



# POWIAT ZAMOJSKI

[www.powiatzamojski.pl](http://www.powiatzamojski.pl)

**ECO** zamojskie  
inspiracje



# ECO zamojskie inspiracje



Narodowy Fundusz  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej



Niniejszy materiał powstał w ramach projektu dofinansowanego  
ze środków NFOŚiGW i WFOŚiGW w Lublinie z Programu Regionalnego  
Wsparcia Edukacji Ekologicznej





## **SPIS TREŚCI**

**5 Słowo wstępne**

**6 „Ekoporady”**

**Powiatowego Zespołu**

**Doradztwa Rolniczego**

**w Zamościu z siedzibą w Sitnie**

**12 Gmina Adamów**

**19 Gmina Grabowiec**

**28 Gmina Komarów-Osada**

**37 Gmina Łabunie**

**42 Gmina Miączyn**

**50 Gmina Nielisz**

**64 Gmina Radecznica**

**71 Gmina Sitno**

**74 Gmina Skierbieszów**

**80 Gmina Stary Zamość**

**89 Gmina Sułów**

**95 Gmina Zamość**

**104 Miasto i Gmina Krasnobród**

**113 Miasto i Gmina Szczepleszyn**

**119 Miasto i Gmina Zwierzyniec**

**122 „Ekoosobowość” - Katarzyna Gubała**

**127 Podziękowania**





Szanowni Państwo,

Z ogromną przyjemnością przedstawiamy publikację, która łączy niezmiernie istotną tematykę ekologii i zdrowego stylu życia z prezentacją wyjątkowych organizacji, jakimi są Koła Gospodyń Wiejskich z Zamojszczyzny.

Zrzeszone w nich Panie, a niejednokrotnie i Panowie, od lat pełnią niezwykle istotną rolę w życiu zamojskiej wsi, stanowiąc serce lokalnej aktywności społecznej. W niniejszej książce skupimy się na różnorodnych aspektach działalności Kół Gospodyń Wiejskich. Przedstawimy ich rolę w promocji lokalnej kuchni i tradycyjnych potraw, które stanowią nieodłączny element dziedzictwa kulturowego społeczności Zamojszczyzny. Niezwykle istotne jest również podkreślenie roli KGW w edukacji i przekazywaniu wiedzy z zakresu rolnictwa, ogrodnictwa, a także wspieranie rozwoju lokalnego rzemiosła artystycznego i rękodzieła.

Polska wieś się zmienia. Przemiany te zachodzą również na Zamojszczyźnie. Jednak niezmiernie to właśnie nasz region słynie ze zdrowego powietrza i ekologicznych upraw. Publikacja, którą dla Państwa przygotowaliśmy ma jednak jeszcze jeden, niezwykle istotny aspekt: prezentuje Zamojszczyznę od strony kulinarnej. Przepisy tutaj zawarte często są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Mamy nadzieję, że ta publikacja pozwoli Państwu zrozumieć i docenić wyjątkową rolę Kół Gospodyń Wiejskich w rozwoju i zachowaniu tożsamości lokalnej społeczności.

Starosta Zamojski

Stanisław Grzeško



Lubelski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Końskowoli

Powiatowy Zespół Doradztwa Rolniczego w Zamościu z siedzibą w Siłnie

## KOMPOST W OGRÓDKACH PRZYDOMOWYCH

Kompost jest kompletnym nawozem wieloskładnikowym, zawiera wszystkie niezbędne do życia roślin makro i mikroelementy. Wraz z kompostem dostają się do gleby pożyteczne mikroorganizmy, które poprawiają kondycję korzeni, poprawiając w ten sposób zdrowotność roślin. Dostarcza też do gleby jej najważniejszy składnik – próchnicę. Uprawa z wykorzystaniem kompostu to rozwiązanie zyskujące coraz większe uznanie wśród osób, które dysponując nawet niewielkimi powierzchniami uprawowymi decydują się na produkcję owoców i warzyw bez sztucznych preparatów wspomagających wzrost. Zyskują gwarancję bezpiecznego produktu żywnościowego bez utraty jakości i wielkości plonu. Kolejnym, wbrew pozorom niebagatelnym atutem kompostowania, jest wreszcie sensowne zagospodarowanie resztek roślinnych z kuchni czy ogrodu, których jest dużo i nie bardzo wiemy co z nimi zrobić.

Dojrzały kompost jest lekko wilgotny, ma ciemną barwę i przyjemny zapach wilgotnej ziemi ogrodniczej. Ale żeby taki osiągnąć potrzeba odpowiednich warunków. Proces kompostowania polega na humifikacji resztek materii organicznej głównie przez bakterie.

### **Najlepsze warunki do ich rozwoju to:**

- **odpowiednia wilgotność** - przyma kompostowa nie powinna być przesuszona ani też zalana wodą - obie sytuacje spowalniają proces rozkładu,
- **ostęp powietrza** - nasze pożyteczne bakterie potrzebują tlenu, w warunkach beztlenowych dochodzi do gnicia,
- **rozdrobienie** - rozdrabniamy grube kawałki, zwiększamy w ten sposób powierzchnię do której mają dostęp mikroorganizmy, tlen i woda. Materiały na przymę powinny być rozdrobnione na niewielkie kawałki: od 3 mm do 1,5 cm.
- **temperatura** - jest najlepszym wskaźnikiem szybkości i aktualnej fazy kompostowania. Proces tlenowego rozkładu jest procesem wytwarzającym duże ilości ciepła, im wyższa temperatura tym szybszy proces rozkładu. Przyma o temperaturze 30°C będzie się przerabiała dwa razy krócej niż przyma o temperaturze 20°C.
- **bakterie do szybkiego namnażania potrzebują, oprócz wody i tlenu, składników budulcowych i energetycznych.** Organiczne odpadki domowe zawierają dużo azotu i są znane jako „zielony” materiał do kompostowania, do niego zalicza się też świeżo skoszoną trawę i chwasty. Takie resztki muszą zostać zmieszane z dużą ilością „brązowych” materiałów, które mają wysoką zawartość węgla a do tych należą materiały takie jak liście, patyki i gałązki, siano, słoma, zdrewniałe łodygi, a nawet igły i szyszki iglaków czy drobne wióry i trociny. Jeśli tego nie mamy to nadaje się też rozdrobniony papier i tektura. Idealna mieszanka na kompost zawiera 25% węgla (materiałów brązowych) i 75% azotu (materiałów zielonych).

Kompostować możemy skoszoną trawę, chwasty pozbawione nasion, opadłe liście, rozdrobnione gałęzie, popiół drzewny z kominka i z grilla, resztki jedzenia pochodzenia roślinnego, obierki warzyw i owoców, skorupki jaj, ziemię z doniczek, przekwitnięte kwiaty, muł i glony z oczka wodnego, podartą na kawałki tekturę i papier. Pożądane są fusy z kawy i herbaty (przywabiają do kompostu dżdżownice) oraz obornik od zwierząt gospodarskich. Rolnicy ekologiczni dokładają do kompostu gnojowicę z pokrzywy lub skrzypu wzbogacając one kompost w azot oraz mikroelementy. Gnojowica z pokrzywy przyspiesza tworzenie się próchnicy, a np. aksamitki czy nagietki odstraszają krety, mrówki, mszyce i inne szkodniki.

**Nie wolno wrzucać do kompostownika roślin porażonych chorobami i chwastów które wydały już nasiona, kości i mięsa, rybich ości, leków, tłuszczu i olejów, zepsutych produktów spożywczych i odchodów zwierząt domowych. Liście orzecha włoskiego w kompoście spowodują spowolnienie wzrostu roślin nawożonych takim kompostem. Skórki cytrusów w nadmiarze zniechęcą dżdżownice do zasiedlania naszego kompostownika, a na takich lokatorach bardzo nam zależy.**

Kompostownik powinien znajdować się w miejscu ocienionym i osłoniętym od wiatru, najlepiej żywopłotem z leszczyny, bzu czarnego, olchy lub lipy. Złe sąsiedztwo stanowią drzewa iglaste, a także orzech włoski, którego wydzieliny korzeniowe wptywają hamująco na niektóre procesy humifikacji. Z braku trwałego żywopłotu można posiać od strony południowej pas słoneczników, kukurydzy bądź fasoli tyczkowej.

Pamiętajmy o tym, aby układać materiał warstwowo, używając tylko odpadów nadających się do kompostowania. Wsadu do kompostownika nie należy ubijać. Co kilka tygodni warto przerzucać kompost, by go napowietrzyć i uniknąć gnicia. Z kolei w okresie suszy kompost trzeba podlewać wodą. Jego wilgotność nie może też być zbyt duża, a możemy ją zmniejszyć dodając odpady bardziej suche.



### **Małe kompostowniki przydomowe**

Podstawową zasadą takich kompostowników jest ich przewiewność. Przykład to wykorzystanie starej beczki blaszanej lub plastikowej.

**Beczka** powinna być czysta i nie zawierać śladów żadnych chemikaliów! W spodzie beczki wykonujemy promieniście 10-12 małych otworów – aby mógł odciekać nadmiar wody i powietrze miało swobodny dostęp. Następnie wykonujemy otwory wzdłuż obwodu beczki, mniej więcej 5 cm od dna. Otwory nawiercamy co 10 cm (średnica otworu 10-20 mm). Następne trzy rzędy otworów w kierunku góry nawiercamy co 10 centymetrów. Otrzymamy w ten sposób pas napowietrzający od spodu beczki. Następny pas 2-3 rzędy wykonujemy w połowie wysokości. Trzeci pas otworów powinien skończyć się mniej więcej 10 cm od górnej krawędzi beczki. Najlepsze są beczki o pojemności 150-250 litrów, choć mogą być i większe. Na dno beczki trzeba wsypać warstwę drenażową - kawałki grubszych gałęzi lub chwastów (15-20 centymetrów). Beczkę możemy przykryć pokrywą, ustawiamy ją na kilku ceglach.

**Kompostownik siatkowy.** Z siatki ogrodzeniowej lub o drobniejszych oczkach, o wysokości 1,2- 1,5 metra, formujemy walec o średnicy 120 – 160 centymetrów. Na ziemię sypiemy warstwę gliny lub grubą warstwę siewki albo trocin, potem warstwę drenażową ok. 20 cm z kawałków gałęzi i układamy sukcesywnie warstwy materiału do przerobu. W miarę zmniejszania objętości na wierzch dosypujemy kolejne warstwy. Gdy pojemnik napętni się kompostem, rozpinamy brzegi i zdejmujemy siatkę.

**Kompostownik drewniany.** Wkopujemy słupki drewniane (z kantówki, kołki sosnowe, brzoźowe itp. o średnicy 15-20 cm) tworząc czworokąt o wymiarach 1,2-1,5 m. Z trzech stron objamy deskami (kantówką, kijami itp.) tak aby między nimi pozostały szczeliny 0,5-5 cm. Z trzeciej strony zakładamy deski tak, aby można je było później swobodnie wyjąć. Wysokość kompostownika powinna wynosić 0,9 do 1,5 metra - jego pojemność wyniesie 1,4-3,3m<sup>3</sup>. Na dnie ubijamy warstwę nieprzepuszczalną (głina) lub chłonną (torf, trociny, słoma) i drenażową. Proces powstawania kompostu zależy od aury i warunków jakie stworzymy i trwa od 3 do 12 miesięcy.

*Nina Drozdowska*

Źródło: Krysztoforski M. 2020. Sporządzanie kompostów i biopreparatów



# Ochrona z natury

# Ochrona

## PREPARATY ROŚLINNE, SPORZĄDZANE W GOSPODARSTWIE, NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANE W OCHRONIE ROŚLIN

| Lp. | Gatunek rośliny                       | Sposób przygotowania | Pora zbioru i części roślin                 | Metoda przygotowania preparatu  | Zwalczane szkodniki i choroby   |
|-----|---------------------------------------|----------------------|---|---|---|
| 1.  | Aksamitka                             | wyciąg               | Ziele kwitnące, wysuszone                   | Pół wiadra suchych roślin (1 kg) zalać 10 litrami ciepłej wody, pozostawić na 2 dni, precedzić, dodać 40 g szarego mydła  | Mszyce, szczególnie w uprawie roślin jagodowych                       |
| 2.  | Aksamitka                             | wywar                | Ziele kwitnące, wysuszone                   | 500 g suszu gotować przez 30 min. w 3 litrach wody. Po ochłodzeniu zaprawiać cebule i korzenie  | Zapobiega atakowaniu rozsady przez choroby zgorzelowe, w tym siewek   |
| 3.  | Bez czarny                            | wyciąg               | Świeże kwiaty i liście lub susz, kwitnienie | 1 kg świeżych lub 200 g suszonych liści i kwiatów moczyć w 10 l wody przez 24 godziny, rozcieńczyć wodą 1/10, opryskiwać glebę i rośliny  | Przeciw rolnicom, bielinkowi kapustnikowi, mszycom                    |
| 4.  | Bez czarny                            | gnojówka             | Świeże kwiaty i liście lub susz, kwitnienie | 1 kg świeżych lub 200 g suszonych liści, kwiatów i pędów zalać 10 litrów wody i odstawić na 4 do 5 dni, wlewać do czynnych nor (nory przydeptać wieczorem, rano wlewać do ponownie odkopanych)  | Odstrasza krety i nomiki  |
| 5.  | Czosnek i cebula                      | napar                | Główki dojrzałe                             | 80 g rozdrobnionych bulw zalać 10 l gorącej wody, nierozcieńczony napar stosować w formie oprysku, stosować zapobiegawczo i leczniczo   | Przeciw roztoczom truskawkowym, chorobom grzybowym                    |
| 6.  | Czosnek i cebula                      | gnojówka             | Główki dojrzałe, cebula, liście i łupiny    | 0,5 kg świeżego czosnku, cebuli (łupin i liści) zalewamy 10 l wody. Po przefermentowaniu w rozcieńczeniu 1:10 używać na ziemniaki i truskawki   | Przeciw chorobom grzybowym  |
| 7.  | Cebula + czosnek + porzeczka + szczaw | gnojówka             | Główki dojrzałe, cebula, liście i łupiny    | 50 dkg świeżych lub 200 g suszonych roślin cebuli, czosnku, szczawiu i liści czarnej porzeczki zalać 10 l wody na okres 2 tygodni. Roztwór w stosunku 1:10 stosować do kilkakrotnych oprysków   | Przeciw chorobom grzybowym  |
| 8.  | Cebula łuski                          | wyciąg               | Suche łuski i liście                        | 1. Około 100 g łusek i suchych liści czosnku zalać 10 litrami wody i pozostawić na 24 h. Opryskiwać świeżym, nierozcieńczonym wyciągiem<br>2. Około 200 g łusek z cebuli zalać 10 litrami ciepłej wody. Pozostawić na okres 4 – 5 dni | Przeciwko mszycom, miodówkom, skoczkom i przedziorkom                 |
| 9.  | Czosnek                               | wyciąg/<br>wywar     | Zmielone ząbki                              | 200 g ząbków czosnku zemleć, zalać 10 l wody i odstawić na 3 lub 4 dni (lub zagotować 20 minut), nie rozcieńczać, stosować zapobiegawczo i leczniczo  | Przeciw mszycom, połyśnicy marchwiance, wielkopąkowcowi, przedziorkom |

# z natury

|     |          |          |  |   |   |
|-----|----------|----------|--|---|---|
| 10. | Czosnek  | gnojówka | Zmielone ząbki, świeże lub suszone                                 | 75 g rozdrobnionych ząbków lub 500 g świeżych (lub 200 g suszonych) liści i łusek czosnku na 10 l wody, dobrze przefermentować.<br>W zależności od zastosowania rozcieńczyć 1:10 lub nie rozcieńczać, stosować dogłębowo  | W rozcieńczeniu działa zapobiegająco i wzmacniająco na korzenie roślin; bez rozcieńczenia pomaga zwalczać połyśnicę marchwiankę             |
| 11. | Chrzan   | napar    | Korzenie i liście  | 300 g chrzanu zalewamy 10 l gorącej wody po 24 h nierozcieńczony napar stosujemy do oprysku 3 razy w odstępie trzech dni  | Przeciw moniliozie  |
| 12. | Mniszek  | wyciąg   | Korzenie i liście  | Okolo 250 g rozdrobnionych korzeni lub 400 g liści zalać 10 l wody i pozostawić na 3 godziny. Następnie przecedzić. Opryskiwać kilkakrotnie   | Przeciwko mszycom przedziorkom i miodunkom, wyciąg ten uodparnia również rośliny na choroby   |
| 13. | Pokrzywa | gnojówka | Zbierać rośliny przed kwitnieniem, używać świeże lub po wysuszeniu | 1 kg świeżego ziela lub 250 g suszu (proszek) zalać 5 l wody po przefermentowaniu (2 tygodnie) stosujemy:<br>- w rozcieńczeniu 1:20 pobudza wzrost roślin uprawnych, stosować w przypadku wędnięcia lub żółknięcia roślin:<br>- w rozcieńczeniu 1:10, oprysk na glebę, powoduje aktywizację życia glebowego;<br>- po krótkim przefermentowaniu (5 dni) w rozcieńczeniu 1:10 zwalczamy mszyce;<br>- po 24 godzinach od zalania wodą (wyciąg) stosowana jako preparat wzmacniający rośliny (nie rozcieńczamy) | Wędnięcie, aktywizacja procesów życiowych gleby i roślin, przeciw mszycom   |
| 14. | Pokrzywa | wyciąg   | Zbierać rośliny przed kwitnieniem, używać świeże lub po wysuszeniu | 1 kg świeżych pokrzyw lub 250 g suszu zalać 5 litrami wody, moczyć przez 24 h, używać nierozcieńczony   | Przeciw mszycom   |
| 15. | Pomidor  | gnojówka | Młode liście zdrowych roślin                                       | 2 garście ziela pomidorowego zalać 3 l wody po przefermentowaniu, używać w rozcieńczeniu 1:10   | Pobudzeniu wzrostu pomidora (UWAGA! Używać tylko młodych liści ze zdrowych roślin)  |
| 16. | Pomidor  | wyciąg   | Liście, tęty   | 3 garście ziela pomidorowego zalać 3 l wody (wyciąg) po 2 godz. w formie nierozcieńczonej, działa odstrasząco – opryskujemy rośliny co dwa dni w czasie wylotu motyli   | Bielinek kapustnik  |
| 17. | Pomidor  | wywar    | Zbierać zdrowe, zielone części rośliny, korzenie i pędy boczne     | 4 kg świeżej rośliny gotować w niewielkiej ilości wody na małym ogniu przez 0,5 godz. Przed opryskiem dodać wody w proporcji 1:3 i mydła. Drugi sposób: 1 kg świeżych pomidorów gotować w 10 l wody przez około 30 min., przed zastosowaniem rozcieńczyć wodą 1:3   | Wiele szkodników liściożernych, w tym: mszyce, przedziorki, młode gąsienice zwójkówek, bielinków tantnisia krzyżowiaczka, owocówki, pchełki |

|     |              |          |   |  |   |
|-----|--------------|----------|---|--|---|
| 18. | Rabarbar     | napar    | Liście, łodygi, pędy kwiatowe   | 0,5 kg świeżego ziela zalać 3 l gorącej wody, nierozcieńczony napar stosujemy w cebuli i fasoli  | Przeciw wgrzyzce szczypiorce i mszycy fasolowej   |
| 19. | Skrzyp polny | wywar    | Zebrać całe części nadziemne rośliny                                  | 30 g sproszkowanego suchego lub 300 g świeżego skrzyphu zalać niewielką ilością zimnej wody i gotować 10-20 min. Stopniowo ochładzać. Opryski prowadzić preparatem zmieszany z wodą w proporcji 1:20   | Choroby grzybowe  |
| 20. | Skrzyp polny | wywar    | Zebrać całe części nadziemne rośliny, używać świeżego lub wysuszonego | 1 kg świeżego ziela lub 150-200 g suszu (proszek) zalać 10 l wody. Gotować 25 minut. Do wyciągu dodać 0,1 l szkła wodnego (zwiększa przyczepność cieczy). Całość rozcieńczyć w proporcji 1:5. Preparat zapobiegający chorobom grzybowym, stosować co 2 tyg.  | Preparat zapobiegający chorobom grzybowym w wielu roślinach, m. in.: mączniaki, rdze, kędzierzawość liści brzoskwini  |
| 21. | Skrzyp polny | gnojówka | Zebrać całe części nadziemne rośliny, używać świeżego lub wysuszonego | 1 kg świeżych lub 200 g suszonych roślin pozostawić w 10 l wody na 4 do 5 dni do fermentacji, przed zastosowaniem rozcieńczyć 1:50, opryskiwać przy słonecznej pogodzie  | Mszyce, przędziorki, miseczniki, tarcznieki   |
| 22. | Wrotycz      | wyciąg   | Świeże ziele lub susz, początek kwitnienia                            | 300 g świeżego ziela lub 30 g suszu zalać 10 l wody, co pewien czas mieszamy roztwór, po 24 godzinach stosujemy w roztworach:<br>- 1:2 przeciw rdzy i mączniakom;<br>- 1:5 przeciw plamistości pomidora:<br>nierozcieńczony wyciąg używamy przeciw roztoczom truskawkowym, pilarzowatym, roztoczom jeżynowym, kistnikowi maliniakowi | Przeciw rdzy mączniakom; i plamistości pomidora, roztocza truskawkowe, jeżynowe, kistniak maliniak, opuchlaki, kwieciaki, pchełki, mączlik, rośliniarki, mrówki |
| 23. | Ziemniak     | wyciąg   | Nać świeża lub suszona  | Około 1 kg świeżej naci ziemniaka lub 0,6 kg suchej, zalać 10 litrami wody i odstawić na 4 godziny. Po przecedzeniu używać do oprysku nierozcieńczony  | Przeciwko mszycom (UWAGA! Nie stosować w tytoniu i pomidorach – grozi przeniesieniem wirusów!)  |

### INNE PREPARATY STOSOWANE DO OCHRONY ROŚLIN

| L.p. | Substancja aktywna                     | Sposób przygotowania | Źródło                        | Metoda przygotowania preparatu  | Zwalczane szkodniki i choroby   |
|------|--|----------------------|-------------------------------|---|---|
| 1.   | Roztwór szarego mydła (mydło potasowe) | roztwór              | Kupić w sklepach drogeryjnych | 150 – 300 g szarego mydła rozpuścić w 10 litrach wody. Roztwór stosować do oprysku roślin przeciw mszycom i roztoczom. Gdy do roztworu szarego mydła dodamy 0,5 l denaturatu, łyżkę wapna i łyżkę soli, roztwór można stosować przeciw gąsienicom | Mszyce, roztocza, gąsienice   |
| 2.   | Serwatka                               | roztwór              | własne                        | 1 litr świeżej serwatki wymieszać z 1 litrem wody, stosować raz w tygodniu do oprysku roślin  | Przeciw mszycom   |
| 3.   | Chude mleko                            | roztwór              | własne                        | Mleko rozcieńczyć wodą w stosunku 1:2, opryskiwać kilkakrotnie całe rośliny   | Przeciw chorobom grzybowym, chorobom wirusowym pomidora i larwom stonki |

**Allelopatia czyli wzajemne oddziaływanie roślin**

Rośliny mogą oddziaływać na siebie zarówno pozytywnie jak i negatywnie. Znajomość wzajemnego oddziaływania na siebie poszczególnych roślin można wykorzystać do ich ochrony oraz lepszej uprawy.

**KORZYSTNE I NIEKORZYSTNE SĄSIEDZTWO ROŚLIN**

| Gatunek        | Sąsiedztwo korzystne  | Sąsiedztwo niekorzystne                    |
|----------------|---|--|
| burak          | cebula, fasola kartowa, groch, kapustne, koper,   | fasola tyczna, czosnek,                    |
| ćwikłowy       | ogórek, pomidor, rzodkiewka, seler, truskawki   | szpinak, ziemniaki                         |
| cebula         | brokuł, marchew, pomidor, por, truskawki  | groch, fasola                              |
| dynia          | fasola, kukurydza, nasturcja  | -  |
| czosnek        | burak, cząber, pomidor, róża, truskawki, maliny   | groch, fasola, kapustne                    |
| fasola         | cząber, dynia, koper, mięta, ogórek, seler, szatwia lekarska, aksamitka                 | cebulowe, kapustne, mieczyk                |
| groch          | fasola, kminek, marchew, mięta, ogórek, rzodkiew, seler                                 | cebulowe, mieczyk                          |
| kapusta        | burak, cebula, fasola kartowa, koper, nagietek, ogórek, szatwia                         | fasola tyczna, marchew, pomidor, truskawki |
| koper ogrodowy | burak, cebula, kapustne, fasola kartowa, marchew, majeranek, ogórek, sałata, słonecznik | pomidor                                    |
| marchew        | cebula, groch, fasola kartowa, koper, pomidor, rzodkiewka, szatwia, truskawki           | burak, kapustne, koper                     |
| ogórek         | bazylija, burak, cebula, groch, fasola, kapustne, pietruszka, sałata, seler, słonecznik | pomidor, truskawki, jabłko                 |
| papryka        | kapustne, ogórek, pomidor   | fasola tyczna i kartowa                    |
| pietruszk      | cebula, groch, fasola, ogórek, rzodkiewka, pomidor, seler, truskawki                    | sałata                                     |
| pomidor        | agrest, marchew, sałata, pietruszka, seler  | bób, groch, ogórek, kapustne               |
| por            | burak, cebula, fasola kartowa, marchew, sałata, seler                                   | -  |
| rabarbar       | cebula, groch, fasola, ogórek, kapustne, rzodkiewka, sałata                             | -  |
| rzodkiewka     | burak, cebula, ogórek, szpinak, warzywa korzeniowe                                      | pomidor, kapustne, hyzop                   |
| sałata         | burak, cebula, fasola, groch, koper, marchew, pomidor, rabarbar, rzodkiewka             | pietruszka                                 |
| seler          | kalafior, pomidor, ogórek, por, czosnek   | -  |
| słonecznik     | ogórek  | ziemniaki wczesne                          |
| szpinak        | fasola tyczna, kapusta, rzodkiewka, rabarbar, truskawki                                 | buraki                                     |

Źródło: Szafirowska A., Kołosowski S., 2007. Korzystne sąsiedztwo w warzywniku

**ROŚLINY MOGĄ TEŻ BYĆ WYKORZYSTYWANE DO ODSTRASZANIA I REDUKCJI LICZEBNOŚCI SZKODNIKÓW**

| Szkodniki             | Rośliny odstraszające   |
|-----------------------|---|
| bielinek kapustnik    | Bylica, piotun  |
| drurowce              | gorczyca biała, gryka   |
| króliki               | aksamitki, nasturcja  |
| mszyce i mrówki       | anyż, czosnek, kolendra siewna, mięta pieprzowa, nasturcja, petunia zwyczajna, szczypiorek, wrotycz pospolity |
| myszy polne           | cebulowe, mięta pieprzowa   |
| nicienie              | aksamitki, nagietek lekarski  |
| pchełki na krzyżowych | bylica piotun, kocimiętka właściwa, pomidor, mięta pieprzowa  |
| pędraki               | bylica piotun, cebula, pelargonie, petunia zwyczajna  |
| połyśnica marchwianka | bylica piotun, kolendra siewna, rozmaryn lekarski, szatwia  |
| rolnice               | wrotycz pospolity   |
| skoczki               | pelargonie, petunia zwyczajna   |
| stonka ziemniaczana   | chrzan pospolity, fasola zwykła, len  |
| ślimaki               | Bylica, piotun  |

Źródło: Kowalska J., Pruszyński S., 2007. Metody i środki proponowane do ochrony roślin w uprawach ekologicznych. IOR-PIB Poznań

Głównym założeniem przy uprawie warzyw i owoców w przydomowych ogrodach powinna być profilaktyka, czyli stworzenie roślinom optymalnych warunków dla prawidłowego wzrostu i rozwoju. Wtedy rośliny są odporniejsze i czynniki niepożądane nie rozwijają się w uprawie lub ich wpływ na plonowanie jest minimalny

Alina Zarębska



# Gmina Adamów

Gminy powiatu zamojskiego



## Urząd Gminy Adamów

Adamów 11b, 22-442 Adamów  
tel. 84 6186102, fax 84 6186129  
[www.adamow.gmina.pl](http://www.adamow.gmina.pl)

Gmina Adamów to piękny, choć jeszcze mało znany obszar Roztocza, stanowiący doskonałą bazę do rozwoju turystyki i rekreacji. Ważnym atutem gminy jest także położenie w otulinie **Roztoczańskiego Parku Narodowego oraz Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego**. Urozmaicona rzeźba terenu zachęca do uprawiania turystyki pieszej i rowerowej.

Do dyspozycji turystów jest około **200 miejsc noclegowych** w gospodarstwach agroturystycznych i 90 miejsc w ośrodku wypoczynkowym i pensjonatach.

Jednym z największych atutów gminy Adamów przyciągającym turystów jest zbiornik retencyjny na rzece Jacynce w miejscowości Jacnia. Uzupelnieniem infrastruktury przy zbiorniku wodnym jest znajdująca się tam **teźnia solankowa**.

W pobliżu najmłodszy mogą spędzać czas na placu zabaw, wyposażonym w atrakcyjny sprzęt i siłownię zewnętrzną. Z infrastruktury mogą korzystać mieszkańcy, a także przyjezdni turyści spędzający czas na terenie gminy.

Na Roztoczu panują doskonałe warunki do uprawiania narciarstwa. W pobliżu zbiornika w Jacni znajduje się jeden z najlepiej utrzymanych **stoków narciarskich**, na którym miłośnicy białego szaleństwa mogą aktywnie spędzać czas i wypoczywać jeżdżąc na nartach, snowboardzie i pontonach śnieżnych.

Nad rzeką Wieprz, w miejscowości Bondyryz znajduje się **zabytkowy młyn wodny**.

**Rzeka Wieprz przyciąga licznych miłośników sportów wodnych, dla których nie lada wyzwaniem są sploty kajakowe.**

Zdjęcia: Gmina Adamów



Zbiornik retencyjny na rzece Jacynce w miejscowości Jacnia

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Adamów

## W gminie funkcjonuje osiem Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich z Rachodoszcz
2. Koło Gospodyń Wiejskich z Jacni
3. Koło Gospodyń Wiejskich z Bożej Woli
4. Koło Gospodyń Wiejskich z Suchowoli Kolonii
5. Koło Gospodyń Wiejskich z Feliksówki
6. Koło Gospodyń Wiejskich z Suchowoli
7. Koło Gospodyń Wiejskich z Bondyrza
8. Koło Gospodyń Wiejskich z Adamowa

## Koło Gospodyń Wiejskich „Adaś” w Adamowie



Koło powstało w styczniu **2019 r.** z inicjatywy najaktywniejszych kobiet Adamowa. Choć koło jest młode w stosunku do wielu innych kół, członkinie są pełne zapału do pracy i z wieloma pomysłami w sferze działań społecznych na rzecz swojej społeczności lokalnej. Przewodniczącą Koła jest pani Józefa Swatek. W kole zrzeszonych jest 26 kobiet. Działając, mają do swojej dyspozycji pomieszczenia w odremontowanej remizie w Adamowie, o które dbają i wyposażają je w różne potrzebne akcesoria. To tam spotykają się, aby omówić plan działania, przygotować bądź realizować swoje przedsięwzięcia. Przy tym miło spędzić czas, wymienić poglądy i nauczyć się czegoś nowego. KGW z Adamowa organizuje szereg spotkań integracyjnych. Bierze udział w gminnych imprezach plenerowych, tj. „Noc Świętojańska” prezentując stoisko z własnymi produktami lokalnymi i Gminne Święto Plonów. Doskonałym pomysłem cieszącym się dużym zainteresowaniem jest przygotowywana przez Panie z KGW loteria fantowa dla dzieci. Oprócz podejmowania standardowych aktywności KGW „Adaś” spieszyło z pomocą w trudnych sytuacjach. Tak było w czasie pandemii COVID-19, gdy podjęły się m.in. **szycia maseczek czy też brały udział w festynie promującym szczepienia przeciwko koronawirusowi. Członkinie koła uczestniczą także w szeregu różnych warsztatów, np. „Różowa wstążeczka” - spotkanie edukacyjne z onkologiem na temat raka piersi, warsztaty kulinarne i rękodzielnicze.**

## Koło Gospodyń Wiejskich w Bondyrzu



Koło rozpoczęło swoją działalność we wrześniu **2021 r.** Przy Kole powstał także zespół śpiewaczy. Członkinie koła są inicjatorkami i organizatorkami wielu imprez okolicznościowych. Wspólnie ze strażakami z OSP w Bondyrzu organizują Gminny Dzień Strażaka. Są głównymi organizatorkami dożynek parafialnych, na których zaprezentowały wykonany własnoręcznie wieniec dożynkowy. Organizują spotkania opłatkowe. Pomagały ofiarom wojny organizując zbiórkę darów dla uchodźców z Ukrainy. Dużym zainteresowaniem cieszą się przeprowadzane przez członkinie KGW **warsztaty kulinarne oraz rękodzieła, w tym szydełkowanie.** Wyjeżdżały na wycieczki i na spektakl do Teatru Muzycznego w Lublinie. **Od początku działalności KGW stara się skupiać wokół Koła wszystkich mieszkańców miejscowości Bondyrz i zachęcać do wspólnego działania.**



### KULASZA

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2 lub 3 szkl mąki

Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Odlewamy ½ wody, do gorących ziemniaków wsypujemy 2 szklanki mąki i dokładnie rozminamy tłuczkiem do ziemniaków. Jeśli masa będzie zbyt rzadka dodajemy jeszcze trochę mąki. Stawiamy garnek na małej ogniu i jeszcze przez 3 min ugniatamy masę ziemniaczaną, tak aby była jednolita i nie było widać grudek mąki.

### SZTUFADA Z UDŹCA SARNY Z KULASZĄ, MARYNOWANYMI KURKAMI I BURACZKAMI

SKŁADNIKI:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| - 1½ kg udźca sarny            | - 1 łyżka octu                          |
| - 30 dag stoniny               | - 1 łyżka soli                          |
| - 2 średnie marchewki          | - 1 łyżeczka mielonego pieprzu czarnego |
| - 1 pietruszka                 | - 5 ziaren jałowca                      |
| - 2 średnie cebule             | - 5 ziaren ziela angielskiego           |
| - 3 ząbki czosnku              | - 2 liście laurowe                      |
| - ½ szklanki oleju rzepakowego |   |

WYKONANIE:

Warzywa obieramy i kroimy w słupki, cebule kroimy w plastry. Do warzyw dodajemy olej, ocet, ziarna jałowca, ziele angielskie i liść laurowy. Udziec oczyszczamy z włókien nacieramy solą i pieprzem, obkładamy przygotowaną mieszanką warzyw i pozostawiamy w lodówce na 12 godz. Po 12 godz. zdejmujemy warzywa z udźca, a udziec nacieramy rozgniecionym czosnkiem i szpikujemy słupkami stoniny. Tak przygotowane mięso wraz z mieszanką warzyw wkładamy do rękawa do pieczenia i pieczemy 1 godz. 20 min. w temp. 180°C. Po upieczeniu mięso kroimy w plastry. Podajemy z upieczonymi warzywami i sosem własnym, kulaszą lub kaszą gryczaną oraz marynowanymi kurkami i buraczkami.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Bożej Woli*



Koło powstało 5 grudnia **2016 r.** Funkcję Przewodniczącej Koła pełni Joanna Chmiel. Do koła należy 17 pań. Członkinie specjalizują się w sztuce kulinarnej, wypiekach oraz w rękodziele, które zaprezentować mogą podczas organizowanych imprez. Celem założenia i zadaniem Koła jest w szczególności: budowanie dialogu międzypokoleniowego i integracja mieszkańców oraz propagowanie i podtrzymywanie dawnych i obecnych tradycji ludowych, wychowywanie młodego pokolenia w duchu tolerancji, patriotyzmu i poszanowania tradycyjnych wartości, prowadzenie działalności na rzecz odnowy i rozwoju wsi Boża Wola poprzez **czynny udział członkiń Koła w życiu wsi, diagnozowanie i zaspokajanie potrzeb ludzi starszych i znajdujących się w trudnych warunkach życiowych, podejmowanie współdziałania z innymi organizacjami.**



## Koło Gospodyń Wiejskich w Rachodoszczach



Koło zostało reaktywowane 26 stycznia **2014 r.** z inicjatywy Pani Wiesławy Cybuli, która od dnia powstania Koła pełni funkcję przewodniczącej. Obecnie w skład KGW wchodzi 16 członków, w tym 4 mężczyzn. Przynależność do Koła oznacza nie tylko ciężką pracę, ale też odskocznnię od codzienności. Spotkania takie są doskonałą formą aktywnego spędzania wolnego czasu, to także "chwila dla siebie". Jest to antidotum na nudę i bierność. Członkowie KGW czerpią ogromną przyjemność ze spotkań w swoim towarzystwie. Są inicjatorami i organizatorami uroczystości służących intergracji i aktywizacji społeczności lokalnej oraz zacieśnieniu więzi międzypokoleniowych i rodzinnych. KGW w Rachodoszczach aktywnie uczestniczy w życiu kulturalnym i społecznym, współpracuje z KGW i zespołami ludowymi z terenu Gminy Adamów. Uczestniczy w szeregu wydarzeń parafialnych, diecezjalnych, gminnych i powiatowych. Corocznie prezentuje swoje umiejętności kulinarne i artystyczne na cyklicznych, plenerowych imprezach gminnych takich jak: Noc Świętojańska i Gminne Święto Plonów. Reprezentuje Gminę na Dożynkach Powiatowych prezentując własnoręcznie wykonany wieniec dożynkowy. Działalność w Kole to dla wielu osób okazja do rozwoju osobistego. **Dzięki warsztatom, zajęciom, wycieczkom i wymianie poglądów nabywane są nowe umiejętności i wiedza. Jednym z obszarów działalności KGW w Rachodoszczach jest intergracja obejmująca nie tylko lokalnych mieszkańców, ale również zaprzyjaźnione Koła Gospodyń Wiejskich i inne organizacje. Dzięki KGW w Rachodoszczach wieś tętni życiem, co wpływa na pozytywnie budowany wizerunek sołectwa Rachodoszcz.**



## Koło Gospodyń Wiejskich w Suchowoli



Koło powstało w **2019 r.** Przewodniczącą Koła jest Zofia Kostrubiec. Koło Gospodyń Wiejskich z Suchowoli to piękny przykład aktywności społecznej na terenach wiejskich. **KGW w Suchowoli podejmuje działania kulturalne, artystyczne i interakcyjne dla dobra społeczności swojej wsi.** Bierze udział w Gminnym Świącie Plonów. Współpracuje ze Stowarzyszeniem „Siódemka na Roztoczu” przy organizacji sportowej imprezy plenerowej.



### PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Ciasto:

- 5 szklanek mąki
- 4 jajka
- 6 łyżek śmietany
- 1 łyżeczka soli
- 1 ½ margaryny
- 10 dkg drożdży

Farsz:

Kapustę kiszoną obgotować.  
Grzyby uduścić z cebulką,  
dodać przyprawę i połączyć z kapustą.  
Wszystko doprawić według uznania  
i robić pierogi.



### PLACKI SODZIAKI

Składniki:

- 1 kg mąki
- 1 śmietana
- 1 zsiadłe mleko
- 1 łyżeczka sody
- szczypta soli
- olej do smażenia

Wszystkie składniki zagnieść  
i na chwilę odstawić,  
później smażyć.



Składniki:

- 3 duże jajka
- ½ szklanki cukru
- szczypta soli
- 2 łyżki kakao
- 3 szklanki mąki
- 2 łyżeczki sody
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka oleju
- 1 przyprawa do pierników
- ½ szklanki powideł śliwkowych lub z czarnej porzeczki

### PIERNIK BABUNI

Wykonanie:

Ubić białka z solą, dodać cukier,  
ubijając dodawać żółtka, potem  
powidła (nie dżem) i resztę składników.  
Wyłożyć do formy i piec do suchego  
patyczka.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Feliksówce



Koło Gospodyń Wiejskich z Feliksówki powstało w kwietniu **2019 r.** Liczy 35 członków. Przewodniczącą Koła jest Jadwiga Pilip. Głównym celem działalności KGW jest kultywowanie tradycji i integracja lokalnego społeczeństwa. Od początku powstania członkowie Koła starają się działać na rzecz lokalnego środowiska. Poszerzają wiedzę o nowe i tradycyjne wykonanie potraw, organizując warsztaty kulinarne. Kultywują także tradycje świąteczne. W okresie wielkanocnym robią pisanki i stroiki wielkanocne. KGW bierze udział w wielu warsztatach i szkoleniach organizowanych przez zaprzyjaźnione koła. Integruje lokalną społeczność przygotowując spotkania okolicznościowe, np. Andrzejkę, Dzień Kobiet. Uczestniczy w Dożynkach Powiatowych, Gminnych i Parafialnych prezentując własnoręcznie wykonany wieniec dożynkowy. **Nie zapominają także o historii, przygotowując uroczystości patriotyczne związane ze Świętem Niepodległości 11 listopada. KGW zorganizowało festyn promujący szczepienia przeciwko koronawirusowi. Członkowie Koła poznają zakątki naszego kraju i spędzają mile czas na różnego rodzaju wycieczkach.**



### Ciasto:

- 1 litr mleka
- 2 kg mąki
- 1 całe drożdże
- 4 jajka ubijamy z 4 łyżkami cukru
- 1 masło lub margaryna
- 1 szklanka ciepłego mleka

Drożdże+cukier+sól – zostawić do wyrośnięcia. Masło lub margarynę roztopić i wszystko wlać do ciasta. Piec 25 minut.

### PIEROŻKI KASZAKI

#### Farsz:

- ser
- kasza
- sól
- pieprz



### ZUPA:

- 4 pory
  - 6 serków topionych (śmietankowe, naturalne)
- Pory skroić w piórka i podsmażyć na masełku.

### ZUPA Z SERKÓW TOPIONYCH

#### PULPETY:

½ kg mięsa mielonego, sól, pieprz, 2 jajka

Z mięsa uformować kulki i obracać w mące. Pulpety wrzucić na gorącą wodę i gotować do wypłynięcia. Następnie wyjąć na sitko. Do wywaru dodać usmażone pory, gałkę muszkatołową, sól, pieprz, serki topione i pulpety.



# Gmina Grabowiec

*Gminy powiatu zamojskiego*



## Urząd Gminy Grabowiec

ul. Rynek 3, 22-425 Grabowiec  
tel. 84 6512474, fax 84 6512466  
[www.grabowiec.pl](http://www.grabowiec.pl)

**Gmina Grabowiec** zaliczana jest do **subwołyńskiego okręgu botanicznego**. Na terenie gminy występują rezerваты, pomniki przyrody, Otulina **Skierbieszowskiego Parku Krajobrazowego** oraz unikalne gatunki fauny i flory. Występowanie lessu i duże deniwelacje terenu przyczyniły się do rozwoju erozji wąwozowej.

Grabowiec, to przede wszystkim miejsce **przyjazne i bezpieczne**, zarówno dla dzieci, jak i osób starszych. Przy Gminnym Ośrodku Kultury działają: klub seniora Aktywni 50+, kółka plastyczne, muzyczne, taneczne, próby orkiestry dętej i kapeli ludowej. Prężnie działa również Biblioteka Publiczna oraz Zespół Szkół.

Jedną z **atrakcji letniego sezonu kulturalnego** w gminie Grabowiec, są organizowane w maju od kilku lat **wyścigi konnych zaprzęgów**, które przyciągają nie tylko miłośników koni z całego województwa lubelskiego, ale również ludzi lubiących dobrą zabawę z **atrakcyjną muzyką** w tle.

Grabowiec, to także bolesna historia II wojny światowej. Wydarzenia, które miały tutaj miejsce we wrześniu 1939 roku, profesor **Wiktor Zin określił „małym Katyńm”**... Egzekucja ponad dwudziestu rannych oficerów WP przez sowieckich żołdaków, tak jak tam, strzałem w tył głowy...

Grabowiec położony w niewielkiej kotlinie, otoczony z każdej strony wzniesieniami i pagórkami, należy geograficznie do krainy **Działów Grabowieckich**.

**Pierwsze wzmianki na temat Grabowca pochodzą z 1268 roku i opisują osadę, jako gród warowny przy szlaku z Włodzimierza Wołyńskiego na Zawichost.**

W dokumencie z 1378 roku Grabowiec wymieniany był jako stolica powiatu, wchodzącego w skład ziemi bełskiej, którą król Władysław Jagiełło dziesięć lat później nadał księciu mazowieckiemu Ziemowitowi IV.

Miasto wraz z istniejącym tu od dawna zamkiem zostało zniszczone przez Tatarów w 1500 roku. Palone zresztą było wiele razy. **Zamek w Grabowcu istniał już w XIII wieku** a po zniszczeniu w 1500 roku został odbudowany.

**Symbolem Grabowca po dzień dzisiejszy jest „Zamczysko” - grodzisko na „Górze Zamkowej”, gdzie stoją trzy krzyże, skąd pochodzi jeszcze inna nazwa tego miejsca - „Góra Trzech Krzyży”.**

Zdjęcia:

Rezerwat Wygon Grabowiecki - fot. Dominik Kordyś



# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Grabowiec

Na terenie Gminy funkcjonuje siedem kół gospodyń wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich w Bereściu
2. Koło Gospodyń Wiejskich w Grabowcu-Górze
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Tuczępskim
4. Koło Gospodyń Wiejskich Skomorochy Małe
5. Koło Gospodyń Wiejskich „Polne Kwiaty” w Tuczępach
6. Koło Gospodyń Wiejskich „Woliczanki” w Wolicy Uchańskiej
7. Koło Gospodyń Wiejskich w Żurawlowie

## Koło Gospodyń Wiejskich w Grabowcu - Górze



Powstało w **2015 r.** i od początku pracuje z ogromnym rozmachem, prowadząc działania nie tylko typowo kulinarne, ale wspierające różne dziedziny życia społeczności lokalnej. Członkinie Koła, to osoby empatyczne, kreatywne i kontaktowe. W swoim dorobku mają akcje charytatywne, skierowane na pomoc osobom niepełnosprawnym oraz propagujące gotowość oddania szpiku w celu ratowania życia osoby chorej (DKMS), organizują m.in. Zawody w Powożeniu Zaprzęgami Konnymi, warsztaty rękodzieła, których efekty można podziwiać na świątecznych kiermaszach. W okresie pandemii, uszyły ponad 4 tys. maseczek, nie zabrakło ich na przejściach granicznych z Ukrainą, w Zosinie i Dorohusku, gdzie pomagały uchodźcom w pierwszych miesiącach wojny. Udzielały się również podczas gminnej akcji pieczenia ciast dla polskich żołnierzy narażających życie na granicy polsko-białoruskiej. KGW w Grabowcu Górze bierze udział w konkursach i prezentacjach na szczeblu gminnym, powiatowym, jak i wojewódzkim. **Zdobyte nagrody i wyróżnienia, to m.in.: Certyfikat nadany przez Ogólnopolski Związek Kół Gospodyń Wiejskich, 1 miejsce w konkursie Tygodnika Zamojskiego za „bigos z czasów PRL”, 3 miejsce w plebiscycie pn. SUPER GOSPODYNIE-finał w Nieliszu, 1 miejsce w Gminnym Konkursie na Ciasto Wielkanocne.** Panie, uczestniczą niemal w każdej plenerowej (i nie tylko) imprezie, gdzie wystawiają do degustacji swoje kulinarne wyroby oraz przeprowadzają konkursy dla dzieci i dorosłych. Elżbieta Czata



Składniki:

- 1 margaryna
- ½ szklanki wody,
- 1 szklanka cukru
- 2½ szklanki mleka w proszku
- 1 opakowanie wafli

### WAFLE Z MLEKIEM W PROSZKU

Wykonanie:

Zagotować margarynę z wodą i cukrem ostudzić dodać mleko w proszku, można dodać 2 łyżki kakao do koloru, wszystko razem wymieszać i gotowe do smarowania.

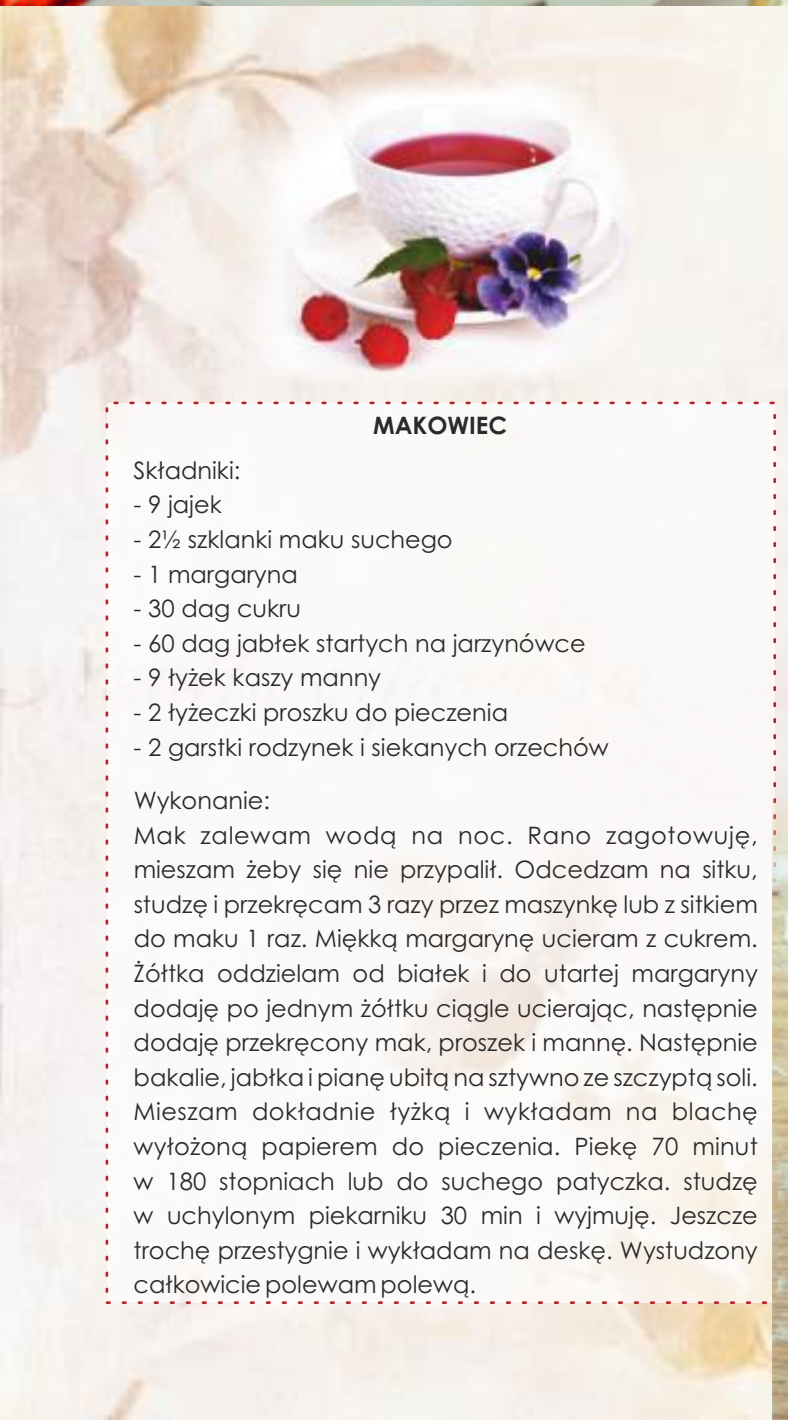


### BAKALIOWO CYNAMONOWY PLACEK

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżeczki kakao
- garść orzechów włoskich
- garść rodzynek
- 4 winne jabłka
- 1 szklanka oleju

Jaja ubijamy z cukrem, dodajemy przesianą mąkę wymieszaną z suchymi składnikami, mieszamy, dodajemy olej, mieszamy, na koniec bakalie i jabłka obrane i pokrojone w grubą kostkę. Wymieszać łyżką i przenieść do formy, piec do suchego patyczka ok. 45 min w temperaturze 180°C. Po upieczeniu polać polewą czekoladową.



### MAKOWIEC

Składniki:

- 9 jajek
- 2½ szklanki maku suchego
- 1 margaryna
- 30 dag cukru
- 60 dag jabłek startych na jarzynówce
- 9 łyżek kaszy manny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 garstki rodzynek i siekanych orzechów

Wykonanie:

Mak zalewam wodą na noc. Rano zagotowuję, mieszam żeby się nie przypalił. Odcedzam na sitku, studzę i przekręcam 3 razy przez maszynkę lub z sitkiem do maku 1 raz. Miękką margarynę ucieram z cukrem. Żółtka oddzielam od białek i do utartej margaryny dodaję po jednym żółtku ciągle ucierając, następnie dodaję przekręcony mak, proszek i mannę. Następnie bakalie, jabłka i pianę ubitą na sztywno ze szczyptą soli. Mieszam dokładnie łyżką i wykładam na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piekę 70 minut w 180 stopniach lub do suchego patyczka. studzę w uchylonym piekarniku 30 min i wyjmuję. Jeszcze trochę przestygnie i wykładam na deskę. Wystudzony całkowicie polewam polewą.

### BABKA CYTRYNOWA

Składniki:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 g roztopionego masła lub margaryny
- sok z 1 cytryny
- starta skórka z cytryny

Wykonanie:

Masło lub margarynę rozpuszczamy i pozostawiamy do przestygnięcia. Jajka ubijamy z cukrem, następnie dodajemy przesiane mąki i proszek do pieczenia. Na końcu wlewamy przestygnięty tłuszcz i sok z cytryny, wsypujemy startą skórkę i całość miksujemy do połączenia składników. Ciasto wylewamy na posmarowaną tłuszczem i oprószoną bułką tartą formę na babkę. Pieczemy około 60 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Po upieczeniu babkę można polukrować lub posypać cukrem pudrem.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Bereściu*



Przy okazji corocznych spotkań w ramach Dnia Kobiety Wiejskiej postanowiliśmy, że nadszedł czas aby w naszym sołectwie powstało Koło Gospodyń Wiejskich. Naszą urodzinową datą jest 25 października **2021 r.** To wtedy otrzymaliśmy pismo o zarejestrowaniu naszego KGW w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa pod nazwą KGW w Bereściu. Naszym celem od samego początku była integracja i własny rozwój. Naszym pierwszym osiągnięciem było zaopatrzenie Zespołu Szkół im. H. Sienkiewicza w Grabowcu w pierwszą w naszej gminie Różową Skrzyneczkę, w której znajdują się w artykuły higieniczne, z których mogą korzystać uczennice szkoły. A to wszystko dzięki współpracy z Fundacją Różowa Skrzyneczka. Gdy wybuchła wojna na Ukrainie wspólnie z innymi Kołami z naszej Gminy postanowiliśmy pomóc sąsiadom w tym trudnym czasie. Dzięki współpracy z Wójtem oraz strażakami OSP z naszej gminy mogliśmy być na przejściu granicznym w Zosinie i ciepłym posiłkiem przywitać potrzebujących z Ukrainy w naszym kraju. To było ciężkie przeżycie dla wielu z nas. Widzieć tysiące ludzi spakowanych tylko w jedną walizkę nie wiadomo na jak długo. **W czerwcu 2022 r. postanowiliśmy wziąć udział w naszym pierwszym konkursie organizowanym przez Urząd Marszałkowski w Lublinie. Na zastanowienie się nie było zbyt wiele czasu więc wybrałyśmy pierwsze lepsze ciasto, które przyszło nam do głowy i zgłosiłyśmy nasz udział. Przybyłyśmy, zobaczyłyśmy i wygrałyśmy pierwsze miejsce w eliminacjach powiatowych. Miesiąc później w Finale otrzymaliśmy pierwsze wyróżnienie.** To dodało nam skrzydeł. Pomimo braku siedziby z prawdziwego zdarzenia, radziłyśmy sobie całkiem dobrze. Po raz pierwszy jako Koło Gospodyń uwiłyśmy samodzielnie wieniec dożynkowy, który przedstawiliśmy nie tylko na „naszych” Gminnych Dożynkach ale miałyśmy zaszczyt być reprezentacją Gminy Grabowiec na Dożynkach Powiatowych. Gdy prace polowe oraz ogrodowe dobiegły końca a dni stały się krótkie postanowiliśmy, że jest nam ze sobą dobrze i jakoś trzeba przetrwać zimowy czas.

Z pomocą pospieszyła jedna z naszych członkiń, u której rozpoczęłyśmy spotkania pod nazwą „Zręczne Piątki”. Na początku miało być szydełkowanie i robótki na drutach ale nasza energia domagała się uwolnienia i poszalałyśmy. Powstawały anioły makramowe, skrzaty, koszyczki na słodycze. Po raz pierwszy swoje prace pokazałyśmy na Kiermaszu Bożonarodzeniowym organizowanym przez GOK w Grabowcu. Zachęcone reakcją mieszkańców na nasze dzieła pracowałyśmy z jeszcze większą radością. Powstała Palma Wielkanocna oraz wiele ozdób z okazji świąt Wielkiej Nocy. Dzięki „Zręcznym Piątkom” odkryłyśmy w sobie talent plastyczny oraz to, że pomimo różnicy wieku jaka dzieli niektóre z nas uzupełniamy się nawzajem, możemy wymienić swoje poglądy i dzielić się swoją wiedzą. Mamy nadzieję, że 2023 r. będzie dla nas tak samo piękny jak poprzedni. (M. Herbut)



## *Koło Gospodyń Wiejskich Skomorochy Małe*



Początkowo spotykałyśmy się jako grupa kobiet z naszej miejscowości. Po czterech latach, gdy liczba osób znacznie się zwiększyła, podjęliśmy decyzję o zarejestrowaniu koła w ARiMR, był to **rok 2021**. Obecnie KGW w Skomorochach Małych liczy 35 członków. Dzięki dwuletniemu dofinansowaniu z ARiMR, mogliśmy pozwolić sobie na zakup naczyń, które nie tylko służą nam, ale również możemy je wypożyczać mieszkańcom. Dzięki zebranych w ten sposób środkom finansowym, zakupiliśmy sprzęt AGD oraz segment kuchenny. Na początku naszej działalności, przez 3 lata, organizowaliśmy w okresie wakacji Piknik Rodzinny dla mieszkańców naszej wsi i okolic. Niestety, gdy przyszła pandemia, impreza została zawieszona. **Przez okres naszej działalności, braliśmy udział, w wielu imprezach, takich jak: dożynki gminne, dożynki powiatowe, uroczystości kościelne, np.: Orszak Trzech Króli oraz pikniki, festyny i konkursy. Gdy rozpoczęła się wojna na Ukrainie, wspólnie z innymi kołami z naszej gminy, organizowaliśmy pomoc uchodźcom, dowożąc ciepłe posiłki oraz potrzebne artykuły na granicę.** Pomimo, że czasami jest ciężko wygospodarować wolny czas, to staramy się aby nasze koło dobrze funkcjonowało i nadal się rozwijało. (B. Robaczyńska)



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Żurawlowie*



Koło zostało założone 22 grudnia 2018 r. przez 18 członków. Od lutego 2019 r. liczba członków wzrosła do 40 osób po równo 20 kobiet i 20 mężczyzn. Na przewodniczącą koła została wybrana Małgorzata Jabłońska a zastępcą Barbara Siegieńczuk do dzisiejszego dnia pełnią one swoje funkcje. Od 2019 r. nasze koło co roku bierze udział w dożynkach gminno-parafialnych samodzielnie wykonujemy wieńce dożynkowe i przygotowujemy poczęstunek dla mieszkańców gminy. W 2019 r. nasz wieńiec reprezentował gminę Grabowiec na dożynkach powiatowych w Starym Zamościu. **Od trzech lat bierzemy udział w konkursach kobieta gospodarna i wyjątkowa z małymi sukcesami, w 2020 r. finał w Lublinie, w 2021 r. finał w Chełmie, 2022 r. finał w Zamościu.** Nasze koło udziela się w kiermaszach bożonarodzeniowych w Grabowcu, na imprezach w Dańczypolu czy Skierbieszowie. Przygotowujemy wypieki i gorące potrawy. Nasze koło aktywnie włączyło się do pomocy humanitarnej w związku z działaniami wojennymi w Ukrainie przygotowano gorące posiłki, które były rozdawane na granicy w Zosinie w hostelu w Hrubieszowie i pływalni Zamość. Co roku otrzymujemy pomoc finansową z ARiMR z tych funduszy zakupiliśmy nasze stroje ludowe, sprzęt AGD który wykorzystujemy na stoiskach w czasie imprez. (M. Jabłońska)



## Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Tuczępskim



Koło powstało w **2021 r.** Liczy ok. 30 członków, jednak aktywnie działających jest znacznie mniej. Podobnie jak inne koła na terenie gminy Grabowiec brałyśmy udział w akcji pomocy uchodźcom z Ukrainy, przygotowując ciepłe posiłki na przejścia graniczne. Piekłyśmy ciasto dla żołnierzy na granicę polsko-białoruską, w okresie świątecznym, a także na festyn charytatywny dla chorego dziecka, Huberta Sędtaka. Nasze koło zorganizowało Dzień Dziecka w miejscowości Majdan Tuczępski, na którym, m.in. rozdawałyśmy dzieciom watę cukrową. **Jesteśmy młodym kołem, które dopiero rozpoczyna swoją działalność, więc jeszcze nie zdążyłyśmy rozwinąć skrzydeł, ale na koncie mamy wyróżnienie w gminnym Konkursie na Ciasto Wielkanocne.** Chcemy podtrzymywać tradycję samodzielnego wykonywania wieńców dożynkowych i stoiska na dożynki gminne. (A. Sędtak)



### BABECZKI JOGURTOWE

#### z rabarbarem i kruszonką

- |                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Składniki:                            | Kruszonka:            |
| - 3 łyżki cukru                       | Rozetrzeć masło, mąkę |
| - 3 łyżki mąki                        | i cukier w palcach    |
| - 1 łyżka zimnego masła               | i odstawić.           |
| - 3 jajka                             |                       |
| - 180 g jogurtu naturalnego           |                       |
| - 130 g roztopionego masła (ostudzić) |                       |
| - 1 łyżeczkę ekstraktu z wanilii      |                       |
| - 100 g cukru                         |                       |

Wszystko razem wymieszać szybko rózgą. Dodać 270g mąki, 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia i ponownie wymieszać. Wypełniać papilotki ciastem. Wcisnąć owoce: rabarbar i borówki. Posypać kruszonką. Piec w 180°C ok. 25 minut (do suchego patyczka).

**BEZA**

Beza:

- 6 białek
- 300 g drobnego cukru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka soku z cytryny

Krem:

- 250g mascarpone
- ½ szklanki śmietany 30% zimnej
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 2 łyżki cukru pudru
- owoce

Piekarnik nagrzać. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Następnie dodawać stopniowo cukier po 1 łyżce. Piana powinna być bardzo sztywna. Na koniec dodać mąkę ziemniaczaną i sok z cytryny, ubijać jeszcze około minuty. Wyłożyć na papier, wygładzić. Wstawić do piekarnika i suszyć.

Masa: Ser mascarpone ubić z zimną śmietaną, cukrem waniliowym i zwykłym. Krem wyłożyć na bezę i przybrać owocami.



## Koło Gospodyń Wiejskich „Polne Kwiaty” w Tuczępach



Koło powstało we wrześniu 2019 r., liczy 12 członków: 9 pań i 3 panów. Głównym celem założenia koła było i nadal jest działanie na rzecz społeczności lokalnej. Nasze koło nosi nazwę „Polne kwiaty”, gdyż Tuczępy położone są wśród pól i licznych łąk. Kwiaty symbolizują kobiece życie i wolność, a prawdziwa siła jest w naszym wspólnym działaniu. Kwiaty, to także przyjaźń, zaufanie, pamięć i wdzięczność. **Działalność naszego koła skupia się na sprawach aktualnych w danym czasie. Gdy przyszła pandemia, szyliśmy maseczki ochronne, gdy wybuchła wojna na Ukrainie, przygotowujemy posiłki, które następnie dowożono na przejście graniczne. W miejscowej remizie zorganizowałyśmy punkt dystrybucji środków pomocowych dla uchodźców.** Od podstaw stworzyliśmy kuchnię-swieclicę przy remizie OSP w Tuczępach, gdzie obecnie się spotykamy. Bierzymy udział w imprezach charytatywnych i uroczystościach gminnych, przygotowując posiłki i ciasto. Uczestniczymy chętnie w szkoleniach i spotkaniach doradczych. (Barbara Sitarczuk)





# Gmina Komarów-Osada

Gminy powiatu zamojskiego



Urząd Gminy Komarów-Osada  
ul. Rynek 15, 22-435 Komarów-Osada  
tel. 84 6153102, fax 6153185  
[www.komarow.pl](http://www.komarow.pl)

Zapraszamy Państwa do niezwykłej podróży po **niepowtarzalnych zakątkach ziemi komarowskiej**, bogatych w cenne przyrodniczo siedliska roślin oraz miejsca występowania rzadkich gatunków zwierząt.

Na terenie gminy jest wiele ciekawych, wartych uwagi miejsc do obserwacji i badań przyrody oraz realizacji **aktywnego wypoczynku**. Tereny te zapewniają znakomite warunki do turystyki pieszej, rowerowej oraz konnej.

Spotkamy tu malownicze wąwozy lessowe, pozostałości **pradziejowego osadnictwa i ślady historii**. Otwarci ludzie gwarantują, że każdy spędzi tutaj niezapomniane chwile.

O bogatej przeszłości gminy przypominają zabytki. Jednym z ciekawszych jest drewniany **kościół w Zubowicach** z XVII wieku.

Zachęcamy także do odwiedzenia kościołów w Dubie z zabytkową dzwonicą i w Komarowie-Osadzie z jedynymi na Zamojszczyźnie organami wykonanymi przez firmę Rudolfa Haase ze Lwowa.

Warte uwagi są również liczne przydrożne kapliczki i Izba Tradycji w Śniatyczach.

**Siła gminy Komarów-Osada tkwi w jej mieszkańcach, którzy są niezwykle aktywni i kreatywni.**

## Ciekawostki:

Komarów w swej bogatej historii przez 120 lat posiadał **prawa miejskie**.

Na polach **Wolicy Śniatyckiej w 1920 roku** rozegrała się zwycięska bitwa polskiej kawalerii i artylerii konnej, która miała wpływ na **losy Europy i świata**.

W Swaryczowie podczas badań archeologicznych znaleziono **mosięzną głowę orła** z paradnego hełmu rzymskiego kawalerzysty z połowy III wieku po Chr. - absolutny **unikat w skali środkowej Europy**.

Dolina Sieniochy to **miejsca lęgowe wielu gatunków ptaków**, ważnych na skalę europejską (m.in. orlik krzykliwy, derkacz, dubelt) i bogatych florystycznie łąk trzęślicowych.

Na terenie gminy znajduje się unikalny w skali europejskiej obiekt przyrodniczy - **źródłiskowe torfowisko kopułowe Komarów/Śniatycze**.

W miejscowości Zubowice-Kolonia auto jedzie pod górę. Sprawdź sam!

Zdjęcia:

Lessowy wąwóz w jesiennej szacie - fot. Gmina Komarów-Osada



# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Komarów - Osada

Na terenie gminy działa jedenaste Koło Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich „Borowianki” w Antoniówce
2. Koło Gospodyń Wiejskich w Dubie
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Janówce
4. Koło Gospodyń Wiejskich w Kadłubiskach
5. Koło Gospodyń Wiejskich w Komarowie - Wsi
6. Koło Gospodyń Wiejskich w Krzywymstoku
7. Koło Gospodyń Wiejskich w Ruszczyźnie
8. Koło Gospodyń Wiejskich w Śniatyczach
9. Koło Gospodyń Wiejskich Tuczępy i Swaryczów
10. Koło Gospodyń Wiejskich w Wolicy Śniatyckiej
11. Koło Gospodyń Wiejskich w Zubowicach

## Koło Gospodyń Wiejskich w Dubie



Koło powstało w **2010 r.** i specjalizuje się w pieczeniu ciast, gotowaniu regionalnych potraw, wykonywaniu różnego rodzaju dekoracji i ozdób świątecznych. Organizuje spotkania i imprezy m.in. bale sylwestrowe, karnawałowe, Andrzejki. Panie aktywnie włączają się w życie kulturalne gminy, powiatu i województwa. Biorą czynny udział w uroczystościach gminnych, przygotowując bardzo smaczne posiłki. **W swoim dorobku mają wiele nagród i wyróżnień w wielu konkursach, m.in. wieńców dożynkowych, kulinarnych, za tworzenie dekoracji obrzędowych. Przewodniczącą koła od początku istnienia jest Pani Marzena Wyskiel.**



**PIEROGI Z RYDZAMI****Składniki:**

- ½ kg rydzy
- 150 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 żółtko
- 3 łyżki bułki tartej
- pieprz ziołowy
- pieprz czarny
- majeranek, sól

**Ciasto:**

- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 50 g roztopionego masła
- 2 żółtka
- szczypta soli

**Wykonanie:**

Rydze obgotować 10 minut i odcedzić. Na maśle podsmażamy cebulę pokrojoną w kostkę, następnie dodajemy rydze, czosnek, przyprawy i smażymy razem jeszcze 5 minut. Farsz studzimy i mielimy na maszynce do mięsa na drobnych oczkach. Dodajemy żółtko, bułkę tartą.

Zagniatamy ciasto pierogowe i odstawiamy na 10 minut. Ciasto wałkujemy, wykrawamy szklanką i napełniamy farszem ok. 1 łyżeczka, zalepiamy. Gotujemy w osolonej wodzie ok. 5 minut. Podajemy z cebulką usmażoną na maśle i barszczem czerwonym.





## Koło Gospodyń Wiejskich „Borowianki” w Antoniówce



Koło powstało na początku **lat 60.** ubiegłego wieku. Przy kole w 1986 roku powstał zespół śpiewaczy „Borowianki”. Panie bardzo aktywnie włączają się w życie kulturalne gminy, powiatu i województwa. W swoim dorobku mają wiele nagród i wyróżnień w wielu konkursach, m.in. wieńców dożynkowych, za tworzenie dekoracji obrzędowych, konkursach kulinarnych. Do koła należą twórcy ludowi, zajmujący się m.in. szydełkarstwem, wycinankarstwem, bibułkarstwem a także twórczością literacką. Za swoją działalność i zaangażowanie w animowaniu działań swojej miejscowości otrzymały tytuł i nagrodę „Człowieka Roku Gminy Komarów-Osada”. Jedna z członkiń koła w Antoniówce otrzymała statuetkę „Kobieta aktywna”. **W 2020 r. Koło dokonało wpisu do Krajowego Rejestru KGW prowadzonego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa i otrzymuje dotację z budżetu państwa na swoje cele statutowe.** Przewodniczącą koła jest Pani Justyna Antos.

### PIEROGI TARTE (kociaki)

#### Ciasto:

- 3 kg ziemniaków
- 1 kg ziemniaków gotowanych
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- sól, pieprz

#### Farsz:

- 1 kg ziemniaków
- 50-60 dkg sera białego
- sól, pieprz

#### Wykonanie:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tartce. Starte ziemniaki odcisnąć w ściereczce, dodać wcześniej ugotowane i przeciśnięte przez praskę ziemniaki, mąkę ziemniaczaną i jajka, przyprawić do smaku.

#### Wykonanie farszu:

Ziemniaki, ser wymieszać i dodać sól i pieprz.

Z wcześniej wykonanego ciasta zrobić placuszka, nadziać farszem, wyrobić pierogi i gotować w osolonej wodzie do miękkości. Połąć stopioną słoniną.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Janówce



Koło zostało założone w **1964 r.** Panie bardzo aktywnie włączają się w życie kulturalne gminy i powiatu. Biorą udział w dożynkach gminno-parafialnych oraz konkursach organizowanych przez Samorządowy Ośrodek Kultury w Komarowie-Osadzie. W świetlicy organizują spotkania i imprezy m.in. bale sylwestrowe, karnawałowe i Andrzejkę. **Zdobywają nagrody i wyróżnienia w wielu konkursach, m.in. w konkursie wieńców dożynkowych, za tworzenie dekoracji świątecznych oraz konkursach kulinarnych.** Przewodniczącą koła jest Elżbieta Małycka.

### SCHAB PIECZONY z warzywami

#### Składniki:

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| - ok. 1 kg chudego schabu     | - liść laurowy     |
| - 2 cebule                    | - ziele angielskie |
| - duża marchewka              | (po 3-5 sztuk)     |
| - pietruszka                  | - 1½ łyżki mąki    |
| - seler (korzeń)              | - sól, pieprz      |
| - 600 ml bulionu              | - 2 łyżki masła    |
| - 2 łyżeczki papryki słodkiej | - 2 łyżki oleju    |

Wykonanie: Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę, na rozgrzanym maśle podsmażyć na złoty kolor. Pozostałe warzywa pokroić w kostkę (1cm x 1cm), marchewkę można pokroić w ozdobne plasterki. Schab pokroić na plastry, lekko rozbić, doprawić solą, pieprzem i papryką. Podsmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Ułożyć w brytfance. Na plastrach schabu położyć podsmażoną cebulę oraz pokrojone warzywa wymieszane z przyprawą uniwersalną. Dodać liście laurowe, ziele angielskie i paprykę. Przykryć pokrywką i piec ok. 90 minut (do miękkości mięsa) w temperaturze 180°C (górną-dół). Mąkę wymieszać z odrobiną zimnej wody, przelać do sosu, wymieszać. Całość podgrzać do zgęstnienia sosu. Doprawić solą i pieprzem. Propozycja podania: można podać z ziemniakami lub kopytkami z kiszonym ogórkiem.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Krzywymstoku



Koło powstało w **2012 r.**, rok później rozpoczęło działalność w wyremontowanej świetlicy. Organizuje w niej spotkania i imprezy, m.in. bale sylwestrowe, karnawałowe, Andrzejkę, ogniska itp. Przygotowuje posiłki na miejscowe i gminne poczęstunki. **W swoim dorobku mają wiele nagród i wyróżnień w wielu konkursach, m.in. w kursie kulinarnym za zupę indyjską z ciecierzycą, w konkursach na ozdoby bożonarodzeniowe i wielkanocne.** Każdego roku Panie są współorganizatorkami „Nocy świętojańskiej”. Przewodniczącą jest Pani Maria Beż.

### CUKINIA Z SEREM

lub w płatkach kukurydzianych

Składniki:

- 3 cukinie
- 4 jajka
- 100 g sera parmezan
- sól
- pieprz
- papryka słodka
- bułka tarta
- 2 łyżki mąki
- olej

*Tradycje kulinarne  
Gospodyń  
Ziemi Łamiejskiej*

### WYKONANIE

Cukinię przeciągnąć widelcem od góry do dołu i pokroić w plastry na wzdłuż. Posolić, popieprzyć i odstawić na 20 minut. Bułkę wymieszać z mąką. Cukinię obtoczyć w mące. Jajka roztrzepać z papryką słodką i serem. W tym moczyć cukinię. Smażyć na oleju 5 minut z każdej strony pod przykryciem. Smacznego.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wolicy Śniatycznej*



Koło powstało w **1967 r.** i bierze czynny udział w konkursach i przeglądach na terenie gminy, powiatu i województwa. W swoim dorobku ma wiele nagród i wyróżnień w wielu konkursach, m.in. w konkursie wieńców dożynkowych, konkursach kulinarnych. W 1980 r. przy Kole powstał zespół śpiewaczy pod nazwą „Woliczanki”. W repertuarze znalazły się pieśni ludowe i kościelne. Wiele tekstów śpiewanych przez zespół Panie napisały same. Do koła należą twórcy ludowi, zajmujący się m.in. twórczością literacką, szydełkarstwem, bibułkarstwem i plecionkarstwem. **Koło Gospodyń Wiejskich za swoją działalność otrzymało tytuł i nagrodę „Człowieka Roku Gminy Komarów-Osada”.** Przewodniczącą koła od 1984 r. jest Pani Teresa Góra.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Kadłubiskach



Koło rozpoczęło swoją działalność w nowo wyremontowanej świetlicy. Panie organizują w niej spotkania i imprezy o różnym charakterze, m.in. dzień dziecka, zabawy andrzejkowe i sylwestrowe. **Zdobywają nagrody i wyróżnienia w wielu konkursach, m.in. w konkursie wieńców dożynkowych, za tworzenie dekoracji obrzędowych, czy konkursach kulinarnych.** Do koła należą osoby wyróżniające się różnymi zdolnościami. Są wśród nich twórcy ludowi, zajmujący się m.in. szydełkarstwem. Przewodniczącą koła jest Pani Ewelina Łagowska.

### CHAŁAJDA BABCI

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Składniki:                | - 150g boczku wędzonego |
| - 6 ziemniaków            | - 1 łyżka tłuszczu      |
| - 4 główki sałaty         | - 2 łyżki mąki          |
| - garść szczawiu          | - śmietana              |
| - garść kaszy jęczmieńnej | - sól, pieprz           |

#### Wykonanie:

Wszystkie składniki porządnie umyć. Obrane ziemniaki razem z kaszą gotować w osolonej wodzie.

Gotować do rozgotowania. Jeśli ziemniaki są w kawałeczkach, rozduścić wałkiem. Umytą sałatę pokroić na mniejsze części i obgotować. Odcedzić i pozostawić na sitku, aby ściekła. Szczaw pokroić w paski i przesmażyć na patelni z łyżką tłuszczu. Do rozgotowanych ziemniaków i kaszy dodać przygotowany szczaw i sałatę. Dalej gotować. Boczek pokroić w kostkę smażyć na czerwony kolor. Boczek dodać do zupy. Na tłuszczu, który został na patelni dodać mąkę. Przesmażyć ją po chwili dodać śmietanę. Tak przygotowaną zasmażkę dolać do zupy. Dosmaczyć pieprzem i solą według uznania.



Tak przygotowaną zupę można jeść z plackami sodowymi „sodziakami” lub domowym chlebem.



### SODZIAKI

Składniki:

- 400 ml zsiadłego mleka
- 400 ml kefiru
- 2 łyżki sody
- szczypta soli
- 1 kg mąki
- olej do smażenia

Wykonanie:

Kefir i zsiadłe mleko wlewamy do miski i mieszamy z 2 łyżkami sody i szczyptą soli. Po chwili jak soda zacznie się pienić dosypujemy mąki i wyrabiamy ciasto, niezbyt twarde. Ciasta formujemy kulki wielkości naszej dłoni. Kulki wałkujemy lub rozruszamy palcami na placki. Przygotowane placki przed położeniem na rozgrzany tłuszcz nakładamy widelcem i posypujemy szczyptą soli. Smażymy na małym ogniu z obydwu stron na znowu kolor.



### CIASTO JOGURTOWE z rabarborem

Składniki:

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Ciasto:                           | Kruszonka:            |
| - 300 g jogurtu naturalnego       | - 100 g mąki tortowej |
| - 3 jajka                         | - 100 g cukru         |
| - ¼ szklanka cukru                | - 80 g zimnego masła  |
| - 2 łyżeczki cukru waniliowego    |                       |
| - 100 ml oleju                    |                       |
| - 400 g maki tortowej             |                       |
| - 2 łyżeczki proszku do pieczenia |                       |
| - 2-3 łodygi rabarbaru            |                       |

Wykonanie:

Formę 24x24 cm wyłożyć papierem. Rabarbar pokroić na mniejsze kawałeczki. Jogurt mieszamy łyżką razem z cukrem, olejem. Następnie do masy przesiewamy mąkę z proszkiem do pieczenia. Mieszamy łyżką do połączenia składników. Wylewamy na blachę i układamy na wierzch rabarbar. Wierzch oprószamy kruszonką i wkładamy do piekarnika. Pieczemy około 45 – 55 min w 175°C. Ciasto po wystudzeniu można posypać cukrem pudrem lub poleać lukrem.

Kruszonka: do miski wsypujemy mąkę i cukier, dodajemy kawałeczki zimnego masła i rozdrabniamy aż powstanie kruszonka.





# Gmina Łabunie

Gminy powiatu zamojskiego

Urząd Gminy Łabunie  
ul. Zamojska 50, 22-437 Łabunie  
tel. 84 6113019, fax 84 6113019  
[www.labunie.com.pl](http://www.labunie.com.pl)



Gmina Łabunie położona jest na pograniczu Roztocza, w południowo-wschodniej części województwa lubelskiego. Przez Łabunie przebiega droga krajowa nr 17, łącząca Lublin z przejściem granicznym w Hrebennem. Z Łabuń do Zamościa jest 10 km, do polsko-ukraińskiego przejścia granicznego w Hrebennem 50 km, do Lwowa – 118 km. Takie położenie sprawia, że turyści odwiedzający Zamość, Roztocze bądź jadący do Lwowa, mają okazję po drodze wstąpić do gminy Łabunie i poznać ją jako **krainę pełną osobliwości natury**, z bogatą historią i zabytkami.

To, co wyróżnia Gminę Łabunie, to wyjątkowa ilość pamiątek po czasach **rezydujących tu rodów ziemiańskich**. Są to zabytki architektury: renesansowy zespół kościelny w Łabuniach z murowanym kościołem z 1605 roku, zespół pałacowo-parkowy w Łabuńkach Pierwszych z XIX w., XVIII-wieczny barokowy zespół pałacowo-parkowy w Łabuniach – dawna rezydencja **Zamojskich i Szeptyckich**. Ten ostatni jest siedzibą Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Misjonek Maryi. W skład zespołu wchodzi 30 ha parku z cmentarzem zakonnym.

Kolejne obiekty również przypominają o historii

**Na terenie gminy znajduje się również jeden z największych w Polsce rezerwatów leśno-stepowych „Łabunie”, liczący sobie ponad 100 ha. To gratka dla miłośników obserwacji osobliwości flory i fauny.**

Łabuńskiej ziemi. To Izba Muzealna w Barchaczowie i Izba Pamięci bł. Stanisława Kostki Starowieyskiego.

Nieduża odległość między zabytkami sprawia, że można je zwiedzić poznając przy okazji osobliwości natury. Zapewnia to szlak rowerowy o długości ponad 30 km, dzięki któremu dojedziemy do wspomnianych miejsc. Szlak wiedzie m.in. przez obszary **Natura 2000** z bijącymi źródłkami.

Bogactwo gminy to przede wszystkim ludzie, a wśród nich – Koła Gospodyń Wiejskich i stowarzyszenia mieszkańców pielęgnujące **lokalne tradycje** oraz ubogacające życie kulturalne Małej Ojczyzny, Gminna Orkiestra Dęta i Gminny Chór Konsonans uświetniające lokalne uroczystości, a także Biblioteka Publiczna, która jest skarbnicą wiedzy o gminie Łabunie, wydająca publikacje dotyczące historii Łabuńskiej ziemi.

Gmina Łabunie jest przyjazna i otwarta dla przedsiębiorców, którzy wspierają liczne wydarzenia organizowane przez samorząd, a dzięki sukcesywnym zmianom Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego i planowanej budowie drogi ekspresowej S17 wzrośnie atrakcyjność inwestycyjna gminy. Zapraszamy w progi gminy Łabunie, gdzie przeszłość łączy się z przyszłością, która zapisuje się na kartach historii jako miejsce dbające o rozwój, pielęgnujące kulturę, mające szacunek do przyrody i jej mieszkańców.

Zdjęcia: Dominika Saran-Kudyba

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Łabunie

**Na terenie gminy działa siedem Kół Gospodyń Wiejskich:**

1. Koło Gospodyń Wiejskich „Barchaczowskie Superbaki” w Barchaczowie
2. Koło Gospodyń Wiejskich w Łabuniach
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Łabuńkach Pierwszych
4. Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Ruszowskim
5. Koło Gospodyń Wiejskich w Mocówce
6. Koło Gospodyń Wiejskich w Wierzbie
7. Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Łabuńskiej

## Koło Gospodyń Wiejskich w Łabuniach



Istnieje od września **2007 r.** Liczy 20 osób. Corocznie – już od 10 lat – organizuje imprezę Wielką Majówkę w formie pikniku na terenie Zespołu Pałacowo-Parkowego w Łabuniach. **KGW występuje na scenie uświetniając uroczystości i imprezy gminne. Zaangażowane w działalność charytatywną.** Pomaga przy organizacji wydarzeń kulturalnych, sportowych, patriotycznych, wspierając w tym zakresie wiele organizacji i instytucji w gminie – m.in. Urząd Gminy, Gminny Klub Sportowy czy Stowarzyszenia.

### PIEROGI

Ciasto:

- 1 kg mąki
- 5 łyżek oleju
- odrobina soli
- zagnieść gorącą wodą

**Farsz: ruskie**

Ziemniaki + twaróg  
pieprz, sól, przysmażona na oleju cebulka

**Farsz: Kasza gryczana**

Z kaszą wypieczoną + twaróg, pieprz, sól,  
przysmażona na oleju cebulka

**Farsz: ziemniaki + żurawina**

z żurawiną + twaróg biały wędzony, sól, pieprz

Sos do pierogów:  
Żurawina blendowana,  
sok z ½ cytryny  
odrobina wody  
łyżeczka cukru







### ZUPA Z POKRZYWY

#### Składniki:

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| - ziemniaki  | - koperek                    |
| - marchew    | - 2 garście listków pokrzywy |
| - pietruszka | - 1 garść liści szpinaku     |
| - seler      | - śmietanka                  |
| - por        | - cytryna                    |
| - cebula     | - sól                        |
| - czosnek    | - pieprz                     |

#### Wykonanie:

Warzywa pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na maśle, zalać wodą i ugotować na półmiękkko. Cebulę i czosnek pokroić w drobną kostkę, zeszklić na maśle, dodać drobno posiekane liście pokrzywy i szpinaku. Chwilę poddusić i dodać do gotującej się zupy. Gotować do miękkości. Zaprawić śmietanką, przyprawić do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny lub octem jabłkowym i posypać koperkiem. Można podawać samą lub z ugotowanym na twardo jajkiem.

### KOTLETY Z BIAŁEJ KAPUSTY

#### Składniki:

- 1 średnia kapusta
  - 1 duża cebula
  - 2 jajka
  - bułka tarta
  - pieprz, sól, kminek
- (kto lubi można dodać trochę majeranku)

#### Wykonanie:

Kapustę ugotować półmiękkko, ostudzić i odcisnąć, zmielić w maszynce do mielenia mięsa wraz z zeszkloną na oleju cebulą, dodać surowe jajka, przyprawy i bułkę tartą (w odpowiedniej ilości gęstości masy), wyrobić. Uformować nieduże kotleciki, panierować w bułce tartej i usmażyć na oleju. Podać z sosem koperkowym, pomidorowym itp., według smaku i własnego uznania.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Ruszowskim*



Koło istnieje od **2008 r.** Liczy 13 osób. Koło słynie z organizacji największych w gminie Łabunie jasełek oraz pikniku z okazji Dnia Dziecka. Aktywnie włącza się w promocję gminy, uczestnicząc w wydarzeniach promujących smaki naszej gminy, m.in. na **Festiwalu Turystycznym w Nieliszu**, **Festiwalu Smaków w Lublinie** czy w **Józefowie nad Wisłą**.

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wierzbii*



KGW Wierzbie powstało w **2009 r.** Liczy 13 osób. Przez rzez cały okres działalności organizowało liczne wydarzenia, w tym jedno cykliczne – Noc Świętojańską. **Koło słynie z lokalnej potrawy: knyszy, która podbiła kubki smakowe podczas II Lubelskiego Kiermaszu Turystycznego. To pieczone pierogi z farszem smażonej cebuli, posypane kminkiem, sezamem i gruboziarnistą solą.** KGW Wierzbie może również pochwalić się zdobytym w 2010 r. III miejscem w plebiscycie na najpopularniejsze na Zamojszczyźnie KGW i zespoły śpiewacze.

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Łabuńskiej*



KGW Wólka Łabuńska powstało w **2012 r.** Liczy 17 osób. Koło słynie z oryginalnych pomysłów na organizację bądź uświetnienie wydarzeń gminnych, m.in. oryginalnych witaczy dożynkowych czy spektakli promujących dawne tradycje i kulturę, np. spektakl wesele, przedstawiający dawne zwyczaje weselne. **KGW Wólka Łabuńska ma na swoim koncie wiele osiągnięć, m.in. zajęło I miejsce w konkursie „Ciasto Bożonarodzeniowe” i II miejsce w Konkursie Wielkanocnym na ciasto i stroik, organizowanym przez LGD Ziemia Zamojska. Zostało również nagrodzone za współorganizację gminnej gry terenowej „Leśne Nowiny”.**





# Gmina Miączyn

Gminy powiatu zamojskiego



**Urząd Gminy Miączyn**  
Miączyn 107, 22 - 455 Miączyn  
tel. 84 6180005, fax 84 6180005  
[www.miaczyn.pl](http://www.miaczyn.pl)

Gmina Miączyn została utworzona 1 stycznia 1973 roku. Obecnie składa się z 21 sołectw i ma powierzchnię 155,9 km<sup>2</sup>. Położona jest w obrębie **Kotłiny Hrubieszowskiej i Działów Grabowieckich**. Kotlina Hrubieszowska obejmuje południową część gminy, natomiast Działy Grabowieckie zajmują część północną.

Bogaty rozdział historyczny otwiera **bitwa na polach Miączyna**, która rozegrała się 29 sierpnia 1920 roku pomiędzy wojskami polskimi i bolszewickimi. Zginął w niej por. Henryk Fleury, dowódca 1-wszej kompanii batalionu manewrowego. Został pochowany na cmentarzu parafialnym w Miączynie wraz z innymi żołnierzami poległymi w tym dniu. Ich grobem opiekuje się Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Miączynie. Jednym ze znanych mieszkańców Miączyna był **Jan Węgleński**. Ukończył prawo na Akademii Zamojskiej. W 1809 roku został Ministrem Skarbu Księstwa Warszawskiego i w Królestwie Kongresowym oraz Ministrem Stanu. Był darczyńcą i fundatorem cerkwi grekokatolickiej oraz gruntów pod cmentarz parafialny w Miączynie.

**Piękno natury i bogactwo dziejów historycznych gminy Miączyn przejawia się codziennie w różnych aspektach życia jej społeczności.**

Znajduje się tam jego **pomnik** z napisem: „Ceniąc cnotę chłopka polskiego, żądał aby ciało w pośród wiejskiego jego włości smętarza spoczywało”. W 1918 roku cerkiew przekształcono na kościół katolicki.

W miejscowości Niewirków niewątpliwie wyróżnia się **piękny stary pałac w stylu eklektycznym z II połowy XIX wieku**, który został wybudowany prawdopodobnie dla Bolestawa Sierakowskiego, wtedy właściciela wsi Niewirków. Pałac został przejęty przez państwo po II Wojnie Światowej. Pałac otoczony jest parkiem o pow. 1 ha, do którego przylega zespół folwarczny.

Gmina Miączyn posiada **piękne walory przyrodnicze** i duże zróżnicowanie terenu, co daje wspaniałe widoki o każdej porze roku. Największa wyniosłość terenu występuje w Czartorii (273,2 m n.p.m.), a najniższej położony teren znajduje się w Horyszowie-Kolonii (198,6 m n.p.m.).

Gmina może pochwalić się **Rezerwatem „Popówka”**, utworzonym w 1988 roku Zarządzeniem Ministra Ochrony Środowiska i Zasobów Naturalnych. Celem utworzenia „Popówki” jest zachowanie kolonii **susła perelkowanego** oraz rzadkich i chronionych siedlisk gatunków ssaków i ptaków. Rezerwat „Popówka” o pow. 53,70 ha został uznany za **węzeł ekologiczny rangi europejskiej**.

Zdjęcia:

Park Dworski w Świdnikach - fot. Jarosław Stoń



# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Miączyn

## Na terenie gminy działa sześć Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich w Niewirkowie
2. Koło Gospodyń Wiejskich w Kotlicach
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Niewirków – Kolonii
4. Koło Gospodyń Wiejskich w Świdnikach
5. Koło Gospodyń Wiejskich Koniuchy
6. Koło Gospodyń Wiejskich w Zawalowie

## Koło Gospodyń Wiejskich w Niewirków Kolonii



Koło Gospodyń Wiejskich w Niewirków Kolonii powstało w październiku **2019 r.** Początkowo liczyło 15 pań. Do reprezentowania koła wybrano Sylwię Mazurek, Annę Herms i Agnieszkę Szykutę. Siedziba znajduje się w remizie wiejskiej w Niewirków Kolonii. Pierwszym celem naszego koła było odnowienie remizo-świetlicy i terenu wokół. Do pomocy przyszło wielu mieszkańców. Z pomocą UG w Miączynie udało się zakupić meble do kuchni, zaś ze środków pozyskanych od ARiMR sprzęt i wyposażenie. Z własnych funduszy zakupiliśmy drzewka i kwiaty do nasadzenia przed budynkiem. Wiosną przyszła pandemia a z nią 5000 sztuk maseczek, które wyszły spod igły przewodniczącej naszego KGW. Dużo czasu poświęcamy kultywowaniu tradycji. Pierwsze wieńce dożynkowe tworzyliśmy na gotowych stelażach z ubiegłych lat, z czasem, wykonaniem stelaża wg naszego projektu zajęli się mężczyźni z naszej miejscowości. W lipcu 2020 r. wzięliśmy udział w powiatowym konkursie Kobieta Gospodarna i Wyjątkowa, wyniosłyśmy stamtąd wiele cennych wskazówek i rad. Jesienią gościliśmy u siebie Sottysa i KGW z Wólki Łosinieckiej wraz z kinem plenerowym, które spotkało się z gorącym przyjęciem naszych najmłodszych. Kino na świeżym powietrzu, poczęstunek i dobry humor. W sierpniu 2021 r. reprezentowałyśmy naszą miejscowość w Dniu Rodziny organizowanym przez UG Miączyn. We wrześniu tego samego roku we współpracy z zaprzyjaźnionym Kołem w Niewirkowie zorganizowaliśmy Festyn Pożegnanie Lata. W festynie wzięło udział ok. pół tysiąca osób. Były zawody sportowe, turniej piłkarzyków, potów ryb, dmuchańce i wiele innych atrakcji dla najmłodszych. Oczywiście przy suto zastawionych stołach, wszystko powstało rękami członków koła. **W 2022 r. wystawiliśmy namiot na dożynkach powiatowo-gminnych w Miączynie. Wzięliśmy udział w korowodzie z naszym własnoręcznie wykonanym od podstaw wieńcem. Brałyśmy udział w warsztatach organizowanych przez - LGD Ziemia Zamojska: Eko DOM, Eko Wianki i Projektowanie ogrodów deszczowych, warsztatach kulinarnych Finger food, - Warto bo z Roztocza -dekoracje świąteczne z gliny, Biblioteka Publiczna w Nieliszu – warsztaty makramy oraz wielu spotkaniach gdzie tworzyliśmy kartki okolicznościowe czy robótki na szydełku.** W najbliższym czasie, na przełomie czerwca i lipca 2023 r, będziemy organizować wydarzenie mające na celu przeciwdziałanie przestępczości w szkole, na podwórku i w sieci. W spotkaniu wezmą udział służby mundurowe. Dzięki środkom z Funduszu Sprawiedliwości zakupimy projektor z ekranem, który będzie służył wydarzeniom mającym charakter społeczno-kulturalno-wychowawczy.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Horyszowie



Początek działalności KGW w Horyszowie na terenie Gminy Miączyń przypada na **lata 60-te**. Stanowiło ono integralną część istniejącego Kółka Rolniczego. Wówczas do koła należeli także panowie, którzy grali na różnych instrumentach, a panie śpiewały. Koło prowadziło wypożyczalnię naczyń i rozprawdzało pisklęta. Odbywały się kursy gotowania oraz pieczenia. W latach 90. działalność koła z wolna zamierała. Natomiast 2000 r. pojechaliliśmy z wieńcem dożynkowym do Nielisza na „II Dożynki Powiatowe”, wówczas przewodniczącą była pani Wiesława Buchajczuk. Członkinie KGW brały udział w dożynkach wiejskich, gminnych, powiatowych oraz wojewódzkich, na których zdobywały sukcesy. **Na dożynkach powiatowych w konkursie wieńca dożynkowego w kategorii wieńca współczesnego Panie zajęły: w Szczepleszynie 2004 r. - II miejsce, w Tyszowcach - II miejsce, w Siłnie 2009 r. - II miejsce, w Grabowcu - III miejsce w Skierbieszowie - III miejsce . Na dożynkach gminnych Panie także zdobywały sukcesy w konkursie wieńca dożynkowego: w Horyszowie 2010 r. - I miejsce, w Miączyń 2011 r. - III miejsce , w Niewirkowie - I miejsce .** W lutym 2015 roku podjęto próbę reaktywacji KGW. Został zorganizowany jubileusz 50-lecia koła, na które zostały zaproszone seniorki - członkinie KGW. Panie aktywnie włączyły się do życia społecznego - kulturalnego społeczeństwa. Organizowały: ostatki, Andrzejki, Sylwestra, Dzień Kobiet. Uczestniczyły w warsztatach kulinarnych i rękodziełach. Brały udział w konkursach kulinarnych: w Nieliszu za ciasto i stroik wielkanocny zajęły I miejsce, w Skierbieszowie za potrawę - II miejsce. W konkursach organizowanych przez gminę na dożynkach także zdobywały nagrody. Obecnie jest 14 Pań. Przewodniczącą koła jest Bożena Siudak, zastępcą - Jolanta Kuczeruk, sekretarką - Anna Prokop, skarbniczką - Ewa Wodyk oraz członkinie: Marzena Leśniak, Wiesława Buchajczuk, Zofia Niedbała, Urszula Tor, Elżbieta Tor, Janina Gontarz, Krystyna Rubacha, Justyna Rubacha, Małgorzata Ulanowska, Monika Siostrzenkowska.



### KOPYTKA ZE SZPINAKIEM

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Składniki:        | - 100 g szpinaku |
| - 2 kg ziemniaków | - 1 jajko        |
| - 250 g twarogu   | - mąka           |

Wykonanie: ziemniaki ugotować, przepuścić przez praskę. Szpinak sparzyć dodać sól i cukier do smaku, odcedzić, pokroić drobno. Wszystkie składniki dodać do ziemniaków zagnieść, pokroić i ugotować kopytka. Podawać z suszonymi pomidorami, twarogiem oraz mięsem drobiowym.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Niewirkowie



Koło powstało w grudniu **2018 r.** i obecnie liczy 14 osób. W naszym kole są nie tylko panie, ale również panowie. Wszyscy jesteśmy aktywni zawodowo, a w wolnych chwilach udzielamy się społecznie. Lubimy brać udział w różnego rodzaju konkursach, nie tylko kulinarnych, ale również artystycznych. Co roku organizujemy dla naszych mieszkańców bal sylwestrowy i ostatekowy. Bierzymy udział w piknikach, dożynkach i staramy się zaangażować naszą społeczność do wspólnej integracji. **Naszym celem jest uczestniczyć w każdym możliwym projekcie i wykorzystywać go w 100%, bo jesteśmy wesołą energiczną grupą, która nie boi się wyzwań.**

### SMALEC Z BIAŁEJ FASOLI

Składniki:

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| - 400 g ugotowanej białej fasoli | - 6 łyżek oleju roślinnego |
| - 2 cebule                       | - pół łyżeczki soli        |
| - 1 średnie jabłko               | - łyżeczka majeranku       |
|                                  | - duża szczypta pieprzu    |



### KASZAKI

Składniki:

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| - 1½ szklanki kaszy gryczanej   | - 1 łyżeczka majeranku |
| - 1½ szklanki kaszy jęczmiennej | - 2 jajka              |
| - ½ kg mięsa mielonego          | - 2 łyżeczki masła     |
| - 1 cebula                      | - tłuszcz do smażenia  |
|                                 | - sól, pieprz do smaku |

Wykonanie: Kaszę ugotować do miękkości. Drobnopokrojoną cebulę podsmażamy na maśle, aż się zeszkli i odstawiamy do wystygnięcia. Do ugotowanej kaszy dodajemy mięso mielone, przestudzoną cebulę, jajka, majeranek, sól oraz pieprz do smaku i dokładnie mieszamy. Jeżeli masa jest zbyt płynna, można dodać 1/2 łyżki kaszy manny. Formować niewielkie kotleciki i smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Podawać z sosem grzybowym lub innym.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Kotlicach



Koło powstało w **2018 r.** Obecnie liczy 18 członkiń. Bierze czynny udział we wszelkiego rodzaju imprezach kulturalnych takich jak: dni rodziny, pikniki oraz dożynki. Panie z koła przygotowują różnego typu tradycyjne potrawy oraz słodkości. **Niejednokrotnie odnosiły sukcesy, zdobywając nagrody w rozmaitych konkursach, między innymi w projektowaniu ogrodów, a także za wieńce dożynkowe i wielu innych.**

### BABKA KARTOFLANA – KISZKA

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2 pętka cienkiej kiełbasy
- 30 dag pokrojonej w kostkę słoninki
- 2 cebule
- 3 jajka
- przyprawy (pieprz, sól, ew. majeranek i co kto lubi)
- oliwa do formy

Wykonanie: Zetrzyj ziemniaki na drobnej tarce, odcisnij je, przetóż do miski. Słoninkę wytop, na suchej patelni, na tłuszczu przesmaż pokrojoną kiełbasę oraz posiekane cebule. Gdy cebula się przyrumieni, zdejmij patelnię z ognia, a gdy jej zawartość przestygnie, połóż ją z ciastem ziemniaczanym. Przypraw do smaku. Ciasto może być dość rzadkie, chociaż niektórzy dodają do niego trochę ugotowanych, zmielonych ziemniaków. Ciastem napełnij natłuszczoną formę, wstaw do piekarnika nagrzanego 150°C, piecz około 40-50 minut. Babka jest gotowa, gdy jej wierzch się przyrumieni, a patyczek włożony w ciasto jest suchy po wyjęciu. Należy podawać ją z kwaśnym mlekiem od razu po wyjęciu z piekarnika lub po odsmażeniu.





**SMALEC Z JABŁKIEM**

## Składniki:

- słonina bez skóry 1 kg
- 2 średnie jabłka
- 2 cebule
- sól
- pieprz
- 1 łyżka majeranku

Wykonanie: Słoninę mielimy w maszynce na dużych oczkach. Do dużego garnka wlewamy łyżkę wody i nastawiamy na mały gaz. Dodajemy zmieloną słoninę. Posypujemy łyżeczką soli. Wytapiamy na małym ogniu (indukcja 5-6) często mieszając drewnianą szpatułką. Nie przykrywamy pokrywką. W czasie wytapiania słoniny obieramy jabłka i cebule. Z jabłek wykrawamy niewielkie kawałki, cebule kroimy w kostkę. Gdy smalec stanie się klarowny i zmieni kolor na jasny brąz a na wierzchu będzie już niewiele piany dorzucamy jabłka i cebule. Ucieramy w dłoniach majeranek i posypujemy nasz tłuszcz. Gdy jabłka zaczną rozchodzić się pod szpatułką można wyłączyć gaz. Przyprawiamy szczyptą prawdziwego pieprzu. Gdy ostygnie przelewamy do glinianego garnczka. Po ostygnięciu wkładamy do lodówki. Podajemy na pajdzie świeżego chleba, z kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem.

**SMALCZYK Z JABŁKIEM**

## Składniki:

- biała fasola sucha 300 gram
- 2 jabłka
- duża cebula
- olej do smażenia
- sól, pieprz, majeranek

*Wege Wege*

Suchą fasolę zalewamy w misce letnią wodą. Wody powinno być dwa razy więcej niż fasoli. Zostawiamy na noc. Fasolę przekładamy do garnka i gotujemy do miękkości. W czasie gotowania fasoli obieramy jabłka i cebulę. Z jabłek wykrawamy niewielkie kawałki, cebulę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy olej na patelni i wrzucamy pokrojone jabłka z cebulą. Smażymy do czasu aż jabłka będą się rozchodzić pod szpatułką. Rozcieramy w dłoniach majeranek i posypujemy jabłka z cebulą. Jeszcze chwilę wszystko razem podgrzewamy. Fasolę po ugotowaniu odcedzamy. Przekładamy do wysokiej miski i jeszcze ciepłą blendujemy lub ubijamy gęstym tłuczkiem do ziemniaków. Gdy masa będzie jednolita, dodajemy podsmażone jabłka z cebulą. Doprawiamy łyżeczką soli lub wg uznania. Mieszmą łyżką. Przekładamy do naczynia i zostawiamy do ostygnięcia. Potem do lodówki. Podajemy na pajdzie chleba, z ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Zawalowie*



Początki Koła Gospodyń Wiejskich w Zawalowie sięgają **lat 70-tych**. Panie od lat brały czynny udział w życiu społecznym i religijnym zarówno naszej miejscowości jak i całej gminy. W myśl ideom i tradycjom naszych babć i mam, w latach 2019-2022 jako zorganizowana grupa wystawiałyśmy namiot z przygotowanymi własnoręcznie potrawami, ciastami i nalewkami na dożynkach gminnych. Co roku przygotowywałyśmy wieńce dożynkowe. **W 2022 r. wzięłyśmy udział w korowodzie wieńców dożynkowych na Dożynkach Powiatowych w Miączynie, w których zajęłyśmy III miejsce. Wtedy to zrodził się pomysł reaktywacji i rejestracji Koła Gospodyń Wiejskich w Zawalowie. Jako nowa struktura koło liczy 37 członków w tym 3 panów.** Do reprezentowania koła wybrano Panie: Ewelinę Stoń, Barbarę Szostakiewicz, Marlenę Cieśla i Magdalenę Puzio. Choć jesteśmy młodym kołem chcemy pielęgnować tradycje oraz budować obraz aktywnego społeczeństwa, zabiegając o środki na realizację planów i zamierzeń w swojej małej ojczyźnie. W tak przyjaznym środowisku tworzy się nowa historia, która, mamy nadzieję, przetrwa wiele długich lat przynosząc dobre owoce. Wierzymy, że uda nam się sprostać zadaniom i celom, które sobie założymy.



### PASZTET DROBIOWY WIEJSKI

#### Składniki:

- |                                      |                            |                               |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| - cały kurczak - u mnie 1,7 kg       | - 1 mała cebula - 50 g     | - 3 liście laurowe            |
| - 500 g wątróbki kurzej              | - kawałek pora - 15 cm     | - 3 ziarna ziela angielskiego |
| - 300 g korzeń selera - 1 średni     | - 1 litr wody - 4 szklanki | - łyżka soli                  |
| - 300 g korzeń pietruszki - 2 sztuki | - 1 kajzerka               | - łyżka pieprzu               |
| - 300 g marchewki - 2 średnie        | - 3 średnie jajka          | - łyżeczka gałki muskatołowej |
|                                      | - pół kostki masła - 100 g |                               |

#### Wykonanie:

Małą cebulę obierz i opal nad palnikiem. Kurczaka umyj pod bieżącą, zimną wodą i umieść w dużym garnku. Ułóż też obrane i pokrojone na mniejsze kawałki warzywa: marchew, por, seler, pietruszka oraz podpieczona cebula. Wlej litr wody. Dodaj: 3 ziarna ziela angielskiego, 3 liście laurowe, pół łyżki soli i pół łyżki pieprzu (najlepiej w ziarnach). Garnek przykryj przykrywką. Całość zagotuj i zmniejsz moc palnika do takiej, by kurczak w wodzie z warzywami lekko "pyrkotał". Od tego momentu gotuj tak wszystko 90 minut. Przez cały czas gotowania kurczaka nie odkrywaj przykrywkę. Po 90 minutach gotowania zarówno mięso kurczaka, jak i warzywa będą już miękkie. Całego kurczaka wyjmij z garnka i odłóż do przestudzenia, by łatwiej było zdjąć z niego całe mięso. Możesz też wyrzucić ziele angielskie. Ja wyławiam dwie kulki i jedną zostawiam do zmielenia z mięsem i warzywami.

Z garnka odlej również litr wywaru. Z tego rosółu możesz ugotować pyszną zupę. W trakcie gotowania podrobów z przestudzonego kurczaka zdejmij całe mięso oraz skórę. Ja mielę skórę do pasztetu. Możesz jednak ją wyrzucić. W garnku umieść też kajzerkę. Niech nasiąknie rosółem. Tak przygotowane składniki zmiel przy pomocy maszynki do mielenia mięsa. Ja wybieram nakładkę z najmniejszą średnicą oczek.

Do zmielonego mięsa z warzywami dodaj jajka, resztę soli i pieprzu oraz łyżeczkę gałki muskatołowej. Na koniec jeszcze bardzo miękkie lub roztopione masło. Masę pod pasztet wymieszaj dokładnie. Ja zawsze łączę wszystkie składniki dłońmi. Przygotuj sobie dwie foremki o pojemności minimum 1,5 litra każda. Foremki od środka wysmaruj resztkami masła i obsyp odrobiną bułki tartej. Masę przekładaj porcjami do foremek. Staraj się wypełnić dokładnie całą przestrzeń wewnątrz naczynia do wypiekania. Na wierzchu ułóż siekany tymianek lub rozmaryn. Te zioła bardzo ładnie suszą się w trakcie pieczenia pasztetu i pięknie pachną po wyjęciu z pieca. **SMACZNEGO ;)**





Gminy  
powiatu zamojskiego

# Gmina Nielisz



Urząd Gminy Nielisz  
Nielisz 279, 22-413 Nielisz  
tel. 84 63 12 727, fax 84 63 12 715  
[www.nielisz.pl](http://www.nielisz.pl)

Gmina przyciąga turystów pięknym położeniem. Naturalne **źródła wodne** oraz zbiornik retencyjno-rekreacyjny o powierzchni ponad 950 ha, pojemności 19,5 mln m<sup>3</sup> i długości linii brzegowej 30 km to prawdziwy **raj dla wędkarzy** oraz osób spragnionych aktywnego wypoczynku nad wodą. Głównie dzięki niemu gmina stoi przed wielką szansą turystyczną. Jest to największy po wschodniej stronie Polski zbiornik wodny. Zlokalizowany jest w dorzeczu rzek **Wieprz i Por**, otoczony pasem lasów iglastych rosnących na łagodnych zboczach okalających zbiornik, tworzących piękny krajobraz oraz miejsce wypoczynku. Tworzone są tam warunki do rozwoju rekreacji i sportów wodnych. Obecnie z takich form wypoczynku korzysta wiele osób, zwłaszcza w weekendy. Ze względu na swoją powierzchnię zbiornik wodny „Nielisz” zwany jest „zamojskim morzem”.

**Gmina Nielisz – miejsce przyjazne mieszkańcom, otwarte na turystów i inwestorów, wykorzystujące swoje walory przyrodnicze i potencjał gospodarczy oraz położenie geograficzne dla zrównoważonego rozwoju społeczno-gospodarczego.**

Część terenów przy zbiorniku wodnym została zagospodarowana przez gminę Nielisz w ramach realizacji projektu „Wykonanie infrastruktury turystycznej w otoczeniu zbiornika wodnego Nielisz”, współfinansowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2007 – 2013. W ramach projektu zostało wykonane 0,3 ha plaży wraz z 0,50 ha kąpieliskiem. W pobliżu plaży znalazły się 3 drewniane altanki pełniące rolę deszczochronów.

Nieopodal usytuowane są budynki socjalno-sanitarne posiadające przebieralnie, kabiny z natryskami oraz toalety.

**Dla łodzi i innego sprzętu pływającego udostępniana jest przystań wodna wraz ze slipem. Plaża, kąpielisko oraz cała towarzysząca infrastruktura jest ogólnodostępna.**

W Stawie Noakowskim zrewitalizowano **dwór wraz z zespołem parkowo-dworskim.**

Zdjęcia: Wojciech Gardyga



Przystań żeglarska i kąpielisko Moczydło w Nieliszu

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Nielisz

**Na terenie gminy funkcjonuje osiemnaście Kół Gospodyń Wiejskich:**

1. Koło Gospodyń Wiejskich „Zarudzianki” w Zarudziu
2. Koło Gospodyń Wiejskich „Gosposie” w Złotcu I
3. Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” w Złotcu II
4. Koło Gospodyń Wiejskich w Krzaku
5. Koło Gospodyń Wiejskich „Rusałki” w Ruskich Piaskach
6. Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Nieliskiej
7. Koło Gospodyń Wiejskich „Jagodzianki” w Nieliszu
8. Koło Gospodyń Wiejskich „Ach te baby” z Nawoza
9. Koło Gospodyń Wiejskich „Nawozianki” w Nawozie
10. Koło Gospodyń Wiejskich „Jezioranki” w Średnim Dużem
11. Koło Gospodyń Wiejskich „Stawianki”  
w Stawie Ujazdowskim
12. Koło Gospodyń Wiejskich „Jarzębinki”  
w Stawie Noakowskim
13. Koło Gospodyń Wiejskich „Gruszczanki” w Gruszcze Dużej
14. Koło Gospodyń Wiejskich „Ale Babki” w Wólce Złotojeckiej
15. Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Złotojeckiej
16. Koło Gospodyń Wiejskich „Rodzina Razem”  
Gruszka Duża Kolonia
17. Koło Gospodyń Wiejskich w Ujazdowie
18. Koło Gospodyń Wiejskich Deszkowice Kolonia

## Koło Gospodyń Wiejskich „Jagodzianki” w Nieliszu



KGW w Nieliszu powstało w kwietniu **1958 r.** z inicjatywy kobiet wiejskich, którym przewodniczyła Pani Danuta Burak. Role przewodniczących pełniły także: Danuta Mędziak, Czesława Jaworska, Marianna Pop, Maria Burcon, Teofila Pawluk, Małgorzata Siemko oraz Halina Burcon. W początkowych latach działalności, koło liczyło ponad 200 osób. Panie skupiały wokół siebie niemal całe życie kulturalne i społeczne Nielisza. Inicjowały spotkania artystyczne, wyjazdy kursy pieczenia i gotowania oraz liczne uroczystości o charakterze świeckim i religijnym. W pamięci mieszkańców zapisały się także widowiska obrzędowe: wesele, darcie piór i kisenie kapusty. Środki finansowe pozyskane z imprez przeznaczone były na zakup strojów oraz sprzętu gospodarstwa domowego do świetlicy wiejskiej. W 1973 r. przy kole powstał zespół śpiewaczy. Od tego czasu utrwaliła się także nazwa Jagodzianki, funkcjonująca również współcześnie, zarówno na określenie koła jak i zespołu. Jednym z większych osiągnięć KGW Jagodzianki było zainicjowanie 2000 r. imprezy pn. „Sobótka”, która z biegiem lat przerodziła się w duże ponadlokalne wydarzenie kulturalne. Od 2021 r. KGW Jagodzianki w Nieliszu działa jako organizacja zarejestrowana w ARiMR. Panie systematycznie uczestniczą w uroczystościach gminnych oraz powiatowych, jak również startują w przeglądach ludowych i konkursach, szczególnie o charakterze kulinarnym lub muzycznym. **W 2022 r. zajęły II miejsce w półfinale wojewódzkiego konkursu „Kobieta Gospodarna Wyjątkowa”, III miejsce w konkursie „Kreujemy Przestrzeń Ziemi Zamojskiej” oraz uczestniczyły w Gminnym programie „Nowa Inicjatywa Dla Odnowy Wsi”.**

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Gruszcze Dużej Kolonii*



Koło powstało w 2020 r., jako inicjatywa oddolna, wynikająca z potrzeb mieszkańców wsi. Funkcję przewodniczącej powierzono Angelice Piaseckiej. Nazwa Rodzina Razem opisuje najważniejszy cel działalności koła, jakim jest integracja i wspólne działanie całych rodzin na rzecz małych społeczności, ceniących patriotyzm lokalny, utożsamiających się z miejscem zamieszkania, kultywujących tradycję i kulturę regionu oraz integrację międzypokoleniową. W swojej niedługiej historii koło posiada kilka ważnych osiągnięć: **I miejsce w konkursie kulinarno-fotograficznym za potrawę „Król Hamburger w towarzystwie królowej Gruszki z Gruszki”, rok 2020 laureat w konkursie kulinarno-fotograficznym Domowe pączki i faworki, III miejsce w konkursie Smaki Zamościa i Roztocza, rok 2020. II i III miejsce w konkursie Smaki Zamościa i Roztocza - rok 2022.** Poza konkursami KGW bierze udział w akcjach na rzecz osób potrzebujących, np. organizacja zbiórki dla ofiar wojny w Ukrainie. Panie na swoim koncie mają także debiut telewizyjny. W 2021 r. wystąpiły w programie Lato między Wisłą a Bugiem w TVP 3 Lublin. Od początku istnienia koło aktywnie uczestniczy i współtworzy życie kulturalne Gminy Nielisz: dzień kobiet, dożynki, dzień strażaka, cykliczny gminny program Nowa Inicjatywa Dla Odnowy Wsi - to tylko niektóre z wydarzeń z udziałem KGW Rodzina Razem. „Dzięki wspólnemu działaniu i wzajemnemu wsparciu, tworzymy swoją Małą Ojczyznę, spełniamy się, odpoczywamy i spędzamy wolny czas kreatywnie i twórczo. Wiemy, że wspólnymi siłami i zaangażowaniem jesteśmy w stanie zdziałać naprawdę wiele dla naszego lokalnego środowiska, dając naszym dzieciom przykład wzajemnej współpracy i szacunku, podkreślając i doceniając rolę kultury i tradycji” – zgodnie mówią członkinie KGW Rodzina Razem.



### LETNI SERNIK Z RABARBAREM

Sernik wykonany na kruchym spodzie. Bazą masy serowej jest swojski twaróg i jajka. Dodatkiem do ciasta jest prażony rabarbar z odrobiną cynamonu, otulony delikatnie pianką. Nadaje on kwasowości i orzeźwiającego smaku, idealnego na upalne, letnie dni.

#### Kruche ciasto:

- 30 dag mąki
- ½ szklanki cukru
- kostka masła
- 3 żółtka
- łyżeczka proszku do pieczenia

#### Masa serowa:

- 5 jajek
- ½ szklanki cukru
- 1 kg twarogu trzykrotnie zmielonego
- 2 budyń waniliowe

Z podanych składników zagniatamy ciasto, 2/3 wykładamy na blaszkę a resztę mrozimy.

Jajka ucieramy z cukrem do białości, dodajemy ser oraz budyń, całość mieszamy jak najkrócej. Masę serową wylewamy na blaszkę wyłożoną ciastem. Następnie wykładamy wcześniej uprażony i wystudzony rabarbar i pianę z białek. Na wierzch ścieramy na tarce pozostałe, schłodzone ciasto. Sernik pieczemy ok. 1 godz. w 180°C. Prażony rabarbar: Około 8 łodyg rabarbaru ze skórką kroimy na 1,5 cm kawałki, studzimy do smaku 3-4 łyżkami cukru i prażymy na małym ogniu. Pod koniec dodajemy 1 lub 2 łyżeczki cynamonu. W razie potrzeby możemy podlać odrobiną wody.

Piana z białek: Pozostałe z ciasta 3 białka ucieramy na sztywną pianę razem z ¼ szklanki cukru. Na koniec dodajemy łyżkę mąki ziemniaczanej. LETNI SERNIK Z RABARBAREM otrzymał certyfikat za zajęcie II miejsca w konkursie „Smaki Zamościa i Roztocza 2022” w kategorii w pieki.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Średnim Dużem



KGW Jezioranki działa od **1950 r.** Jego założycielką była Pani Leokadia Antoszek. Kolejne kierowniczkami to: Wiesława Świstowska, Zofia Hadło oraz Janina Kopiel - która kierownictwo nad kołem oraz działającym przy nim zespołem śpiewaczym, o takiej samej nazwie, przejęła w 1990 r. i prowadzi do chwili obecnej. Koło oraz powstały przy nim zespół przetrwały do dnia dzisiejszego, dzięki przekonaniu o potrzebie zachowania i popularyzacji tradycyjnej kultury ludowej oraz zamiłowaniu do śpiewu i muzyki. Swoją działalność Panie prowadzą przede wszystkim na terenie Gminy Nielisz. **Liczne podziękowania i akceptacja dla podejmowanych działań, nadają sens istnieniu koła oraz zespołu.** Przez wiele lat były i nadal są motywacją do dalszej działalności, nie tylko na płaszczyźnie muzycznej, ale także w innych dziedzinach kultury ludowej np.: zachowanie tradycji wicia wieńców dożynkowych oraz kultywowanie religijności ludowej.

## Koło Gospodyń Wiejskich „Gruszczanki” w Gruszcze Dużej



Koło Gospodyń Wiejskich Gruszczanki w Gruszcze Dużej, zostało założone w **1970 r.** Początkowo zrzeszało 16 gospodyń, obecnie do organizacji należy 11 kobiet. Funkcje przewodniczących w kolejnych latach pełniły: Wanda Szostak, Teresa Szymanek, Elżbieta Łapa, Grażyna Siemczuk i Alicja Złomańczuk. Realizując swoje założenia, Panie dbają o zachowanie i popularyzację różnych dziedzin kultury ludowej: śpiew, muzyka, strój, kulinaria, obyczaje i obrzędy. Gruszczanki angażują się w działalność społeczno-kulturalną głównie na terenie gminy Nielisz, a zwłaszcza wsi Gruszka Duża. Działający przy kole zespół bierze udział zarówno w uroczystościach świeckich, jak i religijnych często obok tradycyjnego repertuaru, prezentuje własną twórczość muzyczną. Wybrane osiągnięcia: I miejsce za występ artystyczny na dożynkach gminnych w Stawie Noakowskim, lata 90-te, III miejsce w konkursie kulinarnym za potrawę tradycyjną, podczas dożynek Gminnych w Gruszcze Dużej, 2011 r., coroczna współorganizacja Gminnych Obchodów Dnia Strażaka w Gruszcze Dużej. Nowy rozdział w historii koła otworzył wpis do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich. Miało to miejsce 25 lutego 2020 r. Dzięki temu Panie pozyskały fundusze na rozwój działalności w dziedzinie upowszechniania kultury ludowej oraz kultywowania tradycyjnego folkloru wiejskiego.

### KULASZA

Składniki: Ziemiaki rozgotować i zmiąć tłuczkiem. Gotować na wolnym ogniu dodając mąki i dobrze wyrabiać.

- 1½ l wody  
- 5-6 ziemniaków  
- sól

Śmietanę zasmażaną  
- ½ łyżki tłuszczu  
- ½ cebuli zeszlonej

Śmietanę roztrzepać i zagotować.



### SZARLOTKA

Składniki:

- 4 szklanki mąki
- 1 margaryna
- 5 żółtek
- 1 szklanka cukru
- cukier waniliowy
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 budynie waniliowe
- 2 galaretki cytrynowe
- 7 szkl. jabłek

#### Wykonanie:

Zagnieść ciasto: z mąki, cukru, żółtek, margaryny i proszku do pieczenia. Ciasto podzielić na 2 części i zamrozić. Podsmażyc jabłka, dodać cukier waniliowy i galaretki. W tym samym czasie ugotować budyń.

Na blachę zetrzeć jedną połowę ciasta i położyć jabłka podsmażone z budyniem. Drugą część ciasta zetrzeć na budyń. Piec w 180°C przez 1 h.





## Koło Gospodyń Wiejskich „Ach te baby” w Nawozie



Koło powstało w czerwcu **2018 r.** Zostało wówczas zarejestrowane w ARIMR. Koło tworzą kobiety wiejskie pracujące zarówno w rolnictwie jak również w innych branżach zawodowych. Siedziba koła znajduje się w miejscowości Nawóz w pobliżu zbiornika wodnego Nielisz. KGW „Ach te baby” jest kołem, które stawia na ekologię, zdrowe odżywianie oraz umiejętne wykorzystanie walorów przyrodniczych otoczenia, o czym świadczy udział w konkursie „Kreujemy przestrzeń Ziemi Zamojskiej”. Zdobyte wyróżnienie i pozyskane środki umożliwiły zakup roślin i obsadzenie altany w Nawozie w celu zwiększenia atrakcyjności przestrzeni publicznej. Panie nie zapominają także o osobach potrzebujących, dla których organizują zbiórki pieniężne i rzeczowe (np. pomoc dla Ukrainy). Koło udziela się również w sferze turystycznej, wzięło udział w sesji fotograficznej promującej szlak rowerowy „Yellow Green”, biegnący przez wieś Nawóz. KGW dba także o rozwój dzieci i dorosłych, np. prowadząc sekcję szachową. **W działalności koła ważna jest także sfera kulinarna oraz udział w konkursach na najlepsze dania regionalne, w których Panie odnotowały niemałe sukcesy.** Ponadto produkują na zamówienie regionalne smakołyki przeznaczone dla turystów. Członkinie KGW zajmują się również rękodziełem artystycznym, zdobywając umiejętności na szkoleniach i warsztatach, które wykorzystują przy wytwarzaniu atrakcyjnych pamiątek związanych z Gminą Nielisz.

### PĘCZAK JĘCZMIENNY z boczkiem, pieczarkami i serem feta

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Składniki:                | - 10 pieczarek          |
| - 1 szklanka kaszy pęczak | - 5 suszonych pomidorów |
| - 2 szklanka wody         | - 1 por                 |
| - 5 plasterków            | - sól, pieprz           |
| wędzonego boczku          | - 50 g sera feta        |
| - ½ zielonej papryki      | - łyżka koperku         |

#### Przygotowanie:

Pęczak gotować 30 minut. Na patelnię wlać olej i podsmażyć 5 minut pieczarki oraz boczek. Następnie dodać posiekanego pora, paprykę, groszek i suszone pomidory. Całość smażyć 10 minut. Do całości dodać fetę i wszystko delikatnie wymieszać.



## Koło Gospodyń Wiejskich „Rusałki” w Ruskich Piaskach



Koło powstało w **1957 r.** Jego założycielką była Pani Karolina Pańczyk. Kierownictwo w kolejnych latach pełniły: Helena Baran, Zofia Podolak oraz Elżbieta Głąb. Dzięki zaangażowaniu członkiń oraz współpracy z wieloma instytucjami i organizacjami gminnymi Koło Gospodyń Wiejskich w Ruskich Piaskach współtworzy życie kulturalne i społeczne swojej miejscowości i gminy. Ważną częścią działalności jest popularyzacja tradycyjnej muzyki ludowej oraz udział w wydarzeniach artystycznych: przeglądach, konkursach śpiewaczych i kulinarnych, festynach oraz imprezach integracyjnych na szczeblu powiatowym, gminnym i wiejskim. Obecnie do koła należy jednaście Pań. W 2018 r. KGW Rusałki w zostało zarejestrowane w ARiMR. W ramach otrzymanych środków zostały zakupione stroje ludowe oraz wyposażenie kuchni do wyremontowanego budynku świetlicy wiejskiej. **Wybrane osiągnięcia:** - I miejsce w konkursie na najpiękniejszy wieniec tradycyjnny podczas Dożynek Powiatowych w Klemensowie 2010 r., Gorajcu Starej Wsi 2012 r., Skierbieszowie 2017 r. II miejsce w konkursie na najpiękniejszy wieniec tradycyjnny podczas Dożynek Powiatowych w Łabuniach, 2013 r. udział w dożynkach wojewódzkich w Lublinie 2010 r. i Siennicy Różanej, 2012 r. II miejsce w konkursie kulinarnym „Kobieta Gospodarna Wyjątkowa”, 2021 r. II miejsce w Międzygminnym Przeglądzie Ludowym w kategorii – kulinaria, 2022 r.

### AMONIACZKI

Składniki:

- 4 żółtka
- cukier waniliowy
- 5 dag amoniaku
- 1 szklanka śmietany

Wykonanie: Całość wymieszać i pozostawić na noc. Na drugi dzień dodać 1 szkl cukru i 1 margarynę. Mąkę ile wejdzie. Zagnieść. Ciasto ma być twarde. Wycinać ciastka. Wycięte ciastka posmarować jajkiem i posypać cukrem. Piec w piekarniku nagrzanym na 180°C na złoty kolor.

### KARTOFLAKI

Składniki:

- 1 margaryna
- 1 masło
- 6 żółtek
- mąki – ile się wgniecie

Wykonanie:

Ciasto posiekać i zagnieść. Formować kulki i piec na złoty kolor. Następnie obtoczyć w cukrze pudrze wymieszanym z kakao i cukrem waniliowym.



## Koło Gospodyń Wiejskich „Jarzębinki” w Stawie Noakowskim



Z ustnych przekazów wynika, że KGW w Stawie Noakowskim powstało najprawdopodobniej w latach **60-tych** XX wieku. Mieszkańcy wsi wspominają, że wcześniej działało jedno koło, skupiające Panie mieszkające w Stawie Noakowskim oraz sąsiednim Stawie Ujazdowskim. Z biegiem czasu - głównie z powodów organizacyjnych - każda z miejscowości doczekała się własnego KGW. Pierwszą kierowniczką i założycielką samodzielnego koła w Stawie Noakowskim była Pani Wiesława Król, po której funkcję przejęła Pani Bożena Mich, a następnie Alina Mróz. Nazwa Jarzębinki utrwaliła się w latach 80 - tych XX i związana była z powstaniem przy kole zespołu śpiewaczego. W naturalny sposób nazwy zaczęto używać dla określenia zespołu i KGW. **Panie uczestniczą głównie w świeckich i religijnych uroczystościach o zasięgu gminnym, zaś misję kultywowania folkloru wiejskiego realizują poprzez popularyzację dawnej muzyki, stroju, kulinariów i wicie wieńców dożynkowych.**

## Koło Gospodyń Wiejskich „Gosposie” w Złojcu



Początki KGW w Złojcu sięgają lat **60-tych i 70-tych** XX wieku. Była to duża organizacja, w której aktywnie działały Panie z dwóch części wsi - nieformalnie noszących nazwy Złojec I i Złojec II. Ze względów organizacyjnych w latach 90 - tych wyodrębniły się dwa koła, działające w dwóch wyżej wymienionych częściach miejscowości Złojec. Od tego czasu rozpoczyna się historia KGW Gosposie w Złojcu I. Na przewodniczącą została wybrana Joanna Bełkot, która aktywizowała kobiety do udziału w życiu społeczno-kulturalnym wsi i gminy. Kierownictwo w kolejnych latach pełniły Halina Soboń, Zofia Wal oraz obecnie Urszula Piwowarek. Udział w gminnych i ponadlokalnych uroczystościach, organizacja własnych wydarzeń kulturalno-społecznych oraz praca na rzecz rozwoju lokalnej społeczności są priorytetem dla wszystkich członkiń koła. Nieodzownym elementem kultywowania tradycji jest wicie wieńców dożynkowych, palm wielkanocnych oraz zachowanie folkloru muzycznego. Panie wspierają także działalność chóru parafialnego, systematycznie uczestniczą w próbach oraz współtworzą oprawę muzyczną liturgii. **Kultywują także religijne tradycje ludowe, np. uczestnicząc w procesjach oraz organizując nabożeństwa majowe przy przydrożnych kapliczkach.**

## Koło Gospodyń Wiejskich „Stawianki” w Stawie Ujazdowskim



Pierwsze wzmianki o Kole KGW w Stawie Ujazdowskim pochodzą z lat **60-tych** XX wieku. Najprawdopodobniej w tamtym czasie istniało jedno koło, które skupiało również Panie mieszkające w Stawie Noakowskim. Jego przewodniczącą była Zofia Pszenniak. Od pierwszych lat istnienia KGW w Stawie Ujazdowskim działało bardzo prężnie. Panie chętnie uczestniczyły w szkoleniach pieczenia i gotowania oraz organizowały własne imprezy z udziałem lokalnej społeczności, podczas których prezentowały umiejętności muzyczne i aktorskie. Dzięki staraniom Pań z KGW w 1968 r. do Stawu Ujazdowskiego została doprowadzona energia elektryczna. W latach 80-tych przewodniczącą została Pani Wiesława Cichosz, która swoją funkcję pełni do dnia dzisiejszego. W 2019 r. koło zostało zarejestrowane w ARiMR, co pozwoliło na pozyskanie dodatkowych środków na bieżące działania. Przy kole od wielu dekad istnieje zespół śpiewaczy Stawianki, który swój repertuar opiera na tradycyjnych melodiach ludowych i chętnie prezentuje się podczas uroczystości na terenie gminy oraz powiatu. Panie upowszechniają kulturę i działają społecznie - jako wolontariuszki uczestniczyły w akcji szycia maseczek. Biorą udział w wydarzeniach gminnych i powiatowych, w szczególności w dorocznym święcie plonów, gdzie prezentują wykonany własnoręcznie wieniec dożynkowy. Uczestniczą w przeglądach i konkursach szczególnie muzycznych, kulinarnych i rękodzielniczych. Wybrane osiągnięcia: **III miejsce w konkursie na tradycyjny wieniec dożynkowy podczas Dożynek Powiatowych, Mokre 2002 r., II miejsce w konkursie na tradycyjny wieniec dożynkowy podczas Dożynek Powiatowych, Zwierzyniec 2003 r., I miejsce w konkursie kulinarnym podczas dożynek Gminnych w Gruszcze Dużej, 2011 r., II miejsce w konkursie Pieśni Patriotycznych w Starym Zamościu, 2016 r.** Działalność KGW jest poparta licznymi dyplomami i podziękowaniami władz gminnych powiatowych i wojewódzkich.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Ujazdowie



KGW w Ujazdowie zostało założone w **1955 r.** i liczyło wówczas ponad 100 osób. Założycielką koła była Pani Stefania Gorzkowska. Kierownictwo w kolejnych latach pełniły: Melania Wróblewska, Kazimiera Puchacz, Krystyna Górna i Krystyna Hajduk. W 1980 r. przy kole powstał zespół śpiewaczy „Ujazdowianki”, w którym wiodącą rolę pełniła Pani Czestawa Poździk. Dzięki jej wiedzy i talentowi w repertuarze zespołu znalazło się wiele tradycyjnych piosenek. W swojej historii KGW w Ujazdowie było wielokrotnie nagradzane i wyróżniane przez władze gminne i powiatowe, zaś udział w cyklicznych wydarzeniach związanych z wiejskim folklorem, np. w dorocznym święcie plonów, podczas którego Panie prezentują własnoręcznie wykonany wieniec dożynkowy, jest stałym elementem działalności koła. Mimo upływu czasu i zachodzących zmian obecne członkinie nadal starają się kontynuować pracę swoich poprzedniczek oraz przekazywać młodszemu pokoleniu dawne pieśni i melodie, zachowywać tradycję ojców i dziadków oraz piękno kultury ludowej Zamojszczyzny. **Wybrane osiągnięcia: wyróżnienie w Ogólnopolskim Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych w 1988 r., III miejsce w Ogólnopolskim Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych 2005 r.**

## Koło Gospodyń Wiejskich w Krzaku



W 1979 r. z inicjatywy kobiet mieszkających w miejscowości Krzak powstało Koło Gospodyń Wiejskich, które dzięki pasji, zaangażowaniu i pracowitości od ponad 40 lat kultywuje tradycyjny folklor wiejski. Pierwszą Przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich w Krzaku była Pani Jadwiga Borsuk. Od roku 1998 do 2018 r. rolę przewodniczącej pełniła Pani Grażyna Śliwa, a od roku 2018 r. do chwili obecnej przewodniczącą jest Pani Bożena Gałan z inicjatywy, której 21 grudnia koło zostało zarejestrowane w ARiMR i wpisane do Krajowego Rejestru Kół Wiejskich. Obecnie organizacja liczy 40 osób. Dzięki swojej działalności i zaangażowaniu Panie zdobyły sympatię i uznanie lokalnej społeczności, która docenia wkład w kultywowanie tradycji i historii regionu. Jedną z podstawowych form pielęgnowania wiejskiej obrzędowości jest tradycja wicia wieńców dożynkowych oraz udział w dorocznym święcie plonów na szczeblu powiatowym diecezjalnym i gminnym. **Osiągnięcia:** III miejsce w konkursie na najpiękniejszy wieńiec dożynkowy w kategorii wieńców współczesnych podczas Dożynek Gminnych w Nieliszu, 2000 r., nagroda za udział w konkursie na najpiękniejszy wieńiec dożynkowy podczas Dożynek Powiatowych w Nieliszu, 2008 r., III miejsce w konkursie kulinarnym zorganizowanym podczas Dożynek Gminnych za ciasto „Figa z Makiem”, 2011 r., wyróżnienie w IX Międzygminnym Przeglądzie Ludowym w Starym Zamościu w kategorii kulinaria za danie bezmięsne „Burger Buraczany”, „Burger Grzybowo-Jaglany” oraz deser z owoców jesiennych „Szarlotka po Królewsku”, 2021 r., realizacja zadania pn. Kreatywny Plac Zabaw „Pod Krzaczkiem” – uczymy się i bawimy aktywnie w ramach Gminnego programu „Nowa Inicjatywa dla Odnowy wsi”, 2020 r. Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Krzaku chętnie pomagają osobom potrzebującym. Wielkie zaangażowanie i poświęcenie włożyły w szycie maseczek ochronnych w dobie pandemii Covid-19, które trafiły do placówek medycznych i pomocy społecznej, jak również do mieszkańców Gminy Nielisz.

### PLACKI SODZIAKI z pastą grochową i czosnkiem

Składniki na placki:

- 1 kg mąki
- 1 l wody
- 2 łyżeczki płaskie sody
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżeczki cukru

Składniki na pastę  
grochową z czosnkiem:  
- 1 kg grochu

Wykonanie:

Ciasto na placki zagnieść jak na pierogi rozwałkować na ok. 1 cm i pokroić na prostokąty wg uznania i smażyć na złoty kolor.

Pasta grochowa z czosnkiem: groch namoczyć na całą noc, następnie groch zalać świeżą wodą w większej ilości i gotować do miękkości. Gdy groch będzie ugotowany, wody nie odlewany, rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków aby powstał gęsty sos. Dodajemy do smaku sól i czosnek. Placki przekładamy na przemian placki – sos i tak do wyczerpania składników.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Nieliskiej



Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Nieliskiej powstało w **latach 70 XX w.** Przez wiele lat działało na rzecz lokalnej społeczności, kultywując miejscowe tradycje. Jednak w skutek zmniejszenia się liczby mieszkańców na pewien okres zawiesiło działalność. W roku 2017 podjęto udaną próbę reaktywacji koła, które obecnie należy do jednych z aktywniejszych na terenie gminy Nielisz. Organizacja liczy 16 osób - w szeregach KGW są również Panowie. Koło aktywnie uczestniczy w wielu wydarzeniach kulturalnych, promujących potrawy regionalne, rękodzieło oraz szeroko pojętą kulturę ludową Gminy Nielisz, zaś produkty wytwarzane przez KGW w Wólce Nieliskiej często zdobywają nagrody i wyróżnienia w lokalnych i regionalnych konkursach. Wybrane osiągnięcia: **I miejsce na III Jarmarku Królewskim w Rybczewicach za danie „Zupa jabłeczna”, 2021 r., I miejsce w Wojewódzkim Konkursie na Tradycyjny Stroik Bożonarodzeniowy, 2020 r., wyróżnienie w Wojewódzkim Konkursie na Nowoczesny Stroik Bożonarodzeniowy, 2020 r., wyróżnienie w Wojewódzkim Konkursie na Bożonarodzeniowe Ciasto Piernikowe, 2020 r., I miejsce w Międzygminnym Przeglądzie Ludowym w Starym Zamościu w kategorii rękodzieło, 2021 r., wyróżnienie w Międzygminnym Przeglądzie Ludowym w Starym Zamościu w kategorii kulinaria, 2021 r.** Kultywując tradycję poprzedniczek koło corocznie uczestniczy w gminnych uroczystościach dożynkowych, prezentując własnoręcznie wykonany wieniec. W działalność KGW chętnie angażuje się młode pokolenie wsi, wnosząc nowoczesne spojrzenie na tradycję i współczesność.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Złojckiej*



Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Złojckiej powstało w **2019 r.** Inicjatorami założenia organizacji byli mieszkańcy wsi. Przewodniczącą została Pani Katarzyna Borek. Wpis do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich pozwolił na uzyskanie dofinansowania oraz rozpoczęcie działalności na wielu polach kulturalno-społecznych. Koło skupia w swoich szeregach nie tylko kobiety, ale także Panów mieszkających we wsi Wólka Złojcka. Wyróżnia się zaangażowaniem w prace społeczne i wolontariat. Corocznie bierze udział w Dniu Chorego w Szpitalu Jana Pawła II na oddziale onkologii, a także wspiera działania Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dzięki zaangażowaniu KGW przy kościele parafialnym p.w. Chrystusa Króla w Złojcu został postawiony metalowy kosz w kształcie serca, do którego zbierane są plastikowe nakrętki z przeznaczeniem na cele charytatywne - to z jednej strony pomoc potrzebującym, ale również troska o środowisko. **KGW chętnie bierze udział w konkursach i kiermaszach, prezentując wyroby rękodzielnicze i regionalne kulinaria.** Panie kilkakrotnie występowały także na przeglądach muzycznych. Koło funkcjonuje także pod nieoficjalną nazwą „Ale Babki”.



## Koło Gospodyń Wiejskich „Zarudzianki” w Zarudziu



Koło Gospodyń Wiejskich w Zarudziu powstało w **1962 r.** Jego założycielką i pierwszą przewodniczącą była Pani Maria Iwon. Następnie kołem zarządzały: Krystyna Litkowska oraz Czesława Plebańska. W 1982 r. przewodniczącą KGW została Eleonora Byk. Wówczas też przy kole powstał zespół Zarudzianki, który repertuarem oraz tradycyjnym sposobem wykonywania utworów, nawiązywał do dawnych tradycji śpiewaczych. **W 1983 roku Zarudzianki zdobyły II miejsce podczas Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych w Kazimierzu Dolnym.** W 1992 r. nową przewodniczącą KGW została Pani Irena Budzyńska, która kontynuowała pracę swoich poprzedniczek. Poza krzewieniem wiejskiego folkloru muzycznego, Panie dążyły do zachowania i upowszechniania, także innych dziedzin kultury ludowej: stroju, kulinariów, obyczajów i rękodzieła np. wicie wieńców dożynkowych i coroczny udział w święcie płonów. W 2019 r. z inicjatywą rozwoju KGW wystąpił sołtys wsi Zarudzie, Pan Krzysztof Czarny. Koło zyskało wówczas 12 nowych członkiń oraz nową przewodniczącą, którą została Pani Bożena Kania, organizacja została również zarejestrowana w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. We wrześniu 2022 r. prowadzenia KGW liczącego już 20 osób, podjęła się Pani Joanna Puchacz. Zarudzianki sięgając do tradycji, wychodzą naprzeciw nowej rzeczywistości wiejskiej. Z szacunkiem odnosząc się do przeszłości, pokazując współczesny wizerunek wsi oraz jej mieszkańców – dynamicznych, młodych i ambitnych osób znających wagę historii. Praca na rzecz lokalnej społeczności, udział w akcjach charytatywnych, nowe konkursy i przeglądy prezentujące umiejętności muzyczne, kulinarne czy rękodzielnicze, przynoszą dużo satysfakcji, a drobne sukcesy dają motywację do działania.

### SWOJSKI SMALCZYK PO ZARUDZIECKU

Składniki:

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| - 1½ kg stoniny                | - główka czosnku    |
| - 1 kg mięsa wieprzowego       | - ½ kg pieczarek    |
| najlepiej karkówki lub łopatki | - 4 łyżki przyprawy |
| - ½ kg boczku surowego         | uniwersalnej        |
| - 4 duże cebule                | - 2 łyżki majonezu  |

Przygotowanie:

Stoninę, mięso i boczek przekręcić przez maszynkę na większych oczkach. Smażyć przez godzinę na wolnym ogniu często mieszając. Następnie dodać przekręcone przez maszynkę na tych samych oczkach pieczarki, cebulę i czosnek. Dodać przyprawę uniwersalną i majonez. Smażyć jeszcze około 2 godziny na wolnym ogniu często mieszając.





## Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” w Złojcu



Koło powstało najprawdopodobniej na przełomie lat **60-tych i 70-tych** XX w. Była to duża organizacja, bardzo aktywna i zaangażowana w życie społeczne gminy, która skupiała Panie z dwóch części wsi – nieformalnie noszących nazwy Złojec I i Złojec II. W latach 90 - tych wyodrębniły się dwa koła działające w dwóch wyżej wymienionych częściach miejscowości Złojec. Od tego czasu historia koła Niezapominajki zaczyna toczyć się samodzielnie. Na jakiś czas KGW zawiesiło swoją działalność, którą w 2002 r. wznowiła Pani Alicja Złomaniec, stając się tym samym przewodniczącą koła. Organizacja na nowo zaczęła uczestniczyć w życiu kulturalnym gminy i powiatu. Brała udział w zewnętrznych oraz organizowała własne wydarzenia artystyczne i społeczne. Kolejną przewodniczącą została Pani Anna Czata, zaś w 2021 r. z chwilą wpisu do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich kierownictwo objęła Pani Katarzyna Chrzan. Koło kultywuje i propaguje kulturę regionalną w szczególności rękodzieło obrzędowe między innymi wicie wieńców dożynkowych i palm wielkanocnych. Niezapominajki ze Złojca (II) można także usłyszeć na przeglądach muzycznych oraz podczas uroczystości religijnych. Występom towarzyszy akordeonista Pan Antoni Drumlak, który od wielu lat współpracuje z zespołem działającym przy kole. Członkinie koła chętnie organizują spotkania międzypokoleniowe, dzięki czemu przekazują tradycje młodszemu pokoleniu. Wybrane osiągnięcia: **wyróżnienie za wieńiec dożynkowy na dożynkach powiatowych w Adamowie, 2008 r., wyróżnienie na festiwalu muzycznym w Górecku Kościelnym, 2012 r., II miejsce na przeglądzie muzycznym w Starym Zamościu, 2015 r.**

### PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI

Ciasto:

- 6 szklanek mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 kubek śmietany
- 1 kostka drożdży
- 2-3 łyżki cukru
- ½ łyżeczki soli

Farsz:

- 1 kg kapusty kiszanej
- 70 dag pieczarek
- sól, pieprz

Wykonanie: Śmietanę lekko podgrzać, rozpuścić drożdże i cukier. Ze wszystkich składników zagnieść ciasto. Kapustę kiszoną obgotować i odcisnąć. Farsz wymieszać i doprawić przyprawami. Ciasto rozwałkować na grubość 0,5 cm i pociąć na długie prostokąty, nałożyć farsz i zwinąć w rulon. Paszteciki smarować rozmażonym jajkiem. Można posypać makiem lub sezamem. Piec na złoty kolor.

### FAWORKI

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 3 łyżki śmietany
- 5 dag masła
- 5 żółtek
- 1 jajko
- kieliszek wódki
- szczypta soli

Wykonanie: masło rozpuścić, ostudzić, resztę składników dodać i dokładnie wymieszać. W celu napowietrzenia ciasta, rzucić nim parę razy o stolnicę. Wałkować na grubość pergaminu, wycinać, zawijać podwójnie, smażyć szybciej, posypać cukrem pudrem i rozkoszować się smakiem z pyszną kawą.





# Gmina Radecznica

Gminy powiatu zamojskiego



## Urząd Gminy Radecznica

ul. Bolesława Prusa 21, 22-463 Radecznica  
tel. 84 6818001, fax 84 6818041  
[www.gminaradecznica.pl](http://www.gminaradecznica.pl)

Radecznica swoją historię jako gmina rozpoczyna w **drugiej połowie XIX wieku**, kiedy po carskim ukazie reformującym administrację państwową na obszarze Królestwa Kongresowego, stała się siedzibą gminy, obejmującą swoim władztwem okoliczne wsie.

Gmina Radecznica zajmuje obszar 110 km<sup>2</sup>. Ze względu na swoje walory przyrodnicze i ilość znajdujących się na jej terenie zabytków niewątpliwie jest **jedną z pereł Lubelszczyzny**.

Jednym z najcenniejszych zabytków jest **Zespół Klasztorny oraz schody prowadzące do barokowej Bazyliki Mniejszej, umiejscowionej na tzw. Łysej Górze**. Historia klasztoru genezą sięga 8 maja 1664 r. kiedy to na Łysej Górze ubogiemu Szymonowi Tkaczowi objawił Św. Antoni i nakazał mu wybudowanie kościoła właśnie na tym wzgórzu. 17 czerwca 2015 r. **Papież Franciszek** podpisał dekret podnoszący Sanktuarium Św. Antoniego w Radecznicy do godności Bazyliki Mniejszej - jedynej bazyliki na terenie diecezji zamojsko - lubaczowskiej. W jej podziemiach znajduje się **krypta Żołnierzy II Inspektoratu Zamojskiego AK**.

Szczególnym miejscem w Radecznicy, u podnóża Łysej Góry, jest wybudowana na palach kaplica „na wodzie”. W jej wnętrzu znajduje się obraz Św. Antoniego, a w stawach, przy których stoi kaplica, biją źródła, których **woda według legend ma właściwości lecznicze**.

Odwiedzając gminę warto również zwrócić uwagę na położoną nieopodal źródła XIX-wieczną drewnianą kapliczkę pw. św. Antoniego Padewskiego w Trzęsinach, **zamieszkiwaną dawniej przez pustelnika**, a w czasie wojny dającą schronienie osobom narodowości żydowskiej.

Bogactwo łąk, lasów oraz pól uprawnych stwarza pszczołom doskonałe warunki. Dzięki temu powstaje tutaj wysokiej jakości **naturalny miód**.

**Nieskażona przyroda, walory krajobrazowe, rzadkie okazy flory i fauny, wyjątkowo malownicze trasy rowerowe, a także zabytki - to właśnie Radecznica.**

Zdjęcia: Archiwum OO. Bernardynów w Radecznicy

Wnętrze bazyliki Św. Antoniego Padewskiego w Radecznicy

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Radecznica

Na terenie gminy funkcjonuje dziewięć Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich „Nasze Źródła” w Zaporzu
2. Koło Gospodyń Wiejskich „Zaburzanki” w Zaburzu
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Dzielcach
4. Koło Gospodyń Wiejskich Czarnystok
5. Koło Gospodyń Wiejskich Mokrelipie
6. Koło Gospodyń Wiejskich Podborcze
7. Koło Gospodyń Wiejskich Gorajec - Stara Wieś
8. Koło Gospodyń Wiejskich „Malinowa Dolina”  
Gorajec - Zastawie
9. Koło Gospodyń Wiejskich Gorajec - Zagroble

## Koło Gospodyń Wiejskich w Czarnymstoku



Koło powstało z inicjatywy mieszkańców Czarnegostoku, którzy wyrazili potrzebę wspólnych spotkań i integracji. Nasze Koło liczy 58 członków i zostało założone 6 października 2019 r. Członkowie KGW Czarnystok czynnie angażują się w życie sołectwa Czarnystok i Parafii Trzęsiny. **Braliśmy czynny udział w organizacji Wigilii dla Kół i Stowarzyszeń Powiatu Zamojskiego, zlocie motocyklowym w Radecznicy, nadaniu Imienia Szkole Podstawowej w Czarnymstoku, dożynkach Gminno-Parafialnych, uroczystościach 100-lecia Parafii Trzęsiny, warsztatach kulinarnych i rękodzieła, organizowaliśmy festyn rodzinny i sylwestra dla mieszkańców okolicznych miejscowości.** KGW Czarnystok dzięki współpracy z OSP Czarnystok odnowiło świetlicę wiejską, która służy wszystkim mieszkańcom Czarnegostoku.

### PIEROŻKI Z SEREM

#### Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki,
- ½ litra gorącej wody,
- 2 szczypty soli,
- 4 łyżki oleju.

#### Składniki na farsz:

- 1 kg ziemniaków,
- ½ kg sera,
- 1 duża cebula,
- pieprz i sól do smaku

Wykonanie ciasta: wszystkie składniki razem leciutko zagniatamy. Następnie rozwałkujemy i wykrawamy szklanką placuszki.

Wykonanie farszu: obrać i ugotować ziemniaki, wystudzić następnie przepuścić przez maszynkę. Cebulę obrać pokroić w kostkę i poddusić na patelni ze smalcem. Do przepuszczonych ziemniaków dodać ser, cebulę, pieprz i sól do smaku. Wszystko razem wymieszać.

Wykonanie pierożków: przygotowany farsz wykładamy na środek wcześniej wyciętych placuszków. Pierożki składamy na pół i skleamy boki, na sklejonym boku można wykonać falbankę. Gotowe pierożki wrzucamy na wrzącą, lekko osoloną wodę, delikatnie mieszamy. Gdy wypłyną na powierzchnię, to po około 3 minutach wyjmujemy. Ugotowana pierożki polewamy roztopionymi skwareczkami z cebulką.



### OPONKI (OBAŻANKI)

#### Składniki:

- 1 kg mąki
- ½ litra mleka
- kostka drożdży

- 2 łyżki cukru
- 2 cukru waniliowe
- 5 jaj
- ½ szklanki oleju

Wykonanie: Mleko z cukrem zwykłym podgrzewam, aby było ciepłe do tego dodaje rozdrobnione drożdże i dokładnie wszystko razem mieszam. Następnie dodaje pozostałe składniki i wszystko razem ze sobą łączę. Odstawiam do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie biorę małą część ciasta w dłonie, robię gałeczkę i rozgniatam na stolnicy. Na środku wykrawam dziurkę kieliszkiem. Tak przygotowane oponki zostawiam aby wyrosły. Następnie smażę je w rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Gdy wystygną posypujemy je cukrem pudrem.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Dzielecach



Historia Koła sięga **1961 r.**, koło liczyło wówczas 18 osób. Od początku istnienia członkinie zrzeszone w KGW brały czynny udział w życiu wsi, wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców. Szczególnie prężna działalność Koła przypada na lata 1970 - 1980. Organizowane były wówczas liczne zabawy taneczne, konkursy żywieniowe, kursy kroju i szycia. Dochody przeznaczane były na zakup wyposażenia świetlicy i szycie strojów ludowych na potrzeby Koła. **W plebiscycie Mistrzowie Agro w 2020 r., KGW w Dzielecach okazało się najlepsze w województwie lubelskim i drugie w kraju, uzyskując tytuł Koła Gospodyń Wiejskich Roku Województwa Lubelskiego 2020 oraz II miejsce w kategorii Koło Gospodyń Wiejskich Roku Polski 2020.** Energia, pomysłowość i zapał do pracy towarzyszą i dziś członkiniom w licznie podejmowanych inicjatywach, tj. organizacji przeróżnych imprez i spotkań integrujących miejscową społeczność. W ostatnich latach Koło organizowało piknik historyczny „W Dzieleckiej Dolinie”, „Dzieleckie Andrzejkki”, festyn „Jak za dawnych lat” „Baw się z nami pod gwiazdami” oraz „Dzieleckie Kusaki” i „Sylwester w Starej Remizie”. Od początku istnienia do chwili obecnej Koło tworzą wyłącznie kobiety, które zawsze mogą liczyć na pomoc i zaangażowanie ze strony strażaków z OSP w Dzielecach i lokalnych podmiotów - wspólnie biorą udział w uroczystościach kościelnych i gminnych, zapewniają oprawę kulinarną lokalnych imprez, rajdów rowerowych i motocyklowych, przygotowują grochówkę wojskową oraz poczęstunki. Koło corocznie przygotowywało i nadal samodzielnie przygotowuje wieńce dożynkowe na dożynki parafialne, gminne i powiatowe. Członkinie biorą chętnie udział w konkursach artystycznych i kulinarnych – w 2021 r. Dzieleckie Rogale zajęły I miejsce w półfinale konkursu Kobieta Gospodarna Wyjątkowa w kategorii „Ciasto jak dawniej”, rok wcześniej III miejsce w finale zajęła Wyśmienita szarlotka dzielecka z miodem i bakaliami. Członkinie dbają też o porządek i estetykę w miejscowości, doposażają odnowioną w ostatnim czasie świetlicę. Pokazują młodym ludziom, jak pięknie łączyć tradycję i nowoczesność - przykładem są chociażby stroje ludowe własnego projektu. W okresie Świąt Bożego Narodzenia przygotowują wspólnie ze strażakami szopkę. KGW liczy obecnie 33 członkinie i łączy talenty kilku pokoleń mieszkanki – najstarsza jest w wieku ponad 90 lat a najmłodsze osoby wspierające, przyszłe członkinie, są kilkuletnie.

### GRYCZANE SAKIEWKI Z ORZECHAMI

Farsz:

- 400 g kaszy gryczanej
- 100 g orzechów włoskich
- tymianek, natka pietruszki, sól, pieprz
- ½ kostki masła
- 2 cebule

Składniki:

- 10 plastrów schabu
- 2 szklanki mleka

Wykonanie: Schab moczymy w mleku przez noc. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie przez około 20 minut w porcjach 1 porcja kaszy na 2 porcje wody. Na patelni podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę, dodajemy tymianek i posiekaną natkę pietruszki, zmielone orzechy włoskie i kaszę. Doprawiamy solą i pieprzem. Schab rozbijamy na cienko, na każdy plaster nakładamy farsz i związujemy na kształt sakiewki. Pieczemy w rękawie przez około godzinę w 180°C. Najlepiej smakuje z sosem borowikowym lub z kurek.



### ZIOŁOWE POŁĘDWICZKI w sosie winogronowym

#### Składniki:

- 500 g polędwicy wieprzowej
- olej
- tymianek
- szalwia
- rozmaryn
- majeranek
- kolendra
- pieprz
- sól
- 200 g plastrów boczku

#### Sos:

- 0,3 kg ciemnych winogron
- ¼ szklanki wytrawnego wina włoskich
- 200 g mielonych orzechów włoskich
- kolendra
- chilli ziarno
- sól
- pieprz
- odrobina wyżej wskazanych ziół
- cytryna

Wykonanie: polędwiczki pokroić na około 4 centymetrowe kawałki i marynować przez noc w oliwie z mieszanką ziół. Odsączyć. Obtoczyć w mieszance ziół i zawinąć plasterkiem boczku. Wyłożyć na rozgrzaną patelnię na około 30 sekund z obu stron. Przełożyć do naczynia i piec w temperaturze 180° ok. 15 minut. Umyte winogrona oberwać z gałązek i zagotować w garnku z dodatkiem wina. Zblendować i przetrzeć przez sito. Dodać orzechy włoskie i odrobinę ziół. Doprawić solą, pieprzem i cytryną.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Gorajcu Zagroble



Koło Gospodyń Wiejskich w Gorajcu Zagroble powstało we wrześniu 2018 r. Składa się z 78 osób - kobiet i mężczyzn. Swoją działalność statutową rozpoczęliśmy zorganizowaniem imprezy sylwestrowej, którą powtórzyliśmy w roku następnym. Poza tym staramy się czynnie uczestniczyć w okolicznych festynach i dzielić się tym, co sami przygotowujemy. **Organizujemy warsztaty robienia stroików świątecznych, które później pięknie prezentują się w domach naszych mieszkańców.**

## Koło Gospodyń Wiejskich „Nasze źródła” w Zaporzu



Powstało w **latach 70.** XX wieku, ale z czasem wygasło. Pod koniec 2018 roku, dnia 18 grudnia, doszło do reaktywacji Koła z inicjatywy mieszkanki Zaporza. Do Koła, które otrzymało nazwę „Nasze Źródła” przystąpiły 32 osoby. Członkowie systematycznie spotykają się w remizie OSP, włączają się w przygotowania wydarzeń patriotycznych, religijnych i kulturalnych oraz w akcje ekologiczne, charytatywne, porządkowe. Członkinie koła zaangażowały się również w akcję szycia maseczek w obliczu pandemii koronawirusa, zorganizowały akcję sprzątnięcia sołectwa, wicie wianków dożynkowych i na uroczystości kościelne. KGW dba o porządek przy i w kaplicy św. Marii Magdaleny w parku św. Antoniego w Radeczniczy oraz o figury i kapliczki w naszej miejscowości. **Koło uczestniczy też m.in. cyklicznie w dożynkach wojewódzkich, powiatowych, gminnych i diecezjalnych oraz w warsztatach, konkursach i innych imprezach lokalnych.** Dzięki wsparciu finansowemu z budżetu państwa za pośrednictwem ARiMR zakupione zostały stroje oraz na potrzeby sołectwa sprzęt AGD, meble i wyposażenie kuchni. Koło integruje społeczność lokalną, kultywuje tradycję kulturalną i kulinarną oraz ma znaczący wkład w pozytywne przemiany społeczne na wsi. Aktywnie włącza się w życie społeczne sołectwa, parafii i gminy.

### ROLADA BISZKOPIOWA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- 4 jajka
- 3 łyżki majonezu
- 30 dkg sera żółtego
- 30 dkg pieczarek
- podwójna pierś z kurczaka
- 2 szt. przyprawy do kurczaka
- 2-3 łyżki mąki
- 1-2 łyżki masła

Wykonanie: Jajka ubić, dodać majonez, starty ser (garść odłożyć). Dodać mąkę, posolić i wymieszać. Wylać na blachę i piec 20 min w temp. 160 stopni. Pieczarki zetrzeć, usmażyć na maśle i ostudzić. Wyłożyć je na upieczony placek i posypać serem. Potożyć rozbitą lub pokrojoną w paski pierś z kurczaka. Posypać przyprawą do kurczaka. Zwinąć roladę, przełożyć do rękawa i piec 50 min w temperaturze 160 stopni. Można dodać również cebulkę do pieczarek lub łyżkę musztardy by zaostrić smakrolady.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Podborcze



Działalność KGW Podborcze rozpoczęliśmy 23 czerwca **2021 r.** W jego skład wchodzi 34 osoby w zróżnicowanym wieku, które chętnie biorą udział w organizowanych wydarzeniach kulturalnych naszej gminy. **W ciągu dwóch lat swojej działalności KGW Podborcze zorganizowało 2 festyny rodzinne dla dzieci i młodzieży a także wiele innych spotkań w środowisku lokalnym, których owocem był między innymi uwity wieniec dożynkowy.**

### SER SUSZONY

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| Składniki:             | - 1 jajko                  |
| - 0,75 kg twaróg biały | - sól do smaku             |
| półtłusty              | - opcjonalnie jedno żółtko |

Wykonanie: Twaróg mielimy w maszynce (wybieramy siatkę o drobnych oczkach) po zmieleniu dodajemy jako, sól i wyrabiamy do połączenia składników. Twaróg wkładamy do uszytego w trójkąt woreczka (z tetry). Zawijamy i wyciskamy przez 12 godz. (na noc). Następnie suszymy w piekarniku przez 2 godz. w temperaturze 75°C (odwracając co jakiś czas). Po ususzeniu zostawiamy do wystygnięcia. Woreczek zdejmujemy po zastygnięciu.

### CHLEB NA ZAKWASIE

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Składniki:                     | - sól              |
| - 1kg maki żytniej typ 720     | - woda             |
| - 1½ kg maki pszennej tortowej | - ¼ kostki drożdży |

Zakwas: 1kg mąki żytniej wymieszać z wcześniej przygotowanym zakwasem i wodą do uzyskania gładkiej masy. Odstawić na 12 godz. do wyrośnięcia najlepiej na całą noc.

Po 12 godzinach dodać 1½ kg maki pszennej sól, rozpuszczone drożdże i wodę taką ilość aby wyszła gładka masa. Odstawić do wyrośnięcia, włożyć w blaszki. Piec około godziny w 180°C.



*Tradycje Kulinarne  
Gospodyni Ziemi Łanowskiej*





# Gmina Sitno

Gminy powiatu zamojskiego



**Urząd Gminy Sitno**  
Sitno 73, 22-424 Sitno  
tel. 84 6112327, fax 84 6112308  
[www.sitno.gmina.pl](http://www.sitno.gmina.pl)

Większość gminy położona jest w południowo – wschodniej części tzw. **Padolu Zamojskiego**. Tylko niewielki północno – wschodni skrawek jej obszaru leży w obrębie **Działów Grabowieckich**, które wraz z Padolem Zamojskim wchodzi w skład Wyżyny Lubelskiej. Przez gminę przepływają dwa ciek wodne: Czarny Potok – prawy dopływ Łabuńki i Siniocha – lewy dopływ Huczwy. Północna część gminy Sitno pod względem walorów przyrodniczych i krajobrazowych jest włączona do **Skierbieszowskiego Parku Krajobrazowego**. Charakteryzuje się on występowaniem lasów bukowych oraz skupisk chronionych i rzadko występujących gatunków roślin (ok. 40 roślin, w tym 4 wpisane do Polskiej Czerwonej Księgi Roślin).

Będąc w Sitnie warto zajrzeć do pałacu, wzniesionego przez **Kornela Malczewskiego**, w latach dwudziestych XIX w. Obecnie mieści się tam siedziba **Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Zamościu**. W pobliskich zabudowaniach zostało utworzone **Muzeum Wsi**, w którym można obejrzeć dawniej stosowane narzędzia rolnicze i elementy wyposażenia gospodarstw domowych z XIX wieku. Stałe ekspozycje muzeum to wystawa prezentująca sylwetki ludzi najbardziej zasłużonych dla rozwoju oświaty i postępu rolniczego na Zamojszczyźnie, działalność Ośrodków Doradztwa w Sitnie oraz wystawa portretów malowanych na podstawie zdjęć ślubnych, tzw. monideł.

Zachował się również piękny park o powierzchni 4,5 ha. W pierwszy weekend lipca w miejscu tym jest organizowana **Wystawa Zwierząt Hodowlanych, Maszyn i Urządzeń Rolniczych**, na którą co roku przyjeżdżają ludzie z całego kraju.

Na terenie gminy w miejscowości Kornelówka na wysokości 272 m n.p.m. znajduje się **wieża widokowa**.

Na uwagę zasługuje **pomnik poświęcony kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu** w miejscowości Stanisławka, gdzie to w czasie okupacji niemieckiej ukrywał się późniejszy kardynał i Prymas Polski.

Na terenie gminy istnieją obszary chronione **Natura 2000**. Są to obszary specjalnej ochrony siedlisk: Dolina Górnej Siniochy i Kornelówka.

Od kwietnia 2022 r. działa również nowoczesny, doskonale wyposażony Gminny Żłobek, w którym przebywają najmłodszy mieszkańcy gminy Sitno.

W miejscowości Cześniki funkcjonuje **Muzeum Pożarnictwa**, posiadające w swoich zbiorach ciekawe eksponaty związane z działalnością jednostek OSP.

**Dla osób, które lubią aktywnie wypoczywać na powietrzu funkcjonuje kompleks sportowy Orlik w Jarosławcu, zewnętrzne siłownie w Kornelówce i Jarosławcu oraz place zabaw dla dzieci w poszczególnych miejscowościach gminy.**

Zdjęcia: Beata Osowiec



Pałac w Sitnie

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Sitno

Na terenie gminy funkcjonuje siedemnaście Kół

**Gospodyń Wiejskich:**

1. Koło Gospodyń Wiejskich Boży Dar
2. Koło Gospodyń Wiejskich Czeźniki

3. Koło Gospodyń Wiejskich Czeźniki Kol.
4. Koło Gospodyń Wiejskich Górna Kol. Czeźniki
5. Koło Gospodyń Wiejskich Czołki
6. Koło Gospodyń Wiejskich Horyszów Polski
7. Koło Gospodyń Wiejskich Janówka
8. Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławiec
9. Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławiec
10. Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławiec Dolny
11. Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławiec Górny
12. Koło Gospodyń Wiejskich Karp
13. Koło Gospodyń Wiejskich Kolonia Sitno
14. Koło Gospodyń Wiejskich Kornelówka
15. Koło Gospodyń Wiejskich Stabrow
16. Koło Gospodyń Wiejskich Stanisławka
17. Koło Gospodyń Wiejskich Sitno

## Koło Gospodyń Wiejskich w Horyszowie Polskim



Do koła należą 43 osoby w przedziale wiekowym od 19 do 93 lat. Wszystkie zebrania KGW odbywają się w tzw. maglu, wybudowanym w czynie społecznym przez członkinie i ich mężów w latach 80. Nazwa pochodzi od magla, który znajduje się w budynku. Po remoncie w latach 2010-2020 budynek został zaadaptowany na wiejską świetlicę, ale magiel w dalszym ciągu działa. W latach 80 powstał również zespół „Jutrzenka” i koło dostało oryginalne stroje lubelskie, które do dnia dzisiejszego są wykorzystywane z okazji różnych uroczystości religijnych, patriotycznych i kulturalnych (dożynki, procesje Bożego Ciała, odpusty, itd.). KGW brało udział w wielu przeglądach piosenek ludowych i festiwalach maryjnych z wyróżnieniami i nagrodami. Koło działa aktywnie do dzisiaj, współpracując ze szkołami, prowadzi warsztaty kulinarne podczas ferii i wakacji (np. robienie zapiekanek, sałatek, kruchych ciastek, faworków). KGW robi tzw. bramy weselne dla panów młodych – jest to lokalna tradycja, rzadko spotykana w innych częściach Polski. Po wybuchu wojny koło pomagało uchodźcom z Ukrainy udostępniając magiel jako schronienie, zapewniając im wyżywienie i środki higieny osobistej. **Członkinie koła tworzą palmy wielkanocne, wieńce dożynkowe i dekoracje, które wiszą w kościele. KGW miało również swój udział w teledysku i występach zespołu Pozytywnie albo wcale, wielu konkursach tanecznych oraz w #Gaszynchallenge.** Koło bierze udział w konkursach organizowanych przez Centrum Kultury w Sitnie, np. w konkursie na szopkę bożonarodzeniową czy na najsmaczniejszą potrawę.

### ROŻKI HORYSZOWSKIE

#### Składniki na ciasto:

- 4 szklanki mąki
- 7 dag drożdży
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- mleko

#### Składniki na farsz:

- 1kg pieczarek,
- 1 pierś z kurczaka
- 4 ogórki konserwowe
- 4 cebule
- kapusta pekińska
- papryka
- koncentrat pomidorowy
- przyprawa kebab-gyros

Wykonanie: Ciasto z drożdżami zagnieść tak, jak na pierogi – żeby w konsystencji było luźne. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć z przyprawą kebab-gyros. Ogórki, cebulę, paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć. Pieczarki pokroić, podsmażyć osobno i później dodać do warzyw. Dodać koncentrat pomidorowy, pierś z kurczaka i wszystko podduścić. Kapustę poszatkwować, wystudzony farsz dodać do kapusty, wymieszać. Ciasto rozwałkować cienko tak jak na pierogi, wielkość wyciąć wg preferencji. Nałożyć farsz na ciasto, zlepiać brzegi i smażyć. Podawać z sosem czosnkowym.





Gminy powiatu zamojskiego

# Gmina Skierbieszów



Urząd Gminy Skierbieszów  
ul. Rynek 1, 22-420 Skierbieszów  
tel. 84 6213608, fax 84 6213670  
[www.skierbieszow.com.pl](http://www.skierbieszow.com.pl)

Gmina Skierbieszów jest położona w północnej części Powiatu Zamojskiego, w **centralnej części mezoregionu Działów Grabowieckich**. Charakteryzuje ją falisto-pagórkowata rzeźba terenu z systemem głębokich wąwozów. Gmina leży w **dorzeczu rzek Wolicy i Marianki**, na terenie Skierbieszowskiego Parku Krajobrazowego. Są tu liczne małe oraz dwa duże zbiorniki wodne usytuowane w Skierbieszowie. Lasy w gminie Skierbieszów zajmują ponad 2773 ha. **Pierwsze wzmianki w kronikach o Skierbieszowie pochodzą z ok. 1428 r.** Na wschód od współczesnego skierbieszowskiego rynku, na wzniesieniu, wśród tąk istniał **zamek obronny**, zniszczony przez najazdy tatarskie. Do czasów dzisiejszych zachowało się **wzgórze, zwane Zamczyskiem lub Grodziskiem**. Przeprowadzone badania archeologiczne potwierdziły, że wzgórze było zasiedlone już w czasach średniowiecznych. Zamek zbudowany był prawdopodobnie z cegły i kamienia, z rozległymi podziemiami, otoczony fosą oraz wałami obronnymi. **Grodzisko jest dostępne dla zwiedzających**, leży na trasie trzech szlaków turystycznych: Szlak Ariański, Po Działach Grabowieckich, Szlak Tadeusza Kościuszki i Szlak Pieszy – Śladami Księdza Stefana Wyszyńskiego. Najcenniejszym zabytkiem Skierbieszowa jest kościół pw. WNMP, pochodzący z 1610 r., fundacji biskupa chełmskiego Jerzego Zamoyskiego.

Na terenie gminy Skierbieszów zachowały się dwa dwory i jeden park dworski. Pierwszym zabytkiem jest dwór murowany w łąziskach z początku XX w. Drugi dwór znajduje się w miejscowości Kalinówka. Powstał on w XVII w. Obydwa obiekty są obecnie własnością prywatną. W dolinach rzek Wolica i Marianka istnieje około **30 udokumentowanych źródeł**, a najbardziej znanymi są źródła położone w miejscowościach: Szorcówka, Wysokie I, Lipina Stara, Dębowiec, Sławęcina, Huszczka Duża, Hajowniki, łąziska oraz Iłowiec. Na szczególną uwagę zasługuje **źródło w Sławęcinie**. Według XIX-wiecznych przekazów, w 1882 r. nad źródłem ukazała się postać Matki Boskiej.

W trakcie trwania Jarmarku św. Kiliana podziwiać można występy różnorodnych zespołów, odbywają się pokazy dawnych zawodów, wiejskich rzemiosł i tradycyjnych zajęć, połączone z możliwością ich nauki i zakupu gotowych wyrobów. Różnorodne gry i zabawy ludowe, konkursy z nagrodami, a także spotkania z twórcami, rzemieślnikami i artystami, gwarantują wszystkim **wspaniałą zabawę oraz niezapomniane wrażenia**.

**Skierbieszowski Jarmark św. Kiliana, który odbywa się na początku lipca, jest jedną z największych letnich imprez folklorystycznych na terenie województwa lubelskiego. Przyciąga corocznie kilkanaście tysięcy osób.**

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Skierbieszów

Na terenie gminy funkcjonuje sześć Kół Gospodyń  
Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich Sadowianki z Sądów
2. Koło Gospodyń Wiejskich Niezawodni z Zawody
3. Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Można” z Iłowca
4. Koło Gospodyń Wiejskich „Kobiety Aktywne” ze Skierbieszowa
5. Koło Gospodyń Wiejskich Sulmiczanki z Sulmic
6. Koło Gospodyń Wiejskich z Podhuszczki

## Koło Gospodyń Wiejskich „Można” w Iłowcu



Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Można” z Iłowca sformalizowało swoją działalność 8 marca **2015 r.** KGiGW jest jedynym kołem na terenie Gminy Skierbieszów, gdzie na równych prawach działają zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dbając o swoją spuściznę. Działalność koła rozwija się z upływem lat. **W początkowym okresie swojej działalności młoda organizacja brała czynny udział w konkursach organizowanych na terenie powiatu, m.in. przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Ziemia Zamojska”, gdzie kilkakrotnie zdobywała nagrody.** Obecnie członkowie KGiGW wspierani przez Gminny Ośrodek Kultury w Skierbieszowie, angażują się w realizację projektów społeczno-kulturalnych oraz współorganizacji wydarzeń kulturalnych na terenie gminy, godnie reprezentując mieszkańców miejscowości Iłowiec poprzez kultywowanie dziedzictwa tego regionu, m.in. tradycji kulinarnej, rękodzieła ludowego oraz pielęgnowaniu wybranych form folkloru wiejskiego (dożynki, Jarmark św. Kiliana, festyny, występy w Ludowej Grupie Teatralnej „W powijkach”, kabaretach oraz widowiskach obrzędowych itp.).

## Koło Gospodyń Wiejskich „Sadowianki” w Sadach



76

Koło powstało w **2015 r.** Mimo, że jesteśmy młodym kołem, bardzo prężnie działamy: startujemy w różnych konkursach, udzielamy się charytatywnie, współorganizujemy zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków (wspólnie tworzymy stroiki okolicznościowe, pieczemy pyszne pierniczki, czytamy dzieciom bajki, wystawiamy przedstawienia z Klubem Seniora). Panie z KGW „Sadowianki” w Sadach czynnie uczestniczą w corocznej edycji Narodowego Czytania, którego organizatorem w gminie Skierbieszów jest Gminny Ośrodek Kultury oraz Gminna Biblioteka Publiczna. Podtrzymywanie tradycji jest dla nas bardzo ważne, dlatego co roku bierzemy czynny udział w uroczystościach dożynkowych, zarówno na szczeblu gminnym jak i powiatowym. Nasz udział podczas dożynek nie ogranicza się jedynie do przygotowania wieńca dożynkowego, zawsze bardzo chętnie pieczemy ciasta i drożdżówki, którymi później uczestnicy dożynek są częstowani. Tradycją stał się również nasz udział w Wigilii Skierbieszowskiej, podczas której przygotowujemy tradycyjne świąteczne potrawy, które niegdyś gościły na naszych stołach. Nie może nas zabraknąć także podczas corocznego Jarmarku św. Kiliana, gdzie sprzedajemy tradycyjne potrawy, ciasta, ciasteczka oraz inne wypieki. Zarobione pieniądze przeznaczamy na zakup nowego sprzętu AGD i wyposażenie naszej siedziby. Jako „Sadowianki” w Sadach bardzo chętnie bierzemy udział w konkursach kulinarnych, w których odnosimy niemałe sukcesy. **Naszymi największymi osiągnięciami są: zdobycie IV miejsca w konkursie „Polska od kuchni”, I miejsca w „Bitwie Regionów- Mięczyń 2022 r.”- etap powiatowy, oraz III miejsca na etapie wojewódzkim – naszym daniem była wtedy „Kura po sadowiańsku”.** W naszym kole działają również Panie uzdolnione artystycznie, specjalizujemy się bowiem w szydełkowaniu i hafcie. KGW „Sadowianki” w Sadach przy pomocy rodzin, mieszkańców sołectwa oraz Wójta gminy Skierbieszów, wyremontowały i przystosowały budynek, który służy teraz nam za siedzibę Koła. Budynek ten stanowi również miejsce spotkań lokalnej społeczności. Nie jesteśmy zamkniętą organizacją, integrujemy się z mieszkańcami Sadów poprzez organizację ognisk, spotkań, wycieczek, organizację bram weselnych dla młodych par. Pozostajemy solidarni także z Ukrainą - z własnych funduszy zakupiliśmy produkty spożywcze, art. medyczne oraz pierwszej potrzeby, które zostały przekazane później potrzebującym. Jesteśmy Kołem, które bardzo efektywnie współpracuje ze Skierbieszowskim Domem Kultury oraz Urzędem Gminy Skierbieszów.

### PIEROGI DROŻDZOWE

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Składniki:           | - 10 dkg drożdży   |
| - 1 kg mąki pszennej | - 2 szklanki mleka |
| - ½ szkl. cukru      | - ½ kostki masła   |
| - 6 jajek            | - 1 łyżeczka soli  |

Wykonanie: drożdże rozetrzeć z cukrem, odczekać 10 min., następnie dodać jajka utarte z cukrem, mleko, sól oraz mąkę. Wyrabiać ciasto aż będzie odstawać od ręki. Dodać roztopione masło i jeszcze chwilę wyrabiać. Całość odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (gdy w domu jest zimno, miskę z ciastem wstawić do ciepłej wody). Podczas wyrastania ciasta przygotować farsz według uznania (może być z kaszą jaglaną lub gryczaną i serem, owocami, kapustą i grzybami, cebulą itp.). Po wyrośnięciu ciasta formować małe bułeczki, nadziewać według uznania, piec do uzyskania złotego koloru w temperaturze 180°C.



### PIERÓG Z KASZY JAGLANEJ

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| Składniki:                  | - ½ szkl. cukru           |
| - 2 szklanki kaszy jaglanej | - 1 cukier waniliowy      |
| - ½ kg ziemniaków           | - 1 kostka masła          |
| - 1 kg sera białego         | - 1 duży jogurt naturalny |
| - 7 jajek                   |                           |

Wykonanie: kaszę oplukać i odcedzić na sitku. 3 szklanki wody zagotować, dodać do niej kaszę gotować ciągle mieszając. Gdy kasza zgęstnieje, dodać 1 szklankę mleka i ponownie zagotować, zdjęć z ognia i odstawić do wystygnięcia. Ziemniaki ugotować i przepuścić przez praskę. Jajka z cukrem i cukrem waniliowym ubić mikserem. Kaszę połączyć z serem, ziemniakami, ubitymi jajkami, szczyptą soli, masłem i jogurtem (najlepiej połączyć składniki przy pomocy blendera ręcznego). Całość wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i posmarować „rozbełconym” jajkiem. Piec w 180 stopniach ponad godzinę, do momentu zarumienienia się pieroga.



## Koło Gospodyń Wiejskich „Kobiety Aktywne” w Skierbieszowie



Koło rozpoczęło swoją działalność ponad dekadę temu. W 2018 r. koło dokonało wpisu do Krajowego Rejestru KGW prowadzonego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa i otrzymuje dotację z budżetu państwa na swoje cele statutowe. Swoją działalność skupiają przede wszystkim na promowaniu produktów i dań pochodzących z ziem skierbieszowskich. **Wielkim osiągnięciem Koła było zdobycie I miejsca w konkursie kulinarnym Kobieta Gospodarna Wyjątkowa za „Kisielicę Skierbieszowską”.** Potrawa ta ubiega się o wpisanie na listę produktów regionalnych. Kolejnym sukcesem było zajęcie II miejsca w konkursie Bitwa Regionów, a także udział w konkursie Polska od kuchni. Wykorzystując potencjał członków koła, Panie planują różne działania integracyjne oraz związane z podtrzymywaniem tradycji i kulinarnych.

### KISIELICA SKIERBIESZOWSKA z lanymi kluseczkami

Składniki na zupę:

- 1 kg jabłek
- 2 l wody
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 szklanka słodkiej śmietany
- 2 laski cynamonu
- goździki

- szczypta soli
- cukier do smaku
- anyż i szafran

Składniki na kluseczki:

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 jajko
- sok jabłkowy

Wykonanie kluseczek: Składniki mieszamy do konsystencji ciasta na kluski lane. Kluseczki gotujemy w osolonej wodzie.

Wykonanie zupy: Jabłka obieramy, czyścimy z gniazd nasiennych, kroimy. Zalewamy wodą dodajemy cynamon, goździki i anyż. Gotujemy do miękkości jabłek. Mieszamy mąkę ze śmietaną, sokiem i dodajemy do zupy. Gotujemy kilka chwil, doprawiamy solą i cukrem do smaku. Podajemy z kluseczkami i szafranem.





### CIASTO Z RABARBAREM

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| Składniki:                 | - 3 żółtka                     |
| - 3 szklanki mąki (1/2 kg) | - 1 cukier waniliowy           |
| - 1 margaryna              | - 2 łyżki proszku do pieczenia |
| - 1 szklanka cukru         | - 3 łyżki śmietany             |

Zagnieść ciasto jak na szarlotkę. Podzielić na dwa placki. Na jeden wyłożyć rabarbar, posypać cukrem i kaszą manną. Na wierzch gotujemy budyni według przepisu dodając dwa całe jajka do budyniu. Wylewamy na rabarbar. Na wierzch kładziemy 2 placek. Pieczemy 30 min w 200 stopniach C.



## Koło Gospodyń Wiejskich „Niezawodni” w Zawodzie



Koło KGW „Niezawodni – Zawoda” formalnie związało się w **2019 r.** Osoby, które do niego należą, jak również wielu innych mieszkańców wsi, od przeszło 25 lat czynnie działały przy remizie OSP w Zawodzie. Budynek w dużej mierze wybudowany został wspólnymi siłami, zaangażowaniem i własnym kosztem. Przez wiele lat organizowałyśmy liczne imprezy (takie jak Andrzejki, Sylwester itp.) i spotkania integracyjne dla społeczności wsi i innych miejscowości. Jako Koło organizujemy również wiele wyjazdów i wycieczek, które są skierowane oczywiście nie tylko dla naszego grona, ale również dla innych chętnych mieszkańców. Od wielu lat bierzemy czynny udział w uroczystościach dożynkowych, zarówno na szczeblu gminnym, jak i powiatowym, wjąc tradycyjne i nowoczesne wieńce, oraz zachęcając mieszkańców naszego sołectwa do współpracy podczas tychże prac. **Odnieśliśmy wiele sukcesów w postaci nagród i wyróżnień. KGW „Niezawodni - Zawoda” również bierze czynny udział podczas Jarmarku św. Kiliana, przygotowując stoisko z tradycyjnymi potrawami oraz wypiekami.** Cechuje nas chęć pomocy i współpracy w gminnych imprezach okolicznościowych oraz różnych uroczystościach.



# Gmina Stary Zamość

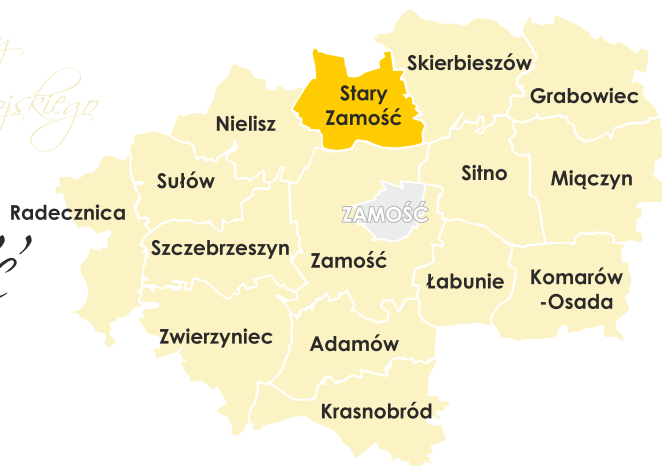
## Urząd Gminy Stary Zamość

Stary Zamość 6, 22 - 417 Stary Zamość

tel. 84 6164231, fax 84 6163224

[www.staryzamosc.pl](http://www.staryzamosc.pl)

Gminy  
powiatu zamojskiego



**Pierwsze wzmianki o Starym Zamościu, początkowo występującym pod nazwą Zamoście, pochodzą z 1429 roku.** Od 1443 roku do XIX w. władany był przez ród Zamoyskich. Kiedy kanclerz wielki koronny Jan Zamoyski założył 1580 roku miasto Zamość, wieś nazwana została Starym Zamościem. Przez Stary Zamość przebiega istniejący do dzisiaj trakt, oznakowany starymi, murywanymi kapliczkami, przez który przejeżdżał powieściowy Kmicic w drodze do Zamościa (opis w "Potopie" H. Sienkiewicza). Obecnie nazywany jest on Gościńcem Kmicica. W Starym Zamościu znajduje się **zabytkowy kościół z XVI wieku**, służący początkowo jako zbór kalwiński i poproboszczowski folwark należący w drugiej połowie XIX wieku do Tichowiczów, natomiast we wsi Udrycze - **dworek szlachecki z XIX wieku wraz z parkiem**, obecnie będący własnością prywatną.

Gmina znajduje się w województwie lubelskim, w północnej części powiatu zamojskiego. Gmina Stary Zamość położona jest na Wyżynie Lubelskiej, częściowo na terenie Działów Grabowieckich i częściowo na terenie Padołu Zamojskiego. Położenie przy drodze krajowej nr 17 oraz bliskie sąsiedztwo z Zamościem, Roztoczem i zalewem w Nieliszu, to ważne atuty gminy. Powierzchnia gminy wynosi 97,19 km<sup>2</sup>, co stanowi 5,19% powierzchni powiatu. W skład gminy wchodzi 19 sołectw. Lasy zajmują 16,15 km<sup>2</sup> (16,62%) powierzchni. Wschodnia część gminy wraz z dużym kompleksem leśnym „Pańska Dolina” należy do utworzonego w 1995 roku **Skierbieszowskiego Parku Krajobrazowego**. Przez ten kompleks leśny wytyczono pie-

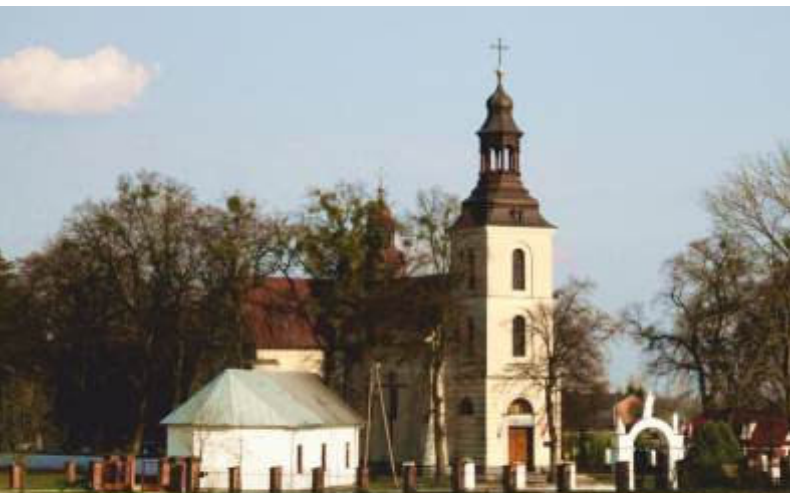
szy szlak turystyczny „Po Działach Grabowieckich”, przebiegający od Wierzy, przez las „Pańska Dolina”, Skierbieszów i Łaziska do Kornelówki.

W miejscowości Stary Zamość znajduje się kościół parafialny pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Kościół został wzniesiony najprawdopodobniej w latach trzydziestych XVI wieku, a odrestaurowany od fundamentów w roku 1592, z fundacji kanclerza Jana Zamoyskiego. **W kościele znajdują się między innymi zabytkowe organy wykonane w 1911 roku, ufundowane przez założyciela Włociańskiej Orkiestry Karola Namysłowskiego. Była to wyjątkowa orkiestra, w skład której wchodził synowie miejscowych chłopów, których Karol Namysłowski uczył pisać i czytać, a potem grać na zakupionych przez siebie instrumentach. Swój pierwszy koncert orkiestra wykonała podczas pastereki w kościele w Starym Zamościu w 1880 roku.** Obok kościoła w dawnym budynku wikariatu z 1910 roku mieści się **Muzeum Ziemi Starozamojskiej**. W budynku Szkoły Podstawowej noszącej imię Karola Namysłowskiego znajduje się **Izba Pamięci, poświęcona orkiestrze oraz jej założycielowi**.

Zdjęcia:

Kościół pw. Wniebowzięcia NMP w Starym Zamościu  
Las Pańska Dolina

Fot. Elżbieta Czarny



# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Stary Zamość

Na terenie gminy funkcjonuje czternaście Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich Chomęciska Duże
2. Koło Gospodyń Wiejskich Stary Zamość

3. Koło Gospodyń Wiejskich Udrycze Koniec
4. Koło Gospodyń Wiejskich Nowa Wieś
5. Koło Gospodyń Wiejskich Udryczanki
6. Koło Gospodyń Wiejskich Majdan Sitaniecki
7. Koło Gospodyń Wiejskich Chomęciska Małe
8. Koło Gospodyń Wiejskich Wierzba
9. Koło Gospodyń Wiejskich Krasne
10. Koło Gospodyń Wiejskich Wistowiec
11. Koło Gospodyń Wiejskich Kolonia Wistowiec
12. Starozamojskie Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych
13. Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych Activum
14. Stowarzyszenie Ludzie z Pasją

## Koło Gospodyń Wiejskich w Chomęciskach Dużych



Koło zostało założone w październiku 2019 r. przez 10 kobiet. Obecnie w kole jest 12 członków, w tym jeden mężczyzna. Jako koło angażujemy się zarówno w działalność społeczną jak i charytatywną, podejmujemy również działania na rzecz mieszkańców naszej miejscowości. Organizowałyśmy Dzień Babci i Dziadka – w roku 2020 przygotowaliśmy występ z udziałem dzieci z naszej wsi, poczęstunek, tort, były nawet tańce. W tym roku zaprosiliśmy nasz lokalny chór „ECHO”, który zaśpiewał dla naszych seniorów. Na początku pandemii koronawirusa włączyłyśmy się w szycie maseczek dla szpitali i przychodni. Nasze koło było współorganizatorem kiermaszu charytatywnego na rzecz dziewczynki chorej na SMA, który odbył się w ramach Jarmarku Hetmańskiego na Rynku Wielkim w Zamościu. Włączyłyśmy się również w pomoc uchodźcom z Ukrainy: zorganizowałyśmy kiermasz świąteczny, z którego dochód przeznaczony był dla uchodźców z Ukrainy; zbierałyśmy dary dla uchodźców; zorganizowałyśmy wraz ze strażakami z OSP w Chomęciskach Dużych wyjazd na przejście graniczne w Hrebennem z przygotowanym bigosem, zupą i drożdżówkami, napojami, słodyczami itp., które rozdawałyśmy uchodźcom z Ukrainy. Zorganizowałyśmy zbiórkę plastikowych nakrętek z przeznaczeniem dla dziewczynki chorej na SMA. Współpracujemy z OSP w Chomęciskach Dużych: pomagamy w organizacji uroczystości, imprez strażackich, np. Święto strażaka; dbamy o remizę strażacką i teren wokół remizy. Nasi strażacy pomagają nam w organizacji różnych imprez, wyjazdów. Prowadzimy działalność na rzecz wsi: dbamy o wygląd ronda poprzez plewienie, zakup i sadzenie kwiatów, krzewów, zbieramy śmieci, doposażamy kuchnię w remizie strażackiej w niezbędne do organizacji imprez okolicznościowych naczynia, obrusy, garnki, firanki itp. Bierzymy udział w licznych konkursach gminnych, powiatowych i ogólnopolskich. **W konkursie „Smaki Zamościa i Roztocza” nasze potrawy/ciasta (Stefanka, Oponki drożdżowe, Rabarbarowiec) i nalewka z czerwonych porzeczek z mięętą uzyskały certyfikat. Przez ostatnie dwa lata brałyśmy udział również w Festiwalu Polska od Kuchni, gdzie zajęłyśmy drugie miejsce w województwie za działalność koła, a nasza członkini została I V-ce Miss.** W tym roku również bierzemy udział w tym festiwalu. Zgłosiłyśmy się również do Konkursu Kobieta Przedsiębiorcza oraz Bitwa Regionów. Współpracujemy również z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Starym Zamościu oraz Lokalną Grupą Działania Ziemi Zamojskiej. Podtrzymujemy tradycje, przygotowujemy co roku palmę wielkanocną, która bierze udział w procesji Niedzieli Palmowej oraz wieniec dożynkowy na dożynki gminno-parafialne.

### PĄCZKI

- Składniki:
- 1 l mleka
  - 10 dag drożdży
  - 1 szklanka cukru
  - szczypta soli
  - 1 kostka margaryny
  - 3 łyżki spirytusu
  - 15 żółtek
  - dwa całe jaja
  - ok. 1½ kg mąki
  - marmolada z róży, wiśni lub innych owoców

Wykonanie: ubić żółtka i jaja z cukrem, mleko podgrzać i rozkruszyć w nim drożdże, roztopić margarynę. Wszystkie składniki połączyć i zaczekać do wyrośnięcia. Uformować pączki. Smażyć na smalcu lub oleju.



### CHLEB DO RWANIA

- Składniki:
- 450 ml ciepłej wody
  - 10 dkg drożdży
  - łyżeczka soli
  - łyżeczka cukru
  - 30ml oleju
  - 900 g mąki

Wykonanie: połączyć wszystko i zostawić do wyrośnięcia na 20 min. W międzyczasie zrobić masło czosnkowe, 140 g miękkiego masła, 3 ząbki czosnku, łyżeczka soli, po łyżce ziół suszonych lub świeżych (bazylija, oregano, pietruszka). Wyrośnięte ciasto podzielić na 2 części, rozwałkować cienki placek, posmarować połową masła czosnkowego, pokroić w cienkie podłużne paski, każdy pasek składać jak wachlarz i ustawiać w formie na stojąco, piec 40 min w 180°C.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Sitanieckim*



Koło funkcjonuje od ok. **1960 r.** Przez wiele lat przewodniczącą była Zofia Słoma, funkcję tę przejmowały mieszkanki wsi z pokolenia na pokolenie. Obecnie do koła należy 20 kobiet.

## *Koło Gospodyń Wiejskich Udrycze Koniec*



Koło gospodyń wiejskich reaktywowane zostało w **2016 r.** Do koła należy 16 osób. Przewodniczącą od lat jest Danuta Budzyńska. Dzięki funduszom sołectwa koło wyposażyło swoją siedzibę, mieszczącą się w OSP Udrycze w naczynia i meble. **Panie z koła gospodyń wiejskich organizują spotkania integracyjne, pomagają we współorganizowaniu uroczystości lokalnych i uczestniczą w warsztatach.** Pielęgnują tradycję związaną z wyrabianiem ozdób świątecznych czy wyplatania wieńca dożynkowego.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Starym Zamościu



Koło powstało latem **2019 r.** i należą do niego kobiety oraz mężczyźni, którzy starają się wspólnie, aktywnie działać na rzecz lokalnego środowiska. Od początku powstania Koło organizuje spotkania andrzejkowe, wigilijne i okolicznościowe. Uczestniczyły w akcjach charytatywnych dla dzieci chorych Fundacji SiePomaga.pl oraz zorganizowały zbiórkę funduszy na leczenie dla chorej koleżanki. Staramy się współpracować z naszym środowiskiem lokalnym. Współpracujemy z Gminnym Ośrodkiem Kultury, gdzie bierzemy udział w różnego typu imprezach i warsztatach, dzięki którym zdobywamy wiedzę i umiejętności. W konkursie „Kobieta Gospodarna, Wyjątkowa” na szczeblu powiatowym, KGW zdobyło II miejsce za najlepszą potrawę z wykorzystaniem lubelskich jabłek, które zakończyło się na gali finałowej w Lublinie. Na Festynie zorganizowanym przez Narodowy Instytut Wolności KGW zdobyliśmy I miejsce za potrawę. Uczestniczyliśmy również w konkursie „Słodki mazurek”, którego celem było kultywowanie polskiego dziedzictwa. Organizatorem była Fundacja Krajowej Spółki Cukrowej S.A. „Pomaganie krzepi” z siedzibą w Toruniu. **W konkursie „Ziołowe skarby kulinarne” zajęliśmy I miejsce na szczeblu powiatowym i uczestniczyliśmy w gali finałowej w Chełmie.** IX Międzygminny Przegląd Ludowy w Starym Zamościu zakończył się wyróżnieniem za potrawę jarską. Mieliśmy też przyjemność udzielenia wywiadu podczas Gali Finałowej „Kobieta Gospodarna Wyjątkowa 2022” i możliwość uczestniczenia w programie tv „Między Wisłą a Bugiem”. Na Dożynkach Powiatowo- Gminnych w Siłnie reprezentowaliśmy swoją Gminę a w konkursie na „Wieniec nowoczesny” zdobyliśmy II miejsce. Do rozwoju Koła przyczyniła się pomoc finansowa i merytoryczna z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.



### LENIOSZE Z KAPUSTY KISZONEJ

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Składniki:                     | - 2 jajka  |
| - 1 główka kapusty kiszonej    | - 2 cebule |
| - ½ kg kaszy gryczanej łupanej | - sól      |
| - ½ kg pieczarek               | - pieprz   |

Wykonanie: kapustę obgotowujemy oddzielając liść po liściu. Kaszę parujemy do miękkości (1,2 litra wody na 0,5 kg kaszy). Pieczarki kroimy w talarki i obsmażamy pod koniec dodajemy cebulkę pokrojoną w kostkę. Wszystkie składniki mieszamy razem dodając jajka, sól, pieprz. W liście kapusty zawijamy farsz, układamy w naczyniu żaroodpornym, przed pieczeniem zalewamy jedną szklanką bulionu. Pieczemy około 2 godziny w 170°C. Przed podaniem polewamy naturalnym olejem rzepakowym. Czas przygotowania 2,5 godziny.



### PSTRĄG Z DUSZONYMI PORAMI

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Składniki:               | - jabłko duże – 1 szt.      |
| - pstrąg średni - 2 szt. | - śmietana 12% - 150 g      |
| - mąka pełnoziarnista    | - orzechy włoskie posiekane |
| - 1 łyżka                | - 2 łyżki                   |
| - olej – 2 łyżki         | - cytryny                   |
| - masło – 2 łyżeczki     | - sól                       |
| - por średni – 2 szt.    | - pieprz                    |
|                          | - gałka muskatołowa         |

Wykonanie: pstrągi umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i obłożyć plasterkami cebuli. Odłożyć w chłodne miejsce na kilka godzin. Pory umyć, zdjąć wierzchnie liście, pokroić w plastry zarówno białą, jak i zieloną część. Wrzucić na patelnię, dodać łyżkę oleju i masła. Dusić przez 6–8 min, często mieszając. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę jabłko. Wlać 100 ml wody i gotować jeszcze przez 10 min. W tym czasie kawałki ryby wyjąć spod cytryny, posilić, poruszyć mąką i usmażyć na patelni. Przełożyć na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem. Pory przyprawić pieprzem i gałką muskatołową, dodać śmietanę i wymieszać. Włożyć pstrągi i podgrzać razem przez 4–5 min. Posypać orzechami, podać cytryną.



## Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych **ACTIVUM** w Starym Zamościu



Stowarzyszenie powstało 28 lutego **2016 r.** Tworzy je osiem mieszkanki gminy Stary Zamość. Od samego początku swojej działalności panie aktywnie włączyły się w życie kulturalne i społeczne gminy. Panie chętnie biorą udział w różnego rodzaju warsztatach czy to kulinarnych czy też plastycznych. Pozyskaną w ten sposób wiedzę wykorzystują w swojej działalności. Dla dzieci i młodzieży ze Szkoły Podstawowej w Wierzbie zorganizowały cykl poświęcony nawykom dobrego żywienia: praktyczny pokaz pieczenia chleba, „Szczypiorkowo”, „Mleczna kraina” i pokaz pieczenia ciastek. We wrześniu 2017 r. panie ze Stowarzyszenia przygotowały poczęstunek, składający się z potraw regionalnych dla goścącego w Starym Zamościu Ambasadora USA Paula W. Jonesa. W 2018 r. panie współorganizowały wraz z GOK festyn rodzinny „Rozpoczęcie wakacji-Stary Zamość 2018”, a także reprezentowały gminę ze stoiskiem z potrawami regionalnymi na Pierwszym Ogólnopolskim Świątku Plonów „Wdzięczni Polskiej Wsi” w Wąwolnicy, z udziałem Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego. W 2019 r. Stowarzyszenie reprezentowało także gminę Stary Zamość ze stoiskiem z potrawami regionalnymi na Świątku Parków Krajobrazowych Województwa Lubelskiego w Skierbieszowie. W 2019 r. Stowarzyszenie zajęło II miejsce w kategorii kulinaria na VII Międzygminnym Przeglądzie Ludowym w Starym Zamościu, oraz I miejsce w konkursie w kategorii „Sekret kulinarny w przetworach” podczas Pierwszego Wojewódzkiego Konkursu „Kobieta Wyjątkowa, Gospodarna” w Lublinie, gdzie panie reprezentowały powiat zamojski. W 2020 roku działalność stowarzyszenia była ograniczona z powodu pandemii. W marcu i kwietniu panie włączyły się w akcję szycia maseczek, współpracując z Zarządem Okręgowym Polskiego Związku Łowieckiego w Zamościu i Wójtem Gminy Stary Zamość, którzy dostarczali materiału na maseczki. Maseczki dostarczane były do szpitala w Zamościu, jak i też służb miejscowych. **W lipcu 2020 roku Stowarzyszenie wzięło udział w półfinale konkursu „Kobieta Gospodarna Wyjątkowa”, zorganizowanego przez Urząd Marszałkowski w Zamościu, gdzie Panie zajęły I miejsce w kategorii - szarlotka.** W finale, który odbył się w październiku w Lublinie, Stowarzyszenie za szarlotkę zajęło II miejsce. Także w 2021 r. Stowarzyszenie zajęło II miejsce w tym konkursie tym razem za potrawę „Hatajda z fajerczakami”. We wrześniu 2020 r. panie wzięły udział w warsztatach wyjazdowych w Muzeum Wsi Lubelskiej w ramach projektu „Kółko Kultury 2020-2021” zorganizowanego przez Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Zamość. Współpraca w ramach tego projektu była dalej realizowana w 2021 r. poprzez kolejne wyjazdy do Muzeum Wsi Lubelskiej, oraz warsztaty kulinarne, ceramiczne i rękodzieła, które odbyły się w Starym Zamościu. Także we wrześniu Stowarzyszenie wzięło udział w Lubelskich spotkaniach z przyrodą Urszulin 2020. Pożegnanie żurawi w Poleskim Parku Narodowym. Panie przygotowały potrawy regionalne. Oprócz działalności na niwie kulinarnej Stowarzyszenie wykazuje się także twórczo: co roku wykonuje kilkumetrową palmę na konkurs wielkanocny, wieniec dożynkowy, a także bierze udział w konkursach kulinarno-plastycznych, organizowanych przez LGD Ziemia Zamojska, Gminny Ośrodek Kultury w Starym Zamościu, oraz Urząd Marszałkowski w Lublinie. (Elżbieta Czarna)



**SCHAB PIECZONY**

Składniki:

- 1 kg schabu
- pomidor czerwony-1
- mozzarella duża- 4
- boczek wędzony - 16 plastrów

Nacinamy schab co 1,5 cm ale nie do końca, (robimy kieszonki), solimy, posypujemy pieprzem. W nacięcia wkładamy plasterki pomidora, ser i boczek. Dociskamy i spinamy wykałaczkami z obu stron. Pieczemy.

**CHLEBEK CZOSNKOWY**

Składniki:

- 40 g świeżych drożdży
- 300 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka cukru np. białego
- 600 g mąki pszennej
- 4 łyżki oleju np. rzepakowego
- 2 łyżeczki soli

Masto czosnkowo – ziołowe:

- 150 g miękkiego masła
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- kilka gałązek świeżej bazylii
- ½ łyżeczki soli
- 3 ząbki czosnku
- czarny pieprz

Wykonanie: drożdże pokrusz, następnie wymieszaj z połową wody i cukrem. Odstaw w ciepłe miejsce aż zaczną się pieniść. Do dużej miski przesiej mąkę pszenną, dodaj sól, olej roślinny, pozostałą wodę i pracujący zaczyn. Wymieszaj składniki do ich połączenia. Masę przełóż na blat i wyrób na gładkie, elastyczne ciasto. Następnie odstaw przykryte czystą ściereczką w ciepłe miejsce, na około 60 minut. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

W tym czasie przygotuj masło czosnkowo – ziołowe. Wymieszaj miękkie masło, następnie dodaj posiekane zioła, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól i czarny pieprz.

Wyrośnięte ciasto zagnieć. Rozwałkuj na prostokąt o grubości 0,5 cm. Następnie posmaruj całą powierzchnię masłem czosnkowo – ziołowym. Na koniec pokrój w pasy szerokości 5 cm. Pasy składaj w „harmonijkę”, następnie układaj je w okrągłej formie „tortownicy” (śr. 22 cm). Jeśli nie masz okrągłej foremki użyj prostokątnej lub kwadratowej. Piekarnik rozgrzej do 190°C „góra – dół”.

Piecz 40-45 minut.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wierzbie*



KGW powstało 8 lutego 2008 r. Początkowo było 20 członkiń, a od dłuższego już czasu zostało 15. W latach 2009-2010 byłyśmy współorganizatorami gminnych dożynek. Uczestniczymy w takich imprezach jak: Gminno-Parafialne Dożynki, Dożynki Powiatowo-Gminne, imprezy kulinarne oraz Festiwal Zdrowej Żywności. **Bierzemy także udział w konkursach organizowanych przez Urząd Marszałkowski w Lublinie i Szkołę Podstawową w Wierzbie.** Wyjeżdżamy na integracyjne wycieczki. Od 2019 r. jesteśmy zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich.

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wisłowcu*



Koło Gospodyń Wiejskich w Wisłowcu powstało 21 lutego 2022 r. 16 kobiet i mężczyzn w dniu powstania przyjęło statut koła i powołano zarząd. Przewodniczącą jest Agnieszka Smyk, zastępcą Adam Smyk, Anna Luchowska członkinią Zarządu. Do dnia dzisiejszego przybyło 22 nowych członków. **Koło organizuje spotkania dla mieszkańców wsi oraz uczestniczy w imprezach gminnych.**



Gminy  
powiatu zamojskiego

Gmina  
Sułów



**Urząd Gminy Sułów**  
Sułów 63, 22-448 Sułów  
tel. 84 6826202, fax 84 6826227  
[www.sulow.pl](http://www.sulow.pl)

W jej skład wchodzi 15 miejscowości: Deszkowice Pierwsze, Deszkowice Drugie, Kawęczyn-Kolonia, Kitów, Kulików, Michalów, Rozłopy, Rozłopy-Kolonia, Sąsiadka, Sułowiec, Sułów, Sułów-Kolonia, Sułówek, Tworyczów oraz Żrebce. Centralnym punktem gminy, a zarazem siedzibą gminnych władz jest Sułów. Gospodarka gminy opiera się głównie na rolnictwie.

Pod względem geograficznym gmina położona jest w obrębie tzw. Padołu Zamojskiego, w sąsiedztwie Roztoczańskiego Parku Narodowego oraz Szczepczyńskiego Parku Krajobrazowego. Przez jej teren przepływa **rzeka Wieprz**, wraz ze swoimi dopływami – Porem i Łętownią. W granicach gminy Sułów położony jest także zbiornik wodny „Nielisz”, o powierzchni blisko 1000 ha.

We wsi Sąsiadka znajduje się wczesnośredniowieczne Grodzisko Sutiejsk pochodzące prawdopodobnie z XI-XII w., które stanowi pozostałość historycznego **grodu Sutiejsk**, jednego z tzw. **Grodów Czerwieńskich**, leżących na średniowiecznym szlaku łączącym Kijów z Krakowem.

Na terenie dawnego średniowiecznego grodu Sutiejsk w połowie lipca odbywa się **Piknik Archeologiczny**, który ściągą liczną rzeszę mieszkańców i turystów. Przybyli mają okazję zobaczyć występy grup rekonstrukcyjnych z czasów średniowiecza, pokazy tradycyjnego rzemiosła, występy zespołów ludowych, wystawy rękodzieła oraz posmakować tradycyjnej kuchni. Od kilku lat przy Gro-

dzisku aktywnie działa grupa rekonstrukcyjna - Drużyna Grodu Sutiejsk. Jej członkowie organizują ciekawe pokazy, przybliżając odwiedzającym Gród i historię wczesnego średniowiecza, zwłaszcza pod kątem obronności, ówczesnej broni czy wyposażenia wojowników.

**Zbiornik wodny w Kulikowie** jest idealnym miejscem dla wędkarzy i osób poszukujących ciszy i spokoju na łonie przyrody. O walorach turystycznych Kulikowa decyduje zarówno piękne położenie nad zalewem Nielisz, jak również usytuowane w Kulikowie – obszerna altana, pole namiotowe oraz wieża widokowa. **Punkt widokowy w Kulikowie jest położony na trasie szlaku Green Velo.**

**W Tworyczowie znajduje się zabytkowy modrzewiowy kościół.** Powstał w latach 1932-1933. W drewnianym ołtarzu głównym znajdował się obraz Matki Bożej Częstochowskiej oraz statua Pana Jezusa z otwartym Sercem. Obok świątyni usytuowana jest drewniana dzwonnica z 1949 r.

**Gmina Sułów odznacza się wyjątkowymi walorami krajobrazowymi, turystycznymi oraz przyrodniczymi. Odnajdziemy tu surowe piękno lessowych wąwozów, urokliwe zagajniki pośród łąk oraz bogactwo fauny i flory.**

Zdjęcia:

Gminna Biblioteka Publiczna w Sułowie,  
Arkadiusz Socha

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Sułów

Na terenie gminy funkcjonuje sześć Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich w Deszkowicach Pierwszych
2. Koło Gospodyń Wiejskich w Sąsiadce
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Michalowie
4. Koło Gospodyń Wiejskich w Rozłopach
5. Koło Gospodyń Wiejskich w Sułowie
6. Koło Gospodyń Wiejskich w Sułowcu

## Koło Gospodyń Wiejskich w Deszkowicach Pierwszych



Koło zostało zarejestrowane w grudniu 2018 r. i liczy 46 członków. Działalność koła nie jest długa, ale w miarę możliwości bierzemy udział w spotkaniach integracyjnych i warsztatach. Dzięki dofinansowaniu z ARiMR zakupione zostało wyposażenie, które jest potrzebne do dalszej działalności, oraz stroje KGW. Koło organizuje imprezy, w których uczestniczą mieszkańcy naszej miejscowości i nie tylko. Bierzemy udział w uroczystościach parafialnych oraz gminnych. **W 2021 r. koło reprezentowało gminę Sułów na dożynkach Powiatowo – Gminnych w Siłnie, na których gmina zajęła III miejsce w kategorii „Wieniec Dożynkowy Tradycyjny”.** Koło organizuje również kiermasze świąteczne, na których sprzedawane są rzeczy przygotowane przez Panie z KGW, a uzyskane dochody wykorzystywane są na bieżące potrzeby koła. Nasze koło w dalszym ciągu chce prowadzić działalność w celu rozwoju kultury ludowej i lokalnych tradycji naszej wsi.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Michalowie*



KGW Michalów jest bardzo młodym kołem i liczy 28 członków. Nasza siedziba mieści się w Remizo-świątlicy w Michalowie przy ul. Zielonej 1. KGW powstało we wrześniu **2019 r.** Jesteśmy kołem raczkującym na tle innych, dłużej działających kół w powiecie zamojskim, ale pełnym zapału, zaangażowania i coraz to nowych pomysłów oraz inspiracji. Nasza działalność opiera się przede wszystkim na organizacji spotkań integrujących lokalną społeczność, wyjazdów, obstudze gastronomicznej oraz charytatywnej pomocy osobom potrzebującym. W ciągu 3 lat naszej działalności Koło było organizatorem wielu spotkań integracyjnych. Głównym przesłaniem naszego koła jest pomoc innym. Nasze koło było inicjatorem akcji społecznej szycia maseczek na naszym terenie w okresie pandemii Covid 19, zbiórki odzieży, produktów spożywczych i art. chemicznych na rzecz Schroniska dla osób bezdomnych w Zamościu, oraz wsparcia polskich producentów chryzantem. Organizowaliśmy również akcję „Świątecznej paczki” dla osób bardzo potrzebujących z terenu naszej gminy. Wyznaczone przez GOPS rodziny zostały obdarowane paczkami wypełnionymi art. spożywczymi, słodyczami, chemią, kosmetykami a rodziny z dziećmi otrzymały zabawki pod choinkę. Zadbaliśmy również o osoby samotne którym oprócz paczki dostarczyliśmy tradycyjny posiłek wigilijny. Organizowaliśmy również zbiórkę produktów potrzebnych dla walczącej Ukrainy, za pośrednictwem ks. Andrzeja postępującego w parafii na Ukrainie przekazywaliśmy zebrane produkty. Odzew był ogromny, przerósł nasze oczekiwania. Wszystkie nasze działania pomocy innym opierają się na czynie społecznym i ogromie dobroci ludzkich serc bez których nasze działanie nie miało by racji realizacji. **KGW Michalów stara się jak najlepiej promować swoją miejscowość, uczestnicząc w różnego rodzaju konferencjach, konkursach kulinarnych, dożynkach.** Uczestniczyliśmy już w bardzo wielu spotkaniach ale najważniejsze z nich to: Dożynki Prezydenckie, Dzień Dziecka w Belwederze, Dożynki Powiatowe i zajęcie I miejsca w konkursie na wieniec nowoczesny. Byliśmy również współorganizatorem Dożynek Gminnych w 2022r. To tylko mały wycinek naszej działalności, wspierającej lokalne i gminne działania.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Rozłopach



Koło zarejestrowane 11 października **2019 r.** Siedziba koła znajduje się w remizie OSP w Rozłopach 73. Zarząd koła to: Przewodnicząca – Monika Jarosz, Zastępca – Edyta Samborska, Skarbnik – Stanisław Godzisz. KGW liczy 11 członków. **Nasze KGW integruje lokalną społeczność, organizujemy różne lokalne imprezy.** Staramy się integrować naszą młodzież. Z uwagi na nią zakupiliśmy między innymi stół bilardowy, telewizor i inne gry logiczne. Współpracujemy z OSP Rozłopy, organizujemy różne zbiórki np. zbiorów darów dla Ukrainy i zbiory elektrośmieci. Bierzymy czynny udział w różnych spotkaniach kulturalnych i oświatowych w naszej gminie. Planujemy dalszy rozwój naszego koła.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Sąsiadce



Koło działa od **1978 r.** Dzięki aktywności zarządu i członkiń koła, zdobywałyśmy swoją pracą i poświęceniem sukcesy, osiągnięcia, nagrody i dyplomy. Powstał zespół śpiewaczy. Kierownikiem zespołu była Wanda Łygas. Pierwsze miejsce zdobyłyśmy na przeglądzie zespołów śpiewaczych w Zamościu i I miejsce na przeglądzie wojewódzkim w Tomaszowie. **Zdobyłyśmy I miejsce jako chór parafialny w Górecku na festiwalu Pieśni Maryjnej.** Organizowałyśmy kursy kroju i szycia oraz kulinarne. W 2020 r. zdobyłyśmy I miejsce w konkursie „Kobieta Gospodarna Wyjątkowa” w kategorii rękodzieła w powiecie zamojskim. Cel działania, szacunek do drugiej osoby, pielęgnowanie tradycji, kultury regionalnej i religijnej spowodowały, że działamy przy jednym zarządzie od 45 lat. W roku 2019 podjęłyśmy decyzję o rejestracji koła w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Zamościu, co nas zmobilizowało do dalszych działań. Zarejestrowanych jest 11 osób. Przewodnicząca – Stanisława Grabowska, Zastępca – Anna Surmacz, Członek zarządu – Weronika Krukowska. I działające osoby: Helena Magdziarz, Alina Pastuszek, Krystyna Pataj, Bronisława Magdziarz, Stanisława Bartnik, Janina Pawęska, Aniela Ferenc, Maria Chwiejda. Miejscowość Sąsiadka w 1000-letniej historii z grodem Sutiejsk, należącym do starych Grodów Czerwieńskich jest naszą matką, ukochaną ojczyzną.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Sułowie*



Koło Gospodyń Wiejskich w Sułowie zostało zarejestrowane 22 października **2019 r.** Siedziba Koła znajduje się pod adresem Sułów 143 a w Sułowie. Zarząd Koła tworzą 3 osoby: Przewodniczący – Bogdan Górniak Zastępca – Agnieszka Bizior, Członek Zarządu – Teresa Głąb. Koło, liczy obecnie 21 członków. KGW Sułów zostało zarejestrowane w roku 2019, jednak należy podkreślić, że kontynuuje ono dobrą tradycję niezwykle aktywnej działalności wcześniejszego Koła Gospodyń Wiejskich z Sułowa, które działało na tym terenie od przeszło 30-stu lat z licznymi sukcesami. **Członków koła i dawniej i dziś cechuje dążenie do integracji, tworzenia wspólnoty, choćby tej małej, lokalnej a także aktywność społeczna. Koło od lat współorganizuje tzw. „Spotkania sąsiedzkie” - jedną z imprez kulturalno-rozrywkowych, znajdujących się w gminnym kalendarzu imprez, organizowaną tradycyjnie w czerwcu.** Ponadto bierzemy udział w warsztatach i szkoleniach, spotkaniach integracyjnych okazjonalnie w różnorodnych konkursach, od kulinarnych po plastyczne. Uczestniczymy w gminnych wydarzeniach kulturalnych, służąc pomocą podczas ich organizacji. Wspólnie dbamy także o naszą miejscowość. Mamy również nadzieję na dalszy rozwój i podejmowanie ciekawych inicjatyw w przyszłości.







Gminy  
powiatu zamojskiego

# Gmina Zamość



## Urząd Gminy Zamość

ul. Peowiaków 92, 22-400 Zamość  
tel. 84 6392959, fax 84 6392364  
[www.gminazamosc.pl](http://www.gminazamosc.pl)

Gmina Zamość znajduje się w południowo-wschodniej części województwa lubelskiego. Jej powierzchnia wynosi 197 km<sup>2</sup>, a liczba mieszkańców przekracza 23 800 osób, mieszkających w 35 sołectwach.

**Gmina otacza renesansowe miasto Zamość**, zwane Padwą Północy. Założyciel miasta **Jan Zamoyski**, wielki kanclerz i hetman koronny, urodził się (19.03.1542 r.) we wsi Skokówka, która obecnie znajduje się w granicach gminy Zamość. Jej południowe tereny sięgają **Roztoczańskiego Parku Narodowego i Roztocza**.

W 2019 r. niemal cały obszar Roztocza po stronie polskiej i ukraińskiej wszedł w granice **Transgranicznego Rezerwatu Biosfery „Roztocze”**, wpisanego na listę UNESCO. W jego granicach znalazła się też jedna czwarta terytorium gminy Zamość. Równie atrakcyjne jak walory przyrodnicze i krajobrazowe są tu zabytki, folklor i zachowana tradycja. W gminie Zamość są rezerваты i pomniki przyrody oraz obszary Natura 2000.

**Gminna ścieżka rowerowa prowadzi przez najpiękniejsze zakątki. Trasa łączy Zamość z Roztoczem.** Jest oznakowana dwukierunkowo – jeden z kierunków zaczyna się w Płoskiem i prowadzi przez 14 wsi. Duża część szlaku biegnie przez otulinę Roztoczańskiego Parku Narodowego, ukazując wyjątkowe krajobrazy, wiekowe kapliczki, wieżę widokową, zabytkowe budowle,

drewnianą zabudowę dawnej wsi i rezerваты przyrody, w tym **rezerwat chronionego susła perełkowanego**.

Dzięki inicjatywie członkiń Koła Gospodyń Wiejskich w Wysokiem powstała **Regionalna Izba Pamięci**. Turysta zobaczy tu ekspozycję przedmiotów używanych niegdyś w zagrodach zamojskich wsi. Najstarszymi eksponatami są żarna używane przed I wojną światową. Od niedawna przy Izbie stoi murowany piec chlebowy, stodoła i kuźnia. Obiekt jest dostępny dla turystów przez cały rok. Zwiedzanie jest darmowe.

W Lipsku Polesiu rozpoczęło działalność nowe **Centrum Geoturystyczne**. Turyści mają do dyspozycji kompleks z obszerną altaną, wygodnym parkingiem, edukacyjną ścieżką przyrodniczą, a sam gmach pełni funkcję kameralnego centrum kongresowego. Stąd można wyruszyć na pobliskie szlaki nordic walking lub trasy rowerowe. Obiekt jest przystosowany dla turystów niepełnosprawnych. Nieopodal kompleksu znajdują się wieża widokowa oraz kapliczka św. Romana przy rzekomo cudownym źródle.

**Miłośnicy turystyki konnej mogą mile spędzić czas podczas jazdy Ułańskim Szlakiem Konnym. Długość szlaku wynosi 34 km, łączy się on z Roztoczańskim Szlakiem Konnym i biegnie w głąb Roztocza.**

Zdjęcia: Gmina Zamość, Emil Cabaj



# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Zamość

Na terenie gminy funkcjonuje trzydzieści Kół Gospodyń

**Wiejskich:**

1. Koło Gospodyń Wiejskich w Białobrzegach
2. Koło Gospodyń Wiejskich Białowola
3. Koło Gospodyń Wiejskich w Bortatyczach
4. Koło Gospodyń Wiejskich Czyża
5. Koło Gospodyń Wiejskich w Hubalach
6. Koło Gospodyń Wiejskich w Jatutowie
7. Koło Gospodyń Wiejskich w Kalinowicach
8. Koło Gospodyń Wiejskich w Lipsku
9. Koło Gospodyń Wiejskich w Lipsku Polesiu

10. Koło Gospodyń Wiejskich w Lipsku Kosobudach
11. Koło Gospodyń Wiejskich w Łapiguzie
12. Koło Gospodyń Wiejskich w Mokrem
13. Koło Gospodyń Wiejskich w Płoskiem
14. Koło Gospodyń Wiejskich w Pniówku
15. Koło Gospodyń Wiejskich w Siedliskach
16. Koło Gospodyń Wiejskich w Sitańcu
17. Koło Gospodyń Wiejskich Sitaniec Wolica
18. Koło Gospodyń Wiejskich Sitaniec Kolonia
19. Koło Gospodyń Wiejskich Skaraszów w Wólce Wieprzeckiej
20. Koło Gospodyń Wiejskich w Skokówce
21. Koło Gospodyń Wiejskich w Szopinku
22. Koło Gospodyń Wiejskich w Wierchowinach
23. Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Panieńskiej
24. Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Wieprzeckiej
25. Koło Gospodyń Wiejskich w Wieprzu-Wychodach
26. Koło Gospodyń Wiejskich w Wysokiem
27. Koło Gospodyń Wiejskich w Zarzeczcu
28. Koło Gospodyń Wiejskich Zawada
29. Koło Gospodyń Wiejskich Żdanów
30. Koło Gospodyń Wiejskich w Żdanówku

## Koło Gospodyń Wiejskich w Białowoli



Koło powstało w **1956 r.** Pierwszą przewodniczącą była Pani Teofila Biłant, następnie Pani Stefania Duszejko. Najdłużej, bo 25 lat, KGW prowadziła Pani Jadwiga Głowacka. Obecnie, od 2014r. przewodniczącą jest Pani Wioletta Fusiarz. Początkowa działalność Koła była związana z pomocą przy budowie szkoły w Białowoli (organizowano różne zabawy, loterię itp.). Dla podniesienia standardu życia na wsi KGW zajmowało się kursami i szkoleniami, min. kroju i szycia, fryzjerstwa, gotowania, pieczenia ciast, masarstwa i wyrobu wędlin. W 2001 r. Panie utworzyły zespół śpiewaczy „Białowolanki”. Pierwszym instruktorem był Pan Marian Pupiec, później Pan Stanisław Momot i Pan Tadeusz Flor. **Zespół brał udział w licznych przeglądach piosenek patriotycznych, religijnych i biesiadnych, m.in. w Zwierzyńcu, Suścu, Zamościu, Nieliszu itp. Uświetniał swoimi występami uroczystości gminne, parafialne, szkolne i środowiskowe. W 2010 r. występował na Ukrainie. W 2014 r. nagrał 3 płyty z piosenkami biesiadnymi, patriotycznymi i kołędami. W 2015 r. zajął II miejsce w Roztoczańskiej liście przebojów Katolickiego Radia Zamość. Zespół zakończył działalność z powodu pandemii i nie został reaktywowany. Obecnie KGW uczestniczy w licznych wydarzeniach gminnych i środowiskowych. Bierze udział w szkoleniach, warsztatach i pokazach. Organizuje wycieczki krajoznawcze, współpracuje ze szkołą w Białowoli, OSP i Klubem Abstynenta „Wiarus”. Aktualnie liczba członkiń wynosi 20 osób.**

## Koło Gospodyń Wiejskich w Białobrzegach



Koło powstało 26 lutego **2005 r.** z inicjatywy Dariusza Tłuczkiewicza – sołtysa sołectwa Białobrzegi. Pierwszą przewodniczącą zrzeszenia aktywnych kobiet była Pani Bożena Pacanek. Od 2013 r. do chwili obecnej funkcję Przewodniczącej pełni Pani Zofia Tłuczkiewicz. W 2018 r. koło zostało wpisane do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich. Gospodynie z Białobrzeg aktywnie uczestniczą w życiu kulturalnym Gminy Zamość poprzez udział w wielu wydarzeniach w tym w festynach, warsztatach, rajdach i innych inicjatywach lokalnych. Panie w środowisku lokalnym słyną z wypieku pysznych tradycyjnych domowych ciast. Jedną z kulinarnych wizytówek działalności KGW Białobrzegi są „pączki ziemniaczane”, które w **2008 r. podczas Festiwalu Produktu Lokalnego w Zamościu otrzymały od Lokalnej Organizacji Turystycznej certyfikat kulinarny „Smaki Zamościa i Roztocza” na potrawę nawiązującą do tradycji i historii Zamościa i Roztocza.**

### PĄCZKI ZIEMNIACZANE

Składniki:

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| - 1 kg mąki                   | - ½ szklanki cukru       |
| - ½ kg ugotowanych ziemniaków | - 1 łyżka wódki lub octu |
| - 4 jajka                     | - 200 g śmietany         |
| - 150 g drożdży               | - olej do smażenia       |
| - ½ kostki masła              |                          |

Wykonanie: ugotowane i ostudzone ziemniaki razem z masłem i drożdżami przepuszczamy przez praskę. Masę ziemniaczaną łączymy zresztą składników i wyrabiamy gładkie ciasto. Formujemy małe pączki (możemy dodać dżem) i odkładamy do rośnięcia. Następnie smażymy w oleju. Gdy pączki ostygną posypujemy cukrem pudrem.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Bortatyczach



Koło liczy 21 członkiń. Koło przewodniczy Pani Wiesława Teterycz. Panie często uczestniczą w różnych szkoleniach, kursach, pokazach, wyjazdach studyjnych czy wycieczkach krajoznawczych. Zawsze otwarte na ludzkie potrzeby, z zapałem angażują się w akcje charytatywne czy zbiórki dla potrzebujących. **Dzięki warsztatom i szkoleniom zdobywają niezbędną wiedzę, co stwarza okazję do ich osobistego rozwoju. Dzielą się swoimi pomysłami, zawierają przyjaźnie i zarządzają się nawzajem swoimi pasjami.** Działalność KGW Bortatycze owocuje również pozyskiwaniem zewnętrznych dotacji, które pozwalają na realizację zamierzonych celów statutowych koła. Wśród członkiń są Panie rękodzielniczki, które dzięki swoim umiejętnościom promują Koło podczas wielu wydarzeń kulturalnych na całej Lubelszczyźnie oraz poza jej granicami.

### DROŹDZÓWKA BORTATYCKA

Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki
- 10 dag drożdży,
- 2 jajka + 2 żółtka
- 2 szklanki mleka
- ½ kostki margaryny
- ½ szklanki cukru

Składniki na ser:

- 1 kg sera
- 3 jajka
- 1 budyń
- 1 szklanka cukru
- cukier waniliowy

Wykonanie: zrobić rozczyń: drożdże rozetrzeć z pół szklanki mleka, 1 łyżką mąki i 1 łyżką cukru. Pozostawić do wyrośnięcia, następnie jajka i żółtka ubić z cukrem. Do mąki dodać rozczyń, jajka i mleko na koniec wyrabiania dodać margarynę. Pozostawić do wyrośnięcia. Następnie wyrabiamy z ciasta różne drożdżówki dodając ser, lub powidła.

Na koniec smarujemy jajkiem i posypujemy kruszonką.

Pieczemy w 180°C przez 40 minut.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Lipsku Polesiu



Koło Gospodyń Wiejskich w Lipsku Polesiu to najmłodsze działalnością Koło na terenie Gminy Zamość. Zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich w styczniu **2023 r.** Do koła należy 16 członków w tym: 13 Pań i 3 Panów. Funkcję Przewodniczącej piastuje Pani Maria Guziak. Pełni energii i zaangażowani w to co robią, chętnie biorą udział w lokalnych przedsięwzięciach. Ze względu na lokalizację i możliwość korzystania ze ścieżek turystycznych często uczestniczą w rajdach pieszych i rowerowych organizowanych przez Gminę Zamość. **Okoliczne lasy i tereny zielone stały się inspiracją do kulinarnych wyzwań. Koło przygotowuje ekologiczne danie w postaci zielonych pierogów ze szczawiem.** Potrawa stanowi niemałe zaskoczenie kulinarne wśród wielu smakoszy. Koło zamierza w przyszłości rozwinąć swoją działalność o kolejne „nieoczywiste” przepisy na dania eko.

### ZIELONE PIEROGI ZE SZCZAWIEM

#### Składniki na ciasto:

- ½ kg mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 100 dkg szczawiu
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego

#### Składniki na farsz:

- ½ kg szczawiu
- 20 dkg sera białego
- 4 łyżki masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- skórka z połówki cytryny
- sól, pieprz

Wszystkie składniki na ciasto połączyć ze sobą, szczaw drobno pokroić i dodać do ciasta. Wykonanie: szczaw drobno siekamy i wrzucamy na rozgrzane masłko, dodajemy drobno posiekaną cebulkę, czosnek przeciśnięty przez praskę, skórkę z cytryny startą na tarce i ser. Wszystko mieszamy i odstawiamy to przestygnięcia. Sól i pieprz do smaku.



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Siedliskach*



Historia Koła rozpoczyna się w **1953 r.**, kiedy pierwszą Przewodniczącą była Wanda Słotwińska. Obecnie funkcję Przewodniczącej 22 osobowego koła gospodyń piastuje Pani Krystyna Maros. KGW w Siedliskach swoją działalność rozpoczęło pełne energii i woli pomysłów. Stworzyło tradycję, która sztafetą pokoleń przetrwała do dziś, czego dowodem był w 2018 r. Jubileusz 65-lecia istnienia KGW Siedliska. **Pod opieką Przewodniczącej członkinie Koła biorą udział w licznych przedsięwzięciach związanych z życiem kulturalnym, których inicjatorem są różne podmioty.** Na poziomie lokalnym chętnie uczestniczą w Dożynkach Parafialnych, Gminnych i Powiatowych oraz innych wydarzeniach. Organizują warsztaty kulinarne i florystyczne dla mieszkańców Gminy Zamość. Udzielają się społecznie i charytatywnie. Każdym swoim działaniem promują siebie oraz region Lubelszczyzny.

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Wieprzeckiej*



Koło działa pod przewodnictwem Pani Urszuli Kyc od **2017 r.** Jest prężnie działającą organizacją społeczeństwa wsi Wólka Wieprzecka. Koło liczy dziś 25 członków w różnym wieku, które nieprzerwanie od 30 lat wspólnie działają na rzecz społeczności wiejskiej. Aktywizują się zarówno lokalnie, jak i na skalę gminną, a nawet wojewódzką. Panie mogą pochwalić się mnogością organizowanych wydarzeń społecznych. Należą do nich między innymi organizacja Dni Kobiet, spotkań opłatkowych, Dni Dziecka i innych. Prężnie promują siebie i samorząd podczas wielu ogólnopolskich konkursów oraz projektów, zdobywając nagrody i środki zewnętrzne na własną działalność statutową. Najciekawsze inicjatywy, które dotychczas realizowały to projekty pt. „Chleb i miód” - dziedzictwo kulturowe powiatu zamojskiego oraz „Tajniki zielarskiego kunsztu - dla smaku, zdrowia i urody”. **Kulinarną perełką, z jakiej słyną Panie z KGW Wólka Wieprzecka są przygotowywane według ich autorskiego przepisu „pierogi z pokrzywą”.** Do koła należą i wspólnie działają również Panie z Zespołu śpiewaczego „Roztoczanki”. Prezentując się w pięknych, kolorowych ludowych strojach stanowią artystyczną wizytówkę Gminy Zamość.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Skaraszowie



Koło Gospodyń Wiejskich Skaraszów w Wólce Wieprzeckiej powstało w **2004 r.** Przewodnicząca - Elżbieta Burcan, Zastępcą Przewodniczącej - Ewa Romaszko, Skarbnik - Ewa Sołoducha, Sekretarz - Renata Teterycz. KGW liczy 11 osób. Jest nas niewiele, ale zawsze możemy na siebie liczyć w swoich działaniach. Nasze koło powstało, żeby służyć wsi, reprezentować ją na różnego rodzaju wydarzeniach, jak Dożynki Powiatowe, Gminne, Diecezjalne oraz Parafialne. Reprezentujemy wieś na różnego rodzaju konkursach. Naszym szlagierowym wydarzeniem już od wielu lat jest Dzień Babci i Dziadka w Skaraszowie. Udzielamy się społecznie, prowadzimy zbiórki dla potrzebujących, współpracujemy z Domem Dziecka w Zwierzyńcu, Hospicjum Santa Galla w Łabuńkach, Klubami Seniora, Książnicą Zamojską. Jesteśmy członkiniami Stowarzyszenia Kobiet na Rzecz Promocji i Rozwoju Środowisk Lokalnych 28+. W 2019 r. w naszej miejscowości odbyła się Folkopolka - nasze koło pomagało w organizacji tego wydarzenia. W 2022 r. po wybuchu wojny na Ukrainie czynnie zaangażowałyśmy się w pomoc dla uchodźców z Ukrainy, organizując w świetlicy wiejskiej w Skaraszowie zbiórki żywności i potrzebnych artykułów. **W 2022 r. podczas Dożynek Gminnych w konkursie na najładniejszy wieniec dożynkowy zajęłyśmy I miejsce.** Naszym głównym priorytetem jest działanie na terenie naszego sołectwa naszej małej ojczyzny.

### SKARASZOWSKIE PARUCHY z sokiem malinowym

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| Składniki:         | - 2 łyżeczki octu lub spirytusu |
| - 4 szklanki wody  | - 10 dag drożdży                |
| - 1 szklanka cukru | - sól                           |
| - 1 szklanka oleju | - mąka                          |

Wykonanie: Wymieszać składniki, dobrze wyrobić ciasto ręką, odstawić do wyrośnięcia. Mąki dodać tyle, aby ciasto było konsystencji ciasta na pączki. Po wyrośnięciu ciasta rozwałkować je na grubość ok. 1,5 cm i wykrajać szklanką krążki. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Przygotować garnek (owinąć go gazą) z wrzącą wodą. Wyrośnięte już paruchy układać luźno na gazie i przykryć pokrywą. Parować ok. 10-15 min. Ciepłe ułożyć na talerzu, posłać sokiem malinowym i ozdobić malinami. Maliny można zastąpić sokami bądź dżemami o dowolnym smaku.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Wysokiem



Koło prowadzi szczególną działalność na rzecz ochrony dziedzictwa narodowego, podtrzymania tradycji ludowych i folklorystycznych wsi, historii i obrzędowości. Koło liczy 20 członkiń, a jego przewodniczącą jest Pani Wanda Szpuga. Wspólnie z Panią kustosz Henryką Sobczuk aktywnie prowadzą działalność muzealną w 10-letniej Regionalnej Izbie Pamięci w Wysokiem oraz w nowo powstałym Centrum Kultury Dawnej, stanowiącym unikatowe w Gminie Zamość miejsce pamięci związane z dawnym życiem zamojskiej wsi. KGW poprzez swoją ponad 20-letnią działalność aktywnie utrwała wiedzę na temat zwyczajów, obrzędów, tradycji i codziennej pracy ludzi minionej epoki. Panie organizują wiele ciekawych spotkań i warsztatów rękodzielniczych oraz rzemiosła ludowego. **Słyną z wypieku tradycyjnego domowego chleba, podplomyków i placzków na sodzie.** Gospodynie aktywnie uczestniczą w wielu inicjatywach, wydarzeniach i konkursach, niejednokrotnie zdobywając czołowe miejsca. Społeczna działalność Pań owocuje również pozyskiwaniem zewnętrznych dotacji, które pozwalają na realizację zamierzonych celów statutowych koła.

Regionalna Izba Pamięci w Wysokiem, fot. Gmina Zamość, Emil Cabaj





## Koło Gospodyń Wiejskich w Żdanówku



Koło powstało **60 lat temu**, pomimo trudnych warunków lat 60-tych wynikających z braku świetlicy, odpowiedniego sprzętu i pomocy finansowej działało bardzo prężnie. Do koła należało dużo Kobiet, a pierwszą przewodniczącą została Pani Kazimiera Sawińska. Członkinie organizowały kursy gotowania, szycia czy pieczenia-Hitem tamtego okresu był tort w formie książki, który ozdabiał liczne uroczystości. Każdego roku Panie występowały na dożynkach gminnych, powiatowych oraz diecezjalnych z wykonanymi wieńcami i prezentacją skeczy napisanych na te okazje. Główną inspiratorką i wykonawczynią wieńców była Pani Krystyna Pęk, natomiast twórczość pisarska była domeną Ksawery Kucharskiej i Kazimiery Sawińskiej. Z czasem w kole powstał chór, który uświetniał wiele imprez. Filarami naszego koła, których nie ma już wśród nas były Pani Krystyna Pęk, Pani Kazimiera Sawińska, Pani Ksawera Kucharska, Pani Zofia Bondyra, Pani Maria Sawińska, Pani Jadwiga Krupa, Pani Anna Bondyra, Pani Róża Rybak, Pani Zaśko, i to ich dzieło chcemy kontynuować. Wraz z upływem czasu następowały zmiany: młodsze Panie zastępowały seniorki, zmieniła się także przewodnicząca, którą została Pani Zofia Wiatr. Od czasu założenia do dzisiaj nasze Koło w miarę możliwości działa na rzecz gminy. Bierzymy udział w różnych warsztatach kulinarnych, artystycznych i kosmetycznych. Staramy się docierać do młodszej społeczności i zachęcać do kultywowania tradycji polskiej wsi. **Priorytetem każdego roku jest dla nas uczestnictwo w obchodach Święta Plonów gminnych, powiatowych, parafialnych i diecezjalnych, podczas których bierzemy udział w konkursie wieńca dożynkowego oraz organizujemy stoisko kulinarne na którym prezentujemy przygotowane przez nasze Panie potrawy i wypieki.** Prezentujemy nasze dzieła artystyczne i kulinarne na targach, jarmarkach oraz w konkursach, organizowanych przez różne instytucje. Koło nie szczędzi pomocy potrzebującym, takim jak uchodźcy, domy dziecka, dzieci z niepełnosprawnością czy ludziom bezdomnym. Dążymy do większej integracji z mieszkańcami naszej wsi i społeczności gminy Zamość poprzez organizowanie spotkań dla dzieci i mieszkańców. W realizacji tych działań wspierają nas władze naszej gminy. Dzięki pomocy pracowników gminy i uzyskanemu finansowemu wsparciu możemy poszerzać naszą działalność dla dobra nas wszystkich. Obecnie KGW Żdanówek liczy 33 aktywne członkinie oraz 5 seniorek, i jest to jedno z liczniejszych Kół w naszej gminie. Seniorki, które wspierają nas własnym doświadczeniem, za które dziękujemy, to Panie Leokadia Marmaj, Maria Piesiak, Kazimiera Kuzma, Bronisława Bondyra i Zofia Pęk. W bieżącym roku nastąpiła zmiana zarządu i po 30 latach Pani Zofia Wiatr przekazała przewodnictwo Pani Małgorzacie Darul, skarbnikiem pozostaje Pani Urszula Prus, natomiast sekretarzem została Pani Bożena Dubas.





# Miasto i Gmina Krasnobród

Gmina  
powiatu zamojskiego



**Urząd Miejski w Krasnobrodzie**  
ul. 3-go Maja 36, 22-440 Krasnobród  
tel. 84 6607691, fax 84 6607692  
[www.krasnobrod.pl](http://www.krasnobrod.pl)

Krasnobród to miasto malowniczo położone w dolinie rzeki Wieprz, przepięknie bogactwem przyrody, nasycone pięknym i zróżnicowanym krajobrazem. Krasnobród to przede wszystkim ośrodek wypoczynkowy, turystyczny, religijny i uzdrowski. Nazwa Krasnobród odnosi się najprawdopodobniej do dwóch słów: „krasny” - piękny i „bród” - dogodna przeprawa przez rzekę. Osadę założono w połowie XVI w. Prawa miejskie Krasnobród otrzymał od króla Zygmunta III Wazy.

**W 2002 r. miasto otrzymało status uzdrowiska, choć początki działalności uzdrowskiej w Krasnobrodzie datuje się jeszcze na koniec XIX w. W dawnym Pałacu Leszczyńskich funkcjonuje Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka**, w którym głównie leczone są schorzenia układu ruchu, układu nerwowo-mięśniowego oraz układu oddechowego. Strefa SPA krasnobrodzkiego sanatorium to prawdziwy skarb ukryty w pałacowych wnętrzach.

Wokół zalewu można pospacerować promenadą, skorzystać z bazy gastronomicznej, wypożyczalni sprzętu wodnego oraz możliwości wędkowania.

Krasnobród nazywany jest „roztoczańską Częstochową” za sprawą objawień maryjnych oraz licznych uzdrowień. Wśród osób cudownie uzdrowionych znalazła się Marysieńka, żona króla Jana III Sobieskiego, która w XVII w. w podziękowaniu za odzyskane zdrowie ufundowała zachwycający architekturą barokowy kościół.

W podwórzu parafialnym zwiedzić można Muzeum Wsi

Krasnobrodzkiej z wystawą etnograficzną, paleontologiczną, garncarską oraz ciekawą florą i fauną. W zabytkowym modrzewiowym spichlerzu zorganizowano Muzeum Wieńców Dożynkowych, a tuż obok ptaszarnię. Spod Kaplicy na Wodzie zaczerpnąć można wody, która według przekazów ma moc uzdrawiającą i przywracającą miłość. Warto odwiedzić również **Kaplicę św. Rocha, stojącą w malowniczym rezerwacie.**

Melomanom polecamy wysłuchać **Letnich Międzynarodowych Koncertów Organowych, które od 1975 r. odbywają się w krasnobrodzkim kościele.**

Miłośnicy geologii zobaczyć mogą utworzone w nieczynnym kamieniołomie stanowisko dokumentacyjne, na którego szczycie stoi baszta widokowa. Aktywny turysta może skorzystać z wielu wyznaczonych i oznakowanych **ścieżek spacerowych, tras nordic walking** oraz **szlaków pieszych**. Krasnobród to idealne miejsce na **wyprawy rowerowe**. Na wycieczki można wybrać drogi asfaltowe, gruntowe, leśne ścieżki, podjazdy i zjazdy! Roztoczański Szlak Rowerowy (niebieski) łączy najciekawsze miejscowości turystyczne: Zwierzyniec – Krasnobród – Majdan Sopocki. Zimą wokół krasnobrodzkiego zalewu jest wytyczana trasa do uprawiania narciarstwa biegowego. Organizowany jest również Ogólnopolski Zdrojowy Bieg Narciarski.

Zdjęcia: Katarzyna Lipska



Trasa nordic walking

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Krasnobród

Na terenie gminy funkcjonuje dziewięć Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich Grabnik
2. Koło Gospodyń Wiejskich „Leśne Echo” w Hucisku
3. Koło Gospodyń Wiejskich Hutki
4. Koło Gospodyń Wiejskich Kaczórki
5. Koło Gospodyń Wiejskich Krasnobród
6. Koło Gospodyń Wiejskich Stara Huta
7. Koło Gospodyń Wiejskich Wólka Husińska
8. Koło Gospodyń Wiejskich Zielone
9. Koło Gospodyń Wiejskich „Stodkie Malinki”  
w Majdanie Wielkim

## Koło Gospodyń Wiejskich w Grabniku



Koło Gospodyń Wiejskich w Grabniku działa od września **2020 r.**, liczy 25 członków. Organizacja prężnie się rozwija dzięki pozyskiwanym środkom, m.in. z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Koło Gospodyń bierze udział w wydarzeniach organizowanych na terenie gminy Krasnobród, na przykład w październiku 2021 r. uczestniczyło w „Ekologicznym konkursie kulinarnym” na najsmaczniejszą potrawę kulinarną zorganizowanym przez Stowarzyszenie Kulturalno-Naukowe „Do Źródeł”, **zajmując I miejsce w kategorii: Tradycyjne ciasto, II miejsce w kategorii: Potrawa mięsna, III miejsce w kategorii: Potrawy na bazie produktów lokalnych.** W maju 2022 r. brało udział w Majówce Roztoczańskiej oraz konkursie kulinarnym na tradycyjną potrawę z ziemniaka, otrzymując wyróżnienie. Uczestniczyło również z wieńcem dożynkowym w dożynkach gminnych. Rok 2022 zwieńczyło spotkaniem wigilijnym wraz z innymi kołami gospodyń na Placu Siekluckiego w Krasnobrodzie. Koło podejmuje szereg inicjatyw i działań dla rozwoju naszych małych społeczności lokalnych.

## *Koło Gospodyń Wiejskich „Leśne Echo” w Hucisku*



KGW „Leśne Echo” jest młodą organizacją, która powstała z inicjatywy mieszkańców miejscowości Hucisko. Koło zostało założone w październiku 2019 r., jednak mieszkańcy aktywnie działają na rzecz społeczności lokalnej od kilku lat. Koło liczy 33 członków. Członkowie od wielu lat są bardzo aktywni, działają dla dobra i rozwoju miejscowości. KGW jest zarejestrowane w Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich, aby mieć możliwość pozyskiwania środków na różne działania. W poprzednich latach działalność naszego koła najbardziej skupiona była na wydarzeniach religijnych, braliśmy udział w dożynkach parafialnych, gminnych oraz powiatowych, zorganizowaliśmy wigilię dla mieszkańców, Sylwestra oraz Dzień Kobiet. **Podczas XVIII Majówki Roztoczańskiej Koło zajęło pierwsze miejsce w konkursie kulinarnym „Z kaszą gryczaną w roli głównej”.** Dzięki funkcjonowaniu koła kultywowane są tradycje lokalne i regionalne, stanowiące podstawę budowania aktywnych społeczności. Tak jak w większości miejscowości, aktywnie współpracujemy z Ochotniczą Strażą Pożarną. Chcemy dać jak najlepsze wzorce młodym pokoleniom, aby to co robimy, było dla nich przykładem na przyszłość.



## Koło Gospodyń Wiejskich Hutki



Koło Gospodyń Wiejskich Hutki zostało założone w **2019 r.** przez 32 osoby. Zarząd reprezentują: przewodnicząca Beata Bodys, zastępcy: Iwona Jarszak, Jan Płoński. KGW Hutki brało udział w takich wydarzeniach jak „Kącik Kulinaryny”, który trwał 2 miesiące w okresie wakacji, spotkania integracyjne, festyny rodzinne, spływy kajakowe, warsztaty rękodzieła-malowanie na drewnie, lepienie z gliny szopek bożonarodzeniowych, kolacje wigilijne, imprezy sylwestrowe, szycie strojów dla KGW Hutki, pieczenie ciast dla dzieci z Ukrainy, mieszkających w Sanatorium w Krasnobrodzie, udział w „XVII Majówce Roztoczańskiej” organizowanej przez KDK, na której koło zajęło **I miejsce w konkursie pt. „Ziemniaczane smaki”**. Od roku 2023 liczba członków KGW Hutki zwiększyła się do 35 osób. Głównym celem KGW Hutki jest promowanie kultury wsi polskiej i integracja mieszkańców wsi Hutki. Dzięki pomocy finansowej z ARiMR organizujemy m.in. wydarzenia kulturalne i rękodzielnicze oraz zajęcia sportowe.

## *Koło Gospodyń Wiejskich w Krasnobrodzie*



Koło Gospodyń Wiejskich Krasnobród powstało w **2019 r.** W chwili obecnej zrzesza 15 członków. Od początku swojego istnienia jesteśmy bardzo zaangażowane w działania społeczne oraz charytatywne na rzecz zarówno mieszkańców Miasta i Gminy Krasnobród, jak i Gminy Zamość, Gminy Łabunie oraz obywateli Ukrainy. Bierzymy czynny udział w organizacji corocznych Pikników Rodziny w Osiedlu Podklasztor i przygotowujemy poczęstunek dla pielgrzymów podczas Odpustów Matki Boskiej Jagodnej w Parafii NNMP w Krasnobrodzie. Uatrakcyjniamy swoim stoiskiem Dni Krasnobrodu, Dożynki Parafialne, Majówki i inne imprezy organizowane w naszej gminie. Naszą działalnością wspieramy organizowane zbiórki na rzecz chorych i potrzebujących: Hospicjum Santa Galla, zbiórka darów i środków dla pogorzalców, festyny charytatywne, akcję Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimę. Jesteśmy bardzo aktywne w organizacji różnych warsztatów dla mieszkańców Miasta i Gminy Krasnobród oraz prowadziliśmy cykl Eko-warsztatów „LEKCJA ZDROWIA” w Sanatorium im. J. Korczaka w Krasnobrodzie. Pozyskałyśmy środki w ramach dwóch projektów grantowych: „Wzmocnienie kapitału społecznego Gminy Krasnobród poprzez wyposażenie i modernizację sali warsztatowej” – dofinansowanie 45 000,00 zł. oraz „Poprawa atrakcyjności Gminy Krasnobród poprzez wydanie publikacji promocyjnych”- dofinansowanie 44 000,00 zł. **Bierzemy udział w różnorodnych warsztatach i konkursach kulinarnych, wielokrotnie stając na podium. Nawiązujemy i utrzymujemy kontakty z KGW oraz stowarzyszeniami z całej Polski. Nasza praca i zaangażowanie na rzecz społeczeństwa daje nam ogromną satysfakcję.**



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Wielkim*



Koło Gospodyń Wiejskich „Stodkie malinki” w Majdanie Wielkim jest bardzo młodym kołem. Swoją działalność rozpoczęło 6 grudnia **2022 r.** Liczy 51 członków. Nadrzędnym celem koła, poza szeregiem celów statutowych, jest integracja mieszkańców tej niewielkiej miejscowości. W ciągu kilkumiesięcznej działalności udało się zorganizować m.in.: spotkanie z Mikołajem dla dzieci, kiermasz stroików i ozdób bożonarodzeniowych, Dzień Babci i Dziadka, zabawę sylwestrową oraz zabawę ostatekową, kiermasz palm i stroików wielkanocnych. Koło czynnie włączyło się w organizację spotkania wigilijnego dla mieszkańców Krasnobrodu (stoisko z potrawami wigilijnymi oraz świątecznymi) oraz Orszaku Trzech Króli. Z okazji Świąt Wielkanocnych wykonano palmy wielkanocne, które zdobyły Krasnobrodzkie Sanktuarium oraz miejscową kaplicę. Wielokrotnie brano udział w zbiórkach charytatywnych, a przygotowane wypieki i zebrane pieniądze pomagały chorym dzieciom. Swoich sił próbowano również w konkursach, m.in. na najładniejszą palmę wielkanocną, „Bitwa regionów” czy „Kobieta przedsiębiorcza”. **Koło od początku działalności prowadzi również świetlicę wiejską w której spotykają się najmłodszy mieszkańcy miejscowości i spędzają czas na wspólnych grach i zabawach.**



## *Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Husińskiej*



Koło jest organizacją stosunkowo młodą, działająca od sierpnia **2022 r.** na terenie gminy Krasnobród. Koło liczy 31 członków. Członkowie są bardzo aktywni, działają dla dobra i rozwoju miejscowości i całej gminy. Sformalizowałyśmy nasze działania i zarejestrowaliśmy się w Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich, aby mieć możliwość pozyskiwania środków na różne działania. Organizacja pomimo krótkiego czasu działania prężnie się rozwija i pozyskuje doświadczenie w realizacji działań statutowych. Pozyskujemy dotacje z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, dzięki którym możemy doposażyć nasze koło w różny niezbędny sprzęt, co przyczynia się do realizacji działań statutowych koła. Bierzymy udział w wydarzeniach organizowanych na terenie Gminy Krasnobród. W 2022 r. braliśmy udział w konkursie kulinarnym „Ryby z Roztocza”, który został zorganizowany w ramach Krasnobrodzkiego Pikniku Rybackiego, organizowanego przez Krasnobrodzki Dom Kultury, na który przygotowaliśmy pasztet z karpia. W 2022 r. wzięliśmy również udział w Spotkaniu wigilijnym na Placu Siekluckiego, na który przygotowaliśmy potrawy wigilijne. W wydarzeniu wzięło udział 9 organizacji z terenu gminy Krasnobród. Nasze koło brało również udział w dożynkach gminnych. W 2022 r. złożyliśmy wniosek na realizację Warsztatów carivngu, na które udało nam się pozyskać dofinansowanie. Warsztaty będą realizowane w 2023 r. Nasza organizacja stara się prężnie rozwijać, pozyskiwać dofinansowanie oraz działać aktywnie na rzecz społeczności lokalnej naszej wsi. **Dzięki funkcjonowaniu naszego koła kultywowane są tradycje lokalne i regionalne, stanowiące podstawę budowania aktywnych społeczności.** Chcemy nadal się rozwijać, zachęcać do wspólnej integracji, promować nasze tradycje na różnych wydarzeniach lokalnych i regionalnych, a do tego potrzebujemy wsparcia.





## *Koło Gospodyń Wiejskich w Starej Hucie*



Koło Gospodyń Wiejskich w Starej Hucie powstało w latach **60-tych**, aby aktywnie reprezentować wieś. **Przez 40 lat brało udział w przeróżnych wydarzeniach, w tym kulinarnych, rękodzielniczych, dożynkach.** Członkowie koła wspólnie spędzają czas, pozyskali sprzęt gospodarstwa domowego, wymieniają doświadczenia, wyjeżdżają na wycieczki integracyjne oraz przeglądy piosenki folklorystycznej.



## *Koło Gospodyń Wiejskich Zielone*



Koło Gospodyń Wiejskich Zielone zostało założone w **2019 r.**, więc ma stosunkowo krótki staż pracy, natomiast chęci do działania ogromne. Koło brało udział w wielu wydarzeniach, w tym: w konkursie kulinarnym „Ryby z Roztocza” organizowanym w ramach Krasnobrodzkiego Pikniku Rybackiego – II miejsce, w konkursie na wieniec dożynkowy w kategorii współczesnego wieńca podczas Dożynek Powiatowo-Gminnych Miączyn 2022 – II miejsce, **w Ekologicznym Konkursie Kulinarnym na najsmaczniejszą potrawę regionalną w kategorii POTRAWA MIĘSNA, organizowanym w ramach projektu organizacja wydarzeń wspierających aktywne i ekologiczne postawy mieszkańców i gminy Krasnobród przez Stowarzyszenie Kulturalno-Naukowe „Do Źródeł”- I miejsce**, w Ekologicznym Konkursie Kulinarnym na najsmaczniejszą potrawę regionalną w kategorii POTRAWA NA BAZIE PRODUKTÓW LOKALNYCH, organizowanym w ramach projektu organizacja wydarzeń wspierających aktywne i ekologiczne postawy mieszkańców i gminy Krasnobród przez Stowarzyszenie Kulturalno-Naukowe „Do Źródeł”- II miejsce, w Konkursie kulinarnym „Ziemniaczane Smaki”, organizowanym w ramach XVII Majówki Roztoczańskiej – wyróżnienie, oraz w Świętach Plonów, warsztatach, zbiórkach charytatywnych, wielu innych konkursach, uroczystościach czy spotkaniach.





# Miasto i Gmina Szczepieszyn

Urząd Miejski w Szczepieszynie

Plac Tadeusza Kościuszki 1, 22-460 Szczepieszyn  
tel. 84 6821095, fax 84 6821030

[www.szczepieszyn.pl](http://www.szczepieszyn.pl)

Gminy  
powiatu zamojskiego



Nazwę miasta rozstawił w swoim wierszu Jan Brzechwa: „W Szczepieszynie chrząszcz brzmi w trzcinie...”, stąd w mieście powstały liczne pomniki chrząszcza, których odkrywanie jest nie lada atrakcją. Dwa najważniejsze to drewniany chrząszcz przy źródle przy ul. Dr Z. Klukowskiego i drugi, wykonany z brązu, na rynku miejskim (Plac Tadeusza Kościuszki) przed ratuszem.

Sieć wąwozów lessowych zwanych „Piekietkiem”, położona na terenie Szczepieszynskiego Parku Krajobrazowego, jest bez wątpienia jedną z najciekawszych atrakcji dla miłośników nieskażonej natury. Niepowtarzalne walory przyrodnicze, szachownice pól i meandry rzeki Wieprz sprzyjają pieszym wędrowkom, przejażdżkom rowerowym oraz wszelkim formom aktywnej turystyki.

Szczepieszyn to także miasto, które szczególnie upodobali sobie artyści oraz malarze. Warto odwiedzić ich kameralne galerie sztuki oraz atelier, których w Szczepieszynie znajdują Państwo wiele. W sezonie wiosenno-letnim za sprawą licznych imprez i festiwali, tętni życie kulturalne miasta. Najważniejsze cykliczne wydarzenia kulturalne to m.in. Festiwal Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Rozśpiewany chrząszcz”, Szczepieszynskie Dni Tradycji oraz Festiwal Słonica Języka Polskiego.

Poza koncertami i wystawami w Szczepieszynie nie brakuje miejsc i wydarzeń propagujących zdrowy styl życia. Nasze propozycje to: strefa street workout, czyli plac zabaw wraz z siłownią zewnętrzną i wyposażeniem, szlaki rowerowe przebiegające przez Szczepieszyn, pozwalające poznać najcenniejsze przyrodnicze i kulturowe atrakcje terenu, m.in. Centralny Szlak Rowerowy Roztocza, Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, Geoturystyczny Szlak Roztocza Środkowego, Szlak Czarna Perła oraz ścieżka pieszo-rowerowa wzdłuż rzeki Wieprz wraz z organizacją dwóch punktów obserwacji przyrodniczej.

Na terenie lasu „Łukaszowiec” w pobliżu miejscowości Kawęczyn znajduje się odnowiony bunkier oddziału AK dowodzonego przez T. Kuncewicza PS. „Podkowa”, który jest niewątpliwie kolejnym, atrakcyjnym miejscem wartym odwiedzenia.

Centrum Muzealno-Edukacyjne wraz z Amfiteatrem stanowi ciekawy punkt dla zwiedzających. W obiekcie znajdują się liczne pracownie artystyczne, studio nagrań oraz wystawy sztuki i stałe ekspozycje.

Szczepieszyn jest jednym z najstarszych miast Roztocza i Lubelszczyzny. Położony na skraju malowniczej doliny rzeki Wieprz, przyciąga wielu turystów swoim niepowtarzalnym charakterem i unikatową przyrodą.

Zdjęcia: Urząd Miejski w Szczepieszynie



Pomnik chrząszcza przed ratuszem w Szczepieszynie

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Szczepieszyn

Na terenie gminy funkcjonuje siedem Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich Brody Duże
2. Koło Gospodyń Wiejskich Bodaczów
3. Koło Gospodyń Wiejskich Przedmieście Błonie
4. Koło Gospodyń Wiejskich Wieliczka Kolonia
5. Koło Gospodyń Wiejskich Kawęczyn
6. Koło Gospodyń Wiejskich Kąty Pierwsze
7. Koło Gospodyń Wiejskich Niedzieliska Kolonia

## Koło Gospodyń Wiejskich Przedmieście Błonie



Koło Gospodyń Wiejskich Przedmieście Błonie działa od **2011 r.** na terenie sołectwa Przedmieście Błonie. W skład koła wchodzi 26 Pań oraz 10 Panów w różnej grupie wiekowej. Koło współpracuje z MDK i Gminą Szczepieszyn oraz integruje się z kołami, które znajdują się na terenie gminy. **Organizuje różne imprezy okolicznościowe związane z historią i tradycją regionu**, m.in. Święto Kwitnącej Fasoli, choinkę oraz Święto Rodziny i Święto pieczonego ziemniaka.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Bodaczowie



Koło Gospodyń Wiejskich w Bodaczowie rozpoczęło swoją działalność w lutym **2009 r.** Koło liczy 11 członkiń, a są to następujące Panie: Jadwiga Czop, Dorota Dołba, Dorota Karol, Krystyna Kowalska, Elżbieta Kuron, Barbara Matwij, Elżbieta Ordyniec, Barbara Traczykiewicz, Alina Tomaszewska, Elżbieta Wawryk i Izabela Wiśniewska. KGW Bodaczów prowadzi działalność społeczną w swojej miejscowości, a także na terenie gminy Szczecbrzeszyn, poprzez kultywowanie tradycji lokalnych związanych z obrzędami wiejskimi, jak np. dożynki. Angażuje się w organizowane imprezy gminne, np. Wigilia oraz wydarzenia kulturalne organizowane przez Miejski Dom Kultury w Szczecbrzeszynie. KGW chętnie promuje tradycje kulinarne swojego regionu biorąc udział w organizowanych konkursach kulinarnych, a także poprzez promocję regionu i jego kuchni w kraju, czego przykładem może być współpraca podczas organizowanego w Szczecbrzeszynie Festiwalu Słolica Języka Polskiego, udział w programie Lato z Radiem, wywiady w gazetach. **Biorąc udziału w konkursach kulinarnych podczas Jarmarku Hetmańskiego w Zamościu „Smaki Zamościa i Roztocza” koło z Bodaczowa zdobyło wyróżnienia i certyfikaty** na następujące wypieki regionalne: pączki tradycyjne, pierożki rozkoszki i piwoszek szczecbrzeski, który obecnie zamierzamy promować.

### PIWOSZEK SZCZECBRZESKI

Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki pszennej typ 450
- 1 szklanka wody (przegotowanej i letniej)
- 1 szklanka piwa
- 6 łyżek cukru,
- 6 łyżek oleju (najlepiej rzepakowego),
- 10 dkg drożdży
- 1 łyżeczka soli
- mak lub sezam do posypania,
- 1 jako do posmarowania przed upieczeniem

Składniki na farsz:

- 1 kg pieczarek

Jest to rodzaj przekąski pieczonej z ciasta drożdżowego z farszem z duszonych pieczarek. Podawany z barszczykiem do picia może być pożywną kolacją.

Wykonanie: pieczarki obrać, umyć, pokroić w kostkę i usmażyć dodając kilka łyżek oleju. Gdy z pieczarek odparuje woda dodać pokrojoną w kostkę cebulę i jeszcze podusić do miękkości cebuli. Farsz przestudzić, do ostudzonego dodać sól i pieprz do smaku – wymieszać.

Wszystkie składniki prócz sezamu i jajka wymieszać ze sobą w misce i wyrabiać ręką do uzyskania ciasta o jednolitej konsystencji. Misę z ciastem przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia ciasta (aż podwoi swoją objętość). Następnie wyłożyć ciasta na stolnicę, lekko przegnieść i rozwałkować, wycinać paski ciasta, na środek każdego paska ciasta ułożyć wzdłuż farsz i sklejać brzegi ciasta tworząc rulon z farszem w środku. Gotowy rulon ciasta z farszem przeciąć nożem na kilka kawałków (długości ok. 7 cm każdy) i ułożyć w blaszce do pieczenia. Pozostawić na kilka minut (10 – 15) do wyrośnięcia, posmarować rozmąconym jajkiem i posypać po wierzchu sezamem albo makiem. Włożyć do rozgrzanego do 180°C piekarnika, piec na złoto-rumiany kolor. Wyłożyć do ostygnięcia. Do spożycia można podawać na ciepło lub ostudzone.

## Koło Gospodyń Wiejskich w Niedzieliskach Kolonii



Koło liczy obecnie 23 członków. Są to mieszkańcy tej wioski oraz okolicznych miejscowości. Zostało utworzone jesienią **2022 r.** W swoich działaniach organizacja skupia się na działalności społeczno-wychowawczej i oświatowo-kulturalnej oraz na prowadzeniu działalności na rzecz wszechstronnego rozwoju obszarów wiejskich. **Celem Koła jest organizowanie imprez okolicznościowych, warsztatów twórczych oraz podejmowanie i wspieranie działań na rzecz kultywowania i podtrzymywania tradycji regionalnej i kultury lokalnej.** Do tej pory zorganizowaliśmy dwa kiermasze ciast świątecznych, dwa kiermasze ozdób świątecznych i rękodzieła, konkurs na ozdobę bożonarodzeniową oraz warsztaty florystyczne. Angażujemy się także w akcje społeczne (Wigilia dla mieszkańców gminy, pomoc osobom starszym, sprzątanie wsi, Festyn Rodzinny) oraz zajmujemy się rękodziełem.

### PLACKI NA DROŻDŻACH

Składniki: - 1 szklanka ciepłego mleka  
 - 2 szklanka mąki - ½ łyżeczki soli  
 - 7 g suchych drożdży - szczypta cukru

Wykonanie: Mleko, drożdże, cukier i łyżkę mąki wymieszać i odstawić na 10 min do wyrośnięcia. Resztę mąki wsypać do miski, dodać rozczyln i sól i zagnieść. Ciasto rozwałkować na grubość 1-2 cm, ciąć na paski i smażyć na oleju na złoty kolor. Podawać z ulubionymi dodatkami.



### NALEWKA TRUSKAWKOWA

Składniki:  
 - 5 kg truskawek  
 - 1 kg cukru  
 - ½ l spirytusu

Truskawki przesypać na duży słoje, zasypać cukrem. Przez 3 dni wstrząsać słoje, a czwartego dnia zalać spirytusem. Nalewka z owocami powinna stać ok. 3 tygodni. Później należy odcedzić owoce, a nalewkę zlać do butelek.



## Koło Gospodyń Wiejskich Wielęcza Kolonia



Warto wracać do doświadczeń poprzednich pokoleń. Nawiązując do pięknej tradycji naszych mam i babć, w **2011 r.** KGW Wielęcza Kolonia odnowiło swoją działalność. Pierwszą przewodniczącą reaktywowanego koła była pani Krystyna Garbata, obecnie tę funkcję przejęła pani Teresa Waga. Liczba członków koła przez lata się zmieniała, aktualnie jest 32 członków. Nasze koło aktywnie działa nie tylko w Wielęczy, ale i w okolicy, bierzemy udział w licznych imprezach i konkursach typu Targi Hetmańskie, Perty Roztocza, Stolica Języka Polskiego. **Możemy się pochwalić licznymi certyfikatami dyplomami wyróżnieniami i nagrodami rzeczowymi.** Spotykając się w kole nie tylko krzewimy lokalne tradycje kulinarne i rękodzieła, również spędzamy bardzo miło czas. Oby następne pokolenia kultywowały naszą pracę.

### PLACKI NA DROŻDŻACH

Składniki:

- 2 szklanka mąki
- 7 g suchych drożdży
- 1 szklanka ciepłego mleka
- ½ łyżeczki soli
- szczypta cukru

Wykonanie: Mleko, drożdże, cukier i łyżkę mąki wymieszać i odstawić na 10 min do wyrośnięcia. Resztę mąki wsypać do miski, dodać rozczyn i sól i zagnieść. Ciasto rozwałkować na grubość 1-2 cm, ciąć na paski i smażyć na oleju na złoty kolor. Podawać z ulubionymi dodatkami.



**SERNIK Z KASZĄ JAGLANĄ**

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej (ugotowana w 2 szklankach wody lub mleka)
- ser tłusty lub półtłusty (taka sama porcja jak ugotowanej kaszy)
- 4 jajka

Składniki na kruszonkę:

- masło
- płatki jaglane
- cukier
- migdały

**BLINKI Z ZSIADŁEGO MLEKA**

Składniki:

- 2 szklanki zsiadłego mleka
- 3 jajka
- 40 dkg mąki
- 1 ½ łyżeczki sody
- ½ szkl cukru
- cukier waniliowy

Mleko mieszamy z jajkami dodajemy mąkę wymieszaną z sodą. Wszystko dokładnie łączymy i odstawiamy do wyrośnięcia. Rozgrzewamy olej lub smalec masę nakładamy łyżką i smażymy na złoty kolor.

Wykonanie: żółtka oddzielić od białek i ubić z ½ szklanki cukru. Białka ubić na pianę. Do puchu z żółtek dodać ugotowaną kaszę jaglaną i ser. Jeśli kasza była gotowana na wodzie dodajemy pół szklanki śmietanki 30%, budyń waniliowy lub ekstrakt waniliowy oraz 1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Mieszamy do połączenia się składników. Na koniec dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy. Tortownicę wysypać otrębami i wyłożyć ciasto na górę ciasta robimy kruszonkę. Wszystkie składniki łączymy ręcznie, posypujemy ciasto i pieczemy w 180 °C 45 minut.



KGW WIELĄCZA  
KOLONIA





# Miasto i Gmina Zwierzyniec

Urząd Miejski w Zwierzyncu  
ul. Rynek 1, 22-470 Zwierzyniec  
tel. 84 6872011, fax 84 6872021  
[www.zwierzyniec.info.pl](http://www.zwierzyniec.info.pl)

Gminy  
powiatu zamojskiego



**Zwierzyniec, zwany „Perłą Roztocza”, jest jednym z najpiękniejszych polskich miasteczek.** Ukryty wśród lasów Roztoczańskiego Parku Narodowego, położony na granicy Roztocza Środkowego i Zachodniego, stwarza wiele możliwości aktywnego wypoczynku, relaksu wśród roztoczańskiej zieleni oraz kontaktu z bogatą historią i kulturą.

Zwierzyniec to miasto-ogród, którego początki sięgają XVI wieku – z zabytkową zabudową, której symbolem jest **barokowy kościółek pw. św. Jana Nepomucena na wyspie śródmiejskiego stawu**. Wśród innych zabytkowych obiektów uwagę zwracają: budynki dawnego Zarządu Ordynacji Zamojskiej, browaru i Willi Plenipotenta. Równie interesujący jest **„Zwierzynczyk” – odtworzone niedawno historyczne założenie wodnoparkowe**, a także Park Środowiskowy z unikalnym pomnikiem szarańczy. Wszystkie te historyczne ślady są związane z Ordynacją Zamojską, założoną i rozwijaną przez ród Zamojskich.

Miasteczko jest otoczone lasami Roztoczańskiego Parku Narodowego, wśród których znajdują się **Stawy Echo** z kąpieliskiem i naturalną, piaszczystą plażą oraz groblami, na których można zobaczyć pasące się **Koniki Polskie**. Na terenie parku narodowego, we Floriance, można zwiedzić również Izbę Leśną – ciekawie zrekonstruowaną leśniczówkę z lat 30. XX wieku. Najpopularniejsze ścieżki poznawcze w RPN wiodą m.in. do Stawów Echo,

na Bukową Górę i na Piaseczną Górę. Ze Zwierzynca przez tereny gminy prowadzą również piesze szlaki turystyczne: Szlak Krawędziowy Roztocza, Roztoczański Szlak Centralny, Szlak Roztoczański, Szlak im. Aleksandry Wachniewskiej oraz trasy nordic walking. Niezmierną popularnością cieszą się spływy kajakowe rzeką Wieprz. Na miłośników aktywnego wypoczynku czekają także liczne trasy rowerowe.

Zwolennicy łączenia wypoczynku z kulturą również znajdą w Zwierzyncu coś dla siebie – od ponad 20 lat wizytówką miejscowości jest **Letnia Akademia Filmowa**, która każdego roku w sierpniu daje szansę obejrzenia wielu ambitnych filmów i spotkań z twórcami kina.

Miasteczko oferuje także spotkania z kulturą ludową w ramach **Zamojskich Dni Folkloru** oraz Roztoczańskiego Festiwalu Kapel Ludowych i Jarmarku Roztoczańskiego.

Atrakcje znajdziemy też w miejscowościach leżących na terenie gminy Zwierzyniec. Można tam spacerować wśród niezwykle malowniczych krajobrazów, po drodze napotykając ślady pradawnej historii w postaci kurhanów.

**Zwierzyniec i miejscowości wokół niego to miejsca z bogatą historią, wspaniałą przyrodą i wielością atrakcji dla każdego.**

Zdjęcia: Gmina Zwierzyniec



Stawy Echo w Zwierzyncu

# Koła Gospodyń Wiejskich

w Gminie Szczepczeszyn

Na terenie gminy funkcjonuje sześć Kół Gospodyń Wiejskich:

1. Koło Gospodyń Wiejskich Guciów
2. Koło Gospodyń Wiejskich Sochy
3. Koło Gospodyń Wiejskich Obroc
4. Koło Gospodyń Wiejskich Turzyniec
5. Koło Gospodyń Wiejskich Topólcza
6. Koło Gospodyń Wiejskich Wywótczka

## Koło Gospodyń Wiejskich w Guciwie



Niewielkie, 14 osobowe koło (w tym 2 Panów), zarejestrowane w 2021 r., jednak działające jako grupa nieformalna od 2015 r. reprezentujące wieś na gminnych i parafialnych uroczystościach. Od kilku lat razem ze Zwierzynieckim Centrum Kultury jesteśmy gospodarzami Sobótek gminnych, w których co roku bierze udział kilkaset osób. Aktywnie angażujemy się w pomoc i wszelkie akcje społeczne oraz charytatywne organizowane przez Urząd Gminy, jak i sami je inicjujemy w naszej małej społeczności. W miarę możliwości osobowych jak i finansowych organizujemy spotkania i warsztaty rękodzieła, fermentacji ziół czy kulinarne. **Dzięki dofinansowaniu, które ostatnio otrzymaliśmy w ramach konkursu „Lubelskie Lokalne Mikrodotacje Fio 5” będziemy się mogli dalej rozwijać, ciesząc się ze spotkań we własnym gronie jak i wyjazdów.** Nasze koło jest dość dobrze rozwinięte kulinarnie, co widać na naszych stoiskach przy okazji różnych festynów na stołach goszczą proste polskie potrawy, takie jak: chleb ze smalcem i kiszonym ogórkiem, placki na sodzie, kapusta z grochem i grzybami czy gryczany pieróg, a do picia zdrowa herbata z pokrzywy. Ostatnim naszym odkryciem są domowe kluski pesto z czosnku niedźwiedziego z białym wiejskim serem.

### DOMOWE KLUSKI Z PESTO z czosnku niedźwiedziego

Składniki:

- ½ kg mąki
- 3 jajka
- ciepła woda ile „zabierze”
- duża garść świeżych liści czosnku niedźwiedziego

Wykonanie:

Zagnieść dość twardo ciasto, rozwałkować, odłożyć na ścierkę do lekkiego przesuszenia, kroić średnio grube kluski, zagotować w osolonej wodzie z odrobiną oliwy z oliwek.

Liście czosnku zmiąć w moździerzu z ½ łyżeczki soli i 4 łyżkami oliwy z oliwek, następnie wymieszać z gorącymi kluseczkami i posypać kwaśnym wiejskim solonym serem.



## Koło Gospodyń Wiejskich w Sochach



Nasze Koło Gospodyń Wiejskich powstało w grudniu 2018 r. Przewodniczącą KGW jest Krystyna Żołdak, zastępcą Ewa Lipiec, skarbnikiem Ewa Masztalewicz, sekretarzem Ewa Gmyz. W ciągu pięciu lat działalności nasze koło uczestniczyło w różnych uroczystościach kościelnych, państwowych oraz okolicznościowych, takich jak: dożynki, procesje, rocznice pacyfikacji wsi Sochy, Parafiada. Organizowaliśmy również pikniki dla mieszkańców, tj. Dzień Babci i Dziadka, Dzień Dziecka, Dzień Matki i Ojca, byliśmy współorganizatorami spotkania poświęconego pamięci Bronistawy Szawary i jej twórczości. Nasze koło organizowało kilkakrotnie pomoc żywnościową i zbiórkę odzieży i środków czystości dla uchodźców z Ukrainy. **Braliśmy czynny udział w przygotowaniach do wizyty prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy w naszej miejscowości w dniu 11 lipca 2022 r. z okazji Dnia Męczeństwa i Walki Wsi Polskiej.** Nasze Koło jeździło również na wycieczki integracyjne do Sandomierza, Kazimierza, Łańcuta, Kozłówek. Do Koła zapisało się kilku nowych członków. Prężnie się rozwijamy.

### ZUPA SZCZAWIOWA

Składniki:

- bulion drobiowy
- 5 szt. ziemniaków (dużych)
- 1 szt. duża marchew
- 3 dobre garście szczawiu
- $\frac{3}{4}$  szk. wiejskiej śmietany
- 5 szt. świeżych jaj
- sól, pieprz do smaku

### PIEROGI Z SOCZEWICĄ SPECJALNOŚĆ NASZEGO REGIONU

Składniki:

- 250 g soczewicy
- 4-5 szt. ziemniaka
- 300 g soczewicy
- 2-3 szt. cebuli
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz ziółowy i czarny do smaku

Składniki na ciasto:

- 0,7 kg mąki pszennej
- 1 jajko
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli



**W ramach projektu „ECO EVENT Powiatu Zamojskiego” wraz z publikacją „Eco zamojskie inspiracje”  
Kola Gospodyń Wiejskich z Powiatu Zamojskiego uczestniczyły w warsztatach prowadzonych  
przez Katarzynę Gubałę**

*Katarzyna Gubała*  
*Katarzyna Gubała*



### WEGAŃSKIE KROKIETY ŚWIĄTECZNE

SKŁADNIKI na 10 krokietów:

CIASTO:

- 200 g mąki
- 800 ml mleka roślinnego np. owsiane lub sojowe
- 6-10 łyżek gazowanej wody
- 2 łyżki oleju
- sól do smaku
- szczypta kurkumy dla koloru

FARSZ:

- 300 g kapusty kiszzonej
- 300 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju

PANIERKA:

- 3 łyżki siemienia lnianego mielonego
- 200 ml szklanki wody
- bułka tarta lub otręby

### WYKONANIE

Wszystkie składniki na ciasto dokładnie miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Odstawiamy na około pół godziny, aby ciasto odpoczęło. Jeśli jest zbyt gęste, możemy dolać jeszcze odrobinę gazowanej wody.

*Wege*  
*Wege*

Ekoosobowość i wege ambasadorka. Promuje zdrowy styl życia w telewizji śniadaniowej, występuje jako kucharz i ekspert w „Pytaniu na śniadanie”. Współpracuje z najlepszymi kucharzami, dietetykami i przedstawicielami świata kulinarnego. Przeszkoliła ponad 100 restauracji z kuchni wege i diet wykluczeniowych. Jako diet coach doradza szefom kuchni w układaniu roślinnego menu. W wege biznesie pomaga wielkim koncernom (także zakłady mięsne), sieciom hoteli, restauracjom, barom sushi, cateringom dietetycznym, a nawet barom mlecznym. W Kołach Gospodyń Wiejskich organizuje warsztaty ze zdrowego odżywiania. Uczy zielonej kuchni działkowców, seniorów i dzieci.

*Ekoosobowość*



**KOTLETY Z BOBU I KASZY PĘCZAK**z cytrynowym brokułem  
i prażonymi nerkowcami

## SKŁADNIKI:

- 1 brokuł (ok. 400 g)
- 200 g kaszy pęczak
- pęczek szczypiorku
- 200 g bobu (mrożonego lub świeżego)
- 50 płatków drożdżowych nieaktywnych
- 80 g kisielu z siemienia lnianego lub 1 jajko
- 60 g orzechów (nerkowców, brazylijskich, migdałów)
- 1 cytryna
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- szczypta kuminu

## WYKONANIE

Bób gotujemy w mocno osolonym wrzątku na miękko (mrożony ok. 3 minuty, świeży 15-20 minut), schładzamy w lodowato zimnej wodzie i obieramy (wyciskamy) ziarna ze skórki. Kiedy przestygnie, rozgniatamy widelcem z 3 łyżkami oliwy i doprawiamy solą i pieprzem. Możemy użyć też bobu mrożonego, który lekko podgotowujemy. Wtedy już nie obieramy ze skórki.

Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. Bób blendujemy na gładką masę. Dodajemy płatki drożdżowe nieaktywne, siemię lniane lub jajko, ugotowaną kaszę, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Formujemy pulpety. Pieczemy w piekarniku 15-20 minut w 180 stopniach. Główkę brokułu myjemy i dzielimy na różyczki. Szczypior kroimy w krążki i drobno kroimy. Ocieramy skórkę z cytryny i wyciskamy 4 łyżki soku. Orzechy grubo siekamy. Oliwę podgrzewamy na dużej patelni. Doprawiamy sokiem z cytryny, solą, kuminem, pieprzem i skórką cytrynową. Podsmażamy różyczki brokułu przez 12-14 minut, aż zaczną brązowieć, do półtwardej konsystencji. Na suchej patelni podprażamy nerkowce. Na talerzu układamy klopsiki z bobu, podsmażone kawałki brokułu, posypujemy orzechami i szczypiorkiem.

**GRYCZOTTO**

ze szpinakiem i tofu marynowanym

## SKŁADNIKI

- 1 szklanka kaszy (np. gryczana lub jęczmienna)
- 100 g tofu (może być wędzone lub naturalne)
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki mleka roślinnego (sojowego, ryżowego lub owsianego)
- sól i pieprz do smaku
- 2 garście szpinaku w liściach
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- garść orzechów włoskich

## WYKONANIE

Kaszę gotujemy 20 minut, aby była al dente. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka z rozgrzaną oliwą. Dodajemy pokrojone w kostkę tofu, mleko roślinne, wyciśnięty przez praskę czosnek. Doprawiamy solą i pieprzem. Podsmażamy do zrumienienia cebuli. Dodajemy ugotowaną i odcedzoną kaszę. Mieszamy z cebulą i opcjonalnie doprawiamy przyprawami. Gotujemy 5 minut.

Szpinak myjemy, układamy na talerzach. Wykładamy kaszę. Posypujemy posiekanymi drobno orzechami.



### HUMMUS Z BIAŁEJ FASOLI I OLIVEK

SKŁADNIKI:  
dla 4 osób

- 1 puszka białej fasoli
- garść zielonych lub czarnych oliwek  
+ oliwki do podania
- 2 łyżeczki tahini
- 5 łyżek oliwy
- 2 ząbki czosnku
- ½ cytryny
- szczypta kuminu
- sól i pieprz do smaku
- garść siemienia lnianego

#### WYKONANIE

Odsączoną fasolę i oliwki blendujemy z tahini, oliwą, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, sokiem z cytryny (uwaga na pestki), kuminem, solą, pieprzem i połową siemienia lnianego na jednolitą masę.

Hummus podajemy posypany resztką nasion, z oliwkami. Komponuje się idealnie z bagietką polaną oliwą lub chlebem z oliwkami.

Biała fasola to prawdziwe bogactwo roślinnego białka, idealny zamiennik mięsa dla wegan. Zawarte w niej składniki chronią wątrobę, oczyszczają organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii. Białą fasolę poleca się szczególnie osobom dbającym o linię, bo chociaż jest kaloryczna, zapewnia uczucie sytości na naprawdę długi czas. W połączeniu z kminkiem lub kuminem nie spowoduje wzdęć.



### RZODKIEWKI KISZONE

z liśćmi w maślanec z burakiem

SKŁADNIKI:  
na 1 stoik 900 ml

- około 10 sztuk rzodkiewki  
zależy od wielkości, najlepiej ze zdrowymi,  
nie zwiędniętymi liśćmi  
(1 kupny pęczek może być)
- 1 ząbek czosnku
- chrzan mały kawałek – 3 cm
- 1 burak surowy, nieobrabiany
- 500 ml maślanki
- 1 łyżeczka soli
- 3 gałązki tymianku
- 2 gałązki rozmarynu
- kilka gałązek chwastów

#### WYKONANIE

Rzodkiewkę wkładamy do stoika, dodajemy przeciętego na 8 części lub więcej buraka, chwasty oraz chrzan i czosnek, oraz sól i ziota.

Zalewamy całość zimną maślanką zakręcamy i odstawiamy na około 2 tygodni w temperaturze pokojowej.

### PESTO ZIEŁONE

z jadalnymi chwastami

SKŁADNIKI:  
na 1 stoik 900 ml

- 2 pęczki świeżej bazylii
- 2 pęczki pietruszki
- 100 ml oliwy
- 1 garść jadalnych chwastów
- 200 g orzechów włoskich
- sól do smaku
- 4 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych  
(nadadzą nam serowy smak)
- woda
- 1 ząbek czosnku



DODATKOWO:

- 50 kromek chleba krojonego

#### WYKONANIE

Orzechy blendujemy w blenderze na pył. Do blendera wrzucamy umyte i osuszone oraz pokrojone liście pietruszki lub bazylii i jadalne chwasty, wlewamy olej, solimy. Dosypujemy płatków drożdżowych nieaktywnych i dolewamy wody. Możemy dołożyć ząbek czosnku. Blendujemy na masę. Liście, które dorzucamy do pesto powinny być bez łyżek i posiekane drobno, aby nie zawięły się nam wokół ostrzy blendera. Smarujemy pieczywo.

### PIECZONE JABŁKA Z MARCHEWKĄ

SKŁADNIKI:  
dla 4 osób

- 3 marchewki
- garść orzechów (nerkowców lub włoskich)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka zdrowego słodzika, np. syropu daktylowego (opcjonalnie)
- 5 – 6 łyżek mleka roślinnego lub wody (opcjonalnie)
- szczypta cynamonu lub kardamonu
- 4 – 5 większych kwaśnych jabłek (najlepiej odmiany szara reneta)

#### WYKONANIE

Marchewki trzemy na tarce lub blendujemy na wiórki. Orzechy siekamy. Na rozgrzanej patelni nakładamy olej kokosowy, wysypujemy marchewkę i posiekane orzechy. W razie potrzeby dosładzamy; jeśli masa jest za gęsta, wlewamy mleko roślinne lub wodę. Doprawiamy cynamonem lub kardamonem. Dusimy 5 – 10 minut, do miękkości.

Jabłka myjemy, wydrążamy gniazda nasienne. Powiększamy otworki na tyle, żeby zmieścić w nich jak najwięcej farszu (uważamy, żeby nie przewiercić jabłek na wylot, bo będą przeciekać). Owoce faszerujemy nadzieniem marchewkowo-orzechowym. Pieczemy 5 – 10 minut w piekarniku nagrzanym do 220 stopni.



*Zimą lubię nadziewać jabłka — pieczone, pięknie pachną i przywołują świąteczny klimat. Właśnie o tej porze roku szczególnie warto je jeść.*

*Można je faszerować kaszą manną lub jagłą albo — tak jak w tym przepisie — marchewką na gęsto. Jeśli dodamy szczyptę cynamonu lub kardamonu, aromat Bożego Narodzenia spowije cały dom.*

### ENERGETYCZNE KULKI MOCY

SKŁADNIKI:  
na 50 kulek

- 1 kg dowolnych wymieszanych orzechów: laskowe, włoskie, ziemne,
- 1 kg g dowolnych wymieszanych bakalii: morele, daktyle, rodzynki, żurawina
- 150 g wiórków kokosowych
- 200 g płatków owsianych
- 150 g masła orzechowego (ok 1-2 łyżki)
- 100 ml łyżek mleka roślinnego np. owsiane lub migdałowe
- 200 g czekolady (tabliczka)
- 30 g kakao
- 100 g kawy zbożowej

#### WYKONANIE

Pomieszanę orzechy blendujemy w blenderze. Dodajemy płatki owsiane i czekoladę i ponownie blendujemy. Dodajemy mieszane bakalie i kakao i ponownie blendujemy. Zblendowaną masę ugniatamy, zagniatamy i tworzymy kulki. Obtaczamy w wiórkach koksowych lub/i kawie zbożowej.



## ZDJĘCIA ORAZ TEKST:

„Przed Obiektywem” Patrycja Banach-Łukaszczyk  
 Informacja Turystyczna w Krasnobrodzie  
 Katarzyna Lipska  
 Urząd Miejski w Szczeborzynie  
 Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej w Zwierzyńcu  
 Gmina Adamów  
 Gminny Ośrodek Kultury w Grabowcu  
 Dominik Kordyś  
 Kamil Pietnowski  
 Gmina Komarów-Osada  
 Iwona Pełypyszyn  
 Gmina Łabunie  
 Beata Osowiec  
 Dominika Saran-Kudyba  
 Gmina Miączyn  
 Jarosław Stoń  
 Gmina Nielisz  
 Wojciech Gardyga  
 Gmina Radecznica  
 Centrum Kultury z Biblioteką w Sitnie  
 Kamila Szmidt  
 Gmina Skierbieszów  
 Izabela Stasiuk-Guz  
 Elżbieta Węclawik  
 Gminna Biblioteka Publiczna w Sułowie  
 Arkadiusz Socha  
 Gminna Biblioteka Publiczna w Starym Zamościu  
 Elżbieta Czarny  
 Gmina Zamość  
 Emil Cabaj  
 Joanna Mazurek  
 Instytucje kultury w gminach powiatu zamojskiego  
 KGW w gminach powiatu zamojskiego  
 Katarzyna Gubata  
 Archiwum OO. Bernardynów w Radeczniczy  
 Marta Herbut  
 Beata Robaczyńska  
 Małgorzata Jabłońska  
 Aleksandra Sędałak  
 Barbara Siarczuk  
 Elżbieta Czata  
 pixabay.com  
 Starostwo Powiatowe w Zamościu  
 OPRACOWANIE GRAFICZNE I KOREKTA:  
 Starostwo Powiatowe w Zamościu

[www.powiatzamojski.pl](http://www.powiatzamojski.pl)



WYDAWCA:

Starostwo Powiatowe w Zamościu, ul. Przemysłowa 4, 22-400 Zamość

**ISBN 978-83-967499-1-8**

[www.facebook.com/powzam](https://www.facebook.com/powzam)





**Powiat Zamojski dziękuje:**

*Panu Tomaszowi Zielińskiemu,  
Posłowi na Sejm RP – inicjatorowi publikacji*

*Powiatowemu Zespołowi Doradztwa Rolniczego  
w Zamościu z siedzibą w Sitnie  
– autorowi porad ekologicznych*

*Kołom Gospodyń Wiejskich  
z Powiatu Zamojskiego*

*Urzędom Miast i Gmin  
z Powiatu Zamojskiego*



# POWIAT ZAMOJSKI

**Starostwo Powiatowe  
w Zamościu**

ul. Przemysłowa 4  
22-400 Zamość

[www.powiazamojski.pl](http://www.powiazamojski.pl)  
e-mail: [starostwo@powiazamojski.pl](mailto:starostwo@powiazamojski.pl)

**ECO** zamojskie  
inspiracje

ISBN 978-83-967499-1-8