



## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

### Regulamin IV Festiwalu Rosołu

#### 1. Organizator konkursu

Niniejszy regulamin określa warunki, na jakich odbywa się konkurs „IV Festiwal Rosołu”. Organizatorem konkursu jest Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby” z siedzibą w Chrostowej 1A, 32-742 Sobolów. Partnerem imprezy jest Stowarzyszenie Małopolskich Kucharzy i Cukierników. Patronat honorowy objęli: dr Marek Sawicki - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi; dr Czesław Siekierski - Poseł do Parlamentu Europejskiego, Przewodniczący Komisji Rolnictwa PE; Marek Sowa - Marszałek Województwa Małopolskiego; Wojciech Kozak - Wicemarszałek Województwa Małopolskiego

#### 2. Przedmiot konkursu

Przedmiotem konkursu jest:  
- ROSÓŁ POLSKI

#### 3. Cel konkursu

1. Kultywowanie, propagowanie i pogłębianie wiedzy na temat rosołu, jako polskiej potrawy tradycyjnej.
2. Wypromowanie potraw regionalnych i produktów lokalnych.
3. Promocja obszaru działania LGD „Dolina Raby”.
4. Ochrona kulinarnego dziedzictwa oraz wykazanie się znajomością w przygotowaniu rosołu według receptury Stanisława Czernieckiego opisanej w „Compendium Ferculorum” – najstarszej polskiej książce kucharskiej.
5. Poznanie i zachowanie dziedzictwa kulturowego LGD „Dolina Raby” ze szczególnym uwzględnieniem dziedzictwa kulinarnego oraz tradycji rękodzielniczych.
6. Połączenie kulinarnej rywalizacji z zabawą.
7. Budowa więzi wewnątrz społeczności lokalnych.
8. Promocja inicjatyw lokalnych.

#### 4. Uczestnicy konkursu

1. Uczestnikami konkursu w kategorii ROSÓŁ POLSKI są; „Amatorzy” (koła gospodyń wiejskich, stowarzyszenia, nieformalne grupy społeczne, osoby fizyczne), „Profesjonaliści” (restauratorzy, firmy cateringowe, osoby związane z sektorem gastronomicznym), „Szkoly gastronomiczne” oraz „Goście”. W powyższej kategorii w konkursie wezmą udział:

a) Po jednej drużynie z grupy „Amatorzy” oraz „Profesjonaliści” z terenu sześciu gmin LGD, tj.: Biskupic, Gdowa, Łapanowa, Nowego Wiśnicza, Trzciany, Żegociny wytypowani podczas eliminacji gminnych.





## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

b) W kategorii „*Szkoły gastronomiczne*” drużyny wytypowane przez szkoły, które zgłosiły swój udział w konkursie.

c) W kategorii „*Goście*” blogerzy, drużyny spoza obszaru LGD „Dolina Raby”, inne LGD.

2. W konkursie nie mogą uczestniczyć członkowie Jury konkursowego ani ich rodziny, członkowie władz LGD „Dolina Raby” oraz zdobywcy pierwszych miejsc w poprzedniej edycji festiwalu.

3. Drużyny należy zgłaszać do uczestnictwa w konkursie poprzez wypełnienie karty zgłoszenia będącej załącznikiem nr 2 do Regulaminy do dnia **5 września 2014 r.** na adres [e-mail biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl) lub pocztą tradycyjną.

### 5. Data, miejsce organizacji i rozstrzygnięcia konkursu

Konkurs odbędzie się w dniu **21 września 2014 r.** w Łapanowie. Dokładna lokalizacja imprezy zostanie ogłoszona po ustaleniu warunków technicznych.

### 6. Przebieg konkursu

Konkurs przebiegać będzie w dwóch etapach:

1. **I etap** - eliminacje na poziomie gminnym, czyli wyłonienie w każdej gminie wchodzącej w skład LGD „Dolina Raby” przedstawicieli (drużyn konkursowych) z grupy „*Amatorów*” i „*Profesjonalistów*”. I etap eliminacji przeprowadzają Urzędy Gmin według własnych regulaminów. Wytypowane do finału drużyny muszą spełniać warunki określone w pkt. 4 niniejszego regulaminu.

2. Zgłoszenie udziału w finale konkursu drużyn konkursowych z każdej gminy oraz drużyn spośród zaproszonych LGD do dnia **5 września 2014 r.**

2. **II etap** - finał konkursu w dniu **21 września 2014 r.** w Łapanowie, gdzie zostaną zaprezentowane do degustacji dla Jury Konkursowego rosóły w w/w. kategoriach.

### 7. Zasady prowadzenia konkursu

1. Każde stanowisko konkursowe zostanie wyposażone przez organizatora w stół, ławkę oraz możliwość skorzystania z podpięcia do prądu.

2. **Drużyny uczestniczące w Konkursie zobowiązane są do zakupu produktów, niezbędnych do przygotowania potrawy we własnym zakresie.**

3. **Drobny sprzęt kuchenny w tym kuchenkę elektryczną do podgrzewania oraz zastawę do podania potraw każda drużyna zobowiązana jest posiadać we własnym zakresie.**

4. Organizator, podczas trwania konkursu ze względu na warunki polowe, nie zapewnia dostępu do profesjonalnej kuchni, tym samym - w miejscu rozgrywania Konkursu nie będzie możliwości gotowania potraw, a jedynie ich podgrzanie. Pragniemy zwrócić uwagę, iż w szczególności rosół winien być ugotowany w dniu konkursu. Rosół do oceny winien być podany z tzw. „wkładką” tzn. *makaronem, kluskami, itp.*

5. Oficjalne rozpoczęcie imprezy o godzinie 13.00

6. Wszystkie drużyny muszą przygotować swoje stoiska wystawowe do godziny 12.30

7. Każda drużyna powinna efektywnie się zaprezentować zarówno, jeśli chodzi o wygląd kucharzy, jak i swojego stanowiska.



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Małopolska



PARLAMENT EUROPEJSKI  
CZESŁAW SIEKIERSKI



LEADER



MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013



## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

8. Stoisko wystawowe powinno być oznakowane nazwą drużyny lub uczestnika oraz nazwą rosółu zawierającą określenie bazy mięsnej na której został przygotowany.

9. Mile widziane jest, aby na stanowiskach konkursowych poza rosółem zostały zaprezentowane inne potrawy i produkty lokalne do degustacji, lub okazjonalnej sprzedaży dla uczestników imprezy.

10. Rosół powinien być ugotowany według następujących zasad określonych w załączniku nr 1 do Regulaminu.

### 8. Kryteria wyboru potraw

1. Przy ocenie potrawy „ROSÓŁ POLSKI” Jury Konkursowe kierować się będzie następującymi kryteriami;

- smak, zapach
- rodzaj składników i ich naturalność
- barwa, przejrzystość
- dodatek (wkładka),
- podanie (*ogólne wrażenie*)
- wystrój stoiska wystawowego
- własne uznanie członka Jury.

2. Skala oceny wyżej wymienionych kryteriów wynosi 1 – 5 punktów.

3. Decyzja Jury Konkursowego jest ostateczna i nieodwozalna.

### 9. Komisja konkursowa

1. „ROSÓŁ POLSKI” oceni profesjonalne Jury pod przewodnictwem Grzegorza Komendarka – kucharza serialu „Złotopolscy” w skład, którego wejdą również przedstawiciele Stowarzyszenia Małopolskich Kucharzy i Cukierników oraz Patronów festiwalu.

2. Posiedzenie Jury Konkursowego odbędzie się bezpośrednio po degustacji potraw.

### 10. Nagrody

1. W konkursie „IV Festiwalu Rosółu” w kategorii „ROSÓŁ POLSKI” nagrody będą przyznawane w podziale na trzy grupy tj. „Amatorzy”, „Profesjoniści” i „Goście”. W grupach „Amatorzy” i „Profesjoniści” przewidziano nagrody w postaci kart podarunkowych o wartościach:

**I miejsca** – wartość nagrody 700 zł

**II miejsca** – wartość nagrody 500 zł

**III miejsca** – wartość nagrody 300 zł

1. W grupie „Szkoly gastronomiczne” przewidziano nagrody w postaci kart podarunkowych o wartościach:

**I miejsca** – wartość nagrody 700 zł

**II miejsca** – wartość nagrody 500 zł

**III miejsca** – wartość nagrody 300 zł



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Małopolska



PARLAMENT EUROPEJSKI  
CZESŁAW SIEKIEŃSKI



LEADER



MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013



## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

3. W grupie „*Goście*” przewidziano nagrody w postaci kart podarunkowych za **I miejsce** – wartość nagrody **700 zł** oraz **wyróżnienie** – nagroda o wartości **300 zł**.
4. Każda drużyna biorąca udział w konkursie otrzyma dyplom uczestnictwa i zestaw upominków od LGD „Dolina Raby” oraz Darczyńców.
5. Rosoly będą oceniane według przyjętych kryteriów. Zwycięstwo w IV Festiwalu Rosołu nie jest równoznaczne z organizacją kolejnej imprezy. V Festiwal Rosołu odbędzie się w jednej z gmin LGD, która nie była jeszcze gospodarzem imprezy tj. Gmina Gdów lub Gmina Trzciana w zależności od wyników drużyn z tych gmin (w kategorii amatorzy i profesjonalści). Gmina, która uzyska łącznie lepszy wynik będzie gospodarzem kolejnej imprezy.

### 11. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do opublikowania imion, nazwisk, zdjęć fotograficznych i informacji o zwycięzcach i uczestnikach Konkursu.
2. Organizator Konkursu zastrzega sobie prawo do zamieszczania informacji o potrawach konkursowych w swoich materiałach i kampaniach promocyjnych, jako element promujący obszar LGD „Dolina Raby”.
3. Poprzez przystąpienie do Konkursu uczestnicy wyrażają zgodę na warunki zawarte w niniejszym regulaminie.
4. Regulamin Konkursu jest udostępniony do wglądu w siedzibie organizatora, a także na stronie internetowej [www.dolinaraby.pl](http://www.dolinaraby.pl).
5. Organizator pozostawia sobie prawo dokonywania indywidualnych ustaleń w sprawach związanych z Konkursem, a nieobjętych niniejszym regulaminem.

### 12. Informacje dodatkowe

Dodatkowe informacje udzielane są pod numerem tel. 14 685-44-44.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”  
Organizator imprezy LGD „Dolina Raby”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 PROW – Leader – działanie 431 „Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

Załącznik nr 1 do Regulaminu



## ZASADY GOTOWANIA ROSOŁU

*Rosół winien być gotowany tego samego dnia w którym ma być spożywany!*

### 1. Mięso zalewamy zimną wodą

Bardzo ważna zasada. W ten sposób więcej składników smakowych przejdzie do rosołu i będzie on bardziej esencjonalny i aromatyczny. Dlatego wywary na mięsie zawsze gotujemy od zimnej wody. Dlaczego? Wrzątek powoduje denaturację białek, zmienia ich strukturę. Gdybyśmy wrzucili mięso do wrzątku to na jego powierzchni powstanie szczelna struktura, która będzie trudniejsza do sforsowania przez wszystkie pyszne związki, które znajdują się w mięsie. A nam przecież zależy, żeby przepłynęły do roztworu jak najszybciej i w jak największej ilości :)

Dlatego też pamiętajmy:

- mięso do wrzątku - zachowa soczystość i smak, będzie odpowiednie na drugie danie
- mięso do zimnej wody - odda cały smak wodzie, w której będzie się gotował, w ten sposób ugotujemy wywar, rosół, bulion.

### 2. Mięso do rosołu myjemy ciepłą wodą

Do mycia mięsa chyba nie trzeba nikogo przekonywać mam nadzieję :) W czasie jego przechowywania choćby w jak najczystszej ladzie rzeźniczej, na powierzchni, która jest wilgotna, tłusta i lepka osadza się kurz, bakterie i inne ciekawostki. Nie dodają one smaku rosółowi i należy je zmyć. Dlaczego ciepłą wodą? Bo ona najlepiej rozpuści tłustą otoczkę na powierzchni mięsa. Nie gorącą i nie zimną! I jak najszybciej, tak aby tylko zmyć brud a nie wyprać mięso ze smaku.

### 3. Kiedy solimy rosół?

Całe gotowanie rosołu to bardzo ciekawy proces biochemiczny w trakcie którego zachodzi wiele zjawisk, między innymi osmoza. Małe przypomnienie z lekcji biologii: osmoza - zjawisko przenikania rozpuszczalnika (najczęściej wody, tak jak i w przypadku naszego rosołu) przez błonę (powierzchnia mięsa gotującego się w wodzie) ze środowiska bardziej stężonego do mniej stężonego. Mówiąc środowisko bardziej/mniej stężone mamy



Europejski Fundusz Rolny na rzecz  
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Małopolska



PARLAMENT EUROPEJSKI  
CZESŁAW SIEKIEŃSKI



LEADER



MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”  
Organizator imprezy LGD „Dolina Raby”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 PROW – Leader –  
działanie 431 „Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich  
na lata 2007 – 2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich  
na lata 2007 – 2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów  
Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618  
e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl) www.dolinaraby.pl  
NIP 6832029170 REGON 120847752 KRS 0000316230  
Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

na myśli mniej lub bardziej rozwodnione. Czysta woda będzie mniej stężona niż tkanka mięsa, które oprócz wody zawiera mnóstwo innych substancji. Natomiast słona woda będzie bardziej stężona niż porcja rosółowa. Ogólnie rzecz biorąc jest to tak urządzone, że woda porusza się w taki sposób jakby chciała rozpuścić to co bardziej stężone, znaleźć się tam, gdzie jest jej mniej. Czysta woda wpływa więc do mięsa, aby go "rozrzedzić", jednocześnie wypycha składniki odżywcze, smakowe, a na tym właśnie nam zależy.

Dlatego mięso wkładamy do zimnej i NIE posolonej wody, dzięki temu rosół będzie smaczniejszy. Rosół solimy pod koniec gotowania. Najlepiej przed wrzuceniem warzyw.

#### 4. Warzywa wkładamy później

Warzywa mają delikatniejszą strukturę niż mięso, dlatego wygotowanie z nich składników smakowych wymaga mniej czasu. Możemy je dodać od razu do wywaru, ale jak wiadomo długotrwałe gotowanie niszczy witaminy, dodanie warzyw później nieznacznie temu zapobiegnie. Tutaj też kilka uwag na temat smaku, który nadawany jest przez warzywa:

- marchew dodaje słodczy
- pietruszka goryczki
- seler nadaje smak korzenny
- por i cebula dodaje ostrości, podpiekanie cebuli na blasze nadaje goryczkę i piękny zapach
- dodatkowo marchew i cebula w łupinie dodaje koloru
- kiedyś dodawano również pasternak
- w kuchniach południowych zamiast selera korzeniowego wykorzystuje się seler naciowy

#### 5. Rosół gotujemy na małym, bardzo małym ogniu

To podstawowa zasada pozwalająca uzyskać rosół klarowny (patrz punkt o szumowaniu). Dodatkowo gotowanie rosółu od zimnej wody i powolne gotowanie go pozwala, aby niektóre białka rozpuściły się w wodzie zanim ulegną denaturacji (nieodwracalnym zmianom) we wrzątku. Zdenaturowane przez zbyt szybkie gotowanie białka utworzą nieapetyczne "farfocle" i zmętnienie rosółu.

#### 6. Czas gotowania rosółu

Pamiętajmy, że rosół to nie wywar i gotowanie go pół dnia nie przysporzy nic dobrego. Zbyt krótkie i szybkie gotowanie również pozbawi rosół smaku. Optymalny czas to około 3 godzin. Rosół z samego drobiu około 2 godzin.

#### 7. Szumować czy nie szumować? Oto jest pytanie.

Mięso zawiera białko, białka to bardzo różnorodna grupa związków, część z nich rozpuszcza się w wodzie, część nie. Podczas gotowania rosółu białka rozpuszczalne w wodzie przechodzą do roztworu, następnie zostają ścięte w wyższej temperaturze w postaci nieciekawej mazi. Jeśli mięso zalane było zimną wodą i powoli doprowadzone





## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

do wrzenia białka te wydzielają się wolniej i w większych skupieniach. Unoszą się one w całym roztworze. Jednocześnie uwalnia się tłuszcz, który pod pływa do góry, po drodze zbierając te białka, otaczając je tłuszczowym płaszczem. Na powierzchni widzimy wtedy szarą pianę - szumowiny. Warto nadmienić, że zalewając mięso wrzątkiem i gotując je, powodujemy, że białka gwałtowniej przechodzą do wody, tworząc małe skupiska, tak małe, że unoszący się do góry tłuszcz nie jest w stanie ich zebrać. Zostają one, więc w roztworze, tworząc mętną zawiesinę i w rezultacie otrzymamy mętny rosół. Pytanie o to czy szumować czy nie (a zdania są podzielone i obie metody mają swoich zwolenników) sprowadza się do pytania, jakie białka wchodzi w skład szumowiny - wartościowe i pożądane dla nas czy nie? Nie znalazłam niestety nic ciekawego ani rzetelnego na temat tego, co dokładnie znajduje się w szumowinach. Można natrafić w internecie na wskazówki dotyczące gotowania rosółu takie, aby wstawić wodę z mięsem na duży ogień, szybko zagotować, gotować tak minutę a następnie wodę wylać do zlewu a mięso wymyć dokładnie zimną wodą. Następnie mięso zalać świeżą zimną wodą i gotować dalej jak na rosół przystało.

### 8. Kontrowersyjna kapusta

No właśnie, jakie warzywa można dodać do gotowania rosółu? Marchew, pietruszka, seler, por, cebula są nieodzowne. A co z kapustą? Zdania są podzielone. Według niektórych dodatek kapusty wzbogaca smak rosółu. Nie próbowałam, nie wiem, będę musiała to kiedyś przetestować. Dlaczego mielibyśmy NIE dodawać kapusty do włoszczyzny rosółowej? Otóż rosół należy gotować pod przykryciem, a wszelkie kapustne - bez. Wtedy nieprzyjemne w zapachu olejki eteryczne ulatniają się i nie powodują wzdęć i innych nieprzyjemności. Zastosowanie kapusty włoskiej i uprzednie sparzenie jej przed dodaniem do rosółu mogą temu zapobiec.

### 9. Dobór mięsa na rosół

Przyjmuje się, że im bardziej różnorodne mięso w rosole tym lepszy jego smak, wołowina i drób to podstawa najlepszego według mnie rosółu mieszanego. Jeżeli chodzi o kurczaka to wystarczy choć raz spróbować rosółu z prawdziwej kury, żeby już nigdy w życiu nie kupować do rosółu stuczonego sztucznie kurczaka, porcji rosółowych i tego typu wynalazków. Kura, kura i jeszcze raz kura! A najlepiej taka wiejska, zdobyczna albo chociaż ekologiczna ze sklepu. Do rosółu można wrzucić też cielęcinę oraz można poeksperymentować z ptaszkami: przepiórka, perliczka nadadzą rosółowi głębszy smak. A co z wieprzowiną? Przyjęte jest ogólnie, że na świninie rosółu nie gotuje się. Przypuszczam, że jest to podyktowane tradycją - kiedyś wieprze uważano za mięso dla pospólstwa a nie dla szlacheckich panów. Jak smakowałyby rosół wieprzowy? Może kiedyś spróbuję :)

### 10. Przyprawiamy rosół

- SÓL to przyprawa numer jeden w rosole (patrz wyżej)
- PIEPRZ oczywiście w kulkach, czarny. Gotowy rosół można doprawić świeżo mielonym pieprzem
- ZIELE ANGIELSKIE w kulkach





## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

- LIŚĆ LAUROWY w liściach, razem z zieleń angielskim stanowi nieodzowną przyprawę do rosółu, nadając mu specyficzny aromat
- ROZMARYN wymieniony jako przyprawa do rosółu w książce kucharskiej Czernieckiego, warto powrócić do przyprawiania rozmarynem rosółu, zwłaszcza zawierającego mięso wołowe, cielęcinę, nadaje delikatny leśny aromat, kojarzący się z puszciami porastającymi niegdyś Polskę ...
- LUBCZYK pierwotnie maggi, niezwykle aromatyczne zioło, które daje dobrze się hodować choćby i na balkonie a od maggi, która składa się głównie z niezdrowej soli o wiele zdrowszy
- CZOSNEK amatorzy tej roślinki chętnie dodają czosnek do rosółu, nie jest on konieczny, ale warto wypróbować jego dodatek, bo jest zdrowy a wrzucenie jednego przepołowionego ząbka na wielki gar rosółu nikomu nie powinno przeszkodzić
- GLUTAMINIAN SODU - chodzi oczywiście o kostki rosółowe, które tak naprawdę powinny być nazywane kostkami solno-glutaminianowymi a nie rosółowymi - bezczeszcząc piękną nazwę rosół! Zawartość ekstraktu z mięsa w kostce rosółowej to zazwyczaj około 2%, reszta to głównie niezdrowa sól. Aby ten kawałek tekturki z solą miał więcej smaku dodaje się glutaminian sodu, wzmacniający smak i zapach. Do prawidłowo ugotowanego rosółu taka przyprawa jest zupełnie zbędna. Już nie wspominając o tym, że jest niezdrowa dodanie chemii do rosółu sypczy jego smak. Poeksperymentujmy z rosółem, wypróbujmy różne gatunki mięsa, niecodzienne warzywa, różne przyprawy! **I zapomnijmy o kostkach rosółowych, bo z nimi wszystko smakuje tak samo...**

Opracowanie: Leszek Kawa – Stowarzyszenie Małopolskich Kucharzy i Cukierników



Europejski Fundusz Rolny na rzecz  
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Małopolska



PARLAMENT EUROPEJSKI  
CZESŁAW SIEKIERSKI



LEADER



MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI



Program  
Rozwoju  
Obszarów  
Wiejskich  
na lata 2007-2013

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”  
Organizator imprezy LGD „Dolina Raby”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 PROW – Leader –  
działanie 431 „Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich  
na lata 2007 – 2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich  
na lata 2007 – 2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.





## Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dolina Raby”

Chrostowa 1A, 32-742 Sobolów

Tel/fax: 14 685 44 44 kom: 600 856 618

e-mail: [biuro@dolinaraby.pl](mailto:biuro@dolinaraby.pl)

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

NIP 6832029170

REGON 120847752

KRS 0000316230

Konto bankowe POLBANK EFG: 72234000099020920000000062

Załącznik do uchwały Zarządu LGD „Dolina Raby”  
nr 14/2014 z dnia 14.08.2014 roku

Załącznik nr 2 do Regulaminu

### IV FESTIWAL ROSOŁU 21 WRZEŚNIA 2014 r.

#### KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA DRUŻYNY DO UDZIAŁU W KONKURSIE NA NAJSMAKOWITSZY ROSÓŁ POLSKI PODCZAS IV FESTIWALU ROSOŁU W ŁAPANOWIE

Nazwa drużyny	
Kategoria: - Amatorzy - Profesjoniści - Szkoły gastronomiczne - Goście	
Ilość osób na stanowisku konkursowym (max. 5 osób)	
Krótką charakterystyką przygotowywanego rosółu	

.....  
Podpis uczestnika/przedstawiciela drużyny



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.”  
Organizator imprezy LGD „Dolina Raby”. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Osi 4 PROW – Leader – działanie 431 „Funkcjonowanie lokalnej grupy działania, nabywanie umiejętności i aktywizacja” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.