

## Smaki Mazowsza



Zapraszamy koła gospodyń wiejskich do nadsyłania swoich zdjęć i przepisów na potrawy regionalne (i nie tylko!) na adres: [sercepolski@mazovia.pl](mailto:sercepolski@mazovia.pl)

---

## Fafernuchy

Koło Gospodyń Wiejskich w Surowem (powiat ostrołęcki)

### Składniki:

- 1 kg marchwi
- 1 kg mąki
- ½ szklanki cukru  
½ kostki masła
- szklanka miodu
- 1 opakowanie proszku do pieczenia
- 1 łyżka pieprzu
- szczypta soli

### Przygotowanie:

marchew zetrzeć na drobnych oczkach. Mąkę przesiać do miski, wymieszać z cukrem, proszkiem do pieczenia, pieprzem i solą. Dodać miód, masło i marchew, zagnieść na gładkie, dość twarde ciasto. Uformować z niego wałki i pokroić je jak kopytka. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piec około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170-180 °C.

## Cetno i licho

Te słodkie ciasteczka wykorzystywano w grze zwanej cetno i licho. W zabawie brały udział dwie osoby. Jedna z nich chowała w dłoni kilka ciastek, druga zaś musiała odgadnąć, czy liczba fafernuchów jest parzysta (cetno) czy nieparzysta (lichy). W przypadku błędnej odpowiedzi ciastka zabierał współzawodnik, prawidłowej – zgadujący.

## Od święta i na co dzień

Fafernuchy to rodzaj ciasteczek charakterystycznych dla regionu Puszczy Zielonej i Puszczy Białej. W 2010 r. zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Ich nazwa wywodzi się od słowa pfeffer (z niem. pieprz) lub pfefferkraut (z niem. cząber).

## KGW w Surowem

Koło działa od 2017 r. Integruje mieszkańców wsi i całej gminy. Panie prowadzą kursy kulinarne, organizują zajęcia fitness i przeprowadzają konkursy. Członkinie koła w ramach kultywowania tradycji i łączenia pokoleń zapoczątkowały cykl spotkań „Wieczne bajania”, podczas których seniorzy opowiadają młodym ludziom historie z przeszłości. KGW Surowe jest laureatem pierwszej edycji konkursu „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie”.



### UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)