



# Sapori della regione di Wadowice



Manuale culinario



**WADOWICE**  
è qui che tutto inizia

## ELENCO

- 3 INTRODUZIONE
- 4 TRIPPA DI WADOWICE
- 6 TROTA FRITTA CON UN RAMETTO DI PREZZEMOLO
- 8 LOMBATA DI CONIGLIO IN PROSCIUTTO STAGIONATO
- 10 DOLCE PAPAIE ALLA CREMA
- 12 SUCCHI FRESCHI SPREMITI
- 13 PANE DI INWAŁD
- 14 MIELE NATURALE E DOLCI CON MIELE
- 16 SUCCO DI MELA COTOGNA DI JAROSZOWICE-ZBYWACZÓWKA
- 18 MAPPA DEI SAPORI DELLA REGIONE DI WADOWICE
- 20 TORTA DI MELE DI RADOCZA
- 22 TORTINO DI PATATE DI WITANOWICE
- 24 TORTINO DI PATATE DI ANDRYCHOW
- 26 CETRIOLI SOTTACETO DI KALWARIA ZEBRZYDOWSKA
- 28 TORTELLONI RUSSI CON AGLIO ORSINO
- 30 DOLCE REGALE AL FORMAGGIO DI RYCZÓW
- 32 COGNAC DI SORBO DI IZDEBNIK
- 34 NOTE

## LEGENDA:



Tempo di preparazione

Livello di difficoltà



Numero di porzioni



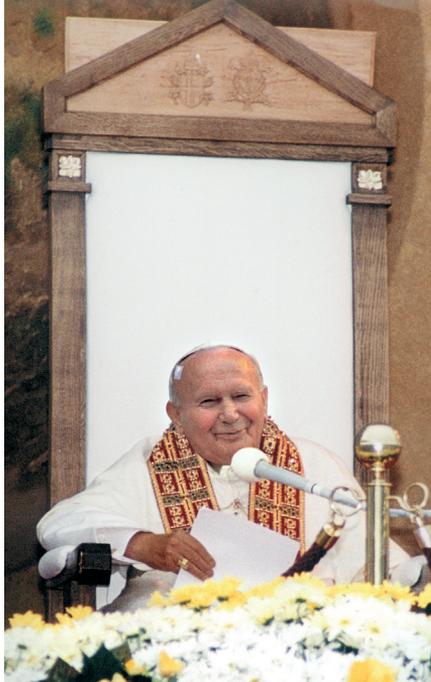
molto facile



facile



un po' più difficile

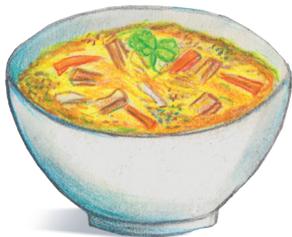


## INTRODUZIONE

---

**GIOVANNI PAOLO II** visitò la sua città natale tre volte (1979, 1991, 1999). Durante l'ultima visita presso Wadowice nel giugno 1999 il Santo Padre ricordò gli anni della sua infanzia e gioventù trascorsi lungo la Skawa. Disse che per lui tutto ebbe inizio qui. Provò anche se per un momento a ricreare l'atmosfera di quella Wadowice - di una cittadina di militari prima della guerra. Ricordò la gente ed i luoghi e gli avvenimenti del tempo. In particolare nella sua memoria era ben vivo il ricordo del periodo del ginnasio, in cui nella stessa classe si incontravano gli studenti di tutta la zona: *Tutti insieme andavamo al ginnasio. Da Andrychów un gruppo, da Zator il secondo gruppo, da Kalwaria il terzo gruppo.* In quei tempi - in relazione alla storia e alla tradizione della regione - gli abitanti delle varie cittadine erano chiamati secondo i loro piatti caratteristici della zona. Giovanni Paolo II ricordava così gli *ogórcorze* (abitanti di Kalwaria), i *flacorze* (abitanti di Wadowice) e gli *szczupaki* (abitanti di Żywiec). Ad ogni modo nella memoria locale sopravvissero anche: *plackorze* - abitanti di Andrychów e *królicorze* - abitanti di Chocznia. Proprio questa tradizione ha dato il via all'edizione di questa pubblicazione. Ricordiamo qui gli antichi sapori della regione di Wadowice, che tanto bene ricordava Karol Wojtyła, ma anche la cucina casareccia di questa parte della Piccola Polonia. Nelle pagine di questo manuale di cucina ci avviciniamo non solo alla storia dei vari piatti, ma anche alle loro modalità di preparazione. Vi invitiamo a conoscere con l'eccezionale tradizione culinaria della nostra regione.

4



# Trippa di Wadowice

Durante il primo pellegrinaggio di Giovanni Paolo II alla sua città natale, il Papa fu invitato insieme alla delegazione vaticana da don Edward Zacher a pranzo presso la canonica di Wadowice. Fu servita la tradizionale trippa. Il Santo Padre descrisse questo piatto ai cardinali italiani come „spaghetti polacchi”.

## TRADIZIONE

**LE FESTIVITÀ** e le giornate di indulgenza a **Wadowice** nella Basilica della Presentazione della Beata Vergine Maria (21 XI Presentazione della Beata Vergine Maria e 27 VI Madonna del Perpetuo Soccorso) segnavano in modo particolare il ritmo della vita degli abitanti della città del tempo. Inoltre ogni giovedì, secondo una tradizione secolare, nella piazza cittadina si teneva il mercato, durante il quale si poteva comprare tutto ciò che serviva. Tra le bancarelle e nelle osterie locali veniva servita proprio la trippa, che era particolarmente valutata per il buon sapore e la capacità di saziare. La tradizione del servire la trippa di Wadowice è tuttora viva, come anche è ancora popolare l'identificazione di *flacorze* con gli abitanti di Wadowice. Questi piatti si possono incontrare sulle tavole durante le festività e le ricorrenze cittadine delle feste patriottiche.

### RESTAURACJA



*Dworek  
Mikolaj*

La trippa di Wadowice è presente nel menu del ristorante *Restauracja Dworek Mikolaj*  
ul. Błonie 1, 34-100 Wadowice  
tel. +48 33 873 35 80  
e-mail: [biuro@dworek-mikolaj.com.pl](mailto:biuro@dworek-mikolaj.com.pl)

Il ristorante esiste dal 1978 ed è situato in una villa monumentale del XIX secolo. Una specialità del locale è anche il *Kociotek Mikolaja* (żurek staropolski - un'antica zuppa polacca).

5



5 ore



oltre 10 porzioni



## RICETTA

### INGREDIENTI:

- 2 kg di trippa bovina
- 250 g di sedano
- 100 g di prezzemolo
- 50 g di porro
- 200 g di cipolla
- 1 kg di ossa di bovino (per il brodo)
- 100 g di burro
- 50 g di farina di grano
- 1 g di maggiorana
- 1 g di foglie di alloro
- 1 g di pepe nero
- 7 g di paprika
- 2 g di zenzero, anche fresco
- 30 g di salsa Maggi
- 40 g di sale
- 50 g cubetto di burro
- Qualche grano di pepe della Giamaica
- Un ciuffo di prezzemolo fresco per condimento

### PREPARAZIONE:

Sciacquare gli ossi bovini, dividerli in pezzi, immergerli in una modica quantità d'acqua, aggiungere le spezie, cuocere il brodo, filtrare.

Sciacquare la trippa alcune volte sotto acqua calda corrente. Successivamente aggiungere acqua pulita, cucinare schiumando come un brodo. Dopo la schiumatura, buttare l'acqua, sciacquare la trippa, versare nuovamente acqua fredda e cucinare un'ora. Filtrare la trippa ancora una volta, sciacquare in acqua fredda e mettere nel brodo prima preparato. Cucinare affinché si ammorbidisca circa 4 ' 5 ore.

Lavare la verdura, pulire, sciacquarla, tagliarla a strisce e versare una piccola quantità, farla asciugare. Estrarre la trippa ammorbidita dal brodo, tagliare in strisce sottili. Rosolare leggermente la farina nel burro, unire al brodo della trippa per ottenere una salsa. Successivamente aggiungere le verdure lessate e la trippa tagliata. Mescolare tutto insieme, condire con le spezie e bollire. Spolverare ogni porzione con i ciuffi di prezzemolo tagliuzzati.

6



# Trota fritta con un rametto di prezzemolo

*Quando ancora i digiuni erano più rispettati di oggi, il pesce rappresentava un importante ingrediente alimentare. Era fornito dalla Skawa e dai numerosi laghetti vicino alla città, appartenenti agli abitanti della città.*

Honorat Czesław Gil, Carmelitano Scalzo, storico di Wadowice

## TRADIZIONE

---

**NELLA TRADIZIONE** culinaria **di Wadowice** il pesce è presente dal Medioevo, quando i principi locali di Oświęcim e Zator, crearono i primi laghetti sulla Skawa. Sulle loro orme, gli abitanti di Wadowice costruirono i propri laghetti, così da integrare il proprio menu giornaliero. Il pesce fresco era presente al mercato settimanale del giovedì di Wadowice. Tra i pesci offerti dai venditori si trovavano tinche, carpe, trote e lucci. I serbatoi d'acqua conservati fino ad oggi sono una eredità viva del passato della valle della Skawa. All'incirca questo insieme di laghetti rappresenta quelli che esistevano già nel XVI secolo. Lo sviluppo dell'economia della pesca nella zona ebbe luogo nella seconda metà del XIX secolo, insieme allo sviluppo dinamico dell'economia della Galizia - provincia Austro-Ungarica. Attualmente l'insieme dei laghetti dove si può pescare nei dintorni della Skawa ha diversi proprietari, ma tuttora ci vengono allevate trote ed altre varietà di pesce. È possibile anche pescare nella Skawa.

---

RESTAURACJA



Per quelli che non vogliono necessariamente pescare, ma che comunque amano il pesce nella dieta di ogni giorno e la cucina casareccia, suggeriamo la trota fritta nei locali tipici del Ristorante *Cud Malina* che si trova nel palazzo monumentale nel centro della città, pl. Kościuszki 22 (I piano), 34-100 Wadowice, tel. +48 504 186 310 e-mail: restauracja@cudmalina.com



circa 30 min.



1 porzione



## RICETTA

### INGREDIENTI:

- 150 g di trota iridea
- 300 g di verdure (broccoli, carote)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale

### Per la marinatura:

- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di peperone dolce
- sale
- pepe
- erbe
- ¼ di cubetto di burro
- ½ limone

### PREPARAZIONE:

Pulire la trota, asciugare. Mescolare l'olio con il succo di limone, il sale, le erbe, il peperone e l'aglio pressato. Fregare il pesce nella salsa di marinatura, lasciar riposare per 30 minuti. Successivamente bisogna avvolgere la trota in carta stagnola oppure posarla su un piatto ignifugo. Forno 25-30 minuti a 180°C. Lessare le verdure (broccoli, carote) in acqua salata o al vapore, scolare. Spolverare la trota cotta al forno con il prezzemolo tritato e servire con le verdure bagnate dal burro dorato.

8



# Lombata di coniglio in prosciutto stagionato

## TRADIZIONE

---

**CHOCZNIA** è un paese di campagna nei pressi di Wadowice, le cui origini si perdono nel Medioevo. Risalgono a quel periodo le leggende dei banditi locali. Gli abitanti ricordano ancora Wawrzyk (Lorenzo), il quale assalì le carovane dei mercanti che si spostavano nei pressi di Chocznia in direzione della Silesia. È legata a Chocznia anche la tradizione locale che identifica gli abitanti di questo paese con il nome di *królicorze*, poiché in occasione della festa del patrono locale, che cade il 24 giugno (Nascita di s.Giovanni Battista), veniva preparato il pranzo della festa composto da piatti e brodo di coniglio. La famiglia si sedeva insieme a pranzo, condivideva la carne preparata, mentre la parte migliore era servita agli ospiti. Dalla porzione restante di carne veniva cotta una volta macinata e condivisa con gli ospiti presenti.

---



Attualmente gli involtini di coniglio possono essere gustati presso un ristorante invitante dagli interni in stile moderno. *Restauracja Pestka*  
ul. Zatorska 17, 34-100 Wadowice  
tel. +48 530 066 943  
e-mail: [info@pestkarestaurant.pl](mailto:info@pestkarestaurant.pl)

---



30 min.



1 porzione





## RICETTA

### INGREDIENTI:

- 200 g di lombata di coniglio
- 50 g di prosciutto stagionato
- 140 g di sedano
- 120 g di cavolini di Bruxelles
- 50 g di burro
- 50 ml di vino bianco
- 50 ml di panna
- timo fresco
- sale, pepe, zucchero

### PREPARAZIONE:

#### La lombata:

Separare la carne dagli ossi, e successivamente marinare nel timo, nel pepe macinato da poco e in un po' di olio buono. Lasciar riposare per qualche ora in frigorifero, poi tirarla fuori, avvolgerla con fette di prosciutto e friggere a fuoco lento.

#### Il purè:

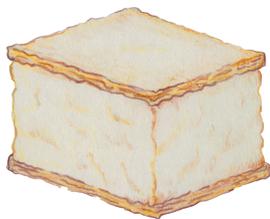
Pelare il sedano, tagliare a cubetti, cospargere con alcune gocce di olio e cuocere in forno a 180°C fino a che si ammorbidisca. Sfnare, successivamente aggiungere la panna, frullare, e alla fine condire con sale e pepe.

#### La salsa:

Surriscaldare le ossa a 280°C per qualche minuto, e mettere in pentola, versare l'acqua, aggiungere il timo ed il vino - bollire il tutto. Scolare con uno scolino a maglie strette, far rapprendere, condire con sale, pepe e ed aumentarne la densità con burro freddo.

#### I cavolini di Bruxelles:

Cuocere delicatamente i cavolini e friggere in burro con un po' di sale e zucchero.



# Dolce papale alla crema

*E lì c'era la pasticceria. Dopo gli esami di maturità andavamo a comprare i dolci alla crema. Che noi resistemmo a tutto, quei dolci alla crema dopo la maturità.*

Giovanni Paolo II, Wadowice, 1999.

## TRADIZIONE

---

**LE ORIGINI** della tradizione della produzione dei dolci alla crema risalgono agli anni 30 del XX secolo. In quei tempi arrivò un pasticcere viennese, Karol Hagenhuber, che portò da Brzesko sulla Skawa il segreto della sua produzione. Affittò un locale in un palazzo sulla piazza centrale **di Wadowice** e fondò la propria pasticceria. Secondo la memoria degli abitanti, era un luogo elegante e distinto. Il nuovo dessert divenne lo spuntino preferito degli abitanti di Wadowice, e gli studenti del ginnasio dopo la maturità festeggiavano con i dolci alla crema la fine della scuola. Un'amica di Karol Wojtyła di Wadowice - la signora Halina Królikiewicz-Kwiatkowska ricordava che la pasta lavorata tra due pezzi di pasta francese aveva una crema di burro e panna dal sapore leggero di vaniglia. La rinascita dei dolci alla crema di Wadowice si ebbe quando Giovanni Paolo II li rammentò durante l'incontro con i suoi concittadini nella piazza principale. In seguito a ciò i fornai locali ed i proprietari delle pasticcerie decisero di servire la propria versione di questo dolce popolare. Attualmente in ogni pasticceria di Wadowice si può assaggiare il sapore papale, ed in occasione del compleanno di Karol Wojtyła (18 maggio) viene organizzato un concorso del miglior dolce papale alla crema.



60 min.



6 porzioni





## RICETTA

### INGREDIENTI:

#### Sfoglia alla francese:

- 250 g di burro
- 250 g di farina
- 1 tuorlo d'uovo
- Un pizzico di sale
- ½ bicchiere d'acqua

#### Panna montata:

- ½ litro di panna 36%
- 2 cucchiaini di zucchero in polvere
- 1 pacco di zucchero vanigliato

#### Crema vanigliata:

- 2 bicchieri di latte
- ¾ di bicchiere di zucchero
- 3 uova
- 3 tuorli d'uovo
- ½ bicchiere di farina di grano
- 2 cucchiaini di burro
- 1 pacco di zucchero vanigliato

### PREPARAZIONE:

#### Preparazione della crema vanigliata:

Bollire il latte con lo zucchero vanigliato. Aggiungere lo zucchero alla farina di grano, le uova intere ed i tuorli, mescolare con cura, versare il latte bollente, continuando a mescolare e far bollire. Dopo che il tutto si sia raffreddato completamente, aggiungere il burro e mescolare finché si ottiene una massa uniforme.

#### Preparazione della panna montata:

Sbattere la panna raffreddata con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino ad ottenere una massa impalpabile.

#### Preparazione della sfoglia alla francese e composizione:

Impastare il burro con 1/5 di farina, farne un cubetto e lasciar raffreddare. Del resto della farina, dei tuorli, dell'acqua preparare un impasto con un pizzico di sale e lasciarlo raffreddare circa 20 minuti. Spianare l'impasto freddo. Al centro posizionare un cubetto di burro, coprirlo con i bordi opposti e spianare fino a circa 2 cm. Nuovamente richiudere con i lati opposti nel mezzo e successivamente a metà e spianare. Ripetere questa chiusura tipo busta per lettera quattro volte e dopo ogni passaggio, riporre in frigorifero per 15-20 minuti. Successivamente spianare fino ad uno spessore di circa 0,5 cm i porre in una teglia, Cuocere in forno a 200°C fino ad ottenere un colore marrone chiaro. Tagliare la sfoglia alla francese in due parti uguali, ungere una metà con la crema alla vaniglia, successivamente con uno strato di panna montata. Ricoprire il tutto con la seconda metà dell'impasto, polverare con lo zucchero in polvere.

# Succhi freschi spremuti

*Qui da noi non c'è nessun imbroglio, nessun additivo, acqua, conservanti. E così deve rimanere.*

Nikodem Karelus, Tłocznia Chocznia

## TRADIZIONE

**CHOCZNIA**, nei pressi di Wadowice è nota nel sentiero culinario della zona di Wadowice non solo per i piatti basati sul coniglio. Sempre più spesso viene ricordata per i suoi succhi freschi spremuti a freddo. La spremitura dei succhi è conosciuta già da lunghissimo tempo. Si crede che la forza vitale contenuta in essi fornisca grande energia e vitalità. Ancor oggi, i

succhi vengono prodotti estraendo da frutta e verdure la polpa, e quindi vengono spremuti. Nella ditta a conduzione familiare *Tłocznia Chocznia* vengono offerti succhi di prodotti tradizionali, basati su frutti e verdure provenienti dalla regione di Wadowice. Tra i succhi non pastorizzati preparati direttamente per la consumazione si possono trovare sapori tradizionali ma anche combinazioni esotiche tra cui l'arancia, il pompelmo e il limone. Inoltre vengono prodotti succhi alle erbe unici al mondo, chiamati „spezie sotto forma di liquido” i cui ingredienti sono spesso zenzero, aglio o menta. Tali succhi freschi preparati possono essere acquistati direttamente alla *Tłocznia Chocznia*, ma anche negli hotel, nelle pasticcerie e nei negozi di alimentari salutari nella zona di Wadowice e dintorni.



Per coloro che vorrebbero preparare un proprio succo, ma non hanno a disposizione la strumentazione tecnica, il molino dà la possibilità di spremere il succo dei frutti forniti.

*Tłocznia Chocznia*

os. Patria 16, 34-123 Chocznia

tel. +48 519 418 577

e-mail: [tlocznia.chocznia@gmail.com](mailto:tlocznia.chocznia@gmail.com)



# Pane di Inwałd



*Ha un buon sapore e dura a lungo. È ben cotto, (...) e per diverso tempo mantiene la propria freschezza. Quando viene colpito leggermente dal basso, emette un suono caratteristico: una sorta di battito.*

Helena Fryś

## TRADIZIONE

**INWAŁD** è un borgo medioevale situato tra Wadowice e Andrychów, ed anticamente i suoi abitanti si dedicavano alla tessitura. Alla fine del XVIII secolo per di qui venne fatta passare la cosiddetta „via di Cesare” ovvero la prima via commerciale e postale della Galizia. Il tratto locale fu costruito con pietrisco di calce, reperito dalle locali calcare. La cottura del pane appartiene alla tradizione locale culinaria, che viene coltivata da oltre 50 anni. Inizialmente, prima della II guerra mondiale, veniva cotto ad Andrychów, in seguito la produzione fu trasferita a Inwałd. La produzione del pane di Inwałd si basa su una antica ricetta. Per la cottura ci si serve di due tipi di farina, in opportune proporzioni: di frumento e di segale.



Oggi giorno tale pane può essere comprato al forno „Wizan”, che si occupa anche della distribuzione nei negozi dei dintorni. Nel 2017 il LGD *Wadoviana* insieme al Forno „Wizan” hanno ottenuto per questo pane di Inwałd il certificato di prodotto regionale tradizionale del Ministero dell’Agricoltura e dello Sviluppo Rurale.



# Miele naturale e dolci con miele

## TRADIZIONE

---

**KLECZA DOLNA** è un paesino situato ad est di Wadowice (circa 4 km), che risale addirittura al XV sec. Al tempo era parte di un grande fondo di proprietà di una famiglia nobile locale. Ancor oggi è imponente il palazzo di corte del XIX secolo e la chiesa di San Lorenzo del XX sec., Secondo il progetto del noto architetto J. Sas-Zubrzyckiego. Attualmente Klecza Dolna è nota per la sua produzione di miele e prodotti derivati, i quali sono noti nella cucina polacca da secoli. Inizialmente la produzione di miele serviva soltanto al sostentamento familiare, poi con il tempo per il fabbisogno del mercato locale, e quindi in seguito divenne un prodotto polacco da esportazione. Apprezzato per il suo sapore e la sua genuinità. L'antica tradizione di apicoltura polacca è mantenuta dai proprietari della ditta *Łyson* già da tre generazioni. Tra i loro prodotti possiamo trovare mieli tradizionali, dolci e cosmetici.

---



*Przedsiębiorstwo Pszczelarskie  
Tomasz Łyson Spółka z o.o. Sp. K.  
Klecza Dolna 148, 34-124 Klecza Górna  
tel. +48 33 875 88 07, 33 875 12 36  
e-mail: poczta@oryginalneprezenty.pl*

Questi prodotti a base di miele possono essere comprati presso il ristorante *Miodowa 8* a Wadowice, pl. Jana Pawła II 8  
tel. +48 33 877 59 45



30 min.



4 porzioni



## RICETTA

### Bastoncini al miele con nocciole e cioccolato

#### INGREDIENTI:

- 100 g di mandorle pelate
- 100 g di arachidi non salate
- 100 g di noci
- 100 g di fiocchi d'avena
- 100 g di cioccolato scuro amaro (70% di cacao)
- 250 g di miele, per es. millefiori

#### PREPARAZIONE:

Tritare le mandorle, le arachidi e le noci. Mescolare con i fiocchi d'avena e scottare insieme un poco sulla padella. Lasciar raffreddare. Tritare il cioccolato raffreddato in piccoli pezzetti. Scaldare il miele in una casseruola a fuoco lento, finché diventa fluido. Aggiungere il mix di fiocchi, noci e cioccolato. Mescolare accuratamente. Stendere l'impasto preparato su una teglia coperta da carta da forno e spianare. Infornare a 150°C, cuocere 10 minuti. Dopo il raffreddamento tagliare i bastoncini longitudinalmente.



# Succo di mela cotogna di Jaroszowice - Zbywaczówka

## TRADIZIONE

---

**JAROSZOWICE** è un paese di campagna situato vicino a Wadowice (circa 5 km) sulle rive del fiume Skawa, ai piedi del monte Jaroszowicka (Beskid Mały). La storia della sua fondazione risale al XIV secolo, mentre le tracce di antichi insediamenti in questa località riportano già all'epoca del Neolitico. Il fiume Skawa divide il paese in due distretti separati: sulla riva destra del fiume con la chiesa di S. Isidoro del XIX sec. e sulla sinistra Zbywaczówka. E proprio nella frazione di Jaroszowice - Zbywaczówka, ha sede l'associazione pro loco per lo sviluppo del distretto Jaroszowice - Zbywaczówka, che produce il succo di mela cotogna. I frutti del melo cotogno sono ricchi di vitamine, i suoi derivati vengono utilizzati per la cura di influenze e raffreddori. La mela cotogna ha proprietà rilassanti, abbassa il colesterolo ed aumenta l'appetito. In molti cortili domestici a Jaroszowice si trovano da decenni piccoli alberi di melo cotogno con i caratteristici frutti gialli dalla forma che ricorda le pere. Tale presenza capillare diede impulso allo sfruttamento dell'abbondanza dei frutti da parte dall'Associazione Pro Loco, dove sotto l'occhio delle massaie di Jaroszowice viene prodotto il migliore succo di mela cotogna.

---



HOTEL & SPA



Si può gustare questa prelibatezza presso il Ristorante *Spichlerz Smaków* situato in un mulino monumentale.  
**MŁYN JACKA Hotel & Spa\*\*\*\***  
 Jaroszowice 234, 34-100 Wadowice  
 tel. + 48 33 873 40 80, + 48 660 525 221  
 e-mail: [repcja@hotelmj.pl](mailto:repcja@hotelmj.pl)



circa 40 min.



oltre 10 porzioni



## RICETTA

### INGREDIENTI:

- circa 1 kg di frutti di mela cotogna
- circa 1 kg di zucchero

*secondo la ricetta della sig.ra Maria Potoczna,  
Associazione pro loco per lo sviluppo  
del distretto di Jaroszowice - Zbywaczówka*

### PREPARAZIONE:

Lavare i frutti e tagliare in quattro parti. Successivamente eliminare i semi dall'interno del frutto e tagliarli in fette sottili. Non sbucciare i frutti. Prendere un grosso barattolo (tanto da poter contenere tutti i frutti) e cospargere di zucchero il fondo. Posare quindi i frutti in strati (uno strato di frutti ed uno di zucchero) fino a riempire il vaso, oppure fino a che non finiscono i frutti. L'ultimo strato esterno deve essere di zucchero. Chiudere il vaso e lasciarlo riposare qualche giorno affinché i frutti rilascino il succo. Bisogna mescolare ogni giorno il contenuto del vaso, osservando se sia presente il succo. Quando compare il succo, questo è pronto ad essere versato in vasetti più piccoli o bottiglie ed essere sottoposto a pasterizzazione.

# Mappa dei Sapori della regione di Wadowice





20



# Torta di mele di Radocza



## TRADIZIONE

**LA STORIA** della preparazione della torta di mele nel paese di **Radocza** (circa 5 km da Wadowice), e nel vicino paese di Tomice, risale indietro nel tempo di alcune generazioni. Secondo i detti popolari locali, l'idea venne nel XIX secolo, quando una massaiia del luogo, che era una cuoca di corte, cosse il tradizionale strudel con mele con l'aggiunta di confettura di rose. Adattò un ripieno ottimizzato nel proprio forno in una pasta croccante. La sua torta di mele divenne famosa tra la popolazione locale. Purtroppo in seguito alle turbolenze di guerra all'inizio del XX secolo e delle difficili condizioni di vita, la ricetta fu quasi dimenticata completamente. Fortunatamente il suo ricordo sopravvisse nei discorsi familiari. Da oltre trent'anni la torta di mele di Radocza è prodotta con ingredienti locali. Per la sua preparazione si usa farina del mulino locale, uova di gallina, mele e confettura di petali di rosa procurati presso gli agricoltori locali. La preparazione è molto lunga, ma gli abitanti la sfornano volentieri e la servono durante le feste locali più importanti oppure durante la presentazione delle specialità locali. Nel 2016 il centro di Scuole di Formazione Professionale "Giovanni Paolo II" a Radocza ha ottenuto per questa torta di mele il certificato di prodotto regionale tradizionale del Ministero dell'Agricoltura e dello Sviluppo Rurale.



Attualmente si può gustare questo dolce eccezionale presso l'*Hotel Radocza Park*  
ul. Parkowa 1, 34 -100 Radocza  
tel. +48 33 873 49 10, 33 873 49 25  
e-mail: [repcja@radoczapark.pl](mailto:repcja@radoczapark.pl)



90 min.



25-30 porzioni





## RICETTA

### INGREDIENTI:

- 500 g di farina di grano
- 100-150 g di burro
- 150 g di margarina
- 100 g zucchero in polvere
- 4-5 tuorli d'uovo (cotte o crude)
- 200 g di confettura di rose
- 1,5 kg di mele agre
- 100 g di uvetta
- 30 g di buccia di arancia frita
- zucchero secondo il gusto
- cannella secondo il gusto
- 1 pacco di zucchero vanigliato
- zucchero in polvere per spolverare o glassa
- 250 g di zucchero in polvere
- 2 bianchi di uovo
- qualche goccia di olio di rose

### PREPARAZIONE:

Preparare la pasta frolla. Dividere i tuorli dagli albumi, insieme allo scolino mettere in casseruola con l'acqua bollente in quantità tale che siano coperte d'acqua, tenere circa 15 minuti a temperatura di 80°C, turare fuori, lasciar raffreddare, far scolare attraverso un colino. Setacciare la farina sulla spianatoia e accuratamente mescolare con il grasso, aggiungere i tuorli (possono essere crudi), mescolare lo zucchero in polvere e la buccia tritata di limone, impastare velocemente tutti gli ingredienti con le mani in una pasta uniforme e liscia. Lasciare la pasta coperta in un posto fresco per 15 minuti. Suddividere in due parti: spianare la prima ad uno spessore di 0,75 - 1 cm, mettere nel forno preriscaldato e cuocere bene a 200°C, e lasciar poi freddare. Spalmare quindi la confettura di rose. Lavare le mele, sbuciarle, tagliare a fette sottili, aggiungere a piacere con lo zucchero, la cannella, lo zucchero vanigliato, aggiungere la buccia d'arancia e l'uvetta, distendere equamente sull'impasto cotto, coprire il resto del dolce e cuocere fino alla doratura a temperatura 200°C. Estrarre l'impasto, spolverare con lo zucchero a velo, oppure glassare: unire gli albumi con lo zucchero in polvere e sbattere fino ad aver un colore bianco, alla fine aggiungere qualche goccia di olio di rose e spalmare sull'impasto. Servire freddo o caldo, anche con gelato, panna montata o liquore Advokat.



# Tortino di patate di Witanowice



*Spesso, quando rimanevano patate a fine pasto le nostre nonne e madri le schiacciavano, aggiungendo farina, uova, cipolle, sale e pepe. Poi le bollivano nello strutto. I tortini pronti erano serviti con latte o verdure fresche.*

Una massaia di Witanowice

## TRADIZIONE

---

**WITANOWICE** è un piccolo paese di campagna di origine medioevale situata nel comune di Tomice, che si trova nei pressi di Wadowice. Da oltre 60 anni in questa zona sono conosciuti i tortini di patate – un pasto economico, ed anche facile da preparare. La popolarità di questo piatto tra gli abitanti è collegata con la tradizione ecologica di coltivazione delle patate. Secondo la tradizione per questi tortini si usavano di solito le patate che erano rimaste dal pasto precedente avendo cura di non sprecare cibo. Oggigiorno le patate per i tortini si cucinano con la buccia -e vengono sbucciate dopo la lessatura. Questo intervento ha lo scopo di minimizzare la perdita dei minerali contenuti nelle patate e contemporaneamente ottenerne il miglior sapore. Anticamente il tortino di patate di Witanowice erano chiamati cotolette di patate o con nomi simili. Si serve come contorno delle carni, salse o verdure. Nel 2016 il Circolo delle Massaie Rurali di Witanowice ha ottenuto per questo pasto il certificato di prodotto regionale tradizionale dal Ministero dell'Agricoltura e dello Sviluppo Rurale. Attualmente i tortini di patate di Witanowice possono essere gustati durante le festività locali.

---



circa 60 min.



4 porzioni



## RICETTA

### INGREDIENTI:

- 8 patate medie
- 2 uova
- 4 cucchiaini di farina di grano
- 2 cipolle
- strutto per friggere
- farina per infarinare i tortini
- sale e pepe

### PREPARAZIONE:

Lessare le patate, lasciar raffreddare e schiacciare. Indorare la cipolla nello strutto. Aggiungere la farina alle patate, le uova e infine la cipolla fritta una volta che si sia raffreddata. Speziare con sale e pepe. Formare delle piccole frittelle, infarinarle e friggere nello strutto fino alla doratura. Servire calde o fredde. Servire con latte quagliato o verdura fresca.



# Tortino di patate di Andrychów

## TRADIZIONE

---

**ANDRYCHÓW** è una cittadina del XVIII secolo, situata sul fiume Wieprzówka (circa 12 km a ovest di Wadowice). La sua storia si lega indissolubilmente all'industria tessile, che conobbe il suo massimo splendore all'inizio del XX secolo. In quel tempo fu fondata ad Andrychów la fabbrica dei fratelli Czechowicz, la prima fabbrica tessile meccanizzata per la produzione di tessuti in cotone della Galizia. Per questo motivo gli abitanti di Andrychów furono chiamati *drelicharze* (da "drelich", da cui venivano tessuti gli abiti da lavoro). Lo sviluppo dell'industria tessile influenzò l'arricchimento della società, che poteva permettersi di comprare quotidianamente i prodotti di panetteria. Per questo motivo cominciarono a comparire in città ottimi forni. Offrivano non solo pane o michette, ma anche i tortini, da cui gli Andricoviani cominciarono ad essere chiamati *plackorze* (da *placek* - tortino). Attualmente questa denominazione nella tradizione locale riporta non solo al tortino in panetteria, ma anche ai tortini fritti di patate. Questi sono preparati tradizionalmente con cipolla fritta ed aglio nella ricorrenza di S.Matteo. Sulla base di questa tradizione culinaria ogni anno ad Andrychów viene organizzato il festival Plackorzy, durante il quale si tiene il concorso „Cappellino d'oro del cuoco di Andrychów” per il tortino più tradizionale.

---



45 min.



10 porzione



## RICETTA

### INGREDIENTI:

- 3 kg di patate
- 6 uova
- 6 cucchiaini di farina
- 2 cipolle
- 3 cucchiaini di panna acida
- sale e pepe
- strutto per friggere

### PREPARAZIONE:

Sbucciare le patate e grattugiarle, scolare leggermente. Sbucciare e tritare la cipolla, aggiungere alle patate tritate. Quindi aggiungere panna, farina ed i tuorli d'uovo - sale e pepe a piacere, ed alla fine gli albumi montati a neve. Cuocere fino alla doratura in olio caldo.

26



# Cetrioli sottaceto di Kalwaria Zebrzydowska

*Quando in casa si festeggiava qualche ricorrenza o ci si trovava nei guai, si andava a Kalwaria ed ancora faccio così.*

card. Karol Wojtyła, Kalwaria Zebrzydowska, 1976.

## TRADIZIONE

---

**KALWARIA ZEBRZYDOWSKA** è una piccola cittadina a circa 15 km ad est di Wadowice, in cui sorge il santuario del XVII secolo dedicato alla Passione di Gesù ed alla Madonna. La maggior parte dei pellegrini vengono a Kalwaria per i Misteri della Passione del Signore durante la Settimana Santa e la ricorrenza dell'Assunzione di Maria Vergine (15 VIII), in cui masse di fedeli partecipano alla processione di Dormizione e Trionfo di Maria. In particolare durante i festeggiamenti di agosto, oltre ai pellegrini, vengono a Kalwaria anche i venditori locali, i quali, nelle bancarelle disposte tra le chiesette, invogliano ad acquistare articoli legati al culto religioso e dolciumi locali. Nella memoria dei pellegrini di Kalwaria è rimasta l'usanza della vendita sui viottoli dei cetrioli sottaceto da grosse botti. Gli abitanti di Kalwaria Zebrzydowska si occupavano della produzione dei cetrioli sottaceto e della loro vendita, da cui vennero popolarmente detti *ogórcorze*. Fino ad oggi la tradizione di preparazione dei cetrioli sottaceto è ben viva, e le botti con i cetrioli sono ancora presenti durante i festeggiamenti al Santuario di Kalwaria. Ogni massaia di Kalwaria che si rispetti è in grado di preparare i migliori cetrioli sottaceto della regione.

---



40 min.



oltre 10 porzioni





## RICETTA

### INGREDIENTI:

- Cetriolini Cornichons (quantità a piacere)
- aglio
- radici di rafano tedesco
- semi di finocchio
- foglie di ciliegio o mirtillo
- foglie di quercia

### Ingredienti per la salamoia:

- per 1 l d'acqua  
/1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero

### PREPARAZIONE:

Bagnare i cetrioli in acqua per circa 2 ore, lavare ed asciugare. Preparare i vasetti ed in ognuno mettere: uno spicchio di aglio, le radici di rafano tedesco, i semi di finocchio, una foglia di ciliegio o mirtillo e una foglia di quercia. Successivamente mettervi pressando i cetriolini e riempire con la salamoia.

### La Salamoia:

In 1 litro d'acqua aggiungere 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di zucchero. Far bollire il tutto e poi lasciar raffreddare. Quindi ricoprire i cetrioli con la salamoia nei vasetti, chiuderli, ma non completamente e lasciarli 2-3 giorni in un posto caldo. Quando cominciano ad inacidire, serrare i coperchi e portare in cantina.



# Tortelloni russi con aglio orsino

## TRADIZIONE

---

**MUCHARZ** è un paese di campagna a circa 13 km a sud di Wadowice. In epoca precristiana nella sua zona si trovava un centro del culto religioso pagano. Attualmente Mucharz attira la vicinanza della diga di Świnna Poręba, situata a 26,6 km nel corso del fiume Skawa. La Skawa è un fiume le cui rive sono eccezionalmente ricche di flora e fauna. Tra di loro si può trovare p.es. l'aglio orsino, anticamente noto come aglio zingaro o cipolla delle streghe. Rispetto all'aglio comune, esso presenta maggiori quantità di sostanze salutari per il sistema cardiocircolatorio e che aiutano a combattere virus, batteri e funghi. Nella cucina locale, l'aglio orsino è utilizzato per preparare il ripieno dei tortelloni russi. A Mucharz ogni anno è organizzato il Festival dei *Pierogi* (Tortelloni), durante il quale si tiene il concorso sui migliori tortelloni. Al concorso partecipa anche l'associazione Stowarzyszenie Gościniec 4 Żywiołów, che ha vinto nel 2015 e nel 2016.



60 min.



4 porzioni





## RICETTA

### INGREDIENTI:

#### Ripieno:

- 500 g di formaggio bianco grasso
- 500 g di patate
- 300 g di pancetta
- 300 g di cipolla
- ½ cubetto di burro
- una manciata di aglio orsino fresco
- sale e pepe

#### Pasta per i tortelloni:

- 500 g di farina
- ½ bicchiere d'acqua
- 60 g d'olio

### PREPARAZIONE:

Fare un impasto con farina, acqua e olio, spianare fino ad ottenere una sfoglia sottile e con un bicchiere tagliare dei cerchietti. Bollire le patate, tritare e mescolare con il formaggio, tagliare la pancetta e friggere. Tagliare la cipolla e saltarla in padella nel burro, tagliare a fettine sottili l'aglio. Mescolare tutti gli ingredienti e speziare a piacere con sale e pepe. Riempire con il ripieno i cerchietti di pasta e chiudere a forma di tortellone. Bollire in acqua salata per 3 minuti dal momento dell'immersione.

30



# Dolce regale al formaggio di Ryczów



## TRADIZIONE

---

**RYCZÓW** è un paesino di campagna risalente al XIV secolo (a circa 16 km a nord di Wadowice) nel comune di Spytkowice. La sua origine si lega all'Ordine dei Cistercensi di Cracovia, che ottennero queste terre in dono dal principe di Opole. Nella zona di Ryczów questo dolce viene preparato da oltre 25 anni. Non si conoscono esattamente le origini del suo nome, ma senz'altro collegata alla ricchezza di ingredienti utilizzati per la sua preparazione. La caratteristica di questo dolce al formaggio, che lo distingue dagli altri simili, è l'aggiunta di olio al posto del burro, e la presenza di fino a cinque strati. Il caratteristico gusto del formaggio viene arricchito dalla leggera acidità dell'uvetta ed il sapore delicato del cocco. Questo dolce appartiene ai cibi che non si preparano tutti i giorni a Ryczów, ma in situazioni particolari, come feste di famiglia, ricorrenze come il Natale, la Pasqua e simili. Nel 2013 la Sig.ra Janina Koterwas del Circolo delle Massaie Rurali di Ryczów ha ottenuto per questo pasto il certificato di prodotto regionale tradizionale dal Ministero dell'Agricoltura e dello Sviluppo Rurale.

---



90 min.



25-30 porzioni





## RICETTA

### INGREDIENTI:

#### Impasto della sfoglia:

- 2 bicchieri di farina
- 1 uovo
- 2 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaino di lievito
- ½ cubetto di burro
- ½ di bicchiere di zucchero

#### Impasto del formaggio:

- 1,2 kg di formaggio bianco
- 6 uova casarecce
- 1 bicchiere di zucchero
- 2 bustine di preparato per budini alla panna senza zucchero
- ½ di bicchiere di zucchero
- 1,5 bicchiere di latte
- 100 g di uvetta
- polvere di cocco per spolverare
- 2 cucchiaini di cacao

### PREPARAZIONE:

#### Impasto della sfoglia:

Impastare tutti gli ingredienti in una massa uniforme, quindi disporre su una teglia.

#### Impasto del formaggio:

Sbattere un bicchiere di zucchero, 4 tuorli e 2 uova intere fino ad ottenere una consistenza impalpabile. Quindi aggiungere il formaggio e mescolare il tutto. All'impasto aggiungere di seguito mezzo bicchiere d'acqua, il latte ed alla fine il budino intero. Versare questo impasto sulla teglia della sfoglia, lasciando circa 2 bicchieri di impasto per il successivo strato di cacao. Sull'impasto versato sulla teglia, posare delicatamente l'uvetta, e sopra ancora con un cucchiaino posare la restante parte dell'impasto, mescolata con il cacao. Mettere in forno a 180°C e cuocere 40 minuti. Nel frattempo montare a neve 4 albumi e mezzo bicchiere di zucchero, successivamente versarla sul dolce al formaggio e cuocere per altri 20 minuti. Quindi spolverare il dolce con il cocco.



# Cognac di sorbo di Izdebnik



*Il sorbo era presente sin dall'antichità nella vita degli abitanti della Piccola Polonia. Proteggeva dalle forze del male e dai demoni, aveva anche grande importanza nella medicina popolare: ci si serviva degli infusi di fiori e radici, di decotti dei frutti, inoltre si faceva un liquore con le sue bacche.*

Urszula Janicka-Krzywda, „Czerwona jarzębina”, Kwiaty 2004/4

## TRADIZIONE

**IZDEBNIK** è un paesino di campagna risalente al medioevo nel comune di Lanckorona (a circa 21 km a est di Wadowice). Inizialmente era proprietà del re, con il tempo della municipalità di Lanckorona. Questo paese divenne famoso tra il XIX ed il XX secolo quando l'arciduca Rainer d'Asburgo, con il suo principale consigliere Ludwig Seeling, fondò a Izdebnik la *Fabbrica di Vodke Salubri di Sua Altezza Reale l'Arciduca Rainer* conosciuta in tutta la Galizia ed Europa. Qui si producevano: il cognac di sorbo, il liquore di sorbo, la crema di sorbo e la bevanda coniferina. Questi vinsero molti premi e medaglie nelle fiere e nelle esposizioni internazionali, diventando degli alcolici ricercati in tutta la monarchia Austro-Ungarica e fuori. Esattamente non si sa quando si cominciarono a produrre questi distillati di sorbo a Izdebnik. Secondo gli abitanti più anziani, inizialmente venivano prodotti semplici distillati dei frutti lasciandoli nella vodka, solo in seguito nello spirito, a volta addolcendoli con miele, negli anni successivi con zucchero o sciroppo di zucchero. Nel 2010 dopo che Anastasia Przywara creò la ricetta per il cognac jarzębiak di Izdebnik, questo ottenne il certificato di prodotto tradizionale regionale da parte del Ministero dell'Agricoltura e dello Sviluppo Rurale.



40 min.



oltre 10 porzioni





## RICETTA

### INGREDIENTI:

- frutti del sorbo
- uvetta, fichi secchi o datteri
- spirito al 60-70% di vol.
- spirito al 50% di vol. o vodka distillata di cereali
- acqua

### PREPARAZIONE:

Tritare i frutti del sorbo surgelati e successivamente asciugati. Una volta scottati i frutti del sorbo, metterli in un vaso, aggiungere uvetta, fichi secchi o datteri, e successivamente versare lo spirito al 60-70% di vol., affinché tutti i frutti siano affogati nell'alcol. Lasciar riposare i vasi da 4 a 6 settimane, chiusi ermeticamente. Dopo questo periodo, togliere il liquido, che sarà il primo distillato. Affogare il resto dei frutti nuovamente

nello spirito da 50% di vol. o con vodka distillata da cereali e lasciar macerare per un periodo di 2-4 settimane. In tal modo si ottiene il secondo distillato. Affogare i frutti con acqua, ed il liquido che otterremo sarà il terzo distillato. A questo punto si può spremere la frutta in un sacchetto di tela ed aggiungere il liquido ottenuto al distillato precedente oppure lasciarlo schiarificare in un contenitore a parte come quarto distillato. Quindi mescolare tutti i distillati insieme, in modo di ottenere lo jarzębiak da 38 a 45% in vol. di alcol. Successivamente lasciare il liquido per 5-6 mesi in un posto fresco. Dopodiché eliminare il sedimento dal distillato ormai trasparente, versare in bottiglie e chiudere ermeticamente.







**EDITORE:**

Comune di Wadowice

**REDAZIONE:**

Dipartimento Servizio Turistico  
Ufficio del Municipio di Wadowice

Wadowice 2017

ISBN 978-83-948047-3-2

**COPIA GRATUITA**