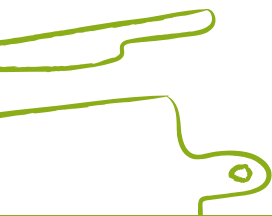


Rozsmakuj się
w Sercu Kaszub





	Trochę historii...	2
	Kuchnia kaszubska dawniej i dziś	3
	Warsztaty kulinarne	4
	Czy wiesz, że...	5
	Kaszubski słowniczek kuchenny	6
	Produkty regionalne	7
	Zielarstwo	16
	Przepisy na tradycyjne dania kuchni kaszubskiej	17
	Zupy	18
	Dania mięsne	22
	Dania rybne	26
	Dania warzywne	30
	Ciasta i słodkości	32
	A po posiłku... „Chcemë le so zažęc!”	36
	Chto chce rëbë zjadac, niech so jidze łapac Jaczi las, taczé grzëbë	37
	Restauracje, które przyciągają zapachem świeżych dań, niezwykłym klimatem i smakiem	38
	Rekomendowane obiekty noclegowo-gastronomiczne	46



Dziś już niewiele osób pyta, czy warto odwiedzić Kaszuby, tylko jaki idealny termin wybrać, by tu odpocząć. W ciepłe dni miłośnicy wypoczynku znajdą ukojenie na leżaku, delektując się słońcem nad czystymi jeziorami. Spragnieni ciszy i spokoju mogą wybrać się w urokliwe kaszubskie lasy i poczuć zapach głównie mieszanych, bukowych oraz iglastych drzewostanów. Niezapomniane przeżycia i ucieczkę od miejskiego gwaru zapewnią rejsy statkiem po jeziorach wdzydzkich - wielkim akwenie zwanym „Kaszubskim Morzem”. Wszyscy, którzy preferują wolny czas spędzić w ruchu mogą odwiedzić na terenie powiatu kościerskiego liczne muzea i poczuć ducha przeszłości zachowanego w zabytkowych budowlach. Ponadto, w sezonie letnim, zarówno dla turystów, jak i mieszkańców przygotowana jest bogata oferta festiwali, koncertów i innych ciekawych wydarzeń. Żywiłowci turyści mogą aktywnie spędzić czas przemierzając trasy rowerowe, szlaki piesze i konne. Wycieczki szlakami uatrakcyjnią tablice informacyjne opisujące przyrodę, kulturę i historię regionu. Na Kaszubach nie będą nudzić się sympatycy kajakarstwa, kitesurfingu, windsurfingu, żeglarstwa czy innych sportów wodnych. W chłodną porę roku warto odpocząć w przytulnych zakątkach kaszubskich agroturystyk. Rodziny z dziećmi mogą spróbować swoich sił w warsztatach rękodzielniczych. W czasie, gdy na Kaszubach rozgości się śnieżna aura warto podziwiać zapierające dech w piersiach zimowe krajobrazy. Wówczas główną rozrywką są kuligi i rozpalanie ogniska.

Nieodłącznym elementem każdej wycieczki jest wyżywienie. Wszak turystyka i smak od dawna idą w parze. Przemierzając malownicze drogi Serca Kaszub, czyli terenu powiatu kościerskiego, warto wiedzieć, gdzie można nie tylko smacznie zjeść, ale także spróbować regionalnych dań. Kluczem udanej wycieczki po Kaszubach jest rozsmakowanie się w tradycyjnej kuchni, w której potrawy są przygotowywane zgodnie z recepturą przekazywaną z pokolenia na pokolenie. W niniejszym przewodniku na wyprawę po kaszubskich smakach pozwolą rekomendowane restauracje i przepisy na lokalne dania.



Trochę historii...



Kaszubska kuchnia stanowi swego rodzaju kulinarną spuściznę dziejów Pomorza, w której spotkały się tradycje pomorskie, polskie, niemieckie oraz skandynawskie. Podobnie jak w zwyczajach, tak i w sztuce przygotowywania potraw, przewijają się wpływy różnych kultur. Niemniej jednak tradycje kaszubskie, mimo wielu niesprzyjających okoliczności na przestrzeni wieków, trwały zakonserwowane w hermetycznym środowisku etnicznym. Gotowanie posiłków od początku było związane z porami roku i trybem życia mieszkańców. Mieszkańcy Kaszub uznawani są za bardzo pracowitych, gdyż od wieków ciężko pracowali od świtu do zmierzchu, aby zapewnić dobry byt swojej rodzinie. Przekładało się to w dużej mierze na to co spożywali, ponieważ posiłki musiały zapewnić im niezbędną energię i siłę do pracy. Dania były zazwyczaj proste i szybkie w sporządzeniu, a przy tym bardzo smaczne. Głównym zajęciem Kaszubów było prowadzenie rolnictwa, dlatego potrawy bazowały na ziemiopłodach i ich przetworach. Na niezbyt urodzajnych piaszczystych i kamiennych glebach najczęściej sadzono ziemniaki, brukiew, rzepę i marchew. W jadalospisie pojawiały się owoce i warzywa uprawiane w przydomowych ogródkach. Nie brakowało również dorodnie rosnących zbóż takich jak jęczmień, pszenica, żyto, czy gryka. Kaszubi głównie hodowali bydło, świnie i drób. Dawniej mięsa jadano mało, najczęściej w postaci solonej lub wędzonej, a świeża pieczeń królowała na stołach tylko z okazji świąt i zapustów. Bardzo powszechne było pszczelnictwo, ze względu na obfitość pożywienia dla pszczół na malowniczych terenach Kaszub. Duży wpływ na rodzaj przygotowywanych potraw ma położenie geograficzne regionu. Na Kaszubach nie brakuje bogatych w zwierzynę lasów. Ponadto jesienią w lasach pojawia się zatrzęsienie grzybów i owoców leśnych. Podstawą kaszubskiej kuchni są również ryby łowione w wodach Bałtyku i licznych jeziorach na terenie Kaszub. Wszakże w samym powiecie kościerskim jest blisko 200 akwenów wodnych. Mieszkańcy Kaszub ryby przyrządzają na rozmaite sposoby; smażone, gotowane, duszone, pieczone lub wędzone. Przyprawiają je solą, pieprzem lub cebulą, a podają najczęściej z ziemniakami.



Kuchnia kaszubska dawniej i dziś



Kaszuby są położone na rozległym i różnorodnym terenie, przez to różnią się preferencje żywieniowe mieszkańców. W okolicach niezliczonych jezior dominują potrawy z słodkowodnych ryb, a bliżej morza Bałtyckiego na talerzu przeważają dania na bazie morskich ryb i owoców morza. Współcześnie kuchnia kaszubska opiera się na tradycyjnych recepturach, wydobywa z nich to co najlepsze i dostosowuje do dzisiejszych przyzwyczajeń kulinarnych. Z duchem czasu powstają wyjątkowe połączenia smaków. Coraz częściej tradycyjne przepisy znane z kaszubskiej kuchni łączy się z przepisami z wielkiego świata. Niemniej jednak wiedza i doświadczenie kulinarne odległych pokoleń po dziś dzień zachwyca wielu smakoszy. Prawdziwą gratką dla miłośników gotowania jest spożywanie tego, co dawniej jedli nasi przodkowie.

Kaszubskie śniadanie nazywa się **frisztëk**. Jest spożywane wcześnie, bo już około godz. 6 rano. Drugie śniadanie, zwane **pòdpòlnik**, zwykle Kaszubi jedzą w czasie pracy lub obowiązków na roli, około godz. 9-10 rano. Przedpołudniem króluje **brëjka**, czyli kawa zbożowa. Najważniejszym posiłkiem na Kaszubach jest obiad, czyli **pòlnie**. Przedostatni jadany jest **pòdwieczòrk**, około godz. 16, natomiast ostatnia jest kolacja, czyli tzw. **wieczerza**. W kaszubskich domach spożywanie pięciu dań dziennie odbywa się głównie w czasie letnich prac polowych. W okresie jesienno-zimowym, zgodnie z powiedzeniem „święty Michał podwieczorki pospychał”, domownicy ograniczają się do jedzenia trzy razy w ciągu dnia.





Sztuka kulinarna to umiejętność tak samo ważna jak rzemiosło i twórczość ludowa.

Od niepamiętnych czasów na Kaszubach tajemnica smaku ukryta jest w wyjątkowych recepturach, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Wszyscy, którzy chcą poznać kuchnię kaszubską mogą spróbować swoich sił w przygotowywaniu smacznych potraw podczas kulinarnych warsztatów.

Karolinka – warsztaty edukacyjne. Karola Bober

Lipusz, ul. Młyńska, tel. 605 449 569

Warsztaty słyną z oferty kulinarnej jaką jest nauka wypiekania rozmaitych rodzajów chleba m. in. maślanego, gryczanego, razowego, orkiszowego czy chrzanowego. Pieczenie jest okazją, aby poznać stare narzędzia i tradycyjne sposoby wypieku chleba. Dla dzieci dedykowane są warsztaty z wypieku ciasteczek lub wyrobu cukierków – landrynek do których używa się odrestaurowanej maszyny cukierniczej, której wiek sięga blisko 90 lat. Po warsztatach zainteresowani mogą miło spędzić czas przy ognisku. Na miejscu jest możliwość zakupu gotowych tradycyjnych wyrobów i wypieczonego swojskiego chleba.

„Z sercem robione”

Warsztaty odbywają się w Lipuszu lub w terenie, tel. 605 052 844

W ofercie warsztatów cukierniczych jest nauka lukrowania pierników. Zajęcia pozwalają na twórcze spędzenie pochmurnego dnia, a także na zdobycie niepowtarzalnej, kolorowej i smakowitej pamiątki z wakacji na Kaszubach.

Pracownia „Zielony kot”

Lipusz, ul. Derdowskiego 4, tel. 506 505 503 /605 04 55 44

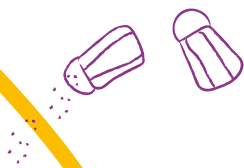
W pracowni oprócz warsztatów cukierniczych oferowane są zajęcia teatralne, rzeźbiarskie, ceramiczne, przyrodnicze i edukacyjne. Warsztaty dedykowane są zarówno dla najmłodszych jak i dorosłych.



Czy wiesz, że...



Kaszubi często powiadają
„Bez ryba i grzyba umarłby Kaszeba”.
„Rëbë i grzëbë to tak cos je dlô Kaszëbë”
„Czimże bez rëbë bëłëbë Kaszëbë”



Truskawki uprawiane na Kaszubach są wpisane do europejskiego systemu nazw i oznaczeń geograficznych. Rozporządzeniem Komisji Europejskiej (WE) nr 1155/2009 z dnia 27 listopada 2009 roku nazwę produktu zarejestrowano jako Chronione Oznaczenie Geograficzne. Eksperti przyznając unijny znak jakości uznali, że kaszëbskô malëna rośnie w odpowiednich właściwościach gleby i klimacie. Dzięki temu jest bardziej aromatyczna i słodsza niż truskawki uprawiane w innych rejonach.

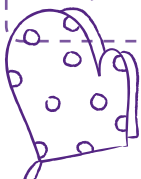
W kuchni kaszubskiej, oprócz kartaczy spotyka się wszystkie potrawy z ziemniaków występujące w innych regionach kraju. Plińce to popularne placki ziemniaczane, a golce – kluski ziemniaczane. Grucholec to babka ziemniaczana, zwykle na kaszubskich stołach podawana z surówką z cebuli i kiszonym ogórkiem.



Koła Gospodyń Wiejskich aktywnie przekazują tajemnice przygotowania smacznego potraw.

Na Kaszubach powszechna jest zasada, że dobra gospodyni wyżywi rodzinę tym, co zbierze z pola i ogrodu oraz wyhoduje we własnym gospodarstwie.

Dnia 18 kwietnia przypada Światowy Dzień Turystyki Kulinarnej. Obchody dają niepowtarzalną okazję do promocji polskiej i lokalnej kuchni, a także unikalnej kultury kulinarnej.



Kaszubski słowniczek kuchenny



bułka – kòlôcz

chleb – chléb

ciastko – kùszk

ciasto – kùch

cukier – céczer

cukierek – bómk

czekolada – szekólôda

gęś – gas

gotować – warzëc

gruszka – krëszka

grzyby - grzëbë

indyk – gùlôcz

jajko – jòjkò

jedzenie – zjèstkù

karmić/dawać jeść – fùtrowac

kasza manna – gris

koperek – dil

kość – gnôt

kurczak – kùrczã

łosoś – losos

łyżka – lëżka

makaron – nudle

marchew – marszew

musztarda – mòzdëch

Na zdrowie – Bòże dój zdrowië!

ogórki – gùrczi

owoc – brzòd

patelnia – panëfka

piekarnik – bratnik

ryż – riz

rzodkiewka – rediska

słodki – miodny

Smacznego – Bóże przëzegnòj

smażone – piektë

solny roztwór do peklowania mięsa – laka

szczypior – lëczk

tarka – riwka

ugniatać, ubijać – sztãpac

wędzić – kùrzëc

widelec – gafla

wołowina – ruńtowné miãso

ziemniak – bùlwa

Kaszubskie litery czytamy:

ã – an

ù – łu

ą – un

ò – łe

ë – e

cz – między „c” a „ć”

é – między „i” a „y”

sz – między „ś” a „s”

ô – między „e” a „y”

ż – między „ź” a „z”

Produkty regionalne





Żurawina Kwasnica

Żurawina to roślina, która występuje głównie na północy polski, najczęściej na kaszubskich terenach podmokłych i bagnach. Owoce tej krzewinki dojrzewają w lecie, jednak utrzymują się na pędach nawet do wiosny. Kaszubskie gospodynie zbierają owoce żurawiny, szczególnie ze względu na właściwości lecznicze i walory smakowe. Czerwone owoce zawierają wysoką wartość witaminy C, przez co stosowane były w medycynie ludowej jako lekarstwo na przeziębienie, kokałusz i gościec. Na Kaszubach rokrocznie organizowany jest Festiwal Żurawiny. Impreza kulinarna odbywa się nad urokliwym jeziorem w miejscowości Dobrogoszcz, w gminie Kościerzyna. Wydarzeniu towarzyszy Rajd Rowerowy „Szlakiem Kaszubskiej Żurawiny”. Inicjatorką niepowtarzalnego festiwalu jest Halina Rogińska, która z sukcesem wnioskuje, o umieszczenie żurawiny bagiennej ucieranej na surowo z Kaszub, na krajową listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Pani Halina skarbnice wiedzy o kulinarnym zastosowaniu żurawiny zaczerpnęła od swojej babci.

Smaczną żurawinę z Kaszub ucieraną na surowo i inne produkty „z natury” można nabyć w agroturystyce Gościna w Kaliskach Kościerskich.

www.na-kaszuby.pl, tel. 505 547 118



Pełna lista produktów regionalnych i tradycyjnych znajduje się w rejestrze prowadzonym przez Departament Środowiska i Rolnictwa Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.



Kaszubska Sielawa Mòrënka

Sielawa, po kaszubsku morënka to gatunek ryby, którą głównie można złowić w jeziorach na terenie Kaszub. Najczęściej występuje w głębokich wodach, dlatego spotkać ją można np. w jeziorach wdzydzkich. Sielawy wyglądem przypominają szprotki. Ze względu na smak najpopularniejsze są sielawy wędzone. Po złowieniu ryby są oczyszczane, a następnie zaprawiane w specjalnej solance. Potem morënki należy podsuszyć, nawlec na drucziane haczyki i uwędzić w dymie z drewna bukowego lub olchowego. Kaszubi uwielbiają zarówno wędzone jak i smażone sielawy. Cyklicznie w miejscowości Wdzydze organizowane jest Święto Sielawy i Raka Szlachetnego.



Gruszka Gdańczonka w occie Krëszka w òccie

W 2007 roku Koło Gospodyń Wiejskich z Górek, gminy Karsin otrzymało pierwsze miejsce w konkursie pn. „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”. Laureatki zostały nagrodzone za „Gruszkę Gdańczonkę w occie” w kategorii produkt roślinny. Parę lat później, a dokładnie w 2010 roku w Poznaniu, gruszka „Gdańszczanka” otrzymała najwyższe odznaczenie, jakie może otrzymać produkt, tj. „Perłę” w kulinarnej rywalizacji. Sekretem dobrego smaku gruszki „Gdańczonki” jest poddanie pasteryzacji z dodatkiem octu i cukru. Najczęściej podawana jest jako dodatek do wszelkich mięs. Dzięki dofinansowaniu udało się przeprowadzić badania dendrologiczne z których wynikało, że w Górkach jest obecnie 26 sześćdziesięcioletnich grusz. Przeprowadzone badania w Instytucie Sadownictwa i Kwiaciarstwa w Skierniewicach, dowiodły, że gruszy „Gdańczonki” nie ma w rejestrze odmian. Wówczas stwierdzono, że jest to rzadki i lokalny rodzaj drzewa owocowego, którego owoce są bardzo słodkie, soczyste i idealnie nadające się na przetwory.



Miód kaszubski Kaszëbsczi miód

Miód powstaje w warunkach naturalnych, wytwarzany jest głównie przez pszczoły, a na jego walory smakowe i konsystencję ma wpływ wiele czynników m. in. ukształtowanie terenu, klimat oraz roślinność. Miód kaszubski w smaku jest słodki z gorzkawą nutą, o silnym specyficznym aromacie roślin występujących na terenie Kaszub. Najczęściej ma barwę od jasnożółtej do brązowozielonej. Do produkcji miodu kaszubskiego wykorzystuje się pszczołę miodną – *Apis mellifera*. Pozyskiwany miód spożywany jest w formie miodu w plastrze, patoki i krupca. Pszczelarze posiadający pasieki na terenie Kaszub oferują miód naturalny i bardzo zdrowy.



Herbata z lipy i bzu czarnego z miodem lipowym Arbata

Kwiaty lipy i bzu czarnego zbiera się w lipcu, następnie suszy w zadaszonym miejscu o odpowiedniej wilgotności powietrza oraz przechowuje się w specjalnych płóciennych workach. Sekretem otrzymania wartościowego naparu jest susz, który zaparza się w porcelanowym dzbanku przez około pół godziny, a następnie dosładza miodem lipowym. Połączenie kwiatów lipy, czarnego bzu i miodu działa bardzo silnie i skutecznie przy leczeniu przeziębień oraz wzmacnia organizm w okresie jesienno-zimowym, a także chroni przed infekcjami górnych dróg oddechowych. Herbata z lipy i bzu czarnego z miodem lipowym jest wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz wytwarzana w miejscowości Lipy w gminie Stara Kiszewa.





Kaszubski Zylc Kaszëbsczi zylc

Zylc to rodzaj specjalnej kaszubskiej galarety, zwykle z nówek wieprzowych, bez dodatku żelatyny. Dawniej zylc przygotowywano w gospodarstwach po uboju świnii, ponieważ wykorzystywano do niego skrawki mięsa czy skóry. Współcześnie zylc zawiera mięso z łopatki lub obgotowane kości. W obu wersjach wszystkie składniki należy drobno posiekać albo przepuścić przez maszynkę do mielenia, a na koniec zakwasić octem. Na Kaszubach zylc spożywany jest na zimno, najczęściej jako zakąska do piwa lub wódki.

Kaszanka po kaszubsku Czôrnô worzta

Mieszkańcy Kaszub na kaszankę mówią „krwawa kielbasa”. Przygotowanie kielbasy nie jest skomplikowane. Najpierw należy ugotować skórki słoniny, serce i płuca wieprzowe. Następnie wszystko zmielić, wymieszać z ugotowaną kaszą i krwią. Do smaku warto przyprawić odrobiną soli, pieprzu i majeranku. Przygotowaną w ten sposób masę trzeba wypełnić grube jelita wieprzowe. Na końcu dokładnie zszyć i ugotować.

Smalec ze skwarkami

Szmółt ze szpërkama

Dawniej w każdym domu kaszubskim smalec był podstawą zapasów spożywczych. Smalec wytapia się ze drobno pokrojonej słoniny, czasami dla smaku dodaje się cebulę lub kilka ząbków czosnku. Słoninę należy gotować do uzyskania złotego koloru. Kolejno dodać majeranek, sól i pieprz. Smalec przechowywać w chłodnym pomieszczeniu do wystudzenia, od czasu do czasu mieszając, aby skwarki nie opadły na dno.



Pulki kaszubskie Pùłczy

Kaszubskie pulki to ugotowane ziemniaki w mundurkach. Pulki często wrzucało się do rozżarzonego ogniska i wyciągało jak był już gotowe. Na Kaszubach najczęściej pulki jada się ze śledziem i śmietaną.



Kiełbasa kaszubska Kôłbasa

Dawniej na Kaszubach mięsa spożywano bardzo mało, dlatego w gospodarstwach świnioobiciu obywano się zaledwie dwa lub trzy razy do roku i stwarzało okazje do świętowania. Z mięsa wieprzowego wyrabiano kiełbasy, zwane *worsztë* oraz inne wyroby podrobowe

Truskawka z Kaszub Kaszëbskô malëna

Truskawka kaszubska, czyli kaszëbskô malëna charakteryzuje się większym poziomem cukru niż truskawki uprawiane w innych częściach kraju. Truskawki kaszubskie swój specyficzny aromat i przyjemny słodki smak zawdzięczają warunkom dojrzewania. W klimacie Pojezierza Kaszubskiego występują chłodne noce i upalne dni, a także odpowiednie właściwości glebowe. Ciekawostką jest, że rządy wprowadziły rygorystyczne procedury jakościowe uprawy kaszubskich truskawek. Fortunne truskawkowe żniwa stały się okazją dla kaszubskich gospodarzy do organizowania festynu. Co roku w miejscowości Złota Góra w powiecie kartuskim odbywa się impreza zwana truskawkobraniami.





Okrasa z gęsiny òbòna

Od lat mieszkańcy Kaszub używają tłuszczu gęsiniego lub kaczego jako omasty do zup (zòcerka z òbòną), smarowania chleba albo jako dodatku do gotowania ziemniaków. Do przygotowania òbòny należy gęsi lub kaczki tłuszcz wymoczyć przez cały dzień w zimnej wodzie. Po tym czasie pokrojone na drobne kawałki mięso podgrzać w rondlu na małym ogniu, aż wytopi się i uzyska złoty kolor. Następnie, doprawiony cząbrem i czosnkiem płyn trzeba przelać do szklanego albo glinianego naczynia. Ostudzoną okrasę warto szczelnie przykryć żeby trzymała świeżość.

Tradycyjna kaszubska kielbasa Jałowiecka Jałowcowô

W tradycyjnej kuchni kaszubskiej znajduje się mnóstwo przepisów na przyrządzanie wędlin. Jedną z najstarszych, bo zachowana w zeszycie z notatkami kulinarnymi z 1972 roku jest receptura przyrządzania kaszubskiej jałowieckiej. Do jej wykonania potrzebne jest mięso wieprzowe, cielęce i czasem wołowe. Mięso przez kilka godzin pekluje się w solance. Następnie specjalnymi tasakami jest krojone na mniejsze kawałki. Kielbasę przyprawia się solą, pieprzem, czosnkiem, majerankiem, gałką muszkatołową i odrobiną pieprzu. Starannie przygotowany farsz wyciska się do wieprzowych jelit. Tak przygotowaną kielbasę podwiesza się na drążkach i obsusza kilka dni w ciepłym, suchym i przewiewnym miejscu. Na koniec wędlinę wędzi się w drewnie jałowca i olchy. Kaszubska Jałowiecka oprócz doskonałego smaku jest ceniona za aromatyczny zapach.

Kotlety kaszubskie Piekłé mütchi

Kotlety kaszubskie są okrągłe z zewnętrzną zapiekaną powłoką. W przekroju widoczne jest drobne mięso ryb. Kotlety mają smaczkowy zapach świeżo zapiekanych ryb. W nadjeziornej części Kaszub na stołach dominowały ryby słodkowodne. Niedługo chłopcy ze wsi leżących nad brzegami rozległych jezior utrzymywali się w dużej mierze z rybołówstwa. Połowy odbywały się zarówno latem jak i zimą. Na Kaszubach ryby przygotowuje się na wiele sposobów. Większe okazy przeznaczone są do wędzenia, pieczenia lub gotowania. Z kolei mniejsze ryby często są mielone, a z przygotowanej masy rybnej smaży się klopsiki, które jada się na ciepło z kartoflami lub na zimno z chlebem.

Wątrobianka Léberka

Zgodnie z tradycyjną recepturą léberka ma delikatny smak z wyczuwalnym aromatem wątroby, majeranku i cebuli. Wytwarzana jest w osłonce naturalnej - jelita wieprzowego. Léberka na zewnątrz ma barwę beżowo-brązowa, lekko miodową, a na przekroju jasnobieżowa z widocznymi listkami majeranku.





Na Kaszubach łąki są pełne kwiecica i ziela, a kaszubskie gospodynie znają walory lecznicze wielu roślin. Do leczenia wszelakich chorób i zachowania dobrego stanu zdrowia gospodynie stosują rośliny zebrane na kaszubskiej ziemi, są to m. in. ziele bylicy, malin, kwiatów lipy, czarnej porzeczki, chabrów, jałowca, bzu, krwawnika, pokrzyw, dzikiej róży, żurawiny czy czarnych jagód. Znana, aż po dziś dzień, jest nalewka z bursztynnu, którą należy nacierać zewnętrznie na bolące miejsca. Specyfikum smaruje się skronie przy bólach głowy, klatkę piersiową przy zapaleniu płuc lub oskrzeli. Kaszubskie gospodynie zalecają stosować codziennie kilka łyżek nalewki bursztynowej do herbaty w celu utrzymania zdrowia. Przepis na przygotowanie nalewki nie jest skomplikowany. Wystarczy kilka drobno posiekanych bursztynów i około 100 ml spirytusu. Zalany spirytusem bursztyn przechowujemy w butelce w zacienionym i ciepłym miejscu. Dla lepszego rozprowadzenia masy bursztynowej należy co jakiś czas wstrząsnąć butelką. Oczywiście to tylko jeden z niewielu specyfików znanych przez Kaszubów w dziedzinie zielarstwa. W okolicach Borów Tucholskich mieszkańcy korzystając z bogactwa otaczającej ich przyrody przygotowują przeróżne specjały. Jednym z nich jest znany po dziś dzień syrop z pędów sosny. Lepkie od żywicy młode pędy sosnowe należy zbierać w maju. Następnie ułożyć je w słoju i przesypywać cukrem lekko ugniatając całość. Tak przygotowany stój trzeba odstawić na kilka dni. Po upływie tego czasu wartościowy syrop należy odcisnąć i zlać do słoików. Spożywanie syropu pomaga m. in. w niezycie dróg oddechowych.



Bory Tucholskie
to jeden z największych kompleksów leśnych w Polsce. Park Narodowy skupia wiele rzadkich roślin oraz zwierząt, co wiąże się z objęciem dużej ich części obszarem Natura 2000. Największą część wszystkich drzew na terenie Borów Tucholskich stanowi drzewostan sosnowy z domieszką innych gatunków.

Przepisy na tradycyjne dania kuchni kaszubskiej

Niektórzy powiadają, że „u nas się tego nie jadło”, lecz trzeba wiedzieć, że często te same potrawy w różnych częściach Kaszub, a nierzadko nawet w sąsiednich wsiach, nosiły inne nazwy albo były modyfikowane. Powszechne jest powiedzenie z języka kaszubskiego - „co wieś to inna pieśń”. Bywało, że gospodynie przywoziły przepisy na dania z innych regionów Polski lub świata, następnie zarażały nimi swoje sąsiadki, ale już w sąsiedniej wsi ta sama potrawa nie znalazła uznania.

Kuchnia kaszubska jest zróżnicowana zależnie od rejonu – inaczej jadano na północy, nad morzem czy na środkowych Kaszubach, a jeszcze inne upodobania kulinarne mieli mieszkańcy Borów Tucholskich.

Kulinarna podróż po smakach Kaszub



Dzięki
przepisom każdy
niezależnie od miejsca
zamieszkania, będzie
mógł w swoim domu
zasmakować
Kaszub.





ZUPĚ ZUPY

Zupa brzadowa

Brzadowô

po pół szklanki suszonych gruszek, śliwek, wiśni i jabłek

1 szklanka śmietany

2 łyżki mąki

cukier

sól

Owoce umyć i włożyć do garnka z wrzącą wodą. Następnie lekko osolić, dodać łyżkę cukru, a gdy owoce zmiękną, zabielić śmietaną rozmieszaną z mąką. Zupa z brzadu najlepiej smakuje z tłuczonymi ziemniakami okraszonymi słoniną, ale jest bardziej sycąca jeśli na ziemniakach położymy jajko sadzone. Śmietanę i mąkę pszenną można zastąpić 2 łyżeczkami mąki ziemniaczanej rozprowadzanej w łyżce wody, ale wtedy należy dodać więcej cukru.

Gapia zupa

Gapiô zupa

50 dag gęsich podrobów

6 ziemniaków

2 l wody

liść laurowy

sól, pieprz

Podroby starannie umyć, zalać wodą i nie przykrywając doprowadzić do wrzenia. Od czasu do czasu odszumować, gdy wytworzy się piana. Garnek przykryć i gotować do miękkości. Mięso wyjąć, pokroić na kawałki, włożyć z powrotem do wywaru, dodać liść laurowy i pokrojone ziemniaki, zagotować, doprawić.

Brukwiowa na gęsinie

Wrëkówô na Gäsënie

2 gęsie skrzydła
główka żółtej brukwi
włoszczyzna
5 średnich ziemniaków
2 l wody
ziele angielskie
liść laurowy
majeranek
sól, pieprz

Mięso należy dobrze opłukać, a następnie dodać liść laurowy i kilka ziaren ziela angielskiego. Wywar gotujemy około 20 minut. Brukiew i ziemniaki kroimy w kostkę, wrzucamy do wywaru wraz z włoszczyzną i gotujemy do miękkości. Na koniec doprawiamy majerankiem oraz solą i pieprzem.



Dawniej największą popularnością cieszyła się gęsina. Dania z pomorskiej gęsiny były rarytasem, znanym w całej środkowej Europie.



Polewka kaszubska

Kaszëbskô miãsnô pòlewka

30 dag pieczonej wołowiny	kilka ziaren ziela angielskiego
pół domowej kury	pęczek natki pietruszki
30 dag zielonego groszku	2 l wody
włoszczyzna	sól, pieprz
liść laurowy	

Wołowinę i kurczaka należy włożyć do wody i gotować na wolnym ogniu przez 40 minut. Dodać obraną i drobno pokrojoną włoszczyznę, liść laurowy oraz ziele angielskie. Następnie gotować przez około godzinę. Pod koniec gotowania dodać groszek. Mięso wyjąć z wywaru i pokroić, włożyć z powrotem do zupy, a po zagotowaniu przyprawić solą i pieprzem. Tuż przed podaniem posypać drobno posiekaną natką z pietruszki.

Polewka z borowików po kaszubsku

Grzëbiònka

0,5 szklanki suszonych borowików
50 dag ziemniaków
1 szklanka kwaśnej śmietany
liść laurowy
kilka ziaren ziela angielskiego
2 łyżki mąki
1,5 l wody
1 łyżka octu
sól, pieprz



Regionalne dania
najczęściej urozmaicone
są grzybami. W kaszubskich
lasach głównie zbiera
się tzw. prawdziwki,
podgrzybki, kurki,
koźlaki i sowy.

Grzyby należy starannie umyć, a następnie zalać letnią wodą i moczyć przez około godzinę. Po upływie tego czasu gotować przez 30 minut, wyjąć, posiekać i ostrożnie zlać wywar. Kolejny wywar z posiekаныmi grzybami zagotować, dodać sól, liść laurowy i ziele angielskie. W momencie, gdy grzyby będą miękkie, dodać pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Zupę podprawić mąką i śmietaną, zagotować, a na końcu dodać ocet i sól.

Czernina

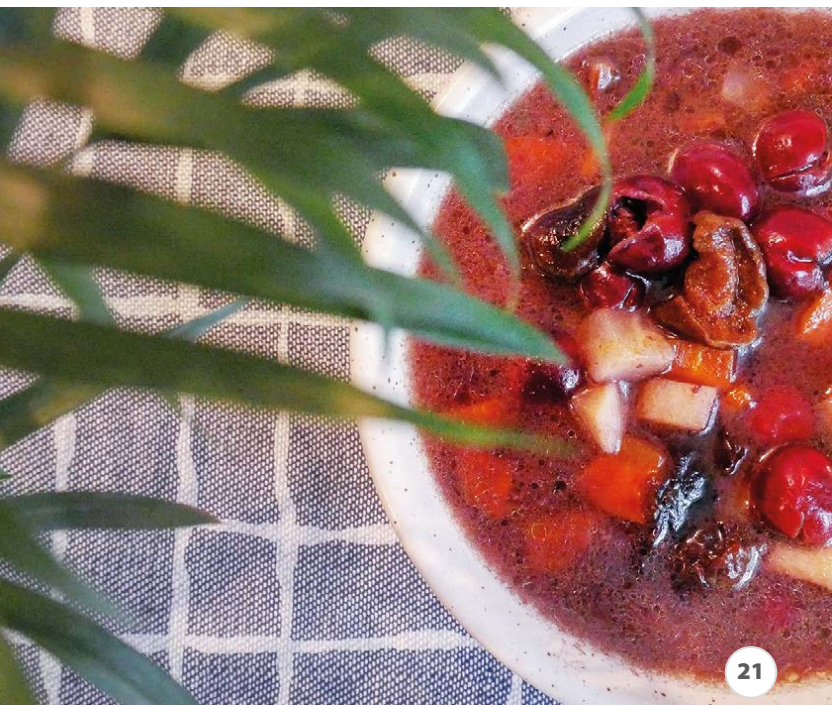
Czôrnina



2 l wody
szklanka krwi z kaczki lub gęsi
podroby z gęsi lub kaczki
15 dag suszonych owoców
włoszczyzna
1 łyżka mąki

ziele angielskie
liść laurowy
ocet
cukier
sól

Włoszczyznę pokroić w kostkę, a następnie razem z umyтыми i oczyszczonymi podrobami oraz suszem owocowym gotować do miękkości na wolnym ogniu. Dodać przyprawy, następnie wyjąć mięso, uzupełnić wodę, która się wygotowała. Mąkę wymieszać z krwią i doskonale wyrobić, dodać do zupy, ostrożnie zagotować, aby się nie zważyło, doprawić octem, cukrem i solą do smaku. Zupę precedzić, podawać z kluskami lub ziemniakami, a także wszystkimi składnikami zupy, czyli podrobami i suszonymi owocami.





dania MIĘSNE

MIĄSNÔ JÔDA

Kaszubska wołowina

Szmùrowóné rińtówé miąso

70 dag wołowiny zrazowej

10 ząbków czosnku

10 dag smalcu

1 łyżeczka majeranku

250 ml wywaru z warzyw lub rosołu

sól, pieprz

3 duże cebule

Wołowinę natrzeć solą i majerankiem, gęsto obłożyć plasterkami cebuli i ząbkami czosnku. Następnie przykryć i odstawić w chłodne miejsce na całą dobę. Po tym czasie usunąć przyprawy, natrzeć mielonym pieprzem, obsmażyć na gorącym smalcu i upiec w piekarniku nagrzanym do 200 °C, od czasu do czasu podlewać wywarem. Podawać z kaszą gryczaną i sosem grzybowym.

Zarzùtka z kapusty kiszonej

Kwasnô kapùsta z bùlwama

50 dag ziemniaków

20 dag kapusty kiszonej z sokiem

1,5 l wody

5 dag słoniny

5 dag cebuli

sól, kminek

Obrane ziemniaki pokroić, zalać wrzącą wodą i dodać zmiażdżony kminek. Po ugotowaniu ziemniaki rozgnieść tłuczkiem lub widelcem, dodać poszatkowaną kapustę z sokiem. Po podgrzaniu danie osolic do smaku i okrasić słoniną z lekko zrumienioną cebulą.

Potrąwka z kurczaka


Frékasë

Składniki na rosół

kura domowa
włoszczyzna
sól, pieprz
3-4 woreczki ryżu

Składniki na sos

5 łyżek mąki
5 szklanek rosółu
sok z cytryny
cukier
250 ml śmietany
5 żółtek
10 dag rodzynek
kompot z agrestu


Frékasë to do
dziś obowiązkowa
potrawa przy szcze-
gólnych okazjach
lub świątecznych
obiadach.

Kurę zalać zimną wodą, gotować na bardzo małym ogniu wraz z włoszczyzną i przyprawami. Ryż należy ugotować w oddzielnym garnku. Z żółtka, mąki i śmietany zrobić zawiesinę. Kurę wyjąć z rosółu i dobrze przykryć, aby nie wystygła. Rosół przecedzić przez gęste sitko i jeszcze kilka minut pogotować. Do gotującego rosółu (na małym ogniu) wlewać powoli zawiesinę, mocno mieszając, tak by nie powstały grudki. Następnie dodać resztę składników do sosu: wyciśniętą cytrynę, cukier, sok z kompotu agrestu i sól. Na koniec dosypać sparzone rodzyunki oraz owoce agrestu z kompotu. Na dużym półmisku ułożyć ryż, dookoła niego ułożyć kawałki kurczaka, polać sosem, a resztę sosu podać w sosjerce. Pozostały rosół warto rozlać do bulionówek do pijania.



Kaczka nadziewana po kaszubsku

Kaczka faszerowónô

cała kaczka (około 2 kg)

2-3 jabłka

50 g śliwek w occie

100 g żurawiny ze słoika

majeranek

sól

łyżka mąki

1 łyżka oleju



Smakosze

niezwykle cenią sobie
mięso z kaczki, ponieważ
oprócz wykwintnego smaku
jest bogate w źródło
białka, potasu, fosforu,
żelaza i witamin
z grupy B.

Kaczkę należy oczyścić i posolić. Kolejno 2-3 jabłka kroimy na cząstki i skrapiamy olejem. Kaczkę nacieramy solą w środku i wypełniamy jabłkami i śliwkami w occie. Spinamy wykałaczkami lub zaszywamy otwór, by owoce nie wypadły podczas przewracania. Następnie kaczkę posypujemy majerankiem i wkładamy do gorącej brytfanny. Pieczemy 30 minut bez przykrycia, a następnie kolejne 2 godziny pod przykryciem, podlewając odrobiną wody. Co jakiś czas przewracamy. Upieczoną kaczkę w całości wkładamy na półmisek. Do wywaru z kaczki dodajemy żurawinę. Podgotowujemy go i zagęszczamy mąką. Tak przyrządzonym sosem podlewamy pokrojone kawałki mięsa. (Kaczkę można podawać tradycyjnie z ziemniakami lub z pieczonymi jabłkami. W tym celu z kilku jabłek można wydrążyć gniazda nasienne z całych jabłek i 40 minut przed końcem pieczenia kaczki. Wypełniamy je żurawiną i pieczemy obok kaczki).





Wdzydzkie bitki

Wdzydczé bitczy

1 kg wołowiny zrazowej

1,5 l rosółu albo wywaru z warzyw i kości

10 dag smalcu

3 dag mąki

2 ząbki czosnku

po pół łyżeczki cząbru, jałowca, jagód głogu, bazylii, tymianku i rozmarynu
sól, pieprz

Mięso pokroić w poprzek włókien na niewielkie porcje, następnie lekko rozbić tłuczkiem, doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące. Kolejno mocno zrumienić na rozgrzanym smalcu i przełożyć do rondla. Na końcu dodać pozostałe przyprawy i zioła, zalać wywarem i dusić przez około 1,5 godziny.



Królik w śmietanie

Trus w smiotanie

1 półtuszką królika

150 g śmietany

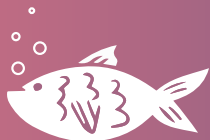
natka pietruszki

kilka łyżek mąki

40 g masła

sól, pieprz

Wcześniej przygotowanego królika podzielić na kawałki, posolić, posypać pieprzem i oprószyć mąką. Następnie podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Dodać niewielką ilość wody, przykryć i dusić. Do prawie miękkiego mięsa z królika dodać śmietanę i jeszcze kilka minut poddusić. Na końcu dodać posiekaną pietruszkę.



dania RYBNE RĚBĚ

Śledzie po kaszubsku

Ślédz w òlěju

- 25 dag filetów śledziowych
- 2 łyżki rodzynek
- 2-3 łyżki białego wytrawnego wina

MARYNATA

- 1 szklanka białego octu winnego
- 1 łyżeczka ziaren gorczycy
- pół łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 2 szklanki wody
- liść laurowy
- cukier, pieprz

SOS

- pół szklanki keczupu i oleju
- 1 łyżka drobno pokrojonej marynowanej czerwonej papryki
- posiekana natki pietruszki

Składniki marynaty zalać wodą i doprowadzić do wrzenia. Następnie przykryć i gotować na wolnym ogniu przez około 10 min. Filety śledziowe ułożyć w salaterce, zalać letnią marynatą i odstawić na kilka godzin. Rodzynki namoczyć w winie. Śledzie wyjąć z marynaty, pokroić w wąskie ukośne paski, zwiąć koreczki i ułożyć na półmisku. W środek każdego koreczka włożyć rodzynek, potem połączyć sosem z keczupu wymieszanego z olejem, papryką i natką oraz pieprzem. Przez podaniem wstawić na dwie godziny do lodówki.



Kuchnia kaszubska na ogół jest prosta, oszczędna i smaczna. Dawniej do przyrządzania wszelkich potraw stosowało się produkty wyłącznie własnej roboty. Współcześnie tradycyjne dania są trochę bardziej urozmaicone i „wspomagane” półproduktami kupowanymi w sklepach.

Lin po kaszubsku w kiszzonej kapuście

Lëniôk pò kaszëbskù w kwasny kapùsce

1 lin	2 suszone grzyby
75 dag kiszzonej kapusty	pół szklanki śmietany
włoszczyzna	liść laurowy
1 cebula	ziele angielskie,
1 łyżka masła	sól

Lina wyfiletować, pokroić na porcje i delikatnie osolić. Kapustę zalać wodą, dodać startą włoszczyznę, liść laurowy, ziele angielskie i ugotować do miękkości grzyby. Cebulę podsmażyć na maśle, dodać mąkę i zasmażyć. Następnie tak przygotowaną cebulę i rybę dodać do kapusty. Wszystkie składniki dusić przez około 20 minut. Pod koniec zaprawić śmietaną.

Ryba gotowana po wdzydzku

Gòtówônô rëba pò wdzydzkù

1 kg dużej ryby słodkowodnej np. sieja, szczupak, sandacz
1 kg ziemniaków
50 dag cebuli
sól, pieprz

Rybę doprawić i podzielić na 4 duże dzwonka. Ziemniaki i cebulę obrać, pokroić w talarki. Wszystkie składniki włożyć do rondla, zalać gorącą wodą, tak aby były przykryte i gotować przez około 25 minut.



W kaszubskich jeziorach najpopularniejsze ryby to sielawa, leszcz, okoń, troć jeziorowa, węgorz, szczupak, wzdręga, lin, karaś, sieja i sandacz.



Ukleje w zalewie octowej po kaszubsku

Ùkleja na kwasno

1 kg świeżych uklei
4 łyżki mąki
olej do smażenia
sól, pieprz

ZALEWA

włoszczyzna
2 ogórki konserwowe
4 cebule
1 szklanka octu winnego
2 ząbki czosnku
liść laurowy
sól, pieprz
cząber
cukier

Ryby oczyścić, odciąć głowy i pletwy. Następnie obtoczyć w mące i usmażyć na mocno rozgrzanym oleju. Ukleje delikatnie osolić, oprószyć pieprzem i odstawić do ostygnięcia. Obrane i pokrojone warzywa zalać wrzącą osoloną wodą i ugotować. W momencie, gdy warzywa będą prawie miękkie, odcedzić, zalać octem, dodać pokrojoną cebulę, posiekany czosnek i przyprawy. Wszystkie składniki doprowadzić do wrzenia. Na końcu dodać posiekane ogórki konserwowe, doprawić do smaku solą i cukrem. Tak przygotowaną zalewą zalać usmażone ukleje i wstawić do lodówki na kilka godzin.

Krelka w cieście listkowym

Krèlka we francëszcim kùchù

2 płaty śledziowe solone
4 ziemniaki
2 dag suszonych grzybów
1 cebula

1 ciasto francuskie
1 łyżka oleju
sól, pieprz

Filety śledziowe wymoczyć, zmieniając kilka razy wodę. Ziemniaki obrać i ugotować prawie do miękkości, a następnie ostudzić. Kolejno z ziemniaków ściąć plaster z góry i środek wydrążyć. Grzyby ugotować i posiekać. Cebulkę pokroić, podsmażyć na tłuszczu i połączyć z grzybami oraz doprawić pieprzem. Filety śledziowe osuszyć i drobno posiekać, a także wymieszać z grzybami. Farszem napełnić wydrążone ziemniaki. Przykryć ściętym plastrzem. Przykroić odpowiedniej wielkości kawałki ciasta listkowego, czyli francuskiego, na środku ułożyć ziemniak i owinąć luźno ciastem. Piec w piekarniku w około 200 °C przez 20-25 minut. Krelki najlepiej smakują podane z sosem czosnkowym.



Legenda głosi, że przepis na ciasto francuskie, zwane również listkowym rozpowszechnili żołnierze, którzy pod wodzą Napoleona Bonaparte przybyli do Gdańska. Kaszubi zaś urozmaicili tę recepturę dodając solone śledzie, grzyby i cebulę.

Klopsy z dorsza

Klopsë z pòmùchla

1 kg filetów z dorsza

kilka ziaren ziela angielskiego

2 jajka

kilka liści laurowych

1 bułka

sól, pieprz

1 cebula

Filety z dorsza zmielić przez maszynkę, dodać jajka, bułkę namoczoną w wodzie i wyciśniętą. Do tego dodać pokrojoną cebulkę i doprawić solą i pieprzem do smaku. Wodę zagotować w garnku i dodać ziele angielskie oraz liście laurowe. Uformować klopsiki i włożyć je do wrzącej wody. Po ugotowaniu wyjąć klopsy. Najlepiej podawać z sosem koperkowym.

Pstrąg zapiekany w warzywach

Zapiekonô rëba z ôgardowizną

2 łyżeczki cukru

1 pstrąg

2 jabłka

pieprz ziołowy

3 marchewki

pół litra śmietany 12 %

sól i pieprz do smaku

seler

cytryna

dodać 2 łyżki oleju

Rybę należy wypaproszyć, oczyścić, osolić i posypać pieprzem ziołowym. Rybę skrapiamy sokiem z cytryny i wkładamy do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Warzywa i jabłka ucieramy na tarce o grubych oczkach. Mieszymy i układamy je na rybie. Całość pieczemy ok. 40 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 200 °C. Na 10 minut przed końcem pieczenia przygotowujemy sos ze śmietany, soku z połowy cytryny, cukru, soli i pieprzu. Zalewamy nim potrawę i dopiekamy. Podajemy na ciepło.





dania WARZYWNE

JÔDA Z ÔGARDOWIZNĚ

Borowiki w śmietanie

Prawdziwczì w smiotanie

- 1 kg borowików
- 2 cebule
- śmietana
- sól
- pieprz
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- zielona pietruszka

Grzyby należy wyczyścić i opłukać. Kolejno, usmażyć cebule na masle i dodać grzyby. Dusić pod przykryciem do miękkości. Następnie, mąkę roztrzepać ze śmietaną, przyprawić i dolać do borowików. Na końcu danie posypać posiekaną pietruszką.

Zapiekanka z ziemniaków

Prażónka do kwasnégò mléka

- 1 kg ziemniaków
- 2 duże cebule
- 1 czubka łyżka smalcu
- sól
- pieprz

Obrane z łupin ziemniaki należy pokroić na cienki plasterki, cebule zaś w drobną kostkę. Kolejno, w garnku roztopić smalec i ułożyć ziemniaki i cebule warstwami. Dodać pieprz i sól do smaku. Dusić na bardzo małym ogniu ok. 40 min. Najlepiej podawać z zsiadłym mlekiem lub maślanką.

Szadolce

Szadólce

- 1 kg ziemniaków
- 1 l tłustego mleka
- 0,5 szklanki słodkiej śmietany
- sól

Surowe ziemniaki utrzeć i odcisnąć sok. Uformować placek, nabierać z niego dłonią małe porcje i wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotować przez około 20 minut, stale mieszając, ponieważ kluski łatwo się przypalają. Po gotowaniu odcedzić i zalać mlekiem. Kluski rozłożyć na talerze, a następnie polać je śmietaną.



- Kaszubki z tych samych składników przygotowują tzw. kulanki. W tym celu formują z ciasta małe kuleczki, gotują je około 25 minut i podają polane mlekiem lub kwaśną śmietaną.

Kaszubski chleb pszenno-żytni

Kaszëbsczi chlëb

- 3 kg mąki żytniej
- 3 kg mąki pszennej
- 4 l mleka
- 10 dag drożdży
- 2 łyżki soli

Mleko podgrzewamy, dodajemy do niego drożdże i sól, czekamy, aż drożdże wyrosną. Następnie wysypujemy 3 kg mąki żytniej i 1 kg mąki pszennej. Składniki mieszamy i odstawiamy na noc lub przynajmniej na 8 godzin. Po upływie tego czasu zagniatamy ciasto, dodając pozostałe 2 kg mąki pszennej. Masę wkładamy do wysmarowanych tłuszczem 8-10 blach – tzw. korytek, odstawiamy do wyrośnięcia. Pieczemy w piecu nagrzanym do ok. 175 °C przez około godzinę.



- Dzięki mące żytniej chleb zachowuje dłużej swoją świeżość. Piece do wypieku chleba na terenie Kaszub, były budowane z kamienia i gliny, zwykle znajdowały się w sporej odległości od budynków mieszkalnych.





CIASTA I SŁODKOŚCI

KÙCHĚ I MIODNÉ

Ruchanki

Ruchanczi

3,5 szklanki mąki żytniej

0,5 l mleka

40 g drożdży

3 jajka

70 g masła

olej do smażenia

sól

cukier



Nazwa pochodzi od kaszubskiego słowa „wyruchané”, czyli wyrośnięte i wyrobione. Tradycja smażenia ruchanek sięga XVIII wieku. Po dziś dzień starzy, rdzenni Kaszubi pamiętają, jak ich babcie czy mamy, w trakcie pieczenia chleba w piecu chlebowym smażyły placki z resztek ciasta, które zostało w dzieży.

Przepis wymaga wcześniejszego przygotowania żytniego zaczynu drożdżowego. Mąkę wsypać do miski. Drożdże rozetrzeć z cukrem i rozpuścić w lekko podgrzanym mleku. Rozpuszczone drożdże wlać do mąki, wymieszać i przykryć wilgotnym ręcznikiem. Zostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 6-8 godzin. Po upływie tego czasu, dodać do wyrośniętego ciasta roztrzepane jajka, rozpuszczone masło i sól. Wszystko dobrze wymieszać i wyrabiać do uzyskania jednolitego ciasta. Następnie ponownie pozostawić do wyrośnięcia na około 30 minut. Ruchanki należy smażyć na rozgrzanym tłuszczu.



Sernik na ziemniakach Sernik na bülwach

150 dag twarogu

10 jajek

30 dag cukru

20 dag ugotowanych ziemniaków

cukier waniliowy

1 budyń waniliowy

1 olejek migdałowy

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Cukier utrzeć z żółtkami – białka ubić osobno, do tego dodać zmielony twaróg, po połączeniu składników dodać proszek do pieczenia, zmielone ziemniaki i budyń. Wszystko razem wymieszać, dodać ubite białko na pianę i olejek migdałowy. Przygotowane ciasto wlać do wysmarowanej tłuszczem blachy i piec w piekarniku przez 1 godzinę i 10 minut w temperaturze 175 °C.

Drożdżówka kaszubska z jagodami Kùch na młodzach

Ciasto:

4 szklanki mąki

0,5 kostki masła

4 żółtka

1 jajko

0,5 szklanki mleka

0,5 szklanki cukru

1 szklanki jagód

Rozczyn:

8 dag drożdży

2 łyżki mąki

1 łyżka cukru

ćwierć szklanki mleka

Kruszonka:

6 łyżek mąki pszennej

3 łyżki cukru

3 łyżki masła



Najpierw należy przygotować rozczyn. Do lekko pogrzanego mleka, dodać pozostałe składniki, dokładnie wymieszać, odstawić do wyrośnięcia. Kolejno należy przygotować ciasto. Mleko, cukier i masło podgrzewać do rozpuszczenia masła. Następnie dodać mąkę, żółtka, jajko i przestudzić. Wyrabiać tak długo, aż ciasto stanie się lśniąca i gładkie oraz zaczną ukazywać się pęcherzyki powietrza. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (powinno podwoić swoją objętość). Następnie przygotowujemy kruszonkę. Masło z mąką i cukrem rozcieramy w rękach tworząc grudki. Wyrośnięte ciasto przekładamy do formy. Na wierzchu układamy jagody i ponownie zostawiamy do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu posypujemy ciasto kruszonką i wstawiamy do piekarnika, piec przez około 40 minut w temperaturze 180 °C.

Kaszubski kuch marchewkowy

Marchewny pieprznik

0,5 kg marchewki

3 szklanki mąki

1 szklanka cukru

3 jajka

1 łyżeczka sody

1 szklanka oleju

szczypta soli


2-3 łyżeczki spirytusu lub wódki

1 łyżeczka cynamonu



Marchew należy utrzeć na drobnych oczkach na tarce, odlać nadmiar soku (na polewę). Następnie utrzeć jajka z cukrem, dodać olej, stopniowo dosypując mąki i sody oraz cynamonu. Na koniec do ciasta dodać startą marchew, spirytus lub wódkę i wymieszać. Blachę trzeba wysmarować masłem i posypać bułką tartą lub kasza manną. Przygotowane ciasto

wyłożyć na blachę wyrównując powierzchnię. Piec w temperaturze 170 °C, około 40-50 minut. Po upieczeniu lekko przestudzone ciasto poleć polewą z cukru i soku z marchwi.


Dawno temu na Kaszubach ciasto marchewkowe przygotowano z łatwo dostępnych składników takich jak woda, mąka i marchew, wówczas nazywano je „biednym ciastem”. Wraz ze wzrostem zamożności mieszkańców Kaszub, skład ciasta urozmaicano dodając kakao, orzechy lub bakalie.

Kaszubska nalewka Zbyszka

Miodny napitek alkohòłowi

1 kg miodu 750 ml wódki

1 l spirytusu pół łyżki cynamonu

cukier waniliowy


Nalewkę serwują swym gościom Barbara i Zbigniew Stolec - gospodarze gościnnej agrotury-styki „Pod Bocianami” w Grabowskiej Hucie.

Miód zalać spirytusem, dodać cukier waniliowy i cynamon. Odstawić na 2 tygodnie. Po upływie tego czasu dolać wódkę i dobrze wymieszać, aby nalewka nabrała idealnego smaku. Następnie trunek powinien leżakować kolejne dwa tygodnie.

Sos rakowy

Rekòwò pòlèwka

100 g szyjek rakowych	koper
20 g masła	sól, pieprz
200 g śmietany 36%	20 g startego żółtego
40 ml białego wina	sera

Szyjki rakowe należy podsmażyć na maśle przez około 3-4 minuty. Następnie dolać białego wina i chwilę gotować. Po paru minutach dodać śmietanę, ser i delikatnie przyprawić solą i pieprzem oraz koper.

Nalewka z aronii

Brzadowi napitk alkòhòlowi

1,2 kg aronii
40 sztuk liści wiśni
1,5 kg cukru
3 litry wody
50 g kwasu cytrynowego
1 l spirytusu

Owoce aronii należy zamrozić na 24 godziny. Po wyciągnięciu z zamrażalki wsypujemy do garnka, dodajemy do nich wodę i liście wiśni. Doprowadzamy do wrzenia. Od momentu zagotowania trzymamy na ogniu jeszcze 15 minut. Odstawiamy w chłodne miejsce na 24 godziny. Po upływie doby owoce precedzamy. Do wywaru dodajemy cukier i kwas cytrynowy. Kolejno należy ponownie zagotować. Po ostudzeniu do wywaru trzeba dodać spirytus. Przygotowany w ten sposób roztwór należy rozlać do butelek. Nalewka winna leżakować pół roku.



Do potraw specyficznych dla Kaszub należą m.in. zupa rakowa i raki, które poławia się w krystalicznych wodach jezior i rzek.



A po posiłku... „Chcemë le so zažec!”



Na Kaszubach zwyczaj zażywania tabaki jest silnie zakorzeniony. Kaszubi często zażywają i częstują innych tabaką, używając przy tym popularnego powiedzenia „chcemë le so zažec!”, co oznacza zażyjmy sobie, oczywiście tabaki. Zażywanie wyrobu tytoniowego stanowi swego rodzaju gest towarzyski, z którym wiąże się nieformalna etykieta. Miłośnicy „tabaczenia” z namaszczeniem nabierają szczyptę proszku tytoniowego z tabakiery (zwykle wykonanej z krowiego rogu) i sypią na rękę w dołeczek między kciukiem a palcem wskazującym. Następnie mocno wciągają najpierw jedną, potem drugą dziurką nosa. Mieszkańcy Kaszub rozróżniają dwa rodzaje tabaki do zażywania: kachlińskô (wyrobu domowego) i kupczó (kupną), z których ta pierwsza uchodzi za najlepszą. Tabaka zawiera około 60% tytoniu, pozostałe składniki to liście, zioła, owoce i inne składniki, których używa się według uznania. Rzemieślnicy tworząc własnymi rękoma tabakę najczęściej dodają kilka suszonych owoców jałowca, liści wiśni lub czarnej porzeczki, chrzanu czy śliwek dodają strąki bobu albo fasoli, bursztyn, kawę, rumianek albo liście mięty. Sekretnym składnikiem bywa sok z owoców, spirytus, wódka, koniak, rum, ewentualnie inny alkohol. Twórcy ludowi niejednokrotnie latami dobierają proporcje tak, aby aromat tabaki mocno kręcił w nosie. Każdy szanujący się kaszubski tabacznik pilnie strzeże swojej receptury, przekazując ją z ojca na syna.

Chto chce rëbë zjadac, niech so jidze łapac

Trudno wyobrazić sobie kuchnię kaszubską bez ryb, a przecież najlepiej smakują te własnoręcznie złowione i przyrządzone. Położony na Pomorzu – w samym sercu Kaszub – powiat kościerski to wymarzony region do uprawiania wędkarstwa. Dzięki znacznej ilości jezior i przepływających przez nie rzek wędkarstwo stanowi również popularny sposób na spędzanie wolnego czasu. Łowienie ryb to nie tylko satysfakcja ze zdobycia smacznych ryb, ale także znakomite hobby, które pozwala zrelaksować się, wyciszyć, zaczerpnąć kontaktu z naturą, a nawet poznać nowych ludzi. Przygoda z wędkarstwem na początku może nie być prosta. Jednak z czasem każdy wędkarz nabiera doświadczenia, uczy się holować duże ryby, zaczyna przygotowywać zanęty, eksperymentować z przynętami i sięga po coraz to nowocześniejsze i bardziej zaawansowane wędki.



Jaczi las, taczé grzëbë

Z kulinarnego punktu widzenia leśne grzyby są prawdziwym skarbem, który daje ogromne możliwości w przygotowywaniu dań. Grzyby są wartościowym źródłem witamin i minerałów, a także są niebywałym źródłem aromatu i smaku. Szczególnie smaczny jest odrobinę pikantny pieprznik jadalny, szlachetny borowik, czy też mleczej rydz, ale wszystko jest kwestią gustu. Fakt, że można grzyby zdobyć samemu, a następnie równie samodzielnie przygotować z nich wspaniałe dania, stanowi idealne połączenie dla tych, dla których gotowanie jest nie tylko obowiązkiem, ale i czymś, co naprawdę uszczęśliwia. Kaszubskie lasy są szczególnie atrakcyjne dla amatorów grzybobrania. Bliskość Borów Tucholskich, wysoka lesistość terenów nieskażonych przemysłem oraz nieprzebrane połacie wciąż jeszcze dziewiczych lasów i zagajników są idealnym miejscem na rodzinną wyprawę na grzyby. Niestety, niedoświadczonym amatorom dań z grzybów radość z doznań smakowych miesza się ze strachem przed pomyłką i napotkaniem trujących osobników. Ponadto w myśl powiedzenia "maślak jest srebrem, a prawdziwek złotem" lepiej zbierać wartościowe grzyby.



W wędkarstwie i grzybobraniu na malowniczych terenach Kaszub z pewnością pomocne będą nasze publikacje.

Restauracje, które przyciągają zapachem świeżych dań, niezwykłym klimatem i smakiem



1 Restauracja i Pizzeria Stary Browar Kościerzyna

Stary Browar Kościerzyna to miejsce z ponad 150-letnią historią, w której została wznowiona produkcja piwa, do którego produkcji wykorzystywana jest woda z własnego ujęcia oraz wysokiej jakości słody i chmiel. W restauracji o ciepłych wnętrzach, w rodzinnej atmosferze, restauracja ugości Państwa regionalnymi specjalami przygotowanymi w autorskich aranżacjach Szefa Kuchni. Pizza z opalane-go drewnem pieca, świeże produkty oraz kaszubska krew kucharzy są tym, co sprawia, że restauracja zaskarbiła sobie przychylność wielu mieszkańców Kościerzyny. Jest również gratką dla Gości z Trójmiasta oraz turystów z głębi kraju i zagranicy, którzy poszukują nieodkrytych dotąd polskich smaków.

Restauracja i Pizzeria
Stary Browar Kościerzyna
Kościerzyna, ul. Słodowa 3
tel. 730 700 111
recepca@starybrowarkoscierzyna.pl



2 Restauracja Rzemek

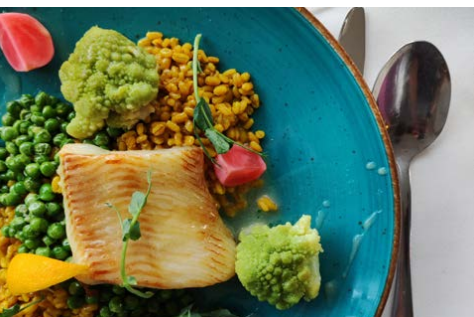
Rzemek serwuje dania z najwyższą dbałością o świeżość i wygląd. Pozwala gościom zanurzyć się w bogactwie regionalnych smaków i aromatów. Z szacunku do tradycji i regionu potrawy przez cały rok są przygotowywane produktów sezonowych i lokalnych. W Rzemku nie tylko smaczne jedzenie dostarczy niezapomnianych wrażeń, bowiem restaurację wyróżnia niezwykle, a zarazem przytulny klimat. Spożywanie posiłków w lokalu uprzyjemniają unikalne fotografie i obrazy urokliwego miasteczka Kościerzyny sprzed kilkunastu lat. Restauracja kieruje specjalną ofertę dla grup czy wycieczek, ponieważ jest w stanie w krótkim czasie przygotować dania obiadowe nawet dla 150 osób. Ciekawą propozycją są niedziele i wybrane święta, gdyż pod hasłem "Jesz, ile chcesz" goście mogą skosztować dań w formie bufetu szwedzkiego.

Catering Service
Restauracja Rzemek
Kościerzyna, ul. Tkaczyka 6
tel. 58 686 27 42, 605 424 622
e-mail: rzemek@use.pl
restauracjarzemek.pl



3 Restauracja w Bazuny Hotel*** & SPA

Sercem każdego obiektu hotelarskiego jest restauracja. W hotelu Bazuny obiekt gastronomiczny zachwycza gości przepięknym widokiem, wyjątkowym wnętrzem i znakomitymi daniami. Przestronna część parteru restauracji w połączeniu z kameralną antresolą zapewnią możliwość delektowania się posiłkiem nawet najbardziej wymagającym gościom. W sezonie letnim restauracja połączona jest z tarasem, z którego można podziwiać uroki ogrodu. W karcie dań znajdują się potrawy kuchni regionalnej takie jak: kaszubska kaszanka na pumperniklu, kaszubski żurek, polewka rybna, ziemniaki po kaszubsku z maślanką oraz sałatka z „Osady Burego Misia”.



Bazuny Hotel* & SPA**

Kościerzyna, ul. Kościuszki 17
tel. 58 680 21 00, 503 015 928
repcja@hotelbazuny.pl
www.hotelbazuny.pl

4 Restauracja „Babcina Kuchnia” w Grzybowski Młynie

Urokliwe krajobrazy w otoczeniu Osady Grzybowski Młyn stanowią malownicze tło dla restauracji „Babcina Kuchnia”. Przytulne wnętrze lokalu kusi miłą atmosferą oraz pyszną kuchnią. Restauracja serwuje lokalne dania i ciasta własnego wypieku. Menu nieustannie jest urozmaicane poprzez wprowadzanie potraw ze świeżych produktów sezonowych. W okresie letnim można zaspokoić podniebienie sielawą, owocami leśnymi czy grzybami z kaszubskich lasów. Grzybowski Młyn to miejsce chętnie odwiedzane przez głodnych kajakarzy, ponieważ ulokowany jest na szlaku kajakowym rzeki Trzebiochy.



Restauracja

„Babcina Kuchnia”

w Osadzie Grzybowski Młyn
Grzybowski Młyn 10 A
tel. 725 600 008,
rezerwacje.gm@gmail.com
www.grzybowskiemlyn.pl

5 Tawerna w Szarlotcie

Atutem restauracji jest położenie nad samym jeziorem Osuszyno. Dzięki temu Goście, oprócz delektowania się daniami, mogą podziwiać rozpościerający się z ogromnych okien, przepiękny widok na panoramę urokliwego jeziora. Duży taras przy Tawernie stanowi idealne miejsce na odpoczynek i zjedzenie kolacji z widokiem na zachód słońca. W karcie znajdują się zarówno dania kuchni kaszubskiej jak i polskiej. Tawerna otwarta jest przez cały rok. Zimą przyciąga ciepłym rozpalonego kominka w jednej z sal. Kompleks bez wątpienia jest doskonałym miejscem spotkań towarzyskich, ponieważ posiada kręgielnię, bilard, spa, przystań z wypożyczalnią sprzętu wodnego. Świetną atrakcją jest małe zoo (mieszkają w nim m.in.: kangury, lamy, kozy, szopy pracze, króliki, owieczki, pawie), jazda konna, Clubik - sala zabaw dla dzieci czy zewnętrzny plac zabaw przy plaży.

Tawerna

Kompleks Wypoczynkowy

Hotel Szarlota

Szarlota 11

tel. 58 686 77 55, 58 500 83 73

e-mail: recepcja@szarlota.pl

www.szarlota.pl



6 Restauracja Karczma Largo

Restauracja Karczma znajduje się w luksusowym kompleksie wypoczynkowym Largo Lake Resort. Obiekt położony jest na malowniczym terenie nad brzegiem Jeziora Wdzydze. Podniebienie wszystkich gości zachwyci tradycyjna kaszubska kuchnia. Oprócz smaku tradycyjnych potraw gości zachwyci niepowtarzalny klimat, zjawiskowe widoki z rozległego tarasu pod strzechą na jezioro, nowoczesną marinę i szeroką plażę. Specjalnie dla gości ośrodka restauracja serwuje wyżywienie indywidualne i zbiorowe z uwzględnieniem preferencji żywieniowych. Kompleks Largo Lake Resort wyróżnia się tym, że dysponuje największą w okolicy nowoczesną mariną na 40 jachtów, wyposażoną w zaplecze sanitarne, dostęp do wody pitnej i prądu oraz pomoc bosmańską.

LARGO LAKE RESORT

w Borsku

tel. 691 891 551

osrodek@largo.pl

www.largo.pl



7 Restauracja na Półwyspie Lipa

Półwysep Lipa to przepiękne miejsce na Kaszubach otoczone z trzech stron wodami jeziora Wdzydze, położone na obszarze Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego. Obiekt oprócz urokliwych krajobrazów przyciąga turystów rozbudowaną bazą noclegową. W ofercie znajdują się domki drewniane, stanowiska dla camperów, miejsca na namioty na polu biwakowym i przystań jachtowa z pomostami. Ponadto bogaty plan animacyjny, boiska, wypożyczalnia sprzętu, jazda konna, koncerty, muzyka na żywo, imprezy tematyczne, paintball i strzelnica. Restauracja umożliwi widok na przestronny ogródek z widokiem na jezioro, plażę i las. W wysmienitej kuchni

goście mogą spróbować rozgrzewających zup, sałatek, pierogów, pizzy i dań mięsnych oraz rybnych.



Restauracja Półwysep Lipa Lipa 2

tel. 58 687 32 45, 605 44 66 55
repcja@polwyseplipa.pl
www.polwyseplipa.pl

8 Tawerna Żeglarska w Stacji Wodnej PTTK

Charakterystyczny obiekt nad Kaszubskim Morzem - Jeziorami Wdzydzkimi i na kajakowym szlaku rzeki Wdy. To miejsce nasycone jest szlakami turystycznymi dla piechurów, kolarzy i kajakarzy, co stwarza warunki do ciekawego wypoczynku w nieskażonej przyrodzie. Tawerna znajduje się u podnóży Wieży Widokowej na terenie Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego, wzdłuż linii brzegowej jezior: Jelenie, Radolne i Gołuń. Turyści (indywidualni, grupowi, goście domków i pola carawingowego, żeglarze, kajakarze i in.) mogą zatrzymać się w Tawernie na świetną kuchnię z rybą w roli głównej. Gości zachwyca wnętrze urządzone w żeglarskim klimacie i piękny widok z okien na krzyż Jezior Wdzydzkich. W każdy weekend od

V do IX przy dźwiękach gitar porywają do tańca różne kapelle z własną interpretacją szant i nie tylko.

Tawerna Żeglarska Stacja Wodna PTTK

Wdzydze, ul. Stolema 1
tel. 669 331 114
sw.wdzydze@gmail.com
www.wdzydze-stanica.pl



9 Restauracja „Las i Woda” w Ośrodku Wypoczynkowym eFka Wiele

Restauracja w Ośrodku wypoczynkowym eFka Wiele, została stworzona z pasji do tradycji i miłości do natury. Stanowi bezpieczną przystań dla wszystkich turystów, którzy pragną odpocząć w malowniczych terenach Kaszub. „Las i Woda” oferuje rodzinną domową kuchnię, z nutą kaszubskich smaków lasu i wody takich jak ryby, grzyby, owoce leśne czy dziczyzna. W miesiącach od maja do października potrawy są serwowane w szybkiej formie barmarowej. W pozostałym okresie dania są podawane do stolika przez obsługę kelnerską. Restauracja nie tylko ma całoroczną ofertę dla gości indywidualnych i grup, ale także organizuje imprezy okolicznościowe i catering z dostawą do domu lub odbiorem własnym. Ośrodek eFka Wiele dysponuje bogatą bazą noclegową, a także strzeżonym miejscem do kąpieli nad jeziorem Wielewskim oraz wypożyczalnie sprzętu wodnego.

Ośrodek Wypoczynkowy eFka

Wiele Firma Rodzinna

Wiele, Piątkowo 2

tel. 784 844 786, 58 687 34 65

efka@efka-wiele.pl

www.efka-wiele.pl



10 Karczma Jasnochówka w Borsku

W Karczmie Jasnochówka goście mają okazję spróbować potraw, których nie znajdą we współczesnych restauracjach takich jak zupa kaszubska, plince, ziemniaki ze szpyrkami, szare kluski, ruchanki, potrawka z kurczaka czy wrzeczona kaszubska. Poza wyśmienitym jedzeniem zachętą do odwiedzenia karczmy jest cudowny widok na kaszubskie morze i znajdującą się nieopodal wyspę. Wielu gości przyciąga możliwość wypożyczenia sprzętu wodnego i relaks w cieniu drzew. Obiekt gastronomiczny ulokowany jest w wyjątkowym miejscu, ponieważ w domu Kazimierza Jasnocha – pomorskiego artysty, malarza. Istniejący do dzisiaj dom stanowił jego miejsce zamieszkania i pracy twórczej. Po śmierci artysty teren został przekształcony w ośrodek wypoczynkowy. Restauracja czynna tylko w sezonie letnim. Zainteresowani dłuższym pobytem mają możliwość noclegu w domkach Jasnochówka, znajdujących się obok restauracji.

Karczma „Jasnochówka”

Borsk, Jasnochówka 2

tel. 724 851 514

jasnochowka@gmail.com



11 Restauracja Stare Polaszki 13

Restauracja jest doskonałym miejscem na wypoczynek. Obiekt ulokowany jest z dala od zgiełku miast, licznych zabudowań i ośrodków przemysłowych. Na rozległym i niezwykle zielonym terenie, wokół rozciągają się lasy, łąki, jeziora oraz panuje cisza przerywana szumem drzew czy śpiewem ptaków. W kompleksie trzech starannie wykończonych budynków znajdują się miejsca noclegowe, dwie sale restauracyjno-konferencyjne oraz klimatyczna weranda, idealna na niewielkie przyjęcie rodzinne lub spotkanie biznesowe. Kucharze serwują potrawy klasyczne, staropolskie, ale podane w oryginalny sposób. Przygotowywane są z sercem i duchem dawnych przepisów. Restauracja oferuje pieczywo własnego wypieku, pieczone mięsa, wędliny, konfitury, soki, kompoty. Goście mogą zerwać i zjeść

owoce z sadu i ogrodu. A miłośnicy wędkarstwa na terenie obiektu mogą złowić rybę w stawie, a następnie przekazać kucharzowi i zjeść ją na obiad lub kolację.

Stare Polaszki 13
83-433 Stare Polaszki
tel. 512 700 312
e-mail: info@starepolaszki.pl



12 Koło Caffè - kawiarenka rowerowa

Mobilna kawiarenka jest skonstruowana na rowerze, wyposażona w profesjonalny ekspres ciśnieniowy, młynek do kawy oraz wszelkie niezbędne instalacje do stworzenia aromatycznych kaw i innych gorących napojów. Koło Caffè można serwować praktycznie w każdym miejscu, często można spotkać ją podczas wielu imprez organizowanych na terenie powiatu kościerskiego. Ponadto można wynająć na prywatne imprezy, gdzie wyspecjalizowana baristka będzie serwować najwyższej klasy kawę. W ofercie Koło Caffè znajdują się espresso, cappuccino, latte

macchiato, americano, herbata i gorąca czekolada. Dodatkowo rozmaite syropy, posypki, cukier, mleko pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Do kawy serwowane są swojskie wypieki takie jak drożdżówki, pączki czy szarlotka.

Koło Caffè - mobilna kawiarenka
tel. 692 489 317
e-mail: kontakt@kolocaffe.pl
www.kolocaffe.pl



13 Produkty z Farmy Strusi Afrykańskich w Garczynie

Farma Strusi Afrykańskich w Garczynie w swojej ofercie, oprócz zwiedzania farmy i możliwości noclegu na niej, posiada także w sprzedaży oryginalne produkty spożywcze. Każdy kto pragnie spróbować czegoś nowego, a zarazem bardzo zdrowego właściciele oferują strusie mięso stekowe, mięso garmazeryjne, mięso gulaszowe oraz całe jaja strusie. Farma strusi oferuje smaczne pieczone uda strusie na imprezy okolicznościowe. W sezonie letnim odwiedzający fermę mogą spróbować przygotowanych przez kucharzy dań z mięsa i jajek Strusi Afrykańskich. Warto dodać, że strusina ma liczne wartości odżywcze i właściwości. Przede wszystkim jest niskokaloryczna i ma mało tłuszczu, a także bogata w składniki odżywcze.

Farma Strusi Afrykańskich

Garczyn 58

tel. 604 412 575, 604 561 579

michnowscy.agro@wp.pl



14 Gospoda „Pod Strzechą” we Wdzydzech

Gospoda „Pod Strzechą” znajduje się przy Domu Wczasowym „Helena” we Wdzydzech. Miejsce zachwyca unikalnym wyglądem. Drewniany budynek jest pokryty tradycyjną strzechą i przypomina starowiejską chatę typową dla krajobrazu Kaszub. Wewnątrz gospody przytulnego klimatu dodaje kredens z kaszubską porcelaną, kominek opalany drewnem oraz ręcznie wykonane drewniane rzeźby i inne regionalne dekoracje. Kubki smakowe wszystkich gości pobudzą tradycyjne dania polskie i kaszubskie w przystępnych cenach. Gospoda „Pod Strzechą” jest otwarta zarówno dla gości zakwaterowanych w Domu Wczasowym Helena, jak i dla gości z zewnątrz.

Gospoda „Pod Strzechą”

w DW Helena

Wdzydze

ul. Róży Ostrowskiej 7

tel. 602 242 512 / 58 686 13 08

e-mail: helenadw@wp.pl

www.helena.kaszuby.pl



15 Restauracja „Lubiany Dom Celebrytów”

Lubiany Dom Celebrytów to wyjątkowe miejsce znajdujące się w miejscowości Łubiana w której od 1969 r. funkcjonuje sławny Zakład Porcelany Stołowej „Lubiana”. Każdy kto gości w restauracji jest celebrytą. Stąd też taka nazwa. Obiekt dysponuje restauracją otwartą codziennie przez cały rok. Specjalnością właściciela jest domowa pizza, ale serwowane są również dania kuchni polskiej i kaszubskiej. Przyjemny klimat dopełnia kominek opalany drewnem. Osoby szukające spokojnego miejsca do wypoczynku mogą skorzystać z oferty noclegowej. Do dyspozycji gości obiektu jest altana z grillem, a także możliwość wypożyczenia rowerów, kajaków i łódki.



Lubiany Dom Celebrytów

Łubiana, ul. Jeziorna 1

tel. 500 288 968

e-mail: lubianydom@wp.pl

16 Bar Pod Dobrymi Skrzydłami w Kornem



Kameralna restauracja zlokalizowana jest na terenie lądowiska w Kornem. Powstała z myślą o wrażliwych podniebieniach lotników. W menu znajdują się głównie potrawy kuchni polskiej, z elementami kuchni regionalnej, jak np. rarytas śledziowy, czy w sezonie, zupa grzybowa ze świeżych grzybów leśnych. W obiekcie jest możliwość zorganizowania imprez okolicznościowych.

Bar „Pod Dobrymi Skrzydłami”

Korne 172 (lotnisko), tel. 792 300 772

17 Zagroda Podkówka i Agroturystyka w siedzibie u Jurka



Właścicielka obiektu w sprzedaży oferuje swoje masło, wysmienite wyroby z mleka koziego takie jak sery i twarogi. Nieprawdopodobnie smaczne i wyborne są naturalne sery krowie z przyprawami chili lub kozieradką. Ponadto wszyscy zainteresowani mogą nabyć pyszne i bez konserwantów przetwory m. in.: dżem z czarnej porzeczki, dżem z wiśni, dżem z czereśni czy dżem z jabłek. Zagroda Podkówka prowadzi zajęcia nauki jazdy konnej zarówno dla dzieci jak

i dorosłych. Odwiedzający to miejsce mogą zaczerpnąć świeżego powietrza, a także zobaczyć wiejskie zwierzęta takie jak kozy, konie czy króliki. Na dłuższy pobyt w gospodarstwie pozwala możliwość wynajęcia pokoiów.

Zagroda Podkówka - Nowy Klincz, ul. Gościńska 9, tel. 505 580 608

Rekomendowane obiekty noclegowo-gastronomiczne



Hotel* Stary Browar Kościerzyna**
Kościerzyna, ul. Słodowa 3, tel. 730 700 111
www.starybrowarkoscierzyna.pl

Bazyny Hotel* & SPA**
Kościerzyna, ul. Kościuszki 17, tel. 58 680 21 00
www.hotelbazyny.pl

Kompleks Wypoczynkowy „Szarłota”
Szarłota 11, tel. 58 686 77 55
www.szarlota.pl

Hotel Niedźwiadek* SPA & Natura**
Wdzydze, ul. Stolema 2, tel. 58 686 13 13
www.hotelniedzwiaadek.pl

Osada Grzybowski Młyn
Grzybowski Młyn 10 A, tel. 725 600 008
www.grzybowski.mlyn.pl

Osrodek Wypoczynkowy „Półwysep Lipa”
Lipa 2, tel. 605 446 655
www.polwyseplipa.pl

Ekologiczny Osrodek Wypoczynkowy „Sudomie”
Rybaki 20, tel. 58 686 26 01
www.sudomie.pl

Osrodek Wypoczynkowy eFKa Wiele
Wiele-Piątkowo 2, tel. 784 844 786
www.efka-wiele.pl

Osrodek Wypoczynkowy „Largo”
Borsk- Czarnowodzianka 2, tel. 691 891 551
www.largo.pl

Powiatowe Centrum Młodzieży w Garczynie
Garczyn 1, tel. 58 686 40 98
www.pcmgarczyn.pl

Stacja Wodna PTTK Wdzydze
Wdzydze, ul. Stolema 1, tel. 669 331 114
www.wdzydze-stanica.pl

**Zespół Domów Wczasowych
Helena-Danuta-Gabriela-Marzenie**
Wdzydze ul. Róży Ostrowskiej, tel. 58 686 13 08
www.helena.kaszuby.pl

Dom Żeglarza „Sailor”
Wdzydze, ul. Stolema 9, tel. 663 754 461
www.pensjonatsailor.pl

Domki letniskowe „Jasnochówka”
Borsk, tel. 789 489 694
www.jasnochowka.pl

Domki letniskowe „Abisynia Kaszubska”
Abisynia 4B, tel. 505 010 763
www.abisyniakaszubska.pl

Pokoje gościnne „Jelonek”
Wdzydze, ul. Róży Ostrowskiej 19
tel. 600 052 170

Kompleks Stare Polaszki 13
Stare Polaszki 13, tel. 512 700 312
www.starepolaszki.pl

Domki całoroczne „Wczasy u Danusi”
Bałachy, ul. Długa 12, tel. 782 230 564
www.domki-na-kaszubach.pl

Domek całoroczny „Pan Tadeusz”
Wielki Klincz, ul. Kościerska 38, tel. 609 785 991

Domek całoroczny „Kaszubskie Uroczysko”
Nowa Karczma- Zielona Wieś 15A
tel. 605 424 657

Domki letniskowe „Wakacje na Kaszubah”
Dziemiany, ul. Leśna 6, tel. 889 131 961
www.wakacjenakaszubach.pl

Domki całoroczne „Natura Sad”
Grzybowo, tel. 510 032 032

Domki letniskowe „Łowisko Niedamowo”
Niedamowo 17A, tel. 694 493 315
www.lowiskoniedamowo.pl

Agroturystyka „Zielony Kot”
Lipusz, ul. Derdowskiego 4
www.zielonykot.net

Agro Struś i Farma Strusi Afrykańskich
Garczyn 58, tel. 604 412 575
www.strusie-garczyn.pl

Agroturystyka „Pod Bocianami”
Grabowska Huta 26, tel. 888 257 433
www.agropodbocianami.pl

Agroturystyka „U Kaszuby”
Sarnowy 9 A, tel. 692 068 608

Agroturystyka „Bartoszkówka”
Bartoszylas 15 f, te. 607 739 806
www.bartoszkowka.pl

Agroturystyka „U Miecia”
Stary Barkoczyn 24, tel. 505 199 974

Agroturystyka „U Marioli”
Nowa Kiszewa 42, tel. 693 451 146

Agroturystyka z koniem „U Jurka”
Nowy Klincz, ul. Gościńska 9, tel. 505 580 608

Gościniec „Kaszubski Las”

Ruda 3, tel. 602 742 477

www.kaszubskilas.pl

Bar „Pod Dobrymi Skrzydłami”

Korne 172, tel. 792 300 772

Restauracja i pokoje noclegowe**„Lubiany Dom Celebrytów”**

Łubiana, ul. Jeziorna 1, tel. 500 288 968

Karczma Jasnochówka

Borsk, Jasnochówka 2, tel. 724 851 514

Koło Caffè – mobilna kawiarenka

Wiele, ul. Dąbrowska 27, tel. 692 489 317

www.kolocaffe.pl

Zielony Sklep

Borsk, ul. Jeziorna 10, tel. 695 757 838

www.zielony-sklep-borsk.business.site

Kaszubskie Stowarzyszenie**Agroturystyczne „Kościerska Chata”**

www.na-kaszuby.pl

Leśna Osada

Bartoszyłas 20E, tel. 536 341 100

www.losada.pl

**Spędź ciekawie
czas w sercu Kaszub!**

Kaszubskie Centrum Sportowo**- Rekreacyjne Aqua Centrum**

Kościierzyna, ul. Hallera 2, tel. 530 167 870

www.basenac.pl

Costerina Park**– Rodzinne Centrum Rozrywki**

Kościierzyna, ul. Dworcowa 8D, tel. 507 350 524

www.costerinapark.pl

Muzeum American Old Cars

Kościierzyna, ul. Mazurka Dąbrowskiego 4

tel. 663 945 020

www.americanoldcars.pl

Muzeum Ziemi Kościerskiej

Kościierzyna, ul. Rynek 9, tel. 58 680 04 88

www.muzeumziemikoscierskiej.com.pl

„Kaszubskie Niebo” loty widokowe

Korne 172, tel. 605 993 288

www.kaszubskieniebo.pl

„Karolinka”**– kaszubskie warsztaty edukacyjne**

Lipusz, ul. Młyńska, tel. 605 449 569

Pracownia Ceramiczna „Zielony Kot”

Lipusz, ul. Derdowskiego 4, tel. 605 045 544

www.zielonykot.net

„Z sercem robione”**Warsztaty lukrowania pierników**

Lipusz- Tuskoway, tel. 605 052 844

Kaszubska Galeria Edukacyjna**„Piękno Kwiatów w Bibule”**

Kościierzyna, tel. 696 668 705

Haft kaszubski- Anna Miszczak

Kościerska Huta, tel. 509 912 696

Zagroda „Podkówka”**– jazda konna i hipoterapia**

Nowy Klincz, ul. Gościnna 9, tel. 505 580 608

„Kaszubskie Rodeo”- jazda konna

Wdzydze, ul. Róży Ostrowskiej 7

tel. 517 130 165

Akademia Outdooru**– Turystyczne Kaszuby**

Kościierzyna, ul. Rzemieślnicza 25

tel. 606 445 080

Wypożyczalnia Wielewskie Rowery

Wiele, ul. Dąbrowska 27, tel. 660 902 830

www.wielewskierowery.pl

„Pan Rower” mobilny serwis rowerowy

Kościierzyna, tel. 791 144 188

Beata Jankowska – licencjonowany**przewodnik po Kaszubach**

Kościierzyna, tel. 691 937 781

„Kajaki Młyn”

Korne, ul. Młyńska 25, tel. 607 815 317

www.kajakimlyn.pl

Czółenkó – splywy kajakowe

Stara Kiszewa ul. Kościerska 15, tel. 518 660 398

www.czolenko-kajaki.pl

„Przystań nad Wdą”

Borsk 34B, tel. 694 509 513

www.kajaki.salata.pl

„Przystań u Grzegorza”

Wdzydze, ul. Stolema 9, tel. 603 488 144

www.ugrzegorza.eu

Studio Plan Anna Dębska
ul. Złotnicka 52, 54-029 Wrocław
tel./fax 71 373 44 37
e-mail: plan@plan.pl, www.plan.pl

Tekst i opracowanie:
Patrycja Weiher, Dominika Cysewska

Korekta, konsultacja merytoryczna:
Członkowie LOT "Serce Kaszub"

Fotografie:
archiwum LOT „Serce Kaszub”,
zasoby członków LOT "Serce Kaszub"

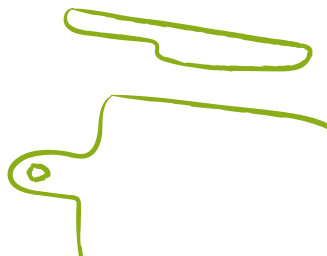
Opracowanie graficzne:
Anna Pawlak, Studio Plan Anna Dębska
grafiki: freepik.com

©Wszelkie prawa zastrzeżone

*Wydano na zlecenie Lokalnej Organizacji Turystycznej
„Serce Kaszub”*

ISBN 978-83-67281-04-1
Wydanie I, 2022 r.

*Dofinansowano ze środków
Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej*



Przewodnik, który trzymasz w ręku, zabierze Cię w podróż po sztuce kulinarnej Serca Kaszub. Do dawnych lat przeniesie Cię krótka historia kuchni kaszubskiej. Tajemnica doskonałego smaku lokalnych potraw, ukryta jest w recepturze z ksiąg kucharskich babć i prababć. Dzięki zawartym w publikacji przepisom na najpopularniejsze dania regionalne, możesz rozsmakować się w Kaszubach we własnym domu. A jeśli nie przepadasz za gotowaniem odwiedź rekomendowane w przewodniku wyśmienite restauracje. Gwarantujemy, że serwowane potrawy są przygotowywane z sercem w niezwykłym klimacie, a przy tym okraszone przyjemnym zapachem. Kaszuby to tereny, które oprócz dziedzictwa kulinarnego, pozwalają wypocząć na łonie natury. W Sercu Kaszub złapiesz oddech, którego często w ekspresowym tempie życia brakuje na co dzień.



BIURO LOT „SERCE KASZUB”

ul. Długa 31 lok. 48, 83-400 Kościerzyna, tel.: 790 200 211

e-mail: biuro@lot-sercekaszub.pl

www.lot-sercekaszub.pl



Dofinansowano ze środków
Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej