



## Miodowe specjały

Promocja spożycia miodu to jeden z celów projektu „Pszczoły dla zdrowia” sponsorowanego przez ANWIL S.A., producenta nawozów Canvil i Anvistar. Nasz Ośrodek realizuje to przedsięwzięcie poprzez organizację warsztatów z wyrobu kosmetyków na bazie produktów pszczelich, o czym pisaliśmy już w łamach naszego miesięcznika. Jednak to nie wszystko – 7 sierpnia, podczas targów „Miodowe Lato” w Zarzeczu, oprócz wspomnianych warsztatów, przeprowadzony został konkurs kulinarny dla kół gospodyń wiejskich pod hasłem „Miodowe specjały”.

**P**anie miały za zadanie przygotowanie potraw z dodatkiem miodu. Koła miały wolną rękę co do wyboru potrawy – mógł to być deser, danie główne czy też napój. Wszystkie zgłoszone produkty okazały się wyśmienite, dlatego każde koło otrzymało nagrodę. Sponsorem był oczywiście ANWIL S.A. Z myślą o tych, którzy nie mieli okazji być szczęściarzami i nie zostali członkami jury, prezentujemy receptury konkursowych dań. Zachęcamy do ich wypróbowania. Naprawdę warto!

### *Królewska zupa z dyni na miodzie*

KGW w Czołówku (gmina Radziejów)  
wyróżnienie

**Składniki:** 1 nieduża dynia, 1 cebula, 1 jabłko, 2 łyżki miodu, 2 łyżki oliwy, 2 goździki, 2 spore ząbki czosnku, 0,5 łyżeczki startej gałki muszkatołowej, szczypta pieprzu cayenne, 1 litr bulionu warzywnego.

**Wykonanie:** do żaroodpornego naczynia włożyć pokrojoną dynię, cebulę i jabłko. Dodać miód, oliwę, czosnek, pieprz i gałkę muszkatołową. Wszystko wymieszać, na wierzch położyć dwa goździki. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 160°C. Piec około 60 minut (do miękkości dyni). Po upieczeniu usunąć goździki i zmiksować z użyciem blendera. Dodać bulion i doprawić do smaku.

### *Marynowana pierś z kaczki*

KGW Turzynki z Turzynka (gmina Raciążek)  
wyróżnienie

Pierś z kaczki przyprawiona jest bukietem siedmiu ziół z nutą pomarańczową i pyłku pszczelego, podawana w towarzystwie sałatki



Komisja konkursowa podczas degustacji. Fot. J. Szczęsna-Kulewska



Królewska zupa z dyni na miodzie – KGW Czołówek. Fot. A. Hapka

miodowo-ziemniaczanej i sosu miodowo-żurawinowego.

Filet z kaczki przygotować metodą *sous vide*\*: oczyszczony filet kaczki doprawić solą, pieprzem kolorowym młotkowanym, cząbrem, tymiankiem, rozmarynem, listkiem laurowym, zielem angielskim, goździkiem, szczyptą szałwii, majerankiem – włożyć do woreczka próżniowego dodając sok ze świeżo wyciśniętej pomarańczy i pół łyżeczki roztopionego masła. Do garnka z grubym dnem wlać wodę i podgrzać do temperatury 58–60°C. Filety gotować około 80 minut, cały czas kontrolując temperaturę wody. Po ugotowaniu kaczkę obsmażyć na suchej patelni – wówczas będzie chrupiąca na zewnątrz i idealnie miękka i soczysta w środku.

Podawać np. z *sałatką miodowo-ziemniaczaną*.

**Składniki:** 600 g młodych ziemniaków, 1 czerwona cebula, 5–6 ogórków małosolnych, pół pęczka szczypiorku, 4 łyżki posiekanego koperku, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki. **Sos:** sok z połowy cytryny, 1 łyżka miodu lipowego, 1 łyżka musztardy, sól i pieprz.

**Wykonanie:** ziemniaki wyszorować (nie obierać) i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić, ostudzić, pokroić w ćwiartki (większe ziemniaki na ósemki). Ogórki pokroić w dużą kostkę, cebulę w piórka, zieleninę drobno posiekać. W miseczce wymieszać miód i musztardę z sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Połączyć wszystkie składniki sałatki, połać sosem i delikatnie wymieszać. W razie potrzeby dodatkowo doprawić.

**Sos miodowo-żurawinowy do kaczki:** 200 g żurawiny do mięs, 50 g miodu wielokwiatowego, sól, pieprz do smaku. Na patelni podsmażyć żurawinę, lekko ostudzić i dodać miód i przyprawę, podgrzać i wymieszać

do uzyskania pożądanej konsystencji.

Filet z kaczki podawać z sałatką, sosem i ewentualnie na koniec można jeszcze potrawę posypać pyłkiem pszczelim.

### *Żeberką na miodzie*

KGW Byczyna Kolonia (gmina Dobre)  
wyróżnienie

**Składniki:** 1 kg żeberek, 1 paczka daktyli suszonych, 1 paczka śliwek suszonych, 1 paczka moreli suszonych, ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu, szczypta majeranku, 4 łyżki miodu.

**Wykonanie:** żeberka umyć, oczyścić, pokroić w kawałki, natrzeć solą, pieprzem, majerankiem i pozostawić na noc w chłodnym miejscu (lodówka). Suszone owoce sparzyć gorącą wodą. Miód rozpuścić i dodać do niego owoce, rozcieńczyć trochę odrobiną wody lub bulionu. Żeberka ułożyć na blasze lub w naczyniu żaroodpornym, połać rozcieńczonym miodem z owocami. Przykryć folią aluminiową lub pokrywą (jeśli przyrzadzamy w naczyniu żaroodpornym z pokrywą). Piec 1,5 godziny w temperaturze 170°C.

### *Duszone żeberką w miodzie, jogurcie i ketchupie*

KGW Krępiny (gmina Fabianki)  
wyróżnienie

**Składniki:** 1 kg żeberek, około 5 dużych łyżek ketchupu, 1 duży jogurt naturalny, pieprz, sól, ziele angielskie, majeranek, cebula czerwona, czosnek.

**Wykonanie:** żeberka oczyścić, pokroić, posypać solą i pieprzem. Cebulę pokroić w piórka, czosnek przecisnąć przez praskę. Przygotować marynatę – do dużej miski wlać jogurt, ketchup, dodać miód, ziele angielskie, cebulę, czosnek i wszystko wymieszać. Do miski z marynatą włożyć żeberka i wymieszać wszystko, aby żeberka były dobrze pokryte marynatą. Włożyć zamarynowane żeberka na 12 godzin do lodówki. Następnie żeberka wyjąć z marynaty, lekko podsmażyć na patelni, przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać resztą marynaty

i dusić w piekarniku około 1 godziny w temperaturze 200°C.

### *Ozór wołowy w sosie musztardowo-miodowym*

KGW Kruszynianki z Kruszynka  
(gmina Koneck)  
wyróżnienie

**Składniki:** ozór wołowy, musztarda, chrzan, miód wielokwiatowy i lipowy, cytryna, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler), sól, pieprz i majeranek do smaku.

**Wykonanie:** ozór umieścić na 24 godziny w zalewie solno-miodowej z dodatkiem pieprzu, ziela angielskiego i liścia laurowego. Następnie gotować ozór na wolnym ogniu wraz z warzywami przez 6 godzin. Sporządzić sos na bazie wywaru wołowo-warzywnego. Do wywaru dodać miód, chrzan, sok z cytryny, musztardę, pieprz, sól i śmietanę. Wszystko połączyć i podgotować na wolnym ogniu do osiągnięcia pożądanej konsystencji. Ozór wołowy po wystygnięciu pokroić na kawałki, zanurzyć w sosie i zagotować.

### *Królik w sosie miodowo-czosnkowym w towarzystwie buraczka i lanych kłusek*

KGW Odolinka z Odolionu  
(gmina Aleksandrów Kujawski)  
wyróżnienie

**Królik:** tuszkę królika natrzeć pieprzem i solą, odstawić na około pół godziny. Przygotować marynatę: 3–4 łyżki miodu lekko rozgrzać, aby miał płynną konsystencję, około 30 sztuk rodzynek drobno pokrojonych, papryka mielona słodka i ostra do smaku, pieprz, sól do smaku, odrobina wody. Marynatą natrzeć królika i wstawić do lodówki na 12 godzin. Następnie pokroić zamarynowaną tuszkę na porcję, obsmażyć na oleju, przełożyć do garnka i zalać resztą marynaty. Dusić pod przykryciem około 2 godziny do miękkości, delikatnie podlewać wodą.

**Kluski lane:** 2 szklanki mąki, 3 jaja, trochę wody. Składniki wymieszać

\* *od red.* *sous vide* (fr. „w próżni”) to technika gotowania mięs, ryb oraz innych produktów spożywczych, zamkniętych wcześniej szczelnie (próżniowo) w plastikowej torebce w kąpielii wodnej lub parowej (w piecu) o stosunkowo niskiej temperaturze, która nigdy nie przekracza 100°C (a nawet 90°C).



## WYDAWCY:

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie  
89-122 Minikowo  
tel. 52 386 72 14  
e-mail: sekretariat@kpodr.pl  
www.kpodr.pl

## Kujawsko-Pomorska Izba Rolnicza z siedzibą w Przysieku

87-134 Zławieś Wielka  
tel. 56 678 92 40 lub 41  
fax 56 678 92 98  
e-mail: izbarolnicza@kpir.pl  
www.kpir.pl

## REDAKCJA:

**Redaktor Naczelny:** Marek Nowacki  
(KPODR Oddział w Przysieku)  
tel. 56 611 09 04  
kom. 693 301 412  
e-mail: marek.nowacki@kpodr.pl

## Zastępcy Redaktora Naczelnego:

Anna Budzyńska (KPODR Oddział w Zarzeczewie)  
Katarzyna Szczepaniak (KPODR Minikowo)  
Edyta Ryszewska (KPIR w Przysieku)

## KONTAKT Z REDAKCJĄ:

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie  
Oddział w Zarzeczewie  
ul. Nizinna 9, 87-801 Włocławek 3  
tel. 54 255 06 05 lub centrala: 54 255 06 31  
fax 54 255 06 01  
e-mail: wydawnictwa@kpodr.pl

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

dr Piotr Dorszewski, Aleksander Mostowski, Aleksandra Hapka  
(KPODR Minikowo)  
Stanisław Piątkowski, Joanna Szczesna-Kulewska  
(KPODR Oddział w Zarzeczewie)  
Marek Radzimierski (KPODR Oddział w Przysieku)  
Zbigniew Pawłowski (KPIR w Przysieku)

## Skład:

Anna Budzyńska, Monika Lubińska  
(KPODR Oddział w Zarzeczewie)

## Projekt okładki:

Marek Rząsa (KPODR Oddział w Przysieku)

**Druk:** Drukarnia TOP DRUK Łomża

**Nakład:** 2 700 egz.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń i reklam.  
Przedruki i kopiowanie dozwolone tylko za zgodą redakcji.

## Warunki prenumeraty:

Koszt jednego numeru to 3,50 zł.

Możliwa jest prenumerata roczna – 42 zł i półroczna – 21 zł.  
Aby miesięcznik zaprenumerować, wymagana jest wpłata na konto.  
Proponujemy także prenumeratę w formie elektronicznej (pdf)  
przesyłać na wskazany adres e-mail.  
Prenumeratę można zamówić w redakcji lub przez naszą stronę  
internetową: www.kpodr.pl

## Oferta cenowa reklam i artykułów sponsorowanych:

Zamówienia należy składać do 10 dnia miesiąca poprzedzającego  
wydanie numeru, np. do 10 września, jeżeli reklama ma się ukazać  
w numerze październikowym.

## Strony okładowe:

strona ostatnia (zewnątrzna) – 1 400 zł

strony wewnętrzne okładki – 1 300 zł

Reklamy kolorowe w numerze:

Format A-4 (cała strona) – 1 200 zł

Format A-5 (1/2 strony A-4) – 700 zł

Format A-6 (1/4 strony A-4) – 500 zł

Format A-7 (105 mm x 74 mm) – 300 zł

Format A-8 (74 mm x 52 mm) – 200 zł

Cena 1 strony merytorycznego artykułu sponsorowanego – 900 zł

Do cen doliczamy 23% VAT.

Drobne ogłoszenia rolników zamieszczamy bezpłatnie.



Miodownik – KGW Bodzanowo, I miejsce w konkursie. Fot. A. Hapka

– zarobić lekko gęste ciasto, które przecierając przez sito o oczkach o średnicy 0,5 cm wlewać do gotującej się wody. Gotować około 1 minuty – do wypłynięcia klusek.

**Buraczki:** ugotować buraczki z odrobiną octu dla zachowania koloru. Po ugotowaniu obrać, zetrzeć na tarce o małych oczkach. Na patelni rozgrzać masło lub margarynę, włożyć starte buraczki, chwilę przesmażyć. Dodać sok z cytryny, pieprz, miód lub cukier – przesmażyć jeszcze chwilę. Dodać odrobinę mleka lub słodkiej śmietanki i znów przesmażyć. Można dodać przyprawy maggi lub soli – do smaku.

## Ciasto miodownik

KGW „Czerwone Korale” Guźlin  
(gmina Brześć Kujawski)  
wyróżnienie

**Składniki:** 2 jaja, 1,5 szklanki cukru, 3 łyżki miodu, 3/4 szklanki oleju, 1,5 szklanki mleka, 3 łyżki sody, 3 szklanki mąki.

**Wykonanie:** sodę rozpuścić w mleku. Wszystkie składniki wymieszać. Piec w temp. 160°C przez 40 minut.

## Miodownik

KGW Bodzanowo (gmina Dobre)  
I miejsce w konkursie

**Ciasto:** 1 kg mąki, 14 dag masła, 5-6 łyżek miodu, 2 szklanki cukru, 2 łyżeczki sody.

**Masa:** 0,5 l mleka, 4 łyżki kaszy manny, 1 szklanka cukru pudru, 1 masło, powidła śliwkowe, kawa mielona

**Wykonanie:** zagnieść ciasto, podzielić na 4 części, każdą oddzielnie rozwałkować na cienki placek. Piekarńnik rozgrzać do 170°C. Każdy placek piec oddzielnie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia około 10–15 minut (aż będzie rumiany). Przygotować masę: mleko zagotować z kaszą manną, ostudzić. Masło zmiksować z cukrem pudrem, następnie stopniowo dodawać ugotowaną mąkę, dalej miksować do połączenia się składników. Przekładać placki masą w następujący sposób: placek I – powidła – placek II – masa – placek III – powidła – placek IV – masa. Na wierzchu posypać kawą mieloną.

Anna Dykczyńska, KPODR