



Saveurs du terroir de Wadowice



Cahier culinaire



WADOWICE

c'est ici que tout commence

TABLE DE MATIÈRES

3	INTRODUCTION
4	LES TRIPES DE WADOWICE
6	LA TRUITE FRITE AVEC UN BRIN DE PERSIL
8	LE RÂBLE DE LAPIN AU JAMBON CRU
10	LE MILLEFEUILLE PAPAL À LA CRÈME PÂTISSIÈRE
12	LES JUS FRAIS PRESSÉS
13	LE PAIN D'INWAŁD
14	LES MIELS NATURE ET LES SUCRERIES À BASE DE MIEL
16	LE JUS DE COING DE JAROSZOWICE-ZBYWACZÓWKA
18	LA CARTE DES SAVEURS DU TERROIR DE WADOWICE
20	LA TARTE AUX POMMES DE RADOČA
22	LES MATEFAIMS DE WITANOWICE
24	LES GALETTES AUX POMMES DE TERRE D'ANDRYCHÓW
26	LES CONCOMBRES MARINÉS DE KALWARIA ZEBRZYDOWSKA
28	LES PIEROGI DE RUTHÉNIE À L'AIL DES BOIS (DIT L'AIL DES OURS)
30	LE GÂTEAU ROYAL AU FROMAGE DE RYCZÓW
32	LE COGNAC AUX SORBES D'IZDEBNIK
34	NOTES

ABRÉVIATIONS



Durée de préparation

Difficulté



Pour xxx personnes



très facile



facile

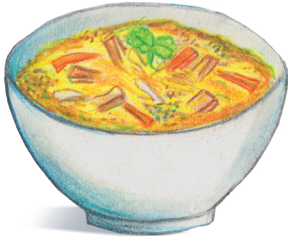


un peu plus difficile



INTRODUCTION

JEAN-PAUL II a visité sa ville natale trois fois (en 1979, 1991, 1999). Lors de sa dernière visite à Wadowice, en juin 1999, le Saint Père parlait avec nostalgie des années de son enfance et de sa jeunesse passées au bord de la rivière Skawa. Il a dit que pour lui tout a commencé ici. Il a essayé de se replonger du moins pour un moment dans l'ambiance de la Wadowice passée – cette petite ville d'avant la guerre, siège de garnison. Il évoquait des gens, des endroits et des événements qui ont eu lieu là-bas. C'est la période de l'école secondaire qui l'a marqué d'une façon particulière ; sa classe était un véritable lieu de rencontre des élèves venant du voisinage entier. *Nous sommes allés tous ensemble à l'école secondaire. Un groupe venait d'Andrychów, un autre de Zator, un troisième de Kalwaria.* L'histoire et la tradition de la région voulaient qu'à cette époque-là on appelait les habitants d'un endroit par les noms de mets typiques pour leur lieu d'habitation. Jean-Paul II évoquait les *ogórcorze* (dérivé dialectal du mot *ogórek* – *concombre*; habitants de Kalwaria), les *flacorze* (dérivé dialectal du mot *flaki* – *tripes* ; habitants de Wadowice) et les *szczupaki* (dérivé dialectal du mot *szczupak* – *brochet*, habitants de Żywiec). Mais la mémoire collective retient encore : *placokorze* (dérivé dialectal du mot *placek* – *galette*) – habitants d'Andrychów et *królicorze* – (dérivé dialectal du mot *lapin* – *królik*) habitants de Chocznia. C'est cette tradition qui a donné l'idée d'écrire et de publier le présent ouvrage. Notre objectif est de rappeler les saveurs du terroir de Wadowice, qui se sont si profondément enracinées dans la mémoire de Karol Wojtyła. Nous voulons également pérenniser la cuisine familiale de cette partie de la voïvodie de Małopolska. Ce cahier culinaire présente non seulement l'histoire d'un tel ou tel mets, mais aussi le mode de sa réalisation. Nous vous invitons à découvrir cette unique tradition culinaire de notre région.

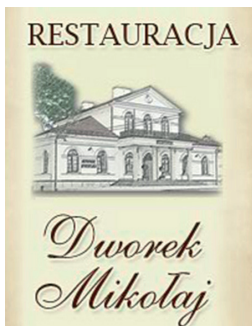


Les tripes de Wadowice

Lors de son premier pèlerinage à sa ville natale, le Pape Jean-Paul II avec la délégation de Vatican ont été invités par le prêtre Edward Zacher à déjeuner au presbytère de l'église à Wadowice. Les tripes traditionnelles ont été servies. Le Saint Père a présenté ce mets aux cardinaux italiens comme « spaghetti à la polonaise ».

TRADITION

UN RYTHME particulier de vie d'anciens habitants de la ville **de Wadowice** a été dicté par les fêtes et les kermesses organisées à l'occasion des indulgences et célébrées dans la Basilique de la Présentation de la Vierge Marie (le 21 XI – mémoire de la Présentation de la Vierge Marie et le 27 VI – fête de la très Sainte Vierge Marie Médiatrice). Conformément à la tradition longue de plusieurs siècles, chaque jeudi il y avait la foire au marché local, où on vendait tout ce qui pouvait être nécessaire aux gens des environs. Parmi les étalages et dans des auberges locales on servait ces tripes fameuses, appréciées pour leur saveur et pour ce plaisir de satiété qui reste longtemps après le repas. Cette tradition de servir les tripes de Wadowice est toujours cultivée; c'est pourquoi dans la langue courante les habitants de Wadowice sont toujours appelés *flacorze*. Ce mets est servi lors des fêtes, chez les familles traditionnelles de Wadowice ; vous pouvez le goûter aussi lors des célébrations municipales patriotiques commémorant d'importants événements.



Le menu du restaurant *Restauracja Dworek Mikołaj* propose ces tripes de Wadowice. Vous la retrouvez 1, rue Błonie, 34-100 Wadowice
numéro fixe : +48 33 873 35 80
e-mail : biuro@dworek-mikolaj.com.pl

Fondé en 1978, ce restaurant est situé dans un manoir du XIXe siècle. La spécialité de cette maison, c'est aussi *Kociołek Mikołaja* ou *żurek* polonais à l'ancienne (*żurek* est une soupe aigre préparée à base de la farine de seigle fermentée).



5 heures



pour 10 personnes



RECETTE

INGRÉDIENTS :

- 2 kg de tripes de boeuf
- 250 g de céleri
- 100 g de persil
- 50 g de poireau
- 200 g d'oignon
- 1 kg d'os de boeuf (pour le bouillon)
- 100 g de graisse
- 50 g de farine de blé
- 1 g de marjolaine
- 1 g de laurier
- 1 g de poivre noir
- 7 g de poivre moulu
- 2 g de gingembre (peut être frais)
- 30 g de Maggi
- 40 g de sel
- 50 g de beurre
- plusieurs graines de quatre-épices
- les feuilles vertes de persil pour décorer

RÉALISATION :

Laver les os de boeuf, couper en morceaux, mettre dans une petite quantité d'eau, ajouter les assaisonnements, faire bouillir un bouillon épais, l'égoutter ensuite et mettre de côté.

Laver les tripes plusieurs fois sous l'eau chaude et courante. Puis les mettre dans de l'eau fraîche et faire bouillir comme on bouillit le potage, tout en clarifiant l'eau de temps en temps avec l'égouttoir. Une fois l'eau clarifiée, désempiler la marmite, rincer les tripes ; les mettre de nouveau dans de l'eau fraîche et froide, puis les faire bouillir pendant une heure. Egoutter les tripes et les rincer avec de l'eau froide ; puis les mettre dans le bouillon préparé auparavant et mis de côté. Faire bouillir jusqu'à ce que les tripes soient molles (environ 4-5 heures).

Laver les légumes, nettoyer, rincer et couper en lambeaux; ajouter un peu d'eau; mijoter. Lorsque les tripes sont molles, les faire sortir du bouillon, couper en morceaux fins. Faire revenir la farine avec la graisse, ajouter du bouillon jusqu'à ce que la sauce se forme. Puis ajouter des légumes mijotés et les tripes coupées en morceaux. Mélanger le tout, assaisonner et faire bouillir.

Décorer chaque plat avec des feuilles de persil hachées soigneusement.



La truite frite avec un brin de persil

« A l'époque où on jeûnait plus souvent et sérieusement qu'aujourd'hui, le poisson était un élément important de la nourriture ». C'est la rivière Skawa et de nombreux étangs près de la ville, propriété de bourgeois locaux, qui en ont fourni en quantité »,

cité d'après Honorat Czesław Gil, Carme déchaussé, historien de Wadowice.

TRADITION

DANS LA TRADITION culinaire **de Wadowice**, les poissons sont présents dès le Moyen Age, époque quand les princes locaux d'Oświęcim et de Zator ont fait creuser les premiers étangs près de la rivière Skawa. Les bourgeois de Wadowice ont suivi cet exemple et ont creusé leurs propres étangs. Ils ont eu ainsi du poisson qui a enrichi leur menu quotidien. Du poisson frais se vendait aussi chaque semaine, lors de la foire de jeudi organisée au marché de Wadowice. On y offrait, entre autres, la tanche, la carpe, la truite et le brochet. Conservés jusqu'à aujourd'hui, ces étangs sont un véritable patrimoine de la Vallée de la rivière Skawa. Cette chaîne d'étangs correspond en quelque sorte à celle qui a été creusée encore au XVIe siècle. Sur ce territoire, la culture de pêche s'est développée dans la deuxième moitié du XIXe siècle, quand l'économie de Galice – province de l'Empire d'Autriche - vivait son âge d'or. Aujourd'hui les étangs à poisson aux bords de Skawa appartiennent à de nouveaux propriétaires particuliers. Mais ils restent fidèles à la tradition et y élèvent toujours la truite et d'autres espèces de poisson. Il est également possible de pêcher dans la rivière Skawa.

RESTAURACJA



Pour ceux qui ne sont pas nécessairement enthousiastes de la pêche, mais qui aiment manger du poisson et apprécient la cuisine familiale, nous avons une offre délicieuse. Nous les invitons à goûter la truite frite dans un décor inoubliable du Restaurant *Cud Malina* qui se trouve dans une ancienne demeure bourgeoise en plein centre de la ville, 22, place de Kościuszko (I étage) ; 34-100 Wadowice numéro fixe : +48 504 186 310
e-mail: restauracja@cudmalina.com



environ 30 minutes



pour une personne



RECETTE

INGRÉDIENTS :

- 150 g de truite arc-en-ciel
- 300 g de légumes (brocoli, carotte)
- 1 cuillère de feuilles de persil hachées
- sel

MARINADE :

- 1 cuillère de jus de citron
- 1 cuillère d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère de poivron doux
- sel
- poivre
- herbes
- ¼ de motte de beurre
- demi citron

RÉALISATION :

Laver, puis sécher la truite. Mélanger l'huile avec le jus de citron, le sel, le poivre, les herbes, le poivron doux et la gousse d'ail écrasée. Mettre la truite dans un récipient et laisser reposer 30 minutes dans la marinade. Puis envelopper le poisson dans du papier aluminium ou le mettre dans un récipient allant au four. Faire cuire au four 25-30 minutes, à 180°C. Faire bouillir les légumes (brocoli, carotte) dans de l'eau salée ou les mettre dans la cocotte minute. Faire sortir et égoutter. Parsemer la truite cuite avec les feuilles vertes de persil et servir avec les légumes arrosés de beurre doré.

8



Le râble de lapin au jambon cru

TRADITION

CHOCZNIA est un village près de Wadowice, fondé au Moyen Age. De cette période-là datent des légendes racontant des faits de brigands locaux. Encore aujourd'hui, les habitants parlent d'un certain Wawrzyk (*Wawrzyniec - Laurent*) qui assaillait des caravanes de marchands passant par Chocznia vers la Silésie. Une tradition locale fait appeler les habitants du village de Chocznia les *królicorze* (dérivé dialectal du mot *królik - lapin*), car ici, à l'occasion de la fête patronale et de la kermesse du 24 juin (la Fête de Saint-Jean), on préparait un repas de cérémonie ; c'était la fricassée ou le bouillon de lapin. La famille réunie se mettait à table, partageait la viande préparée, la meilleure partie allant au maître de la maison. Des parties de viande restantes on préparait les pâtés servis ensuite aux invités.



Pestka
RESTAURANT

Aujourd'hui vous pouvez goûter la roulade au lapin dans un restaurant moderne à ambiance inoubliable. Le restaurant *Restauracja Pestka* 17, rue Zatorska, 34-100 Wadowice
numéro fixe : +48 530 066 943
e-mail: info@pestkarestaurant.pl



30 minutes



pour une personne





RECETTE

INGRÉDIENTS :

- 200 g de râble de lapin
- 50 g de jambon cru
- 140 g de céleri
- 120 g de choux de Bruxelles
- 50 g de beurre
- 50 ml de vin blanc
- 50 ml de crème fraîche
- du thym frais
- sel, poivre, sucre

RÉALISATION :

Le râble :

Séparer la chair de l'os; puis la mariner dans du thym, du poivre et un peu d'huile de bonne qualité. Mettre au réfrigérateur pour plusieurs heures. Faire sortir du réfrigérateur; envelopper les morceaux de la viande dans les tranches du jambon cru, frire lentement.

Purée :

Eplucher le céleri et le couper en dés, arroser d'huile et cuire au four à 180°C jusqu'à ce qu'il soit mou. Faire sortir du four, ajouter la crème fraîche, passer au blender, et finalement assaisonner de sel et de poivre.

Sauce :

Mettre les os dans le four, à 280°C, garder plusieurs minutes. Puis les mettre dans une marmite. Verser de l'eau, ajouter le thym et le vin. Faire bouillir le tout. Décanter en passant l'ébullition par la passoire à petits trous, la réduire en évaporant, assaisonner de sel, de poivre et enrichir avec du beurre froid.

Choux de Bruxelles :

Blanchir les choux de Bruxelles, puis les frire rapidement sur le beurre, avec un peu de sel et de sucre.



Le millefeuille papal à la crème pâtissière

« Et là, il y avait la pâtisserie. Le baccalauréat passé, nous y allions manger des millefeuilles à la crème pâtissière. Et comment avons-nous tenu le coup après avoir mangé ces millefeuilles, et après le bac ? »,

Jean-Paul II, Wadowice, 1999.

TRADITION

LES MILLEFEUILLES à la crème pâtissière sont une tradition à **Wadowice** datant des années 30. du XXe siècle. A cette époque-là un pâtissier viennois Charles Hagenhuber est arrivé de Brzesk aux bords de la rivière Skawa avec sa recette secrète. Il a loué une pièce dans un bâtiment situé près du marché à Wadowice et il y a fondé sa pâtisserie-confiserie. Les anciens habitants disent que c'était un lieu raffiné et élégant. Le nouveau dessert est devenu immédiatement un entre-les-mets délicieux et favori des habitants de Wadowice. Les lycéens ont pris l'habitude de fêter solennellement la fin de l'école en dévorant ces gâteaux fondants. Madame Halina Królikiewicz-Kwiatkowska, une collègue de Wadowice de Karol Wojtyła, dit que le millefeuille était composé de deux morceaux de la pâte feuilletée entre lesquelles il y avait une crème pâtissière teintée légèrement de l'arôme de la vanille. Les souvenirs de Jean-Paul II, lors de sa rencontre avec les habitants au marché de Wadowice, ont donné le signal à la renaissance du millefeuille à la crème pâtissière. Les boulangers et les pâtisseries locaux ont décidé de créer leurs propres versions de ce gâteau renommé. Aujourd'hui vous pouvez goûter cette délice papale dans chaque pâtisserie-confiserie à Wadowice; le jour de l'anniversaire de la naissance de Karol Wojtyła (le 18 mai) un concours a lieu pour sélectionner le meilleur *millefeuille papal à la crème pâtissière* – *papieska kremówka*.



60 minutes



pour 6 personnes





RECETTE

INGRÉDIENTS :

Pâte feuilletée :

- 250 g de beurre
- 250 g de farine
- 1 jaune d'oeuf
- une pincée de sel
- ½ verre d'eau

Crème Chantilly :

- 1 litre de crème (36% de matière grasse)
- 2 cuillères de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre à la vanille

Crème à la vanille :

- 2 verres de lait
- ¾ de verre de sucre
- 3 oeufs
- 3 jaunes d'oeufs
- ½ de verre de farine de blé
- 2 cuillères de beurre
- 1 sachet de sucre à la vanille

RÉALISATION :

Réalisation de la crème à la vanille :

Faire bouillir le lait avec le sucre à la vanille. Mélanger soigneusement la farine de blé avec le sucre, les oeufs entiers et les jaunes. Ajouter le lait en ébullition en remuant constamment. Faire bouillir. Refroidir et puis ajouter le beurre; mélanger jusqu'au moment où la masse devienne lisse.

Réalisation de la crème Chantilly :

Battre la crème refroidie avec le sucre et le sucre à la vanille, jusqu'au moment où la masse devienne neigeuse.

Réalisation de la pâte feuilletée :

Faire pétrir 1/5 de farine avec du beurre; former un dé et mettre au réfrigérateur pour refroidir. Faire pétrir le reste de farine, les jaunes d'oeufs, l'eau et une pincée de sel; refroidir le tout pendant une 20 de minutes. Étendre la pâte froide au rouleau. Placer au centre le dé du beurre et de la farine, plier les bords et étendre de nouveau la pâte au rouleau jusqu'à ce que l'épaisseur soit de 2 cm environ. De nouveau, plier les bords de la pâte vers le milieu, l'autre bout par-dessus le premier. Étendre la pâte au rouleau. Donner un tour à quatre reprises; après chaque tour mettre la pâte au réfrigérateur pour 15-20 minutes. Finalement étendre la pâte au rouleau jusqu'à l'épaisseur de 0,5 cm environ. Mettre la pâte sur la plaque de four et faire cuire à 200°C jusqu'à ce qu'elle devienne dorée. Couper la pâte cuite en deux parties égales. Sur une moitié, étaler la crème à la vanille et sur celle-ci mettre délicatement la crème Chantilly. Couvrir le tout avec la deuxième moitié de la pâte. Saupoudrer avec du sucre en poudre.

Les jus frais pressés

« Chez nous, pas de trucage; zéro suppléments, zéro eau, zéro agents de conservation. Et qu'il reste comme ça pour toujours ! »,

Nikodem Karelus, Tłocznia Chocznia.

TRADITION

SITUÉE près de Wadowice, **Chocznia** est bien connue sur la carte de l'itinéraire culinaire du terroir de Wadowice. Et elle est fameuse non seulement pour ses mets au lapin. Elle est souvent évoquée dans le contexte de jus pressés au froid. La presse de jus y est connue depuis bien longtemps. On croyait en ce qu'ils cachent une puissance vitale qui donne la force et

la vitalité sans bornes. Comme au passé, les jus sont aujourd'hui préparés à base de fruits et légumes mêmes, transformés en purée qui est ensuite pressée. La société familiale *Tłocznia Chocznia* (La Presse de Chocznia), offre les jus à base de produits traditionnels, c'est-à-dire des fruits et légumes du terroir de Wadowice. Les jus non pasteurisés et prêts à consommer révèlent les saveurs traditionnelles. Mais on offre également des mélanges exotiques, par exemple à l'orange, à la pamplemousse ou au citron. Une véritable originalité, ce sont les jus d'herbes qu'on ne trouve nulle part ailleurs et qu'on appelle « les assaisonnements liquides », faits souvent à base de gingembre, d'ail ou de menthe. Ces jus frais, préparés sur place, sont vendus dans *Tłocznia Chocznia* même. Vous pouvez les acheter également dans des hôtels, des pâtisseries ou des magasins bio, à Wadowice et dans le voisinage.



Pour ceux qui veulent préparer leur propre jus mais n'ont pas d'accès à la chaîne technologique spécialisée, la Presse offre la possibilité de presser le jus à partir des fruits fournis par le client.

Tłocznia Chocznia

la cité Patria 16, 34-123 Chocznia

tel. +48 519 418 577

e-mail: tlocznia.chocznia@gmail.com



Le Pain d'Inwałd



« Il a un bon goût et tient longtemps la fraîcheur. Il est bien cuit (...) par conséquent il est frais longtemps. Lorsqu'on le frappe dessous, il retentit d'une façon particulière et caractéristique ; comme si quelqu'un frappait à la porte. »

Helena Fryś.

TRADITION

INWAŁD est un village qui date du Moyen Age et qui est situé entre Wadowice et Andrychów. Ses anciens habitants étaient des tisserands. A la fin du XVIIIe siècle « le grand-route d'empereur » y a été tracé. C'était la première route commerciale et postale dans la Galice. La partie de cette route traversant Inwałd a été faite du pierraille de calcaire extrait localement. Dans la tradition culinaire locale, on connaît surtout le pain qui y est cuit depuis plus de 50 ans. Avant la Deuxième Guerre mondiale le pain avait été cuit à Andrychów, mais après sa cuisson a été transférée à Inwałd. Le pain d'Inwałd est cuit à partir d'une recette bien ancienne. Il faut prendre deux types de farine : de blé et de seigle, et il faut garder bien les proportions.



Aujourd'hui vous pouvez acheter ce pain dans la Boulangerie « Wizan », qui le distribue également à des magasins locaux. En 2017, LGD *Wadoviana* et la Boulangerie „Wizan” a reçu du certificat du produit traditionnel régional du Ministère de l'Agriculture et du Développement de la Campagne.



Les miels nature et les sucreries à base de miel

TRADITION

KLECZA DOLNA est un petit village situé à l'est de Wadowice (à environ 4 km), qui a été fondé déjà au XVe siècle. A cette époque-là, il faisait partie d'une chaîne de propriétés d'une famille noble locale. Aujourd'hui vous pouvez toujours visiter un majestueux bâtiment du manoir du XIXe siècle et une église de Saint-Laurent datant du XXe siècle qui a été conçue par un architecte fameux J. Sas-Zubrzycki. Aujourd'hui Klecza Dolna est connu pour la production des miels et des produits à base de miel, qui, depuis des siècles, sont typiques pour la cuisine polonaise. Au début, le miel était en petites quantités et ne pouvait satisfaire que les besoins familiaux. Puis il y en avait assez pour le marché local et finalement il est devenu une spécialité polonaise exportée et connue dans le monde entier. Il était apprécié surtout pour ses saveurs et les bienfaits pour la santé. L'apiculture était une tradition dans la Pologne des temps anciens. Elle est maintenant pérennisée par les propriétaires de la société *Łysoni*, apiculteurs depuis trois générations déjà. Elle offre des produits tels que les miels traditionnels, les sucreries à base de miel et les cosmétiques.



L'Entreprise d'Apiculture Tomasz Łysoni S.A.R.L
 Klecza Dolna 148, 34-124 Klecza Górna
 numéro fixe : +48 33 875 88 07 et 33 875 12 36
 e-mail: poczta@oryginalneprezenty.pl

Vous pouvez également acheter les produits à base de miel nature dans le Restaurant *Miodowa 8* Wadowice 8, Place de Jean-Paul II numéro fixe : +48 33 877 59 45



30 minutes



pour 4 personnes



RECETTE

Barres chocolatées au miel et aux noix

INGRÉDIENTS :

- 100 g d'amandes décortiquées
- 100 g de cacahuètes (sans sel)
- 100 g de noix
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de chocolat amer (70% de cacao)
- 250 g de miel, p.ex. « toutes fleurs »

RÉALISATION :

Hacher grossièrement les amandes, les cacahuètes et les noix. Mélanger avec les flocons d'avoine et griller rapidement sur la poêle à frire. Refroidir. Couper le chocolat froid en petits morceaux. Chauffer le miel dans une casserole pour qu'il devienne liquide. Ajouter le mélange de flocons d'avoine, de noix et de chocolat. Mélanger soigneusement. Etaler la masse sur le papier de cuisson et le mettre sur la plaque de four. Aplanir et égaliser. Mettre au four préchauffé à 150°C, et cuire 10 minutes. Refroidir et couper en barres.



Le jus de coing de Jaroszowice - Zbywaczówka

TRADITION

JAROSZOWICE est un village près de Wadowice (à environ 5 km), aux bords de la rivière Skawa, aux pieds de la montagne Jaroszowicka Góra (dans la chaîne de Beskid Mały). Son histoire remonte au XIV^e siècle, mais les fouilles archéologiques y ont révélé les traces de l'homme de l'époque néolithique. La rivière Skawa coupe le village en deux parties communales: la rive droite avec une église de Saint-Isidore du XIX^e siècle et la rive gauche dite « Zbywaczówka ». C'est dans le hameau Jaroszowice-Zbywaczówka que siège l'Association pour le Développement de la Commune Jaroszowice-Zbywaczówka, qui produit le jus de coing. Les fruits de coing sont riches en vitamines; les produits à base de coing sont recommandés au cas de la grippe ou du froid et du rhume. Ce qui plus est, le coing apaise et calme, fait baisser le cholestérol et stimule l'appétit. Dans de nombreux petits jardins près de maisons à Jaroszowice, il y a, depuis les décennies, de petits arbres de cognassier donnant des fruits caractéristiques jaunes et pareils aux poires. Cette popularité du coing a encouragé l'Association à vanter et exploiter les qualités de ce produit naturel. D'autant plus que les femmes au foyer de Jaroszowice savent préparer le meilleur jus de coing.



HOTEL & SPA



Vous pouvez goûter cette délice dans le Restaurant *Spichlerz Smaków* situé dans un moulin historique.
MŁYN JACKA Hotel & Spa****
Jaroszowice 234, 34-100 Wadowice
numéro fixe: + 48 33 873 40 80, + 48 660 525 221
e-mail: recepcja@hotelmj.pl



40 minutes



pour plus de 10 personnes



RECETTE

INGRÉDIENTS :

- environ 1 kg de fruits de coing
- environ 1 kg de sucre

*recette de madame Maria Potoczna,
Association pour le Développement
de la Commune Jaroszowice-Zbywaczówka*

RÉALISATION :

Laver les fruits et les couper en quatre. Enlever les noyaux durs et couper la chair des fruits en tranches fines. Ne pas éplucher les fruits. Mettre un peu de sucre au fond d'un grand pot (de la taille à contenir tous les fruits). Puis mettre une partie de fruits. Ensuite mettre du sucre. Disposer ainsi en alternance tous les fruits et tout le sucre, jusqu'à l'épuisement des ingrédients. Important - la dernière couche doit être du sucre. Fermer le pot et le mettre de côté pour plusieurs jours pour que les fruits donnent du jus. Il faut secouer légèrement le pot une fois par jour et vérifier si le jus se produit. Dès que le jus est en abondance, il est prêt à verser aux petits pots ou aux bouteilles pour les pasteuriser ensuite.

La Carte des Saveurs du terroir de Wadowice







La Tarte aux pommes de Radocza

TRADITION

L'HISTOIRE de la tarte aux pommes au village **de Radocza** (à environ 5 km de Wadowice), dans la commune voisine de Tomice, remonte en arrière à plusieurs générations. Selon les dits locaux, l'idée de préparer une tarte est née au XIXe siècle. A cette époque-là une femme au foyer, travaillant également comme cuisinier au manoir, avait l'habitude de faire le strudel traditionnel aux pommes et à la confiture de roses. Une fois, chez elle, cette femme a mis cette farce enrichie et délicieuse sur le gâteau sablée. Sa tarte aux pommes a connu un grand succès dans le voisinage. Hélas, suite aux conflits guerriers du début du XXe siècle et aux conditions de vie de plus en plus difficiles, la recette a été presque oubliée. Heureusement sa légende s'est gravée dans la mémoire familiale. Depuis plus de trente ans, la tarte aux pommes de Radocza est préparée à base d'ingrédients locaux. Pour la pâte, on prend la farine du moulin local, les oeufs de poule, les pommes et la confiture des pétales de rose sont achetés chez les agriculteurs du voisinage. La préparation du dessert prend beaucoup de temps, mais les villageois la cuisent avec plaisir pour célébrer les cérémonies locales et pour présenter les spécialités de la région. En 2016, le Collectif d'Ecoles de l'Education en Continu du Saint-Jean-Paul II à Radocza s'est muni du certificat du Ministère de l'Agriculture et du Développement de la Campagne et ainsi la tarte aux pommes de Radocza est devenue un produit local traditionnel.



Vous pouvez goûter cet unique gâteau
à *Hotel Radocza Park*
1, rue Parkowa, 34-100 Radocza
numéro fixe : +48 33 873 49 10 et 33 873 49 25
e-mail: recepca@radoczapark.pl



90 minutes



pour 25-30 personnes





RECETTE

INGRÉDIENTS :

- 500 g de farine « ronde »
- 100-150 g de beurre
- 150 g de margarine
- 100 g de sucre en poudre
- 4-5 jaunes (durs ou crus)
- 200 g de confiture de rose
- 1,5 kg de pommes à goût sec
- 100 g de raisins
- 30 g de zeste d'orange frite et 10 g de zeste de citron
- sucre (selon votre préférence)
- cannelle (selon votre préférence)
- 1 sachet de sucre à la vanille
- sucre en poudre à saupoudrer ou le sucre glace
- 250 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'oeufs
- quelques gouttes d'huile de rose

RÉALISATION :

Préparer la pâte sablée : Séparer les jaunes des blancs d'oeufs, placer les jaunes sur l'égouttoir et plonger celui-ci dans une casserole avec l'eau en ébullition. L'eau doit couvrir le contenu de l'égouttoir. Gardez-le pendant une 15 de minutes, à 80°C. Sortir l'égouttoir de l'eau, refroidir les jaunes et les passer à travers la passoire. Tamiser la farine et l'hacher très soigneusement

avec la graisse, ajouter les jaunes (qui peuvent également être crus), hacher le tout avec le sucre en poudre et le zeste de citron, pétrir rapidement tout en broyant la masse avec vos doigts pour qu'elle devienne bien lisse et homogène. Couvrir et mettre au frais (au réfrigérateur) pour une 15 de minutes. Répartir en deux: étendre l'une au rouleau à 0,75-1 cm d'épaisseur, mettre au four préchauffé et cuire bien à 200°C. Refroidir. Etaler la confiture de rose. Laver les pommes, éplucher, couper en morceaux fins, assaisonner avec du sucre (selon vos préférences), de la cannelle, de sucre à la vanille, ajouter le zeste d'orange et les raisins, étaler et égaliser soigneusement sur la pâte cuite, couvrir avec la partie restante de la pâte et cuire à 200°C jusqu'à ce que la couleur soit dorée. Sortir la galette, saupoudrer avec du sucre en poudre ou décorer du sucre glace : pour le faire, mélanger les blancs d'oeufs avec du sucre en poudre, battre jusqu'à ce que le tout soit bien blanc, à la fin ajouter quelques gouttes d'huile de rose. Etaler sur la galette tiède. Servir froide ou chaude, selon vos préférences; avec des glaces, de la crème fouettée ou Chantilly, des digestifs, décorée de mélisse, de girofle, de zeste d'orange.



Les matefaims de Witanowice



« Souvent après le déjeuner, quand on n'a pas mangé toutes les pommes de terre, nos grand-mère et nos mères les ont pétries ajoutant de la farine, des oeufs, de l'oignon, du sel et du poivre. Ensuite elles les ont frites au saindoux. Les matefaims se mangeaient avec du lait caillé ou de la salade »,

Femmes au foyer de Witanowice.

TRADITION

WITANOWICE est un petit village datant du Moyen Age, situé dans la commune de Tomice, voisine de Wadowice. Depuis plus de 60 ans on le connaît grâce à ses matefaims – un mets bon marché et en même temps facile à préparer. Sa popularité parmi les habitants est liée à la culture bio de pommes de terre, vieille de plusieurs siècles. La tradition veut que les matefaims soient préparées à base de pommes de terre qui n'ont pas été mangées lors du dernier repas, pour que rien de la nourriture ne se gaspille au foyer. Aujourd'hui les pommes de terre pour les matefaims sont cuites « entières », c'est-à-dire non épluchées. On les nettoie seulement après la cuisson. Ainsi cuites, les pommes de terre ne perdent pas leurs qualités, notamment leurs micro- et macro-éléments et garent leur meilleure saveur. Jadis on appelait les matefaims de Witanowice « les côtelette de pommes de terre » ou les « galettes de pommes de terre » ou tout simplement « galettes ». Elles accompagnent des viandes, des sauces ou des salades. En 2016, grâce aux efforts du Groupe de Femmes au Foyer de Witanowice, ce mets s'est muni du certificat du produit traditionnel régional du Ministère de l'Agriculture et du Développement de la Campagne. Aujourd'hui vous pouvez déguster les matefaims de Witanowice lors de célébrations locales.



environ 60 minutes



pour 4 personnes



RECETTE

INGRÉDIENTS :

- 8 pommes de terre moyennes
- 2 oeufs
- 4 grandes cuillères à soupe de farine de blé
- 2 oignons
- saindoux pour frire
- de la farine pour paner
- sel et poivre

RÉALISATION :

Cuire les pommes de terre, puis refroidir et écraser pour obtenir une masse lisse. Faire revenir l'oignon au saindoux. A la masse de pommes de terre ajouter la farine, les oeufs, l'oignon frit et puis refroidi. Assaisonner du sel et du poivre. Former de petites galettes, paner et frire au saindoux jusqu'à ce qu'elles soient de couleur dorée. Servir chaudes ou froides. Avec du lait caillé ou une salade.



Les galettes aux pommes de terre d'Andrychów

TRADITION

ANDRYCHÓW est une petite ville du XVIII^e siècle, au bord de la rivière Wieprzówka (à environ 12 km de Wadowice). Son histoire est étroitement liée à l'industrie de tissage qui, au XX^e siècle, a connu son véritable âge d'or. A cette époque-là, à Andrychów, les frères Czeczowiczka ont fondé une fabrique - premier tissage mécanique de produits de coton en Galice. C'est pourquoi les habitants d'Andrychów ont été appelés *drelicharze* (dérivé dialectal du mot *drelich* - *coutil* ou *toile serrée*, matière utilisée pour fabriquer des vêtements de travail). Grâce au développement de l'industrie de tissage, la société s'enrichissait et par conséquent les gens pouvaient se permettre d'acheter quotidiennement des produits chez les boulangers. D'où la croissance du nombre de boulangeries dans la ville. Elles offraient non seulement le pain et les petits pains, mais aussi les galettes. C'est ainsi qu'on a commencé à appeler les habitants d'Andrychów *plackorze* (*plackorze* - dérivé dialectal du mot *placek* - *galette*). Aujourd'hui la tradition locale veut qu'on appelle également *plackorze* les produits de boulangerie et les galettes de pommes de terre frites. Jadis, elles ont été consommées à l'oignon et à l'ail frits lors de la fête patronale et la kermesse de Saint-Matthieu. Cette tradition culinaire a inspiré le Festival de *Plackorze*, organisé une fois par an, à Andrychów, avec un concours spécial - compétition où on peut gagner « Le Cap cuisinier d'or d'Andrychów » pour la galette la plus traditionnelle.



45 minutes



pour 10 personnes



RECETTE

INGRÉDIENTS :

- 3 kg de pommes de terre
- 6 oeufs
- 6 cuillères de farine
- 2 oignons
- 3 cuillères de crème
- sel, poivre
- huile pour frire

RÉALISATION :

Eplucher les pommes de terre, puis les broyer et égoutter la masse.

Eplucher les oignons, puis les broyer et ajouter à la masse de pommes de terre. Ajouter la crème, la farine et les jaunes d'oeufs, assaisonner avec du sel et du poivre. Battre les blancs en neige et ajouter à la fin à la masse.

Frire sur la poêle jusqu'à ce que la couleur de la galette soit dorée.

26



Les Concombres marinés de Kalwaria Zebrzydowska

« Quand on fêtait quelque chose ou quand on avait des problèmes chez nous, on allait toujours à Kalwaria. Et c'est devenu une tradition familiale »,

le cardinal Karol Wojtyła, Kalwaria Zebrzydowska, 1976.

TRADITION

KALWARIA ZEBRZYDOWSKA est une petite ville, à environ 15 km à l'est de Wadowice, dominée par le Sanctuaire de la Passion et de la Sainte Vierge Marie datant du XVII^e siècle. Ce sont les Mystères de la Passion du Christ qui attirent des foules chaque année lors de la Semaine sainte. Elles se réunissent également pour la Kermesse à l'occasion de la Solennité de l'Assomption de Marie (le 15 VIII) ; dans la procession de la Dormition et du Triomphe de la Mère de Dieu participent des milliers de fidèles. Suite aux pèlerins, pour ces fêtes du mois d'août, des marchands venaient aussi à Kalwaria. Parmi les chapelles ils étalaient leurs marchandises : objets de culte, livres de prière et des spécialités locales, tout en essayant d'attirer les gens et les encourager à acheter. Des pèlerins se rappellent que d'habitude sur les *Chemins du Calvaire* on vendait des concombres marinés gardés dans d'énormes barils. Ce sont les habitants de Kalwaria qui se sont spécialisés dans l'art de les mariner, et puis de les vendre. D'où on les appelait couramment *ogórcorze* (dérivé dialectal du mot *ogórek* - *concombre*). Aujourd'hui la tradition de mariner les concombres est toujours vivante à Kalwaria. Vous pouvez toujours voir les barils avec des concombres près du Sanctuaire, à l'occasion de fêtes et de kermesses. Chaque femme au foyer respectueuse sait préparer les meilleurs concombres marinés de la région.



40 minutes



pour plus de 10 personnes





RECETTE

INGRÉDIENTS :

- les concombres
– cornichons
(tant que vous voulez)
- ail
- racine du raifort
- fenouil (ombelle
et ses graines)
- feuilles du cerisier
ou du cassis
- feuille du chêne

Ingrédients pour la marinade :

- 1 cuillère de sel
pour 1 litre d'eau
- 1 cuillère de sucre

RÉALISATION :

Tremper les cornichons dans de l'eau et laisser pour 2 heures environ; puis les laver et sécher. Préparer les pots et mettre dans chacun: une gousse d'ail, une racine de raifort, le fenouil – ombelle et ses graines, une feuille du cerisier ou du cassis, une feuille du chêne. Puis mettre étroitement les cornichons et verser la marinade.

Marinade :

Pour 1 l d'eau ajouter 1 cuillère de sel et 1 cuillère de sucre. Faire bouillir, puis mettre de côté pour refroidir. Ensuite verser le liquide, visser (mais pas définitivement) et laisser 2-3 jours dans un endroit chaud. Au moment où ils commencent à fermenter, visser définitivement et mettre dans la cave.



Les pierogi de Ruthénie à l'ail des bois (dit l'ail des ours)

TRADITION

MUCHARZ est un village situé à environ 13 km au sud de Wadowice. A l'époque pré-chrétienne il y avait un centre de culte païen. Aujourd'hui c'est le barrage à Świnna Poręba, au 26,6 km de la rivière Skawa, qui attire des visiteurs à Mucharz. Skawa est une rivière de montagne, aux bords particulièrement riches en flore et en faune. On peut y trouver, par exemple, l'ail des bois, dit aussi l'ail des ours, qu'on appelait autrefois l'ail de Gitans ou l'oignon des sorcières. Du point de vue de ses valeurs et des micro-éléments, il est meilleur pour le système cardiovasculaire que l'ail traditionnel. Il lutte plus efficacement contre des virus, des bactéries et des champignons pathogènes. La cuisine locale connaît bien l'ail des bois. On l'utilise pour farcir les pierogi de Ruthénie. Chaque année, à Mucharz, on organise le Festival de Pieróg avec le concours pour les meilleurs pierogi. C'est l'Association Grand-Route de 4 Eléments qui participe au concours et qui a gagné le premier prix en 2015 et 2016.



60 minutes



pour 4 personnes





RECETTE

INGRÉDIENTS :

Pour la farce :

- 500 g de fromage blanc et gras
- 500 g de pommes de terre
- 300 g de bacon fumé
- 300 g d'oignon
- ½ de motte de beurre
- une poignée d'ail de bois frais
- poivre, sel

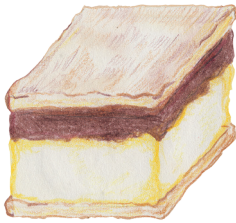
Pâte pour les pierogi :

- 500 g de farine
- ½ verre d'eau
- 60 g d'huile

RÉALISATION :

Pétrir la farine avec l'eau et l'huile, étendre finement la pâte au rouleau. A l'aide d'un verre rond couper la pâte en disques. Faire cuire les pommes de terre, puis les broyer et mélanger avec le fromage blanc. Couper le bacon en petits morceaux et frire. Hacher les oignons et faire revenir avec du beurre; hacher l'ail des bois. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec du sel et du poivre. Etaler au centre de chaque disque une petite quantité de farce, plier en deux et coller les bords en pressant avec les doigts. Une fois les pierogi formés, on les fait bouillir trois minutes à partir du moment de l'ébullition de l'eau, lorsqu'ils remontent à la surface.

30



Le gâteau royal au fromage de Ryczów



TRADITION

RYCZÓW est un petit village du XIV^e siècle (à environ 16 km au nord de Wadowice), dans la commune de Spytkowice. Sa fondation est liée aux cisterciens de Cracovie qui ont reçu cette terre comme don du prince d'Opole. Depuis 25 ans on prépare à Ryczów le gâteau royal au fromage. Il est difficile de dire exactement d'où vient ce nom, il devrait être lié à la richesse d'ingrédients utilisés pour le préparer. Il y a deux particularités de ce gâteau au fromage qui le distinguent des autres gâteaux de ce type. Ce sont l'utilisation de l'huile au lieu du beurre et ses cinq couches. La saveur caractéristique du fromage est enrichie par une légère acidité des raisins et un arôme délicat de coco. Le gâteau royal au fromage ne se fait pas chaque jour à Ryczów. On le prépare pour des occasions solennelles, notamment familiales, et pour des fêtes, par exemple pour le Noël, pour les Pâques ou pour les fêtes patronales et les kermesses. En 2013, suite aux efforts de madame Janina Koterwas du Cercle de Femmes au Foyer de Ryczów, le Ministère de l'Agriculture et du Développement de la Campagne l'a muni du certificat du produit local traditionnel.



90 minutes



pour 25-30 personnes





RECETTE

INGRÉDIENTS :

Pâte :

- 2 verres de farine
- 1 oeuf
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 cuillère de levure de boulanger
- ½ motte de margarine
- ½ verre de sucre

Masse de fromage :

- 1.2 kg de fromage blanc
- 6 oeufs de campagne (« de chez nous »)
- 1 verre de sucre
- 2 sachets de pudding en poudre, à la crème et sans sucre
- ½ verre d'huile
- 1,5 verre de lait
- 100 g de raisins
- noix de coco râpée pour saupoudrer
- 2 cuillères de cacao

RÉALISATION :

Pâte :

Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse lisse. Etaler la masse dans une moule.

Masse de fromage :

Batte ensemble un verre de sucre, 4 jaunes d'oeufs et 2 oeufs entiers pour obtenir une masse lisse. Ajouter le fromage et mélanger soigneusement. Tout en remuant constamment, ajouter à la masse respectivement: ½ de verre d'huile, le lait et finalement le pudding en poudre. Verser cette masse sur la pâte qui attend dans la moule. Laisser environ 2 verres de masse pour la couche suivante à cacao. Etaler soigneusement les raisins sur la masse de fromage ; puis mélanger le reste de la masse avec le cacao et la mettre sur les raisins. Préchauffer le four à 180°C et cuire 40 minutes. Entre-temps, battre en neige 4 blancs d'oeufs avec ½ verre de sucre. Verser sur le gâteau cuit et remettre au four pour les 20 minutes suivantes. Saupoudrer le gâteau chaud avec la noix de coco râpée.



Le Cognac aux sorbes d'Izdebnik



„Le sorbier est présent depuis toujours dans la vie des habitants de Małopolska. Il protégeait contre toutes les forces du mal et contre les démons, il était utilisé dans la médecine populaire. Des fleurs et l'écorce on préparait l'infusé, des fruits – une décoction et des liqueurs »,
Urszula Janicka-Krzywdka, „Czerwona jarzębina”, Kwiaty 2004/4

TRADITION

IZDEBNIK est un village de Moyen Age dans la commune de Lanckorona (à environ 21 km à l'est de Wadowice). Premièrement, c'était une propriété royale, puis de starostie de Lanckorona. Le village est devenu célèbre au tournant des XIXe et XXe siècles, quand l'Archiduc Rainer Habsburg, ensemble avec son régisseur principal Louis Seeling, a fondé à Izdebnik *la Fabrique des Votkas Salubres de Sa Majesté impériale et de Son Altesse Royale l'Archiduc Rainer*. La Fabrique était fameuse non seulement en Galice entière, mais aussi en Europe. On y produisait : des alcools comme le Cognac aux Sorbes (en polonais *jarzębiak*), la Liqueur aux Sorbes (en polonais *jarzębinka*), la Crème aux Sorbes et Bonne goutte forestière (en polonais *koniferynka*). Ces produits ont gagné de nombreux prix et des médailles lors des foires internationales et des expositions. Ils étaient recherchés dans la monarchie d'Autriche-Hongrie entière et ailleurs. Il est difficile de donner la date exacte du lancement de la production des liqueurs à base de fruits de sorbier à Izdebnik. Selon des anciens habitants d'Izdebnik, tout a commencé par de simples liqueurs: les fruits mis dans du gnole. Seulement après on y mettait l'eau-de-vie, parfois le tout était sucré avec du miel, puis avec du sucre ou sirop de sucre. En 2010, grâce à madame Anastazja Przywara, on a redécouvert la recette du cognac aux sorbes – *jarzębiak* d'Izdebnik et il a été muni du certificat du produit régional traditionnel du Ministère de l'Agriculture et du Développement de la Campagne.



40 minutes



pour plus de 10 personnes





RECETTE

INGRÉDIENTS :

- sorbes
- raisins, figes ou amandes
- alcool à 60%-70%
- alcool à 50% ou eau de vie céréalière
- eau

RÉALISATION :

Cueillir les sorbes après les premières gelées, les sécher, puis mettre pour quelques instants dans l'eau en ébullition pour les blanchir. Sécher les fruits étuvés, puis les mettre dans un récipient, un pot de préférence. Ajouter les raisins, les figes ou les amandes. Verser l'alcool à 60%-70%. Tous les fruits doivent être submergés dans l'alcool. Visser bien le pot et mettre de côté pour 4-6 semaines. Après cette période, déverser le liquide

qui sera la première liqueur. Laisser les fruits et leur verser l'alcool à 50% ou l'eau de vie céréalière ; macérer pendant 4-6 semaines. Ainsi obtient-on la deuxième liqueur. Verser aux fruits de l'eau ; le liquide obtenu sera la troisième liqueur. On peut presser les fruits en les mettant dans un petit sac en toile et ajouter le liquide ainsi obtenu à la liqueur précédente. Ou on peut le laisser se clarifier dans un récipient séparé pour obtenir la quatrième liqueur. Mélanger toutes les liqueurs afin d'obtenir la liqueur de sorbes à 38-45%. Laisser la liqueur dans un lieu froid pour 5-6 mois. La liqueur va se clarifier pendant tout ce temps. Après, on la décante laissant le sédiment. Verser la liqueur pure aux bouteilles et fermer bien.



ÉDITEUR :

La Commune de Wadowice

RÉDACTION:

Section du Service Touristique
Bureau Municipal à Wadowice

Wadowice 2017

ISBN 978-83-948047-1-8

EXEMPLAIRE GRATUIT