

## Protzioki

- Wpisane zostały na Listę Produktów Tradycyjnych Województwa Małopolskiego prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi 19 sierpnia 2013 roku.
- To placki pochodzące z Kowalowej, pieczone na blasze. Nazwa pochodzi od jednego z ich składników – sody oczyszczonej zwanej na terenach południowo-wschodniej Małopolski „protzą”.
- Oprócz Kowalowej wypiekane są w Joninach i kilku jeszcze wioskach na terenie gminy Ryglice w powiecie tarnowskim od połowy XIX wieku.
- Ich popularność od zawsze wynikała z tanich, całorocznie dostępnych w każdym wiejskim gospodarstwie produktów: mąki, kwaśnego mleka, sody, soli, cukru oraz jajka.
- Są nieduże – około 10 cm na 8 cm i około 0,5 cm grubości – i zazwyczaj mają kształt kwadratu, prostokąta, rombu lub trapezu.
- Są puszyste, pachnące świeżo, kremowo-żółte w środku i z chrupiącą skórką „obsypaną” miejscowo ciemnobrązowymi plamami.
- Na terenie gminy Ryglice są wciąż elementem kuchni codziennej, wokół nich skupiało i skupia się życie rodzin. Jako że robi się je bardzo szybko, gospodynie często pieką je, by były „pod ręką” dla wszystkich domowników czy podczas sąsiedzkich wizyt.
- Są także kluczowym produktem kuchni odświętnej. Pieczone są na lokalne imprezy ludowe, festyny, festiwale żywności, kulinarne konkursy. Przygotowują je miejscowe gospodynie oraz panie z kół gospodyń wiejskich, m.in. z KGW Joniny. Bez protzioków nie można sobie wyobrazić dożynek, cyklicznej imprezy Powitanie Lata na Górze Kokocz, Miodobrania na Winnicy i wielu innych.
- Budują obraz współczesnej, ale opartej o tradycję, kuchni tych terenów. Jako dodatki do nich wykorzystywane są kolejne lokalne produkty robione w domach przez miejscowych rolników, hodowców, sadowników, pszczelarzy (m.in. miody, masło, smalczyk, smalczyk owocowy, przetwory wytrawne z sezonowych jarzyn).
- Ze względu na rosnące zainteresowanie lokalnością i tradycją, protzioki są obecnie coraz lepiej rozpoznawalnym tradycyjnym produktem, kojarzonym z gminą Ryglice. Są marką gminy, budują jej dziedzictwo kulturowe.
- Przepis na protzioki oraz protzioki ze smalczykiem znalazł się w publikacji „Tradycje Kulinarne Regionu Tarnowskiego” wydanej w 2019 r.
- Mają uniwersalne zastosowania kulinarne. Można je jeść świeże, ale równie dobrze dojrzewają. Świetnie smakują same, ale najczęściej podawane są z masłem czosnkowym, smalcem z cebulą, smalczykiem z żurawiną, jabłkami i śliwkami. Jednym z charakterystycznych sposobów ich serwowania jest „Protziok na Wypasie” czyli posmarowany zimnym sosem z cukinii, obłożony sałatą, pomidorami i ogórkami oraz kotlecikiem z łopatki wieprzowej. W wersji deserowej podaje się je z domowymi konfiturami, miodem, cukrem pudrem.



# „Małopolska Tradycja na Widelcu”



## Protzioki

Opracował: Paweł Piszczyk  
na zlecenie Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A.



„Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 „Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020-Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”.



## Protzioki z Dwoma Smalczykami

### Protzioki:

- 1 kg mąki pszennej 450
- 1 łyżka sody oczyszczonej - protzy
- 2 łyżeczki soli
- 1 duże jajko
- Około 0,5 litra kefiru (kwaśnego mleka, maślanki) - „tyle ile zabierze mąka”



Na stolnicy podsypanej mąką łączymy wszystkie składniki – najpierw syplikie, na koniec dodając kefir. Wyrabiamy elastyczne ciasto. Wałkujemy na płat około półcentymetrowej grubości. Połowę ciasta kroimy w kwadraty – na protzioki ze smalczykiem, z drugiej połowy szklanką wykrawamy kółka – na „Protzioki na Wypasie”. Pieczemy na blasze. Jeśli nie mamy takiej możliwości, to na patelni z grubym dnem leciutko przesmarowanej smalcem, około 10-15 minut. W połowie pieczenia placuszki obracamy na drugą stronę.

### Smalczyk z cebulą / Smalczyk z żurawiną:

- 0,5 kg stoniny
- 0,5 kg podgardla
- 2 duże cebule
- łyżeczka soli
- Kilka łyżek świeżej lub domowej suszonej żurawiny
- Kilka łyżek gotowego smalcu

Stoninę kroimy w kostkę, wrzucamy na patelnię, wytapiamy, aż powstanie tłuszcz i skwarki. Podgardle kroimy w podobną kostkę, wrzucamy na drugą patelnię, dodajemy smalec, wytapiamy jak stoninę. Cebulę kroimy w piórka, wrzucamy na oddzielną patelnię, dobrze rumienimy na smalcu. Wszystko razem łączymy, lekko solimy do smaku.

Dzielimy smalec na dwie porcje. Do jednej dodajemy żurawinę. Zlewamy do oddzielnych stoików, studzimy,

### Wydanie:

Protzioki świetnie smakują na gorąco, ale i na zimno. Część protzioków smarujemy smalczykiem z cebulką, część smalczykiem żurawinowym. Możemy posypać grubo mielonym pieprzem prosto z młynka i kilkoma ziarnami gruboziarnistej soli.

## Protzioki na Wypasie

### Składniki:

- Okrągłe protzioki - zrobione wg przepisu „Protzioki z Dwoma Smalczykami”
- Salsa z cukinii
- Kotlecik z łopatki
- Świeże warzywa: podzielona na liście zielona sałata, kilka pomidorów pokrojonych w grube plastry, kilka ogórków obranych i pokrojonych w plastry

### Salsa z cukinii:

- 2 duże, cienko obrane i pokrojone w kostkę cukinie
- łyżka soli
- 2 średnie cebule pokrojone w kostkę
- 4 ząbki obranego i posiekanego czosnku
- 250 ml domowego przecieru pomidorowego (można zastąpić dobrej jakości przecierem ze sklepu)
- Przyprawy: sól, pieprz, curry, papryka słodka, papryka wędzona, tymianek

### Przygotowanie:

Cukinie wrzucamy do rondla, posypujemy solą, zostawiamy na kwadrans, aż puści soki. Dodajemy cebule, czosnek, dusimy kilkanaście minut do miękkości bez tłuszczu. Pod koniec dodajemy przecier pomidorowy i przyprawiamy. Miksujemy blenderem, próbujemy, w razie potrzeby dodajemy przypraw. Smak salsy ma być kwaskowaty i pikantny.

### Kotlecik z łopatki

- 1 kg mielonej łopatki wieprzowej
- 1 duże wiejskie jajko
- Dwa ząbki posiekanego czosnku
- Sól, pieprz do smaku
- 100 ml bardzo zimnej wody
- Bułka tarta
- Smalec lub dobrej jakości olej do smażenia

Mięso, jajko, czosnek, przyprawy łączymy i starannie wyrabiamy. Dolewamy wodę i ponownie wyrabiamy. Mięso dzielimy na kulki, formujemy w owalny kształt około półcentymetrowej grubości (w porcje wielkości protzioka). Obsypujemy delikatnie bułką tartą. Z obu stron kotleczki delikatnie nacinamy w kratkę. Wrzucamy na gorący tłuszcz, smażymy po kilka minut z każdej strony (stopień wysmażenia sprawdzamy wbijając drewnianą wykałaczkę – sok wydobywający się z mięsa musi być całkiem przezroczysty).

### Wydanie:

Protzioka grubo smarujemy z jednej strony salsą z cukinii. Kładziemy liść sałaty, kotlecik z łopatki, ogórek, pomidor. Przykrywamy drugim protziokiem również posmarowanym salsą z wewnętrznej strony.

