



## LOKALNE TRADYCJE KULINARNE

warsztaty i wizyta studyjna

**Zadanie zrealizowane w 2025 r. przez  
Koło Gospodyń Wiejskich „Graniczanki”**



Dofinansowane  
z budżetu Gminy Michałowice  
w ramach dotacji dla organizacji  
pozarządowych

## OGÓLNE INFORMACJE O ZADANIU:

**Podmiot, który zrealizował zadanie:** Koło Gospodyń Wiejskich „Graniczanki”

**Tytuł zadania:** *Lokalne tradycje kulinarne – warsztaty i wizyta studyjna*

**Cel zadania:** Celem zadania było propagowanie i kultywowanie lokalnych tradycji kulinarnych (w tym zwyczajów i tradycji dawnej wsi mazowieckiej) poprzez działania warsztatowe i edukacyjne skierowane do mieszkańców gminy.

**Działania programowe w ramach zadania:**

a) **Zrealizowano 6 warsztatów kulinarnych w 3 blokach tematycznych:** tradycyjne potrawy z dyni i buraków, tradycyjna kiszona kapusta oraz lokalne ciastka piernikowe. Zajęcia warsztatowe prowadził profesjonalny kucharz-instruktor wraz z gospodyniami z KGW Graniczanki. Grupy uczestników zajęć liczyły od 10 do 17 osób, łącznie 83 uczestników. Do warsztatów wykorzystano produkty od miejscowych rolników z obszaru naszej gminy Michałowice.

b) **Zrealizowano wizytę studyjną w Koszajcu** z udziałem 20-osobowej grupy mieszkańców naszej gminy. Program wizyty obejmował: spotkanie edukacyjne z przewodnikiem i liderami fundacji *Wieś Wie Jak*, zwiedzanie lokalnego gospodarstwa z wiejskim skansenem, pokaz rekonstrukcyjny tradycji rolniczych i kulinarnych.

**Odbiorcy zadania:** Łącznie z zadania skorzystało **103 mieszkańców gminy**, którzy zapisali się na warsztaty / wyjazd podczas otwartego naboru poprzedzonego kampanią informacyjną. Wśród uczestników warsztatów i wyjazdu studyjnego byli głównie mieszkańcy Granicy, Nowej Wsi i Komorowa oraz osoby z Pęcic Małych i Michałowic.

**Miejsce i termin realizacji:** Warsztaty realizowano w świetlicy w Granicy i w szkole waldorfskiej w Komorowie w okresie październik – listopad 2025. Wizyta studyjna w Koszajcu odbyła się 15 listopada 2025 r.

**Źródła finansowania zadania:**

1. Środki finansowe z budżetu Gminy Michałowice przyznane w otwartym konkursie ofert: 5 700,00 zł.,
2. Wkład własny KGW Graniczanki (wkład finansowy oraz wkład osobowy i rzeczowy z wyceną): 3 960,61 zł.

## WARSZTATY KULINARNE:

Podczas warsztatów mieszkańcy gminy wzięli udział w tradycyjnym kiszeniu kapusty, nauczyli się wypiekać tradycyjne ciastka piernikowe według lokalnych receptur, a także dowiedzieli się, jak przygotować potrawy z dyni i buraków według receptur kuchni regionalnej.

**Z cyklu 6 warsztatów kulinarnych skorzystało łącznie 83 mieszkańców gminy.**



## GRANICKIE KISZENIE KAPUSTY

seria 3 warsztatów kulinarnych

18 października 2025 r.

Świetlica w Granicy

3 grupy po 17 osób

**Razem 51 uczestników**

**Ukiszono 230 kilogramów kapusty !**



*Przypominamy dawne tradycje  
i zwyczaje kulinarne naszych wsi*

## **Granickie Kiszenie Kapusty**

**ORGANIZATORZY  
I PARTNERZY:**

 **GRANICZANKI**  
Stowarzyszenie Kucharek i Piekuszek

 **ZARZĄD  
OSIEDLA  
GRANICA**



**18 października (sobota)**  
świątlica w Granicy, ul. Czeremchy 1

**Warsztaty dla całej rodziny !**

Zapewniamy wszystkie produkty, pomoc  
instruktora i dobrą zabawę.

**Prosimy o przyniesienie własnych  
pojemników 3 - 5 litrowych (np.: wiaderka  
plastikowych lub kamionek).**

Sesja I ---- godz. 12:00 - 14:00  
Sesja II --- godz. 14:00 - 16:00  
Sesja III -- godz. 16:00 - 18:00

**Obowiązują zapisy: tel. 513 027 620**

Dofinansowano z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.  
Wydarzenie może być dokumentowane w postaci fotorelacji/filmu i może być opublikowane na stronach internetowych, w mediach  
i wydawnictwach KGW Graniczanki i Gminy Michałowice oraz może być przekazywane mediom. Biorąc udział w przedsięwzięciu  
uczestnik/pielkun prawny uczestnika, wyraża zgodę na przetwarzanie jego/uczestnika wizerunku dla potrzeb promocji wydarzenia.

Fot. warsztaty kulinarne  
**GRANICKIE KISZENIE KAPUSTY**



## PRZEPISY LOKALNE

Przepis na GRANICKĄ KISZONĄ KAPUSTĘ był przekazywany z pokolenia na pokolenie w rodzinach lokalnych rolników.

Teraz, dzięki zaangażowaniu społeczności Granicy oraz pracy KGW Graniczanki, przepis został spisany i upowszechniony jako część lokalnej tradycji kulinarnej.

Graniczanki zorganizują tradycyjne kiszenie kapusty także w kolejnych latach, zapraszając mieszkańców do wspólnego kultywowania dawnych zwyczajów.

Fot. warsztaty kulinarne  
**GRANICKIE KISZENIE KAPUSTY**  
18 października 2025 r.



Fot. warsztaty kulinarne **GRANICKIE KISZENIE KAPUSTY**

## MIĘDZYPOKOLENIOWO

Warsztaty kulinarne zorganizowano tak, żeby zapewnić udział różnych grup wiekowych (międzypokoleniowo). W zajęciach uczestniczyli dorośli i seniorzy, mamy z dziećmi, babcie z wnukami, ojcowie z synami... Dla najmłodszych była to doskonała zabawa, ciekawe doświadczenie, nauka przez praktykę oraz niezapomniane chwile spędzone z rodziną i sąsiadami na wspólnym kultywowaniu lokalnych tradycji kulinarnych.



## PRODUKTY OD NASZYCH LOKALNYCH ROLNIKÓW

W trakcie realizacji zadania Koło Graniczanki nawiązało współpracę z rolnikami z obszaru gminy Michałowice, z kolei uczestnicy warsztatów dowiedzieli się, co produkują miejscowe gospodarstwa w naszej gminie i jak można wykorzystać te produkty do przygotowania tradycyjnych potraw kuchni lokalnej i regionalnej.

**Podczas warsztatów ukiszono 230 kilogramów kapusty od naszych rolników !**



## PIERNIKI I PIERNICZKI

seria 2 warsztatów kulinarnych  
8 listopada 2025 r. / świetlica w Granicy  
2 grupy po 10 osób  
**Razem 20 uczestników.**



Przypominamy dawne tradycje i zwyczaje kulinarne



## Pierniczki i pierniki



8 listopada

**sobota, godz. 11.00**

świetlica w Granicy, ul. Czeremchy 1

### Warsztaty dla całej rodziny

Zapewniamy wszystkie produkty, pomoc instruktora i dobrą zabawę.

**Obowiązują zapisy poprzez sms:  
tel. 513 027 620**

Dofinansowano z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.



## WARSZTATY KULINARNE **PIERNIKI I PIERNICZKI**

Warsztaty kulinarne PIERNIKI I PIERNICZKI zrealizowano 8 listopada 2025. Pierniki i pierniczki to temat znany i lubiany, jednak tym razem pierniczki wykonano **według lokalnego przepisu**, który przekazywany był z pokolenia na pokolenie w rodzinie pani Kasi - członkini Koła Gospodyń „Graniczanki”. Uczestnicy zajęć poznali też smaki tradycyjnego piernika na karmelu przygotowanego według starego rodzinnego przepisu od pani Reni z Nowej Wsi (członkini Kola Gospodyń „Graniczanki”).





## WARSZTATY KULINARNE **PIERNIKI I PIERNICZKI**

Fot. Uczestnicy warsztatów  
podczas zajęć kulinarnych i  
pierniczki (przed upieczeniem)



Podczas warsztatów uczestnicy poznali recepturę na graniczne pierniczki, a także wykonali, upieklili oraz udekorowali ponad 200 sztuk ciastek piernikowych. W dekorowaniu aktywnie uczestniczyli najmłodsi (dzieci w wieku od 5 do 10 lat).

## WARSZTATY KULINARNE **PIERNIKI I PIERNICZKI**





WARSZTATY KULINARNE  
**PIERNIKI I PIERNICZKI**

# DYNIOWE PRZYSMAKI

1 sesja warsztatów kulinarnych

22 listopada 2025 r.

sala edukacyjna / ul. Sportowa 8, Komorów

grupa 12 osobowa



*Przypominamy dawne tradycje i zwyczaje kulinarne*



**RAZEM  
DLA  
ROZWOJU**



**22 listopada**

**SOBOTA, godz. 12:30 – 15:00**

Siedziba Stowarzyszenia „Razem dla Rozwoju”

**ul. Sportowa 8, Komorów**

**Warsztaty dla mieszkańców  
Gminy Michałowice**

Zapewniamy wszystkie produkty,  
pomoc instruktora i dobrą zabawę.

**Obowiązują zapisy: tel. 513 027 620**

**Liczba miejsc ograniczona.**

*Dofinansowana z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.*

Wydarzenie może być dokumentowane w postaci fotoreportaży i może być opublikowane na stronach internetowych, w mediach i wydawnictwach KGW Graniczanki i Gminy Michałowice oraz może być przekazywane mediom. Biorąc udział w przedsięwzięciu uczestnik oświadcza, że wyraża zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych w celu promocji wydarzenia.



## WARSZTATY KULINARNE **DYNIOWE PRZYSMAKI**

Podczas warsztatów w Komorowie grupa wspólnie z instruktorem przygotowywała potrawy z dyni: tradycyjną zupę dyniową (z dyni od naszych lokalnych rolników z terenu gminy) oraz potrawy z pieczonej dyni i buraków. Tym razem do klasycznego przepisu dołożyliśmy kilka własnych dodatków i tak powstało ciekawe połączenie tradycyjnych i nowoczesnych smaków regionalnej kuchni polskiej.

Zajęcia kulinarne zrealizowano w siedzibie komorowskiego Stowarzyszenia Razem dla Rozwoju, które nieodpłatnie udostępniło salę edukacyjną na warsztaty - **BARDZO DZIĘKUJEMY !**

Fot. W warsztatach w Komorowie wzięło udział 12 mieszkańców gminy z Granicy, Komorowa oraz Michałowic. (dorośli, młodzież i seniorzy)

WARSZTATY KULINARNE

## DYNIOWE PRZYSMAKI

22 listopada 2025 r.

Potrawy z dyni i pieczonych buraków.



# WIZYTA STUDYJNA W KOSZAJCU

Wizyta studyjna w Koszajcu odbyła się 15 listopada 2025 z udziałem 20 osobowej grupy mieszkańców naszej gminy (dorośli, seniorzy i studenci).

Program wyjazdu obejmował:

1. zwiedzanie mini-skansenu i gospodarstwa rolnego;
2. pokaz rekonstrukcyjny tradycji rolniczych i dawnych zwyczajów wsi mazowieckiej;
3. degustacje wiejskich potraw i poczęstunek;
4. spotkanie edukacyjne z liderami fundacji Wieś Wie Jak i wymiana dobrych praktyk w zakresie przywracania i kultywowania dawnych tradycji, zwyczajów i obrzędów.



Przypominamy dawne tradycje i zwyczaje kulinarne wsi



**Wizyta studyjna w Koszajcu**



**15 listopada**

**sobota - zbiórka o godz. 9:45**

przy świetlicy w Granicy, ul. Czeremchy 1



**Wizyta studyjna w Koszajcu**

Zapewniamy transport, program zwiedzania poczęstunek i dobrą zabawę.

**Obowiązują zapisy / tel. 513 027 620**

**Liczba miejsc ograniczona.**

Dofinansowano z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.

Wydarzenie może być dokumentowane w postaci fotorelacji i może być opublikowane na stronach internetowych, w mediach i wydawnictwach KGW Graniczanki i Gminy Michałowice oraz może być przekazywane mediom. Biorąc udział w przedsięwzięciu uczestnik/opiekun prawny uczestnika, wyraża zgodę na przetwarzanie jego/uczestnika wizerunku dla potrzeb promocji wydarzenia.



## WIZYTA STUDYJNA W KOSZAJCU

Podczas zwiedzania mini-skansenu i gospodarstwa rolnego w Koszajcu uczestnicy wyjazdu poznali dawne zwyczaje kulinarne i rolnicze tradycje wsi mazowieckiej. Wyjazd był ciekawym i inspirującym doświadczeniem, a także okazją do dzielenia się wspomnieniami i wiedzą o zwyczajach, które pielęgnowali i kultywowali nasi dziadkowie i pradziadkowie w życiu codziennym i podczas świąt.





## WIZYTA W KOSZAJCU

Fot. Zwiedzanie gospodarstwa rolnego w Koszajcu, gdzie urządzony jest mini-skansen ze zbiorem pamiątek, dawnych sprzętów i maszyn rolniczych z różnych epok dziejowych. W gospodarstwie realizowane są pokazy rekonstrukcyjne, a gospodarze kultywują dawne tradycje i zwyczaje.





Fot. Spotkanie z gospodarzami, którzy opowiadali o życiu i zwyczajach dawnej wsi mazowieckiej.



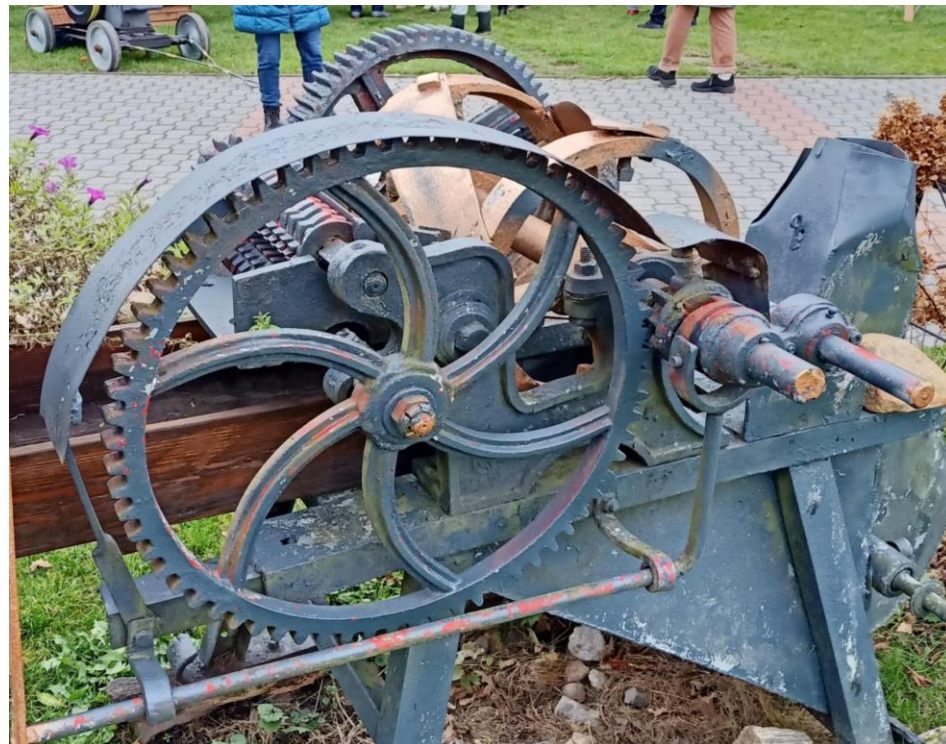
Fot. Spotkanie z gospodarzami, którzy opowiadali o życiu i zwyczajach dawnej wsi mazowieckiej.





## WIZYTA W KOSZAJCU

Fot. Uczestnicy podczas pokazów  
rekonstrukcyjnych i zajęć edukacyjnych.



Maszyny rolnicze  
z różnych epok  
– eksponaty  
pokazowe.





## DZIELIMY SIĘ DOBRymi PRAKTYKAMI

W Koszajcu od wielu lat działa Fundacja WIEŚ WIE JAK, którą prowadzi lokalna liderka - Anna Łukawska Adamczyk. Dzięki fundacji Koszajec pamięta o swoich korzeniach i historii, potrafi tą wiedzę wykorzystać współcześnie do wzmacniania więzi społecznych, integracji lokalnej ludności i budowania jej tożsamości, a także w realizacji projektów, które służą propagowaniu lokalnego dziedzictwa kulturowego.

**Podczas wizyty studyjnej mogliśmy poznać projekty fundacji na rzecz kultywowania dawnych zwyczajów i tradycji wsi.**

Ten pakiet DOBRych PRAKTYK zainspirował uczestników wizyty studyjnej, budząc entuzjazm, ciekawość i chęć współdziałania w przyszłości w oparciu o historię, zwyczaje i tradycje naszych wsi z gminy Michałowice. Jako KGW Graniczanki już wiemy, że takie działania warto wspierać i wspólnie je realizować !

## Pawlak i Kargul w Koszajcu

argula i Pawlaka, bicie garnków, rwanie lechych do tańca to atmosfera komedii, można było się przenieść, odwiedzając ku Zielony Zakątek w Koszajcu. Aktorzy owali najszynniejsze sceny i najbardziej wej komedii Sylwestra Chęcińskiego. Potem zrykę i tańce. Kapela Dorosza zagrała oberki, przedwojennych zabaw i wesel. Zabrzmiwały enty: harmonia pedałowa, skrzypce i bębenek. dopisywał, mogli spróbować prawdziwego nia, np. ciasta drożdżowego oraz tradycyjnej snego wypieku ze smalcem. W przerwie tańców a było obejrzeć plenerową wystawę zawierającą kadry z filmów. Fundacja WieśWieJak z Koszajca wspomniała zabawę w ludowej atmosferze, lu gości była niezapomnianym przeżyciem. Rok walskiego w gminie Bruwinów zaznaczył się w ten programie tegorocznego Festiwalu Otwarte Ogrody.

Gra aktorska mieszkańców K publicznosci. Koszajecczanie pon Pawlaka i Kargula 21 września pod Święta Pieczonego Ziemniaka. Oczywiście bez smażenia placków, pieczenia babec smacznych potraw, przygotowanych były konkursy, zabawy i tańce...

