



Spółdzielnia Socjalna  
„Serce Pogorza”

## SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA „SERCE POGÓRZA” OFERUJE:

- organizację imprez okolicznościowych (chrzciny, komunie, wesela itp.)
- usługi cateringowe - w ofercie nowości i tradycyjne specjały
- dania z fasoli Piękny Jaś
- organizację wizyt studyjnych, konferencji i szkoleń
- doradztwo zawodowe
- szkolenia psychologiczne

**Zasmakuj tego co najlepsze z Serca Pogorza,  
a zostaniesz z nami na zawsze...**

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

kontakt: 790 789 846, [biuro@sercepogorza.pl](mailto:biuro@sercepogorza.pl)

## NOWOŚĆ!

Każdy zainteresowany zakupem dań z fasoli Piękny Jaś może złożyć zamówienie w Klubie Zakupowym „Koszyk z Serca Pogorza”.

**ADRES STRONY DO SKŁADANIA ZAMÓWIEŃ: [klubzakupowy.sercepogorza.pl](http://klubzakupowy.sercepogorza.pl)**

**LOGOWANIE DO STRONY SERWISU:**

login: [zakupy\\_sercepogorza](#), hasło: [serce1220](#)



# SPECJAŁY Z SERCA POGÓRZA

## ALBUM O PIĘKNYM JAŚKU



Redakcja: Monika Ochwat-Marcinkiewicz  
Dzierżaniny, 2016





**Redakcja:** Monika Ochwat-Marcinkiewicz

**Opracowanie przepisów:** Bożena Krzyżak, Beata Łazarz,  
Ewelina Nidecka, Julita Sacha

**Zdjęcia:** Sabina Martyka

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** Marcin Mazan

**Druk i oprawa:**

Grupa DS  
ul. Tadeusza Szafrana 5c/13, 30-363 Kraków

Copyright by Spółdzielnia Socjalna „Serce Pogorza”  
Dzierżaniny 72, 32-842 Paleśnica

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



Książka kucharska wydana w ramach projektu  
„Specjały z Serca Pogorza”, finansowanego z funduszy Szwajcarsko – Polskiego  
Programu Współpracy z programu „PRODUKT LOKALNY MAŁOPOLSKA –  
rozwój lokalnej przedsiębiorczości i przetwórstwa w oparciu o partnerską  
inicjatywę edukacji ekonomicznej mieszkańców oraz  
regionalny system marketingu produktów z Małopolski”.





# SPECJAŁY Z SERCA POGÓRZA

## ALBUM O PIĘKNYM JAŚKU





# WSTĘP

Spółdzielnia Socjalna „Serce Pogórza” z Dzierżanin specjalizuje się w daniach na bazie fasoli Piękny Jaś. Fasola ta jest opatrzona Chronioną Nazwą Pochodzenia.

Ze względu na wyjątkową jakość i smak fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca, potrawy na jej bazie cieszą się uznaniem klientów. Plantacje fasoli wpisały się na stałe w krajobraz Pogórza Karpackiego, a potrawy z jej udziałem stanowią najważniejszy element regionalnej kuchni.

Znawcy przedmiotu są przekonani, że uprawianą w Dolinie Dunajca odmianę fasoli Piękny Jaś cechują unikalne walory smakowe i zdrowotne.



*„... Ta, jedna z najstarszych roślin działa zarówno na zdrowie, urodę jak i rozum człowieka. Jest bogata w białko (występujące w nasionach strączkowych ma skład aminokwasowy najlepszy spośród białek roślinnych). Jest cenna ze względu na wysoką zawartość aminokwasu, lizyny, którego brak w produktach zbożowych. Ilość białka w suchych nasionach roślin strączkowych jest zbliżona do jego zawartości w mięsie. Nie można jednak nimi zastępować mięsa, ale niewielki dodatek mięsa do potraw z fasoli stanowi cenne uzupełnienie niedoborów niezbędnych aminokwasów, bowiem białko roślinne nasion strączkowych jest w pełni wykorzystane przez organizm człowieka”*



Potrawy Spółdzielni Socjalnej „Serce Pogórza” są oparte na naturalnych produktach i są wykonywane metodami tradycyjnymi. Proponujemy Państwu tradycyjne specjały, jak i opracowane i sprawdzone przez nas absolutne nowości!

Dzięki temu wybierając naszą ofertę wybierasz **smak, zdrowie i tradycję!**

Oddajemy w Państwa ręce „Album o Pięknym Jaśku”, w którym prawdziwi smakosze znajdą 20 przepisów na dania z fasoli Piękny Jaś. Życzymy Państwu przyjemności z gotowania, degustowania oraz biesiadowania z rodziną i przyjaciółmi przy proponowanych przez nas daniach.

Mamy nadzieję, że zaproponowane dania przeniosą Państwa do Serca Pogórza, a stosowanie tradycyjnie uprawianej w dolinie Dunajca fasoli Piękny Jaś przyniesie Państwu osobistą satysfakcję z wspierania lokalnej gospodarki Pogórza Karpackiego.









# FASOLA PIĘKNY JAŚ Z BLISKA

Do Polski fasola dotarła już w XVII w. i od razu zadomowiła się w zagrodach chłopskich i w dworach zubożałej szlachty, gdzie w tym czasie prowadzono zdrową i smaczną kuchnię. Obecnie, w Polsce, fasola jest niedostatecznie doceniana. Liczymy na to, że zawarte w tym Albumie przepisy, przekonają Naszych czytelników do częstszego gotowania dań z fasoli Piękny Jaś.

Pragniemy również przybliżyć Państwu zalety fasoli.

Fasola Piękny Jaś, uprawiana na terenie Pogórza Karpackiego, wyróżnia się następującymi parametrami:

- wyższa zawartość magnezu (średnio o 80 mg/kg),
- słodki smak,
- delikatna konsystencja, rozpływająca się w ustach,
- cienka i miękka skórka,
- krótszy, o około 10 minut, czas gotowania.

Żyzne gleby madowe oraz klimat doliny Dunajca sprzyjają wymaganiom fasoli i gwarantują bardzo dobre warunki do jej wzrostu i rozwoju. Zakres temperatur powietrza w okresie wegetacji roślin, jak i ilość oraz rozkład opadów są bardzo korzystne do prawidłowego rozwoju i dobrego plonowania fasoli Piękny Jaś. Nierozzerwalne połączenie powyższych cech obszaru geograficznego z umiejętnościami ludzkimi pozwala na uzyskanie wysokiego plonu nasion fasoli o dużej wielkości. Równocześnie wybór odpowiedniego terminu podcięcia roślin i odpowiednio długie pozostawienie ich na świeżym powietrzu w połączeniu ze sprzyjającymi warunkami termicznymi pozwala na uzyskanie nasion o niższej wilgotności oraz cieńszej okrywie nasiennej w stosunku do fasoli wielokwiatowej pochodzącej z poza doliny Dunajca.<sup>1</sup>

1. Na podstawie Wniosku o rejestrację Nazwy Pochodzenia fasoli „Piękny Jaś z Doliny Dunajca”



# SPOSOBY GOTOWANIA FASOLI PIĘKNY JAŚ

## I SPOSÓB

Przebraną i umytą fasolę Piękny Jaś zalać zimnym wywarem lub zimną wodą. Zagotować i pozostawić na 2 godziny. Potem ugotować pod przykryciem.

## II SPOSÓB

Przebraną i umytą fasolę Piękny Jaś zalać zimną, przegotowaną wodą i pozostawić na 12 godzin. Potem gotować w tej samej wodzie pod przykryciem.

## III SPOSÓB

Przebraną i umytą fasolę Piękny Jaś zalać zimną wodą i zagotować. Natychmiast po zagotowaniu dodać szklankę zimnej wody i gotować pod przykryciem. Powtarzać trzykrotnie.

W przypadku dań zawartych w tym Albumie gotuje się fasolę Piękny Jaś według przepisu III, zatem w przepisach pominęliśmy opis jej gotowania. Dodatkowo przepisy oparte są o suszoną fasolę.

Stopnie trudności przepisów:

 • bardzo łatwy

 • średni

 • trudniejszy







# JAŚKOWE PRZYSNACKI

Świetne, jako zdrowa przekąska zastępująca paluszki i chipsy.



## Składniki:

- 50 dag fasoli Piękny Jaś
- 2 jajka
- bułka tarta
- tłuszcz do smażenia

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i pozostawić do ostudzenia.
2. Ostudzoną fasolę obtoczyć w jajku i bułce tartej.
3. Smażyć fasolę na złoty kolor.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ☺

ILOŚĆ PORCJI: 10 🍴

## 📖 CIEKAWOSTKA

Ziarna fasoli Piękny Jaś są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego białka (zawartość białka w suchych ziarnach = 24 mg/kg).







# JAŚKOWA POLEWKA Z MAKARONEM

*Pyszna i pożywna zupa. Idealna na jesienny i zimowy obiad.*

## Składniki:

### **Makaron:**

- 40 dag mąki pszennej
- 2 jajka
- 15 dag masła
- sól
- ½ szklanki gorącej wody

### **Zupa:**

- 1 szklanka fasoli Piękny Jaś
- 2 szklanki domowego makaronu
- 1 średnia cebula
- 10 dag słoniny lub smalcu
- 1 czosnek
- 2 łyżki suszonej włośczonej
- pieprz
- 1 kopiąca łyżka mąki na zasmażkę

## Wykonanie:

1. Na stolnicę lub do miski wsypać mąkę, dodać jajko, olej i gorącą wodę.
2. Wszystko wymieszać i wyrobić na jednolitą masę.
3. Ciasto rozwałkować i pokroić w grube kostki.
1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Pokroić słoninę i cebulę, a następnie usmażyć i poddusić.
3. Do garnka z miękką fasolą dodać słoninę, cebulę, makaron i pozostałe składniki.
4. Gdy makaron zmięknie dodać do zupy uprzednio usmażoną na tłuszczu na złoty kolor mąkę. Doprowadzić do wrzenia.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 4 

## CIEKAWOSTKA

Fasola Piękny Jaś dostarcza w 100 g suchego ziarna 346 kcal, w tym dużo białka, witamin (A, E i z grupy B), składników mineralnych: potasu, wapnia, magnezu, żelaza, siarki, fosforu.







# MŁODY JASIEK W KREMOWEJ ODŚLONIE

*Smaczna zupa fasolowa w nowoczesnej i atrakcyjnej formie.*

Danie, wzięło udział w konkursie na dania fasolowe, organizowanym przez Spółdzielnię Socjalną „Serce Pogórza” w 2016 roku.

Autor przepisu: Patrycja Janicka - Raciborska

## Składniki:

- 50 dag młodej fasoli Piękny Jaś
- 1 ostra papryka
- 2 duże ziemniaki
- kawałek młodego selera
- sól
- 1 duża marchewka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 pietruszka
- mieszanka ziół damasceńskich
- mielony kminek
- mielone ziele angielskie
- imbir
- świeży majeranek
- 20 dag chudego wędzonego boczku
- 20 dag wiejskiej kiełbasy

## Wykonanie:

1. Fasolę i warzywa ugotować do miękkości wraz z kawałkiem kiełbasy.
2. Gdy warzywa będą miękkie, wyłowić kiełbasę, następnie warzywa zmiksować.
3. Boczek pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na chrupiące skwarki i wrzucić do zupy bez tłuszczu.
4. Kiełbasę pokroić w plastry.
5. Gotową zupę rozlać na talerz, przybrać plasterkami kiełbasy, gałązkami świeżego majeranku lub pietruszki.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 4 

## CIEKAWOSTKA

Fasola do Europy dotarła dopiero w XVI w., ale są dowody na to, że w Ameryce Południowej istniała w stanie dzikim już przed 10 tysiącami lat!

Dzięki zapobiegliwości francuskiej królowej Katarzyny i polskiego króla Henryka Walezego zawdzięczamy początki fasolowej ekspansji na europejskie stoły.







# PIEROGI Z JAŚKOWYM SERCEM

*Pyszne pierogi, które naszym zdaniem przebijają smakiem nawet pierogi ruskie.*

## Składniki:

### Farsz:

- 20 dag fasoli Piękny
- 20 dag chudego boczku
- 1 łyżka masła
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz

### Ciasto:

- 35 dag mąki
- ¾ szklanki wrzącej wody
- 1 jajko
- ¼ szklanki oleju

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Boczek pokroić i podsmażyć.
3. Do ciepłego boczku dodać masło, aby się rozpuściło.
4. Zmieszać fasolę z boczkiem. Dodać przeciśnięty czosnek. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

1. Ciasto wyrobić i rozwałkować.
2. Foremką lub szklanką wyciąć kółka.
3. Na każde nałożyć farsz i zlepić.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 4 

## CIEKAWOSTKA

Obecność w ziarnach fasoli Piękny Jaś błonnika pokarmowego wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi. Amerykanie zbadali, że systematyczne jedzenie 85 g gotowanej fasoli dziennie obniża poziom cholesterolu o 10 proc. Fasola wskazana jest też przy diecie cukrzycowej, pomaga regulować poziom cukru we krwi.







# ROGOL STRÓSKI

*Rogol smakuje tak samo dobrze na ciepło oraz na zimno.*

Danie, zajęło I miejsce w konkursie na dania fasolowe, zorganizowanym przez Spółdzielnię Socjalną „Serce Pogórza” w 2016 r.

Autor przepisu: Stowarzyszenie Koło Gospodyń „Pod Bocianim Gniazdem”

## Składniki:

### Farsz:

- 50 dag fasoli Piękny Jaś
- ½ kostki masła
- ½ cebuli
- 20 dag sera blue lazur
- przyprawa neapolitańska
- sól, pieprz czarny

### Ciasto:

- 45 dag mąki
- 2 dag drożdży
- 28 dag margaryny
- ½ szklanki śmietany 18%
- 2 jaja
- sól do smaku

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Fasolę przemielić w maszynce przez drobne sitko.
3. Cebulę usmażyć na maśle na złoty kolor.
4. Wymieszać wszystkie składniki, doprawiając do smaku przyprawami.

1. Margarynę zetrzeć na grubej tarce, co chwilę przesypując mąką wysypaną na stolnicę aby się sklejała.
2. Rozetrzeć drożdże łyżką w śmietanie, wlać do wgłębienia mąki z margaryną, wbić jaja, dodać sól i wyrabiać ciasto jak na makaron.
3. Ciasto podzielić na dwie części i wstawić do schłodzenia w lodówce.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:  ILOŚĆ PORCJI: 15-18 

## CIEKAWOSTKA

Fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca zawiera najwięcej magnezu w porównaniu do innych uprawianych w Polsce warzyw (zawartość magnezu w suchych ziarnach = 80 mg/kg)





### Składniki:

#### **Glazura:**

- 1 jajko

### Wykonanie:

1. Ciasto rozwałkować na okrągłe placki o średnicy ok. 50 cm.
2. Podzielić placki radełkiem, każdy na osiem części.
3. Na każdą szerszą część ciasta nakładać po łyżce farszu.
4. Zawijać do cienkiego końca i nadawać kształt podkówki.
5. Uformowane rogale układać na blaszkach posmarowanych olejem tak, aby się nie stykały.
6. Rozbełtać jajko i posmarować pędzlem wierzch rogoli.
7. Piec w temperaturze około 150 - 175 °C około 30 minut.
8. Zaleca się podawać z sosem czosnkowym, koperkowym, pietruszkowym lub barszczem czerwonym.



# MIESZEK FASOLOWY Z SERCA POGÓRZA

*Danie jest bardzo eleganckie i nadaje się na rodzinne przyjęcia.  
Można podawać z żurawiną.*

Danie zajęło I miejsce w konkursie zorganizowanym podczas Święta Fasoli w 2015 roku.

Autor przepisu: Spółdzielnia Socjalna „Serce Pogorza”

## Składniki:

### Naleśniki:

- 25 dag mąki
- 250 ml mleka
- 250 ml wody
- 3 jajka
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli

### Farsz:

- 1 kg fasoli Piękny Jaś
- 50 g sera feta
- 10 dag sera białego
- 45 dag mrożonego szpinaku
- 1 główka czosnku
- sól, pieprz

## Wykonanie:

1. Wszystkie składniki zmieszać ze sobą, tak aby ciasto było gładkie i bez grudek.
2. Odstawić pod przykryciem na godzinę.
3. Smażyć naleśniki na złoty kolor na patelni o średnicy 20 cm.

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Dodać zmielony ser biały i skruszony ser feta. Wymieszać.
3. Masło roztopić na patelni, dodać zmrożony szpinak i czosnek przeciśnięty przez praskę.
4. Dusić ok. 5 minut aby szpinak odparował.
5. Wystudzony szpinak dodać do masy fasolowo-serowej.
6. Doprawić do smaku solą, pieprzem.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:  ILOŚĆ PORCJI: 10 

## CIEKAWOSTKA

Wielka Księga Snów podaje: „Ten kto we śnie sadi fasolę, może się spodziewać znacznych zysków. Natomiast widok kiełkującej fasoli stanowi obietnicę, że do śniącego uśmiechnie się wkrótce szczęście”.





### Składniki:

#### **Panierka:**

- 3 jajka
- 30 dag bułki tartej
- 5 g majeranku
- olej do smażenia
- liście pora

### Wykonanie:

1. Pora sparzyć wodą i porozrywać na nitki.
2. Na środek naleśnika nakładać 2 łyżki farszu.
3. Formować sakiewkę, związać ją nitką pora.
4. Panierować w roztrzepanym jajku i bułce tartej zmieszanej z majerankiem.
5. Smażyć na złoty kolor na rozgrzanym tłuszczu.
6. Podawać z łyżką żurawiny.



# PAPRYKA OŻENIONA Z JAŚKIEM

*Papryka nadziewana farszem z fasolą Piękny Jaś to smaczna odmiana znanego dania.*



## Składniki:

- 8 papryk
- 10 dag fasoli Piękny Jaś
- 15 dag pieczarek
- 2,5 łyżki tłuszczu
- 1-2 żółtka
- 5 dag utartego sera twardego
- sól, pieprz, gałka muskatołowa, czosnek, sok z cytryny

## Wykonanie:

1. Paprykę umyć, ściąć czubek od strony szypułki i wyciąć gniazda nasienne.
2. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
3. Do fasoli dodać pokrojone w paski i usmażone pieczarki oraz pozostałe składniki.
4. Napęlić paprykę, polać tłuszczem, zawinąć w folie aluminiową i piec w temperaturze 180 °C przez 30 minut.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ☺

ILOŚĆ PORCJI: 4 🍴

## 🍷 CIEKAWOSTKA

Kwas foliowy zawarty w ziarnach fasoli Piękny Jaś uodparnia na choroby.







# JASIEK OTULONY ZŁOCISTĄ KOŁDERKĄ

Wyjątkowe i nietuzinkowe krokiety, które idealnie smakują z domowym barszczem.

## Składniki:

### Farsz:

- 20 dag fasoli Piękny Jaś
- 20 dag chudego boczku
- 1 łyżka masła
- 3 ząbki czosnku
- sól
- pieprz

### Naleśniki:

- 1 szklanka mleka
- 4 jajka
- 1 szklanka mąki
- szczypta sili
- olej

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Boczek pokroić i podsmażyć.
3. Do ciepłego boczku dodać masła, aby się rozpuściło.
4. Zmieszać fasolę z boczkiem.
5. Dodać przeciśnięty czosnek. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

1. Mleko, mąkę, 2 jajka i sól zmiksować. Jeśli trzeba dodać wody (ciasto powinno mieć konsystencję śmietany).
2. Odstawić na 20-30 minut. Zamieszać ciasto. Na niewielkiej ilości oleju usmażyć blade naleśniki.
3. Na naleśniki nałożyć farsz. Zwinąć. Panierować w dwóch jajkach i bułce tartej.
4. Włożyć na rozgrzany olej, usmażyć na złoty kolor.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:  ILOŚĆ PORCJI: 10 

## CIEKAWOSTKA

Powinniśmy jeść fasolę Piękny Jaś wszyscy przynajmniej raz w tygodniu, gdyż badania wykazują, że ma ona znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych.







# JAŚKOWE SERCE NA FASOLOWYM ŁOŻU

*Kotleciki fasolowe z sosem nadają się na domowy obiad lub jako przekąska.  
Sam sos jest tak smaczny, że niektórzy jedzą go z chlebem.*

Danie zajęło II miejsce w konkursie zorganizowanym podczas Święta Fasoli w 2016 roku.

Autor przepisu: Spółdzielnia Socjalna „Serce Pogorza”

## Składniki:

### **Kotleciki:**

- 40 dag fasoli Piękny Jaś
- 10 dag cebuli
- 5 dag smalcu
- 6 dag czerstwej bułki
- 1 szklanka mleka
- 6 dag tartej bułki
- 7 dag smalcu do smażenia
- sól, czosnek, majeranek i pieprz do smaku

### **Sos:**

- 10 dag fasoli Piękny Jaś
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 400 ml bulionu
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka masła
- cukier, sól, pieprz

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, zmielić razem z fasolą w maszynce.
3. Do masy dodać podsmażoną cebulę i jajka. Wymieszać i doprawić do smaku.
4. Formować okrągłe kotlety o grubości ok. 2 cm, obtoczyć je w tartej bułce.
5. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor.

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Cebulę obrać, opłukać, posiekać, przesmażyć na maśle.
3. Marchew obrać i opłukać.
4. Fasolę, cebulę i marchewkę, zalać bulionem i gotować 1 godzinę. Warzywa przetrzeć, połączyć z wywarem.
5. Sos doprawić.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 10 

## CIEKAWOSTKA

Fasola Piękny Jaś reguluje trawienie i zapobiega zaporciom, ale nie jest wskazana przy biegunkach.







# NALEŚNIKI Z POMIDOROWYM JAŚKIEM

*Nowe i oryginalne połączenie tradycyjnego naleśnika oraz fasolki po bretońsku.*

## Składniki:

### **Naleśniki:**

- 2 jajka
- 20 dag mąki
- 200 ml mleka
- sól

### **Nadzienie:**

- 25 dag fasoli
- 2 średnie cebule
- 25 dag kiełbasy
- 4 dag koncentratu pomidorowego
- 50 ml śmietany
- 3-4 łyżki tłuszczu
- sól, pieprz, papryka mielona, majeranek

## Wykonanie:

1. Mleko, mąkę, jajka i sól zmiksować.
2. Jeśli trzeba dodać wody (ciasto powinno mieć konsystencję śmietany).
3. Odstawić na 20-30 minut.  
Zamieszać ciasto. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości oleju.

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Obraną cebulę pokroić w kostkę i usmażyć.
3. Kiełbasę obrać z osłonki i pokroić w paseczki, wymieszać z fasolą i pozostałymi składnikami.
4. Dusić kilka minut, dodać przyprawę.
5. Nałożyć nadzienie na naleśnik, zawinąć w rulon i obsmażyć z obu stron.
6. Podawać z surówkami.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 10 

## CIEKAWOSTKA

Dodatnie do potraw z fasoli Piękny Jaś czosnku i imbiru zapobiega gromadzeniu się gazów.







# JASIEK ZAPIECZONY NA BOGATO

*Niebanalna zapiekanka, która uwypukla smak fasoli Piękny Jaś.*

## Składniki:

- 425 dag makaronu (np. świderki)
- 25 dag fasoli Piękny Jaś
- 1 papryka
- 1 cebula
- 15 dag żółtego sera
- 15 dag cienkiej kiełbasy
- ½ szklanki śmietany 18%
- 1-2 ząbki czosnku
- suszona bazylia
- olej
- sól, pieprz

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Czosnek i cebulę posiekać zeszklić na patelni na oleju.
3. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, dusić aż zmięknie.
4. Kiełbasę pokroić w kostkę i dodać do papryki z odsączoną i przelaną zimną wodą fasolą. Dusić 3 minuty.
5. Dodać sól, pieprz i bazylię.
6. Makaron ugotować al dente.
7. Do żaroodpornego naczynia włożyć makaron i potrawkę z patelni. Dokładnie wymieszać.
8. Polać zapiekankę śmietaną, doprawioną solą i pieprzem oraz posypać startym żółtym serem.
9. Piec ok. 20 minut w 180 °C, aż ser się stopi.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:  ILOŚĆ PORCJI: 8 

## CIEKAWOSTKA

Pierwsze Święto Fasoli zostało zorganizowane w Zakliczynie w 2000 roku. W 2006 roku został pobity rekord w ilości ugotowanej „Fasoli po zakliczyńsku”.

Głodni przybysze zjedli aż 12 tysięcy porcji zupy fasolowej przygotowanej przez Krzysztofa Górskiego.







# JASIEK W KAPUŚCIANYM PŁASZCZU

*Smaczna rolada, którą można zastąpić gołąbkami. Podawać z sosem.*



## Składniki:

- 25 dag fasoli Piękny Jaś
- kilka dużych liści z białej kapusty
- 15 dag cebuli
- 2 ½ łyżki tłuszczu
- 30 dag pieczeni wieprzowej
- 1 jajko
- 10 dag bułki
- mleko
- sól, pieprz, czosnek, majeranek

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Opłukane liście kapusty zalać wrzącą osoloną wodą, ugotować na półmiękkko i usunąć grube nerwy, uważając aby nie uszkodzić liści.
3. Obraną cebulę drobno pokroić i usmażyć.
4. Mięso zmielić razem z namoczoną w mleku i odciśniętą bułką, wymieszać z jajkiem i fasolą, dodać przyprawy.
5. Liście kapusty rozłożyć tak, aby jeden zachodził na drugi, rozłożyć nadzienie, zawinąć w rulon, obwiązać nitką, polać tłuszczem i piec w temperaturze 180 °C przez jedną godzinę.
6. Zdjąć nitkę i pokroić ukośnie w kawałki.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ☺☺☺ ILOŚĆ PORCJI: 4 🍴🍴

## ☺ CIEKAWOSTKA

Fasola Piękny Jaś należy do najlepszych naturalnych źródeł błonnika.







# KNEDLE Z JAŚKIEM

*Prawdziwe zaskoczenie. Te knedle na pewno podbiją serca smakoszy.*

## Składniki:

### **Ciasto:**

- 1 kg ziemniaków
- 30 dag mąki
- 1 jajko
- sól

### **Nadzienie:**

- 8 dag fasoli Piękny Jaś
- 15 dag boczku wędzonego
- 5 dag startego chrzanu
- 4 dag koncentratu pomidorowego
- 1 żółtko
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- masło i tarta bułka

## Wykonanie:

1. Obrane i ugotowane ziemniaki ostudzić i zmielić.
2. Ziemniaki wymieszać z przesianą mąką i jajkiem, posolić i zagnieść ciasto.
3. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
4. Boczek pokroić w drobną kostkę i usmażyć.
5. Połączyć boczek z fasolą i pozostałymi składnikami, dodać przyprawę.
6. Przygotowane ciasto podzielić na cząstki, formować wałki o średnicy 1,5 cm i pokroić na kawałki, spłaszczyć.
7. Nałożyć nadzienie i formować kule.
8. Ugotować.
9. Ugotowane knedle polać zrumienioną na maśle bułką tartą.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 8 

## CIEKAWOSTKA

W trakcie II wojny światowej na przyjęciach weselnych królował tort fasolowy. Wynikało to z przejścia przez Niemców młynów i zniszczenia żaren znajdujących się w rękach prywatnych. Mąkę zastępowano tym, czego było pod dostatkiem i co można było zdobyć na własną rękę. Idealna okazała się fasola Piękny Jaś.







# JASKÓŁCZE GNIAZDA Z SOSEM POMIDOROWYM

*Niecodzienne połączenie fasoli Piękny Jaś z jajkiem. Danie zdrowe i gustowne.*

Danie zajęło II miejsce w konkursie na dania Fasolowe, zorganizowanym przez Spółdzielnię Socjalną „Serce Pogórza” w 2016 roku.

Autor przepisu: Warsztaty Terapii Zajęciowej w Dzierżaninach

## Składniki:

### Jaskółcze gniazda

- 10 jajek
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka białej fasoli
- 2 łyżki masła
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżeczka majeranku
- pieprz, sól, natka pietruszki

## Wykonanie:

1. 9 jajek ugotować na twardo i obrać.
2. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
3. Dodać jajko i mąkę ziemniaczaną.
4. Cebulę obrać i posiekać, następnie zeszklić na maśle. Dodać przeciśnięty czosnek i chwilę smażyć z cebulą. Dodać do masy fasolowej.
5. Przyprawić masę musztardą, kminkiem, majerankiem, pieprzem i solą.
6. Wymieszać z drobno posiekaną pietruszką.
7. Każde jajko obtaczać masą fasolową.
8. Tak przygotowane jajka układać na papierze do pieczenia, lekko je spłaszczając.
9. Piec po 15 min z każdej strony.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI:  ILOŚĆ PORCJI: 4 

## CIEKAWOSTKA

20 października 2011 r. Komisja Europejska przyjęła Rozporządzenie Wykonawcze nr 1073/2011 rejestrujące w rejestrze chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficznych nazwę „Fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca” / „Fasola z Doliny Dunajca”.





### Składniki:

#### **Sos:**

- przecier pomidorowy
- śmietana
- 1 łyżka masła
- sól

### Wykonanie:

1. Masło rozpuścić.
2. Dodać przecier, wymieszać.
3. Dodać śmietanę, pieprz, sól.
4. Gdy kolor stanie się jednolity możemy dodać trochę wody.



# PUREE Z JAŚKA

*Idealny i zdrowy dodatek do dań mięsnych. Zastąpi tradycyjne ziemniaki.*



## Składniki:

- 1 szklanka fasoli Piękny Jaś
- 4 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 cebula
- 5 dag tłuszczu (smalcu lub oleju)

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Cebulę oczyścić, opłukać, pokroić w drobna kostkę i dodać do rondla z fasolą.
3. Dodać do fasoli tłuszcz, wymieszać puree i podgrzać.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 4 

## CIEKAWOSTKA

Obszar uprawy „Fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca” / „Fasoli z Doliny Dunajca” obejmuje teren administracyjny 11 gmin leżących w dolinie rzeki Dunajec: Gródek nad Dunajcem (powiat nowosądecki), Zakliczyn, Wojnicz, Wierzchosławice, Radłów, Wietrzychowice, Tarnów, Pleśna, Żabno (powiat tarnowski), Czchów (powiat brzeski) i Gręboszów (powiat dąbrowski) w województwie małopolskim.







# JAŚKOWY PASZTET Z GRZYBAMI

*Idealny pasztet na święta. Najlepiej smakuje z samodzielnie zbieranymi prawdziwkami.*



## Składniki:

- 3 szklanki fasoli Piękny Jaś
- 30 dag grzybów
- ½ szklanki śmietany kwaśnej 30%
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 dag drożdży
- 2 łyżki startego sera żółtego
- 2 jajka
- 20 dag masła
- olej lub smalec do smażenia grzybów i cebuli
- sól, pieprz

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić.
2. Grzyby i cebulę podsmażyć.
3. Fasolę, grzyby i cebulę zmielić.
4. Dodać posiekany czosnek, drożdże, ser żółty, śmietanę, jajka, sól i pieprz.
5. Wszystko razem wymieszać i przełożyć do foremki keksowej.
6. Nagrząć piekarnik do temperatury 200°C i piec pasztet ok. 1 godziny do uzyskania złotego koloru.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ☺☺

ILOŚĆ PORCJI: 4 🍴🍴

## 🍷 CIEKAWOSTKA

Fasolę Piękny Jaś należy posolić pod koniec przyrządzania. Wcześniejsze dodanie soli spowoduje rozkład witamin z grupy B i popsuje smak.







# JASIEK ZMIESZANY

*Elegancka i smaczna sałatka z fasolą Piękny Jaś.*



## Składniki:

- 20 dag fasoli Piękny Jaś
- 3 jabłka
- 8 dag ogórków konserwowych
- 8 dag papryki marynowanej
- 8 dag sera twardego
- 10 dag majonezu
- 5 dag marynowanych pieczarek
- natka pietruszki
- sól, cukier, musztarda, pieprz, sok z cytryny

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Umyte jabłka obrać, opłukać i usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę razem z ogórkami i serem.
3. Połączyć jabłka, ogórki i ser z fasolą, przyprawami, majonezem, drobno pokrojonymi pieczarkami, pokrojona papryką i posiekaną nacią pietruszki.
4. Przełożyć do szklanej salaterki i udekorować majonezem oraz plasterkami pomidora i ogórka.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 8 

## CIEKAWOSTKA

Uprawa fasoli opiera się w głównej mierze na pracy rąk ludzkich. Wymaga dużej dbałości, poświęcenia oraz terminowości wykonania poszczególnych prac.

Umiejętności niezbędne do prawidłowej uprawy i uzyskania dobrego plonu ziaren o odpowiednich właściwościach są doskonalone przez wiele pokoleń rolników zajmujących się produkcją fasoli w Dolinie Dunajca.







# JAŚKOWE SŁODZIANKI

Zdrowe ciastka, które skuszą miłośników słodczy.



## Składniki:

- 5 szklanek fasoli Piękny Jaś
- 4 szklanki mąki
- 2 jajka
- 2 cukry waniliowe
- 0,5 kostki drożdży
- 1 kostka masła
- 1 kostka margaryny
- cukier

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Połączyć wszystkie składniki i wyrobić ciasto.
3. Wyciąć foremką ciasteczka.
4. Posypać cukrem.
5. Piec w piekarniku 150 °C.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 10 

## CIEKAWOSTKA

Fasola „Piękny Jaś” z Doliny Dunajca lub Fasola z Doliny Dunajca jest uprawiana w tym regionie od wielu pokoleń.

W obrazie etnograficznym (zbiór z lat 1897-1906) „Brzozowa i okolice Zakliczyna nad Dunajcem” (Jasińska i Kotecki 2003) podają, że „fasolę wielokwiatową o nazwie Piękny Jaś uprawiano początkowo w okolicy Dunajca, Raby i Wisły, a pod koniec XIX wieku znana już była na terenie całej Polski, a także rozpowszechniła się szeroko poza jej granicami pod nazwą Biała Podlaska”.







# JASIEK W DROŻDZOWYM CIEŚCIE

*Racuchy, które skradną serca znawcom kuchni. Najlepiej smakują ciepłe.*



## Składniki:

- 20 dag fasoli Piękny Jaś
- 24 dag mąki
- 2 jaja
- 1 szklanka mleka
- 2 dag drożdży
- 7 dag cukru
- 10 dag smalcu do smażenia
- 20 dag śmietany do polania
- porcja cukru waniliowego

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Drożdże rozprowadzić mlekiem, cukrem i masą fasolową.
3. Dodać połowę mąki. Wyrobić.
4. Zostawić do wyrośnięcia.
5. Żółtka utrzeć z cukrem (5 dkg), dodać do wyrośniętej masy, wsypać resztę mąki i ubitą pianę, wymieszać.
6. Smażyć małe racuszki.
7. Podawać ze śmietaną ubitą z resztą cukru.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: 

ILOŚĆ PORCJI: 8 

## CIEKAWOSTKA

Janina Molek („królowa fasolowa”), wykorzystując sekretny przepis dziadków potrafi przygotować z fasoli Piękny Jaś, wysokoprocentowy trunek pod nazwą „Fasolówka”. Fasolówka została 16 stycznia 2015 wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.







# CWIBAK Z JAŚKA

*Idealny na święta wielkanocne. Dla miłośników nowości i nie tylko.*



## Składniki:

- 2 szklanki fasoli Piękny Jaś
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ½ szklanki cukru
- 30 dag masła
- 2 łyżki mąki kartoflanej
- 2 jajka
- 20 dag bakalii

## Wykonanie:

1. Przebraną fasolę Piękny Jaś opłukać, ugotować, odcedzić i zmielić.
2. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki i przełożyć do formy keksowej.
3. Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C i wstawić cwibak na około godzinę.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ☺☺

ILOŚĆ PORCJI: 4 🍴🍴

## 🍷 CIEKAWOSTKA

Wysoka zawartość magnezu (Mg) w glebie w Dolinie Dunajca wpływa na podwyższenie zawartości tego pierwiastka w nasionach fasoli Piękny Jaś oraz przyczynia do uzyskania produktu o charakterystycznym słodkim smaku.







# OFERTA KLUBU ZAKUPOWEGO

## DANIA Z FASOLI PIĘKNY JAŚ

(ciastka, pierogi, krokiety) oraz inne specjały (zupy, uszka, pierogi)

**Producent:** Spółdzielnia Socjalna „Serce Pogórza”



## PRZETWORY Z PIWNICZKI KSIĘDZA PLEBANA

(sok z brzozy i mięty, sałatki, ogórki)

**Producent:** ks. Wojciech Kościółek



## WĘDLINY TRADYCYJNE BEZ KONSERWANTÓW

(kielbasa wiejska, kaszanka, boczek, podgardle)

**Producent:** Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna „Pokój”



## MĄKI

(orkiszowa, tortowa, żytnia razowa)

**Producent:** Zakład Produkcyjno – Handlowy „Black” Jacek Słowiński

## KASZE JĘCZMIENNE

(pęczak, mazurska, wiejska)

**Producent:** Zakład Produkcyjno – Handlowy PAGA – IMPEKS  
Tadeusz Pajor





# „KOSZYK Z SERCA POGÓRZA”

## MIÓD

(spadziowy, gryczany, wielokwiatowy)

**Producent:** Gospodarstwo Pasieczne  
Tadeusz Malik



## KAPUSTA SZATKOWANA

(czerwona i biała)

**Producent:** Gospodarstwo Rolne  
Józef Zelek



## WARZYWA EKOLOGICZNE

(fasola Piękny Jaś, dynia,  
jarmuż, natka pietruszki, pomidory)

**Producent:** Gospodarstwo Ekologiczne  
Jakub Furtek



## PRZETWORY I REKODZIEŁO

(żurawina, malina w miodzie,  
choinki, pierniki)

**Producent:** Halina Wnuk



## DANIA FASOLOWE

(pasztet fasolowy, cwibak fasolowy)

**Producent:** Janina Molek