw; z widelca i nożna także „nic sobie nie robiąc”, woli palcami obierać gnaciki, które nareszcie rzucą pod stół.

*Kiermasy na Warmii*  
napisał **X. B. Barczewski**  
Olsztyn 1923-2020









**Zasmakuj  
w Warmii**








# ZASMAKUJ W WARMII : RZECZ NIE TYLKO O KUCHNI

Waldemar Mierzwa, Krzysztof Mazurek, Dąbrówno, 2016



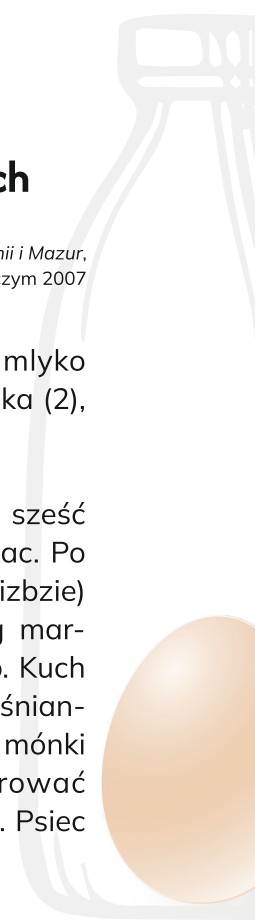
Publikacja składa się z dwóch części. Pierwsza poświęcona jest historii Warmii i jej wybranych miejscowości oraz najbardziej rozpoznawalnym symbolom w krajobrazie, jakim są np. kapliczki. Znajdują się tutaj także wspomnienia znanych i nieznanym mieszkańców Olsztyna oraz pod olsztyńskich miejscowości, autochtonów, przesiedleńców z południowej Polski oraz z Kresów. W drugiej części Krzysztof Mazurek, szef kuchni w wielu hotelach na Warmii i Mazurach przedstawił przepisy na dania warmińskie, zachowane m.in. w przekazach rodzinnych. Wśród specjałów kucharza znajdziemy tu np.: kaczkę biskupów warmińskich, przysmak kłobuka, zrazy lidzbarskie, brusznice Krasickiego dla hrabiny Charczewskiej.

# Przepis na kuch warmiński w gwarze warmińskiej Jek łupsiec warnijski blechkuch

Recept za: **M. Jankowska-Buttitta**, *Niezapomniana kuchnia Warmii i Mazur*,  
Jaworowy Dwór, Zakroczym 2007

Składniki na kuch i strojzel: drożdże (50 g), mlyko (1 śćklonka), faryna (40 dag), mónka (75 dag), jojka (2), margaryna (50 dag), masło (5 dag), sól

Weź drożdże, halbka mlyka, łuszczyczka faryny, sześć łuzek mónki, rozmniyszaj je i łodstow w ciepły plac. Po jekamś ciasie (zależy łod tygo, jek gorónco je w jizbie) przelyj do mniski, dodoj 50 dag mónki, 25 dag margaryny, jojka, 20 dag faryny, kruszyna soli, mlyko. Kuch brok fejn zagnieść i przelożyć na blech do wyrośniancia. Z 25 dag margaryny, 20 dag faryny, 25 dag mónki ługnieść sztrojzel. Wyrośnianty kuch posmorować roztopsionam masłam i gajsto posypać strojzlam. Psiec kele 30 minut.



## Słowniczek:

kuch – ciasto

blechkuch – ciasto drożdżowe

jek – jak

łupsiec – upiec

warnijski – warmiński

strojzel – kruszonka

mlyko – mleko

śćklonka – szklanka

faryna – cukier

mónka – mąka

jojka – jajka

halbka – połowa

łuszczyczka – łyżeczka

łuszka – łyżka

rozmniyszać – rozmieszać

piesec – piec

łodstazić – odstawić

plac – miejsce

jekyś – jakiś

cias – czas

tygo – tego

goróncó – gorąco

jizba – izba,

pomieszczenie

mniska – miska

kruszyna – trochę,

odrobina

brok – trzeba

fejn – dobrze, ładnie; tu:

porządnie

ługność – zagnieść

wyrośniany – wyrośnięty

roztopsiony – roztopiony

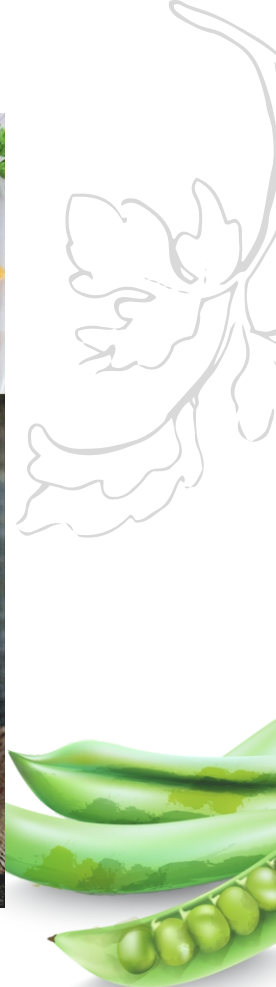
gajsto – gęsto

kele – około



Polska kuchnia  
**REGIONALNA**

*Smak tradycji*



# **POLSKA KUCHNIA REGIONALNA: SMAK TRADYCJI**

tekst **Beata Tarnowska**, Bełchatów, 2015

Kuchnia Warmii i Mazur, jednego z najpiękniejszych regionów kraju ze względu na walory przyrodnicze, stanowi jedną z części publikacji, skupiającej kuchnie regionalne całej Polski. We wstępie do rozdziału mamy tu charakterystykę kuchni dawnych Prus Wschodnich, z jej wpływami, specjałami i typowymi produktami. Publikacja cechuje się piękną, dopracowaną szatą graficzną. Przepisy kulinarne dopełniają wysokiej jakości fotografie. Wśród dań królują tak charakterystyczne dla regionu potrawy z ryb jak szczupak po warmińsku, zupa rybna czy też zapiekanka z sandacza.



Na WARMJE  
i MAZURY

PODLASIE

# Roślinna kuchnia regionalna

PAWEŁ OCHMAN

autor bloga  
WEGANON

KUCHARZ  
WIELKOPOLSKI  
I 100 PRAKTYCZNYCH  
PRZEPISÓW

na pograniczu MAZOWSZA

I LOBELSZCZYNY

MARGINESY

POWORZAN

GÓRNY ŚLĄSK - DOLNY ŚLĄSK

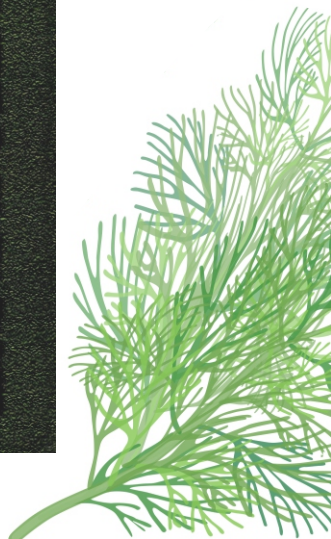
# ROŚLINNA KUCHNIA REGIONALNA

Paweł Ochman, Warszawa, 2020

Publikacja poświęcona jest wegańskiej odmianie kulinariów Warmii. Wprowadzeniem do rozdziału jest przepis na rzadko przywoływaną w literaturze potrawę rodem z Warmii, czyli gofry pruskie, wypiekane z ciasta drożdżowego w gofrownicy zwanej żelazkiem. Zaletą przewodnika jest nietypowe, współczesne ujęcie tematu kulinariów, ponieważ kuchnia roślinna cieszy się w ostatnich latach dużą popularnością. Na uwagę zasługuje oprawa graficzna książki w formie kolażu oraz wysoka estetyka zdjęć. Niewątpliwym atutem tej pozycji są ciekawostki na temat poszczególnych potraw i historia ich receptur.



ŻYCIE CODZIENNE  
NA DAWNYCH  
ZIEMIACH PRUSKICH





# ŻYCIE CODZIENNE NA DAWNYCH ZIEMIACH PRUSKICH

pod red. **Tomasza Chrzanowskiego**, Olsztyn, Olsztynek, 2011

Praca zwróci uwagę tych czytelników, którzy poszukują szczegółowych informacji na temat kulinariów na Warmii, ze szczególnym uwzględnieniem wielkopańskiej kuchni kolejnych biskupów warmińskich, zarówno tej codziennej, jak i tej związanej z balami, przyjęciami i wieczerzami. Zainteresowani znajdą tu szczegółowe zamówienia produktów żywnościowych na stoły biskupie oraz obyczaje związane m.in. z piciem alkoholu. Osobny rozdział został poświęcony połowom i spożyciu ryb na Warmii w XVI-XVIII wieku, co wiąże się z bogactwem środowiska naturalnego tego regionu. Opracowanie wyróżnia wnikliwy opis kuchni świątecznej z okazji świąt Bożego Narodzenia, zapustów, Wielkiego Postu i dożynek.

Tadeusz Gwiazdziński

*Doprawione szmerem tataraku*



Filary Smaku



# DOPRAWIONE SZMEREM TATARAKU

Tadeusz Gwiaździński, Kraków, 2017

Książka wyróżnia się na tle podobnych publikacji zbiorem nigdzie dotąd nie publikowanych, oryginalnych przepisów opracowanych na podstawie ręcznie spisanych notatek dwóch rodzin autora. Przodkowie ze strony polskiej i niemieckiej, którzy pozostawili po sobie receptury dań, mieszkali wzdłuż trasy Olsztyn - Dobre Miasto. Kolejnym walorem publikacji jest ukazanie historii kuchni Prus Wschodnich na tle historii Europy. Miłośnicy historii Olsztyna na pewno zaciekawili część poświęconą zaopatrzeniu miejscowych sklepów oraz dziejom popularnych lokali gastronomicznych. Opowieści urozmaicone są licznymi anegdotami związanymi z życiem towarzyskim toczącym się w olsztyńskich restauracjach.



Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.  
Materiał opracowany przez Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie  
współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich  
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.  
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



## Jagnięcina i koźlęcina w tradycji kulinarnej Warmii, Mazur i Powiśla



# JAGNIĘCINA I KOŻŁĘCINA W TRADYCJI KULINARNEJ WARMII, MAZUR I POWIŚLA

Jerzy Bancewicz, Jadwiga Spiel, Katarzyna Ząbek, Olsztyn, 2016

Niewielka książeczka dotycząca obecności mięs w tradycji kulinarnej regionu. We wstępie do publikacji znajdziemy opis dziedzictwa kulinarnego dawnych Prus oraz znaczenie wpływów różnych kultur i wydarzeń historycznych na kuchnię tych terenów. Autorzy podali również dawne sposoby obróbki mięs oraz okoliczności towarzyszące ich spożywaniu. Broszura zawiera przepisy na dania z jagnięciny, koźlęciny oraz baraniny. Dodatkowym walorem receptur są informacje o wartości energetycznej potraw i zawartości składników odżywczych. Publikację wzbogacono także wybranymi przepisami na potrawy zaprezentowane podczas wydarzenia „Jagnięcina i koźlęcina w tradycji kulinarnej Warmii, Mazur i Powiśla”.



Warmińsko - Mazurski  
Ośrodek Doradztwa Rolniczego  
w Olsztynie

## Swojskie jadło

*przepisy kulinarne Warmii,  
Mazur i Powiśla*



# SWOJSKIE JADŁO: PRZEPISY KULINARNE WARMII, MAZUR I POWIŚLA

Teresa Zaworska, Olsztyn, 2006

Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego wydał broszurę zawierającą przepisy kulinarne z regionu zebrane m.in. przez stowarzyszenia lokalne i gospodarstwa turystyczne. Jest to trzecia publikacja przygotowana przez W-MODR na ten temat. Ośrodek publikuje receptury regionalne także w swoim miesięczniku pt. „Bieżące Informacje”. Opracowanie pt. „Swojskie jadlo” obejmuje 80 przepisów, wśród których oprócz receptury na tradycyjny żur warmiński znajdują się przepisy na dania mięsne, bezmięsne, potrawy rybne, sałatki i surówki, domowe pieczywo, ciasta i desery oraz przetwory warzywne i owocowe.



Warmińsko - Mazurski  
Ośrodek Doradztwa Rolniczego  
w Olsztynie

Teresa Zaworska

*Nasze domowe, stare i nowe...*



*Przepisy kulinarne  
zebrane na Warmii i Mazurach*





# NASZE DOMOWE, STARE I NOWE...

Teresa Zaworska, Olsztyn, 2006

Wydawnictwo jest pierwszą z trzech publikacji Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Olsztynie. Broszura jest efektem prowadzonych przez W-MODR kursów gastronomicznych organizowanych na potrzeby osób prowadzących gospodarstwa agroturystyczne lub punkty żywienia oparte o produkty z gospodarstw. Na uwagę zasługuje część poświęcona rodzajom posiłków spożywanych w zależności od pory dnia, pory roku oraz z okazji różnych uroczystości kościelnych i świeckich. Wśród regionalnych receptur możemy znaleźć takie warmińskie specjały jak: kugiel warmiński, zrazy warmińskie, karp warmiński czy też węgorz marynowany warmiński.



Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa  
Rolniczego w Olsztynie

Teresa Zaworska

## LUBIANE I SPRAWDZONE PRZEPISY KULINARNE



*Zebrane na Warmii i Mazurach*

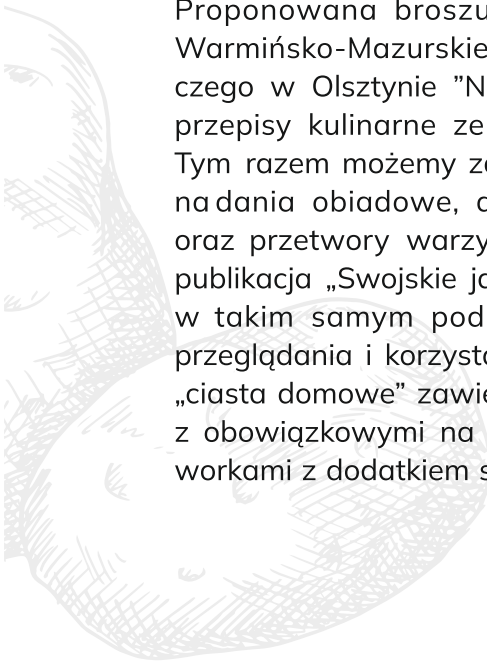




# LUBIANE I SPRAWDZONE PRZEPISY KULINARNE

Teresa Zaworska, Olsztyn, 2006

Proponowana broszurka to kontynuacja publikacji Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Olsztynie "Nasze domowe, stare i nowe... : przepisy kulinarne zebrane na Warmii i Mazurach". Tym razem możemy zapoznać się ze 154 recepturami na dania obiadowe, desery, sosy, pieczywo, sałatki oraz przetwory warzywne i owocowe. Podobnie jak publikacja „Swojskie jadło” broszurka wydana została w takim samym podręcznym formacie, łatwym do przeglądania i korzystania. Największy dział stanowią „ciasta domowe” zawierające 42 przepisy na słodkości z obowiązkowymi na Warmii w czasie zapustów faworkami z dodatkiem spirytusu i śmietany.





# PRZEWODNIK PO SMAKACH WARMII I MAZUR

EDYCJA II





# PRZEWODNIK PO SMAKACH WARMII I MAZUR

przepisy: Karol Kulik, Łukasz Mularczyk, Michał Arciszewski,  
Radosław Sorko, Arkadiusz Marszałek, Wyd. 2, Olsztyn, 2024

Opracowanie jest efektem pracy reprezentantów blisko 100 Kół Gospodyń Wiejskich z Warmii i Mazur, którzy wspólnie z szefami kuchni odtwarzali niecodzienne przepisy charakterystyczne dla regionu z wykorzystaniem lokalnych produktów. Lekturę przewodnika kulinarnego rozpoczynamy od przystawek, przechodząc do potraw na „mały głód” i kończąc daniami na „wielki apetyt”. Jest to drugie wydanie przewodnika, które jest podsumowaniem projektu „Akademia Smaków Warmii i Mazur”. Przepisy zawierają informacje o czasie potrzebnym do przygotowania potrawy, liczbie porcji, które obejmuje receptura, a to wszystko w oprawie pięknych ilustracji przygotowanych dań.

# KUCHNIA POLSKA

Hanna Szymanderska



Świat książki

potrawy regionalne



# KUCHNIA POLSKA: POTRAWY REGIONALNE

Hanna Szymanderska, Warszawa, 2013

Obszerna publikacja opisuje dziedzictwo kulinarne wszystkich regionów Polski. Osobna część książki poświęcona jest kulinariom Warmii i ludności, która napłynęła na te tereny po drugiej wojnie światowej, przywożąc ze sobą swoje smakołyki, obyczaje i tradycje, ale i przejmując zwyczaje ziem zastanych. Opracowanie to jest zarazem książką kucharską jak i kompendium wiedzy o dziedzictwie kulturowym regionu. Kto dziś pamięta, czym było „wyganianie wiatru z mięsa”? Tu znajdziemy odpowiedź na to pytanie. Książka została wydana w dużym formacie, na kredowym papierze. Na uwagę zwraca wysoka estetyka zdjęć.





Olsztyn 2024

Wybór i opracowanie:  
Małgorzata Skowrońska  
Opracowanie graficzne i skład:  
Małgorzata Kłos

Publikacja ukazała się w ramach  
Konferencji Naukowej  
„Dziedzictwo Kulinarne Warmii”  
Olsztyn, Dom Polski, 19 listopada 2024 r.

Towarzystwo Naukowe  
im. Wojciecha Kętrzyńskiego  
w Olsztynie



INSTYTUT PÓŁNOCNY  
IM. WOJCIECHA KĘTRZYŃSKIEGO



Projekt współfinansowany ze środków  
Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego