

Smaki

Południowego Mazowsza

KULINARNY PRODUKT TURYSTYCZNY
LGD „WSZYSCY RAZEM”



SZANOWNI PAŃSTWO,

z ogromną przyjemnością oddajemy w Państwa ręce przewodnik „Smaki Południowego Mazowsza – regionalny produkt turystyczny LGD »Wszyscy Razem«”. To publikacja, która powstała z fascynacji naszym regionem – jego tradycją, gościnnością, lokalnymi smakami, a przede wszystkim ludźmi, którzy każdego dnia dbają o zachowanie jego wyjątkowego charakteru.

Południowe Mazowsze ma wiele do zaoferowania. Jego bogactwo odnajdujemy nie tylko w krajobrazach, historii i lokalnym dziedzictwie, ale również przy wspólnym stole. To właśnie kuchnia potrafi w niezwykle sposób opowiadać o miejscu – przywoływać wspomnienia, łączyć pokolenia i zachowywać to, co przez lata tworzyło naszą lokalną tożsamość.

Tworząc ten przewodnik, chcieliśmy jednak spojrzeć na lokalne dziedzictwo kulinarne jeszcze szerzej. „Smaki Południowego Mazowsza” mają stać się rozpoznawalnym regionalnym produktem turystycznym, który połączy kuchnię z podróżowaniem, poznawaniem miejsc, lokalnych tradycji oraz ludzi tworzących naszą społeczność.

Za każdą przedstawioną na kolejnych stronach potrawą stoi historia. Za każdym miejscem – ludzie, którzy nadają mu charakter. To ich wiedza, pasja i przywiązanie do lokalnych tradycji sprawiają, że Południowe Mazowsze ma swój własny, niepowtarzalny smak.

Mamy nadzieję, że ten przewodnik stanie się dla Państwa nie tylko źródłem kulinarnych inspiracji, ale przede wszystkim zaproszeniem do podróży – do odwiedzania naszych miejscowości, spotykania ich mieszkańców, poznawania lokalnych historii i odkrywania smaków, do których będzie chciało się wracać.

Projekt „Smaki Południowego Mazowsza – regionalny produkt turystyczny LGD »Wszyscy Razem«” powstał dzięki wsparciu środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, co pozwoliło na realizację przedsięwzięcia, którego efektem jest między innymi niniejszy przewodnik – publikacja mająca służyć promocji lokalnego dziedzictwa kulinarnego, turystyki oraz potencjału naszego regionu.

Zapraszamy Państwa do odkrywania naszego regionu – miejsca, w którym tradycja spotyka się z gościnnością, a każda podróż może rozpocząć się od smaku.

Lokalna Grupa Działania „Wszyscy Razem”



SPIS TREŚCI



**JABŁECZNIK KGW „MANCHATAN”
Z MACHNATKI PARCELI –**
smak, który przywołuje wspomnienia **8**

REGIONALNY BROWAR GIELNIOWSKI
tam, gdzie historia spotyka smak **10**

KUGIEL GIELNIOWSKI
smak, który łączy pokolenia **12**

KOCIOŁEK WYWOZIANEK
smak ogniska i siła wspólnego stołu **14**

BOMBY ROZWADZIANEK
smak tradycji z Rozwad **16**

ZARZUCAJKA Z SADÓW-KOLONII
smak mazowieckiej tradycji **18**

**BARSZCZ Z KWAŚNYCH JABŁEK
BABCI WIKTORII**
Koło Gospodyń Wiejskich „Rososzanki” **20**

**SANDACZ Z ZAPIEKANYMI ZIEMNIAKAMI
I SURÓWKĄ ZE ŚWIEŻYCH WARZYW**
Koło Gospodyń Wiejskich „Osiuneczki” **22**

OBWARZANEK ODRZYWOLSKI
tradycja zamknięta w chrupiącym wypieku **24**

**SMAŻALNIA RYB „RYBKA U RZEŹNIKA”
MŁYN PRZĘSŁAWICE**
smaki Południowego Mazowsza **26**

LECZO Z KOZIEŃCA
smak Zagłębia Papryki **28**

**KAPUSTA Z GROCHEM KOŁO GOSPODYŃ
WIEJSICH „PRYZYSTALANIE”**
smak tradycji Południowego Mazowsza **30**

TRADYCYJNE PĄCZKI Z NIEZNAMIEROWIC
smak, który pachnie domem **32**

PIEKARNIA NIEZNAMIEROWICE
tradycja zamknięta w każdym bochenku **34**

JABŁECZNIK

KGW „MANCHATAN”

Z MACHNATKI PARCELI

smak, który przywołuje wspomnienia



Są wypieki, których aromat potrafi przenieść nas do rodzinnego domu jeszcze zanim trafią na stół. Taki właśnie jest jabłecznik przygotowywany przez członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Manchatan” z Machnatki Parceli – pachnący cynamonem, pełen soczystych jabłek i przykryty złocistą, kruszonką. To ciasto, które od lat towarzyszy rodzinnym spotkaniom, dożynkom, festynom i lokalnym uroczystościom, udowadniając, że prawdziwy smak tkwi w prostocie oraz najwyższej jakości składnikach.

Sekret tego wyjątkowego wypieku kryje się w harmonijnym połączeniu delikatnego kruchego ciasta z obfitą warstwą aromatycznych jabłek. Owoce, pochodzące z lokalnych sadów, zachowują naturalną soczystość i lekko kwaskowy smak, doskonale kontrastując ze słodką chrupiącą kruszonką. Podawany z bitą śmietaną, gałką waniliowych lodów oraz świeżymi owocami, jabłecznik zyskuje elegancki charakter, nie tracąc przy tym swojej domowej duszy.

Członkinie KGW „Manchatan” od lat pielęgnują kulinarne tradycje regionu, łącząc receptury przekazywane przez mamy i babcie z estetyką nowoczesnego podania. Każda porcja przygotowywana jest z ogromną starannością i sercem, dzięki czemu ich jabłecznik niezmiennie zachwyca zarówno mieszkańców, jak i gości odwiedzających Południowe Mazowsze. To jeden z tych deserów, który najlepiej smakuje przy wspólnym stole, w gronie rodziny i przyjaciół, stając się symbolem gościnności oraz lokalnej kultury kulinarnej.

Jabłecznik KGW „Manchatan” to nie tylko wyjątkowy deser, ale także opowieść o miejscu, ludziach i tradycji. Jest doskonałym przykładem tego, że najpiękniejsze smaki rodzą się z pasji, szacunku do lokalnych produktów i chęci zachowania kulinarnego dziedzictwa dla kolejnych pokoleń. Właśnie takie wypieki tworzą niepowtarzalny charakter „Smaków Południowego Mazowsza”, zachęcając do odkrywania regionu wszystkimi zmysłami.



SOCZYSTE JABŁKA Z
BŁĘDOWSKICH SADÓW



TRADYCYJNA
RECEPTURA



PRZYGOTOWANE
Z SERCEM

REGIONALNY BROWAR GIELNIOWSKI

tam, gdzie historia spotyka smak



Niektóre miejsca najlepiej poznaje się przez ich smaki. W Gielniowie, niewielkiej miejscowości na południu Mazowsza, historia odżywa nie tylko w opowieściach mieszkańców, ale również w kuflu rzemieślniczego piwa. Regionalny Browar Gielniowski powstał z fascynacji lokalnym dziedzictwem i chęci przywrócenia tradycji, która przed laty była naturalnym elementem życia tej okolicy.

Dawne przekazy i zachowane zapiski o warzeniu piwa stały się inspiracją do stworzenia miejsca, w którym przeszłość harmonijnie łączy się ze współczesnym rzemiosłem. Browar działa przy klimatycznej karczmie – przestrzeni pachnącej domową kuchnią i regionalnymi produktami. To właśnie tutaj można przekonać się, jak doskonale tradycyjne mazowieckie potrawy komponują się z piwem warzonym na miejscu, według autorskich receptur czerpiących z lokalnych doświadczeń piwowarskich.

Warzenie piwa w Gielniowie nie jest produkcją masową. Każda warka powstaje z dbałością o szczegóły, a piwowarzy chętnie sięgają zarówno po sprawdzone style, jak i nowe inspiracje. Obok klasycznych piw znaleźć można kompozycje wzbogacone owocowymi aromatami czy nowoczesnymi odmianami chmielu. Dzięki temu każda degustacja staje się małą podróżą między tradycją a współczesnością, a każdy kolejny tyk odkrywa inne oblicze lokalnego rzemiosła.

Regionalny Browar Gielniowski to dowód na to, że smak potrafi opowiadać historię. Historię ludzi, miejsca i pasji, która sprawia, że dawne receptury zyskują nowe życie, a południowe Mazowsze wzbogaca się o kolejny kulinarny symbol regionu. Dla odwiedzających jest to nie tylko okazja do degustacji wyjątkowego piwa, lecz także zaproszenie do poznania tradycji, gościnności i niepowtarzalnego klimatu ziemi gielniowskiej.



LOKALNE
SKŁADNIKI



RZEMIEŚNICZA
JAKOŚĆ



REGIONALNE
SMAKI

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze dla organizacji
pozarządowych



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

📍 Browary Gielniowskie / Ul. Piłsudskiego 97 / 26-434 Gielniów (Gmina Gielniów) / www.browarygielniowskie.pl

KUGIEL GIELNIEWSKI

smak, który łączy pokolenia



Są potrawy, których nie da się opowiedzieć jednym przepisem. Ich prawdziwy smak kryje się w rodzinnych wspomnieniach, zapachu rozgrzanego pieca i recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Takim właśnie daniem jest Kugiel Gielniowski – kulinarna wizytówka Koła Gospodyń Wiejskich „Gielniowianki” z Gielniowa.

Przygotowywany z prostych, dostępnych od pokoleń składników – tartych ziemniaków, mięsa i starannie dobranych przypraw – kugiel zachwyca swoją prostotą i głębią smaku. Powolne pieczenie sprawia, że z zewnątrz nabiera apetycznej, rumianej skórki, a wewnątrz pozostaje miękki, soczysty i niezwykle aromatyczny. To potrawa sycąca, uczciwa i autentyczna – taka, która od zawsze gościła na rodzinnych stołach podczas świąt, uroczystości i spotkań z najbliższymi.

Strażniczkami tej tradycji są członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Gielniowianki”, które od 2021 roku z ogromnym zaangażowaniem pielęgnują lokalne dziedzictwo kulinarne. Podczas wydarzeń regionalnych, konkursów, warsztatów i spotkań międzypokoleniowych nie tylko serwują Kugiel Gielniowski, ale również opowiadają historię tej wyjątkowej potrawy, pokazując, że tradycyjna kuchnia nadal może zachwycać swoim smakiem i autentycznością.

Dzięki działalności KGW „Gielniowianki” kugiel zyskuje nowych miłośników, a odwiedzający Gminę Gielniów mogą przekonać się, że najcenniejsze regionalne smaki rodzą się z prostoty, cierpliwości i wieloletniej tradycji. To właśnie takie potrawy tworzą kulinarną mapę Południowego Mazowsza – opowiadając historię ludzi, miejsc i wspólnot, które od pokoleń pielęgnują swoje dziedzictwo.

Kugiel Gielniowski to nie tylko regionalna specjalność. To smak domu, symbol gościnności i dowód na to, że najpiękniejsze kulinarne historie zaczynają się od rodzinnego stołu.



SMAK, KTÓRY ŁĄCZY
POKOLENIA



TRADYCJĄ, KTÓRĄ SMAKUJE
KAŻDEGO DNIA



GOTUJEMY
Z SERCEM

KOCIOŁEK WYWOZIANEK

smak ogniska i siła wspólnego stołu



Są potrawy, których sekret tkwi nie tylko w składnikach, ale przede wszystkim w atmosferze ich przygotowywania. Takim daniem jest Kociołek Wywozianek – aromatyczna, jednogarnkowa potrawa gotowana nad żywym ogniem, od lat będąca kulinarnym symbolem miejscowości Wywóz i dumą Koła Gospodyń Wiejskich „Wywozianki” z Wywozu.

Przygotowywany w żeliwnym kociołku, z warstw świeżych ziemniaków, soczystego mięsa, sezonowych warzyw i starannie dobranych przypraw, zachwyca bogactwem smaku oraz niezwykłym aromatem. Powolne gotowanie nad ogniskiem sprawia, że wszystkie składniki przenikają się wzajemnie, tworząc potrawę sycącą, pełną charakteru i niepowtarzalnego zapachu dymu. Każda porcja przypomina o dawnych spotkaniach przy ogniu, kiedy wspólne gotowanie było równie ważne jak wspólne biesiadowanie.

Tradycję przygotowywania tej wyjątkowej potrawy z pasją pielęgnują członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Wywozianki” z gminy Gielniów, dla których kociołek to symbol gościnności, sąsiedzkiej życzliwości i wspólnoty. Koło Gospodyń Wiejskich „Wywozianki” aktywnie uczestniczy w dożynkach, festynach i wydarzeniach promujących kulturę regionu, nie tylko prezentując smak regionalnych potraw, ale również przekazując młodszemu pokoleniu wiedzę o dawnych recepturach i zwyczajach.

Zaangażowanie członkiń Koła sprawia, że tradycyjne receptury nie odchodzą w zapomnienie, a Południowe Mazowsze zyskuje kolejnych ambasadorów swojej wyjątkowej kuchni.

Kociołek Wywozianek doskonale pokazuje, że najpiękniejsze smaki rodzą się z prostych produktów, cierpliwości i wspólnej pracy. To potrawa, która najlepiej smakuje wtedy, gdy dzieli się nią z innymi – przy ogniu, wśród rozmów i ludzi, dla których tradycja wciąż pozostaje żywą wartością.



SMAKI Z LOKALNYCH
PRODUKTÓW



AROMAT, KTÓRY ZOSTAJE
W PAMIĘCI



GOTUJEMY Z PASJĄ
I SERCEM

BOMBY ROZWADZIANEK

smak tradycji z Rozwad



Wśród kulinarnych skarbów Gminy Gielniów szczególne miejsce zajmują Bomby Rozwadzianek – wyjątkowe danie przygotowywane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Rozwadzianki Plus” w Rozwadach. To potrawa, której receptura od lat przekazywana jest z pokolenia na pokolenie i stanowi ważny element lokalnego dziedzictwa kulinarnego.

Podstawę dania stanowi tradycyjne ziemniaczane ciasto przygotowywane z połączenia surowych i gotowanych ziemniaków. W jego wnętrzu kryje się aromatyczny farsz z kiszonej kapusty, grzybów oraz mięsa, doprawiony majerankiem, pieprzem i solą. Po ugotowaniu bomby podawane są z chrupiącą okrasą z boczku i cebuli, która nadaje potrawie wyjątkowy smak i charakter.

Bomby Rozwadzianek od lat goszczą na stołach podczas dożynek, festynów, pikników rodzinnych, warsztatów kulinarnych oraz wydarzeń promujących dziedzictwo kulturowe regionu. Są nie tylko regionalnym przysmakiem, ale również symbolem gościnności, wspólnoty i przywiązania do lokalnych tradycji.

Za pielęgnowanie tej wyjątkowej receptury odpowiada Koło Gospodyń Wiejskich „Rozwadzianki Plus”, działające od 2019 roku. Członkinie koła aktywnie angażują się w życie społeczne i kulturalne gminy, organizując wydarzenia integracyjne, warsztaty kulinarne i rękodzielnicze oraz inicjatywy promujące kulturę ludową. Poprzez swoją działalność nie tylko chronią lokalne tradycje, ale także inspirować kolejne pokolenia do ich poznawania i kontynuowania.

Bomby Rozwadzianek są doskonałym przykładem tego, że najcenniejsze przepisy rodzą się z prostych składników, rodzinnych wspomnień i wieloletniej tradycji. To smak, który od lat łączy mieszkańców Rozwad i pozostaje jedną z najbardziej rozpoznawalnych potraw regionu.



WSPÓLNOTA
I INTEGRACJA



TRADYCYJNA
RECEPTURA



PASJA
I ZAANGAŻOWANIE

ZARZUCAJKA

Z SADÓW-KOLONII

smak mazowieckiej tradycji



Są potrawy, które nie potrzebują wyszukanych składników, by zachwycać swoim smakiem. Taką właśnie potrawą jest zarzuczajka – jedna z najbardziej charakterystycznych zup dawnego Mazowsza, od lat przygotowywana przez gospodynie z Sadów-Kolonii. To danie, które rozgrzewa, syci i przypomina o czasach, gdy kuchnia opierała się na tym, co dawały okoliczne pola i przydomowe ogrody.

Podstawą zarzuczajki jest kiszona kapusta przygotowywana z lokalnych odmian kapusty głowiastej, której wyrazisty smak doskonale komponuje się z ziemniakami, marchewką oraz innymi sezonowymi warzywami. Z pozoru skromna receptura kryje w sobie niezwykle bogactwo aromatów i wspomnień. Każda miska tej tradycyjnej zupy opowiada historię wiejskich domów, rodzinnych spotkań i codziennego życia.

Dziś strażniczkami tej kulinarnej tradycji są członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „SADOWIANKI” z Sadów-Kolonii w gminie Klwów. Choć Koło działa od 2024 roku, bardzo szybko stało się jedną z najbardziej aktywnych organizacji w okolicy. Tworzą je ludzie pełni pasji, którzy z ogromnym zaangażowaniem pielęgnują lokalne zwyczaje, promują regionalną kuchnię i integrują mieszkańców wokół wspólnych inicjatyw.

Podczas festynów, dożynek i wydarzeń kulturalnych stoisko „SADOWIANEK” przyciąga nie tylko aromatem tradycyjnych potraw, ale również niezwykle atmosferą gościnności. Każda serwowana porcja zarzuczajki staje się opowieścią o Południowym Mazowszu – o ziemi, która od pokoleń dostarczała prostych, naturalnych produktów, oraz o ludziach, którzy potrafili zamienić je w dania będące dziś częścią regionalnego dziedzictwa.

Zarzuczajka przygotowywana przez gospodynie z Sadów-Kolonii jest dowodem na to, że najcenniejsze kulinarne skarby rodzą się z prostoty i szacunku dla tradycji. To smak, który łączy pokolenia, przywołuje wspomnienia rodzinnego domu i zachęca do odkrywania autentycznej kuchni Południowego Mazowsza.



PROSTE I NATURALNE
SKŁADNIKI



PIELĘGNUJEMY
TRADYCJĘ



TWORZYMYS
WSPOMNIENIA

BARSZCZ Z KWAŚNYCH JABŁEK BABCI WIKTORII

Koło Gospodyń Wiejskich „Rososzanki”



Jednym z najbardziej oryginalnych dań prezentowanych na Szlaku Kulinarным „Smaki Południowego Mazowsza” jest barszcz z kwaśnych jabłek Babci Wiktorii, przygotowywany przez Koło Gospodyń Wiejskich „Rososzanki”. To wyjątkowa potrawa wywodząca się z tradycyjnej wiejskiej kuchni regionu nowomiejskiego. Receptura przekazywana jest w rodzinie z pokolenia na pokolenie i pochodzi od Babci Wiktorii, która przygotowywała barszcz podczas żniw – w czasie, gdy liczyła się każda chwila odpoczynku.

Dawniej barszcz gotowano z wczesnych, kwaśnych papierówek lub antonówek rosnących w przydomowych sadach i przy polnych miedzach. Z dodatkiem wody, mąki, śmietany i prostych przypraw powstawała orzeźwiająca zupa, podawana z gotowanymi ziemniakami i okrasą. Doskonale gasiła pragnienie, syciła i dodawała sił podczas ciężkiej pracy w polu. To skromne, ale niezwykle wartościowe danie pokazuje, jak z lokalnych i łatwo dostępnych składników można było stworzyć potrawę o wyjątkowym smaku. Barszcz z kwaśnych jabłek stanowi ważny element kulinarnego dziedzictwa regionu i przypomina o dawnych zwyczajach, gospodarności oraz szacunku do darów natury.

Koło Gospodyń Wiejskich „Rososzanki” działa od 2019 roku. Organizacja aktywnie integruje mieszkańców oraz pielęgnuje lokalne tradycje poprzez organizację wydarzeń kulturalnych, warsztatów, wyjazdów i inicjatyw społecznych. Od siedmiu lat z powodzeniem organizuje „Potańcówkę u Rososzanek”, która na stałe wpisała się w kalendarz wydarzeń Powiatu Grójeckiego, gromadząc mieszkańców i gości z całego regionu.

Szczególne uwagę członkinie koła poświęcają seniorom, organizując spotkania integracyjne, warsztaty, wyjazdy oraz działania sprzyjające aktywizacji i przeciwdziałaniu samotności. KGW Rososzanki realizuje liczne projekty społeczne, angażując mieszkańców w każdym wieku i budując silne więzi międzypokoleniowe.



Dzięki swojej aktywności oraz zaangażowaniu w ochronę lokalnych tradycji kulinarnych Koło Gospodyń Wiejskich „Rososzanki” jest ważnym ambasadorem dziedzictwa Południowego Mazowsza. Przygotowywany przez gospodynie barszcz z kwaśnych jabłek Babci Wiktorii to nie tylko wyjątkowa potrawa, ale także opowieść o sadowniczych tradycjach regionu, rodzinnych recepturach i smakach, które od pokoleń towarzyszą mieszkańcom ziemi nowomiejskiej.



TRADYCJA
I SMAK NASZYCH SADÓW



WYJĄTKOWA
ZUPA



NIEPOWTARZALNY
SMAK

SANDACZ

Z ZAPIEKANYMI ZIEMNIAKAMI
I SURÓWKĄ ZE ŚWIEŻYCH WARZYW

Koło Gospodyń Wiejskich „Osiuneczki”



Jednym z dań prezentowanych na Szlaku Kulinarnym „Smaki Południowego Mazowsza” jest sandacz z zapiekаныmi ziemniakami i surówką ze świeżych warzyw, przygotowany przez Koło Gospodyń Wiejskich „Osiuneczki” z Ossy. To propozycja, która doskonale oddaje charakter regionalnej kuchni – opartej na prostych recepturach, świeżych składnikach i szacunku do lokalnych tradycji.

Sandacz, uznawany za jedną z najszlachetniejszych ryb słodkowodnych, zachwyca delikatnym, białym mięsem i subtelnym smakiem. W połączeniu z aromatycznymi, złocisto zapiekаныmi ziemniakami oraz surówką przygotowaną ze świeżych, sezonowych warzyw tworzy danie, które łączy tradycję z domową prostotą. To potrawa pokazująca, że najlepsze smaki rodzą się z wysokiej jakości lokalnych produktów i umiejętności ich odpowiedniego przygotowania.

Autorkami tego wyjątkowego dania są członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Osiuneczki”, które od 19 grudnia 2023 roku aktywnie działają na rzecz mieszkańców Kolonii Ossy, Ossy i Wandzinowa. Od początku swojej działalności angażują się w organizację inicjatyw społecznych, kulturalnych i edukacyjnych, pielęgnując lokalne tradycje oraz wzmacniając więzi wśród mieszkańców.

Mimo krótkiego okresu działalności koło może pochwalić się licznymi sukcesami. Dzięki środkom z programu „Mazowsze Lokalnie” powstał „Zielony Zakątek Kolonii Ossy” – miejsce spotkań i integracji mieszkańców. Zrealizowano również projekt „Nasza Altana – Miejsce Spotkań Różnych Pokoleń”, a w ramach programu „Aktywna Wieś” projekt „W kręgu tradycji”, promujący kulturę ludową poprzez warsztaty i wydarzenia. Członkinie koła aktywnie uczestniczą w akcjach charytatywnych, szkoleniach, konferencjach i festiwalach folklorystycznych, promując regionalne potrawy oraz lokalne dziedzictwo. Opiekują się także Izbą Pamięci Księdza Jana Zieja, a ich największym osiągnięciem jest stworzenie aktywnej i zintegrowanej społeczności.



Działalność Koła Gospodyń Wiejskich „Osiuneczki” pokazuje, że kulinarne dziedzictwo to nie tylko tradycyjne przepisy, ale również ludzie, którzy z pasją pielęgnują lokalną kulturę i przekazują ją kolejnym pokoleniom. Sandacz z zapiekаныmi ziemniakami i surówką ze świeżych warzyw jest doskonałą wizytówką Ossy oraz przykładem, jak regionalna kuchnia może stać się ważnym elementem promocji Szlaku Kulinarnego „Smaki Południowego Mazowsza”.



KULTURA
I TRADYCJA



DOMOWE
RECEPTURY



WSPÓLNOTA
I INTEGRACJA

OBWARZANEK ODRZYWOLSKI

tradycja zamknięta w chrupiącym wypieku



Wśród kulinarnych skarbów Południowego Mazowsza szczególne miejsce zajmuje obwarzanek odrzywolski – regionalny wypiek, który od pokoleń towarzyszy mieszkańcom Odrzywołu i okolic. Niegdyś nieodłączny element odpustów i niedzielnych spotkań po mszy świętej, dziś pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli lokalnego dziedzictwa kulinarnego.

Sekret jego wyjątkowości tkwi w prostocie. Wytwarzany według tradycyjnych receptur przekazywanych z pokolenia na pokolenie, z wysokiej jakości składników i bez dodatku konserwantów, zachwyca charakterystycznym kształtem, chrupiącą skórką oraz miękkim, delikatnie wilgotnym wnętrzem. Wśród dostępnych odmian znaleźć można obwarzanki tradycyjne, śmietankowe, puchate i biskoptowe, jednak największą popularnością niezmiennie cieszą się klasyczne obwarzanki z makiem.

Tradycję ich wypieku z powodzeniem kontynuuje rodzinna piekarnia Wojciecha Niemirskiego z Wysokina koło Odrzywołu. Łącząc wieloletnie doświadczenie z nowoczesnymi standardami jakości i bezpieczeństwa żywności, piekarnia od 2012 roku dba o zachowanie autentycznego smaku regionalnego wypieku, wykorzystując starannie wyselekcjonowane surowce i sprawdzone metody produkcji.

Obwarzanek odrzywolski to nie tylko lokalny przysmak, ale także ważny element tożsamości Południowego Mazowsza. Coraz częściej sięgają po niego turyści poszukujący prawdziwych, regionalnych smaków i produktów tworzonych z szacunkiem dla tradycji.

Odwiedzając obszar LGD „Wszyscy Razem”, warto zatrzymać się w Odrzywole i spróbować świeżo wypiekanych obwarzanków. To wyjątkowa okazja, by poznać historię produktu, który od pokoleń łączy mieszkańców regionu i pozostaje jednym z najcenniejszych symboli jego kulinarnego dziedzictwa.



PRODUKT LOKALNY



TRADYCYJNY
WYPIEK



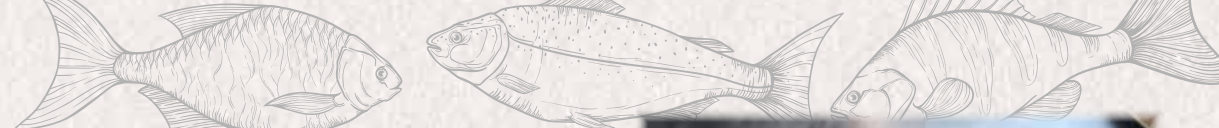
WYPIEKANE
Z PASJĄ I SERCEM

SMAŻALNIA RYB

„RYBKA U RZEŹNIKA”

MŁYN PRZĘSŁAWICE

smaki Południowego Mazowsza



W sercu Południowego Mazowsza, w malowniczych Przęsławicach (gmina Pniewy), znajduje się wyjątkowe miejsce, które zachwyci nie tylko doskonałą kuchnią, ale również niezwykłą historią. Smażalnia Ryb „Rybka u Rzeźnika” – młyn Przęsławice mieści się w zabytkowym, odrestaurowanym starym młynie, gdzie można poczuć atmosferę miejsca z duszą.

Otoczona zielenią i stawami smażalnia jest doskonałym przystankiem dla wszystkich miłośników świeżych ryb oraz spokojnego wypoczynku na łonie natury.

Największym atutem lokalu są świeże ryby pochodzące z lokalnych hodowli, przygotowywane bezpośrednio po zamówieniu. W menu znaleźć można m.in. karpia, pstrąga, szczupaka, sandacza, jesiotra, halibuta czy amura. Ryby serwowane są w chrupiącej, złocistej panierce z dodatkiem frytek, świeżych surówek, cytryny oraz aromatycznego masła ziołowego, które doskonale podkreśla ich smak.

O wyjątkowym charakterze tego miejsca decydują również jego gospodarze, Państwo Barbara i Waldemar Rzeźnik – właściciele, którzy z ogromnym zaangażowaniem dbają o każdy szczegół i tworzą atmosferę, do której chce się wracać.

Smażalnia Ryb „Rybka u Rzeźnika” – Młyn Przęsławice to miejsce, które doskonale pokazuje, jak smakuje Południowe Mazowsze – świeże lokalne produkty, tradycyjne receptury, niepowtarzalny klimat zabytkowego młyna oraz szczerą, rodzinną gościnność. To jeden z tych kulinarnych adresów, które warto odwiedzić nie tylko dla wyśmienitych ryb, ale także dla atmosfery, dzięki której zwykły obiad zamienia się w wyjątkowe doświadczenie.



ŚWIEŻE RYBY
Z LOKALNYCH STAWÓW



ZABYTKOWY MŁYN
I NIEPOWTARZALNY KLIMAT



PIĘKNE OTOCZENIE WŚRÓD
STAWÓW I ZIELENI

LECZO Z KOZIEŃCA

smak Zagłębia Papryki



Są miejsca, których kulinarną historię opowiada jeden wyjątkowy składnik. W Kozieńcu jest nim papryka – soczysta, aromatyczna i dojrzewająca w słońcu południowego Mazowsza. To właśnie z niej powstaje tradycyjne lecho, będące kulinarną wizytówką miejscowości oraz jednym z najbardziej rozpoznawalnych smaków regionu.

Przygotowywane ze świeżej papryki pochodzącej z okolicznych gospodarstw, wzbogacone sezonowymi warzywami i starannie dobranymi przyprawami, zachwyca intensywnym aromatem i bogactwem smaków. Każdy kęs przypomina o tym, że najlepsze potrawy rodzą się z prostych, naturalnych składników. Lecho z Kozieńca to danie pełne kolorów, pachnące latem i dojrzewającymi warzywami.

Nieprzypadkowo właśnie tutaj lecho zajmuje szczególne miejsce w regionalnej kuchni. Kozieniec leży w gminie Potworów – sercu największego w Polsce Zagłębia Papryki, gdzie od dziesięcioleci uprawa tego warzywa stała się nie tylko podstawą lokalnej gospodarki, ale również ważnym elementem tożsamości mieszkańców.

Strażnikami tych kulinarnych tradycji są członkowie Koła Gospodyń Wiejskich „I My” w Kozieńcu, którzy z ogromnym zaangażowaniem pielęgnują regionalne receptury oraz promują bogactwo lokalnej kuchni. Podczas festynów, dożynek, jarmarków i obchodów Dnia Papryki prezentują potrawy przygotowywane według rodzinnych przepisów, udowadniając, że kuchnia regionalna wciąż potrafi zachwycać autentycznością i prostotą.

Działalność Koła wykracza jednak daleko poza kulinaria. To społeczność ludzi z pasją, dzięki którym Kozieniec pozostaje miejscem, gdzie tradycja nie jest jedynie wspomnieniem, lecz codziennością budowaną przez wspólne działania i wzajemne zaangażowanie.

Odwiedzając Kozieniec, warto zatrzymać się na chwilę, by spróbować tradycyjnego lecha przygotowanego z papryki dojrzewającej w sercu Zagłębia Papryki. To potrawa, która najlepiej oddaje charakter tego miejsca – pełnego gościnności, pracowitości i szacunku dla kulinarnego dziedzictwa.



**SMAK
ZAGŁĘBIA PAPRYKI**



**LOKALNE
SKŁADNIKI**



**RODZINNA
TRADYCJA**

KAPUSTA Z GROCHEM

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSICH „PRZYSTALANIE”

smak tradycji Południowego Mazowsza



Kapusta z grochem to jedna z najbardziej charakterystycznych potraw kuchni Południowego Mazowsza – prosta, sycąca i pełna domowego ciepła. Od pokoleń gości na stołach mieszkańców regionu podczas świąt Bożego Narodzenia, rodzinnych uroczystości i spotkań sąsiedzkich, przypominając o czasach, gdy podstawą codziennej kuchni były lokalne produkty. Połączenie aromatycznej młodej kapusty, delikatnego grochu i podsmażonej cebuli tworzy danie, które dla wielu jest smakiem rodzinnego domu i symbolem wspólnego biesiadowania. To właśnie takie receptury, przekazywane z pokolenia na pokolenie, tworzą kulinarne dziedzictwo regionu.

Jednym z najaktywniejszych ambasadorów tej tradycji jest Koło Gospodyń Wiejskich „Przystalanie”, które od lat działa na rzecz ochrony i promocji dziedzictwa kulturowego Południowego Mazowsza. Poprzez działalność społeczną, edukacyjną i kulturalną KGW wzmacnia lokalną tożsamość, integruje mieszkańców oraz dba o zachowanie tradycji dla kolejnych pokoleń. Szczególne miejsce w jego działalności zajmuje pielęgnowanie autentycznego folkloru ziemi przysuskiej. Zespół śpiewaczy „Przystalanki” od wielu lat reprezentuje region podczas festiwali, przeglądów i wydarzeń kulturalnych, prezentując tradycyjny śpiew, muzykę, taniec oraz gwarę ludową.

Obok działalności folklorystycznej Koło Gospodyń Wiejskich „Przystalanie” z równą pasją promuje regionalne dziedzictwo kulinarne. Podczas Festiwalu Folkloru im. Jana Gacy, wydarzenia „Kusoki”, dożynków, festynów rodzinnych oraz licznych imprez promujących lokalne produkty odwiedzający mogą skosztować potraw przygotowywanych według dawnych receptur. Wśród nich szczególne miejsce zajmuje właśnie kapusta z grochem – danie będące kulinarną wizytówką KGW i jednym z najbardziej rozpoznawalnych smaków Południowego Mazowsza. Dzięki zaangażowaniu członkiń koła tradycyjne receptury nie pozostają jedynie częścią historii, lecz wciąż żyją na stołach, pozwalając mieszkańcom i turystom odkrywać autentyczne smaki regionu oraz historię zapisaną w każdej łyżce tej wyjątkowej potrawy.



KULTYWUJEMY
TRADYCJĘ



GOTUJEMY
Z PASJĄ



BUDUJEMY
WSPÓLNOTĘ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

© Stowarzyszenie „Przystalanie” / Przysławowice Małe 30 / 26-411 Rusinów (Gmina Rusinów)

TRADYCYJNE PĄCZKI Z NIEZNAMIEROWIC

smak, który pachnie domem



Nieodłącznym symbolem polskiej tradycji kulinarnej są pączki – złociste, puszyste i pachnące, przywołujące wspomnienia dawnych zwyczajów. W Nieznamierowicach ich smak nabiera wyjątkowego charakteru dzięki gospodyniom z Koła Gospodyń Wiejskich „Wystrzałowe Babki”, które od lat przygotowują je według sprawdzonych tradycyjnych receptur przekazywanych kolejnym pokoleniom.

Sekret tych wyjątkowych pączków tkwi w prostocie i jakości składników. Naturalne produkty, starannie wyrobione ciasto i cierpliwość podczas przygotowania sprawiają, że zachwycają lekką, puszystą strukturą, delikatnym smakiem i aromatem. To wypiek, który nie tylko doskonale smakuje, ale również przywołuje atmosferę domowego ciepła i wspólnego świętowania.

Największą popularność pączki zdobywają podczas Tłustego Czwartku, kiedy mieszkańcy z niecierpliwością oczekują na kolejne partie świeżo смаzonych wypieków przygotowywanych przez członkinie Koła. Wspólne kosztowanie tradycyjnych pączków jest nie tylko kulinarną przyjemnością, ale także okazją do spotkań, rozmów i pielęgnowania lokalnych zwyczajów.

Koło Gospodyń Wiejskich „Wystrzałowe Babki” od 2021 roku aktywnie angażuje się w życie społeczne i kulturalne Nieznamierowic. Organizuje wydarzenia integracyjne, międzypokoleniowe spotkania oraz inicjatywy promujące lokalne dziedzictwo kulinarne. Dzięki wspólnej pracy i ogromnemu zaangażowaniu jego członkiń dawne receptury nie trafiają do zapomnianych zeszytów, lecz wciąż żyją – przygotowywane z taką samą troską i sercem jak przed laty.

Tradycyjne pączki z Nieznamierowic są dziś czymś więcej niż regionalnym przysmakiem. To symbol gościnności, wspólnoty i szacunku dla lokalnych tradycji.

Odwiedzając Południowe Mazowsze, warto zatrzymać się w Nieznamierowicach, aby przekonać się, że nawet tak dobrze znany wypiek jak pączek może stać się ambasadorem miejsca, jego historii i niezwykłej gościnności mieszkańców.



SMAK
NIEZNAMIEROWIC



TRADYCYJNA
RECEPTURA



PRZYGOTOWANE
Z SERCEM

PIEKARNIA NIEZNAMIEROWICE

tradycja zamknięta w każdym bochenku



Na kulinarnym szlaku Południowego Mazowsza znajdują się miejsca, które od pokoleń tworzą historię regionalnych smaków. Jednym z nich jest Piekarnia Nieznamierowice – rodzinna piekarnia, której tradycja sięga 1967 roku. To właśnie wtedy Józef i Zofia Bykowsky rozpoczęli wypiek pieczywa według sprawdzonych receptur, opartych na naturalnych składnikach, cierpliwości i szacunku do piekarskiego rzemiosła.

Od 2023 roku piekarnię prowadzą ich córka Beata Listkiewicz wraz z mężem Grzegorzem, kontynuując rodzinne dziedzictwo i dbając o to, aby smak wypieków pozostał niezmienny. Choć zmieniają się czasy, w piekarni wciąż najważniejsza jest jakość, ręczna praca oraz receptury przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Sercem piekarni jest naturalny zakwas, który żyje nieprzerwanie od 59 lat. To wyjątkowa kultura fermentacyjna, codziennie pielęgnowana poprzez regularne dokarmianie mąką i wodą. Dzięki niej pieczywo zyskuje charakterystyczny aromat, głęboki smak, chrupiącą skórkę oraz dłużej zachowuje świeżość. Wypiek na zakwasie to proces wymagający czasu i doświadczenia – nie da się go przyspieszyć, ponieważ to właśnie naturalna fermentacja nadaje chlebowi jego wyjątkowy charakter.

Wszystkie wypieki powstają według tradycyjnych receptur, bez pośpiechu i z wykorzystaniem metod, które od lat stanowią fundament rodzinnego piekarstwa. W bogatej ofercie znajdują się m.in. chleb żytni na naturalnym zakwasie, klasyczny chleb wiejski, delikatny chleb kukurydziany, aromatyczny chleb orzechowy, a także świeże bułki i wypieki cukiernicze. Szczególnym uznaniem klientów cieszą się puszyste chałki oraz pełne owoców jagodzianki, przygotowywane według domowych receptur.

Piekarnia Nieznamierowice to miejsce, w którym tradycja spotyka się z codzienną pasją do pieczenia. Każdy bochenek opowiada historię rodzinnego rzemiosła, a jego smak przypomina, że najlepsze



pieczywo powstaje z prostych składników, czasu i doświadczenia przekazywanego z pokolenia na pokolenie.

Dziś Piekarnia Nieznamierowice jest nie tylko lokalnym producentem pieczywa, ale również ważnym elementem Szlaku Kulinarnego „Smaki Południowego Mazowsza”. To miejsce, które pokazuje, że regionalne dziedzictwo kulinarne żyje dzięki ludziom pielęgnującym tradycję i tworzącym produkty oparte na autentycznych recepturach. Odwiedzając piekarnię, można nie tylko skosztować prawdziwego chleba na wieloletnim zakwasie, ale również poznać historię rodziny, która od niemal sześćdziesięciu lat z oddaniem tworzy smak Południowego Mazowsza.



**NIEPRZERWANIE
PIELĘGNOWANY NATURALNY
ZAKWAS**



**RODZINNA
TRADYCJA**



**JAKOŚĆ
I ZAUFANIE**

dr BOGDAN GAŁĄZKA

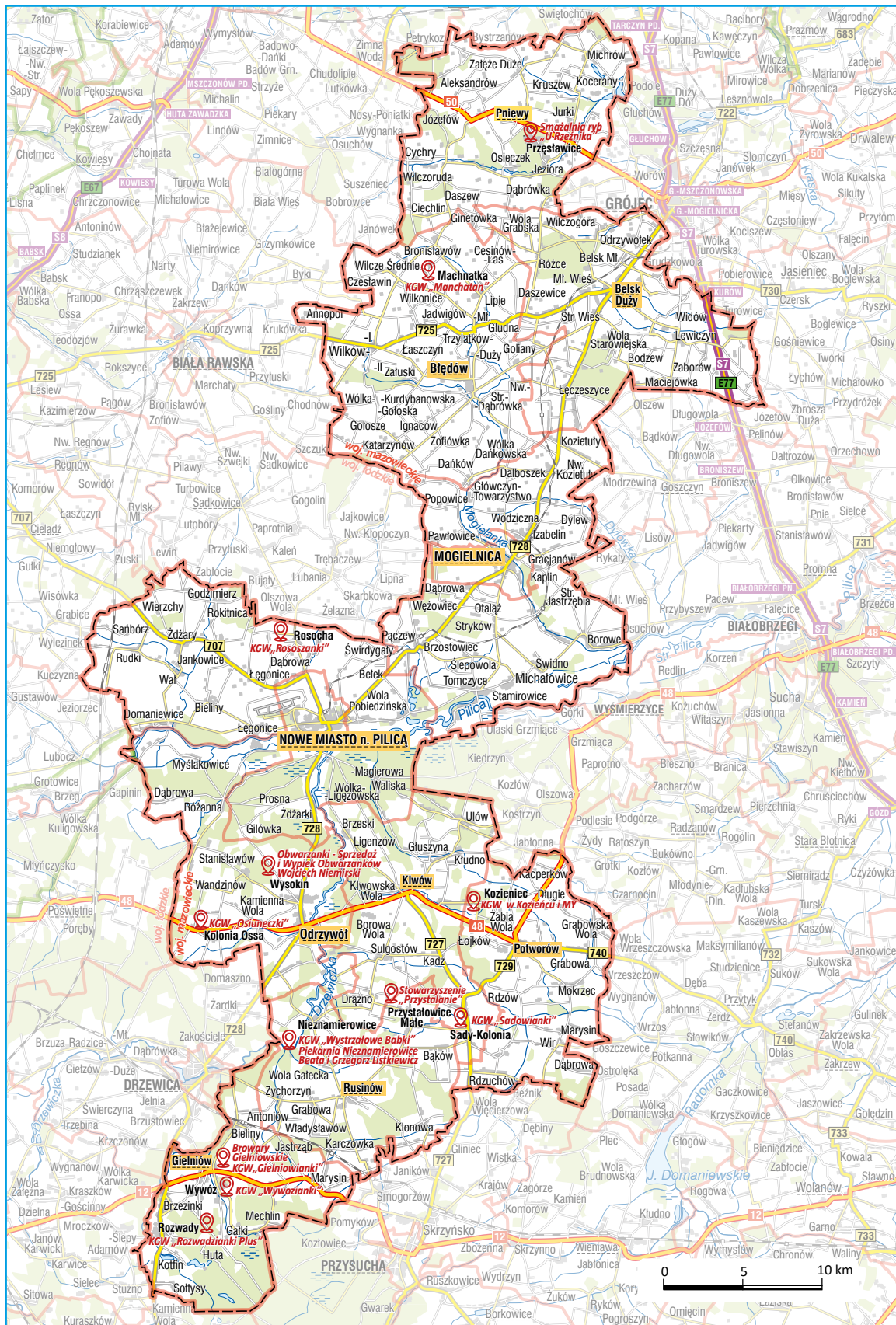
INSPIRACJA DO ODKRYWANIA SMAKÓW REGIONÓW



Bogdan Gałązka to wybitny szef kuchni, badacz historii kulinariów i propagator polskiego dziedzictwa kulinarnego. W swojej pracy pokazuje, że kuchnia to znacznie więcej niż przepisy – to historia ludzi, tradycji i produktów charakterystycznych dla poszczególnych regionów. Jego działalność przypomina, jak ważne jest pielęgnowanie lokalnych receptur oraz wykorzystywanie produktów, które od pokoleń budują tożsamość małych ojczyzn.

To właśnie ta idea przyświeca projektowi „Smaki Południowego Mazowsza – regionalny produkt turystyczny LGD Wszyscy Razem”. Podobnie jak dr Bogdan Gałązka odkrywa historię polskiej kuchni i przywraca pamięć o dawnych recepturach, tak nasz projekt prezentuje kulinarne dziedzictwo Południowego Mazowsza – produkty tworzone przez lokalnych producentów, Koła Gospodyń Wiejskich i pasjonatów regionalnej kuchni. Dzięki nim możemy poznać smaki, które od lat są wizytówką naszego regionu – od tradycyjnych wypieków i dań przygotowywanych według rodzinnych receptur, po owoce z grójeckich sadów, paprykę z zagłębia paprykowego czy regionalne piwo rzemieślnicze.

Słowa Bogdana Gałązki, że przyszłość polskiej kuchni opiera się na lokalności, sezonowości i szacunku do tradycji, doskonale wpisują się w ideę naszego szlaku kulinarnego. Pokazują, że pielęgnowanie regionalnych smaków nie tylko chroni dziedzictwo kulturowe, ale także buduje atrakcyjność turystyczną regionu i zachęca do odkrywania miejsc poprzez ich kuchnię.



Szlak Kulinarny

SMAKI POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA

regionalny produkt turystyczny LGD „Wszyscy Razem”

Odkrywaj lokalne smaki,
poznawaj ludzi
dziedzictwo kulinarne naszego regionu!



1

GMINA GIELNÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„ROZWADZIANKI PŁUS”

**BOMBY
ROZWADZIANEK**



2

GMINA RUSINÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„PRZYSTALANIE”

**KAPUSTA
Z GROCHEM**



3

GMINA RUSINÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
WYKONANE W KUCHNI
„WYSTRZAŁONE BABKI”

**TRADYCYJNE
PĄCZKI**



4

GMINA POTWORÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
W KUCHNI „TUT”

**LECZO
Z PAPRYKI**



5

GMINA ODRZYŻYŃ
PP. H. WYPEK I SPRZEDAŻ
WOLICZYNIA WIEŚKOWA

**OBWARZANKI
ODRZYŹWOLSKIE**



6

GMINA GIELNÓW
BROWARY GIELNIOWSKIE

**BROWAR
GIELNIOWSKI**



7

GMINA KŁWÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„SADOWNIKI W ŚRODACH-KOŁONIE”

ZARZUCAJKA



8

GMINA RUSINÓW
PIEKARNIA NIEZAMIEROWIC
BEATY GRZEGOŻA LISTKIEWICZÓW

**TRADYCYJNE
PIECZYWO**




Mazowsze >> dla organizacji pozarządowych >



WIĘCEJ
INFORMACJI:



lgdwr.pl
LGD Wszyscy Razem

9

GMINA GIELNÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„WYWOZIANKI”

KOCIOŁEK



10

GMINA NOWE MIASTO
NAD PILICĄ
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„KOSZCZANKI”

**BARSCZ
Z JABŁEK**



11

GMINA BŁĘDÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„MAK-HATAN”

JABŁECZNIK



12

GMINA ODRZYŻYŃ
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„DSUNECH” W KUCHNI OSSE

RYBY



13

GMINA PNIEWY
SMAŻALNIA WYSZYBA
UPRZECZKA W KUCHNI OSSE

RYBY



14

GMINA GIELNÓW
KOŁO GOSPODYN WIEŚKICH
„GELNOWIANKI”

KUGIEL



Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji pozarządowych >



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Smaki Południowego Mazowsza

KULINARNY PRODUKT TURYSTYCZNY
LGD „WSZYSCY RAZEM”



Wydawca:

LGD „Wszyscy Razem”
ul. Szkolna 1, Gielniów, Poland
tel. 793 115 615
biuro@lgdwr.pl
lgdwr.pl

Opracowanie, redakcja, skład:

Euro Pilot Sp. o.o.
ul. Konarskiego 3, 01-355 Warszawa
www.europilot.com.pl

ISBN xxxxxxxxxxxxxxxxx

Warszawa, 2026



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego