



**...daj nam
dzisiaj / give us
this day...**

przepiśnik

SUBSTANCJA ODŻYWCZA nas odżywia i ożywia nasze kubki smakowe, prowadzi nas w kierunku sztuki karmienia, gotowania, jedzenia, spożywania, pożywiania, posilania, konsumowania, kosztowania, potykania, łasowania, wcinania, pochłaniania, wtrądzania, pożerania, degustowania, przekąszania...*

19 kwietnia 2021 roku Galeria Arsenał w Białymstoku opublikowała na swoim profilu FB apel:

Jeśli posiadacie zeszyty z przepisami odziedziczone po Waszych matkach, babciach, ojcach, dziadkach, prześlijcie nam zdjęcie najciekawszego/ najsmaczniejszego według Was przepisu. Byłoby wspaniale, gdyby przesłanym zdjęciom dodatkowo towarzyszyło wspomnienie osoby, która spisywała i przekazywała w Waszym domu przepisy kulinarne. Zdjęcia przepisów zostaną pokazane w ramach wystawy „...daj nam dzisiaj”.

* Słowa nawiązują do pracy *Działania stołowe* Elżbiety Jabłońskiej, prezentowanej na wystawie „...daj nam dzisiaj”.

DZIĘKUJEMY za przesłane nam zeszyty z przepisami odziedziczone po Waszych bliskich i związane z nimi wspomnienia. Prezentujemy Państwu niektóre z nadesłanych nam pamiątek.

Zapraszamy do notowania własnych przepisów w niniejszym przepiśniku.

SUBSTANCJA ODŻYWCZA

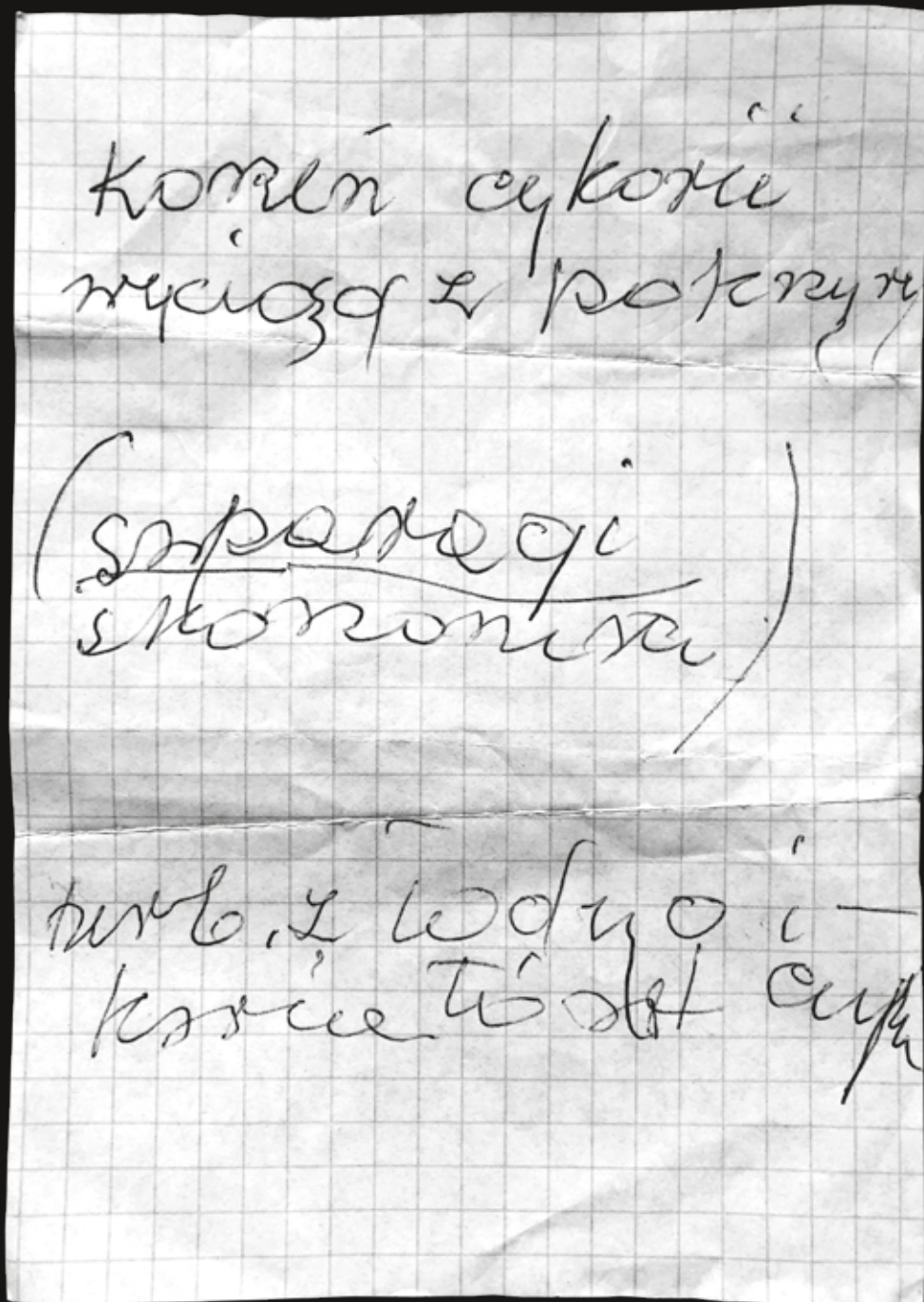
Galeria Arsenał / Elżbieta Jabłońska

Projekt realizowany w ramach wystawy „...daj nam dzisiaj”

11.06–25.07.2021

<https://galeria-arsenal.pl/wystawy/daj-nam-dzisiaj>

<http://www.elajablonska.com/projekt-271-substancja-odzywcza>



Mam bardzo odległe wspomnienie dotyczące mojej babci, która mieszkając przez jakiś czas z naszą rodziną, miała w zwyczaju co wieczór po kolacji chować kromkę chleba pod poduszkę... Nie wiem, co działo się dalej z tymi suchymi kromkami, byłam za mała, żeby to ogarnąć, ale ten prosty gest wciąż mnie wzrusza...

Elżbieta Jabłońska



Moja Mama miała do gotowania stosunek nonszalancki. Miała świetny smak, ale brakowało jej cierpliwości. Za to przepisy zbierała namiętnie, zapisywała je na przeróżnych karteluszkach, na przykład na pieczołowicie rozrysowanym szydełkowym wzorze. Bo szydełkowe cuda kochała... Ale to już zupełnie inna historia.

Katarzyna Łotowska

Tort:
 8 ciążek jaj (2 mi paśne)
 1 1/2 szklanki cukru
 3 szklanki mąki (w tym jedno krupstke)
 kapyte soli
 Ciepłe jajka ubić b. mocno z cukrem
 i kapytą soli, doprowadzić mąkę od
 przysuszenia do wybitia do wykurzenia
 piec ok. 1 1/2 godz. - w przedpiecu
 Krem:
 2 ciepłe jajka ubić z 1 1/2 szklanki
 cukru i 1 1/2 łyżki mąki - dobre
 ubijanie, resztę szklanki gorącego mleka
~~ubijac~~ ^{ubijac} nie opinać do wystudzenia -
 ostudzić.
 3/4 kostki masła. 1 kostka margaryny
 (Talin). 2 łyżki masła roztapić.
~~ubić~~ 1/2 szklanki gorącego mleka
 i jedną łyżkę cukru
 ubić mikserem - mleko gorące
 ubić nie masłem. (po trochu)

liczba oczek podziału per 6 + 3 :

12/24

+	▲	○	■	■	■	○	○	○	■	■	■	○	▲	+	19
+	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	+	17
+	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	+	15
+	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	+	13
+	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	+	11
+	■	■	○	○	○	■	■	■	○	○	○	■	■	+	9
+	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	+	7
+	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	+	5
+	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	+	3
+	■	○	▲	■	▲	○	■	○	▲	■	▲	○	■	+	1

- + = oczko bępowe
 ■ = 1 oczko prawe
 ○ = 1 namut
 ▲ = 2 oczka razem na prawo
 ▲ = 2 oczka różniane przeciwnie - 1 oczko zsumie
 ▲ = 2 oczka różniane przeciwnie, kolejne oczko przesłacie na prawo i oczko zsumie przeciwnie nad przeciwnymi
 ○ = 3 oczka różniane przeciwnie - 1 oczko zsumie na prawo bez przesłacenia, kolejne dwa oczka przesłacie na prawo i oczko zsumie przesłacie nad przeciwnymi nad przeciwnymi.

Wzór na blurky z cięciwą;
miski wewnątrz.

Czekolada.

1/2 szklanki mleka rozgotego
 1 1/2 szklanki cukru, cukru waniliowego
 rozgotować na małym ogniu
 zdjąć z ognia dodać jedną
 szczyptę mąki, margaryny, rozpuścić, zmieszać
 orzechami. Do leśniczki dodać szklankę
 6 denarów i tych kawałków do 3-3 1/2
 mleka w proszku (mleczko)
 szczyptę mąki dodać rozdrobnioną
 orzechy, złożyć do blaszki i do lodówki

Szarlotka

3 jaja, 15 dkg margaryny 1 szklanka
 cukru, 1 1/2 szklanki mąki, 3 łyżki
 szczyptę 2 łyżki proszku do pieczenia
 (piasku) i olejku
 70g-1kg jabłek pokroić w ćwiartki
 Margarynę utrzeć z cukrem, dodać
 dodać mąkę i na koniec proszek
 do gotowego ciasta posypać ćwiartkami
 jabłek i upiec.

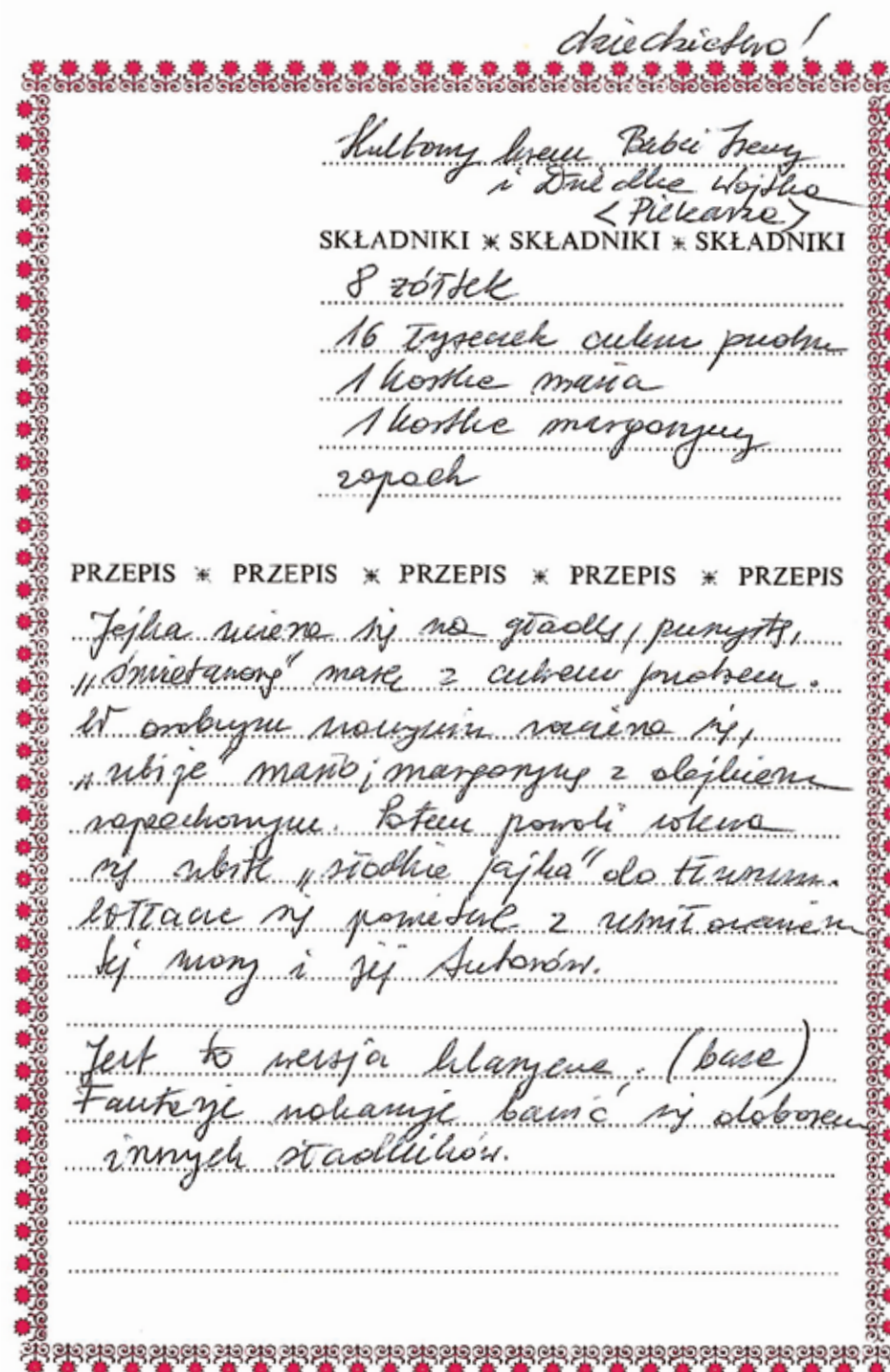
Wracając do wspomnianej wcześniej babki (jak się okazało, nie była piaskowa), udało mi się ustalić kilka ciekawych wątków kulinarnych w mojej rodzinie. Powstała lawina wspomnień, i bardzo Ci, Elu Jabłońska, dziękuję :) Mój wujek w archiwach znalazł zeszyt piekarski mojego dziadka. Prezentowany tu przepis to tylko lista składników na wypiek 8 babek. Zapiski te, jak i projekty rysunkowe tortów (które, jak się okazało, zrobiła moja mama) pochodzą z 1963 roku.

Za czasów mojego dzieciństwa tortów już nie wypiekał dziadek (już nie żył), a babcia dawała je do zrobienia sąsiadce Maryli. Pamiętam taką torbę, podobną do lekarskiej, do której babcia wkładała skrupulatnie wszystkie składniki na biszkopt i krem. Przepis na krem był przekazywany słownie, dopiero moja siostra, przymuszona przez koleżankę, spisała go pod koniec lat 90. z dopiskiem: „dziedzictwo!”. Do dziś z siostrami szukamy smaku tortu Marylki, żeby zrobić radość wszystkim podczas świąt albo ważnych uroczystości.

Przekazuję jeszcze jeden przepis – na wypiek, który jest dla nas równie kultowy jak tort Marylki, a jest nim sernik „Becia”, od imienia mojej starszej siostry. Został on spisany przez moją młodszą siostrę w 1987 roku. Zeszyt z przepisami nadal istnieje, a jego okładka jest koloru zielonego. Dzięki tym wspomnieniom wydruk przepisu na krem „dziedzictwo” powiesiłam na lodówce i przyjdzie dzień, że go zrobię.

Przynajmniej spróbuję :)

Viola Kuś



7 płaczków
15 kg cukru
4 " cieknie
4 " Tencze
10 wosku
35 olejka
2 lit mleko

Flaki krusze
5 kg maki
2 1/2 " cieknie
2 1/2 " Tencze
30 olejka
55 wosku
2 lit mleko

Baby
2 kg tłuszczu
4 kg maki
3 1/2 " cieknie
64 olejka
10 szt proszku
10 " olejku
1 mleko

ciastka
2 kg maki
1/2 margaryny
1 kg cieknie
1 mleko
3 prosz 4 wosku

Kanapki
6 kg maki
1/2 kg cieknie
2 lit mleko
3 olejka

1 7
2 14
3 21
4 28
5 35

Termik Boudé
Składniki: 1 kg. maki
2 szklanki cukru
2 szklanki miodu
4 kostki masła
6 jajek, pianka z białek
2 łyżki maki ziemniaczanej
1 łyżka karmeli

Praca:
Cukier utrzeć z jajkami, miodem i zapachem, powoli dodawać zmieszany resztą, dodać masło, kaszkę i pianę z białek.
Termik "Kruszanka"

Ciasto:
2 szklanki cukru
1/2 palmy
2 jajka
8 szklanki maki



Szanowni Państwo,
przesyłam zdjęcia dwóch przepisów, które przechowujemy w rodzinnym zeszycie. Przepis na ogórki zapisała ręcznie moja prababcia (sama nauczyła się czytać i pisać, ponieważ II wojna światowa uniemożliwiła jej edukację w szkole). Przepis na keczup zapisała już dawno temu moja babcia. Wspomnienie związane z przepisem na keczup napisała moja mama (Małgorzata Mielniczuk), w której to imieniu go przesyłam:

Odkąd pamiętam, w moim domu rodzinnym jednym z dodatków do potraw był keczup. W małych słoiczkach ze złotą nakrętką, w kolorze ceglastym. Był pyszny, a robiła go zawsze moja mama. Nawet nie wiedziałam, że keczup można było kupić w sklepie, nigdy mnie to nie interesowało, bo i po co? Kiedyś spróbował go mój ówczesny chłopak, a obecny mąż i nie mógł nadziwić się, że takie specjały tworzy się w domowej kuchni. Oczywiście zdobył tym wyznaniem serce mojej mamy... Hm, ciekawe, czy faktycznie sklepowy keczup aż tak bardzo różni się w smaku? Kupiłam z ciekawości i teraz ja nie mogłam nadziwić się, że to kompletnie inny produkt. To był początek lat 80. ubiegłego wieku. Z różnych powodów nie jada się już u nas maminego keczupu, został przepis, ale zabrakło mamy... Chyba trzeba wznowić produkcję, bo naprawdę warto!

Bożena Kozańczuk

Przepis na ogurki
Na 3 litry wody 22 łyżek
stawowych octu

12 łyżek stawowych cukru

10 łyżek stawowych soli

Na 1 liter soku ogórków 2 łyżki
przeczyszczonego słodkiego
2 łyżki przeczyszczonego gorzkiego

20 ziaren gorczycy żółtej

1 listek

gotująca się woda

z łyżeczek czosnyku

kawałek chrzanu

Recept

5 kg. dojrzałych pomidorów przekroić
przez maszynkę

6 dużych cebul gotować w garnku
aż cebula zmięknie

Po ostudzeniu przetrzeć przez
sito i dodać do tej masy 1/2 l
mocnego octu

1/2 kg cukru

1/2 łyżki soli

2 pełne łyżki musztardy

1 łyżka ziela angielskiego

1 łyżka gałki muskatowej

1 łyżka imbiru

1/2 łyżki gorczycy

1/2 łyżki cynamonu, 1/2 łyżki papryki

Wszystko to gotować 1 1/2 godz

żeby zgęstniało gęsto ścieć do

stosków i pasteryzować

SPCJALNIE
dla gospodarstw
i rodzin

Wydrukowano

Pączki mojej Mamy Danusi

Odkąd sięgam pamięcią (a to jakieś 40 lat), są w naszej rodzinie i wśród naszych przyjaciół uważane za coś wyjątkowego. Przygotowywane na specjalne okazje (święta, uroczystości, wernisaże). Wyjątkowe, bo robione przez wyjątkową osobę i w wyjątkowy sposób (przepis z zeszytu nie zdradza wszystkich szczegółów, takich jak wykorzystanie ziemniaków i spirytusu). No i mają wyjątkowy smak, taki... no właśnie, nie do opisania. Są smaczne jeszcze gorące, już ostudzone, a nawet chłodniejsze. Tak jak drewno potrafi się ładnie i dostojnie starzeć, tak i te pączki na drugi dzień mają jeszcze inny, równie niesamowity smak. Na drugi dzień, bo trzeciego dnia nie doczekują. Kiedy pojawia się wyjątkowa okazja i zamówienie u mojej Mamy na pączki, zaczynają się przygotowania odpowiednich produktów i czasoprzestrzeni na ich wykonanie. Powstają właściwie cały dzień, starannie, pomalutku i w jakiejś aurze ceremonii: od przesiania mąki do miski aż do rozłożenia usmażonych pączków na płótnie w celu odsączenia tłuszczu i posypania cukrem pudrem. A tak na prawdę to już latem, w momencie robienia wiśni w słoiki – bo nadzienie do tych pączków jest wiśniowe. Średnio przygotowuje się ich około 50–60 sztuk (ale zawsze okazuje się, że to za mało). Najlepiej smakują z mlekiem. Kto je jadł choć raz w życiu (a są tu tacy), wie o czym piszę.

Katarzyna Zabłocka

1) Pączki warszawskie
60 dkg mąki Drożdże rozetnec z 1
4 żółtek i jaja cukrem, mlekiem i mąką
10 dkg cukru odstawić do wyróżnienia
cukier waniliowy mąka. Żółtka i jaja
1 sz mleka, sol utrzeć z cukrem, do
6 dkg drożdży przesianej mąki dodać
12 dkg masła masę jajeczną rozrzedzić
drożdżami i szczyptą soli. Wyróżnić
ciasto, na koniec dodać roztopione
masło. Odstawić do wyróżnienia, gdy
podwoi swoją objętość, przegnieść i utoczyć
wałek. Pociąć na 25 części, kształtować
placuszki, wkładać konfiturę i zlepiać
kciukiem na czystej ściereczce do
wyróżnienia. Smarzyć w głębokim
oleju. 2) ~~Smakowite pierogi~~
50 dkg sera 2 jaja (białka ubić na sztywną masę) 30 dkg ziemniaków, 20 dkg
mąki pszennej + 0,5 dkg ziemniaczanej

6) Ciasto biszkoptowe z całych jaj
ubijanych na pianę.

7 g 21dkg cukru 17dkg mąki torto-
wej.

Emaliowaną miskę ustawiamy
garńku z gotującą się wodą. Do
miski wsypujemy cukier, całe jaja
i starannie ubijamy trzepawką
lub mikserem aż masa zbieleje

i odstanie. Zdejmujemy miskę
z garńka nie przerywając ubijania
aż masa ostygnie. Dodajemy sto-
prowo, przesianą mąkę zmie-
szaną z proszkiem do pieczenia
i mieszamy i wylewamy do formy.
Pieczemy na złoty kolor 30-40
minut.

4) Placek z dyni

30dkg 52 mąki 102 ziadły
proszku do pieczenia

47) Pączki

20,5kg mąki 3 żółtka 3T anki 3dkg
1/2 dwidry 1T masła 1,5sz mleka zapach
płaski typiecki soli, skórka z
cytryny twarde powidła. Smalec
lub oliwa do smażenia

48) Kopytka z serem

1kg sera wemleś w mące
dodać 2-3sz mąki 2 jaja i zagnieść
ciasto zrobić waleczki podszyc
mąką, kroić jak kopytka. Wrzu-
cić na gotującą się wodę. Jak
wypłyną na wierzch wybie-
lić, cedrakiem na talerz
poleać masłem lub śmietaną

49) Bananowiec

1kg banana 1kg masła lub margaryny
1sz cukru 3 jaja 4 galaretki
2 cytrynowe 20cm smaku
3/4 km do bułki biszkoptu

52

Szanowna Pani Elżbieto Jabłońska,
w latach 70. nie było Internetu, więc przepisy braliśmy z książek lub z rodzinnych zapisków, a nowości przekazywaliśmy sobie w koleżeńskich rozmowach w pracy. Do dzisiaj z tych przepisów korzystam, bo są wielokrotnie sprawdzone, a oprócz posiadania praktycznych zalet budzą wspomnienia osób i sytuacji. Część z nich wywołuje uśmiech (jak np. przepis na ciasto „W-Z” od kolegi inżyniera mechanika, w którym instrukcja wykonania warstw ciasta wygląda prawie jak rysunek techniczny). Inne przepisy, jak np. na pączki, chrusty czy piernik, budzą we mnie wzruszenie, bo zostały zanotowane charakterem pisma mojej Siostry, której już nie ma. Może dlatego faworki w tym karnawale były wyjątkowo udane, bo oprócz składników z Jej przepisów spadło tam trochę naturalnie słonych kropel. W rodzinie jest też przepis na supertort orzechowy. Przedwojenny przepis z Lidy. W trudnych czasach po wojnie był przygotowywany na wyjątkowe okazje, bo trzeba było wcześniej zaoszczędzić sporo na składniki. Niedawno zrobiłam ten tort na 41. rocznicę naszego ślubu. Bardzo podoba mi się Pani akcja. Życzę powodzenia i pozdrawiam serdecznie.

Teresa Gołubowska

Tort orzechowy Jani (przepis z Lidy
od coci Zosi)

Ciasto.
1 szklanka cukru pudru } uciść
10 żółtek } mikserem
a z białych pianka - uciść i położyć
na utarte masło włożyć utarte sucharki
1 nie utarte masło
3/4 szklanki sucharki i tyle samo
orechów zmielonych drobno
delikatnie wymieszać tylko
można dodać 1 łyżeczkę proszku do pieczenia
Piec krótko ok. 40 min i od
razu nie wyjmować z piekarnika. Ostudzić!

Masa. Zapamiatamy kawy rozpuszczone
i mleko o smaku i ostudzić
2 masek extra zmielonych
z małą ilością cukru pudru
Uciść piankę na parze 5 żółtek
+ 2 całe jaja mikserem
z cukrem i kandyzowanym (Arachidowym)
(garnek w garnku z wodą ale
woda nie dotyka garnka)
Odstawić do wystygnięcia.
Porcję dodać do masy
i mikserem dodać do końca
po łyżeczce i po łyżce kakao.
Do kawy dodać spirytus ACCU-CHEK
+ olejek waniliowy i nasyczyć do smaku.

2 " spitzten

6 ~~also~~ falling

Po nymbrane obto ostružiti
 polne hyji i blanele sarkovli molli
 3 plastu.

kloro mora
 monomale
 obto

polne
 kloro
 mora
 monomale
 obto

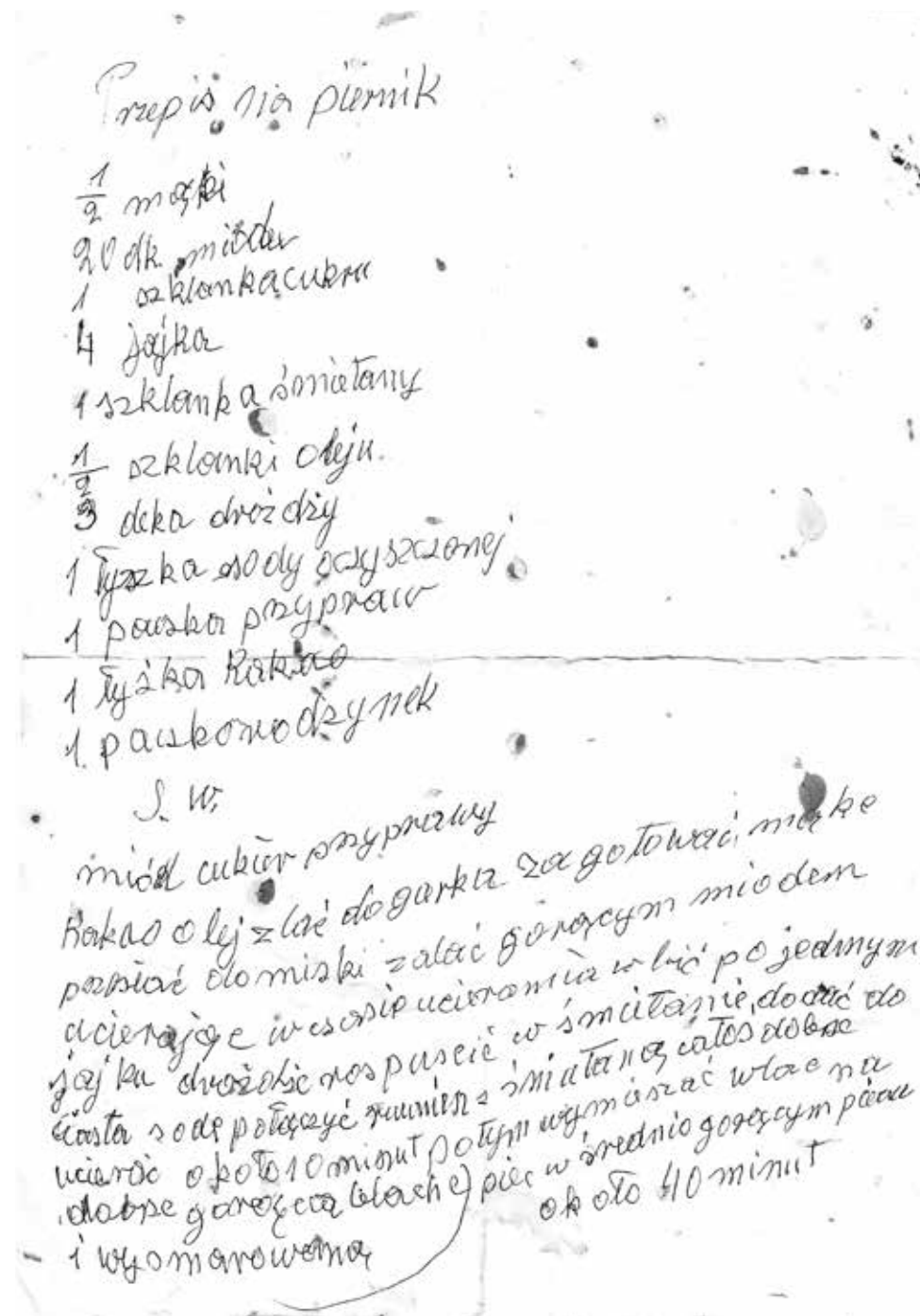
Dzień dobry,
w załączeniu przesyłam przepis na piernik wg mojej Babci Eugenii Kargul oraz kilka słów wspomnień. Mam nadzieję, że się nie spóźniłam.
Pozdrawiam serdecznie
Kamila Gillmeister

Babcia Eugenia (1919–2014), mama mojej Mamy, spisała ten przepis, będąc już starszą kobietą – o czym świadczy jej charakter pisma i błędy ortograficzne (wcześniej Babcia pisała bezbłędnie). Nie pamiętam, skąd Babcia miała przepis, może z kursu gotowania organizowanego przez KGW [Koło Gospodyń Wiejskich] w głębokiej komunie? Nie wiem, nie pamiętam. Przed świętami Bożego Narodzenia chodziłam do Babci, która mieszkała w domu obok, aby upiec dwa pierniki: jeden dla Babci, drugi dla mnie. Wyrabianie ciasta wymagało sporo siły: Babcia trzymała stary emaliowany garnek z gorącą masą, aby nie przesunął się po stole, a ja wyrabiałam ciasto do momentu, aż pojawiła się odpowiednia liczba pęcherzyków powietrza.

Piernik jest najlepszy na świecie, jest absolutnie genialny na ciepło, jak i po kilku tygodniach (Babcia zawsze chowała w szafce zawinięty w folię aluminiową kawałek „na później” – i to był jedyny sposób, aby móc zjeść ciasto jeszcze po świętach bożonarodzeniowych). Po śmieci Babci w kwietniu 2014 roku przepis przejęłam ja. Co roku wyjmuję poplamioną już, przetłuszczoną kartkę i piekę ciasto z babcinego przepisu. Co roku zachwycam się tym samym smakiem, delikatnością ciasta. Jedyną modyfikacją, jaką wprowadziłam, jest zwiększenie ilości miodu: daję cały słoiczek sztucznego miodu. A zrobiłam to przez absolutny przypadek: kiedyś po prostu zapomniałam się i wlałam całą zawartość słoiczka. Ciasto jest trochę słodsze, ale łatwiej się wyrabia :).

Do tej pory uważam, że przepis na ten piernik jest najlepszą rzeczą, jaką otrzymałam od Babci (oczywiście oprócz bezgranicznej miłości i mnóstwa haftowanych koronkowych bieżników oraz wełnianych chust w kwiaty). Innym specjałem Babci były postne gołąbki na słodko, robione tylko na wigilię Bożego Narodzenia. Przepis Babcia знаła od swojej mamy. Niestety funkcjonuje on tylko w wersji słownej.

Kamila Gillmeister



...daj nam dzisiaj / give us this day...

conile

1kg sero twarog
0,15 kg maszyn
2 szklenki cukru pudru
4-6 jaj
3 łyżki masy masy
1 łyżka mazi śmietany
1 łyżka proszku do pieczenia
olejek waniliowy
kakao
Margaryna + cukier + jajka + ser,
Masa z proszkiem do pieczenia na
koniec ubita piene z białek

Otolarko Tomas IZSMR

Setelka z kulmowych
skład
1 proszku kulmowych
20 olej selera
20 " jabłko
15 " kurczak twardy
15 " pomarańcza
cynamon
benen
sól, cukier, 1 łyżka masy

Drobno pokrojone
osiedla woskowe
2-3 łyżki
Przyprawy

1 masło piekarnicze
Odebrać kulmowych z nożem, obgryźć
ciastkami pokrojem w kształt, następnie sformować
iliwki po odobiciu, pokrojem w kształt
płaski, obrotowy, pokrojem na chrupki
lub w kształt i na płaski, podobnie
można, benen na cięcie i w kształt
obrotowy, jabłko pokrojem w kształt
seler, jabłko po woskowaniu, w kształt
kurczak, z tyłkami, w kształt
mili pokrojem, przyprawy z solą
przebrać z cukrem, masy. Ugotować

GALERIA ARSENAL W BIAŁYMSTOKU

[illegible]

GALERIA ARSENAŁ W BIAŁYMSTOKU

[illegible][illegible]

[illegible]

GALERIA ARSENAŁ W BIAŁYMSTOKU

[illegible]

GALERIA ARSENAŁ W BIAŁYMSTOKU

[illegible]

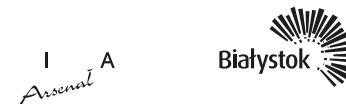
GALERIA ARSENAŁ W BIAŁYMSTOKU

Redakcja: Ewa Borowska
Projekt graficzny: Nylon Studio Tomasz Pawluczuk
Druk: AlterStudio, Białystok
Nakład: 300 egz.

© Copyright by Authors and Galeria Arsenał w Białymstoku
Białystok 2021

Wydawca: Galeria Arsenał w Białymstoku,
ul. A. Mickiewicza 2, 15-222 Białystok,
tel. +48 857420353, mail@galeria-arsenal.pl, galeria-arsenal.pl
Dyrektor Galerii Arsenał: Monika Szewczyk

G A L E R I A



miejska instytucja kultury

Niniejsza publikacja została wydana w ramach wystawy „...daj nam dzisiaj”
Galeria Arsenał w Białymstoku, 11.06–25.07.2021

Białystok 2021

G A L E R I A

Arsenal

Partner Fundacja PZU



Patroni medialni:

S Z U M

NN6T
NOTES NA 6 TYGODNI

blok

**Polskie
Radio
Białystok**

wyborcza

wyborcza.pl
BIALYSTOK

Białystok ONLINE
www.BialystokOnline.pl

Partnerzy:

